

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

(六) 小学生家长分册



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 徐立

参与编写：刘姮 王佳 谭春艳 吴灯 胡须美 高慧 罗曙欲 蔡蓉

插图创作：

马诗雅 周诗乔 刘子韩 万里旻 林子晨 李佳莹 吴周恩 何雨涵

坞艺菲 吴若曦 王雅琪 刘宸菲 曾显杰 冯彦龄 卢静思 王丹

曾子墨 侯玉兰 李欣谣 汪禹含 王一诺 程鹏飞 邓均文 谷郑

创意行动辅导学校：

重庆市沙坪坝小学校

重庆市巴南区昕晖小学校

重庆市沙坪坝区南开小学校

重庆德普外国语学校

重庆市沙坪坝区树人小学校

重庆市巴南区清华小学

重庆市第二十九中学校

(本册未注明“图片来自网络”的插图，均选自上述学校新冠肺炎疫情期
学生心理防护创意行动辅导过程的师生作品)



家长朋友们：

新年好！

新冠肺炎突然爆发，人们的心态会随着疫情发展跌宕起伏。危机还没有过去，但孩子们急切地想要回到原来的生活轨道，政府、学校、老师、家长们都为了保护孩子而限制孩子的活动空间。在此期间，面对严重的疫情困扰、非正常生活状态、空间狭小而能量超大的孩子、网络学习方式的新挑战，您的状态如何？您的孩子的状态又如何？这场危机影响着每个人的身心状态，能否准确识别自己和孩子的状态，并及时采取恰当的调节措施，直接关系到我们从这场危机中恢复与成长的速度与质量。

在近二十天来防疫期心理防护工作中，我们搜集到一些小学家长关于疫情防控期自身和孩子的心理行为困惑与问题，逐一讨论回答，现在与您分享，希望可以有助于您陪伴孩子顺利渡过这段非常时期。同时，我们也诚挚地期待着您反馈意见并提出您的问题或建议。

让我们一起来看看这些问题和答案吧！



目 录

一、身心调节篇

1. 本地疫情不严重，应该对孩子影响不大，有必要关注心理状态吗？ ……5
2. 我怎么知道自己受到了疫情影响，会有哪些反应？ ……7
3. 如何识别孩子的哪些表现是受到疫情影响的反应？ ……8
4. 孩子出现应激反应，家长应该怎么办呢？ ……11
5. 孩子情绪烦躁，为想出门吵闹不堪，该如何应对？ ……14
6. 亲属和朋友被隔离，孩子担惊受怕，该如何安抚？ ……16
7. 全家被要求隔离接受医学观察，该怎么跟孩子说？ ……19
8. 孩子最近总说身体不舒服，检查无恙，这是怎么回事？ ……22
9. 好久见不到同学朋友，孩子不开心，怎么办？ ……23
10. 家长的“坏情绪”会“传染”给孩子吗？ ……24
11. 孩子总是无缘无故感到紧张、害怕，怎么办？ ……26

二、生活调整篇

12. 孩子在家长时间玩手机、打游戏，该怎么干预？ ……28
13. 孩子作息不规律，该如何帮助小孩调节生活规律？ ……29

三、学习适应篇

14. 孩子单独在家，没人监督上“空中课堂”会不会是混日子？ ……30
15. 孩子学习懈怠，反复提醒严厉批评，效果不佳怎么办？ ……32
16. 线上学习时间过长，会不会影响孩子视力？ ……33
17. 空中课堂，可以协助孩子做好哪些准备？ ……34
18. 身处农村，没有宽带，完不成线上学习如何交差？ ……35

四、关系互动篇

19. 平时跟孩子各忙各的，现在处一起怎么还有些不自在？	36
20. 哪些事儿能让家长与孩子快乐地宅家？	37
21. 两个娃在家大闹天宫，一刻不得安静，好久才能开学？	39
22. 孩子问我，病毒如此厉害，怎么还会有人主动去疫区支援呢？	40
附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话	42
参考资料	44
后记	45

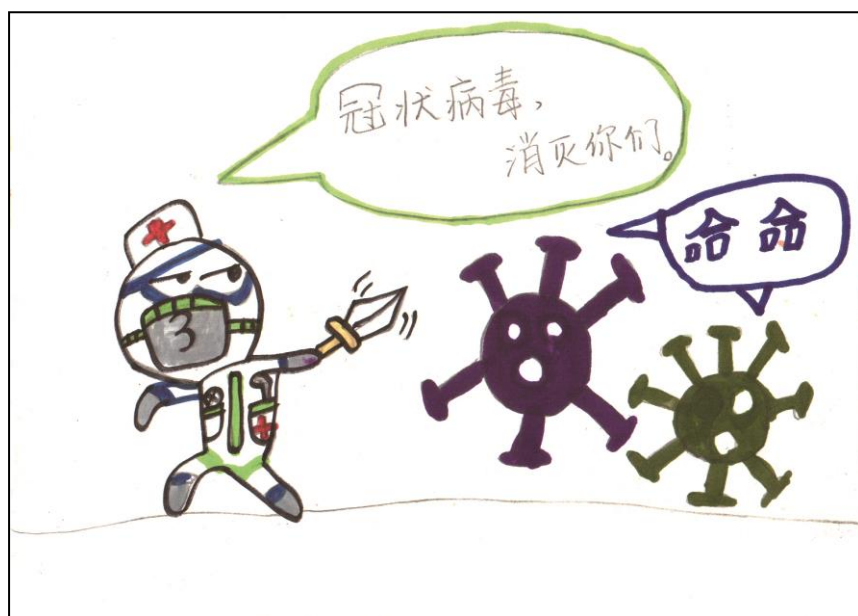


一、身心调节篇

1. 本地疫情不严重，应该对孩子影响不大，有必要关注心理状态吗？

很多家长朋友认为重庆疫情不太严重，周围的亲属、邻居、朋友没有确诊和疑似，孩子在家里玩得挺开心的，认为没必要关注心理状态。

这其实是一个常见的误区。心理干预并非只是有严重或明显心理问题的人才需要，及时关注孩子的心理健康状态，并非小题大做。儿童群体是危机事件中最易受影响的人群。无论孩子年龄大小，在经历应激事件过程中都会有不安、焦虑甚至恐惧等情绪反应，并各种外显行为表现出来，有的儿童会马上有强烈反应，有的儿童当时看似一切正常、一段时间甚至很久之后才会表现出来。后一种情形很容易被忽略，或者被认为是别的行为问题。儿童的年龄、以往的经验、应对压力的典型方式、身边大人对危机事件的行为反应等等因素，都影响和决定着他们对应激事件的反应。



