



慧妈手记

家庭教育·成长改变类栏目

# 我跟5岁女儿聊国外抗疫新闻里的故事

慧妈简介 &gt;&gt;

郑能靓

公务员，家有大小二宝。不断自我学习，注重引导，杜绝灌输，做一个孩子眼中永远美丽而能干的妈妈。



一早醒来就被塞尔维亚总统武契奇刷屏，当地时间3月21日晚七点半，他以最高礼遇迎接中国援塞医疗专家组，与医疗组成员一一碰肘以示欢迎，还亲吻了中国五星红旗。

我对这位大高个、真性情的总统好感指数持续增加。

这时，5岁的女儿凑了过来，问：“妈妈，你在看啥？”

我耐心地给她解释：“我在看中国帮助其他国家抗击新冠肺炎的新闻。”然后，指着医疗队出征的图问：“你看，这是什么旗？”

“五星红旗。”

“那旁边白色旗子上写的是什么？”我问。

她摇了摇头，我指着字一个一个读给她听：“中国赴塞尔维亚抗疫专家组。昨天我们派出了一个由6人组成的专家组，还带着很多的医疗物资去帮助塞尔维亚这个国家抗疫。”

然后，我又让她看了那段接机视频。

女儿看后问我：“他们不怕死吗？”

我一时语塞，竟不知道如何回答女儿。

对于一个五岁的孩子，我该如何同她谈生死？我该怎样告诉她，为什么医护人员无惧生死呢？

我拼命运转大脑、组织语言、理清逻辑，迅速给了自己三个关键词：珍惜生命、保护自己、贡献社会。

我把女儿拉过来，搂了搂她说：“乖女儿，你说自己怕死，这是非常正常的。”

她做了个“啊”的表情，看上去有一点惊讶。

“生命是非常宝贵的，每个人的生命只有一次。所以你要爱惜生命，包括自己的生命、别人的生命，甚至还有大自然所有的生物的生命。”

不要担心孩子会理解不了，她一定是可以感受到我在说什么。

“妈妈，每个人都会死吗？”她小心翼翼地问。

“是的，每个人都会死。”

“妈妈，我不要你死，我们要永远

都在一起。”她突然哭着紧紧抱住了我。

她的哭瞬间凝固住了话题，也打断了我的思路，这可如何是好？好好的话题怎么聊得沉重了，我给她擦了擦眼泪，轻轻拍了拍她的后背，换了个轻松的方式说：“妹陀，妈妈不是医生，妈妈不用去外国抗疫。不过你记住了，病毒只是暂时的，只要有爱就不会死。你和妈妈之间永远都有爱。”

“妈妈，我永远都爱你。”

总算止住了她的眼泪，可她这句话却差点把我感动哭。孩子虽然不懂生死，却知道死意味着离别，会感到难受。

“你现在还小，是大家保护的对象，不需要你去抗疫。但是，将来你长大了，如果你学了医术当了医生，那你的天职就是救死扶伤，你就要挺身而出了。”

她似懂非懂，但是没有发问，似乎对我还有所期待。

我抓住机会继续说：“医生之所以能够保护别人，是因为他们掌握了防疫知识，能够先保护好自己。当你可以保护好自己的时候，你就会变得勇敢、无畏，就可以去保护别人了。所以，要想保护别人，一定要先学会保护自己！”

她这下是全明白了，迫切地说：“妈妈，我知道，如果不戴口罩出去，就是没有保护好自己，就会给别人添麻烦。给别人添麻烦，就不是为社会做贡献。”

我伸出大拇指，连连点赞：“对对对，就是这个意思。如果你不注意保护自己，就会给别人添麻烦，给社会添麻烦。”

被表扬的孩子开心极了，蹦蹦跳跳地玩去了。

我听到她在游戏时对哥哥说：“哥哥，剪刀如果乱放是危险的，你不要随便给别人添麻烦。”

下午的时候，我又再次问了她：“妹陀，怎么样才能保护别人？”

她回答：“首先要保护好自己，才能保护别人。不给别人添麻烦，就是为社会做贡献。”

