

元气满满迎接新学期

近期,全国中小学陆续开学,做好新学期开学准备至关重要,孩子们对即将到来的新学期充满期待,如何帮助孩子调整好状态?这份开学攻略请查收:

学生篇

调整心态,轻装上阵

每天给自己一点积极的心理暗示,可以感到轻松快乐、增强内心的愉悦感,同时让自己适度紧张起来,精神饱满地迈进新学期。

确定目标,循序渐进

开学前,给自己制定一个容易达到的小目标,完成后再给自己一个小奖励。制定目标需循序渐进,不宜过大、过难,同时将目标细化,不断提高自我管理能力。

接纳情绪,勇于倾诉

当出现“开学综合征”时,可以告诉自己,所有的情绪反应都是正常的、是暂时的,经过调整是可以改变的。先暂时接纳自己的各种情绪反应,然后可以尝试用“SWTC”法进行调节,并勇于向家长和老师倾诉。

充分运动,调整作息

每天保证充足运动量,多去户外呼吸新鲜空气,以健康、积极的状态迎接新学期;提前调整好生物钟,按正常上学的时间表进行作息,以便更好地适应开学后的节奏。

“SWTC”法调节情绪

STOP“停”——中断负向思维的扩展
首先,通过呼吸进行放松,慢慢闭上眼睛,把双手放到腹部做一个腹式呼吸,先用力把气吐出去,让肺部清空,再深深吸一口气,屏住三秒,用力大口吐气,再花一分钟的时间回忆一件美好的事情。

WRITE“写”——勇敢表达负面情绪
拿出便笺纸或者日记本,将自己的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪写下来,并写下此时此刻让你最困扰又无法解决的问题。

THINK“思”——开启理智积极思考
在大脑中检索,回忆一个自己曾经成功解决问题的经历(学习或生活),通过回忆成功时的自信感受,激活自己的内在力量,告诉自己:我是有能力解决问题的,我一定可以渡过当下的难关。

CHANGE“换”——换一种思路思考
拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看,让我们换一种思路,带着积极的、自信满满的力量,重新再思考一下解决问题的方法。

家长篇

营造安静的收心环境

开学前,尽量不在家中组织娱乐活动,按上学时的正常作息时间起居和准备一日三餐,引导孩子按时休息、早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

了解孩子的心理状态

开学在即,很多孩子可能出现“开学综合征”:焦虑、紧张、情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、心理压力过大、和被窝难舍难分、和电子产品藕断丝连等。家长需要及时关注、了解孩子的心理状态,以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子学会识别和暂时接纳自己的情绪,这样才能静下心来寻找解决办法。

与孩子进行情感交流

针对孩子的心理状态,多跟孩子沟通,让孩子把心里的负面情绪说出来,同时给予疏解和积极的心理暗示,从而减轻孩子的心理压力,让孩子尽快摆脱负面情绪。

制造新鲜感和期待感

鼓励孩子提前联系同学,互相分享见闻和“新鲜事”,相互关心,相互表达彼此的想念和对新学期的期待,消除假期后的失落感,增强孩子对新学期的新鲜感、期待感。

安全提示

交通安全

过马路时,要一停、二看、三通过。不在道路、停车场、路侧停车区域玩耍逗留。

不横穿马路,不在走路时低头玩手机。

不在机动车道骑行自行车,不并行、不抢行、不逆行,不在骑车时佩戴耳机。

不乘坐无牌无证车辆、不乘坐超载车辆。

留意路面情况,不贸然开车门下车。家长下车锁门前要仔细检查,一定不要把孩子遗漏在车上。

疾病预防

接种疫苗是预防传染病最有效的手段,应定时定期给儿童接种疫苗。

加强个人卫生与个人防护。

保持良好的卫生习惯,不随地吐痰、勤洗手、勤换衣、注意口腔卫生,生活用品如毛巾、餐具等应定期消毒。增强自我防护。

注意佩戴口罩并尽量减少到人群密集的场所。

养成良好的生活习惯。

生活有规律,睡眠应充足,饮食要均衡;根据天气变化适时增减衣物,避免着凉。

(据央视新闻客户端)

如何帮孩子击退“开学综合征”?

随着中小學生开学,孩子们告别假期,回归校园生活。然而,不少孩子在这个过渡阶段会遭遇疲惫、焦虑甚至拒学等“开学综合征”。如何助力孩子平稳度过这一关键时期,听听专家怎么说。

开学初,孩子可能会出现赖床不起、莫名发脾气,甚至出现

头痛、腹痛等躯体症状,这些表现背后往往隐藏着开学焦虑的“信号”。从神经科学角度看,假期松弛状态与开学紧张模式的切换,会引发负责计划控制的前额叶皮质与掌管情绪的边缘系统展开“拉锯战”。

开学倒计时 这份指南帮你把状态拉满

下周大中小学将陆续进入开学季,如何帮孩子收收心、告别“开学焦虑”,以更加饱满的状态开启新学期?这份指南请收好。

家长请注意 孩子这些表现可能是“开学焦虑”

