

同江同湖 同舟共济

攻冠战疫 家庭防线

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。

欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID 搜索 fengonemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……



家庭教育 · 咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育

抗疫宅家,你和娃“相爱相杀”？ 有这几招就能“相亲相爱”

**王建平：先控制好你的坏情绪，
你的孩子就乖啦**

现在大人和孩子24小时都呆在一个屋檐下，改变的不仅是生活方式，还有孩子的学习方式。亲子之间之所以发生矛盾，是因为家长期待孩子的表现如同自己想象的那样，但“熊孩子”哪能那么听你的指令办事？比如家长规定孩子上午10点半之前要完成作业，孩子可能到10点了还没开始动笔，于是，家长就愤怒了，开始指责孩子，或者翻旧账，把自己的情绪问题发泄到孩子身上……如果这样对待处于青春期的孩子，会更加容易让孩子失控和暴躁。

所以，面对疫情，良好的情绪才是第一免疫力。作为家长，首先要打理好自己的情绪，愤怒冲动时，不如先猛吸一口气，这能帮你按下暂停键，先冷静下来再思考和行动。千万不要在情绪激动时去跟孩子沟通，很多时候，不是事情本身无法沟通，而是家长和孩子在沟通的时候夹杂很多情绪问题，反而把问题扩大化了。

其次，家长在给孩子安排日程表时，要给孩子留出自主的时间。作息时间表一定是孩子认可的，而不是家长强加给孩子的。在自主制定时间表的过程中，孩子会逐渐体会到自我管理的快乐，锻炼了能力的同时，也更容易激发孩子遵守作息时间表的动力。否则孩子一旦脱离家长的视线，很容易就“原形毕露”。不管是大孩子还是小孩子，都需要这样的时间。只有这样，孩子才能得到真正的放松。

此外，在孩子成长过



亲子专家：王建平博士

程中，家长需要找准自己的角色定位。特别是对待处于青春期的孩子时，要用成年人的态度去跟孩子进行沟通和交流，而不是把孩子当作小朋友，用对待六、七岁小朋友的方式去管理青春期的少年，是不可取的。处于青春期的孩子需要独立的空间做自己的事情。这时候家长最应该做的是培养孩子自我管理、自我调节的能力。同时，青春期也是人生观、世界观形成的关键阶段。面对困境，很多逆行者在抗击疫情期间谋大义、为大爱，生动诠释了“责任”二字。家长可与孩子一起探讨钟南山院士等榜样案例，唤醒真情实感，增强孩子对责任、价值的认知与理解。在这个特殊时期，如果家长能利用好它，就能给孩子送上宝贵的“活教育”。

我觉得，这次疫情虽然让我们被迫“禁足”在家，但也给家长提供了一个很好的练习机会，家长可以好好利用这段与孩子相处的时间，学习如何了解孩子的真实感受，练习如何与孩子进行更有效的沟通和交流，锻炼自己的情绪管理情绪控制能力。同时，也要给自己和孩子都留出足够的空间，让孩子成长，也让自己成长。

今日女报 / 凤网记者 章清清

2020年初的这场疫情，打乱了家长和孩子们的上班上学节奏，而“居家躲疫”的日子，也暴露了很多孩子在时间规划方面的缺失。在今日女报辣妈联萌公众号后台，不少家长留言说，“熊孩子”们在家里放飞自我，大量的时间都被消耗掉了，每天吃饭不规律、睡觉不规律，而且还觉得很无聊，日子过着昏天暗地。

还有一些家长看到孩子有些不恰当的行为，就气不打一处来，处处看不惯。比如，孩子拖拉、不想写作业、上网课却玩游戏等等，家长忍不住训斥孩子，家庭关系陡然紧张。还有的家长这样抱怨：“天天一起憋在家里，夫妻关系、亲子关系，各种关系都不好了，真是‘相爱相杀’。”

那么，在这样的非常时期下，家长该如何沟通才能避免和孩子互相伤害？面对疫情，不同年龄段的孩子可以学习些什么？如何安排好孩子的起居、娱乐和学习？我们特意邀请了家庭教育专家和小学校长一起来出谋划策。



图：今日女报 / 凤网记者 吴小兵

**引导孩子进入到“疫情大课堂”，
好玩的事很多**



长沙博才云时代副校长：周万里

疫情肆虐以来，延迟开学已成现实。孩子们的这段“超长假期”该如何度过才更有意义呢？有的家长选择了陪孩子一起做美食、手工，进行亲子阅读、体育锻炼等等，这都是非常好的选择。学校的老师们其实也没闲着，“生活即课堂”——疫情来临，这便是教育的契机，在我们学校，不少老师开始引导学生进入到“疫情大课堂”，号召孩子们利用这段时间去创作手抄报、抗疫歌谣、健康防护小视频、特色文创作品等等，停课不停学。

低年龄的孩子，我们建议家长可以趁这个机会，用手机拍摄、制作一些健康卫生的生活小视频，让孩子懂得养成良好的卫生习惯的重要性；养成良好的生活习惯，保持健康饮食，告诫孩子爱护动物，不吃野味，积极运动，充足睡眠。家长和孩子可以一起欣赏这类型的动画片和科普绘本等等。

中高年级的孩子，家长和孩子可以一起参与到疫情的分析讨论中来，疫情的缘起与自然息息相关，正是生命教育的鲜活案例。人与自然密不可分，和谐共生，只有对自然、对环境要保有敬畏之心，人类才能传承发展。家长要多与孩子交流生命话题，引导孩子思考生命、

尊重生活、珍爱生命。在这个基础上，高年级孩子在家里可以制作手抄报、美工作品、自创绘本、自行录制微课等等。

当然，闲在家里的时间，也是进行自主学习、假期阅读的好时机。孩子们可以根据学校分年龄段推荐的阅读书目用在学校学到的阅读方法，回家继续开展阅读；还可以在班级群打卡，写一写读后感，做一张好书推荐卡，录制一段好书推荐视频等。我们还建议低年级语文老师，可以在微信群给学生推荐更符合班级口味的绘本，或者绘本课程，引导孩子们阅读。

从早到晚闷在家里，容易产生倦怠感，适当的运动可以消除疲劳，提高大脑中的血糖含量，促进大脑活动。尤其对于青少年儿童，大脑尚处于发育阶段，运动可以增强人的心脑血管含氧量，从而促进大脑发育，对思维和智力的发展大有裨益。家长和孩子们坚持在家中进行一项亲子运动，每天不少于半小时，既能促进亲子关系，又能强身健体。

当然，除了以上建议外，家长可以根据自己家的实际情况做很多有益于孩子身心健康的事情，也可以把孩子和家庭生活安排得健康、积极、温馨，给孩子创造一个良好的家庭成长环境。让每个孩子以积极的心态抗击疫情的同时，也不耽误孩子的健康成长。