✚ 重视预防，确保安心

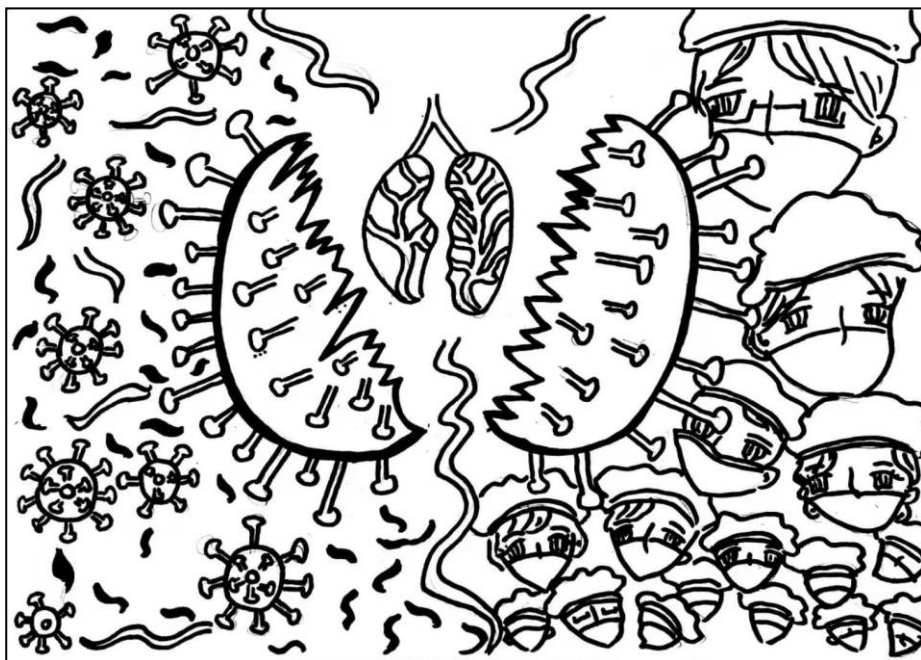
家长作为孩子健康成长的保护者，对孩子的心理防护应当高度重视。即使疫情不严重，家长也要注意全民隔离时期生活方式变化、活动空间受

限、人际接触变窄等可能给孩子带来的适应困难。居家生活期间，努力保持自身状态良好、周围环境很放松，尽量减少生活变化给孩子带来的不适，预防孩子出现严重的应激反应，确保孩子安心渡过居家生活时期。同时，仍然要在平常生活中留意观察和识别孩子的心理行为表现。

✚ 利用危机，训练未来

公共安全、生命健康、危机应对是每个人一生都要面临的重要课题，这次新冠肺炎疫情危机影响了我们的正常生活，同时也是一次全民接受危机应对训练、生命安全与公共卫生教育的过程，家长要重视这次疫情危机可以促进每个人成长的正面意义，根据孩子年龄与接受能力，以恰当的方式，适时教给孩子一些识别危机、应对危机、感受情绪和调节情绪的方法技巧，训练孩子保持心理稳定、沉着应对各种变化，创造性地渡过疫情防控期。在此期间，可以同孩子一起收集、学习一些公共危机事件中如何辨别信息、调节认知和心理状态的事例，给孩子正面的体验和认识。

所有这些，都会不仅有助于孩子顺利渡过当前疫情危机，更能增强孩子未来独立应对危机的意识和能力。



2. 我怎么知道自己受到了疫情影响，会有哪些反应？

在这次空前的新冠肺炎疫情危机中，人们的安全感普遍被破坏，自然会表现出一些应激反应，这是危急情形下的正常表现。作为普通人中的一员，家长需要留意观察自己，及时识别自己的反应。

一般人身陷危机的常见反应：

生理反应：失眠、发热、头晕、头痛、心慌、胸闷、血压变化、恶心、呕吐、出汗等各种躯体不适感。

情绪反应：恐惧、紧张、焦虑、抑郁、气愤、无助、悲痛、担忧、易激惹、自责、愧疚等。

行为反应：警觉增高、多疑、难以集中注意力、冲动、敌对、人际关系紧张或过于紧密、决策力下降、回避、社会退缩、反应迟钝、麻木、酗酒等。还有一些非理性行为，比如：对自己或别人打喷嚏过于敏感、排斥武汉人和湖北人、屯积生活用品或防疫用品。

认知变化：缺少或失去安全感、信任感、控制感等。

以上反应在危机事件后都可能会出现，这是人们在非正常情境下的正常反应。若持续一周以内，不必过度紧张；如果超过一周并影响到正常的工作生活、人际交往，则需要寻求心理支持或帮助。



3. 如何识别孩子的哪些表现是受到疫情影响的反应？

小学阶段的孩子对躯体受伤、疾病和死亡等现象和话题较为关注，或许直接受疫情影响，也或许是受身边成年人反应的影响，部分孩子可能出现应激相关的情绪反应和行为反应。常见表现如下：

✚ 情绪紧张、害怕，但难以直接表达。

由于平常教育价值观是赞赏勇敢，所以一些孩子会因自己的紧张、恐惧反应而感到自责甚至羞耻，这种自责或羞耻，使得他们为了避免被批评、嘲笑，而竭力隐藏自己的紧张与恐惧反应。当被关心、询问时，他们可能会否认、或沉默、或愤怒、或躲起来偷偷流泪……这些为了压抑紧张和恐惧的继发情绪反应，会大大加重孩子的心理压力。而这些也往往是家长们容易忽略的。



即使孩子不能或不愿直接表达自己的情绪感受，也必然会通过各种身体或行为现象表现出来，若家长们懂得留意观察，就能及时识别。

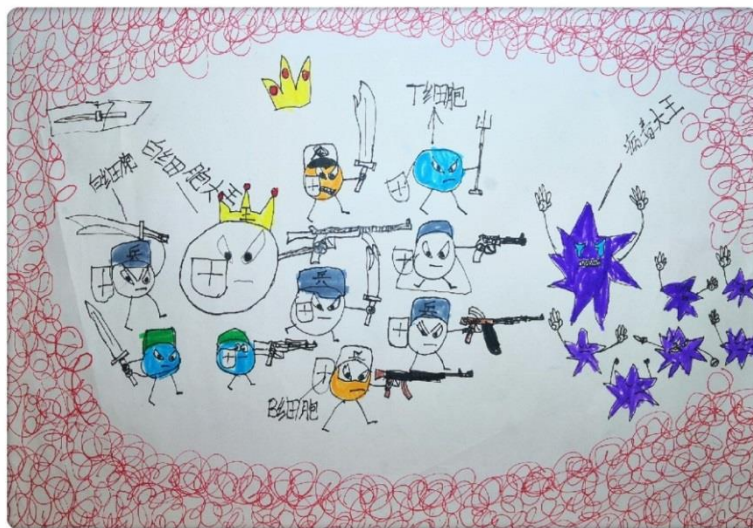
✚ 身体反应异常：

食欲突然大增或明显减少；身体活力明显变弱，无精打采，对平常喜欢的事物也兴趣索然；睡觉不安稳、多梦、易醒（恶梦惊吓）；不明原因的肠胃、消化问题（呕吐、拉肚子、肚子/胃痛）；发热、头晕头痛；尿频、尿床；自慰行为增多……

