

成长中的烦恼如何用快乐来代替? 以下建议师生家长一起看

10月10日是第33个世界精神卫生日,主题是“共建共治共享,同心健心安心”。成长过程中,孩子们都会面对来自学习、生活等方面的压力,可能都有过情绪低落、心情很“丧”的经历。如何指导孩子们更好地应对学习和生活中的“丧”,跟教育小微一起来看——

为啥突然有点“丧”

学生在日常学习和生活中感觉心情有点“丧”,受多方面因素的影响,主要有以下几点。

1. 压力大。现代社会竞争激烈,学生在学业、人际关系等方面承受着较大的压力,高强度的学习和生活节奏,容易让人身心俱疲。

2. 生活事件。生活中的突发事件和应激情况常会触发情绪反应,当这些事件超出个人所能控制的范围时,便可能引发情绪上的困扰。

3. 对事件的主观解读。学生的心理通常较为稚嫩而敏感,他们对特定事件可能会做出相对主观的解读,而过度解读容易引发情绪波动。

4. 情绪调节方式。部分学生缺乏对情绪的正确认识和有效的情绪调节技巧。例如,在出现情绪后,倾向于采取压抑情绪、暴饮暴食等方式进行应对。

情绪对身心健康有重要作用,长时间被情绪困扰,可能产生多方面不利影响。

1. 身体机能下降。出现失眠、脱发、神经衰弱等身体症状,导致免疫力下降,容易生病。



2. 学习表现不佳。出现注意力难以集中、记忆力减退、判断力减弱等状况,导致学习效率降低。

3. 人际关系受损。与同学、老师的沟通出现困难,容易与他人疏远或产生冲突,人际关系的建立与维护受阻。

让乐观成为成长的主旋律

可以引导孩子们,通过养成良好的生活习惯,掌握一些情绪调节技巧,来维持乐观、健康的情绪状态,赶走学习和生活中的那点“丧”。

保持良好的生活习惯

1. 作息规律。良好的作息习惯能调节体内的生理节律,改善情绪状态。保证充足的睡眠,少熬夜,入睡和起床时间相对固定,有利于生物钟“走时准确”。

2. 营养均衡。合理的饮食结构能提供身体所需的营养物质,有助于维持大脑的正常运转和情绪稳定。

3. 定期锻炼。适度的体育锻炼能促进身体释放内啡肽等神经递质,提升身心的愉悦感。减少久坐时间,每周进行150分钟~300分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。此外,适度晒太阳能促进大脑释放“快乐激素”——血清素,增加积极情绪和幸福感。

掌握情绪调节技巧

1. 接纳情绪。认识到任何情绪的出现都有其价值,例如,焦虑是机体进化出来的,在应激状态下保护自己的一种方式。允许情绪的存在,减少对它的否认和评判。

2. 转移注意力。在被强烈的情绪淹没时,我们可以尝试用自己喜欢的方式,如听音乐、看电影、运动来分散注意力,主动调节情绪状态。

3. 寻求人际支持。将情绪表达出来是有效的情绪调节方法,向亲人、好友倾诉心事有助于排解情绪。如果强烈的情绪持续存在且严重影响日常生活,要及时寻求专业帮助。

4. 调整认知。从不同的视角看待引发情绪的问题,辨识可能存在的消极思维模式并进行调整。给自己积极的心理暗示,例如,因遇到困难而出现消极情绪时,告诉自己“这个挑战是一次成长的机会,我一定能应对。”

来源:学生健康报

让“重量级”孩子“减重”

孩子过度肥胖,是小华父母最近忧心的事情。今年12岁的小华是杭州某小学学生,这个暑假中他体重增加了10多斤,达到99公斤,腰围达到102厘米。8月底,父母带小华去当地儿童医院就诊,医生给小华测量腰围,双手甚至无法环抱小华的腰。医生介绍,体重正常的成年男性腰围一般不会超过90厘米。

像小华这样的孩子并非个例。浙江省杭州市儿童医院副院长、主任中医师桑果发现,暑期儿童肥胖就诊率明显升高。接诊小华后,杭州市儿童医院感染科(肝病)主任医师祁正红会同营养科和内分泌科的医生进行综合评估,发现小华患有重度脂肪肝;肥胖还引发了黑棘皮病,小华脖子上的皮肤呈黑色;他的转氨酶比正常值高出很多,尿酸、血脂、胰岛素等指标也不正常。

