

新冠肺炎疫情防控期

重庆市学校师生及家长

心理行为指导手册

(四) 特需学生家长分册



全册主编：赵淑兰

全册副主编：余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

主审：赵仕民 杨昌义

校阅：何云山 张希 张霞 刘燕

本册主编：赵淑兰 彭茜

参与编写：夏江东 杜艾静 唐国愉 伍斯梅

插图创作：朱薇 刘悦 李明聪 张祖旭 苏磊 兰星星

祖旭 吕梦 何祥博 宋星樾

创意辅导学校：重庆市永川区特殊教育学校

（本册未注明“图片来自网络”的插图，均选自该校新冠肺炎防疫期学生心理防护创意行动辅导过程的学生作品）



各位家长：新年好！

新冠病毒肆虐，全民奋战、齐心抗疫！

长时间宅居在家，每个人的生活方式都被改变，人人都面临着从未经历的挑战。特殊学校学生和普通学校融合班有特殊需要的孩子们（一并称“特需学生”），因自身身心特点和已形成的生活结构的特殊性，在全民宅家防疫过程中，可能面临更大的适应困难和压力，他们的心理行为表现会有所不同。这部分学生的家长，该如何恰当地理解、陪伴和支持自己的孩子，协助他们平稳渡过当前危机呢？

下面针对特需学生家长可能会遇到的一些突出问题，提供常用的应对办法，希望对家长有所帮助。



目 录

一、身心调节篇

1. 孩子对疫情感到恐惧，怎么办？4
2. 孩子自我刺激行为加剧，怎么办？6
3. 孩子闹脾气，家长无法控制自己的情绪，怎么办？14

二、生活调整篇

4. 孩子常规生活节奏被打乱，焦虑不安怎么办？15
 5. 孩子在家待不住，老往外跑，怎么办？16
 6. 孩子待在家的时间太长，又不愿意体育锻炼怎么办？18
 7. 孩子感到无聊，整天无所事事，怎么办？20
 8. 孩子长时间使用电子产品，不听劝阻，怎么办？22
- 附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话23

后记..... 25



一、身心调节篇

1. 孩子对疫情感到恐惧，怎么办？

突发的新冠肺炎疫情破坏了每个人的安全感，让大家都很焦虑，这是正常的应激反应。特殊孩子的内在安全感更脆弱，疫情信息、防控期各自隔离的重大变化，都可能会引起孩子的恐惧感，这也是孩子们的正常应激反应。



➤ 首先，家长要做好自我观照，调整好自身情绪与生活状态，以平稳的心态与孩子一起待在家里。

孩子的焦虑水平高低，很大程度上取决家长的情绪状态是否稳定。如果家长陷入恐慌而不自知，必会无意间释放在家庭生活中，甚至把孩子卷入家长的情绪漩涡，这无疑会加剧孩子的不安，令他们内心恐惧倍增。因此，家长要及时自我觉察，保持自身情绪平稳，自然会改善孩子的情绪状态。



➤ 第二，对孩子接受的信息渠道进行筛选过滤。一要避免孩子接触过多有关疫情的负面信息，保护孩子不受信息污染；二要让孩子感受到支持力量，看到家人、社区、国内、国际各方面的努力与援助，

及时了解检测与治疗手段的新进展，让孩子感受到保护与希望，增强疫情控制的信心，同时消除恐惧。

➤ 第三，保证居家生活稳定，不外出、少聚集、多洗手、定期消毒……做好每日防护工作，增加孩子的心理安全感。



2. 孩子自我刺激行为加剧，怎么办？

导致孩子自我刺激行为增加，可能有两个原因：环境刺激过强或刺激单调。

（1）环境刺激过强。

因为新冠肺炎疫情危机，全民防疫，仿佛空气里都充斥着恐慌，特殊孩子身心感受性比一般更高，他们的感受可能更强烈。而长时间隔离在家的生活方式变化，孩子们一时难以适应，也会导致身心压力

