

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

(八) 初中生家长分册



**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：**麦莉 赵淑兰

**参与编写：**吕玮 刘宇 罗文建 孙易卓 肖然月

**插图创作：**

牟佳莹 张新梅 蹇媛媛 董曦凡 周银莹 夏培欣

肖木子丹 向秦 谢雨岑 朱雅琴 冯韵涵 黄诗语

黄秋洁 谢欣妤 罗兴棋 郭紫楹 李牧宸

## **创意行动辅导学校**

重庆德普外国语学校

重庆市第二十九中学校

重庆市凤鸣山中学校

重庆市求精中学校

重庆市第七中学校

重庆市渝中区曾家岩小学校

重庆市第一实验中学

重庆市江北区和济小学校

重庆市沙坪坝区南开小学

(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)



各位家长：

新型冠状病毒肆虐，全民抗疫，家长和孩子都响应国家号召待在家里，保护自己免受感染威胁，同时不给国家和社会添乱。在这个非常时期，初中生家长们在自我调控、陪伴孩子渡过超长寒假的过程中，可能会遇到哪些难题、如何解决呢？

一群专业的心理辅导老师针对一些常见问题，给出了可供家长们参考选用的应对办法，我们一起来看看吧。



# 目 录

## 一、身心调节篇

1. 有人被隔离了，我该怎么和孩子谈，才能避免孩子恐慌？…… 5
2. 我或者我的家人被隔离了，我该怎么面对？ …………… 6
3. 疫情爆发，我心里挺烦的，这正常吗？ …………… 9
4. 家长怎样稳定孩子的情绪呢？ …………… 10
5. 孩子的心理状况持续走低，我该怎么办？ …………… 11

## 二、生活调整篇

6. 孩子作息不规律，我要怎么引导他呢？ …………… 12
7. 孩子在家总喊无聊，想出门，我该怎么办？ …………… 13
8. 有哪些活动适合家长和孩子一起做？ …………… 14
9. 在家的日子怎样才能过得更有趣呢？ …………… 16

## 三、学习适应篇

10. 学校组织网上学习，我担心孩子沉溺网络，我要如何指导孩子使用网络和电子产品呢？ …………… 18
11. 孩子听到不开学很开心，我要怎样让孩子投入学习？ …………… 19

## 四、关系互动篇

12. 孩子宅在家里，爱发脾气，总与家长吵架，我该怎么办？ … 20

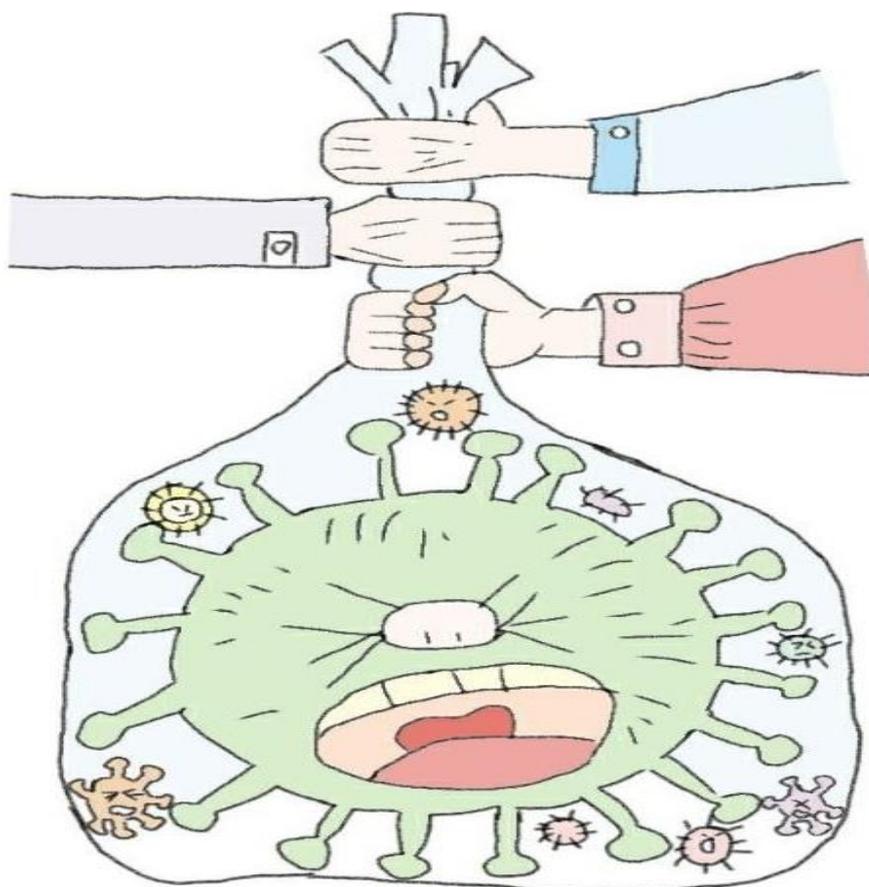
13. 我想趁这个假期多了解下孩子，增进与孩子的沟通，我可以做些什么呢？ .....24