“肥胖有各种各样的危害。”祁正红介绍,未成年人的身体器官发育不成熟,肥胖对于器官的损伤更为严重,会增加高血压、高血糖、脂肪肝等疾病的发生风险。肥胖还可能诱发雌激素升高,有性早熟风险,由此可能导致骨龄提前增长,会影响其成年以后的身高,“这些孩子有一定概率成年以后身高偏矮”。肥胖还可能引发呼吸系统的疾病。祁正红介绍,哮喘和睡眠呼吸暂停综合征在肥胖孩子中的发病率远高于普通孩子。

肥胖引发的心理健康问题也值得注意。桑果表示,一些超重或肥胖的孩子可能因为外表遭受孤立、嘲笑。这些孩子往往有自卑感,不喜欢户外运动,与人交往的积极性和主动性也会受影响。

小华为何会在一个暑假长胖10多斤?小华的父母介绍,暑假期间,小华每天在家做得最多的事就是吃:各种甜食不断,面条、米饭一顿能吃两三碗。再加上经常使用电子产品,不运动,很快就长胖了。

“管不住嘴”是导致儿童肥胖的重要原因之一。杭州市儿童医院内分泌科主任杨素红表示,假期里,很多孩子吃饭不规律,无法保证运动量,有些甚至沉迷电子产品,常常几天不运动。晚睡、熬夜也是肥胖的重要诱因,长时间熬夜会造成内分泌失调等问题,引发肥胖。

黄文文今年8岁,体重属于超重范围。此前经过约一个月的治疗,成功减重约3.5公斤。但最近复查时发现,孩子的体重又反弹约2.5公斤。因为黄文文的父母比较忙,把他放到了老家,外公外婆看到孩子瘦了,又给孩子“补了补”。类似的事情时有发生,杨素红表示,很多家长缺少对孩子健康管理的意识和知识,有些家长甚至认为越胖越好。

“你能喝的饮料只有白开水。”这是桑果对肥胖患儿最常说的一句话。她说,已出现超重或肥胖的孩子尤其应该注重饮食,尽可能避免食用高脂肪高蛋白、辛辣刺激的食物,以及含糖量高的零食、点心。

12岁的李聪曾是一个“小胖墩”,如今已成功减重10多公斤。李聪减重成功归功于妈妈的耐心陪伴和周密计划。首次就诊时,李聪有80多公斤,患有轻度脂肪肝,多项指标都不正常,妈妈的体重也偏高。在医生的建议下,李聪妈妈注意家庭饮食,陪伴李聪进行有氧运动和高强度间歇运动。经过半年时间,复查时,李聪减重超10公斤,妈妈减重约15公斤,两人都回归正常体重。李聪的脂肪肝不见了,身体各项指标也恢复正常。

“控制体重最重要的是3个方面:合理饮食、规律运动和充足睡眠。”桑果建议,家长可以制作体重监测表,准备体重秤,在墙上贴一个身高表,定时、定人、固定测量工具,记录孩子身高体重的



增长情况,根据具体情况进行体重控制。如果还是没有改观,就要去医院寻求专业帮助,还可以采取一些中医治疗方法,比如推拿、针灸、药膳等。

预防肥胖不能放松。桑果认为,预防肥胖应体现在“全生命周期”。妈妈从怀孕时就要注意,在孩子婴幼儿时期要培养健康的习惯,建立合理膳食结构,根据孩子年龄制订科学的饮食计划。

《中国居民膳食指南(2022)》显示,合理的饮食结构包括主食、蔬果、肉蛋、油盐等,学龄前儿童每天至少要摄入300克蔬菜和300克鲜奶类制品。

桑果建议,要培养孩子持续运动的习惯,6岁以下儿童每天要进行3个小时的户外活动;6岁以上的孩子,每天至少要有60分钟中高强度运动,每周至少3次。同时,要保证充足睡眠,学龄期孩子要保证每天9到10个小时的睡眠时间。

此外,还要适时监测儿童体重。桑果表示,对于孩子的体检,建议1岁到两岁每半年一次,3岁以后每年检查一次,根据具体情况调整检查频次。

来源:中国青年报