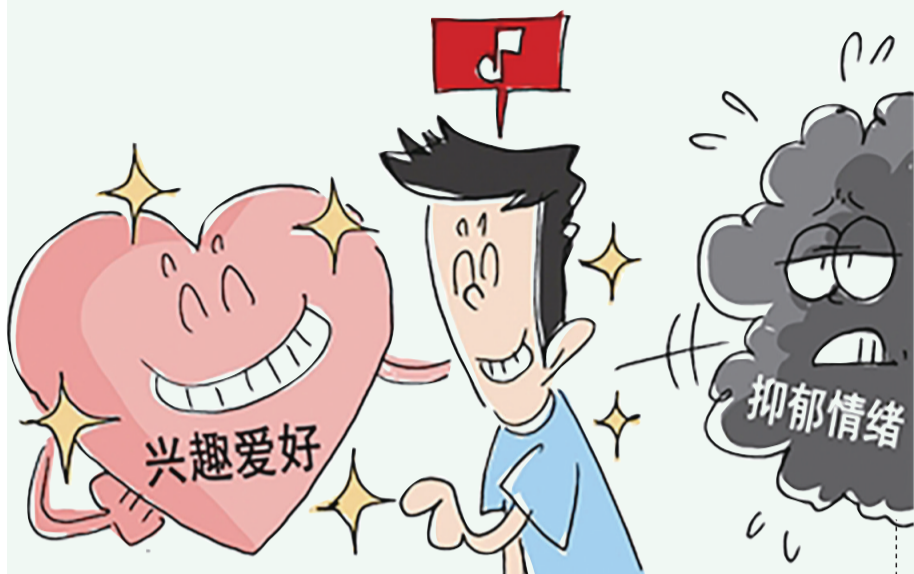


想培养孩子拥有健康稳定的情绪,不妨试试这些“法宝”——

发展兴趣爱好 收集快乐“密码”



不让自己心情抑郁,是孩子成长过程中主动寻求的一种能力。有的孩子通过运动找到了抛开坏情绪的良方,有的孩子发现做自己喜欢的事情能忘掉烦恼……作为家长,如何帮孩子找到更多远离抑郁情绪的“法宝”呢?

讲述:
我们训练队里没有人抑郁

10岁的小乐参加游泳训练3年了,虽然每周有四五次训练,但小乐基本上坚持了下来。在这3年里,

小乐的训练成绩有了很大的提高,还结交了很多朋友。在教练的带领下,十几个同龄人亲如兄弟姐妹。小乐认真地跟父母总结了这几年训练的感悟:“现在的小孩动不动就说自己‘抑郁了’,可我觉得我们训练

队里从教练到队员没有人会抑郁,教练看我们游得不好,马上就会跟我们喊,而且还有好多‘惩罚措施’,教练肯定不会抑郁;我们被教练骂了,也不瞎琢磨,大家都在泳池里‘狠狠游’,几百米游下来,坏情绪都跑光了。”

听孩子这么说,小乐的父母也很高兴。小乐妈妈董女士说:“送孩子参加训练,我们本意是想锻炼孩子的抗挫折能力,没想到孩子还总结出‘抗抑郁’的好处。受孩子的启发,最近我们也在思考,除了坚持运动能让孩子抛开坏情绪,在日常生活中,还能有什么方法能让全家人都不受抑郁情绪的困扰呢?”

建议:
主动寻找积极的情感体验

国家二级心理咨询师、天津南开区五马路小学专职心育教师、天津生命教育与危机干预红十字志愿服务队长付俊琳老师说,现在很多家庭中,家长要承担工作压力,孩子要面对学业竞争,因此经常会

负面情绪困扰。人出自本能都是通过“换赛道”来发泄负面情绪。比如参加各种文体活动来愉悦精神,这是较为快速有效的办法,能把人们抽离出令人不快的空间,从而实现积极的情感体验。

