

(上接10版)

相关阅读 >>

3月26日,长沙阳光100小区80栋一居民钟某某,在新冠肺炎核酸检测中,经市疾控中心复核确认阳性。随即,该小区成为封控区。而本文作者付瑞芳居住在该小区83栋。本期起,我们将报道她记录下的抗疫一幕幕……

## 我那可亲可敬的父母亲

文/付瑞芳

烟雨三月的周末,一觉醒来,我们所居住的长沙阳光100小区就成了新冠肺炎疫情封控区,大家只能宅在家中,天天期盼着小区解封的日子。

面对突如其来的居家隔离,我已年逾古稀的父母,依旧坚守着“党叫我干啥就干啥”的习惯,无论往昔的上山下乡、企业下岗还是今日不得不暂停每日雷打不动的外出散步,安安静静地呆在家中,积极配合着社区疫情防控。

第一次去做核酸检测,天上飘着细雨,队伍排成了一条长龙。不经意间,我回头看见“慢半拍”老父亲拿着手机左右摆弄,神情焦虑,忙走过去询问,才明白他想着自己动作慢,怕耽误大家时间,急着早点调出健康码。

于是,我接过他的手机,开始操作,不仅网速极慢,还常被各种广告侵扰,无法进行微信扫码,不由责怪道,“爸,您平时都乱点些什么?”

老父亲一听我这么说,就像犯错的孩子嘟囔,“我没有啊。现在这手机,我都只能接电话了!”听到这些,我心头愧疚油然而生。

最后,在工作人员的帮助下,我报上了父亲的身份证号,终于完成了他生平第一次核酸检测。

回到家中,我和爱人就着手帮着父亲清理手机内存,一遍一遍教他使用各种程序,并暗暗决定,等解封了,定要给父亲换一个网速更快、像素更高的新手机。

没想到,第二天,当我叫父亲一起去做核酸检测时,他满脸得意地说,“你们还在睡懒觉的时候,我就拿着身份证去做了!”全身上下都洋溢着那种“没有你们,我也能行”的自豪感!

我当即竖起大拇指,并问道,“你今天为什么这么早?”

他笑着说:“大家都早点做,那些医护人员也好早点回家啊!”这一句朴实无华的话,真是让人温暖。

有一天,我突然看见母亲在喝板蓝根,关切地问道,“妈,您感冒了吗?”她连忙摇摇头,轻声说:“没有呢。这几天,老做核酸检测,搞出血了。我吃点药,消炎。”我一听,忙说,“你怎么不要检测人员轻点啊?”听我一说,母亲认真地嘱咐我,“医护人员从早忙到晚,那么不容易,我要是一说,她们心里肯定会难受。这点小伤小痛,忍忍就过去了。对了,你也不能对人家说啊!”听得我鼻子酸酸的,母亲真是一辈子设身处地地替人考虑。

人到中年的我,一直在外忙碌,年迈的父母常被忽略。在居家隔离的这段日子里,我从未这样近距离与他们日夜相处,在感叹父母日渐老去的同时,也时时被他们简单的一言一行,触动我内心最柔软的地方,引领着我在真善美的道路上砥砺前行。

## 专家:利用家庭“情绪场”,帮孩子摆脱不良情绪

疫情的突如其来,给孩子和家长带来了心理层面的波动,居家隔离久了,难免会带来亲子关系的紧张。如何做才能摆脱不良情绪?家长和孩子又该如何进行心理疏导和调适呢?

湖南省教育科学研究院心理教研员、教育学博士彭玮靖老师表示,首先要正确看待疫情信息,对于年龄小一些的孩子,在分享有关信息或回答孩子的关于“疫情”的疑问时,一定要用符合孩子年龄的通俗的语言讲给孩子听,可以轻描淡写一些,一定要多传递正能量,让孩子有信心。

对于大一些的孩子,一定要引导孩子合理看待信息,分清良莠,不要过度关注疫情相关报道,不要轻信疫情相关小道消息,避免陷入视讯信息轰炸中。让孩子永远心存希望,相信“困难只是暂时的,一切总会好起来”。

人与人之间都存在心理边界,尤其对渴望独立的青少年而言,更加希望有独处空间,而平时在学校活动就给予了他们自主性。但隔离之下,家长和孩子整天困在一起,活动边界模糊,不仅自主空间减少,双方的各种“缺点”和“问题”还不断被放大,造成冲突不断。

在这种情况下,首先家长要保持情绪稳定。家庭就是一个“情绪场”,家长的一言一行都会被孩子看在眼里,家长的情绪也会有意无意地传递给孩子,也许家长自己会因疫情、隔离而紧张不安,但作为孩子的“重要他人”,我们要意识到自己镇定地应对疫情,积极地配合政府抗击疫情的各项政策,履行好疫情防控中的“个人责任”,是对孩子最好的支持。

其次要维持正常的生活作息。学习、工作节奏被打断,可能会影响原本的生活作息,家长可寻找一些有趣益智的亲子游戏陪伴孩子玩耍,或带孩子看一些平时没时间看的书,做一些有趣的小手工,也可以带着孩子一起尝试制作各种美食,帮助孩子耗费“无处释放”的时间与精力,并维持规律的作息。

最后要帮助孩子学会管理自己的情绪。注意孩子的情绪反应,当他们出现紧张、不满、焦虑的情绪,这都是正常反应,不要刻意压制或责备,而是要积极倾听,多一些理解、多一些耐心,也可以鼓励用绘画、写日记等方式表达。

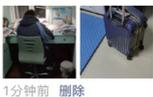
初中遇到几次居家学习,每次出来之后,成绩都下滑,我这次想着一定要好好守着他。他一会上厕所,一会要跟我说句话,一会要听歌,一会摸手机,然后还说不该这么盯着他。刚才狠狠吵一架,他说他在学校都没这么不自在过。我说,我也不愿意把我有有限生命用来盯着你读书。正式隔离的第一天,开始得好艰难的样子。

