

孩子返校出现“小情绪”怎么办?

针对以上“小情绪”，
家长该如何应对呢?

01 沟通交流，放松心态

家长和孩子共同了解疫情相关动态，为返校打下安全的心理基础；陪孩子聊聊学校的趣事，唤起孩子潜意识里对学校生活的渴望；也可以跟孩子讲讲疫情中各行各业工作者的奋斗故事，帮孩子树立榜样，激发学习热情。



02 以身作则，规律生活

家长陪同孩子执行上学期间的作息制度，让孩子提前进入学校生活学习的状态。



03 动静结合，舒缓压力

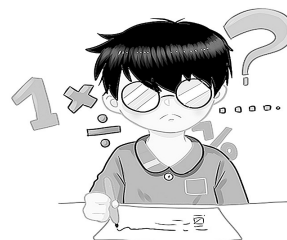
“动”指运动。适当地带孩子一起做运动，保证运动量，可以及时释放压力。

“静”指休息。要保证孩子充足的睡眠，睡前可以让孩子洗个热水澡、泡个热水脚、喝点热牛奶。良好的睡眠对情绪的恢复更有帮助。



04 查漏补缺，提升信心

家长应该引导孩子及时查漏补缺，全面掌握所学知识点，让孩子有信心去迎接崭新的校园生活。



05 做好后勤，备好所需

督促孩子做好防护的同时，要备好充足的口罩、消毒纸巾、免洗洗手液等，让孩子不必为开学后防护用品不足而担忧焦虑。



(新福建客户端)

近期，学校陆续恢复线下教学，许多家长发现孩子出现了各种各样的“小情绪”，这种情况可能是以下三种心理作祟：

01

“怕束缚”逆反心理

假期生活松懈散漫，难免地熬夜赖床、边学习边吃零食、随意看手机等等，让孩子产生怠惰之心。面对开学后有规律又紧凑的学习生活节奏，孩子容易出现“在家千日好”、不愿去学校的逆反心理。



02

“怕感染”恐惧心理

疫情的反复可能给孩子心中留下了“稍不留神就会被传染”的印象，无形中让孩子心生易被感染的恐惧。



03

“怕掉队”焦虑心理

网课打破了传统的授课方式，有些孩子上课走神，不能及时跟进老师上课的节奏。即将开学面临“小测”，孩子们自然会产生“学不如人该怎么办”的焦虑。



(上接16版)

网友提问

熬夜会不会诱发帕金森病?

这是个非常重要的话题。研究表明,夜间的淋巴循环是比较通畅和活跃的,有利于把有毒的蛋白质代谢掉。

熬夜时,淋巴循环的活性较差,这就导致记忆力衰退,这是帕金森的致病因素之一。

喝茶和咖啡可以预防帕金森病吗?

基于以往的流行病学调查,茶中的碱,咖啡中的咖啡因能够降低人体的血脂和血液粘稠度,为大脑提供充足的养分,降低患帕金森病的风险。

帕金森病人能不能接种新冠疫苗?

如果没有别的禁忌,病情稳定的帕金森病患者可以接种新冠疫苗。