

# 从网课到复课 不是背起书包就够了

## 心理专家支招:你需要做这三个准备

受疫情影响,福州开启线上网课模式已有半个多月了。父母们纷纷吐槽,“网课20分钟,‘摸鱼’半小时,一看到孩子就忍不住发火”,巴不得立刻就复课。但即使是复课,也不是简单地“背上书包去上学”而已?

为了更好地帮助家长走出焦虑困境,科学面对亲子关系,11月13日,由福州市计划生育协会主办、《福建卫生报》社协办的“健康知识进万家”疫情专题科普直播聚焦家长教育焦虑热点问题,邀请到了福州市第八中学学生发展中心主任谢维兴做客直播间,共同探讨疫情当下,家长如何应对网课以及复课焦虑。

□本报记者 刘伟芳

### 01 情绪焦躁 先学会接纳

网课期间,孩子和家长都不同程度地处于情绪焦躁期。自律性差,缺少人际交流,迟睡晚起,懒懒散散,不能专注听课,学习效果不佳,又烦恼成绩下滑等等。

出现这些情况,其实是正常的,个体处于应激状态时,可以引起各种不同程度的情绪反应,如焦虑、愤怒、敌意和自怜等。

适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕,因此我们不必刻意压抑或完全否定这些负面情绪,一味地抗拒情绪只会使自己更加沉浸在负面思维和情绪中。接纳自己的焦躁情绪,调整自己的心态,接纳变化。

当然,也要保持自我觉察,负面情绪一旦过度甚至影响人的正常生活和生理心理健康,必须引起重视,必要时进行调节。

### 02 专注力低 家庭成员协商着定规则

要尽可能减少焦躁,首先要建立起规律的生活学习习惯。

特别是对于计划性不够、自制力差的孩子,父母应该和孩子一起协商着规划学习计划,制定生活作息表,并适当监督,提醒孩子。

“这个生活学习习惯一定要家庭成员共同参与协商来制定的。规则要越详细越好,要有奖惩机制。”谢维兴强调。孩子参与制定的规则,执行力会更强。

较小的孩子,可以用抽盲盒或孩子喜欢的事物来鼓励、引导他执行。大一些的孩子,更应注重精神上的支持。

规则制定好后,一定要先放手,给孩子机会自觉执行。父母可以利用课间休息时间,或送杯水、递点水果的时间,走进孩子房间观察一下,或利用吃饭时间听听孩子对听课效果的反馈,也了解一下孩子的学习状态。



### 03 做好提前量 复课才不慌

随着疫情防控形势好转,复课也被提上议程。但复课不是简单地背上书包回学校,而要有一系列的准备。

首先是作息的调整。在家昼夜颠倒,睡到自然醒的孩子,应该开始陆续调整自己的生物钟了,根据上学规律制定睡觉和起床的闹钟,做到“身在家中,心先归校”的心理准备。

其次,鼓励孩子适当运动,可选择在小区里或家中进行拍球、跳绳、仰卧起坐、韵律操等运动,调动身体积极性。

再次,如果学业落下较多,可优先考虑预习后期课堂的内容,在保证课堂的同时,再逐步弥补前期的功课,以免瞻前不顾后,两头丢。

### 04 亲子教育 温柔而坚定

在直播中,不少家长反馈,管不住孩子,怕管太严孩子逆反,或

者和孩子制定规则没有用。

对此,谢维兴表示:“亲子教育中,有一个很重要的词‘温柔而坚定’。”

父母管教时,可以一个唱白脸一个唱红脸,但一定要站在同一个立场上。

高高在上的“控制”会让孩子感受不到爱与尊重,不适当的“坚定”就是被孩子“控制”的代名词。

只有建立在尊重(尊重孩子、尊重自己、尊重环境)基础上的“坚定”,才能真正管住孩子。

比如,孩子喜欢玩电子产品:你别一刀切地绝对说不,可以在孩子完成学业后给予他适当的玩乐机会作为放松。

如果孩子一次两次都做不到自觉按规定掌控时间,那么要强制地执行当初的约定给予惩罚,不要心软。

比如,孩子感到学习很苦,跟不上,想懈怠:

不要一味责备,多鼓励孩子,允许孩子放慢步伐,去调整学习节奏,当下适当减轻任务量,只要孩子还在坚持,就是胜利。

特别是青少年,最大的问题,就是自由和责任矛盾。父母要给予他们一定的自由,但也要赋予他们自己的责任,不包办孩子的生活和学习,不过度介入,积极地在自由和责任上找到平衡点。

### 相关链接

后续,福州市计划生育协会还将主动回应人民群众对健康服务的需求,持续推进“健康知识进万家”活动,为群众提供“听得懂、学得会、记得住”的健康知识。

组织单位

主办单位:福州市计划生育协会

协办单位:《福建卫生报》社

支持单位:福州八中谢维兴名师工作室