增大。加剧自我刺激成为一种无意识的过压表现。针对这种情况，家长需要及时帮助孩子放松身心、减轻压力。下面有几个方法可供选择：

➤ 调节呼吸，促进身心放松。

人在过度紧张时，呼吸节奏会被打乱，呼吸变浅变急，这样的呼吸状态反过来又会加剧身体紧张。因此，关注呼吸和身体、调节呼吸节奏，是一种可以快速见效的身心放松方式。

家长们可以跟孩子一起练习以下不同的呼吸方式，注意每次练习最好只选一种方式，可以闭眼或睁眼，站着、坐着、躺着都可以，重要的是选择自己当下感觉舒服的身体姿势。

注意：每次吸气时、腹部会鼓起，呼气时、腹部会回缩。



图片来自网络

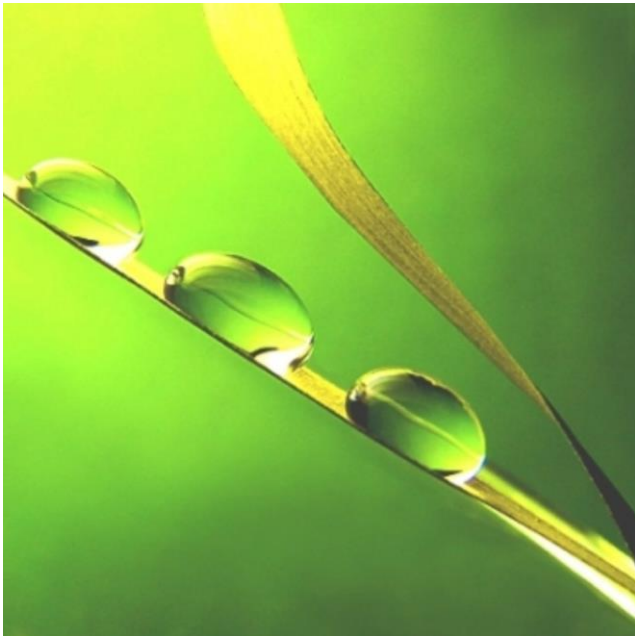
- ✧ **慢吸快呼：**闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3到5秒钟（可以看着秒表，从1数到3或5），屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后张开嘴、快速吐气。反复做几次。
- ✧ **快吸慢呼：**跟慢吸快呼相反，闭上嘴、用鼻子快速深吸一口气，屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后，然后张开嘴用3到5秒钟慢慢吐气（看着秒表，从1数3或5）。反复做几次。
- ✧ **慢吸慢呼：**闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3到5秒钟（看着秒表），屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后张开嘴、用3到5秒钟慢慢吐气（看着秒表，从1数3或5）。反复做几次。



- ✧ **用不同身体部位呼吸：**通常我们只知道嘴和鼻子在呼吸，不会把呼吸跟身体其它身体部位相关联。这个练习是在呼吸的同时，加上意念引导，促进身体放松。

现在开始练习，用慢吸慢呼方式：

- 双臂放于体侧或侧平举，把注意力放在左手五个指尖，慢慢吸气、感觉吸气时空气从左手指尖进入身体，流经左臂到达肩膀，慢慢呼气、感觉空气继续流经右臂、从右手指尖流出去，感受从左手指尖到左臂到肩膀到右臂到右手指尖变得通畅、慢慢放松了。重复做 3-5 次。也可以从右手指尖到左手指尖反向做。



图片来自网络

- 把注意力放在左脚底，慢慢吸气、感觉吸气时空气从左脚底下的大地进入身体、顺着左腿流向臀部，慢慢吐气、感觉空气从臀部流经右腿、从右脚底流回大地，双脚双腿和臀部变得越来越通畅、轻松。重复做 3-5 次，也可以从右脚趾到左脚趾反向做。

- 把注意力放在双脚趾尖，慢慢吸气、感觉空气从双脚趾尖进入身体、流经双腿、臀部、腰腹、胸背、肩膀、脖子、脸颊和后脑勺，到头顶飘出去，整个身体从小到大上变得越来越通畅、轻松。

重复做 3-5 次，也可以从头顶到双脚底反向做。

➤ 舞动身体，缓解焦虑

很多人压力增大时，会躺下不动。疫情防控期，长时间宅在家里，过多躺卧或呆坐，也会导致身心疲软无力。实际上，在焦虑紧张时，身体需要工作、需要活动，才能身体里淤积的负性情绪能量，使身体功能不受干扰，也保证免疫力不会下降。



图片来自网络

下面是身体动作练习方法，不需太大空间，只要确保自己手臂往各个方向伸展不会有障碍物、不会碰伤就好。带着孩子一起做，很快

会感觉不一样喔，试试吧：

- 第一步：选择欢快节奏、强节拍的音乐（比如迪斯科音乐），快速抖动身体各部位或自由甩动身体各部位（一定要确保身体每个部位都逐一抖动或甩动），同时提醒自己甩掉紧张、甩掉焦虑、甩掉恐慌、甩掉烦躁……一直做到轻微出汗。

这个过程，通过持续快速的抖动、向外甩或强力的自由动作，让身体流汗的同时，也进行自我积极暗示，可以有效释放紧张、焦虑、恐慌、烦躁等情绪能量，同时也甩掉头脑中过载的疫情信息。