我想，这场对话与其说在教孩子，我更愿意说是孩子给了我更多思考的机会，因为我们每个人都需要学会保护好自己，不给他人添麻烦，才有能力为社会做贡献。



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……

## 疫情下，小留学生滞留国外恐慌焦虑咋办

新冠疫情下，一些留学国外的中国未成年留学生因为无法继续在校上课，也很难回国，让国内的家长很焦虑。据报道，目前中国在英国有大约1.5万小留学生，英国是有中国小留学生最多的国家。中国驻英大使刘晓明表示，正积极与国内主管部门协商，看能不能增加临时性的商业班机，或者是包机。一位长沙家长在我们亲子公众号辣妈联萌后台留言称，他的儿子今年11岁在英国留学，随着英国

疫情的日益严重，学校目前已经停课，现在住到了寄宿家庭里隔离，寄宿家庭里有6个孩子，有3个孩子昨天晚上是挤在客厅里睡的。

他们也因为签证的问题，无法飞去英国陪伴。孩子现在在国外，一个人很恐惧紧张，心理压力很大。“我们家的男孩子都有些沮丧了，有些女孩子就在那边哭，哭着要回家，不知道怎么安抚他们才好？”



## 出国留学别太早，稳定心态最重要



亲子专家：王建平博士

我并不是特别主张父母们送低龄孩子出国留学，尤其是12周岁以下的孩子。特别小就离开父母，得不到完整的亲情教育，很容易出现一种儿童常见的心理问题，就是分离性焦虑障碍，如果长期得不到有效疏导的话，会导致心理的畸形发展和性格上的扭曲。所以，如果家有小留学生的话，家长一定要特别注重陪伴、陪读，时刻通过网上沟通交流保持密切关注，在沟通中启发自助，如果海外有亲朋好友，有能力的，也可以请求委托关爱，还可以向社会、老师请求帮助，缓解孩子的孤独感，让浓浓的爱意包围他。

对于年龄稍微大一点的初中生、高中生留学生孩子，家长可能更加注重的是他们的成绩，但是到了国外以后，因为语言、文化环境等方面很多的不适应，孩子的表现可能不会如你的预期。有些家长可能就会焦虑，这种压力如果施加给孩子，孩子长期处在这种状态下，再加上对国外环境的不适，他就很容易抑郁，有时候可能就会跟父母较劲。

还有些孩子可能本来在国内，家长

就管他不住，到了国外以后，面对新奇的世界，各种欲望被激发出来，想吃好的、穿好的、玩好的，玩新鲜刺激的，放纵自己乱花钱。家长这时候如果想管他，控制他的开支，他就更加不高兴了，有些孩子甚至把家长拉黑或者说不理家长“失联”。这都是青春期逆反孩子在国外容易出现的问题，所以，家长送孩子出国前一定要慎重考虑好，不要跟风盲目送孩子出国。

现在，发生了疫情，年龄小的孩子面对这种状况，可能会更手足无措和恐慌，年龄大的孩子如果和父母之间沟通还存在问题的话，他的情况会让父母更揪心。

那么我的建议呢，对于年龄小的孩子，父母不妨把我们大使馆和当地华人组织，目前正在积极组织协调的消息及时告诉孩子，冲淡他们恐慌焦虑的情绪。如果条件允许，最好还是让孩子回到自己的身边，在父母的陪伴下学习成长。

对于年龄大一点的孩子，家长此时要多跟寄宿家庭的监护人沟通，也要跟学校老师多沟通，鼓励孩子们在一起团结互助。在家的日子，看电影看剧，打游戏，干什么都行。有作业，就写作业，有考试，就复习，多跟孩子一起视频，转移他的注意力。同时，给他科普新冠肺炎的知识，消除他的紧张和恐慌，让他明白只要做好防护，这个病毒也没有那么可怕，给他们足够的安全感。平时，要给孩子更多的关心和问候，不要过度施以压力，及时了解他们在思想上、生活上遇到的问题，如果有问题自己解决不了，就及时寻求专业心理医生的帮助。让孩子心态阳光的度过留学时光。

