战“疫”宅在家·亲子共成长

特殊时期
特别家教指导

全国妇联家庭和儿童工作部　指导
中国家庭教育学会　主编

中國婦女出版社

特殊时期
特别家教指导

全国妇联家庭和儿童工作部　指导
中国家庭教育学会　主编

中國婦女出版社

图书在版编目（CIP）数据

特殊时期　特别家教指导 / 中国家庭教育学会主编
. --北京：中国妇女出版社，2020.2
ISBN 978-7-5127-1841-8

Ⅰ.①特…　Ⅱ.①中…　Ⅲ.①儿童教育－家庭教育　Ⅳ.①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第026142号

特殊时期　特别家教指导

作　　者：中国家庭教育学会　主编
责任编辑：万立正　应　莹
文字编辑：王　琳　李一之　耿　剑　闫丽春　张　于
美术编辑：吴晓莉
封面设计：李　甦
出版发行：中国妇女出版社
地　　址：北京市东城区史家胡同甲24号　　邮政编码：100010
电　　话：（010）65133160（发行部）　　65133161（邮购）
网　　址：www.womenbooks.cn
法律顾问：北京市道可特律师事务所
开　　本：140×203　1/32
印　　张：4
字　　数：90千字
版　　次：2020年2月第1版
书　　号：ISBN 978-7-5127-1841-8

版权所有·侵权必究

编者的话

2020年的春节，因为一场突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情，变得非同寻常。在这关键时刻，以习近平同志为核心的党中央高度重视疫情防控工作，发出了坚决打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战的战斗号令。全国妇联号召广大妇女、亿万家庭立即行动起来，坚决贯彻落实党中央的决策部署，发挥妇女在社会生活和家庭生活中的独特作用，为打赢疫情防控阻击战贡献半边天力量。

在疫情防控的特殊时期，孩子们“宅”在家中，是帮助家长开展有针对性的家庭教育的良好时机。为做好疫情防控期间的家庭教育指导服务，中国家庭教育学会指导推动全国网上家长学校专门开设了“专家特供”专栏，学会会刊《中华家教》开发了在线家庭教育指导服务平台。同时，学会联合中国妇女出版社积极向学会家教专家约稿，就疫情期间家长如何在孩子的学习、生活和心理等方面更好地发挥指导、

引导、辅导和疏导的作用，制作编发了更具针对性和实效性的原创类稿件，为广大家长家庭提供了疫情期间科学权威和专业有效的家庭教育指导服务。

为进一步落实全国妇联“特殊时期　特别家教”的工作安排，在全国妇联家庭和儿童工作部的指导下，中国家庭教育学会联合中国妇女出版社，将专家特供稿件进行了精选整理，编辑出版《特殊时期　特别家教指导》一书。全书主要内容分为疫情中的家庭教育重点、家庭心理支持、儿童良好习惯养成、亲子互动陪伴和专家点评战“疫”日记这五个部分，以期为广大父母提供特殊时期的特别家庭教育指导。

在孩子“宅”在家的这一特殊阶段中，希望家长能够理性面对疫情，做好孩子的陪伴、支持和抚慰；同时，也希望我们编发的这本手册能够为家长提供指导和帮助，希望每一个家庭都幸福安康。