✚ 行为变化明显

当孩子内心害怕又无法直接言语表达，尤其是身边无人能觉察到孩子的心理状态、并以理解和尊重的方式帮助孩子表达、释放情绪压力时，他们就会以各种行为表现出来：

- **比以往更黏人**，变得不敢独处，希望大人随时陪同，不断用各种方式测验父母是否爱自己以得到确认。比如：不敢一个人去空房间，不敢单独上厕所和洗澡，天黑以后不敢进屋开灯，不愿意一个人单独睡觉等；反复询问父母对自己的情感或承诺，比平常更殷勤地表达对父母的受，有的家长会认为这是孩子“懂事了”。这些都是孩子在危机压力下，感受到威胁、害怕分离、害怕被遗弃的表现。



- **比平常更勇敢**。有的孩子会表现出与粘人相反的行为，刻意显得独立、胆大而且倔强、执拗，但这是内心害怕的反向表现，他们的这种“勇敢”往往非常脆弱。

- **攻击性增加。**有的孩子会反复玩打斗、战争、攻击类游戏（比如杀病毒），或者突然变得喜欢跟人打闹；或者虐待小动物、破坏植物，或者损坏自己的玩具；或者容易跟人起冲突、突然发脾气；或者在他们的涂鸦、手工、家务工作过程中，会明显表现出这些主题内容或现象。

孩子的这些行为，都是因内心恐慌而自己意识不到、或意识到但无法或羞于表达时，自发的寻求释放的表现。有些孩子不同于前面两种情形，他们可能表现得比平常更沉默、懂事，或更专注于自己的学习，这些表现是他们努力压抑自己感受的行为。



市内一所小学对中低段学生疫情期心理状况的调查问卷数据显示，小学中低年级（四年级以下）孩子出现高焦虑的情况并不普遍，但也有 5%左右的孩子们会出现一些较强的情绪和身体反应，包括由于过于担心被感染而产生的恐惧情绪和睡眠问题。

4. 孩子出现应激反应，家长应该怎么办呢？

家长注意到孩子有上述现象，应及时重视，并恰当回应，切莫因为自己的喜好只当作孩子乖或孩子调皮、不懂事而一味训斥甚至打骂，这样只会加重对孩子的心理伤害。

发现孩子需要特别的心理照护时，家长可根据实际情况，或通过热线电话或网络寻求专业的心理咨询师帮助，或者自己掌握一些心理支持与调节方法，利用陪在孩子身边的时间优势，自己协助孩子。

下面是几点简单提示：

第一，家长要稳定情绪，做好示范。父母是孩子一生的重要依恋对象，是孩子遭遇危机时的安全基地、情感依靠和直接支持力量。家长们拥有良好、稳定的情绪状态，就会象大船的锚一样，能让孩子在动荡不安中感受到稳定的支持力量，由惊慌混乱转向平稳安心。家长是孩子身边的老师和教练，孩子从父母的稳定状态看到非常好的行为示范，会受到潜移默化的影响和自我稳定训练。



第二，适度增加对孩子的陪伴与照顾。如果孩子焦虑、恐惧等身心反应强烈时，出现退行现象（变得象更小的孩子）是正常的。此时，父母需要给予更多的耐心陪伴、温柔呵护，当孩子确信父母重视、陪伴、疼爱和有利的保护，恐慌反应就会逐渐减弱，慢慢稳定下来。

第三，选用一些简单方法帮助孩子情绪稳定。必要时，可以带孩子做做下面的呼吸练习，帮助孩子放松：

※深呼吸放松

深呼吸是简单科学高效的放松训练。步骤是：

- 帮助孩子调整到自己觉得舒服的姿势（站、坐、躺都可以），作好准备。

图片来自网络

- 闭上嘴巴，用鼻子缓慢、深而长地吸气（可以用慢数 1-3 或 1-5 来调控节奏），尽可能把气吸入到腹部、直到再也不能吸入更多空气为止；
- 屏气 3 秒钟；
- 用嘴缓慢、轻柔地吐气（感觉就象在吹羽毛），直到把腹部的气体完全地吐出。
- 重复做 3-5 上面的慢吸慢呼，身体会得到极大的放松。

◇ 更多简单易行的心理调节方法，可以查阅《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》第二分册《应激反应与一般心理调节方法》。

第四，帮助孩子发现自己的力量。当孩子稳定、平静、放松后，陪伴、鼓励孩子做进一步的心理调适：



- 说出自己的感受——能够说出来，就是一种力量，说的过程本身就是一种释放，还会让身边人清楚了解自己的状态与需要，及时表达能帮助孩子尽快获得他需要的支持。
- 要允许甚至鼓励孩子情绪强烈时，可以哭出来、喊出来、舞出来，这些都是释放情绪能量的方式。
- 在倾诉、释放情绪能量之后，孩子会逐渐恢复力量与自信、更加平稳。此时，可以用适合孩子的方式，跟他讨论遇到的困难，聊聊他过去克服困难的经历，看看现在的困难与过去克服了的困难有何不同，以前的那些方法和经验可以用来解决眼前的困难，还可以找到哪些新的办法……在这个讨论的过程中，家长可以跟孩子讲讲自己小时候类似的经历、以及自己是怎么渡过难关的。这样的交流、讨论，孩子既能感受到父母的支持，又清楚地看到自己的聪明才智、体验到自己的力量更强，会进一步增强面对困难与危机的信心，慢慢由依靠父母到独自站立。



图片来自网络

◇ **注意：**这个发现内在力量的过程不能操之过急，每个孩子的速度不一样，家长们一定要耐心陪伴孩子以他自己的节奏发现内在力量、找到应对难题的办法，才能完成孩子的心理成长。

✧ 如果家长因一时性急，就忍不住快推、硬拖或干脆把孩子抱起来替代他行动，这样做只会前功尽弃、再一次击碎孩子的自尊和自信、瓦解他刚刚恢复和增强的力量。

✦ 这样的过程是心灵养育、智慧塑造的过程，如同绣花一样精细。

✦ 这个陪伴孩子渡过危机的过程，实际上也是家长做自己的父母、陪伴自己、重新养育自己、促进自我成长的过程，会使家长们成为更有力量、更智慧、更能胜任亲职的父母。

5. 孩子情绪烦躁，为想出门吵闹不堪，该如何应对？

儿童年龄尚小，心智与认知能力发展不足，很难理解非常时期大人的“禁足令”，很可能会反复跟大人提出不合理要求，比如出门玩耍、到同学家串门。大一些的孩子还会跟父母讲道理，认为自己没有接触过疫区人员，大人不允许出门太刻板，并因此产生消极情绪。我们应该怎么帮孩子调整呢？

