

关注心理健康，助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验不足，小学生很容易产生不良的心理反应，导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑，也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com。



最爱的奶奶去世了，我很难受

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

近日，我们的信箱里收到一封让人感觉有些伤感的信件，给我们来信的是一位五年级的小女孩，她说就在前几天，她最爱的奶奶去世了。在与奶奶做了最后的告别之后，她依旧无法接受这个事实，仍然会在学习时、独处时、临睡前突然想起奶奶，然后伤心难过的情绪就会排山倒海般袭来，接着就忍不住会流眼泪……女孩来信想问问自己该如何去调整？



种种教诲和帮助，并让这些回忆成为了它们心中最宝贵的财富，这也是獾送给大家的最珍贵的礼物。

这礼物也是爱的力量。这份爱是不会受时间、空间和距离限制的，它会永远留存在我们心中。因此，我们可以先回忆回忆奶奶留给自己印象最深刻的一些生活事件，流淌在你心间，让你感受到被关爱、被支持、被温暖的美好瞬间，将这些体现爱的点点滴滴的生活小场景都记录下来，做成一本回忆录，可以时时翻阅回想。

同时，我们也要知道，在这个瞬息万变的世界里，我们每个人都会经历一些无法避免的事情，而其中最令人痛苦的就是亲人的离去。尽管生老病死是一个无法控制和违背的自然规律，但我们仍然会为失去挚爱的亲人而感到无比伤心与无助。这是一个人的正常情绪反馈，因此，我们首先要允许自己去哭泣，去释放内心的悲伤情绪。流眼泪也是我们心灵的一种疗愈方式，它们能带走一部分痛苦，并让我们逐渐接受现实。不要去拼命压抑自己的情感，更不要在心中筑起坚强的壁垒，将伤痛深

埋心底。只有勇于表达感情，才能让心情得到宣泄。

其次，我们要尝试去接纳奶奶去世的事实，不去回避拒绝事实，学着即使奶奶不在身边也能一个人很好地独处，也能生活得很快乐，这也是奶奶期待看到的。然后我们也可以尝试去找朋友倾诉，倾述也是减轻心理负担的有效途径之一。我们可以选择向朋友、家人或者专业的心理咨询师寻求帮助，在他们的陪伴下分享自己的故事，舒缓自己的情绪。有时候，倾听者的安慰与开导会让我们感觉不再孤单，也会让你明白每个人都曾经历过或正在面临的生活考验。朋友、家人的倾听也会让你倍感温暖，陪你度过目前的阴霾，尽快走出这段阴郁的日子。当然你也可以选择一个温暖的替代，如长毛绒玩具、柔软的毛毯、一个大抱枕，在你难过的时候可以抱一抱，陪伴你度过那些难捱的夜晚。

此外，我们也可以找一些自己喜欢做的事，例如听听音乐、看故事书、观看电影、吃点美食、做做手工等，有事可做，就不会让自己一直沉浸在悲伤的情绪里无法自拔。

最后，积极参加运动和一些社交活动也能有效改善我们低落的情绪。因为体育锻炼可以帮助我们分泌多巴胺等“快乐激素”，提升我们的心理健康；而参与社交则能让我们的注意力转移到其他事情上，暂时忘却悲伤。当然，专注地投入到学习中去也是一种不错的选择，哪怕带着那么一点负面情绪，持续沉浸在学习、刷题中后，不知不觉中，那个负面情绪也就慢慢消失不见了，但同时要注意劳逸结合，不要疲劳战哦。

请记住，时间是最好的良药。随着时间的流逝，虽然对逝去亲人的思念依旧深切，但是我们要慢慢学会调整心态，适应新的生活方式。也许某一天，当你再次回忆起丧亲之痛时，你会发现那段曾经以为走不出来的生活已经过去，留下的只是淡淡的忧郁和满满的感激。

总之，面对亲人离世带来的巨大悲痛，我们可以通过多种方法来平复心情，让自己逐步回归正常的生活轨道。愿大家都能勇敢地迈出那一步，拥抱属于自己的美好生活！

在回答这个问题之前，王老师先向大家推荐一本绘本故事书——《獾的礼物》。这是一个非常温馨感人的绘本故事，讲述的同样也是关于死亡的话题。书中讲述了一只非常乐于助人的獾离世了，这让所有的小动物都感到了巨大的失落和悲伤。然而，正是因为这种失去，让小动物们更加珍惜和怀念与獾在一起的美好时光。它们开始回忆獾的