

居家网课亲子矛盾升级？ 心理专家为你开“良方”

“想学习没有动力，线上学习太煎熬了”“孩子一天到晚想着玩手机，我们天天吵架”“我家人陆续‘阳了’，我该怎么保护孩子”……近期，《德州晚报》开通“心灵绿码”抗疫心理援助热线，4天共接到11通咨询热线，咨询问题主要集中在孩子居家学习中出现的焦虑、不安、迷茫等情绪问题，以及由此引发的亲子关系危机。

案例一： 居家学习总不在状态

我是一名初一学生，上小学时成绩很好，但进入初中后学习难度增加，我成绩下滑很多，特别是数学、英语这两科成绩很不理想。居家线上学习后，我想着一定要“恶补”这两科知识，可每次拿起书，不理解、学不通的地方太多，又没有人可以请教，我的同学也在群里散播“躺平”的信号，我也慢慢泄气了……

我现在很焦虑，担心复学后成绩垫底，而且爸爸妈妈一直对我管得很严，我想好好努力却又没有动力，做了很久心理斗争，不知道到底该怎么办？每天装作认真学习的样子好累。

建议：营造网课学习“仪式感”

不少学生居家学习时，反映自己“不在状态”，主要是家庭学习氛围与学校氛围有很大区别。但实际上能够帮助我们进入状态的，除了外界环境，还有自己营造的“仪式感”，比如很多学生居家学习后，上课前才起床，端着早饭来到书桌前，精力自然很难集中。

建议学生在上网课期间，也应保持与学校同频节奏，按时起床、洗漱，着装以校服最佳，而且在往日“从家到校”路上的时间段，也应安排适当运动，唤醒自己的身体。正式上网课前，把课桌收拾干净，除了课本、作业本外，桌面上不摆放杂物，并将软椅换成硬凳，让自己在充满仪式感的氛围中保持适度紧张。

上课时，尽量出声读书，手、脑、口全部发动起来，让自己进入角色。另外，认真记录课上不会的知识点，下课后连线同学、老师讨论，逐渐适应线上学习模式。如果此时仍然觉得学习吃力，就应该及时告诉老师自己的感受，这样或许能够提醒老师今后在网课中需要投入更多时间去讲解的细节，在良性互动中，很可能在居家学习中“弯道超车”。

我女儿上初三，马上面临中考，她的成绩不是特别好，属于“踮一踮脚能上个好高中，放纵下可能考不上”的学生。可想而知，这次长时间线上学习对她有多么重要。我们一家人都为她的学习让步，书房、电脑、打印机全部准备好，任何家务都不让她做，孩子基本上是饭来张口、衣来伸手的状态，家里人走路也是静悄悄的，生怕打扰到她。

可是女儿很不争气，总是偷偷玩手机、平板，我发现了好几次，卸载了所有的游戏软件，结果她宁愿玩纸牌游戏，也不学习。我们为这事吵了好多次，她甚至还闹绝食，把自己关在屋里两天。她总说我们不理解她，我感觉自己已经做了能做的一切，给了她很多自由，反倒是她不知道珍惜时间、珍惜机遇。在这件事上，我们全家人态度一致，一定

我是家里第四个“中招”的人，孩子爷爷奶奶最先出现症状，第二天孩子爸爸也“阳了”，各种症状都很明显，我随后也出现不舒服的症状。现在全家人只剩下两岁的孩子，真怕他被感染。

我一直挺害怕新冠病毒，担心孩子被传染，我儿子体质比较弱，每年都会住一次院，还患有哮喘。我真的太紧张了，就怕他被感染，每天睁眼第一件事就是摸他额头，不放心的时候还会再用体温计量一遍，晚上做梦都是孩子不舒服……

孩子爸爸说我心态有问题，我也意识到了，我总是感觉儿子生病了，尤其是在我们四口人都“中招”后，我更加煎熬了，我想照顾孩子，又怕自己会把病毒传给孩子。

建议：提前准备比焦虑更有用

老人、孩子是疫情防控中的重

要把她身上的坏习惯改过来，只是不知道该怎么用的方法。

建议：学会与孩子“有效沟通”

