

慧妈手记

家庭教育·成长改变类栏目

隔离期，我放养孩子的这半个月

慧妈简介 >>

郑与点

《新课程评论》执行主编。儿子子煦 15 岁，高一学生。

“尊重边界感，珍视与孩子相处的每一天，不焦虑，欢喜于当下，我是一个这样的妈妈。”



除夕到元宵，是传统意义的“年”。因为岗位要求，照爸长时间到单位值班，大部分时间，由我陪伴孩子在家隔离。这半个月，我没有催促儿子子煦写作业、上网课。放手由孩子自己规划作业进度和时间安排。我只是强调“自主学习应该伴随一个人终生。”

我对孩子说，妈妈愿意每天和你一起关注当下，陪伴你阅读有思想的书、一起看电影和运动。于是子煦列出了计划：早晨起床后各自做早操；早餐时段交流疫情，分析各种信息；上午儿子写作业，我在线办公或做自己的功课；下午两点儿子玩电竞一小时，希望我多睡午觉不要打扰；下午三点后他和我各自阅读；晚上一起观影。其中，上午、下午、晚上各有运动二十分钟。



郑与点与儿子在隔离期阅读的部分书籍。

我认可了孩子的计划，建议增加家务环节，即妈妈做饭、儿子洗碗，轮流拖地。阅读计划是寒假开始时我们达成一致的计划：母子共读法国数学家米卡埃尔·洛奈的《万物皆数》，增强对数学之美的感知。此外，儿子推荐我阅读丹·布朗的小说《本源》，希望我多思考科学与宗教、技术与艺术的关系；我推荐儿子阅读朱幼棣《后望书》，希望儿子增强对田野调查的认知和对人文精神的敬意。儿子自己读罗素的《西方哲学史》和徐扬生院士的《摆渡人》，我读舒新城《我和教育》、黄晓丹《诗人十四个》、黎戈的读书笔记……

我们还在家务时段听音频书：加缪的《鼠疫》。同现实关联，更能理解书中里厄大夫那句话“同鼠疫做斗争，唯一的方式就是诚实。”

这半个月的晚上，我们共同观影。国产影片《亲爱的》和《地久天长》都聚焦于失孤家庭，令子煦更懂得孩子之于父母的意义。

印度电影《巴霍巴利王》和《我

的名字叫可汗》，前者有浓郁的古印度风情和瑰丽想象，后者关于信仰、爱情、执着等。

奥斯卡年度影片《寄生虫》和《小丑》令我们在沉重中省思。《黑水》令我们体知理想的纯粹与良知的坚韧。

看过美国电影《传染病》后，我们对瘟疫多了理性的了解。发现瘟疫来临时都有欺瞒、混乱、谋求利益，都有制度漏洞和悲观的人性，亦都有挺身而出的普通人，和有良知有专业精神的知识分子。

看过五集《切尔诺贝利》后，带给我们太多思索：私心，权衡，误断，一系列错误叠加，终成大祸。于是更懂得科学家的“天真”和对真相追索的价值与可贵。唯有在灾难中汲取足够的经验和教训，才能获得保护未来的能力和见识。

每天早上，我们都会共同关注疫情发布。我读北野武的诗给孩子听：“灾难并不是死了两万人或八万人这样一件事 / 而是死了一个人这件事 / 发生了两万次。”孩子更能体会，那一个个增长的确证数字，背后是一个个同胞与死神抗争的痛苦，那一个个生命之星的陨落，背后是一个个家庭的破碎和家人的肝肠寸断。

每天晚上，我都会和在省人民医院当护士长的妹妹通话。特地把免提打开，让孩子听到小姨的健康提醒，或者是小姨转述的支援武汉同事们的前线情况和感慨。我向孩子介绍许多国家的医生在入职时宣读的“希波克拉底誓言”，孩子更能体会什么叫“医者仁心”，什么叫“使命与担当”。

