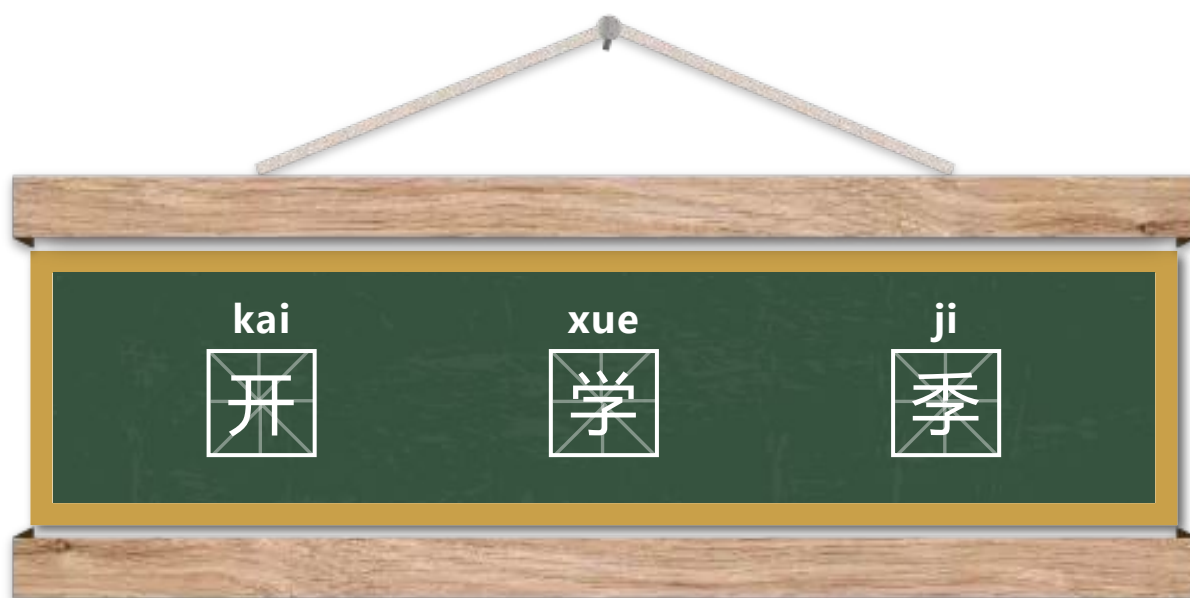


【科普】开学之际，送上心理调适小妙招

台州市立医院 9月9日

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



随着初秋的到来，新学期也开始了，习惯了超长假期的生活模式，学生们是否准备好迎接新学期的学习生活？

开学之际，很多学生在认知、行为、情绪和躯体上会出现一些表现。为了让学生更快、更从容地适应新学期，有更好的精神去面对学习和生活，今天分享一些实用、有效的心理调适方法给学生和家长们。



学生篇

01 调整心态，尽快适应

坦然面对开学，积极参与活动，养成良好的学习习惯。

02 掌握情绪调节的有效方法

(1) 积极心理暗示法

不断鼓励自己“我是最棒的！”“我能做到！”等。

(2) 行为疗法

做正念练习、瑜伽等放松训练，或是做一些可以使自己放松下来的事情，如：看书、画画、听音乐、唱歌等。

(3) 合理宣泄法

当发现自己有不良情绪产生时，不要强行束缚自己的感情，该笑就笑，该哭就哭，合理宣泄，把不良情绪尽快释放出来。当然在宣泄时要注意宣泄的对象、时间和地点。

(4) 呼吸调节法

呼吸调节是处理情绪波动的有效方法，通过深呼吸可以使不平稳的情绪及时稳定下来；又比如，情绪紧张、激动时呼吸短促时，可以缓慢吸气和吸气练习，从而达到放松情绪的目的；当情绪低沉时，可以用长吸气或有力呼气练习，进而提高情绪的兴奋性。

03 养成良好的习惯

合理把握使用手机等电子产品的时间，每天抽出一定时间锻炼身体。

04 调整生物钟

调整生物钟，早睡早起，保证午休。



家长篇

01 与孩子进行一次深度沟通

帮助孩子认识自己现在这个年龄段所需要尽到的义务和责任，包括行为规范、家庭责任与义务以及学业任务。切记唠叨和过度批评！

02 帮助孩子建立自信心

要帮助孩子正确认识自己，包括自身的优点和不足之处，学会悦纳自己。既不骄躁、也不自卑。在面对困难和压力时要充满自信。

03 帮助孩子建立时间观念

帮助孩子一起制定学习计划，培养时间观念，在学习过程中要排除一切外界干扰，家长不要在孩子身旁玩手机、随意走动或唠叨不停。要指导孩子高效、高质量地完成任务。

04

陪伴孩子锻炼身体 共同完成家务

家长可以在选择饭后空余的时间，主动放下手中的事情，带着孩子去散散步、聊聊天，或者共同完成一些家务。这样不仅可以转移孩子对手机等电子产品的依赖性，还可以在锻炼身体的同时增进亲子间的互动。

05

不要给孩子太大的 学习压力

帮助孩子认识自己现在这个年龄段所需要尽到的义务和责任，包括行为规范、家庭责任与义务以及学业任务。切记唠叨和过度批评！

06

帮助孩子建立自信心

当发现孩子有不肯上学的现象时，及时去了解孩子不愿上学的原因，家长应该与他们谈心，尽可能了解孩子在学校的相关情况。要多加引导沟通，不要采用简单的恐吓的办法，强迫孩子去上学，以免加重孩子的心理创伤。要正面积积极地引导孩子，切忌各种强迫性、惩罚性的言行。在孩子的生活、心理以及学习上进行调适，让孩子学会适应，逐渐成长，让其渐渐适应学校的生活。



供稿 | 临床心理科



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越