目　录

第一章　疫情中的家庭教育重点

防控疫情期间的家庭教育原则和方法/孙云晓　2

疫情时期不应忽略家庭教育中的儿童权利/王　芳　10

疫情期间，为家庭教育划重点/张若谷　14

面对疫情，更要提升我们的家文化素养/姚鸿昌　17

重建隔离状态下的家庭生活/洪　明　21

居家防疫，不可错过的教育机会/汤发良　23

第二章　疫情中的家庭心理支持

危机中给孩子心理安全感/施以德　26

防控疫情期间，请关注身边孩子的状态/殷　飞　31

疫情期间，如何做好家长和孩子的心理防护/师晓霞　36

怎样处理疫情期学龄儿童的情绪问题/王　晶　41

怎样对孩子进行生命教育/陈　光　46

第三章　疫情中的儿童良好习惯养成

疫情中要做好哪些防护措施/杨　军　52

利用疫情假期，培养孩子的良好习惯与能力/夏　征　56

疫情假期里，拒绝网络成瘾/朱　嫘　62

亲子日常生活“三个三”/蓝　玫　66

第四章　疫情中的亲子互动陪伴

防疫时刻：每一次亲子陪伴都是流金岁月/晏　红　72

“宅”在家中，不应让孩子的发展“停”在家中/张思莱　77

怎样陪孩子安全度过疫情期/王　晶　83

“新冠”时期的亲子阅读时光/陈　光　88

父母如何与孩子在家玩游戏/朱　嫘　91

第五章　专家点评战“疫”日记——疫情中家庭教育的8个忠　告

消除恐惧的最好办法就是面对恐惧　97

通过战“疫”，女儿有了理想　101

教育低龄儿童，需要注意他们的心理特征　105

用智慧帮助孩子避免网络沉溺　108

安抚好抗疫一线医护人员子女心理尤为重要　111

让孩子在自我管理中找到乐趣　114

疫期长假是培养孩子劳动习惯的良好契机　117

父母多做亲子沟通交流，补偿子女同伴交往缺失　120

第一章

疫情中的家庭教育重点

防控疫情期间的家庭教育原则和方法

孙云晓

中国家庭教育学会专家指导委员会委员、常务理事，中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长。

突发的疫情打乱了人们的生活，让很多人产生恐慌不安的心理。身为父母，本身在承受着巨大的压力，却也不应忘记，您的孩子正在注视着您，您的言行将深刻影响他们的身心健康，而童年的经历与经验有可能影响孩子一生的发展。因此，疫情防控期间的家庭教育是非常重要的，父母需要不断提高自身素养和教育策略，以自如地应对特殊时期的“特殊教育”。

谁都不希望与灾难相遇，而实践证明，灾难也是一种机遇。过去，培养孩子养成勤洗手等卫生习惯挺费劲，病毒来了反而变得比较容易。更深一层讲，以往儿童对许多概念是难以理解的，譬如祖国、国际、社会、责任、价值观等，而在全民动员的防控疫情过程中，这一切变得非常具体形象。只要每个人都待在家里

减少流动，就是对他人、对社会的一种关爱和贡献。如果家中有人去医院等急需援助之处做志愿服务，孩子将对这些元素更加刻骨铭心。

孩子是在实际体验中长大的，父母的责任是给予孩子正向的支持与引导。我赞同南京师范大学殷飞博士的分析和建议：这段经历对孩子们来说可能就像2003年时的“非典”对于我们一样，会成为他们一生的记忆。面对它，认识它，应对它，最终战胜它的整个过程，应该成为我们每个身处其中之人的精神财富，也应该借此为我们未来的生活划出一定的“边界”，并带领我们的孩子形成基因式的基本素养。

问题在于，作为父母，您是否做好了以下准备：您是否为孩子做出了榜样？您是否明白该如何对孩子解释危机？您是否能够根据儿童的特点与需要安排孩子的生活？您是否注重培养孩子的良好习惯？毫无疑问，这些要素决定了家庭教育的成败得失，为人父母者不可忽视。

作为有过47年的儿童教育经历，尤其是拥有30多年研究儿童与家庭教育经验的教育者，我愿意为父母们提供以下四大原则与方法，作为防控疫情期间提高家庭教育水平的具体建议。

父母为孩子做出榜样就是最好的教育

孩子是看着父母的背影长大的，每个孩子都是研究父母的专家。许多父母特别在意自己对孩子讲了哪些道理，似乎认为这才是家庭教育。实际上，对孩子影响最深的是父母怎样做，其次才是父母讲了什么。所以，父母为孩子做出榜样才是最好的教育。

中国青少年研究中心曾经做过一个关于儿童的偶像与榜样的研究，发现在儿童五年级时榜样的影响力会达到高峰，八年级时偶像的影响力会达到高峰。一般来说，父母都是孩子的榜样。无论父母是否愿意或者在意，您都是在为孩子做榜样，因为儿童的天性就是通过观察和模仿学习。但是，随着孩子逐渐长大，他们的判断与选择会发生变化。

北京师范大学2018年做的一份大样本监测报告显示，父母是处于四、八年级阶段学生最崇敬的榜样的第一位，高于老师、科学家、明星或名人。这本是自然的、正常的现象，也是最佳的教育条件和时机，但如果当孩子发现父母的不良行为时，情况就可能发生变化。监测报告还发现，24.2%的四年级学生和28.2%的八年级学生报告称，父母经常在自己的面前表现出不良行为。例如，“答应过孩子的事情做不到”（四年级占42.2%、八年级占63.7%），“说脏话、粗话”“与他人吵架”“大声喧哗”“乱扔垃圾”“随地吐痰”“在需要排队的时候插队”等。不同的是，对于四年级学生而言，无论报告父母不良行为的占多少，依然选择父母为榜样的比例均最高。可是，八年级学生则不同了，报告父母不良行为很少的学生中依然选择父母作为人生崇敬榜样的比例最高，报告父母不良行为很多的学生中选择影视、文学作品、游戏中的虚构人物为榜样的比例最高，为22.9%，而继续选择以父母为榜样的仅占6.3%，足见变化之显著。

