

戴好“心理口罩”和娃一起战“疫”

这个寒假，注定会给每个家庭留下深刻记忆。新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在肆虐，多地中小学延期开学，面对意外的长假，家长和孩子该如何应对，家长用什么方式和孩子聊病毒、疫情甚至死亡，如何做好启发、引导和教育，保持良好的亲子关系，成为不少人关心的问题。

毕竟，教育不仅是在学校、在课堂上，也在朝夕相处的生活里。

图片来自网络



要在孩子面前掩饰自己的紧张和恐惧吗

“面对病毒疫情传染的不确定性，焦虑和恐惧属于正常反应。”中国心理学会心理咨询师工作委员会副主任、中国科学院心理研究所副研究员林春在接受记者采访时表示，从人类进化和个体生存的角度来看，焦虑和恐惧都有积极的适应意义，它们使人们迅速警觉，调动机体的能量，规避可能的风险。

按照他的说法，疫情来袭时，家长可以保持适度的紧张和警觉，给孩子明确的暗示：疫情未缓解，户外还不一定安全，出门玩耍有传染风险。这样便于孩子老老实实待在家里，通过学习和适当的游戏来度过危机时间。

“面对孩子的恐慌情绪，有的家长告诉孩子不要害怕，自己却紧张得不行，这给孩子传递的是矛盾信息！”林春专门强调这一点，他说，家长应该承认并接纳自己的恐惧，同时引导孩子认识并接纳自己的紧张情绪，通过科学的防疫措施和生活学习的合理安排，来规避风险，降低恐惧情绪。

他给出一个具体的建议：和孩子一起研究获取可靠信息的方法。

“关于疫情的知识的信息铺天盖地，真假难辨，信息过载严重，这不但让获取有效信息的成本提高，甚至还会引发知识焦虑。”林春说，这时候，家长可以和孩子一起讨论获取真实和权威信息的途径，比如政府官方网站的文稿，专业机构和科学家的科普文章等等，也可以和孩子一起验证信息真伪的方法。

在他看来，引导孩子寻找有效信息，学会获取科学正确信息的手段和方法，有利于培养孩子的批判性学习习惯。这种习惯对孩子的自主学习、创造性学习能力的培养至关重要。

一些重要的启发这时候也显得很重要。林春说，很多孩子可能会向家长刨根问底：“病毒究竟从哪里来？”“病毒的类型？”“病毒传播的途径？”如果家长实在答不上来，可以如

实告诉孩子：人类对病毒对自然的认识还很肤浅，尚有待于科学家去进一步探索。这样循循善诱，或许可以激发孩子对大自然的好奇心，培养他们对科学的兴趣，给幼小的心田埋下科学的种子。

怎么去和孩子解释疫情夺走的生命

疫情夺走了一些人的生命。孩子在听到这样的新闻后，也能感到今年的春节氛围和往年有所不同。如果孩子问到死亡，该跟孩子谈些什么？

这是家长群体最为关注的问题之一。在中国心理学会心理危机干预工作委员会秘书长、中国科学院心理研究所副教授黄峥看来，面对这些问题，家长不要忌讳，不要回避。

黄峥告诉记者，家长要重视孩子对生命与死亡问题的关注，温和、耐心、正面地回答，减少孩子的疑问和恐惧，让孩子获得成长的机会。

按照她的说法，大约四五岁开始，孩子就知道死亡的存在。特别是如果有他认识的亲人去世或者看到小动物死了，都会让孩子更直接地意识到死亡的存在，进而担心这种事也会发生在自己或家人的身上。

有的孩子，还会对与生命有关的问题产生好奇，比如“生命是怎么回事？”“我是从哪里来的？”随着孩子年龄的增长，到七八岁时，孩子对于自我的体验也会产生类似的困惑，比如“我为什么是我而不是别人？”“我为什么有‘我’这种感觉和意识？”

“这些问题有的可能很深奥，甚至许多成人也未必能给出一个令孩子满意的答案，但是家长们一定要记住，你们的态度比语言更能传递真实的信息。”黄峥在接受记者采访时说，当孩子产生跟生命与死亡有关的问题和困惑时，家长不该简单粗暴地否认、拒绝。

