

心理健康教师：三招化解学生“宅家”负面情绪

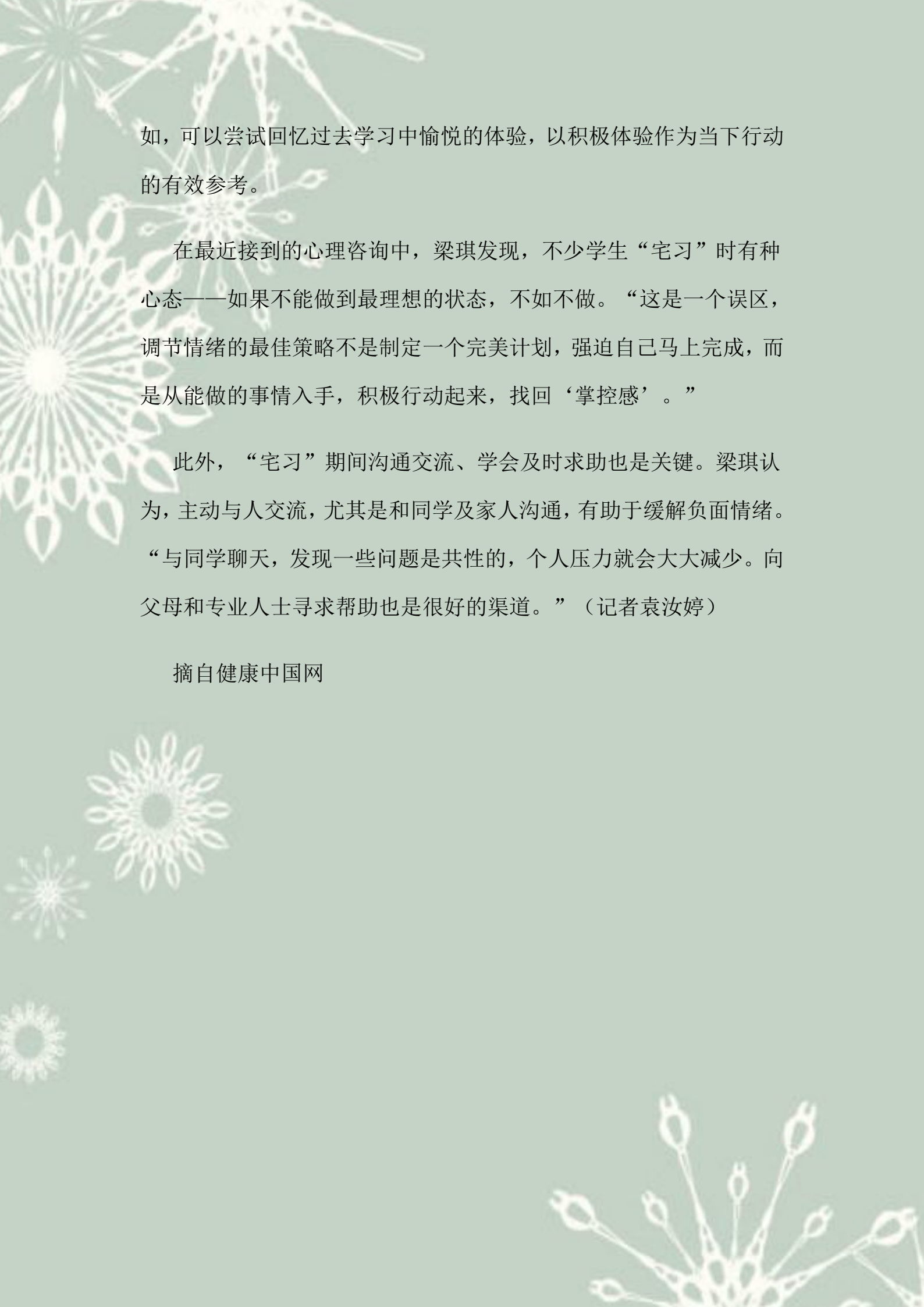
受疫情影响，全国多地尚未开学。“宅家学习模式”给不少学生带来焦虑、烦躁、沮丧等情绪困扰。心理教师提示，应正视负面情绪，通过行动调节、主动交流等化解。

国家二级心理咨询师、湖南长郡中学专职心理教师梁琪介绍，疫情之下，一些学生反映，长期“宅习”而产生负面情绪，比如难以静心学习而烦躁、无法坚持学习计划而焦虑、拒绝不了电子产品诱惑而自责等。

如何调节这些“宅习”负面情绪？梁琪认为可从接纳情绪、行动调节、沟通交流这三招入手——

“面对负面情绪，首先不要抗拒，要觉察和接纳。”梁琪建议，广大学生和家长应学会分析负面情绪的来源，比较常见的来源包括学习目标不明确、时间安排不合理、对未来担忧等。“要看到负面情绪的价值，比如它是在提醒你做出改变。看到它的价值就更易接纳它的存在。”

她建议学生学会以行动来引导“宅习”情绪转变，“行动可以带给我们对生活的‘掌控感’。一个小诀窍是先做当下能做的事。”比



如，可以尝试回忆过去学习中愉悦的体验，以积极体验作为当下行动的有效参考。

在最近接到的心理咨询中，梁琪发现，不少学生“宅习”时有种心态——如果不能做到最理想的状态，不如不做。“这是一个误区，调节情绪的最佳策略不是制定一个完美计划，强迫自己马上完成，而是从能做的事情入手，积极行动起来，找回‘掌控感’。”

此外，“宅习”期间沟通交流、学会及时求助也是关键。梁琪认为，主动与人交流，尤其是和同学及家人沟通，有助于缓解负面情绪。“与同学聊天，发现一些问题是共性的，个人压力就会大大减少。向父母和专业人士寻求帮助也是很好的渠道。”（记者袁汝婷）

摘自健康中国网