



疫情期间
心理防护专版

“高质量的陪伴” 化解疫情期间亲子危机

(家长篇)

一场特殊的疫情，打乱了我们的生活秩序。部分学校停课，孩子居家学习。家长和孩子的相处模式陡然变化，亲子之间的陪伴时间变长。随着居家时间的增长，比起对疫情的恐惧和学习效率的问题，亲子关系的日益紧张成了大家最关注的问题。面对“家有神兽，焦虑全有”的状况，提供一些方法给家长朋友们，希望能有帮助。

A 家长言传身教

特殊时期，家长们可能会因为生活中的各种变化而变得紧张、焦虑、不安，可是我们要意识到，孩子比我们更加敏感，他们会直觉地捕捉家长的每一个表情，解读家长说的每一句话，去感受家里安宁或者不安宁的氛围，家长的一举一动都被身后孩子看在眼里，记在心里，同时也表现在行动上。

如果我们自己在面对疫情的时候，能够积极应对，未雨绸缪，为家人安排好一切安全防护，孩子看着家长这样做，他可能长大后就学

会了应对生活中的一些变化；如果我们在面对疫情的时候，能够为家人准备丰富多彩的活动，陪孩子阅读，做互动游戏，一起欣赏音乐、看剧，有和谐的互动与沟通，那么孩子就学会了无论面对任何困难，他都可以积极乐观地面对；如果我们关注疫情，帮助孩子解读时事新闻，告诉他一个又一个勇敢逆行者的英雄故事或优秀事迹，那孩子也就学会了敬畏和感恩之心。你的一举一动一言一行，一颦一笑都在向孩子言传身教。

B 保持情绪稳定

作为父母，良好的情绪管理能力，不仅是孩子安全感的来源，还是亲子沟通的保证。在心理学上，我们把父母称之为孩子的“重要他人”，当孩子呱呱坠地，父母就担负着保障孩子生存发展的责任，随着孩子一天天长大，他需要的不仅是乳汁，还需要父母的疼爱与指导。因此在居家抗疫期间，我们家庭的所有成员要能够团结一心，共同面对一切有可能出现的变化。当

一个成员出现情绪问题或出现其他需要帮助的问题时，我们彼此如果能够给予有力的支持和安慰，那孩子也就学会了理解和共情他人。孩子在这个特殊的时期，就会学会很多在课堂上学不到的知识。父母保持情绪稳定是孩子成长的重要保障，不仅帮助孩子学会面对危机，应对不断变化的生活，更让孩子收获一个积极向上心态。

C 多鼓励，多尊重，及时表扬

从“他律到自律”的过程需要经历规则认同、接纳并最终内化，如果孩子总是被强迫被命令，被迫执行，那么自我价值感就无法形成。遇到问题时，首先鼓励孩子自己想办法解决问题，应对挑战，自己无法解决时家长再参与进去，共

同商议对策。

我们要知道，父母不是圣人，也会有喜怒哀乐各种情绪，永远不发火，永远温和且坚定，永远冷静不失态，那是不可能的。但我们能做到的是，即使发了脾气，也能及时去化解可能对孩子产生的负面影响。

D 高质量的亲子陪伴

家长每天可以选择一个专门的时间来陪伴孩子，比如父母白天上班，那么就把陪伴时间定在晚上7点半到8点，时间不用太长，全身心陪伴孩子游戏之后，家长再去做其他事。

在和孩子游戏的半小时里，请家长放下手机，放下手中的事，全身心以玩伴的身份参与到孩子的游戏中。此时的你可以和孩子利用家中废旧材料做游戏，还可以和孩子一起亲子阅读，做体育运动。并在陪伴时用心聆听，及时给予孩子积

极的回应。

与此同时，你需要放下家长的身份，用童心走进他们的世界。所有家庭成员可以一起做小游戏，比如猜谜语、躲猫猫、玩小汽车等等，能够愉悦家庭氛围，孩子变得更加快乐、自信。

在这场疫情下，身心出现变化是很正常的，但如若你感到自己或孩子的变化过度了，产生的变化超出了自己的预期，情绪难以得到有效的稳定或平复，那么此时你应积极寻求专业心理帮助。

