



2021年12月17日 星期五 责编:万建刚 徐徐 美编:周斌 审读:邱立波

疫情下居家隔离,亲子关系紧张怎么办?

## 把气撒了 拨我拨我

宁波市中小学生的成长指导中心专家为你解忧

“最近,孩子在家学习热情不高,学习效率低,跟不上学校的网课进度,我很着急,该怎么办啊?”12月12日,宁波市中小学生的成长指导中心接到一名居家隔离的镇海区初三家长的来电,话语间满是焦虑不安。

针对疫情,宁波市中小学生的成长指导中心增加开放热线电话,分析整理了部分典型情形,提醒家长们关注亲子沟通,倡导科学家庭教育理念,在做好疫情防控的同时,也要做好心理防护。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭



宁波市中小学生的成长指导中心老师正在接听热线电话。受访者供图

## A 孩子情绪波动较大 成长指导老师这样解答

这位家长反映,这几天孩子不仅学习效率低,而且情绪波动较大,容易发脾气,经常因为网课、作业等问题与家长发生争吵。针对这个问题,记者咨询了国家二级心理咨询师、宁波市鄞州实验中学专职心理教师周艳,她也是宁波市中小学生的成长指导中心的一名心理热线接线员。

她分析道,突如其来的居家隔离网课学习,打乱了原本有序的初三备考生活,让学生和家长难免会有一些焦虑和不安的情绪,这些都是我们面对生活中突发事件正常的应激反应。

对于家长,她给出以下建议:

首先,家长要改变思维方式,意识到在居家隔离期间出现的各种问题,正是我们重新去认识孩子,调整亲子互动、沟通模式,促进彼此成长的绝佳契机。对于初中孩子,父母更需要了解如何与孩子既保持情感上的亲密又有自由空间,如何温和而坚定设定孩子的行为界限又能在孩子需要时予以支持。

居家隔离给孩子和生活带来改变,家长同样也面临着多种

挑战。但请您始终记住,亲子关系先于教育,家长要看到孩子的需求,接纳和帮助孩子处理情绪才是真正的爱;去尊重和肯定、适时鼓励孩子;努力成为孩子的安全基地,给予孩子温情而恰当的回应的。

同时,她也对学生提出了如下建议:

在初三备考阶段,居家隔离生活确实是挺大的挑战,难免会产生焦躁的情绪。我们要学着处理自己的情绪,减少内心冲突。更要认识到负性情绪也有意义,适度的消极情绪是必要且客观存在的。

我们可以做的,就是接纳自己的情绪,直面当下的生活,积极调整心态,学习合理表达情绪。当你学会合理表达情绪,而不是情绪化表达,你就从被情绪掌控变成了掌控情绪。表达情绪,其实也是一个真实地面对自己的过程。

我们要创造良好的居家学习氛围。比如,学习时不穿睡衣,不在床上学习,制定每日可实行的学习计划、合理使用手机和网络等。

## B “把气撒了 拨我拨我”(87368585) 师生家长有困惑可打这个热线电话

周艳是宁波市中小学生的成长指导中心的心理热线接听员之一。据了解,该中心组织了一批中小学生的心理健康教育资深教师,为广大师生家长提供服务支持。

该中心的心理热线是:

0574-87368585,谐音就是“把气撒了,拨我拨我”。在周末8:30-11:30、13:30-16:30开放基础上,当下疫情期间,工作日增加开放热线电话,家长和学生的心理方面的困惑都可以拨打热线进行咨询。

## 关于焦虑

**问:**网上看到很多关于这次疫情的信息,各种真假新闻令人紧张心慌,可是还是忍不住去刷,导致心情越发焦虑。有什么办法可以减少这种焦虑呢?

**答:**1. 选择正规渠道获取信息。如央视新闻、人民日报、宁波发布、甬上等发布的疫情信息;学习科学的防疫知识,关注单位、学校、社区等发来的通知。不看、不信未核实的负面信息,不受个别负面事件影响。

2. 给自己设置一个关注的频率。比如在早晚两个时间段看关于这次疫情的信息,其余时间去做其他应当做的事情,如家务、学习、锻炼、兴趣爱好等。如果你属于容易焦虑的人,建议适当与手机网络进行“隔离”。

**问:**有些家长,特别是初三、高三学生的家长,他们担心孩子学习,特别是对于自觉性和规划性差的孩子。如何调整家长心态以及对孩子提供哪些有益的帮助?

**答:**1. 家长要先处理自己的焦虑情绪。家长的焦虑情绪,比如变得唠叨、烦躁、纠结、坐立不安、担忧、不知所措等,会传递并加重孩子的焦虑情绪。此时,应通过深呼吸、调整认知、转移注意力等方式来降低自己的焦虑水平。只有在一个比较良好的情绪状态下,才可以有效与孩子交流,给孩子带来积极的影响。

2. 亲子关系大于知识学习。有了好的亲子关系,孩子才会和父母更好地合作,坏的关系只会引起青春期孩

子的逆反心理。父母需要更成熟的心智,去反思自己的行为,去了解孩子为什么学习自觉性和规划性差。一味的要求、命令反而破坏了亲子关系,让孩子更加反感。尤其是青春期的孩子,更容易逆反,甚至和父母发生冲突。

3. 在亲子关系良好的基础上,家长可以帮助孩子在时间规划上做一些指导,比如每天固定哪个时间用来学习;跟孩子一起研究探讨,或者一起研究哪些网络课程资源比较优质;帮孩子设定手机使用时间等。

## 关于恐惧

**问:**家长该如何引导孩子正确认识疫情,避免孩子出现过度的心理恐慌?

**答:**家长应帮助孩子调整对疫情反应的认知,同时告知孩子建立良好的卫生习惯,尽可能不外出,尽量不要接触到病原体,一般不会感染新冠病毒,让孩子安心。

其次,尽可能避免负向情绪源。父母要有选择性地吧疫情信息告知孩子,但不要多。选择几个权威科学的视频,可以用绘本跟年龄小的孩子

一起学习,了解科学的知识,减少恐慌。

最后要帮助孩子宣泄情绪。通过运动、画画、倾诉等行为宣泄不舒服的情绪;通过规划自己的生活及健康的学习、娱乐活动转移对负向情绪的关注;引导孩子思考“疫情”告诉我们什么?我们应该努力让自己成为什么样的人?以此改善情绪。

## 关于惊慌

**问:**怀疑自己或家人出现“新冠肺炎”症状,该怎么办?

**答:**1. 戴口罩,做好防护,立即就近就医,注意不要搭乘大众运输工具。到达医院后,遵从医嘱,配合检测、治疗。

2. 就医前,应该通知你的相关单位或人(包括学校、公司、相关亲朋好友、近期曾接触人士),为将来

可能的住院、隔离、排查等措施做好准备。

3. 在做上面这几件事的过程中,自我情绪管理相当重要,切记保持冷静。不要胡思乱想,不要老往坏处想,尽力做好万全准备,保持健康的心态。