### 初三儿子要居家隔离,焦虑又紧张

家长:彭女士

长沙家长彭女士儿子读初三,马上就要中考了。3月26日,突然因为疫情,学校停课,孩子居家隔离上网课。3月28日,她在朋友圈忧心忡忡地写道:“初中遇到几次居家学习,每次出来之后,成绩都下滑,我这次想着要好好守着他,他一会上厕所,一会要跟我说句话,正式被隔离的第一天,开始得好艰难。”好在,几天后,彭女士告诉记者,现在学校老师全天网络监控上课情况,孩子还是自觉了不少。

16岁儿子要独自去隔离点生活了,虽然是第一次离开爸妈,但我们都对你有信心,儿子,加油!



1分钟前 删除

### 陪高一儿子一起居家隔离

家长:刘先生

家长刘先生的儿子正在上高一,3月26日收到了学校停课居家隔离的通知。刘先生的健康码也变黄了,只能陪着儿子一起居家隔离。之后,又听说,学校要接一部分学生到定点地方去隔离,他们早早为儿子收拾好了行李,刘先生在朋友圈留言道:“16岁儿子要独自隔离生活了,虽然是第一次离开爸妈,但我们都对你有信心,儿子,加油!”

妈妈  
高中三年,三年疫情,高考倒计时也只有71天啦,陪读的日子里走过的点点滴滴,只有走过的家长孩子才能体会。高一时想你考985,高二时觉得211也行,高三乃至现在最后71天,妈妈只想你健康康熬过这些日子,考到哪里就是哪里。从此你追你的梦,遇到你的爱。而我原路返回……大多

### 高三妈妈的留言感动网友

家长:高三孩子妈妈

一位高三孩子妈妈在朋友圈的留言被很多家长转发,她写下了这样的文字:“高中三年,疫情三年,高考倒计时也只有71天了,陪读的日子里走过的点点滴滴,只有走过的家长孩子才能体会。高一时想你考985,高二时觉得211也行,高三乃至现在最后71天,妈妈只想你健康康熬过这些日子,考到哪里就是哪里。从此,你追你的梦,遇到你的爱,我原路返回……”疫情之下,高三的孩子更加不容易,这个妈妈的留言里饱含着深深的母爱和期待,感动了很多人。

## 居家隔离家长朋友圈:

# 有爱有笑的“情绪场”

今日女报/凤网记者 章清清

近日,突如其来的疫情让正常的生活节奏被打乱,长沙部分区域的中小学校应疫情管控要求已停课。一些孩子和家长过起了居家隔离上网课的日子。疫情反复,人们都在默默期待疫去春来。很多家长们在朋友圈里用图文记录下了隔离生活的状态、心情和感受。这些文字和图片,让我们看到,生活或许无常,但未来依然可期。

疫情防控区请假陪两娃在家停课不停学,开启两娃网课模式。大娃从起床-上课-中餐-午睡,基本都能自行解决并且带好妹妹。特别是中餐从煮饭到洗菜切菜炒菜装盘,把做好的饭菜端到餐桌全部一个人做好,我厨房门都没进。西红柿炒蛋是拿手菜,辣椒炒肉第一次炒,味道也很好,导致我中餐饭量超标。看看妹妹佛系吃饭的姿势就是要喂,姐姐也是全程喂完(有附加条件)。午饭后带着妹妹午睡,虽然在我强行要求下才不讲话睡着的,也是很难得了。写作业像蜗牛导致老师点名批评,今天在家写生字,我感觉写了很久,过去看一眼,发现还只写了一行,气冲冲问她怎么回事,她说写了五行才知道格式和老师发的范本稍有不同,擦了重写😓就是在这样的自我高要求(纠结)中让时间溜走了。总结:除了上课写作业让人脑壳痛,其他时候都表现都很赞😄突然感觉大娃像个小大人,我要老了喂妹妹饭的附加条件就是要发朋友圈表扬👍

### “甩手掌柜”老爸带两娃居家隔离

家长:梁先生

“中餐从煮饭到洗菜切菜装盘,把做好的饭菜端到餐桌全部是大娃一个人做好,我厨房门都没进。”家长梁先生家的两个娃都因疫情停课了,3月28日是他请假居家陪两娃隔离的日子。难得一个人带两娃在家,当“甩手掌柜”的爸爸开心地炫耀起了9岁的大女儿懂事又能干的样子。梁先生的朋友圈引来一圈家长朋友点赞。梁先生感慨地说,“疫情突然,但突然感觉孩子一下大了,我要老了,哈哈。”

#居家抗疫第四天#周一开始同步学校课表上下课(特别感谢中小学生学习课程平台,班主任张老师和副班黎老师,下完课马上信息我今天上课内容,作业布置情况。对于前一天的家庭作业反馈,细节到每个进位点都有特别提醒👍)。热心邻居出去买地菜,还特意帮忙带回一把👍。小伙子也是极给力,每天完成自己的任务,主动帮忙炒菜(相信七天过去,做饭的技能会要更上一层楼👍)。希望长大后的你:在阳光下做个暖心男孩,在风雨中做个能保护身边爱人的男子汉!👍



昨天下午9:34 删除

### 和9岁儿子一起居家隔离四天

家长:张女士

家长张女士跟读三年级的儿子一起隔离也有4天了,她在朋友圈特别点赞学校老师上网课时的细致认真:“特别感谢中小学生学习课程平台,班主任张老师和副班主任黎老师,一下课就短信告诉我今天上课的内容、作业布置的情况、前一天家庭作业反馈,细致到数学算式的进位点都有特别提醒……”