那么问题来了，该怎么和孩子们谈生死呢？

黄峥根据孩子年龄段的不同特点，给出不同的方法——

对于学龄前的孩子，需要更确定的信息和对心理安全感的保护。家长以安抚和安心保证为主，让孩子相信死亡是离他以及离他的家人都很遥远的事情。不过，孩子对于死亡的恐惧是不会一次性就被解决掉的，这类问题通常会持续一段时间，家长这样做更多地是在孩子和死亡之间慢慢建立一道心理屏障，等孩子长大一些，他既能接受人终有一死的生命规律，又不会对此焦虑不安。

对于学龄儿童，家长可以适度地和他们进行更充分的交流，尽可能回答孩子有关生命与死亡、自然和宇宙、自我意识等方面的思考和困惑。

“总之，谈论死亡并不可怕，可怕的是回避。”黄峥说，任何年龄段的孩子产生关于生命与死亡问题的疑问，都需要家长认真、耐心对待，把握好教育的时机。

时间长了看孩子不顺眼咋办

“疫情客观上让家长有了更多时间来陪孩子，这是好事。”中国心理学会会员心理促进工作委员会副主任兼秘书长、中国科学院心理研究所教授史占彪告诉记者，家长可以利用这些时间观察孩子，陪伴孩子，与孩子一起讲故事、做游戏、做家务，是一个特别难得的时间和机遇。

当然也有风险。史占彪说，如今的手游、电视节目越来越有吸引力，孩子玩手机、看电视机会多了，父母看孩子不顺眼的可能性也就提高了。一旦父母把握不到位，硬管、强势、严厉，就有可能导致关系恶化，以至于难于弥补，弄巧成拙。

“家长首先要尽可能减少自己的焦虑。”史占彪说，疫情当下，家长应该从自身做起，在与孩子们相处的过程中，要少看电视和手机，保持自身情绪的的稳定，保持淡定从容的状态。

具体来说，一方面要抓住核心环节，让孩子在假期完成基本学习任务，另一方面也要在特定的疫情背景下适度放松，放下作业，开展更加多样的“学习”——做做家务，讨论和商量家庭有关安排，等等。史占彪说，

本来就有疫情影响，孩子状态肯定也会受到影响，所以张弛有度、抓住重点就非常重要。

在他看来，中国家长大多是非常负责任的父母，如何做到放空父母固有的、主观的思维方式，放下家长的派头，与孩子做朋友，真正以伙伴的方式来教育和陪伴孩子，是疫情当下特别宝贵的心态。

史占彪说，如今的孩子自我发展越来越好，他们的自主性在社会大环境的氛围下，得到了很好的培养，他们更多时候需要的不是说教和管教，而是父母的倾听和理解。大疫在前，家长有更多的时间与空间去了解孩子，有更多的精力与体力去理解孩子，这个时候需要父母做的，是如何做好参谋和配合，有方法，有策略地支持和影响孩子自主成长。

林春告诉记者，封闭期间，由于缺乏户外活动和同伴交往，孩子可能会有诸多不适，家长可以针对这些反应启发孩子体会和感受社会交往对个体正常生活的必要性。

比如，和孩子一起讨论新闻热点事件，让他们认识到，正是因为有医务人员冒着生命危险在夜以继日地抢救，才可能使病人闯过鬼门关获得康复；正是因为有警察叔叔的日夜执勤巡逻，我们的社会才能保证基本的秩序，等等。

林春还给出一个建议，家长可以和孩子讨论并做一些角色扮演的家庭游戏，让孩子认识到，社会是个整体，社会上的人是相互依存相互支持的，社会的运转有序，还需要有政府的统筹和指挥。而每个个体，做好自己该做的事情，就是在为社会作贡献。

“当然，要做到这一切的前提是：家长是一个乐于学习并且勤于思考的人，是一个愿意以身示范勇于实践的人，是个有耐心讲方法的人。”林春说，在孩子面前，家长不仅仅要做教育者，还要做好观察者、陪伴者、示范者和引领者。

来源：中国青年报