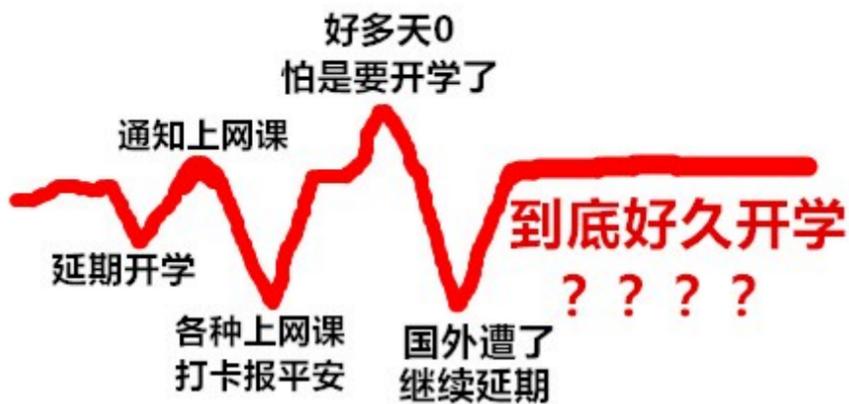


在学校开学前， 娃儿没发疯+你没被逼疯就是人生赢家了！

近期家长情绪波动图



突如其来，没有一点防备地放了个史上最长假，家长们是不是有点抓狂了？

每天各种打卡各种打印作业各种拍视频上传就算了，关键这两个月来，大家是不是发现娃儿莫名有些变化？

冷漠版

之前说起玩具、出门就扎劲，现在对这些都不感兴趣；

爆炸版

之前偶尔耍浑还能讲道理，现在随时脾气怪一点就燃；

浑沌版

即使在屋头无聊得莫法，但依旧不想上学、不想摸书；

粘人版

明明会自己吃饭、上厕所的小娃儿，最近好像啥都搞忘了，还要天天扭到逃离家门复工的爸妈——“你们不要去上班班！”

“医生，再不开学，不是娃儿发疯，就是我要发疯了！”

家长些莫慌，娃儿的这些变化绝对不是个例，从专业角度来看，这是疫情给孩子的生活、学习带来影响而引起心理、性格上的变化，家长过度重视和完全忽视都是不对的。

所以今天，我们特别邀请到四川大学华西医院心理卫生中心黄颀教授、李元媛副教授，以及华西临床医学院2019级博士张漫雪一起来讲一讲，面对娃儿的这些“变化”，家长们到底该咋办！

家长：

“嗨呀，我屋头那个学渣，喊做作业慢吞吞、喊上网课要走神、聊起开学更气愤，他说巴不得yun远都放假……”

家长们，华西专家就要好生说哈你们了！不爱学习只爱耍这绝对是人类的天性，你们现在上班难道不是能摸鱼就摸鱼，能拖延就拖延，周末时更巴不得把领导拉黑？

对娃儿来说更是如此，喜欢耍不喜欢整天学习才是正常现象。（如果你的娃儿正好是那种热爱学习型学霸，那这一段皮西西要酸溜溜地建议你自豪地跳过！）

家长：

“但是娃儿在屋头耍得辣么无聊，早点开学可以和小伙伴们一起耍三，结果人家完全不想他的小伙伴，他得不得以后都厌学了哦？”

这段时间在屋头耍久了，出现不想上学的想法也很正常！尤其是幼儿园、小学阶段的娃儿，即使学校小伙伴再多，对他们来说最重要最亲密的伙伴仍然是父母，况且在屋头还可以在祖父母的默许甚至推波助澜下睡懒觉、看电视、耍游戏，哪个会喜欢到学校头去被kui起？！

一听到娃儿说不要去学校、不想学习之类的话，家长就容易有两个反应——第一、长篇大论地讲道理。第二、直接毛起！这两种反应都是典型的无效沟通，结果就是娃儿仍然听不进去，浪费了时间还影响了你和娃儿之间的感情，甚至引起娃儿叛逆。

正确的做法：在骂娃儿之前首先自己反思一下

Q1：是不是反应了你对于孩子学习的焦虑？

目前孩子的学习是否已经糟糕到必须采取强制措施的地步？

即使这两个月学习不好是否真的会发生很糟糕的结果？

你沟通的需求是什么？

你现在最想要的结果是什么？是让孩子顺利渡过疫情，维护心理健康，还是靠这两个月提升学习成绩？

Q2：为啥孩子不想学习甚至反感？

孩子是最近一个月才出现的明显厌学情绪还是说一直就有？

是不是因为最近放假打乱了作息？

孩子是厌恶所有的学习吗？

你是按照怎么样的频率在督促孩子学习？

Q3：不想学习会不会是没有竞争而表现出的消沉？

疫情期间娃儿都是自己在家做作业、看书等，没有了同学的竞争，“不想去学校”的话可能是孩子表现出来消沉。

而这也提示了同伴的重要性，建议家长、老师利用网络搞一些小比赛、小展示，帮孩子建立一些和同学之间的互动。如果没有条件实现，那请家长要放下自己手里的手机工作，和孩子一起学习、一起PK，成为孩子竞争的伙伴，提高学习积极性。