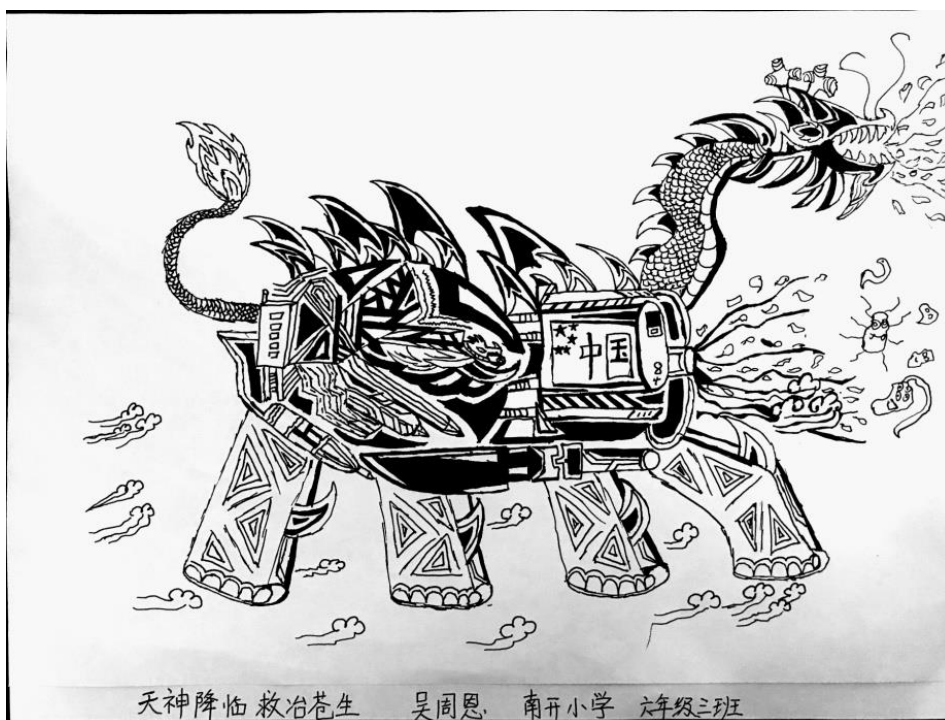


(1) **接纳情绪，温柔坚持。**对于孩子而言他们无法看到更多，难以思考得更深入，也是正常的。我们可以接纳孩子的情绪，因为理解和接纳可以帮助他们感觉好一些，并能很快地调节情绪。同时我们也要温柔地坚持原则，在家隔离和积极防疫都是为了保护我们自己和家人的身体安全，是我们必须要做的事。

(2) **知识积累，同伴支持。**通过各种形式帮助孩子了解更多的防疫卫生知识：可以给孩子找一些适合他们的防疫动画片，也可以让孩子和同龄人或者老师交流自己了解到的防疫知识。让孩子从自己居家生活以外的权威或者朋友层面了解居家隔离的必要性，让他看到其实其他小朋友和他一样，都在用这样的方式保护自己。

(3) **提醒责任，增强参与。**我们还可以让孩子了解我们每个人都在用自己的方式参与“战斗”。在这场没有硝烟的“战争”中，作为一名“小战士”，就要按祖国和学校的要求在家做好隔离和防护、保护好自己，不仅仅是对自己负责、也是对家人和社会负责。让孩子在心理上产生参与感与责任感，也能帮助他们很快调整心态。





6. 亲属和朋友被隔离，孩子担惊受怕，该如何安抚？

有家人或者朋友被列为新冠肺炎确诊/疑似患者，他需要被单独隔离。孩子知道后很担心那位家人，也害怕自己和爸爸妈妈会被传染。

(1) 稳定包容，一起面对。我们在稳定自己情绪的同时，也要接纳孩子的情绪。可以告诉孩子：在如此遭遇下有这样的情绪是正常的，我们也和他一样担心或者害怕。可以给孩子适度分享自己的感受，但要注意分享的度和内容。另外，告诉孩子我们是一家人，我们一定会一起面对，不会有人被抛弃，每个人都会得到帮助。

※蝴蝶拥抱安抚

① 双臂胸前交叉，右手放左肩上，左手放右肩上。



图片来自网络

②闭眼，想象一个最安全的景象，尝试慢慢进入安全的状态，感受自己身体的感觉。

③当感到安全舒服的时候，像蝴蝶的翅膀一样交替慢慢轻拍双肩 4~6 次，深吸一口气，再留意身体的感受。

④如果这感觉让你很平静很舒服你还可以试着重复做几次，直到你感觉已经不再紧张，不再害怕。

(2) 适度联系，表达亲情。引导孩子理解不安、焦虑是对家人健康的担心和关心，在有条件的情况下让孩子与被隔离的家人或者朋友建立适度的联系。



图片来自网络

隔离身体但不隔离爱，引导支持孩子关心居家隔离的亲友，譬如可以通过翻看家庭照片、写给家人一段鼓励话语、发给家人一段表达爱的信息、语音或视频，让孩子用这样的方式表达亲情、感受亲情的宝贵以及健康的重要。

也让孩子感受到自己在这件事上可以做一些事，以此来增强孩子的价值感和归属感。



图片来自网络

(3) 做好防护，健康暗示。和孩子一起做好防护措施，作息规律、健康饮食和睡眠。告诉孩子健康的生活可以增强抵抗力，再加上做好了防护措施，

我们就不会被感染。“保护自己”是我们能够掌控的对于疫情最有效的行动。还可以做一些计划和活动，全家一起完成，增强孩子“全家人一起面对”的安全感和归属感。健康的生活和家庭关系会带来健康的心理暗示，有利于孩子增强防疫信心。

(4) 分散注意，舒缓着陆。建议家长可以适当引导孩子做自己感兴趣和自我愉悦的事来分散一些注意力。或者引导孩子用绘画、音乐、唱歌、编故事等形式表达、宣泄自己的情绪。但家长不要过多地给孩子说教式的建议。只要通过这些活动，孩子的不良情绪就会慢慢得到舒缓。



7. 全家被要求隔离接受医学观察，该怎么跟孩子说？

由于接触了疑似者/患者，孩子和我们都被要求隔离接受医学观察。不敢告诉孩子真相，怕孩子接受不了。作为家长该怎么做？

(1) **主动告知**。建议酌情告诉孩子真相，并指导孩子了解真实可靠的防疫信息与知识，相信科学和医学权威资料十分必要。在信息发达的现在，不告知孩子真相反而会使孩子无端猜疑，造成焦虑和不必要的心理压力。况且，居家隔离是需要孩子配合的，隐瞒实情对孩子的健康保护十分不利。