由此可见，父母教育孩子最为重要的使命就是以身作则，成则成矣，败则败矣。

在防控疫情期间，对父母来说如何为孩子树立榜样更是一个挑战。比如，您是否遵守政府关于防疫的有关规定，是否出门

戴口罩，是否主动申报去过疫情城市或乘坐过什么交通工具，当需要您支援防疫前线的时候您是否毅然前往，等等。当父母在做的时候，不要忘记背后有一双明亮的眼睛，那是孩子在观察和判断，而这是最为深刻的家庭影响。

父母要给予孩子积极的解释

由于喜欢观察，孩子的心中充满好奇却又缺乏知识和经验，几乎每个孩子都是“小问号”，平时就疑问多多。现在灾难来了，疑问岂不更多？因此，防疫期间的父母们最需要的是给孩子解释究竟发生了什么，而如何解释又考验着父母们的水平。

首先，在灾难面前，不要蒙住孩子的眼睛，而要对孩子准确地说明事实真相。有些父母可能担心会吓着孩子，或者以为孩子小而没必要告诉他太多，其实，孩子的理解能力和接受能力都是很强的，并且他们有知道真相的权利。困难的是，网络时代信息满天飞，真伪难辨，这需要父母不断提高媒介素养，引导孩子选择专业机构发布的真实准确的信息。比如，要耐心告诉孩子什么是新型冠状病毒，它是怎么发生的，它通过什么途径传播，如何有效预防，有哪些信息是虚假的，等等。如今媒体发达，信息海量，有心的父母不难收集，因为父母自己也是需要了解这些信息的。和孩子一起收集信息，一起分析讨论，也是简便有效的方法。这样学到的知识才能让孩子真正受益。

更为重要的是如何向孩子解释，或者说持什么样的态度解释，这甚至比获得知识本身更重要。好父母需要给孩子科学而积极的解释，而不是盲目和消极的解释，以消除孩子的恐慌心理。

积极心理学中有一个概念叫作“解释风格”。积极的解释风格是把困难解释为暂时的、偶然的、非人格化的，认为困难是可以改变的；消极的解释风格是把困难解释为永久的、普遍的、人格化的，认为困难是不可改变的。积极的解释导致人自信和乐观，消极的解释导致人悲观和绝望，对孩子来说尤其如此。显然，积极的解释是符合实际的解释，也是乐观向上的解释。对防控疫情来说同样如此，父母在孩子面前不宜怨天尤人，不宜悲观失望，而应该告诉孩子，只要有科学的态度和齐心协力的行动，疫情是可防可控的，一切都会好起来。

过去，儿童对“祖国”的概念的理解往往是宏大的、模糊的，如今却变得具体而形象。如我在儿童朗诵诗《什么是祖国》里写的：“当病毒像魔鬼袭来，当人们变得惊慌失措，我明白了，祖国就是一支支医疗队，祖国就是一个个志愿者，祖国就是一车车救援物资，祖国就是一道道爱的电波。我真的明白了，祖国就像母亲一样，时时刻刻拥抱着我！”

在积极的解释中，尤其值得与孩子讨论包括钟南山等一大批杰出医生的那种勇敢负责的精神，还有全国各地对疫情严重地区的无私驰援，这些都是极好的榜样教育，也是富有现实感的价值观引领。

长时间居家也需要丰富多彩的生活

疫情防控期间，最好的对策是大家尽可能居家生活，减少外出，尤其是不到人多的地方去。这既是保护自己，也是关爱他人与社会。但是，这样的生活状态时间长了，许多成年人都受不

了，好动的孩子更是难以忍受。其实，居家生活也可以奥妙无穷，如果安排得当，完全可以度过一段美好而受益的时光。

实际上，家庭教育的本质特点就是生活教育。如著名教育家陶行知所说，好的生活就是好的教育，坏的生活就是坏的教育。所以，可以安排丰富多彩的家庭生活，如阅读、写作、游戏、运动、家务劳动、艺术创作，等等。我个人就有一点儿实际体验，因此次疫情居家多日，我白天读书写作，晚上则在网上挑一部经典电影看，多日下来也颇感欣慰，就像了却了许久的心愿一样。

居家时间长一些，如果能培养孩子学会做饭和洗衣服等家务，将使孩子终身受益。党和国家已经将劳动教育列入国家教育方针中，始终倡导德智体美劳五育并举，但劳动教育至今依然是我国儿童普遍的短板，成为青少年全面发展的巨大隐患。国内外大量的调查研究都证明，童年时期养成劳动习惯，长大后更可能具有责任心，也更容易适应家庭生活和职场工作；而不爱劳动的人恰恰相反，他们更可能成为生活与职场的失败者。