按照这三类问题梳理下来，每个孩子出现厌学的原因可能都不一样。如果只是短时间的厌学，那随着疫情结束，开学后孩子会慢慢适应并恢复到之前的状态。如果一直以来厌学且家长无法沟通，建议需要在专业心理咨询人员的帮助下解决问题。

划重点：家长们要更关注孩子的自主学习

不管孩子成绩好不好，这只是学习的结果，作为家长更应该关注孩子的学习行为，尤其是孩子自主学习的行为。

所谓自主学习的行为，就是在没有家长的督促下自己拿到书看、把自己的作业安排好了，哪怕只是偶尔为之，但都值得家长关注和鼓励。

一般说来，行为习惯的养成一定要强化而来的，家长的关注就是奖励和强化，关注越多，这种偶尔为之的行为就会越多，才会形成习惯。

那如何关注才有效呢？家长应该关注行为过程本身而不是结局。不要每天下班只看娃儿的题做对没有，英语读撑没有，古诗背到没有，而是应该关注他主动学习的过程和行为。家长们一定要搞醒豁，养成好的学习习惯虽然不一定等于学习好，但没有好的学习习惯，孩子的学习一定不会好。

家长A

“以前说起出门娃儿最扎劲了，关了一段时间，最近说带去人少的坝坝耍一哈，结果娃儿根本不想出门！”

家长B

“就是，以前耍玩具耍得饭都不想吃，最近耍几分钟就没兴趣了，不晓得咋了？”

家长们要淡定，如果孩子最近出现了这些表现，在疫情的特殊状态下，并不是表示孩子有什么心理问题，多数只是当下状态的反应。

疫情带来的学习和生活的改变，对于任

何人来说都是一种突然发生的不可控事件，完全有可能超过自身心理应对的能力，大人都觉得难熬更不要说娃儿了，尤其儿童心理活动正处在生长发育中，更容易受到环境不利因素的影响。

我们可以这样去帮助孩子——

1. 家长要先调节自己的心理状态

父母是孩子的“晴雨表”，父母的情绪波动会直接影响孩子。你想自己一天到晚都心焦破烦的，娃儿自然会感受到你的情绪，你必须在面对娃儿时先把自己的情绪调整好，才能帮助娃儿应对危机。

2. 让娃儿晓得这种情绪反应是正常的

针对孩子的这些表现，家长先千万不要大惊小怪。这些负性情绪如果不正确引导，会引发其他一系列的负性情绪，如情绪低落的孩子受到父母责备，可能出现自责，担心等。所以家长的沟通和引导就更为重要，让孩子晓得这是每个人都可能有的正常心理反应，也可以告诉孩子你自己也有这些不舒服的感觉，让孩子感觉被倾听、被理解、被支持，减少孩子的不安全感 and 失控感，从而减少后续一系列负性情绪的出现。

3. 鼓励转移注意

帮助孩子找到自己感兴趣、愿意做的事情，鼓励他们利用疫情假期投入其中，享受乐趣，例如家庭集体游戏，读有趣的书，搞搞小发明等。

4. 不要拿病毒豁娃儿、吓娃儿

这是低年龄段的娃儿家长容易出现的误区。

“你不好好吃饭嘛，不吃饭就要遭病毒感染！”

“不能出门哈，一出门病毒就要来ao你！”

“不好生洗手嘛，晚上病毒就要把你抓起来！”

……

不少人教育娃儿的水平确实还停留在几十年前，拜托了各位家长，都2020年了，麻烦你们不要再拿这些话去吓他们了！你这样说了他们还敢出个鬼的门啊！

谈到疫情、病毒时，请用孩子认知能力能够理解的语言告诉他们真实可靠的消息，有助于孩子产生安全感和确定感。娃儿真的不是吓大的！（真的遭吓大的多半有心理阴影的！）

5. 循序渐近，不要慌！

不愿意出门在低龄段小朋友身上表现得比较集中，家长需要做的是慢慢来，不要去怪别个胆子小，也不要一带出门就走多远。建议可以先在熟悉的小区里看看，再一步步往外走。人的发育是需要外界刺激的，慢慢地去用外面的花花草草、小朋友、挖挖机、车车刺激娃儿，自然他们就敢出门、想出门了！

在低年龄段的娃儿中，这段时间可能会出现能力退化以及非常粘人的情况，比如本来已经学会自己吃饭、上厕所了，却希望大人喂饭，偶尔会尿床，甚至要求上厕所所有人陪。还有些每天早上都要在家长出门之前嚎一声，令大人特别抓狂。