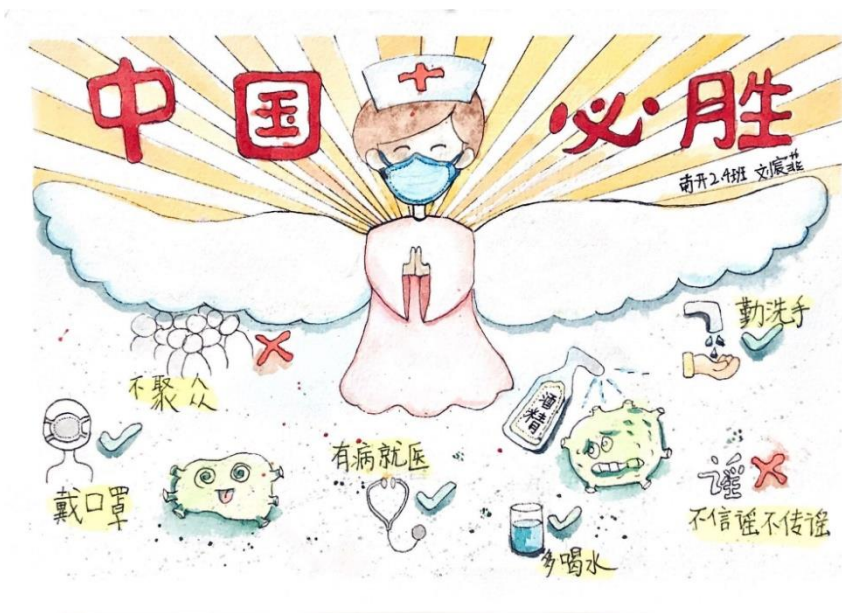


(2) **交流沟通**。我们不要过分渲染可能出现的最坏结果，最重要的是要和孩子一起面对，接受当前的状态。聆听孩子的忧虑，安抚他们的情绪，尽可能地提升他们的安全感。通过各种方式尽可能鼓励孩子表达自己的内心感受，询问他们担忧的事情。事实上这样的交流也许并不一定要解决什么困扰，但只要让孩子把恐惧表达出来就是好的，把恐惧埋在心里，对健康更不利。

共度难关

图片来自网络

(3) 适当承诺。处于观察期的孩子容易产生焦虑、恐惧等负面情绪。对居家隔离的孩子，家长要告诉孩子处于健康监护中，他们的健康和生命安全是被保护的，这有助于消除他们内心的不安。



(4) 适时求助。如果孩子出现反常情况，如胃痛、头痛、胸闷、做噩梦以及无原因的行为改变，或是出现饮食、睡眠障碍等问题，家长应鼓励孩子利用现代通讯手段联络亲朋好友，获得支持鼓励；向学校心理辅导老师、心理咨询师或精神科医生等专业人士寻求帮助。

※身体肌肉放松练习

① 以最舒服的姿势坐着或仰面躺在沙发上。

② 全力握紧双拳，绷紧双臂手臂，收紧腹部，伸直双腿绷紧脚尖，让整个身体保持在最紧绷的状态。

③ 心中默数5秒，慢慢放松，完全放松。

④ 重复以上步骤，进行3-5次的练习，直到你感觉身体放松。

⑤ 做一个深呼吸，释放掉所有的焦虑和紧张，这个时候你会感觉身体非常的舒服。

(5) 对外联系。特别是对于某些处于隔离区或者重疫情区的孩子而言，隔离的是病毒，而不是人与人的关系。家长要鼓励孩子保持和外界的联系，以减少疫情带来的紧张和压力。

小学低段的孩子可以和爷爷奶奶、外公外婆，或者和喜欢的表哥表姐等亲戚打电话，发视频、语音，长辈们的问候、关心，哥哥姐姐的叮嘱，还有过年的大红包，都是不错的假期收获。

高年级的孩子可以和同学保持联系，打电话，聊QQ微信，说说各自在家的情况，“吐槽”一下彼此的父母，隔离不孤单。还可以建立同龄人的兴趣群体。在网络上，他们可以和天南海北的朋友交流自己的观点，展示自己的成果，“天涯若比邻”，获得被认可的满足感、价值感。



图片来自网络

8. 孩子最近总说身体不舒服，但检查无恙，这是怎么回事？

(1) **倾听共情。**认真倾听孩子的感受，用描述感受、积极暗示、放松练习、绘画出感受等方式，帮助孩子鉴别是真的身体感受还是因为心理因素引发的身体感受。在这个过程中，要尽量避免埋怨孩子“疑神疑鬼”，告诉孩子我们的心理会给我们身体暗示和指令，这是在很多人身上都会发生的事情。接纳孩子正处于这样一个紧张、恐惧的状态，接纳他的紧张、恐惧心理。



图片来自网络

(2) **陪伴调整。**稳定孩子的情绪的同时，我们可以表达自己愿意陪伴孩子慢慢调整的意愿和相信坏感觉一定会慢慢过去的信心。同时，不要放太多的经历在“怎么去除这种情绪和感觉”上。我们可以帮助孩子充实、规划自己的生活，活着陪伴他们做一些感兴趣的事情，多多运动、健康饮食和睡眠。我们要陪伴孩子经历这一个调整期。



图片来自网络

(3) **求助专业。**在这个过程中，我们还可以求助专业人士，让专业人士给我们一些正确陪伴的方法。如果情况加重，也可以让孩子和心理咨询师取得联系，获得更专业的支持。



9. 好久见不到朋友和同学，孩子不开心，怎么办？

(1) 支持安慰，允许包容。长时间呆在家里，孩子难免会觉得枯燥，产生想和朋友出去玩、去学校上学等等愿望。家长首先要理解孩子的想法，允许孩子有类似的自我表达，同时接纳和安慰孩子内心焦虑、无聊的感受。

(2) 告诉疫情，正确引导。用恰当的方式告诉孩子疫情的发展状况，温和并坚定地告知孩子目前还需要在家再待一段时间，等疫情控制住了，就可以出门了。也可以告诉孩子，有很多医务人员、警察、志愿者等都奋斗在疫情的一线上，我们要相信疫情一定会过去。



图片来自网络

(3) **充实生活，耐心等待。**和孩子一起制定学习和娱乐计划，充实这段时间的生活，耐心和孩子一起等待疫情的结束。

10. 家长“坏情绪”会“传染”给孩子吗？

情绪是会“传染”的，这种“传染”之所以会发生，是因为人类天生就有感受他人情绪的能力，即“共情”的能力，孩子当然也不例外。其次，父母是孩子的“第一任老师”，孩子会模仿、学习父母的行为习惯，甚至是“坏情绪”。因此，父母调节情绪的能力在这个特殊时期显得尤为重要。

(1) **识别情绪。**当家长觉得自己的情绪状态不太好的时候，应该先用自己的方式冷静下来，镜观自己处在什么样的情绪中，并分析产生这种情绪的原因到底是什么，避免盲目把坏情绪发泄在孩子身上。



图片来自网络

(2) **接纳情绪。**接纳自己已经产生的情绪，并且认识到所有情绪都有它存在的意义和价值。那么这个“坏情绪”存在的意义是什么呢？它可以帮助自己表达什么呢？它在提醒每个人要关照好自己的哪部分呢？除了“坏情绪”，家长还可以怎么做来表达自己这个感受呢？只有承认并接纳了自己的情绪，才能真正地去调整它。

(3) **表达情绪**。家长还可以把自己的情绪告诉孩子，并说出原因，这样会使孩子更容易理解自己。比如：“我现在很焦虑，因为我担心……。”也可以通过这样的方式让孩子学会标注情绪、表达情绪的方法。还可以告诉孩子，他的倾听或者安慰让你好受了很多，让孩子也感觉到被反馈的良好感觉，对促进亲子关系也有很大帮助。