14. 孩子总是爱关上门，不和家长沟通，我该怎么办？ ..... 25

**附录：**重庆市疫情防控心理援助热线电话 .....26

**参考文献** ..... 28

**后记** .....29



# 一、身心调节篇

## 1. 有人被隔离了，我该怎么和孩子谈，才能避免孩子恐慌呢？

➤ 清楚而坚定地告诉孩子两点：

第一：隔离不等于被感染，

是因为被隔离的人可能

与感染者有过接触、或者

与被感染者同一时间出

现在同一场所，隔离是扩

大范围阻击可能存在的

病毒，不让任何可能隐藏的病毒再传播给别人。

第二：只要严格按照防护方法，认真做好各种防护工作，就

可以避免被感染。



➤ 关注孩子的身心行为反应，告诉孩子：任何人感到危险时，

有恐慌、焦虑等反应，都是很正常的，这种反应是我们预防被伤害的本能智慧，是身体在自动拉警报。

- 保持自己身心状态平稳，和孩子一起关注权威消息发布，维护正常生活状态，不在家庭中制造紧张氛围。
- 帮助孩子理解隔离是为了阻隔病毒，而不是隔离人与人的情感连接。每个人都值得被尊重，越是困难时，越需要保有爱心和善行，这会增强自己的信心，也更有助于保护每个人的生命健康。

## 2. 我或者我的家人被隔离了，我该怎么面对？



➤ 首先，要清楚地知道：隔离是一种对自己和他人的保护，是为了更严密的医学观察，目的是早发现早治疗、避免因延误治疗时机而加重感染者的病情和生命危险。隔离是增大安全系数。明白这些，心里自然不会恐慌，反而会更踏实。

➤ 安心接受被隔离，在隔离区间内，该吃吃、该玩玩、该睡睡、该动动、想读书就读……保持乐观心态和平稳情绪，不让还没有发生的“可能”破坏自己的正常生活状态，这非常有助于维护身体正常节律和免

疫力，不给家人、孩子和身边他人造成紧张氛围，自己也免受环境中的恶性循环影响。

- 配合相关部门的隔离要求，相信自己的免疫力，相信医生的科学治疗，相信一切都会好起来。
- 如果你仍然感到过于焦虑和恐惧，可以向医生、专业的心理援助者求助，或拨打心理援助热线电话。



### ➤ 心理援助热线

- ◇ 023-12320-1 热线，提供社会服务，获得心理支持。周一至周日，全天 24 小时开放。
- ◇ 重庆市渝中区抗击新冠肺炎心理陪伴热线，023-67784090，9:00-17:00。

◇ 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理辅导服务联系方式。

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



图片来自网络

### 3. 疫情爆发，我心里挺烦的，这正常吗？



- 新冠病毒突然爆发，破坏了我们的正常生活和近期计划，我们出现的焦虑、恐惧、烦躁、生气等情绪是非常正常的。
- 适度的紧张是有意义的，有助于我们增强自我防护和促进家人防护的意识，提醒我们尽量不出门、避免接触潜在感染者，从而减少了我们被感染的风险。
- 如果情绪过于强烈，明显影响了正常生活、关系、思考判断和行为决策，甚至导致身体因紧张而出现睡眠、饮食问题和头痛、乏力等等不适反应，就要及时按照本手册以及《心理调节的一般方法》分册中介绍的各种心理调适方法，主动进行自我调节，或者通过热线电话或网络寻求心理支持，以便及时恢复平衡。