这也是正常的，娃娃其实很敏感的，因为疫情感受到了家人情绪的变化，觉得没有安全感，他们表达不出来，就会希望更多的陪伴。

我们建议可以这样做——

多一些肢体语言。比如多抱抱娃儿、亲他，以及抚摸他的后背。拥抱是最能提供安全感的。

说话算话。说几点回家就按时回家，午休时可以给孩子打电话、视频，甚至提前录好自己念的故事放给他听，通过这些方法让孩子感觉你在身边。

如果娃儿近期有这些缺乏安全感的表现，建议在这个阶段不要更换主要抚养人。没心没肺的娃儿，在疫情事件后接触到死亡的概念，可能就会和家长们谈起这些问题。那家长如何和娃儿解释生死的问题，就很关键了——

①不要回避。和孩子探讨生死问题时，家长不要觉得孩子是在乱讲话，更不要用“不吉利，吓吓吓！”这些话来敷衍别个。

②不要欺骗。不要说啥子爸爸妈妈会永远和你在一起，要科学地跟孩子解释生老病死的自然规律，甚至可以去找一些介绍生命知识的绘本、动画给孩子看。

③转移话题。如果孩子暂时无法接受并出现哭的反应，可以暂时转移话题，一定不要强迫孩子去改变他自己的人生观。

脾气、性格的变化也是这段时间不少孩子的一个集中表现，这个问题大家就要特别注意了。因为这可能是儿童抑郁的一个表现，如果不正确引导和沟通，那是有可能影响孩子后续性格的发展，甚至造成心理问题。

对此家长们可以这样做——

①要让娃儿晓得，父母会无条件爱他、支持他。

与普通人际沟通不同的是，亲子沟通过程中除了表达需求以外，家长要让孩子感受到来自父母无条件的爱。亲子沟通的目的是帮助娃儿成长，而娃儿的健康成长最需要父母爱的支持，需要让他们明白：无论发生什么，爸妈都是爱我的，会永远支持我。

②要让娃儿晓得，自己说的话父母会听。

引导孩子的行为是亲子沟通的高级水平，前提是了解双方的需求，建立沟通渠道的通畅。只有沟通渠道通畅了，才能引导孩子做他希望他做的事情。所以，家长要做到有效倾听，包括专注孩子所说的话，跟随，提问，反馈等，在这一过程中表达对孩子的理解、支持和爱。

对孩子行为的引导，其实就是所有亲子沟通技巧完美的结局，只要做好了沟通，孩子才会主动“听话”。

最后，华西专家再总结一哈，不管是疫情或是其它特殊时候，家长们都应该记得这些与孩子相处的原则——

1. 家长自己不要过度焦虑

不管你的孩子是啥状态，你们家长一定要稳起，自己先不要焦虑。有些问题是需要交给时间的，有些是需要交给环境的，过度的焦虑是绝对有害的。

2. 家长要思考孩子行为背后的原因

家长在抱怨孩子行为的时候，去探索孩子背后的行为原因更重要，因为这就意味着你站在孩子的角度去思考问题，接纳是对孩子最深沉的爱，不管他是学渣或学霸，调皮或听话……

3. 避免和孩子沟通的误区

教育孩子≠责备孩子
教育哪有那么局限呢？夸奖、引导、谈心甚至给娃儿买个棒棒糖、冰淇淋、玩具都可以是教育！教育只有责备是不对的。

教育目的正确≠教育方法正确

过度的强制、武断去教育孩子是不对的，家长要把目的和方法分开，目的不一定能实现，但方法一定要正确。

教育孩子≠吓唬孩子

和孩子说话是要讲究技巧的，核心原则有3点→1、有话直说；2、说现在、当下的问题；3、少用反问句和质问句。

避免单调重复的命令语言

只是简单地告诉娃儿“不要担心”，“你不会感染”，反而让孩子担心，因为娃儿会从这些简单话语里面感觉到自己没有能力应对，面对困难只有靠父母来帮忙，影响自我效能感的发展。

避免过度保护

采取包办替代的行为，比如太过于把细地跟娃儿说该咋个做，啥时候做，或者过分关注娃儿的情绪波动，就会剥夺了孩子去体验恐惧、战胜害怕的经历，让孩子的担心和恐惧持续存在。

避免不耐烦和愤怒

有些家长会表现出对娃儿表现出来的恐惧、烦躁、焦虑情绪出现不耐烦，甚至愤怒。娃儿一点就燃，父母炸得更凶！这样子还沟通个鬼啊？！必须坚决拒绝！

最近常听到说“人类的悲欢并不相通”，但当我们骂着同样的措辞辅导着同一篇作业焦虑着同一件事情时，

每一个母体每一个父体，都有着某种隐秘而伟大的共鸣。