长沙市芙蓉区大同瑞致小学 姜娜
长沙市芙蓉区未成年人心理健康辅导中心
赵敏 欧凌 杨璇

疫情居家 积极应对 消除负面情绪

(学生篇)

疫情再次扰乱了大家正常的学习生活，有些地区居家学习的日子又开始了，同学们或许会产生恐慌、焦虑、紧张、担心等负面情绪，甚至产生情绪低落、焦虑不安、失眠等情绪症状。这时候大家需要积极保持心理健康，掌握一些心理健康调适的方法与技巧。

一、调整认知，拥抱变化

在心理学中，情绪ABC理论时常被提起，具体指的是：事件A引起了认知B，而认知B引起了情绪和行为的后果C。举个例子，疫情当前，如果你认为发生疫情的地方是你所在的城市而觉得倒霉，一直纠结于生活怎么办，封控肯定很久不得安宁等，那你自然就会觉得郁闷、消极；而同样的事情，如果你想到这只是暂时的，并且这座城里的所有

人，包括你的小伙伴们都是同样的境遇，同时认同封控和管控是为了保证人们生命健康安全而采取的暂时管理措施，可能你就不会觉得特别烦躁。凡事具有两面性，事件A并非一定会引起情绪和行为的后果C，我们对事件A的认知很重要。因此，调整认知，培养乐观的解释风格可以帮助我们拥有愉快的心情，促进身心健康。

二、接纳情绪，主动宣泄

如果你因为无法自由地外出而郁闷，或者看到疫情状况而担心，别急着消除这些情绪，因为这是一个人正常的反应。情绪实际上不分好坏，每种情绪都有它自己的价值，可以指引我们成长的方向，给予我们改变的力量。因此调节情绪的第一步，就是能够接纳各种消极情绪。消极情绪也是在提醒我们提高警惕，保护

好自己。在此基础上再学会主动地表达情绪，合理地宣泄情绪。首先可以物理宣泄，找到一个宣泄物，洋娃娃或是柔软的枕头等，通过揉、捏或是击打的方式，让你烦恼的事情释放出来。其次，如果你有很知心的朋友，你可以选择打电话的方式，与之倾诉，朋友的分担往往可以较好地帮助我们脱离痛苦的状态。

三、管理时间，自觉学习

疫情期间，居家学习时，同学们每天都与手机、电脑相伴，常出现缺乏自律，放飞自我的情形。因此这对同学们的自主学习能力提出了更高的要求，要做到自觉自律，合理规划时间。

首先，同学们需要严格按照学校的作息时间表，保持积极学习的状态，认真完成作业，提升时间的利用率，必要时可以请家长或朋友进行监督。其次，要制定合理的学习目标，设定不同的优先级，按照任务的轻重缓急进行处理，保持充沛的精力，轻松应对学习和生活。

在这里推荐给同学们一个好

用的时间管理策略，即时间管理四象限法。

这一方法简单来说就是把时间分为了4个象限，按轻重缓急设计好时间节点，合理利用时间，并逐步完成。这四个象限中，第一象限里面的等级比较重要紧急，放了一些紧急需要完成的事情，包括项目谈判、重要会议；第二象限是指重要，但不紧急的事情；第三个象限是指那些紧急但不是特别重要的事情，比如和很多朋友着急出门玩耍，要和朋友们打篮球之类的；第四象限就是那些不重要不紧急的事情，无关紧要的。通过不同象限的划分，合理安排时间和活动。

四、换位思考，积极沟通

有些同学在居家学习过程中不免会遇到与父母沟通的问题。首先需要尊重父母，积极沟通，控制自己的情绪，学会换位思考，看到父母真正的用心，看到父母的局限性，父母没有经历你成长的环境，没有接触你感兴趣的事情，可能真的难以了解你的世界。

作为孩子，可以多一点主动和父母沟通，分享你的见闻和经历，分享你的快乐与悲伤，说出你的想法与见解，给父母一个机

会成长为理解尊重孩子并更智慧的父母，也给自己一个机会成长为理解体贴父母的更优秀的孩子。

长沙市未成年人心理健康辅导中心 张潇