#### 4. 家长怎样稳定孩子的情绪呢？

➤ 首先，要稳定自己的情绪。情绪稳定的家长本身就是孩子的“定心丸”。家长永远都是孩子最重要的心理安全基地、精神依靠和力量源泉。

➤ 第二，要理解和接纳孩子的情绪波动。初中学生虽然处于快速成长期，有的孩子甚至认为自己已经是大人了，但他们的认知能力、应对紧急情况的经验 and 自我情绪调节能力，都可能远不及成人水平，



处于疫情危机中，出现紧张、忧虑、烦躁、愤怒甚至有些恐慌，都是正常的应激反应，这有助于他们保持必要的自我防护警觉。

➤ 第三，鼓励孩子直接表达自己的感受和想法，甚至开家庭吐槽大会，认真、耐心地倾听孩子对当前疫情和超长假期的真实感受与想法，无论与自己感受、观点是否一致，都注意不打断、不批评，更不能笑话孩子，否则孩子会因为羞愧或愤怒而闭口回避了。

➤ 第四，创造更多自然机会，多安排些亲子活动，多陪伴孩子，

让孩子感受到父母的理解、尊重和支持，会非常有助于孩子安心和保持规律作息。

- 孩子安心，父母更安心。这是一个相互影响与支持的过程。

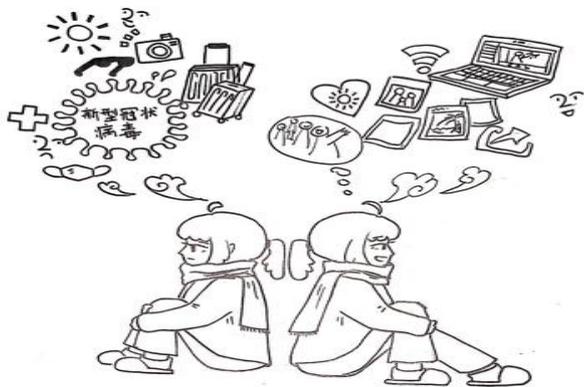
## 5. 孩子的心理状况持续走低，我该怎么办？

- 第一，家长要保持平和心态，对孩子的表现要高度重视，不生气、不烦躁、不指责，此时稳定关系第一重要，这是心理安全和环境氛围轻松的重要前提。



图片来自网络

- 第二，引导孩子表达自己的情绪与感受，仔细倾听、不加评判，并试着站在只有十多岁的孩子的经验角度，去理解他的感受与想法。
- 第三，从《心理防护的一般方法》分册中，选择合适的方法，陪着孩子一起试度自我调节。

