

疫情防控 心灵护航

亲子“居家”，在疫情中也能“怡情”

全媒体记者 余依萍 文/摄

为全力做好疫情防控工作,今年春天,各地区不断升级疫情防控举措,其中包括停课停学。这场疫情,让不少家庭的亲子关系变得微妙起来。升学压力、开学时间不确定带来的焦虑,互联网教学的不适应,各种情绪从四处涌来,尤其是正值青春期的学生,心理防线深受冲击。

一触即发的亲子战

到5月4日,江伟(化名)已经与母亲徐女士(化名)冷战了7天。冷战的手段包括:不回应母亲的任何疑问,刻意回避与母亲眼神的对视,就连吃饭也不愿意坐到一个餐桌上。

母子俩最近的对话发生在上周三傍晚,导火线是母亲认为江伟利用上网课的时间偷偷玩手机,心思没有放在学习上,二话不说,就没收了你的手机。

江伟今年下半年将升入高中。前段时间模考时,他的成绩刚够得上当地普通高中分数线。面临升学大考和不确定的开学日,徐女士陷入了深深的焦虑。

为了不打扰孩子,让他集中

精力学习,徐女士撤掉了家里的电视、Ipad,就连自己也改掉回家刷手机的习惯。然而,这一切净网措施,因为孩子要上直播课,统统临时取消。

每次上网课,就像是斗智斗勇。此前江伟很少接触电子产品,而这些日子他天天用手机听着直播课,同时,也仿佛打开了新世界的大门,聊天、听课、短视频……手机桌面上“躺”着的各种应用软件一下子多了起来,这让徐女士的神经迅速绷紧。

儿子在卧室上网课,徐女士做不了别的,但她必须时刻关注孩子的动向。“学得怎么样”“要不要给你切点水果”……每隔一段时间,徐女士就要推门走进儿子卧

室。关心是其次,最重要的是她用余光扫一遍Ipad页面,这动作还要快速不露痕迹。徐女士有时突然闯入,孩子瞬间切换页面,这立马让她警觉起来——是不是在玩游戏?思考再三,徐女士强行没收了儿子的手机。

江伟也不甘示弱。冷战的第一天,他便以不听网课表示抗议。后来徐女士僵持不下去了,不得不把手机还给他,条件是每次使用手机都要向她汇报。“这么管有意思吗!”如此不被信任,江伟感觉很不舒服,刷机只不过是一种放松心情的方式,他很理解母亲的想法。

所幸,5月4日,一家人终于收到了学校复课的通知,母子俩的关系才得以缓和。

强势母亲让女儿不堪重负

“我不要你以为,我要我以为。”原本是一句用来插科打诨的网络流行语,在鑫鑫(化名)家却成了最刺耳的一句话。

鑫鑫的妈妈刘女士(化名)是一名教育工作者,老师和家长双重角色叠加的她已被压得喘不过气来。她坦言,身为家长,压力更

大。在封闭的屋子里,任何一个引子,都会点燃情绪。

趁着居家上网课的机会,刘女士为孩子安排了密集的复习计划,希望女儿能“弯道超车”。“你英语不行,要补补语法了”“这个知识点太薄弱,一会要多做几道题”……原本并不轻松的居家学习,因为母亲

临时“加料”,鑫鑫变得更紧张了。

“这个知识点老师也会强化训练,不用额外补。”“不行,你哪有我清楚!”鑫鑫记不清跟母亲因为学习安排吵了多少回。“我的任何在她眼里都被放大。”提到母亲的强势,鑫鑫忍不住哭了起来,“好累,我已经很努力了……”

宅家也能享受亲子快乐

居家隔离期间,在学校倡议下,小学生妮妮(化名)每天除了学习,还和爸爸妈妈一起干家务活,帮爷爷择菜,帮奶奶浇花,跟妈妈学烘焙,跟爸爸洗碗扫地……亲子互动,其乐融融,一家人度过了一段有意义的居家时光。

小区封控期间,妮妮注意到志愿者们忙里忙外为社区居民

服务,也非常希望出一份力。她缠着妈妈,要学习一门眼下非常“吃香”的手艺——制作蛋糕,希望能把自己制作的美味蛋糕送给小区里的志愿者们品尝,并通过视频讲解方式把自己的劳动心得和志愿精神分享给更多小伙伴。