(4) **疏解情绪**。家长可以寻找一些释放、疏解情绪的小活动，比如看电影、做运动、听音乐、画画，也可以在权威心理平台了解一些心理方式的小方法。还可以邀请孩子加入，示范的同时也可以真正缓解自我的情绪。



11. 孩子总是无缘无故感到紧张、害怕，怎么办？

疫情期，有的孩子在家也会时常感到紧张、害怕，比如不敢独自上厕所、不敢进入空房间、特别黏大人、晚上睡觉必须有人陪伴等。家长遇到这样的情况需要特别保持耐心，要能意识到这是小孩安全感被破坏之后的退行表现，家长需要稳定小孩的情绪，增强孩子的现实感和掌控感。

(1) **安全基地，接纳调节。**当孩子有了这样的状况，家长要发挥心理安全基地的作用，主动输出安全能量，调节小孩情绪。我们可以采用聊天、绘画、故事、音乐……等形式帮助孩子澄清自己害怕的原因和内容。可以通过给孩子介绍防疫的科学知识、制定实施作息计划、分散注意、加强与亲人朋友联系等方式帮助孩子增强生活的现实感和掌控感，缓解情绪。



(2) **监测状态，温柔陪伴。**如若经过了很多的方式和一定的时间，孩子的紧张、害怕情绪依然无法缓解。可让孩子用分值标注自己情绪值（轻松氛围中让孩子给自己的情绪打分，比如：5分是很好，3分是正常，0分是很糟糕，孩子可以在0-5分间做选择），用这样的方式记录了解、监测孩子的情绪状态。但在这个过程中，家长一定不能操之过急，需要给孩子更多的支持、鼓励，更要相信温柔的陪伴也会给孩子很多的力量。同样的方法也可以适用于纪录孩子的饮食、睡眠情况。



图片来自网络

(3) **寻求专业支持。**如果孩子的情况在一段时间内（1-2周内）没有缓解，并且严重影响了他的正常生活，特别是持续出现饮食障碍、肠胃问题、睡眠障碍、情绪回避或者经常情绪爆发等症状时，建议咨询求助心理医生等专业人士获得专业支持和帮助。

二、生活调整篇

12. 孩子在家长时间玩手机、打游戏，该怎么干预？

(1) **通过现象，究其本质。**家长要了解，孩子玩手机、打游戏这些行为背后的心理意义。有时候，是孩子“不得不玩手机”，在手机（游戏）世界里，每一个行为会立刻得到反馈，金光闪闪的金币，帅气的胜利音效，跌宕起伏的冒险，拯救世界的荣耀。这种美好和幸福的感觉，是每一个人生活中不可或缺的。如果现实生活里得不到，孩子们就会去其他地方寻找。所以我们可以现实中给孩子营造这样的机会和环境。

(2) **以身作则，高质陪伴。**家长是孩子经常模仿的对象，我们不防放下手机和孩子一起做一些家庭活动，比如共画亲子画、写快乐清单、阅读、过家家等。这些亲子互动也是能把孩子从手机、游戏拉回到现实中的有效办法，让孩子知道，除了手机、游戏，有趣的东西还有很多。

(3) **建立规则，给予自由。**理解孩子合理的娱乐需求，可以和孩子一起讨论，建立一些规则，比如规定好作息时间、每天一共可以玩多长时间手机，在规则范围内给孩子一定的自主权，不要总是盯着孩子的一举一动。



图片来自网络

13. 孩子作息不规律，该如何帮助小孩调节生活规律？

(1) **列出计划，提高成效。**孩子由于年龄小，本身对时间的可控性不如成人高。出现这种表现是正常的，要知道孩子之所以在家打游戏，睡懒觉，是因为不知道要干什么。家长可以和孩子一起制作每日作息学习计划表，可对孩子行为起到引领、约束和反馈的作用，从而提高行动成效，增加积极情感，提升自我效能感。

(2) **坚持打卡，时刻提醒。**结合实际情况，作息表的制作应详细、具体、合理、可执行。制定好作息表，把它固定下来，粘贴在家里最醒目的位置。坚持每日打卡，做好记录，并把打卡记录粘贴在作息表的旁边。

(3) **定时反馈，及时强化。**家长每周对作息表的执行情况做出回馈，与孩子分享执行作息表的感受，哪些是遵守好的地方，哪些是执行过程中比较困难的地方，如果突破了这些困难会有什么改变？哪些还需要改进等问题。

制定并执行合理的计划，可以增强对生活的掌控感，从而大幅度提高心理安全感。在做反馈的时候，重点不在计划执行得有多完美，更需要关注和欣赏的是孩子已经完成的那部分。



图片来自网络

三、学习适应篇

14. 孩子单独在家，没人监督的“空中课堂”会不会是混日子？

随着社会生产秩序逐渐恢复，很多单位开始复工，家长不得不让孩子单独在家学习“空中课堂”。很多家长担心小孩在家混日子，学习效果得不到保障，对需要在线提交作业也感到很焦虑。



图片来源于网络

父母有这样的感受是正常的，很多家长面临相同的处境，有着相似的困扰。在考虑空中课堂的学习效果之外，建议家长把教育的重心放在如何利用好这段特殊的经历培养孩子的自我管理能力。把现有的问题转变为可利用的资源，家长重视培养和发展孩子强健的自我管理能力，小孩将会终身受益。

(1) **重视安全，陪伴为先。**需要明确的是：孩子的人身安全要放在第一位。小学四年级及以下小孩不要单独留在家里，家长要想办法留人在家陪伴。即便迫不得已在外工作，也要保证随时能够与小孩保持联系。

(2) **提前熟悉，协助准备。**“空中课堂”的学习形式包括直播、视频会议等新颖和陌生的方式，教师、家长和学生都需要有段共同适应的过程。家长可以带着孩子一起学习和研究如何具体操作。

(3) **以身示范，鼓励自主。**如果孩子年龄较大，则要帮助孩子增强自我管理能力。让孩子看着家长完成整个操作过程，同时友好耐心地做出解释说明。然后再和孩子一起操作完成，尽可能鼓励孩子独立完成操作。

(4) **家庭会议，头脑风暴。**组织全家召开家庭会议，讨论主题：父母不在家，如何保证“空中课堂”学习效果。以头脑风暴的形式，记录下各种方法，越多越好，不考虑是否有效。

(5) **适时询问，方法落地。**根据孩子的课表和家長工作日程安排，选择两三个时间点，用视频或者电话与孩子交流学习情况，并询问有何问题需要父母帮助。请让孩子感受到家长充分的信任，这会让孩子增强自信，也会让小孩进一步确定家长的询问是出于关心和爱，不是只是监督和监控。

(6) **及时交流，正向激励。**下班回到家，放下工作与孩子促膝而谈，对学习内容做检查或反馈，一定记得肯定孩子的执行，表扬激励孩子，这样的回应是孩子坚持的动力。