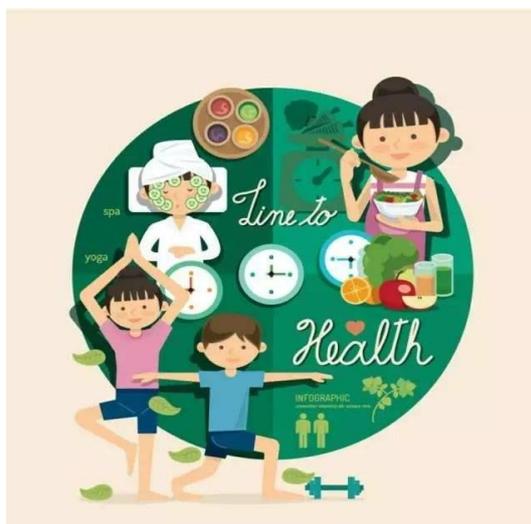


- 第四，如果发现孩子状态没有好转，请通过电话或网络，主动向学校心理健康教师或医院和社会心理援助者求助。

### 三、生活调整篇

#### 6. 孩子作息不规律，我要怎么引导他呢？

- 家长榜样示范，保持科学的作息生活。当家长作息不规律，长时间上网，却要求孩子早睡早起、认真学习时，易引发孩子的反感。所以，家长要做好榜样。



图片来自网络

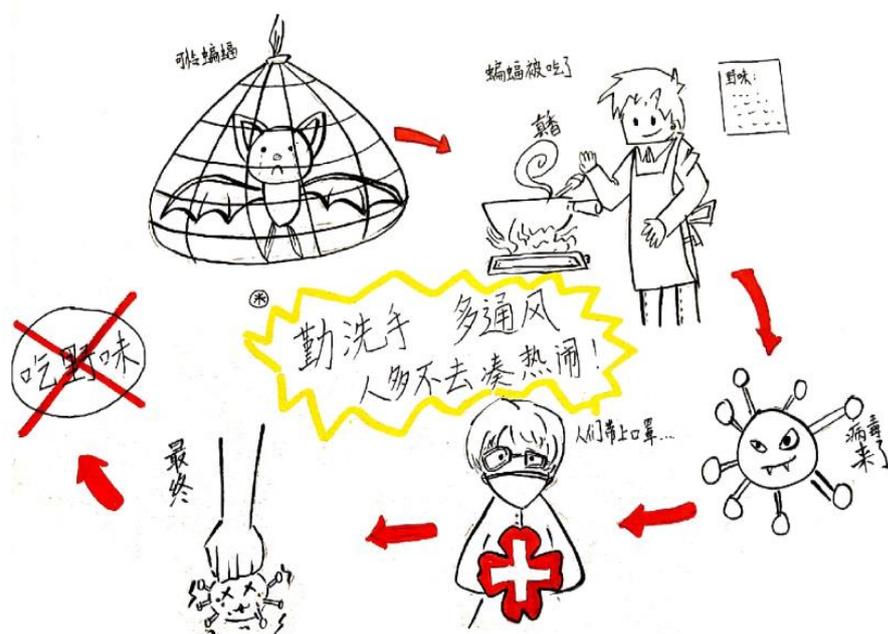
- 家长和孩子一起制作可实施的时间计划表，合理安排学习、室内运动、阅读、家庭活动、休闲娱乐、自由安排等时间。
- 精心制作时间计划表的过程就是一个好的开始。

日期	成员1	成员2	成员3
身体状况			
室内通风			
学习时间			
锻炼时间			
家务时间			
网游时间			
其他:			

图片来自网络

## 7. 孩子在家总喊无聊，想出门，我该怎么办？

- 给孩子科学地普及当前防疫知识（可以参考最新发布的疫情防治信息），让孩子明白不能出门的原因，也可以让孩子自己阅读《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》的《病毒与自我防护》分册，或上网查查全面抗疫的内容。

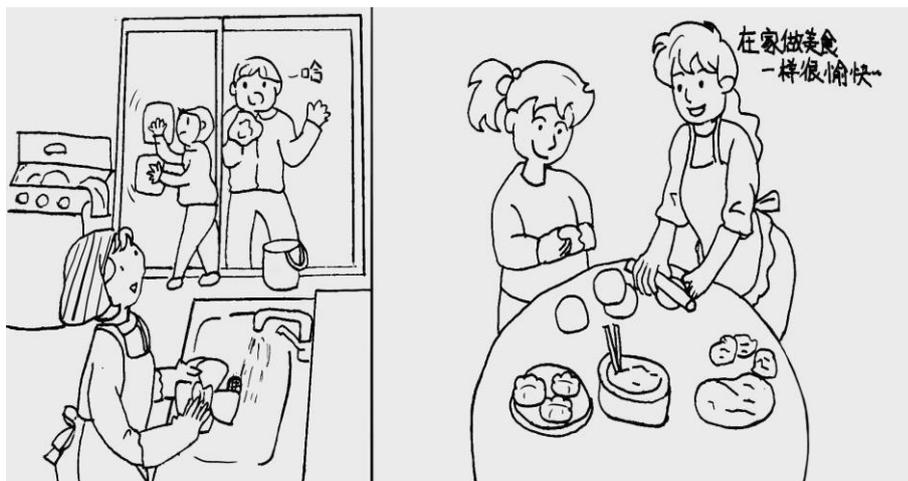


- 支持孩子和同龄人通过电话或网络联系，分享各自在家做了哪些有意思的事情。
- 和孩子一起商量，安排一些过去少有体验的、有创意的家庭活动，亲子共同完成，以此增加家庭生活的趣味性、吸引力。