“亲子劳动不仅帮助孩子

养成做家务的好习惯,还对父母多了一份理解和体谅,感觉到孩子仿佛一夜长大,懂得了父母长辈的辛劳,也体会到了劳动的快乐。”妮妮的爸爸深有感触,通过学校的教育引导,孩子及家长的身体力行,让孩子们懂得了“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的道理。



大人与孩子共享亲子阅读时光

咨询师观点

想拥有良好亲子关系,家长不妨这样做

疫情期间,常态的日常家庭生活状态被打破,孩子生活作息不规律、看电子产品很难控制、居家学习问题使亲子关系紧张程度不断升级。家长跟孩子“相爱相杀、爱恨交织”,常常一见面就引发各种矛盾,分开后又互相牵挂。面对“相看两厌”的局面,家长应该如何破局应对、营造良好的亲子关系,提升家庭温馨怡情的氛围呢?

“居家封闭生活带来的挑战和困难,难免会影响家庭氛围和亲子关系中的矛盾与摩擦,但本质上是家庭中原本就存在着这些亟待解决的问题,因疫情而宅家,正是发现问题、修复关系的好契机。”义乌市中心医院精神科心理治疗师崔国因给

学生及家长送上了亲子怡情、温暖相伴的妙招和策略。

●客观认识并接纳现状,保持情绪稳定
 疫情只是疫情,扰动我们主观感受的并非疫情本身,而是我们内心本就未被照顾好的情绪。在疫情期间,除了积极配合政府和相关部门做好疫情防控工作之外,我们依然可以生活如常,借此机会学会好好与自己、与家人相处。我们要接纳疫情带来的困难现状和焦虑情绪,也要接纳孩子在学习生活学习本就与学校的节奏不同这一事实。

在教育孩子前,父母应先理清自己的情绪,觉察自己是否过度担忧焦虑,尽量以稳定健康的心理状态去引导孩子。家长觉察到不良情绪波动开始蔓延时,也不妨试着坦

诚表示:“因为疫情的关系,妈妈心里也很焦虑,所以看到你一直玩手机,会感到不安,会担心你的学习,妈妈会自己消化这部分情绪,也相信你能很好地管理自己的时间。”

●保持良好的边界,互相尊重理解
 不只是疫情期间,任何时候父母与子女都不是捆绑一体的个体。崔国因称,亲子关系中要给孩子充分的空间与信任,很多时候孩子会因为父母的不信任与过度约束反而故意叛逆,影响自己的学习效率,也称“摆烂给你看”。也有很多孩子在父母的精神强压下变得沉默、不愿交流、喜欢闭门独处。

“建立良好的边界是对孩子的信任,也有助于保持自身情绪不轻易被孩子的言行扰动。”崔国因称,“我们要做孩子的‘指路灯’,而不是‘掌舵手’。我们迫切想要改变孩子的时候,也是最难改变孩子的时候,我们发自内心的去理解孩子的行为动因,接纳他们当下的状态,给他们一定的空间去处理自己的问题,反而会有意外收获。”

●做榜样,明设置,正强化
 孩子是天生的观察学习者。我们可以看到,孩子的很多习惯都是模仿家长而习得的,因此教育孩子更多的应该用行为操作来带动。家长自己要做好榜样,保持规律的作息习惯,帮助孩子形成健康的生活作息习惯,进而引导孩子学会自我控制使用电子产品与学习时间的设置。有了良好的学习、运动和作息习惯,可以避免身心疲劳、引发不良情

绪,有助于提升亲子融洽关系。

面对孩子成绩波动、作业质量下降等问题,家长应首先做到尊重、接纳孩子。把“快点”“你怎么这么不努力”改为多说“加油”“真让人高兴”等积极的话语,指导提醒孩子,把亲切平等的关系融入亲子陪伴中。

●劳逸结合,营造多彩生活环境
 建立良好的亲子关系,不能只关注孩子的学习,更要营造快乐幸福的生活氛围。居家时期是难得的亲子相聚时光,发起玩游戏、看电影、听音乐、做运动等家庭成员共同参与的