“开学焦虑”一般表现为注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓、情绪低落、焦虑烦躁等。也有学生的焦虑表现从心理反应向生理反应发展,比如出现肚子痛、头痛、牙痛、呕吐等。这些并非孩子的身体病了,也非孩子“装病”,而是焦虑情绪所导致的身体反应。

孩子们的“开学焦虑”有个体差异,原因、表现、程度也各不相同。家长要密切关注孩子两方面的行为,一是进食,二是睡眠。大部分孩子可以自我调节、缓解负面情绪,不过,如果孩子出现不想吃饭、彻夜不睡或白天嗜睡,精神抑郁,甚至出现自伤、自残等极端行为,就要提高警惕,及时咨询、就医。

缓解焦虑 这样帮孩子调整状态做准备

开学季,孩子从相对放松的家庭环境切换到紧张学习的校园环境,如何顺利迎接新学期?家长可以从饮食、健康等多方面进行干预,帮助孩子缓解焦虑情绪。

调整作息

开学在即,建议学生们制定和学校生活接近的作息时间表,按时起床、学习、运动、睡觉,减少游戏娱乐时间,逐步过渡至开学模式。

制定目标和计划

首先要检查作业完成情况,查缺补漏。根据自身学习、兴趣情况,制定新学期的目标和计划,比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识。逛逛书店、图书馆感受学习氛围,还可以购买一些书籍资料。

健康饮食 适当运动

注意饮食均衡,多吃蔬菜水果,少吃零食和垃圾食品,让肠胃提前适应开学后的三餐规律。适量运动锻炼身体,可以适当散步、跑步、做瑜伽等,帮助释放大脑压力,提高注意力和创造力。

开学季 还要警惕这些骗局

各位同学和家长,开学季一定要谨防这些诈骗手段。

缴费诈骗

诈骗分子利用部分家长群、班级群未设置进群确认功能的机会混入群内,“克隆”班主任的头像和昵称,并将同伙拉入群聊,接着冒充学校老师、班主任或谎称受老师的委托,通过群发或添加群内家长为好友私聊等方式,以缴纳学杂费、资料费、补课费等为幌子实施诈骗。

警方提示

家长在收到班级群发的缴费信息时不要急于汇款或转账,一定要通过电话向老师核实清楚缴费情况。同时,老师要定期核查群成员身份,对身份存疑人员要清理出群,并及时开启入群验证功能,避免陌生人随意加入群聊。



电话手表诈骗

近年来,不少家长给孩子购买了儿童电话手表,诈骗分子会以各种理由向小朋友借用电话手表,盗取里面的电话卡用于诈骗、洗钱等犯罪活动。

警方提示

学生不要随意外借电话手表、手机,如电话卡被盗、被抢,应立即联系手机运营商挂失账户、注销被盗手机卡,并及时报警,

以防被犯罪分子利用。



奖学金诈骗

诈骗分子通过非法渠道获取学生信息,冒充学校老师或相关部门工作人员与受害人取得联系并骗取信任,随后发送虚假钓鱼网站让受害人填写个人信息以及银行卡信息等,从而盗刷银行卡实施诈骗。

警方提示

奖学金、助学贷款等政策信息通常会通过学校官方渠道(如官方网站、公告栏、班级群等)发布,不要轻信非官方渠道的信息。如收到此类提示信息,要先向老师咨询,或登录“全国学生资助管理中心”咨询,如确认是诈骗,应立即报警。

(据央视新闻客户端)



开学在即

这些健康知识需掌握

实用指南

当前,托幼机构、学校将迎来秋季开学。这些场所儿童青少年聚集,容易引发多种健康风险。开学季,家长和孩子需要重点关注哪些疾病风险?又该如何做好个人防护?

开学季 孩子需重点关注这些健康风险

呼吸道传染病,包括流感、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核还有新冠等。

肠道传染病,比如说大家比较熟悉的手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等。

虫媒传染病,南方的孩子要提防虫媒传染病,包括登革热、基孔肯雅热、流行性乙型脑炎等。



健康迎接新学期 家长和孩子要重点做好这五方面

勤洗手

家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯,家长也要规范自己的行为,外出后,接触孩子之前,要记得洗手。如果是咳嗽、打喷嚏,要记得用纸巾捂住口鼻,要及时洗手,不要用脏手去摸自己的口、眼、鼻等。



注意居家卫生

居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;另外要做好孩子玩具等物品的消毒,减少病毒和细菌的存活;另外也要记得灭蚊防蚊;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需要加热后再食用。



保持良好生活习惯

要有充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动。家长开学前要帮助自己的孩子调整作息时间,以便孩子开学后能够迅速的适应学习和生活节奏。



接种疫苗

全程、及时接种疫苗,很多传染病可以通过疫苗来预防的,像流感、麻疹、风疹、腮腺炎、百日咳、水痘、手足口病、新冠等都是可以通过接种疫苗来预防的,所以要全程、及时接种疫苗。



加强关注

要加强对孩子健康的关注,如果孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时,应该居家观察休息,必要时及时带孩子就医,避免带病上学。



如果是住集体宿舍的孩子,除了做到以上几点,还要注意不要共用个人的生活用品。

(据新华社)