## 8. 有哪些活动适合家长与孩子一起做呢？

- 一起烹饪：包饺子、做甜点，共同创造一个新菜……



- 共同大扫除、重新布置家居环境、一起给养护植物……

- 设计未来出游路线，一起做攻略……
- 亲子绘画、共创小话剧、家庭歌舞晚会、家庭知识竞赛……
- 亲子电影赏析（尤其可以结合电影或电视剧，讨论灾情和危机应对）……
- 家庭运动竞赛：广播操、跳绳、蹲起、跟着电视学太极……
- 同读一本书，共学一门新技能……
- 做童年相册、家庭生活小视频……
- 结合疫情，做家庭防护知识手册、手抄报、美术作品（绘画、拼贴、折纸、剪纸等等）……



## 9. 在家的日子，怎样才能过得更有趣呢？

- 首先要跟孩子讨论，了解和理解孩子心中的“有趣”是什么样的。每个人对“有趣”的理解不一样，家长们切不可把自己认为有趣的事，强加给孩子。
- 尝试自己没做过、但孩子感兴趣的活动。家长对孩子的兴趣爱好保持好奇，如看漫画，家长可以邀请孩子与自己分享漫画带来乐趣，能体会到孩子的真实感受，才有可能引导孩子的兴趣发展。



小朋友和父母共同创作的作品

- 陪孩子“斗智斗勇”：把安排家庭活动的“权力”交给孩子，允许孩子给父母出难题。初中生心智发展处于快速变化和半成熟状态，他们常常渴望得到成年人特别是父母的认同，因此，平日里会有意无意地与父母“斗智斗勇”。对他们来说，比父母“厉害”是自己长大的重要标志。现在，家长们可以利用这次意外疫情带来的超长宅家时间，做孩子成长的陪练，把家庭管理、生活规划、活动安排等“重大事务”决策权，交由孩子掌管和执行，家长积极配合、参与并以家庭成员身份发表自己的看法……让孩子在半认真半游戏中锻炼能力，增长信心，同时还让防疫生活创意化。



## 四、学习适应篇

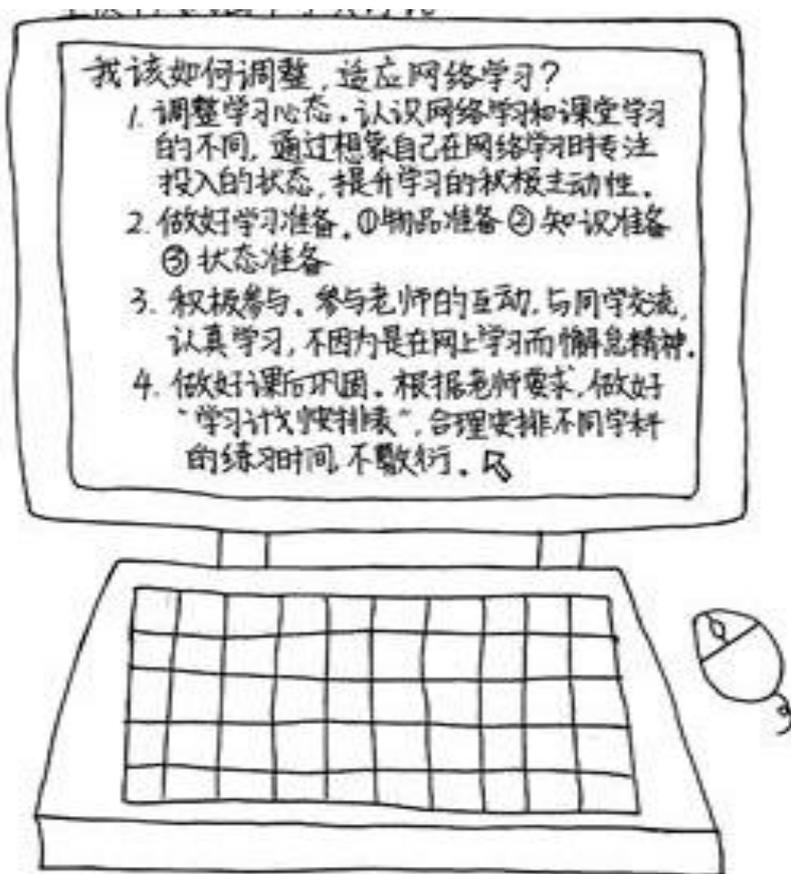
### 10. 学校组织网上学习，我担心孩子沉溺网络，该如何指导孩子使用网络和电子产品呢？

