

开学了,娃还没玩够?

国家卫健委支招,管用!



什么是学习困难综合征?

近年来,有些医院陆续开设了学习困难门诊。学习困难有怎样的表现?如何观察孩子是否需要就医?

学习困难综合征是一种学习技能的发育障碍。智力正常的儿童,从发育的早期阶段起,获得技能的正常方式受损,比如在阅读、书写、计算等基本学习技能方面存在明显的困难,这些困难会严重影响他们的学习效果和学业成就,而其他技能均正常。

据了解,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。

中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容表示,一类是发展性问题,包括青春期的情绪波动、短期的学习动力不足导致的学习困难,可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解;另一类是精神心理问题导致的,包括注意力缺陷、多动障碍或情绪障碍等引起的学习困难。如果孩子长期表现出学习困难、旷课逃学,甚至因此休学,应引起足够重视,及时就医。



孩子沉迷电子产品,家长应该如何干预?

如今,电子产品越来越多地进入孩子的学习生活。一些青少年接触电子产品后,出现了沉迷电子产品的问题,这种情况是否可以干预改善?

专家认为,玩游戏不等同于沉迷游戏,更不等同于游戏障碍。游戏障碍指的是一种异常的行为模式,特点是对游戏失去控制力,以致

其他活动都需让位于游戏,导致其在社交、教育或其他重要领域造成重大的损害,通常明显持续了至少12个月。

从玩游戏到游戏障碍,这个过程可以持续数年,这就为游戏障碍的早期发现和早期干预提供了机会。

中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介绍:一旦发现孩子出现游戏障碍,要去专业的医疗机构接受评估和治疗。游戏成瘾的预防可以从家庭、学校和社会多个层面入手。

家长可以帮助孩子从以下方面进行电子戒断:

- 1.逐步减少电子设备使用,可用音频故事或其他活动替代视频娱乐;
- 2.尝试和孩子签订“设备使用契约”,帮助孩子摆脱对电子设备的依赖。

孩子出现这5种情况,家长应及时寻求医疗机构的帮助,家长千万别大意:

- 1.持续情绪低落、哭泣或易激惹超过2周;
- 2.过度焦虑或恐惧,伴随心悸、出汗等躯体症状;
- 3.出现自伤行为或攻击性爆发;
- 4.伴随睡眠障碍或饮食、体重骤变;
- 5.注意力严重不集中,影响学习效率。

文字来源:光明网
图片均为资料图

开学季家里娃『罢工』?快来试试这几招!

开学季来临,孩子出现紧张、情绪低落等情况,应该怎样缓解?如何让孩子元气满满地迎来新学期?近日,国家卫生健康委邀请相关专家,针对孩子们在开学季可能遇到的心理健康问题做了解答。

假期期间孩子们的大脑适应了自由、放松、生活欠规律、低压力的状态,面对即将到来的校园生活如何重新适应?专家给出如下建议:

调整作息:提前按照学校的时间表来安排孩子的起床和睡觉的时间,让孩子的身体逐渐适应新的作息时间表,来减少开学之后的疲劳感。

制定计划:根据新学期的课程安排,制定合理的学习计划,比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识。

营养助力:饮食中增加色氨酸(如牛奶、香蕉)和维生素B族食物,减少糖分,有助于缓解焦虑。

此外,如果孩子压力较大,不妨试试这几个放松身心小技巧:

蝴蝶拍:双臂交叉轻拍肩膀,能帮助孩子降低精神压力,提升心理复原力;

4-7-8呼吸法:吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒,通过循环吸气和呼气,可以帮助孩子放松身心,缓解焦虑情绪。

想象放松法:闭上眼睛想象一个愉快的场景,如蓝天、白云或大海、沙滩,沉浸其中5至10分钟,帮助身心放松。

