

疫情之下,如何度过一个健康安全的寒假

放假、过年是孩子们最快乐的时光……走街串巷各种玩耍,走亲访友各种吃喝。作为父母,享受天伦之乐的同时也要为孩子们撑好“健康保护伞”。当前,新冠肺炎疫情仍在全世界蔓延,国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险仍然存在,在这样一个特殊的时期,我们应该如何帮助孩子调整好身心状态,让孩子平安快乐又有收获地度过寒假?

身体健康 最重要

孩子不愿意戴口罩怎么办?如何区别流感、普通感冒和新冠肺炎?还有哪些生活细节需要注意呢?

1. 孩子不愿意戴口罩怎么办

1岁以下的孩子不适合戴口罩,年龄比较小的孩子又戴不住口罩,怎么办呢?对这一类的孩子,主要是以被动防护为主。所谓的被动防护就是靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。

第一,看护人自己要戴好口罩,以身作则。

第二,不要对着孩子打喷嚏。咳嗽和打喷嚏时,别忘了用纸巾或肘部捂住您的口鼻。

给宝宝的衣着要合适,不要觉得是冬季就使劲捂着,但也不提倡某些家长锻炼孩子耐冷能力的做法,结果让孩子着凉生病。

对大一点的孩子,可以通过讲故事或讲道理的方法,直接告诉孩子我们为什么要戴口罩。作为父母来说,一定要以身作则,孩子要戴口罩,您自己也要把口罩戴好。

2. 如何区别流感、普通感冒和新冠肺炎

冬天是儿童流行性感冒高发季节。孩子出现咳嗽发烧,怎么区分是流行性感冒、普通感冒还是新冠肺炎呢?

感冒通常会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状,可能会有发烧。但一般是低中度发烧,持续时间1~2天,基本3~5天就可以自愈。感冒很少会有全身肌肉疼痛或者乏力的全身症状。

流感常常会有高热,病程相对比较长,一般是3~5天,大概在一周左右才能好转。流感还常常伴有全身症状,包括全身肌肉疼痛、乏力、头痛的情况,重症流感可能有严重并发症,尤其是低龄儿童。

新冠肺炎确诊病例的主要症状包括发热、咳嗽、乏力,也可以有呕吐、腹痛、腹泻等症状,部分病人还可能出现嗅觉和味觉丧失。

呼吁家长们,带孩子到医院就诊时,一定要如实提供病史,帮助医生更快地进行诊断。

3. 这些生活细节,一定要注意

1. 不跟孩子共用餐具。给孩子喂食,不要用嘴吹食物,也不要嘴尝食物再喂给孩子。

2. 孩子的玩具和物品要定期消毒。孩子的玩具和物品经常散放在家里各个地方,而且小孩子还会经常啃咬,所以一定要定期消毒,并且注意孩子的手卫生。

3. 和孩子玩耍及抱孩子之前应做好



手卫生。外出回家时应该把外面穿的衣服物换掉,洗手以后再抱孩子。

4. 家里要做到定期通风。一般每天通风2~3次,每次20~30分钟。冬天通风时注意要把孩子带出通风的房间,别让风直接吹着孩子,以免着凉。

5. 尽量减少带孩子去公共场所和密闭空间。冬季呼吸道传染病高发季节,尽量少带儿童到人员密集的公共场所和密闭空间,人员拥挤的场所内应佩戴好口罩。

提醒各位家长,如果发现自己有呼吸道的感染,包括感冒或其他一些症状,一定要戴好口罩,做好适当的居家隔离。

心理健康 要做好

孩子在寒假期间,比较容易发生以下心理问题。

1. 假期综合征

中小学生的适应能力及自我调节能力还不够健全,随着寒假的到来,有规律的生活作息被打乱,很多学生失去目标和动力,整天玩耍、看电视、上网,引发了假期综合征,出现自卑、抑郁、焦虑不安等心理问题。

2. 网络依赖

由于平时课业繁忙,家长体谅孩子的辛苦,因而假期就容易放松了对孩子的监督。于是,很多学生沉迷于网络世界,和现实社会脱节严重,出现社会适应不良的情况。这不仅会造成孩子出现社交障碍等心理问题,更严重的会造成孩子网络成瘾,从而导致焦虑、失眠、神经衰弱等症状,严重影响今后的学习和生活。

3. 学习压力过大,引发心理异常

虽然趁着假期查缺补漏很有必要,

但家长一定要张弛有度,充分尊重孩子的意愿,充分考虑孩子的心理需求,并给孩子留出一定自由活动的时间和空间,不要以爱的名义束缚孩子的成长。高压的学习不仅不利于孩子的学习,反而会使孩子产生强烈的厌学情绪,而且可能会使孩子出现悲观厌世、失眠多梦、注意力不集中、孤僻偏激等心理问题。

那么,家长如何帮助孩子走出不良情绪?

首先家长要做到“不紧张”。孩子往往只能从看到的、听到的信息认识新事物,他们甄别信息的真实有效的能力还不足,只能通过身边权威人物的教导来确认事件的风险,因此,如果家长过度紧张、反应过度,孩子也会随之紧张。

同时,家长要花时间细心观察孩子的表现。可以把自己在近段时间看到的孩子的情绪和行为表现,听到的孩子对学校、朋友间发生的事件的评论,最近看的书,关注的话题,出现的新语言与以往的情况做对比。

然后,家长可以利用多种媒介与孩子沟通。

利用新闻联播、官方抖音、官方微博等权威媒体平台,有意识地甄选有教育意义的资讯,询问孩子看到了什么,听到了什么,感受是什么,引导孩子寻找各种资讯中的共同点与异同点,给孩子充分表达的时间,不训斥,不说理。

这里提供几个快速调整心理不良状态的小方法:

(1)停:停下来,中断与当前事情的接触,不要急于表达,不要急于行动,先冷处理。

(2)看:当我们脱离消极情绪的干扰后,我们需要及时评估自己所处的环境,以及引发不良状态的情境,看到事情发展的连续性,分析自己是否实事求是,就事论事,要左顾右盼,前后检视。

(3)听:扩大信息收集渠道,给别人一个解释的机会。每个个体都有自己一些有效的积极的调整方法,只要是有效的,不影响他人的生活秩序,都是可以运用的。

总体来说,家长需要实事求是地评估家庭氛围和家庭互动情况及亲子沟通问题,合理期待,适当规划。

还要正视寒假的真正意义,那就是休养生息,回归生活。因此,在疫情防控要求允许的范围内,适当安排课业学习,增加体育运动、社会实践、阅读怡情、技能培养、亲子互动、增强家庭责任感的家务活动、利用传统佳节感受中国传统文化的魅力,提升自信,这些内容是缺一不可的。

特别需要提醒的是,春节期间走亲访友活动增加,家长要避免把孩子作为谈资,不对比,不炫耀,不贬损。如果家长和孩子能做到互动顺畅,适当约束,相互让步,相信这个寒假一定是美好的。