暑假余额不足 收心指南请收好

孩子有这些症状 家长要引起重视

当家长观察到孩子有以下一个或多个信号时，应高度重视并尽快采取行动。若症状持续存在，会对孩子健康造成影响，导致无法坚持完成学业，或发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等，家长应尽快带孩子寻求精神科医生或心理治疗师等专业帮助。

01 情绪变化显著

长时间的情绪低落、焦虑或易怒，无缘无故地哭泣或大笑，情绪反应过度或不足，与以往的性格或情绪状态相比有显著变化。

02 睡眠障碍

孩子难以入睡、夜间频繁醒来或早醒，睡眠质量明显下降，或白天过度嗜睡，影响正常生活和学习。

03 行为问题

- 如学习成绩突然下降，注意力不集中，对学习失去兴趣；
- 变得孤僻、冷漠，拒绝与同龄人交往，避免集体活动；
- 沉迷网络、游戏或虚拟世界，以逃避现实生活中的问题；
- 表达出想死的念头或有伤害自己的行为等。

04 躯体反应

频繁出现头痛、头晕、胃痛、恶心等躯体不适，但检查显示无明显器质性病变，或者食欲不振或暴饮暴食，体重明显波动等。

05 认知功能下降

- 如经常忘记重要事情，记忆力明显下降；很难集中精神去做事或学习，反应迟钝；
- 出现自卑、自责、自我否定等消极自我评价。

06 家庭关系紧张

孩子与父母或其他家庭成员的关系紧张，经常发生争执。

●心理援助途径

如果同学们或家长们感觉遇到了难以解决的心理困惑或关于亲子关系的疑问，可寻求心理援助途径。

- 佛山市24小时心理援助热线：82667888；
- 南海区心理援助热线：81261333；
- 全省青少年综合服务平台热线：12355；
- 华南师范大学“心晴热线”：1号线18011959205、2号线15626197578。

开学在即，南海不少学校已陆续开展新生适应性训练和军训等，帮助新生适应新学期的学习、生活。有些学校则早早精心布置班级，等待学生们归来，南海区教育局也推出《积极调整 助力孩子适应新学期》心理健康宣传片，引导学生、家长更好地适应新学期。

大沥中学心理教师陈伟仪提醒广大家长，帮助孩子更好地迎接开学，从心理和生理双管齐下更有效！赶紧收好这份“收心”指南，与孩子一起做好这几件事，活力满满地开启新征程！

01 制定学习计划

陈伟仪老师建议，家长可以和孩子以聊天的形式制定新学期的学习计划。

“凡事预则立，不预则废。新学期到来之前，学生可根据自身实际情况，提前制定详细计划，包括学习目标、个性发展、兴趣特长等。”陈老师提醒，制定计划时，要注意目标尽量详细清晰、可测量、易落实。同时，要注意学习计划的难度适中，期望值不宜太高，不然容易出现执行几天，就自动放弃的情况。

小贴士

- 给自己设立一个明确的学习目标。
- 将学习目标细化到每一天的学习任务上，制成学习计划。
- 建立自我激励和奖惩制度。
- 根据完成情况，适当调整学习计划。

02 自我调节情绪

面对新学期，有的学生感到兴奋雀跃，有的则焦虑不安，这都是真实的感受，无需否认或逃避。一旦出现负面情绪，应端正心态，接纳当下的情绪，学会自我调节。

小贴士

- “停”：中断负向思维的扩展。闭上眼睛，把双手放到腹部，深吸一口气，屏住三秒，用力把气吐出去，重复三次。然后花一分钟的时间回忆一件最近让你感到开心的事情。
- “写”：勇敢表达负面情绪。拿出笔记本，将自己现在的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪写下来，并写下目前最困扰自己的问题。
- “思”：开启理智思考。在脑海里思索回忆自己成功解决问题的经历，增强自信，激活内在力量，勇敢渡过难关。
- “换”：换一种思路。拿出笔记本看一看写下的问题，重新思考一下解决问题的方法。

03 调整生物钟

在暑假，好多小朋友养成睡懒觉的习惯。为更好适应开学时间安排，可以提前按照学校作息时间表，调整起床、学习、休息时间，让生物钟重新回到起居有序，更快适应开学节奏。

小贴士

- 睡前半小时离开电子屏幕。
- 睡前洗热水澡、热水泡脚，帮助身体舒缓放松。
- 听听故事，阅读内容助眠的书。

04 注意饮食积极锻炼

开学前，同学们要注意调整饮食习惯，少吃零食，按时起床吃早饭。饮食以清淡为主，充分补给富含维生素的饮食，少吃油炸食品。

陈伟仪老师表示，运动是唤醒身体机能的好方法。“同学们可以结合自身兴趣和生活条件自主选择活动方式，每天至少进行半小时的体育锻炼。这样不仅可以消除疲劳，还能提高大脑的血氧含量、促进大脑活动，既健身又悦心。”

05 放下手机转移注意

陈伟仪老师还特别提醒：“暑假期间，手机、电脑、平板等电子产品是同学们保持人际沟通、放松娱乐的手段之一。开学之际，同学们也要逐渐减少玩手机、玩游戏的时间，摆脱对电子产品的依赖，学会控制使用时间和频率。”

小贴士

- 隔离法。可将电子产品放在看不见的地方或交由家长保管。
- 积极暗示法。“平常想合理使用手机很困难，现在正好可以放下手机，专心投入现实生活与学习。”“不用手机，或许我的睡眠质量会提升不少。”“上学期的校园生活中我也没有使用手机，也成功适应过来了，这次我一定可以。”这些积极的心理暗示，有助于改正坏习惯。
- 小步子改进法。给自己一个星期的时间，以小步子来减少使用手机的时间。每天少玩20分钟，一个星期坚持下来，就是140分钟，可以大大减少我们对手机的依赖。
- 积极替代法。每当自己想玩手机的时候，就去做一些让自己感到愉快开心的事情，如踢球、看漫画、画画、烘焙等。

提前上好校园安全必修课

01 校园日常安全隐患

- 上下楼梯靠右慢行；
- 不攀爬楼梯、走道的护栏设施，不到无护栏平台玩；
- 不在变压器周围逗留，远离喷泉池、池塘等地；
- 不要把学校公共设施当成游乐设施，不玩危险性游戏。

02 注意个人卫生

- 开学后人员密集，要讲究个人卫生；
- 勤洗手、勤洗澡、勤换衣。

03 预防交通安全事故

- 过马路要一停、二看、三通过；
- 不横穿马路，不在走路时低头玩手机；
- 不在校内道路、停车场、路侧停车区域玩耍、逗留；
- 留意路面情况，不要贸然开车门下车。

04 发生拥挤踩踏时

- 不在人流中停下，要顺人流而行；
- 双手护住后脑和颈部，两肘向前护住太阳穴；
- 不慎倒地时双膝前屈，蜷成球状，侧躺在地；若有人摔倒，不再前行，大声呼救。

05 遭遇火灾时

- 要听从指挥有序撤离，弯腰、捂鼻，不惊慌；
- 浓烟之中切勿大叫，逃离险地不乘电梯；
- 熟悉环境，出口易找，楼道烟浓，固守为妙；
- 不要盲目跳楼。

06 突发地震时

- 在教室，躲避在课桌下、讲台旁，用书包保护头部；
- 在室外，立即蹲下或趴下，降低重心、护住头部；
- 避开容易倒塌的高大建筑物；
- 余震发生概率高，震后不要擅自返回教室。

07 应急救援电话要牢记

- 公安报警电话110
- 火警电话119
- 医疗救护电话120
- 交通事故报警电话122