睡前，我和孩子交流，我强调情绪没有意义，情绪之后的变化、行动才有意义。我对孩子说，咱们一起努力，让自己每天变得更充实一点，这才是积极抗疫。现在，子煦建议我和他一起看获得奥斯卡最佳纪录片的《徒手攀岩》。片中的一句话：“爱要及时表达”让我深有感触。

木心在《素履之往》书中写道：“生命好在于无意义，才容得下各自赋予意义。”这个特殊的春节，我和孩子一起对各种信息进行的分析和思考，会参与建构孩子对生命的理解，对家庭的认知，对社会和国家秩序的认同。于我，也更强化了个体意义的认知，“爱要及时表达。”

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

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……

疫情之下，如何提高孩子的心理免疫力

网友乐乐妈妈给我们留言说，她儿子今年 4 岁，因为小，所以完全不懂疫情的严重性。原以为疫情对孩子应该没啥影响，可让乐乐妈妈没想到的是，因为乐乐不太讲卫生，她就在家不断提醒儿子“要注意洗手，不能吃手”，说多了小家伙就嫌烦不太配合，情急之下她就吓唬说：“再不好好洗手，外面抓病毒的警察会把你抓走。”

这招确实把孩子治住了，可新问题又来了，孩子好像有了心理阴影。乐乐看到妈妈要出门，就很紧张地问，外面的警察会不会把妈妈抓走；晚上睡觉也要拉着妈妈的说，害怕警察会来抓不洗手的小朋友。乐乐妈担心是不是把儿子吓唬坏了，该如何增强孩子的心理免疫力呢？



家长学会“搞事情”，孩子在家也生龙活虎



亲子专家：王建平博士

现实生活中，确实存在一些家长为了督促孩子做好防护措施，会使用“吓唬”的手段。这种做法的“副作用”是，可能会使孩子产生恐慌心理，甚至可能给孩子留下心理阴影，尤其是对年龄小的孩子来说。

正确的方式是什么呢？我的建议是，对于年龄较小的孩子，最好采用鼓励和强化的方式，帮助孩子养成正确洗手、佩戴口罩等卫生习惯，孩子如果不配合，家长也要以“温和地坚持”的方式去督促，千万不要给孩子增加额外的焦虑和压力。

在这个特殊的阶段，面对汹涌的疫情孩子会出现各类负面情绪是很正常。每一种情绪都有其意义，家长要帮助孩子安然接纳此刻每一种情绪的出现。觉得害怕可以说出来，觉得想哭就痛快哭一场，最重要的是学会合理释放这些负面情绪。比如在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，然后把这张纸撕掉。或者一起做一做让心情放松的运动，比如腹式呼吸法，让孩子把手放在腹部，然后大口地吸气，再大口地呼气，一吸一呼之间就能让孩子的

情绪很快得到平缓。此外，还可以写日记、涂鸦、听音乐、做小手工，让孩子跟幼儿园的小朋友通电话等等，都能有效地帮助孩子平缓情绪，建立良好心态。

再有，维持正常的作息也很重要。人在特别空虚、无所事事的时候，容易产生恐慌。所以，对年龄小的孩子，家长在家里可以多进行亲子陪伴和亲子阅读；对年龄大的孩子，就要规划好学习和娱乐的时间，让孩子们在家里每天的作息有节奏、有规律。家长还要学会在家庭里“搞事情”，试着和孩子玩一些与学习有关的趣味小游戏，努力让足不出户的日子也过得风生水起，转移孩子对疫情的恐慌。比如汉字听写大赛、古诗接龙，或者把一些有趣的家庭生活段子拍成小视频等等。

最后，帮助孩子多进行一些正面思考。现在已经出现了很多治愈的病例，全国各地的疫情也基本被控制住了。所以，只要科学应对，一切都会好转，战胜疫情只是时间问题，我们要有信心迎接胜利的到来，帮助孩子多正面思考，积极地进行自我心理暗示，一起乐观积极地迎接春天的到来。