活动,享受家庭成员在一起的幸福比做什么都更重要。崔国因称,令很多家长焦虑的成绩只是孩子人生中阶段性结果之一,而孩子的三观、认知模式、待人接物方式、个人成就发展与幸福感等才是深远持久的,这些都取决于家庭环境与教育。

●健康有益的人文教育
 疫情期间,也是对孩子进行提升疫情认知、学习防护技巧和增进理解共情等生命教育的契机,家长可以从基本生存、节约粮食、挑食厌食、自理能力等方面对孩子进行生活教育,也可以通过志愿者工作、团购服务、关爱老年人、感恩援助者等方面把人文教育带给孩子,提升孩子在疫情期间的生活幸福感。



扫一扫看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

生活中每一份工作都值得被尊重,人们在赚钱的同时,也都在为整个社会服务,所以职业没有贵贱之分。这段时间,小健(化名)却因女友职业的原因,与自己父母一直闹得不愉快。

见过家长后的的小健女友,觉得自己活得很自卑,内心压力特别大,不知道如何释怀,思索再三,狠心向小健提出分手。前几日,小健向记者倾诉了他的故事和苦衷。

今年29岁的小健,专科毕业,目前在一家房产公司工作。去年年底,通过相亲平台,他认识了现在的女友。女友今年24岁,在外地一家殡葬公司工作。

小健坦言,自己刚认识女友时,只觉得两人十分投缘。女友不愿多提起自己的职业,只是两人当时还未确定关系,小健也没有执着地问下去。直到见面前夕,女友告知小健自己的职业是从事殡葬工作,小健的心里开始有些膈应。但是看照片上的女孩眉清目秀,温婉可人,小健还是决定去女孩的城市与她见一面。

见面后,两人的感情迅速升温,小健深感女友低调之中闪耀着光芒。“她瞬间吸引我的地方,不仅是出众的容颜,还有很高的素养。”小健说。

“女友谈吐得体大方,之后的交往中也从不避讳自己的职业。她真诚地告诉我,家里条件不好,当初她学殡葬专

父母不满意女友职业,该理解还是反抗?

业就是考虑到今后就业有保障,因为他们学这个专业能定向分配工作。”小健说,在女友工作的这两年多时间里,已经送走几百人,她尊重每一条逝去的生命。

听完女友的工作经历,小健深感女孩子从事这份职业挺不容易:“收入没有大家想象的高,平时除了上白班,有时也要上夜班,熬夜对女生来说就如同一把‘杀猪刀’,但她很能吃苦,坚持下来了。”

不和别人握手、不和人说“再见”、不参加别人的婚礼、不抱新生儿……当女友告诉小健这些“忌讳”以后,小健的眼眶竟不知不觉地湿润了,他感觉到,女友从事的这份职业太不容易了,应该被理解。

女友大方地和小健分享了自己的亲身经历,让他格外心疼。“有一次,她下班坐公交车回家,在车上打电话沟通逝者火化事宜,等到她挂了电话才发现,车上的人用异样的眼光看着她,有的躲得远远的。”小健说,可能女友早就习惯了这样的“待遇”,但自己挺心疼眼前这个女孩子的,当时就下定决心要保护好她。

初次见面,这女孩给小健留下了深刻的印象,于是打算主动追求她。在之后的交往中,小健发现,她不仅是一个对事业专注、专业的女生,也是一个对生活热忱、乐观的人。

不上班的时候,女友也会约闺蜜去

逛街,买新衣服、护肤品,她最喜欢的卡通人物是皮卡丘,最喜爱的歌星是陈鸿宇,最崇拜的运动员是谷爱凌……“我能够感觉到,她就是一个普通得不能再普通的女孩子,如果一定要说有什么不同,我认为她更多元、更优秀。”小健说。

在很多老人的观念中,只要和死亡沾边的,都会被说成不吉利。上个星期,小健带女友到家里见家长,本想借着这个机会将女友隆重介绍给父母,顺便提一提订婚的事。小健万万没想到,一直都盼着自己成家的父母,得知女友的职业后,几乎是拿着扫帚硬把人家撵出去的,这让他很没面子。