15. 孩子学习懈怠，反复提醒严厉批评，效果不佳怎么办？

在家待久了，孩子不想看书，不愿做题，对于学习任务能推则推，能拖则拖，家长反复提醒甚至严厉批评的效果都不好。家长感到万分焦虑。



图片来源于网络

(1) **跳出循环，积极关注。**家长与孩子容易陷入无限循环的“负性回路”，即“孩子不愿学习-家长批评孩子-孩子抵触-家长增加学习任务-孩子更不愿学习”。关键之处在于家长打破其中任意一环。比如，停止批评。家长觉察并调整自己的焦虑情绪，停止发泄情绪的破坏性行为，启动理智和耐心。

(2) **设身处地，允许表达。**在开始批评之前，不妨先倾听孩子的感受。有时我们感觉无法和孩子沟通，是因为我们只站在自己的角度忽略了孩子的表达。家长要学会倾听，允许孩子尽情表达真实感受和想法，并在倾听中给予回应，给予共情。只有这样，孩子才可能会更愿意和家长分享他们的学习生活。

(3) **坦诚沟通，提出期望。**和孩子坦诚相待，打开心扉说自己心里的真实想法，真实感受，不说假话，不回避问题，或许孩子会更能接受。

16. 线上学习时间过长，会不会影响孩子视力？

学校统一开设空中课堂，家中没有教材，打印机的墨盒也空了。孩子每天盯着手机、电脑的时间很长，真是担心假期结束视力急剧下降啊。

有这种担心是很正常的，可能很多家长都有这样的顾虑，父母都不会只关心学习而忽略身体健康。家长可以尝试以下方法。

(1) **适度安慰，共同护眼。**当孩子对我们表示他的眼睛很累的时候，家长不要盲目地呵斥责怪甚至忽视孩子的表达。可以对孩子说“妈妈知道你的眼睛很累，你可以再坚持一下，下课了我们一起做眼保健操放松眼睛好吗？”家长的理解和关心能在心理上给孩子莫大的安慰和鼓励。

(2) **保健按摩，缓解疲劳。**督促孩子按照学校课表安排做好眼保健操。家长可以下载好眼保健操视频，指导孩子把眼保健操做规范、做准确。孩子学好以后，可以把眼保健操的音乐放在桌面方便播放使用。家长提醒、督促孩子认真做完。

(3) **合理安排，科学用眼。**帮助孩子合理安排看屏幕的时间。避免不必要和长时间使用视频。尽可能打印电子材料，减轻孩子的视力负担。即使没有纸质教材和打印机，家长依然可以给孩子准备好笔、橡皮擦、草稿本等常用学习工具，同时告诉孩子适当转移眼睛的注视方向，不必全程一秒不落地盯着屏幕。提醒孩子常洗手，不要用手揉眼睛。



图片来源于网络

(4) **饮食保障，缓解疲劳。**为孩子准备有助于保护视力的饮食。含有维生素 C、胡萝卜素和叶黄素的蔬菜水果都有助于孩子的眼睛。如胡萝卜、

菠菜、西红柿、西兰花、圣女果、芒果等。另外猪肝、蛋也是不错的选择。同时可以为孩子准备菊花茶，帮助缓解眼睛疲劳。

17. 空中课堂，可以协助孩子做好哪些准备？

家长要辅助学生要做好以下几个方面的准备。

(1) **规则约定**。家长事先明确学习要求。开课前去洗手间，确保身体无不适感。无论是直播还是微课，都要求孩子中途不要离开，要像平时上课一样，坐姿端正，做好笔记。保持和在学校一样的学习习惯。

(2) **环境准备**。学习环境保持安静，电脑桌前应干净整洁。学习过程中，家长不能随意打扰孩子学习。

(3) **学具准备**。提前下载好学习资源。准备好学习相关书籍、文具。提前准备好手机、电脑、平板等上网学习设备，了解网络学习的程序，提前入座，关掉干扰学习的程序（qq、微信）或网页。网课结束后，即刻关闭电脑。



18. 身处农村，没有宽带，完不成线上学习如何交差？

做好沟通，降低期望。请与孩子做好沟通，不必因为无法完成线上学习而过分担心和焦虑。重庆市教委将空中课堂小学生的学习程度定位为预习，学会一些学习方法、增强学习能力。线上教学只是知识获取的一种途径，还有很多的途径。开学后教师还将对这段时间的线上所学知识再度进行梳理和巩固。

善用资源，自主学习。从2月17日起，中国教育电视台第四频道将通过直播卫星互动平台向全国用户传输有关课程学习资源。网络信号弱，有线电视没有通达的偏远贫困农村山区，也能接收到卫星信号。



四、关系互动篇

19. 平时跟孩子各忙各的，现在久居一室却有些不自在，怎么啦？

以前忙于工作经常不在家，对孩子的关心和陪伴都不够。现在亲密相处，反而不知道如何高质量陪伴。

(1) **关心身体，做好防护。** 疫情防护关键期，孩子的身体最需要家人关心保护，家长需要关注孩子身体健康情况，同时指导孩子做好防护，如告诉孩子勤洗手、戴口罩，不到人多的地方等。

(2) **“专时专用”，用心陪伴。** 每天抽出一段或几段完整的时间和孩子共同去做一件事，如一起做运动、绘画、做手工等。不能将刷手机、打电话等事情与“陪伴”同时进行，流于形式的“陪伴”只会让孩子感觉到被忽视和不被关心。

(3) **认真倾听，鼓励支持。** 在陪伴孩子的过程中，用心倾听孩子的心声，不随意打断、否定孩子的话，理解、关心孩子疫情期间的情绪感受，给孩子提供支持和鼓励。



图片来自网络

20. 哪些事儿能让家长与孩子快乐地宅家？

这个特殊时刻，也是我们陪伴孩子、了解孩子、加强亲子联结的机会。

(1) 开展体育锻炼，让健康给予信心。比如转呼啦圈，蹦蹦床，下载 keep 之类的运动 App，全家一起做运动；把家里的茶几当成简易乒乓球桌，和孩子一起打球；海绵球投掷、COPY 不走样、你来比划我来猜等，注意不要打扰到邻居哦。

宅家生活创意多



(2) 创新亲子活动，让新意驱走枯燥。了解一下孩子的兴趣爱好，开展适合孩子年龄特点的创意亲子活动，如和孩子一起玩乐高、利用家里现有的废旧材料创作工艺品、在家里 COSPALY 动漫里的人物、开一个家庭 party、飞花令、家庭角色互换等，在亲子活动中加强交流、培养感情。

(3) 共同承担家务，让劳动带来快乐。和孩子们一起下厨，教孩子学做一道新菜或甜点，或者跟孩子一起学一个新菜品。开展“我是家务小能手”活动，如洗手绢、洗袜子、洗衣服、整理餐桌、收拾餐具、洗碗、参与做饭等等，培养自信心、成就感和解决问题的能力，养成乐观的生活态度。