居家线上学习很考验孩子的自觉性，也很考验家长的智慧，尤其是对不了解孩子学习习惯的家长来说，居家学习容易引起误会，影响亲子关系。

首先需要转变观念。当孩子说“你不理解我”时，家长的第一反应不应该是“孩子叛逆，违背家长意愿”，要知道在学习这件事上，孩子才是当事人，家长要反思一个问题“家长给出的建议一定是对的吗？”然后，换一种轻松的方式了解孩子的真实想法，孩子想让家长给予的帮助是哪方面？或许家长一直以来“饭来张口、衣来伸手”的照顾是孩子的枷锁，或许孩子正面临其他心

理障碍，需要爸妈疏导。

此外，孩子居家学习期间，还应为其营造良好学习氛围。在孩子学习时，尽可能陪伴孩子一起看书、学习，加强与孩子的交流，让孩子感到自己并不是一个人在“战斗”。课后，还可以安排居家运动、画画、唱歌等活动来帮助减轻网课压力。

当然，即便家长已经做得很好了，可能依然会有亲子矛盾，孩子还是会有许多地方是家长看不惯的。但这就是个体的独特之处，子女不必是家长的复制品，他们有自己的发光点，多给予肯定，更能够帮助家长战胜亲子关系中的小挫折，很多“问题”经过正确引导后会让孩子获得更多成长。

案例三：我该怎么保护孩子？

点，他们相对来说身体素质较差，获取专业、科学的防疫知识较少，对未知的恐惧感强烈、持久，严重的话还会出现“幻阳”的症状，感觉自己全身不舒服。你的情况和这类群体类似，只是你更担心体弱年幼的孩子，在持续的紧张与担忧中，出现“孩子一定会感染”的意念，从而让自己陷入焦虑。

首先要相信医院对于特殊病症的患者有针对性和对策，孩子体弱、患有哮喘，确实可能在被感染后出现更多症状。作为母亲应提前做准备，充分了解信息，如患有基础病的孩子应该如何防护、怎样做好家庭消杀通风、出现紧急情况如何就医等。

当你感觉焦虑、紧张时，应立即转移注意力，做些自己擅长、放松的事情，或者试着把自己的注意力集中在某一件小物件上，要求自己记住它的每个细节，五分钟后在脑海中复刻出它的样子，重复两次后会感觉自己的压力得到缓解。

据《德州晚报》记者 俞荣



心理小技巧

常用正念助力“心”能量

正念是一种开放的状态，这种状态需要人们去客观地觉察自身的想法和感受，但不去判断是非曲直。正念冥想的好处有很多，包括减少抑郁和疼痛、提高认知、增加创造力、减少思维障碍等。

行走正念

每天散步至少10到15分钟。起初，我们可以专注于脚接触地面的感

觉，接下来，慢慢把注意力放在呼吸上，或者身体的周围，一步一步地转移注意力。当你忽然走神时，自然地吧注意力带回来，不要去评判自己。

用心聆听

可以在空闲时用心去听。或者放一些音乐认真地听一小段。试着不要让你的思维徘徊在那些糟心的事情上，不要评判音乐本身，也不用

过多地思考歌词，只是感受音乐在身上流淌。

“烛光”正念

这个正念练习需要准备一支蜡烛和一个昏暗的房间。坐一会儿看蜡烛的火焰（不要坐得太近），在此期间，你不需要思考什么，也不用试图去做什么，只是以一种简单、纯粹的方式去注意蜡烛。

感官练习

集中注意力于一种感官，例如听觉，保持5分钟，聆听5件你以前从未注意过的事情。同时，深呼吸。下一次，则专注于另一种感觉，比如嗅觉、视觉等，做同样的练习。

观察身体

用你的意识去觉察你身体的每一处，依次关注身体的每个部位，注意那里的任何感觉。做这个练习时试着只用鼻子呼气，这可能需要五分钟到半小时的时间。

据《德州晚报》记者 俞荣