- 第二步，选择舒缓的音乐，依次用手臂、腿向空间的各个方向做伸展、打开的动作，同时想象在清理周围空间、建立一个清除病毒的安全空间，让自己平静、安稳下来。
- 在自己得到观照后，再去关心他人，与家人保持相互陪伴和支持。



图片来自网络

（2）生活刺激单调。

研究表明，当一个人缺乏环境刺激的时候，容易出现各种心理行为上的问题。特殊学生由于生理上的局限，能接触的刺激有限，疫情防控期间的居家隔离模式，更加重了这一情况，导致他们因感觉生活单调、无聊而增强自我刺激。为了保护孩子的身心健康，家长需要注意从以下几方面来丰富孩子的感官刺激，以健康、丰富的居家生活来缓解孩子的自我刺激行为。

✚ 给孩子丰富的触觉刺激。每天安排时间做亲子身体接触活动，比如相互按摩、身体挤压游戏、玩彩泥、玩健身球等活动，让孩子体验到丰富的触觉刺激。



图片来自网络

✚ 给孩子丰富的嗅觉刺激。充分利用生活中的资源，比如食材、不同气味的水果、植物花卉、浣洗用品、特制芳香精油等，多给孩子闻他们喜欢的气味。

✚ 给孩子丰富的味觉刺激。通过变换每日饭菜、零食、水果等口味，保证孩子每天体验不同的味道，增强口腔与味觉刺激。

✚ 给孩子丰富的听觉刺激。通过玩声音游戏、听各种不同类型的音乐、留意周围存在的各种声音等方式，让孩子每天享有丰富的听觉刺激。

✚ 给孩子丰富的视觉刺激。看电视、动画、观察植物生长变化、透过窗户观察室外情景、绘画、玩彩泥，看新颖的图片（影视剧）等。

✚ 给孩子丰富的动觉刺激。每天安排适当运动，邀请孩子参与到力所能及的家务工作中，满足孩子动觉感受的需要，并在身体活动中更好地认同生活空间、接受当下宅家生活。

前面介绍的呼吸（内脏运动）和动作调节，也是动觉刺激方法。



图片来自网络

3. 孩子闹脾气，家长无法控制自己情绪，怎么办？

➤ 尝试理解特殊情况下，孩子和自己都可能出现情绪波动的状况，这是人的正常反应。

➤ 照顾好家长自己，做自己喜欢的事情，例如每天给自己五分钟，听一听喜欢的音乐，放松心情等。

➤ 情绪是会传递的，当孩子有情绪时，它会挑起你的情绪，如果你无法做到平静对待孩子的情绪，你可以做的是暂时离开一会儿，然后再回来与孩子手拉手或抱一抱等，用双眼平静地看到他；如果你做不到上面的，就请离开呆一会儿直到情绪平复好再回来安抚孩子。



二、生活调整篇

4. 孩子常规生活节奏被打乱，焦虑不安怎么办？

对特殊孩子来说，稳定的生活节奏能帮助他们建立安全感与秩序感。疫情管控期间，原本的常态生活发生变化，这会令特殊孩子不知所措。因此，家长要帮助孩子重新建立起新的生活秩序和相对舒适的节奏。



图片来自网络

- 制定《作息时间表》，家人都按此执行。
- 制定《疫期家规》，内容简单扼要，要包含激励措施。
- 《作息时间表》、《疫期家规》张贴在醒目的位置，全家遵守。

➤ 家长列出家务清单，按人头分配，邀请孩子也承担力所能及的家务。

➤ 每天晚上固定时间进行“家庭会议”，对《作息时间表》、《疫期家规》的执行情况进行回顾，分享每个人一天的感受，相互激励、共渡难关。

5. 孩子在家待不住，老是往外跑，怎么办？



特殊孩子在过去的成长过程中，形成了这个群体独特的生活状态与行为模式。疫情管控期间，居家隔离打破了他们原有的结构化生活

方式，这极大挑战着这部分孩子已有的内在秩序的稳定，令他们一时难以适应。当心理压力增大，有的孩子可能更渴望与同伴在一起、感受到相互支持与陪伴。但偷偷跑出去，又无疑会增加他们被感染的危险。

家长首先要看到已有的结构化生活对孩子的积极意义，同时，在疫情防控的非常时期，需要通过提供多种替代性活动，来帮助孩子维护内在稳定性，让他们更安心待在家里。以下几种方式可供家长选择：



- 提供优质陪伴，积极参与到孩子的活动中，让孩子真真感受家人的同在与支持。
- 和孩子一起模拟外出流程。和孩子讨论外出的各种细节，利用居家环境模拟路线，陪伴孩子一起“走一走”。
- 和孩子一起“打扮”房间，如贴上对联、绘画作品，摆上手工制作等。