事后,女友还反过来宽慰小健,让他不要太难过了,父母的出发点总是为孩子好,如果只是因为职业问题,她可以做出改变。“我真的很感动,女友完全没让我看走眼。”小健的心中,女友识大体、善解人意,这也更加坚定了自己的信念。一个大胆的念头也在他心里油然而生:一定要与她在一起,大不了不举办婚礼,今后生了孩子也不告诉大家。

但是这个幼稚的想法很快就被女友否定了。她说,希望自己的婚姻可以得到双方父母的祝福。“说实在的,父母毕竟是给予我生命的人,我也非常希望可以得到他们的祝福,可是我父母的态度就是很坚决,哪怕女友换一份工作,也不让我继续和她交往,可是不想辜负这么好的女孩。”女友看小健情绪跌入谷底,一直发信息鼓励他,让他一切向前看;

“没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会到来。”看到女友温柔的鼓励,小健的眼泪再次不争气地流下来,他坚定地告诉自己,这个女孩子值得自己用一辈子去珍惜和疼爱。

◎记者手记 >>>

有人在生命的起点“接生”,就有人在生命的终点“送行”,这两份职业一样崇高,值得尊敬。可世俗的观念总是避讳从事殡葬工作的人或事,总想与之保持较远的距离。

一个年轻貌美的姑娘,不管是内心崇高伟大还是迫于现实,选择这份职业都需要极大的勇气,而这份勇气值得我们敬佩和尊重。如果她同时还能赢得美好的爱情,更是极好的赞美和奖赏。你父母内心的不舒服可以理解,但硬撑出门就显得没有素质和修养了,在这么强硬的态度面前,你要冲破观念,坚定地跟女友在一起,未来面临的困难还会很多,但希望你能勇敢地走下去,因为这个女孩值得你这么做。

婚姻是自己一辈子的事,分不分手,别人没办法代替你作出决定。喜欢一个人,职业不应作为考虑的决定性因素,你是爱一个人不是去爱她的工作。当然作为子女,父母的意见又不可能不理,很难有个完美的选择。但有一点很清楚:没有爱情的婚姻容易被柴米油盐等日积月累的小事打败。只有真心相爱的人才会愿意不求回报,才会无怨无悔地付出,才会不计较得失。真爱才会无私。

心理答疑

心理困扰会随着时间推移自愈吗?

问:我知道自己有心理困扰,那我这个困扰会随着时间推移自愈吗?我一定要去心理咨询吗?

心理咨询师答:对于轻微的心理困扰,通过自我调节或者其他方式可以得到改善;对于症状较多(饮食不佳、睡眠不良、头晕等),且持续时间较长的心理困扰,简单的调节是无法自愈的,而需要在专业心

理咨询师的帮助下,有效解决心理困扰,缓解身心症状。另外,轻微的心理困扰也可以来进行心理咨询,首先,有的人可能分不清自己是不是轻微的心理困扰,其次,进行心理咨询,也可以得到咨询师专业的评估,发现一些其他潜在的问题,根据咨询师的建议进行短期咨询或中长期咨询,帮助你走向更好的自己。

孩子“考砸了”怎么办?

问:孩子今年高考了,平常成绩处于年级中上水平,老师说,如果发挥好,就有机会冲刺重点高中,但他最近几次模拟考试都不太乐观,万一没发挥好,真的“考砸了”,该怎么办?

心理咨询师答:高考成绩没有达到预期,一定会让家长和孩子产生巨大的失落感。遇到这样的情况,家长要觉察自己的情绪,管理自己的情绪,然后引导孩子合理地宣泄情绪。与此同时,家长要适时引导,让孩子慢慢尝试接受既定的事实,从更长远的眼光

来看待自己的人生,坚信暂时的挫折和失利对我们都是宝贵的财富,只要我们坚定梦想,无论去了怎样的高校,无论是升学还是复读,都可以通过努力在未来重新获得成功!不妨试着这样与孩子交流:“孩子,我要告诉你,考场很小,世界很大。考试是个点,人生是条线,没有人因考试赢得所有,也没有人因考试输掉一生。你十二年学习的收获,岂止是一张试卷?请相信,如果不能尽如人意,一定是上天另有安排。不管你考好考坏,爸妈都等你回家吃饭。”