

阳光心态 健康成长



西吉县第三小学开展疫情期间 心理健康知识讲座

对面的孩子看过来

疫情期间，人们生活的有序性被混乱所替代，很多事情偏离正常轨道。未来生活的不确定性，居家学习生活的单调性，因父母干预过多引起的冲突，过量的疫情信息等，这些因素使我们产生一些情绪及行为问题。





目录

- ◆01疫情来袭，阴霾笼罩一情绪波动怎么办？
- ◆02居家防疫信息多，心里总是静不下来怎么办？
- ◆03因疫情推迟开学，如何在家安心学习？
- ◆04电子产品太吸引我了，我该如何与它健康共处？
- ◆05面对家长的唠叨，我该怎么办？
- ◆06防疫期间，我可以为开学做什么准备？

疫情来袭，阴霾笼罩 —情绪波动怎么办？





第一，关注积极的、简单易懂的信息，了解新型冠状病毒的科学常识，做好个人防护措施。

尽量关注官方平台发布的权威信息，主动关注简单易懂的信息，减少未经证实的信息输入，促进理性思考。

第二，给自己列一个令自己愉悦的事情去做。

平时你一定知道做什么事情能令自己开心。做一些平时非常想做却没时间做的事情，不要让自己太闲，适当转移注意力。

第三，尝试各种身心放松法。

焦虑情绪袭来，感到坐立不安时，我们还可以尝试着伴随音乐做一些放松身心的小练习



居家防疫信息多，心里
总是静不下来怎么办？



这段时间我们全家一起宅在家，吃好喝好睡好，看电视、上网、学习、运动，各种居家活动安排丰富，按理说，好吃好喝好睡好玩好学的明明在家应该充实而快乐。但是明明最近几天却总是感觉无聊，提不起劲，没什么精神，也不想干其他的事情，白天想睡，晚上又睡不着，有点无聊、有点烦，心里总是静不下来。我们可以做到以下几点：

第一，规律生活安身心。

有规律、有计划的生活可以帮助我们提升自己内在的掌控感。计划中要包括必要的运动时间。

第二，关注情绪能调整。

分析自己静不下心来的原因是什么，是因为日常的生活内容单调而程序化，担心自己或家人被传染的恐惧，还是因为自己身体不适而产生疑心病，或者是因为过度关心这些信息感觉到精疲力竭，等等。

第三，正念练习来静心。

1. 呼吸：

慢下来，把注意力带到呼吸上。做几次深长的腹式呼吸。深呼吸可以减轻压力，改善情绪，提升注意力。

2. 感受当下：

如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下

3. 改变：

如果你整日忙个不停，那么就给自己留几分钟，安静地坐一会儿。

4. 补充能量：

如果你觉得情绪化、迷惘、疲惫或者脾气有点急。暂停，花五分钟时间休息一下，喝一点温凉的水，或者吃一点健康的小吃。

因疫情推迟开学，我们如何 在家安心学习？



第一，积极调整情绪，保持镇定心态。

首先，规律作息，保障精力。其次，慎择信息，明辨是非。过度关注疫情会加剧我们的焦虑，因此，我们可以设置关注疫情的时间，比如早中晚各10分钟，而且只从官方渠道了解疫情的进展。

第二，制定学习计划，学会时间管理。

凡事预则立，不预则废。按照上学的作息时间表，制定切实、可行、高效的学习计划。在等待开学期间，利用“空中课堂”“网络在线课”等多媒体信息化手段实现教育部门提倡的“停课不停学”。

第三，保证学习时间，提高学习效率。

要及时复习，在每天睡觉前，总结一天的学习内容和知识要点，既能巩固一天的学习成果，又能优化第二天的学习效果。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/366205125132010135>