- 理解、配合学校工作，不在孩子面前指责网上学习。学校贯彻落实教育部“停课不停学”精神，精心设计的网络课程兼顾了文化学习、心理疏导、社会责任等内容，有利于孩子恢复与老师、同学的情感联结，能促进孩子的生活稳定化、正常化。
- 认识电子设备对孩子的意义。网络对于中学生发展人际关系有一定的积极作用，家长可以邀请孩子一起聊聊，听孩子们说说他对网络的想法与感受，不先入为主批评孩子。
- 制定使用规则。结合学校课程安排，家长和孩子一起制定时间清单或任务清单，明确使用电子设备的时间和限制，和孩子一起每日打卡，并逐步放手，让孩子自律。
- 提醒孩子保护视力。
- 引导孩子发展更多的兴趣和爱好，转移其对电子产品的“一往情深”。



## 11. 孩子听到不开学很开心，我要怎样让孩子投入学习？

- 理解孩子的心情。理解孩子听说延迟开学表现出欢欣雀跃、喜大普奔的状态，不给孩子贴“懒惰”“不好学”的标签。
- 与孩子一起规划疫情期间的每日安排，鼓励孩子逐渐加入与学习相关的内容。帮助孩子适应网上学习。
- 营造良好的学习环境，保持书桌整洁，不在旁摆放零食、玩具等干扰物品。
- 家人如正常上班上学那样整洁着装，以仪式感强化学习意识。
- 提醒孩子做好“课前准备”，学习中不提醒、不打搅孩子。