- 开动想象，玩创意，比如：纸箱的一百种玩法。
- 教孩子养育、花草、养小动物，并引导孩子观察。

6. 孩子待在家里的时间太长，又不愿意体育锻炼怎么办？

很多特需孩子习惯于同伴互动，对一个人运动有时会兴趣索然，难以坚持。因此，建议采用家长通过“运动竞赛”的方式，跟孩子一起，并以适当的竞技性增强孩子参与的积极性。

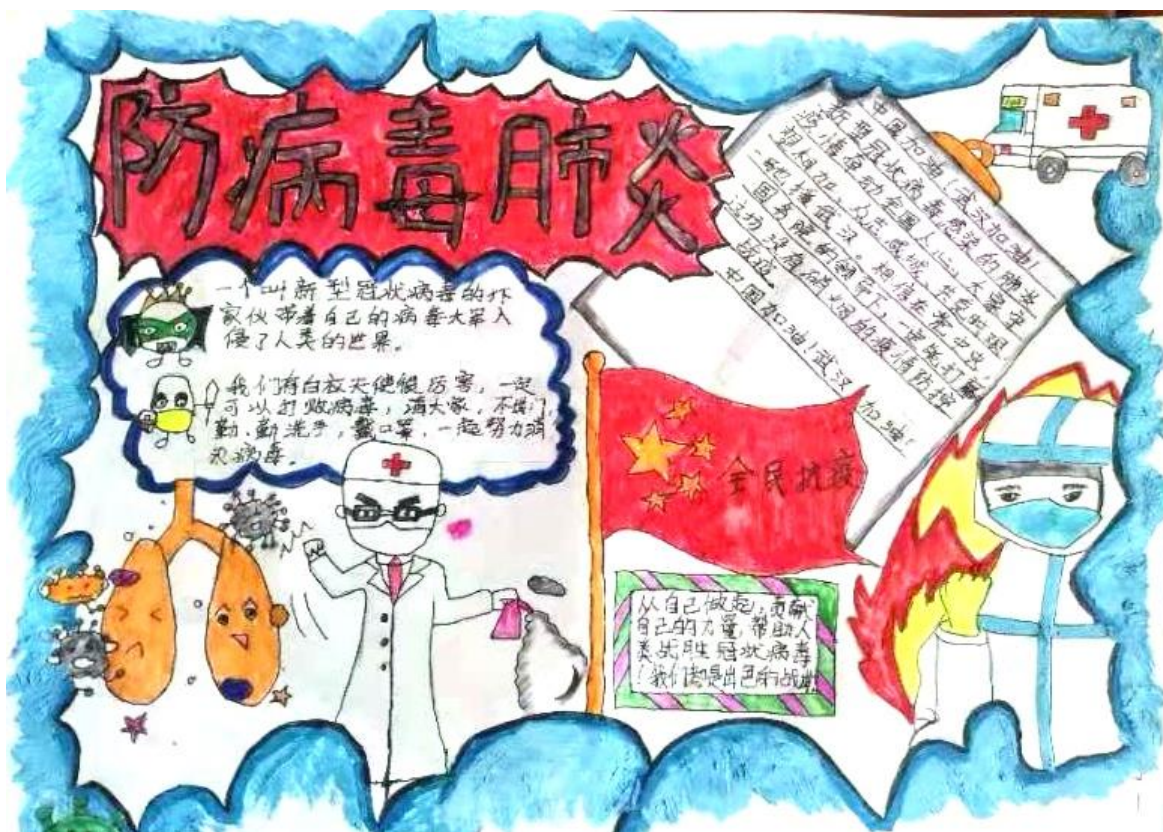


- 家庭竞赛：父母和孩子比赛做一些简单地体育运动，比如跳绳、跳房子、广播体操、仰卧起坐。

- 群组竞赛：利用微信、QQ 等技术手段，将亲戚拉一个群，固定一个时间同时开视频，进行运动竞赛。或在同学间开展体育竞赛，设置运动目标，获胜者获得奖励。
- 网上竞赛，例如：Xbox 等体感软件有网上竞技模式，特殊学生可以与网络玩家竞技激励。
- 充分使用网络展示平台，增加特殊孩子居家活动的互动性与趣味性。