(4) 用阅读传递力量，让经典温暖心灵。在家庭中开展“亲子共读一本书”“共同演绎书本故事”“当个小小讲解员”“我家阅读瞬间随手拍”等丰富多彩的家庭阅读活动，亲子共同阅读系列图书、文章、诗歌、新闻，共同逛网络博物馆、参加网络讲座、观看纪录片和优秀电影，以讲解、演绎、图片、音视频等多种方式享受阅读时光。在这里给大家推荐一些视听途径：

音频类——在博雅小学堂 app 中搜索以下课程名，全部免费：《把科学带回家》、《汉字里的中国年》、《世界经典绘本》、《给孩子的哲学启蒙书》等。

视频类——四维科技时代（足不出户逛 100+3D 博物馆）、植物私塾（自然影单 2.0）、丹妈读童书（世界上最棒的 8 部纪录片和 40 部适合 5-14 岁孩子观看的高分电影）。



图片来自网络

21. 两个娃在家大闹天宫，家里一刻不得安静，好久才能开学？

对于精力旺盛的小孩，家长不必一味限制其活动。

(1) **理解孩子，“打”中成长。**两个孩子在相处时，难免会出现争吵打闹的情况，这种“打打闹闹”在孩子成长过程中是非常有意义的。这是孩子发展交往能力、形成处事方式、提升应对挫折能力的途径。这其实是二胎家庭的优势。

(2) **相信孩子，充分放手。**对于这样的打闹，家长要平心静气，可以先观察，试着让孩子自己解决问题。通过这种交流方式，他们更加了解彼此，关系也更加亲密。当发现两宝之间矛盾冲突加剧时，家长再进行介入教育孩子，不可使用暴力，并且告诉孩子该如何解决问题并进行教育。当两个孩子都不同意家长的做法或是决定时，可以让他们独自去冷静会，等到情绪稳定后再解决问题。



图片来自网络

(3) **酌其情况，适时介入。**其实有年龄差距的两个孩子很难完全靠自己玩到一块儿，这时候，就需要家长时不时的介入，组织两个孩子玩一些符合他们各自能力的，又有互动的亲子游戏，让他们在游戏中体验、学会合作，对建立两个孩子的亲密关系会有帮助。比如过家家的游戏，两个孩子可以扮演不同的角色，这样可以给两个孩子好好的相处的机会。还可以安排两个孩子合作，和大人进行对抗。这样可以给孩子站在同一战线的机会，培养“队友”般的感情，当然，大人就得做出点被联合攻击的牺牲啦！每个孩子都喜欢玩，在玩闹中建立的手足之情，是最牢固最美好的。

22. 孩子问我，病毒如此厉害，怎么还会有人主动去疫区工作呢？

(1) **澄清“疑惑”。**家长可以问问孩子，或是用绘画、讲故事等形式让孩子描绘出自己的“疑惑”。看看孩子的“疑惑”的背后最关注的是什么？也许是对那些前去疫区救援人员对担忧；也许对形势的害怕；也许是对这些人去疫区怎样保护自己照顾别人的好奇……当家长了解了孩子“疑惑”背后的原因时，才能有的放矢地给孩子最好的引导。

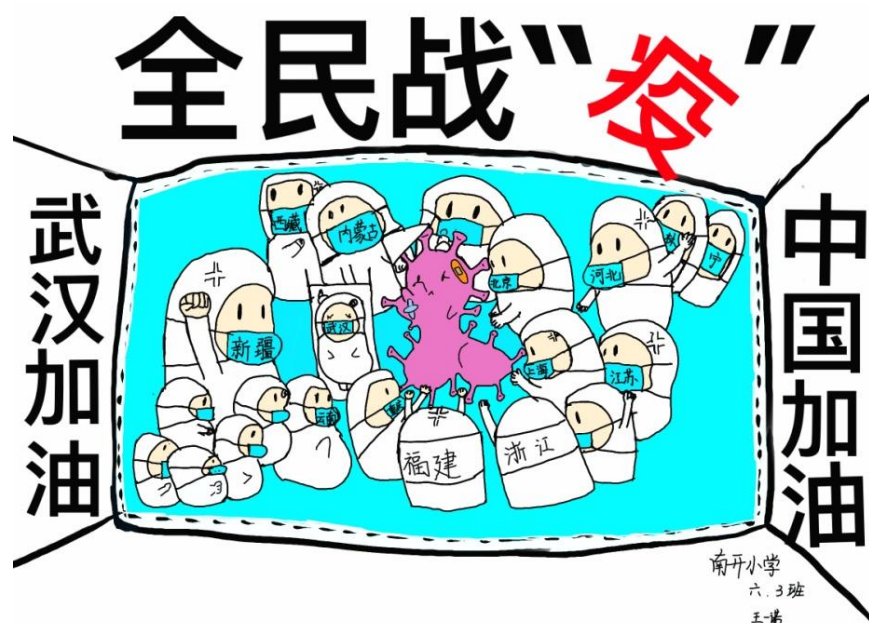


(2) **生命教育。**除了需要缓解的担忧和害怕，这也是一次难得的生命教育。给孩子讲讲医生、护士、志愿者、清洁工、快递员、建筑工人、货

运司机等群体的感人事迹，在他们心中播下爱与感恩的种子。家长可以建议孩子做些力所能及的事情，比如画一幅画送给白衣天使们，或者给建筑工人写一封感谢信，或者把自己在隔离期的生活和感受记录下来，鼓励大家笑对疫情。

(3) **生涯教育**。让孩子了解全国人民如何在打这场“病毒保卫战”的过程中，是一次难得的生涯教育机会。可以让孩子了解不同行业在其中的贡献。可以利用这个机会，通过与孩子一起查资料、讲故事等多种方式帮助孩子认识不同的职业及其作用。

(4) **感觉替换**。此外，也可以让孩子认识科研工作、政府工作、社区工作、媒体等工作对这次战胜疫情的不同作用，这样做有利于帮助孩子探索未来的职业方向，树立人生目标，也有利于增强孩子的学习动机和学习兴趣，更让孩子认识社会是一个整体，需要每个人在不同的岗位上共同努力，社会才能安定美好。而自己也会成为这个整体中的一员。让孩子树立“我能追求的价值感”来替换“被隔离”“被安排”的无力感。



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	cqmuxlzx@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



【参考文献】

1. 《应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧 50 问》，国家卫生健康委员会疾病预防控制局，北京大学医学出版社，2020 年 2 月，5、23-33 页。
2. 《上海中小学心理辅导协会抗击疫情心理支持工作指南》，上海市中小学心理辅导协会。
3. 《新型冠状病毒疫情心理防护手册》（小学生版），天津师范大学心理学部教师。
4. 《中小學生防疫心理调适手册》，浙江师范大学心理学系，浙江师范大学心理与脑科学认知研究院，李伟健等人，2020 年 2 月 2 日。
5. 《心理教育团体应对疫情导致的公众健康问题》，格雷格·克罗斯，中国心理卫生协会心理辅导与治疗专业委员会。



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!**