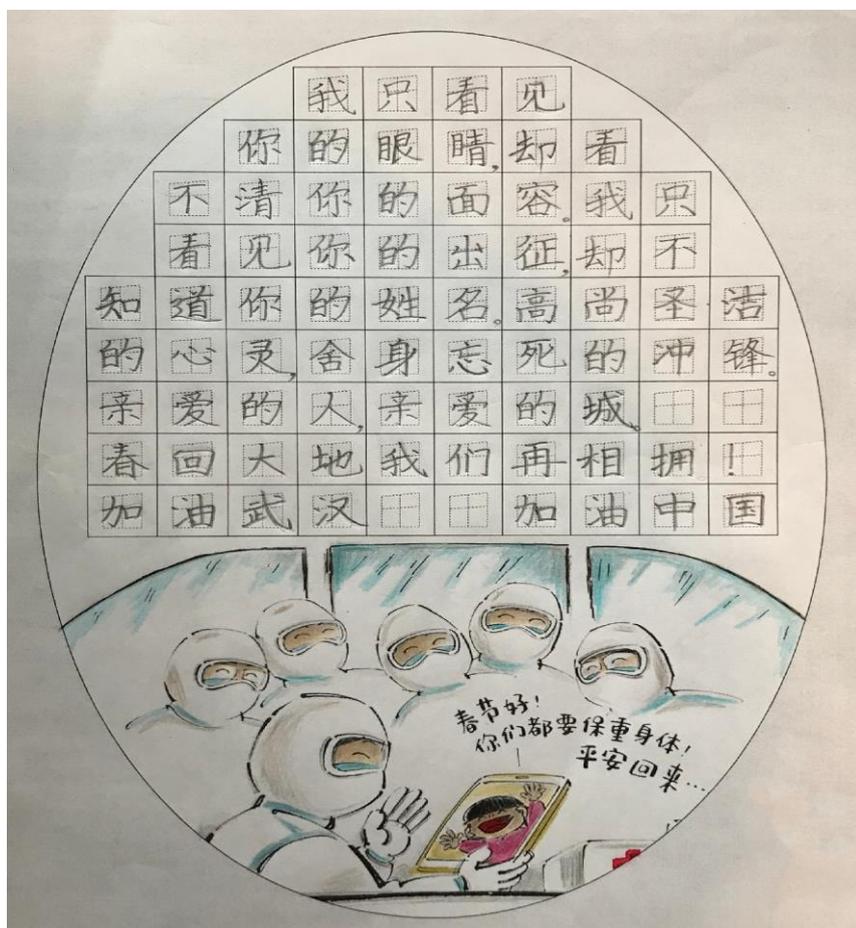
## 五、关系互动篇

### 12. 孩子宅在家里，爱发脾气，总是与家长吵架，我该怎么办？

✚ 保持自己平静。当孩子发脾气时，家长可能完全摸不着头脑，有些莫名其妙。此时，无论如何，家长要先控制好自己的情绪，避免因自己也情绪失控而弄得家里“鸡飞狗跳”。只有等孩子慢慢平静下来，才有可能进行有效沟通。

✚ 接受特殊表达，

耐心了解孩子发脾气的原因。初中生本就处于身心快速变化的“动荡期”、渴望长大又常常力不从心“挫败期”，加之这段时间生活状态不同寻常，孩子发脾



气的原因会有很多种可能性：

➤ 可能是因为疫情信息的污染，导致孩子陷入过度焦虑而不知，

或者他真的感到恐慌却又难以表达出来；

- 可能是由于超长时间宅居在家，活动空间受限、人际交往被阻隔、渴望的活动不能参加等等原因，而产生的愤怒、烦闷；
- 也有可能因为与父母在一起时间太长，孩子相对失去“自由”，



图片来自网络

不愿意被盯被管却又因为疫情管控而一时无法摆脱；

- 还可能只是因为父母自己没有意识到的一时忽略、让孩子感觉到不被尊重……

- ✚ **倾听孩子的心声。**“发脾气”是任何人都会使用的、让自己和他人都不太舒服的表达方式。无论导致孩子发脾气的原因是什么，背后都一定藏着一个或多个急切的愿望，这些愿望被忽视、或实现受阻的，令人挫败、愤怒。



图片来自网络

在充分了解孩子发脾气的原因后，家长才明白是什么在影响孩子、孩子有什么未达成的心愿。在此基础上，为了更好地帮助

孩子渡过当下的疫情危机和自己成长过程的“动荡期”、“挫败期”，家长要诚恳邀请孩子袒露心声、提建议：父母需要怎么做，才能让他感觉支持。

✚ **理解和尊重**孩子的愿望，与孩子共商达成愿望的可能程度与可能方式。孩子的有些愿望可能是父母一时难以达成的，或者根本听起来就让父母觉得“不懂事”、“无理取闹”……实际上，无论孩子的愿望是什么、是否荒唐、能不能实现，只要恰当对待，都能变为促进孩子成长的机会。