- 网上竞赛，例如：Xbox 等体感软件有网上竞技模式，特殊学生可以与网络玩家竞技激励。

- 充分使用网络展示平台,增加特殊孩子居家活动的互动性与趣味性。



7. 孩子感到无聊，整天无所事事，怎么办？

因为疫情影响，开学延迟，超长寒假、又活动空间受限，这对特殊孩子来说是一个很大的考验。当他们慢慢接受只能以待在家里来保护自己免受病毒感染威胁，如何轻松有趣地渡过每一天成了新的问题。除了在其它问题应对中采用的方法外，为了丰富孩子每天的宅家生活，家长需要从以下几方面思考和行动：



- 协助孩子合理安排学习时间，把学习变成丰富每天生活内容的一个重要部分，但要注意学习形式多样，读书、做作业、动手实验、讨论……做到劳逸结合。

- 安排家人共同参与的家庭文娱活动，既丰富生活内容，也促进家人放松，还在参与中增进亲子互动与情感连接。
- 开家庭故事会，讲自己的真实经历，让孩子有机会更多了解自己不知道的父母的故事，而父母也有机会更多了解孩子。这个过程会因为有了更多亲子互动，而消除一些过去的误会，更加增进亲子间的理解与尊重。
- 陪孩子一起讨论疫情问题，一起分享相关知识与个人想法，做家庭抗疫手抄报，在丰富家庭生活的同时，更能澄清宅家生活的重要性，让孩子更加安心地待在家里。



8. 孩子长时间使用电子产品，不听劝阻，怎么办？

合理使用电子产品能帮助学生知识，开发潜能，促进身心发展。延迟开学，又停课不停学，一些教学活动通过网络进行，需要借助电子媒体。为此，家长应跟孩子一起讨论如何合理使用手机、计算机、电视等媒体，共同制定规则，并协助孩子做好监控。以下几点供参考：

- 事前约定使用时间与观看的内容。
- 将电子产品的使用时间加入《作息时间表》中。
- 丰富电子产品的使用内容，如看纪录片、玩游戏等。
- 家长根据使用目的，提前选择好安全可靠的软件或 app。
- 家长参与使用感受的讨论中。



附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话

1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cgmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

(1) 渝中区：023-67784090，服务时间：9:00-17:00； 13883108191 服务时间：周一至周日，24 小时

(2) 南岸区：15723015150 023-62804507 服务时间：周一至周日 24 小时

(3) 江北区：023-67995995 服务时间：周一至周日，24 小时

(4) 沙坪坝区：13388916070 服务时间：周一至周日 24 小时； 65339800 周一至周五 9:00-17:00

- (5) 九龙坡区：15826166697 服务时间：周一至周日，24 小时
- (6) 北碚区：023-68367770 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (7) 渝北区：023-67319162 服务时间：周一至周日，24 小时
- (8) 大渡口区：023-81915191 服务时间：周一至周日，8:00-18:00
- (9) 永川区：023-49886558 服务时间：周一至周日，24 小时
- (10) 涪陵区：17782103332 服务时间：周一至周五，9:00-12:00，14:00-17:00
- (11) 黔江区：023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间：周一至周日，24 小时
- (12) 巴南区：19946912320 服务时间：周一至周日，24 小时
- (13) 合川区：023-81 660960 服务时间：周一至周四，8:30-17:30
- (14) 酉阳县：023-75588673 023-75553120 服务时间：周一至周日，24 小时
- (15) 南川区：023-71694406 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (16) 綦江区：023-48229526 服务时间：周一至周日，24 小时
- (17) 荣昌区：023-46387310 服务时间：周一至周日，24 小时
- (18) 垫江县：15213698488 服务时间：周一至周日，24 小时
- (19) 忠县：023--85806120 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
- (20) 奉节县：023-56623352 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:30
- (21) 巫山县：023-57682872，023-57690927，023-57690922
服务时间：周一至周日，24 小时
- (22) 巫溪县：023-51524319 服务时间：周一至周日，24 小时
- (23) 石柱县：023-73332124 服务时间：周一至周日，24 小时
- (24) 酉阳县：023-75552324 服务时间：周一至周日，24 小时
- (25) 万盛经开区：023-48273350 服务时间：周一至周日，24 小时

后 记

生活是最好的教育!

新型冠状病毒肺炎疫情是一场影响全国的突发重大危机,我们没能阻止它的发生,但我们可以选择如何控制它的影响,可以决定它对我们未来生活与发展的意义:这一次与孩子共度难关,是一场师生、亲子同时接受的难得的危机应对训练,是促进老师、父母和孩子成长的重要契机。

编写这个小小手册的过程,也是我们所有编审人员共同学习与成长的过程,而这份成长的动力来自于我们对学生和家长们牵挂。感谢有你们同在!

祝愿所有家长和孩子们:安然度过这个特殊的假期!

让我们和孩子一起

同历危机,共渡难关,相伴成长!