付俊琳老师建议,家长和孩子都要有对自身情绪危机识别判断的意识,主动收集快乐“密码”,从而在遇到情绪危机时找到适合自己的破解之法。除了发展兴趣爱好,家长还可以尝试几种简单的方法帮助孩子找到积极的情感体验。首先,如果孩子遇到不开心的事,家长可以引导孩子“说好话、做好事、想快乐的念头”,通过这种主观努力来转换场景,渐渐远离那些困扰心绪的事情。其次,家长可以和孩子一起制作“快乐箱”,把自己认为的快乐事情逐一写下来并按快乐程度打好分数,当自己感到不快乐的时候,可以开箱抽取快乐小条,让自己及时转换心境。最后,如果无法凭自己的力量战胜不良情绪,还可以寻求他人的帮助,比如学校老师、专业心理咨询师,都能以他人视角来分析判断,帮你寻找破解坏情绪的方法。

(据《今晚报》贾林娜)

领略科技魅力 激发探索精神



一起拼乐高



编程体验奥妙无穷

科技教育年会校园活动在回民区实验小学举行。学校二至五年级约900名学生踊跃参与了此次活动。本次活动旨在为学生们搭建一个近距离接触科技、领略科技魅力的平台。

活动现场热闹非凡,3D打印展示区吸引了众多学生围观。“哇!3D打印好神奇呀!”他们看着一个个精美的模型在打印机的运作下逐步成型,深深感受到科技的神奇魔力。无人机编队表演以整齐的队形给学生带来了一场视觉盛宴,学生们纷纷感叹:“这比我们队列表演还整齐。”乐高机器人区域,学生们发挥自己的创造力和想象

力,拼出各种独特的造型。在智能编程硬件体验区,学生们在老师的带领下专注地编写程序,让机器人按照自己的指令行动。

在活动中,小型民航训练用机的展示让学生们大开眼界,仿佛看到了未来自己成为机长的模样。脑机接口体验区更是热闹非凡,传感器握手、脑控机械手以及神经反馈专注力训练体验等项目,让学生们感受到了大脑控制机器的奇妙。无人机越障体验则让学生们在实践中感受到了科技的乐趣。

活动承办方呼和浩特市青少年科普学会工作人员表示,此次活动不仅丰富了学生们的校园生活,更激发了他们对科技的热爱和探索精神。通过亲身体验各种先进的科技项目,学生们深刻认识到了科技的力量,也更加坚定了他们努力学习、为科技强国贡献自己力量的决心。相信在这样的活动推动下,会有越来越多的青少年投身于科技创新的热潮中,为我国的科技事业发展注入新的活力。



习作园地

送你一朵小红花

□李林泽

秋天是什么时候来的呢?

是凌晨三小时笔试后洒在书桌和朦胧视线里的温柔月光;是清晨挣扎翻出温暖被窝等待面试官时白雾凝成的哈欠;是昼夜颠倒的恍惚间苍翠的北卡森林漂出的斑斓画卷……

秋天似乎与“无尽的”密不可分。无尽的落叶,忧思和凄凄蝉鸣……可无尽的或许又是幼时听不完的唠叨,抑或是中学时写不完的作业,是大学期间考不完的证书和繁重的实习。是一个又一个砸在肩头,沉进心底的千钧重石,是一头扎进庞大而锋利机器的新鲜血肉,切割、融化、重塑,最后塞进蹙脚的缝隙又成为新生的小小螺丝……

那些孤独却又勇敢独行的孩子啊,请再坚持一下吧!送你一朵来自大洋彼岸的小红花,遮住你今天新的伤疤,那是你给世界留下的独特印记。

因为热爱、因为坚持,落叶最后也能开成花!

□文/图 本报记者 杨永刚

10月24日,由内蒙古自治区科学技术协会、内蒙古自治区科学技术厅、内蒙古自治区生态环境厅、中国共产主义青年团内蒙古自治区委员会、内蒙古自治区妇女联合会主办,内蒙古自治区科技教育和创新服务中心、内蒙古自治区青少年科技教育协会、呼和浩特市科学技术协会、呼和浩特市青少年科普学会承办的“感恩奋进新时代 科技强国有我在”——第二届青少年