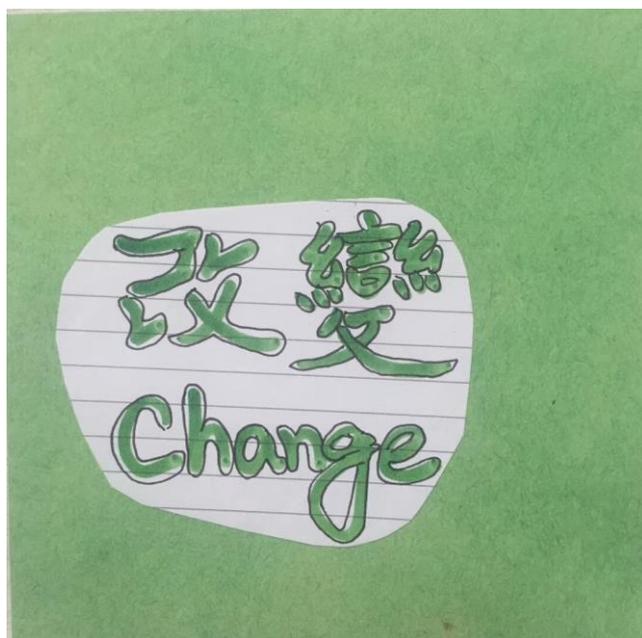
图片来自网络

❖ “恰当对待”的关键是理解和尊重，只有在理解和尊重的前提下，跟孩子实事求是的平等讨论，让孩子在讨论中明白自己愿望实现的可能性、时机、方式、谁负责等方方面面情况……这个过程会令孩子更趋于调动智慧、理性思考，更能帮助孩子自我负责，而不是以乱发脾气来扰乱自己的忙乱和徒增父母的烦

躁，学习与成长就此发生了，而愿望的实现也会变成孩子自我成长的过程，不再是要别人承担的责任（该被“发脾气”）。

✚ **充分信任，适当协助。**无论孩子的愿望是什么，父母若能在充分信任的基础上，依据孩子的期待提供适当的陪伴性、支持性协助（不是替代和包办），对于常常“力不从心”的孩子会莫大的鼓励、会更增强他们自我负责、自我实现的信心，而最终是他们自己达成或决定是否需要达成。

✚ **滋养共鸣，促进独立。**这样的过程，对于父母和孩子，都是积极改变与成长的过程。做好了，这个疫情肆虐的非常时期，就变成了親子间心灵融通、情感滋养、精神共鸣的巅峰时刻，也是促进孩子走向独立的重要时时刻。



图片来自网络

### 13. 我想趁这个假期多了解下孩子，增进与孩子的沟通，我可以做些什么呢？

- 可以安排专门时间开家庭会议，或单独约孩子，做正式的谈话沟通。
- 可以在一起做家务、看电视、玩游戏等共享活动过程中，自然交流沟通。



- 可以来一次家庭书信，说说彼此心里早想说的话。
- 可以亲子联手，共同编一个剧，把想表达的信息赋予角色，同时还创造了家庭作品。
- 可以亲子共读，一起读诗、朗诵；读同一本小说，分享感受。





#### 14. 孩子总是爱关上门，不和家长沟通，我该怎么办？

- 给予孩子一定空间。这是孩子成长中的正常现象，你不妨给他们一些空间，让他们有自己的天地，不能强迫孩子必须开门、必须说话。
- 倾听和允许孩子表达，让孩子知道他可以在家里自由安全表达自己的感受。
- 适度表达你的关心，给孩子写几句关心他的话。



## 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	<a href="mailto:psy_hep@cqu.edu.cn">psy_hep@cqu.edu.cn</a>	023-65101929
西南大学	<a href="mailto:2874058347@qq.com">2874058347@qq.com</a>	023-68367770
西南政法大学	<a href="mailto:2148524775@qq.com">2148524775@qq.com</a>	13330237525
重庆医科大学	<a href="mailto:cqmuxlzx@163.com">cqmuxlzx@163.com</a>	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	<a href="mailto:xinlizixun@cqnu.edu.cn">xinlizixun@cqnu.edu.cn</a>	023-65910269
重庆邮电大学	<a href="mailto:psychology@cqupt.edu.cn">psychology@cqupt.edu.cn</a>	023-62468669
重庆交通大学	<a href="mailto:403181548@qq.com">403181548@qq.com</a>	17830747742
重庆工商大学	<a href="mailto:xljk@ctbu.edu.cn">xljk@ctbu.edu.cn</a>	023-62769845
长江师范学院	<a href="mailto:xlzx72792181@163.com">xlzx72792181@163.com</a>	17383054162
重庆医药高专	<a href="mailto:452604550@qq.com">452604550@qq.com</a>	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. 《面对疫情，家长如何进行心理健康建设》，王婷婷，上海学生心理健康教育发展中心。
2. 《如何帮助儿童开展心理防护（家长版）》，郝嘉佳，天津师范大学心理学部。
3. 《新型肺炎期间，给所有爸爸妈妈的一封信》，“梧桐影珞珈文化沙龙”公众号。



## 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!**

