

郑州市第四十四中学疫情防控心理支持手册（家长篇）

——疫情期这样陪孩子

在新冠病毒弥漫的这个寒假，孩子们是在享受自由，还是在锻炼自律？或许这个特殊的假期是孩子在学习上弯道超车的机会，或许这个假期是增进亲子沟通，促进亲子关系的机会，或许在这个假期孩子们能认识到生命的可贵，对生命的意义和价值会有更多的思考...这一切的变化和成长，都离不开家长的鼓励和支持。郑州市第四十四中学发出一份学生心理支持手册，希望家长们帮助学生以积极的心态面对疫情，在危机中成长。

一、以身作则，自己成为孩子的榜样

1. 关注疫情，关心自己的身心健康

在疫情这个危机事件下，不光是孩子，成年人也会在情绪、认知、行为和躯体等方面产生一系列应激反应（详见疫情防控心理支持手册学生篇）。家长要了解自己的身心状态，接纳并管理好自己的情绪，父母情绪稳定就是在给孩子做积极正向的引导。在情绪管理方面，要做积极、阳光的榜样。

2. 学习防护知识，规律生活作息

家长要多关注网上疫情动态，带领孩子共同学习防护知识，掌握防护技能。早睡早起，合理饮食，每天跟孩子共同做运动。以此增强身体免疫力，保持良好的健康状况。在作息方面，做规律、健康的榜样。

3. 放下手机，多给孩子爱和陪伴

要多给孩子高质量的陪伴，一起在家里看看书、听音乐、做运动、做家务、做游戏，既培养孩子热爱阅读、热爱运动、热爱劳动的好习惯，又可以减少孩子对手机的依赖。在生活方面，做自律、陪伴的榜样。

二、严格要求，为孩子设立规矩

孩子在家中最大的诱惑就是手机等电子产品。在电子产品的使用上要为孩子设立好规矩：

1. 明确电子产品使用的规则。比如：一天玩手机游戏不能超过一个小时，且必须是在完成作业和学习任务以后。督促孩子使用电子产品进行网上学习等。

2. 当孩子完成了约定，哪怕是阶段性的约定时，父母都要及时给与鼓励。当孩子没有完成约定，需要承担的违约责任也绝对要承担。如果不追究违约责任，约定就没有丝毫约束力了。

3. 要把约定书面化，并张贴在家里的显眼处，让孩子和家长时时刻刻可以看到。

三、掌握沟通方法，增进亲子关系

青春期的孩子身体逐渐发育，已接近成人水平，但心理发育相对滞后，身心发育不平衡的矛盾导致他们容易出现所谓的“叛逆期”，在这个时期，孩子渴望独立，但是遇到事又想依赖父母。跟同学好像有说不完的话，但是面对家长似乎总不愿意多说。家长掌握一些亲子沟通的方

法，不但能增强亲子关系，也能帮助孩子更平稳地度过这个特殊的时期。

1. 不带消极情绪交流，适度唠叨。家长的唠叨中，包含着对孩子身体状况的关心，也包括望子成龙的愿望，也有恨铁不成钢的焦虑。过多的唠叨，本来平和的语气容易变成急促的提问、责问，进而发展成义正词严似的训斥，容易使孩子恐惧不安，本来简短明了的话语变得絮絮叨叨令孩子心烦。要控制好自己情绪，不能把跟孩子的沟通，变成宣泄消极情绪的出口。

2. 给孩子留说话的机会。沟通是双向的，一人只顾讲，一人只有听的份，这不叫沟通。真正的沟通是父母说一会儿让孩子说一会儿，父母提的问题孩子要考虑，孩子说的话父母也应该有反响，双方要有意见的交集。

3. 给孩子争辩的机会。当孩子争辩时，允许孩子说出争辩的理由，这是培养孩子思辨的好机会，也是让孩子明辨是非的好时机。硬性压制，只会打击孩子为自己争取正当权利的勇气。不轻易打断孩子的话，让孩子在思辨、倾述中，言语流畅、思维清楚地表达自己的思想。言为心声，通过孩子的话，恰好让父母了解孩子心里的所思所想，这比直接问孩子“你怎么想的？你为什么这样想”掌握的思想程度更深。

4. 查微知著，停于所当止之处。父母和孩子沟通交流时，时间和话题的主动权一般都掌握在父母一边，沟通要止于所当止之处。不要以为多说有益，说起来没完没了，造成孩子烦躁抵触的心理，影响以后进一步的沟通。在沟通过程中父母应该查微知著，善于发现，及时察觉孩子

的身体和心理变化。孩子的言语和身体动作往往透露了他们的心理状态，也是掌握良好沟通时机的一个重点。当孩子发出不想继续交流的信号时，家长应该及时打住，停止交流，待孩子情绪积极时再进行沟通交流，以免破坏原有的良好气氛。

5. 讲信用，守诺言。对孩子说过的话要遵守，对孩子承诺的事情要及时落实。不要以为孩子小就可以敷衍塞责，否则会让孩子以为守信用是随意的、不严肃的事情。

父母是孩子的第一任老师，是孩子最亲密的“伙伴”，是孩子模仿和学习的对象。让我们以身作则，严格要求，增进沟通，帮助孩子在危机中成长。