许多父母可能怕做家务会耽误孩子的学习，其实这也是可以解决的问题。如清华附小的窦桂梅校长近日给父母们的建议就提到，要把书房变课堂、把客厅当操场，创新布置学习场域，建设家庭式小型学校的学习组织，在非常时期陪伴孩子非常学习。其实，在网络时代，一般家庭已具备了在线学习的条件，从教育部到各级教育部门和学校，纷纷采取了在线学习的举措。甚至可以说，在线学习将成为越来越重要的学习方式，如果能与生活教育密切结合，孩子将更有能力适应未来。

好习惯成就孩子幸福的一生

我们完全有理由相信，疫情防控最终会取得胜利，人们的出行、工作和学习都会重新获得自由。但是，防控疫情期间的许多努力会变得不再需要吗？如果是那样，我们就有可能重蹈覆辙。换句话说，即使疫情过去了，父母依然要努力做孩子的好榜样，依然要坚持积极的解释风格，依然要让家庭生活丰富多彩，这一切的关键在于全家人养成良好的习惯。

著名教育家叶圣陶说得好，儿童教育就是培养好习惯，而习惯是稳定的、自动化的行为。在中国青少年研究中心工作期间，我曾连续十年主持全国教育科学规划的“习惯”的课题，始终特别倡导培养孩子养成九个好习惯，即喜欢阅读、勤于写作、善于表达、勇于质疑、自我管理、认真负责、用好媒介、坚持运动、积极乐观。即使只养成其中的三五个习惯，都可能成就幸福人生。

需要指出的是，我们要明确，习惯的养成不能只靠行为训练，而要通过抓牢认知、激发情感和行为训练三个关键环节。具体该怎么做呢？以劳动习惯为例，首先，要通过鲜活有力的事实，让孩子认识到劳动的价值，产生参与劳动的兴趣；其次，要寻找身边的榜样，寻找“妈妈的味道”之源，特别是擅长劳动的父辈和祖辈的故事，激发孩子对于劳动的情感；最后，经过具体训练，让孩子学会几项劳动的技能，尤其是与自我管理密切相关的做饭和洗衣服等家务技能，重点在于引导孩子长期坚持直至习惯养成。

当然，在培养孩子养成好习惯的过程中，父母的榜样作用是

第一位的，也是最好的教育方法。要求孩子做的事情，父母首先要做到，不允许孩子做的事情，父母绝不去做。可以相信，如果全家人都养成了良好的习惯，一定是家庭幸福生活的有力保障，也让孩子一生的发展充满希望。

总之，危机也是机遇，国之本在家。如果父母们坚持以上四大原则和方法，防控疫情期间的家庭教育就可能让全家人受益，并成为永久的家庭财富。

疫情时期不应忽略
家庭教育中的儿童权利

王　芳

中国家庭教育学会专家指导委员会委员，华东师范大学领导教育学博士。现工作于上海社会科学院青少年研究所和社会学研究所。

父母要有尊重儿童权利的意识

疫情之下，如何在相对狭小的空间与孩子朝夕相处，对为人父母者来说，可谓是一个大挑战。由于正常生活受限，父母与孩子很容易陷入某些焦虑不满情绪中，引发亲子冲突。化解亲子冲突的方法有多种，但最重要的是父母要有尊重儿童权利的意识。

人们在社会交往中，一般都把其他成人当作人格和权利平等的主体。可是对于未成年人而言，由于孩子在各方面都弱于父母，父母有体力和心智的双重优势，很容易形成不平等的人际交往关系。日常生活中常可以看到，家长既打得过孩子，又能找到

可以打骂孩子的理由，所以打骂孩子的事情时常发生。出现这些情况的真正原因，是家长没有把孩子当成独立的个体来养育，意识不到孩子也是人格和权利平等的独立生命个体，也应该受到平等的尊重和理解。

比如，很多频繁对孩子责骂的父母，虽然知道自己不对，但总能找到各式各样的借口。其实，家长只要问问自己，日常生活中要是其他成年人的行为不符合我们的期待，我们会不会去责骂？面对成年人，家长能约束自己的言行，面对孩子却做不到，最根本的原因是没有把孩子当成一个独立的人。

由于受传统思想的影响，儿童长期被视为家庭和家族的隶属品，甚至被父母视为私有财产，丧失了独立自主的人格，与抚养人之间是一种依附关系。因而，当前许多家长在保护儿童权益方面意识淡薄，导致在具体的家庭教育中存在诸多畸形现象。

儿童拥有四大最基本需求的权利

人权适用于所有年龄段的人群，儿童和成年人享有同样的基本人权。但儿童是特别容易受到伤害的，所以他们还有着特别的权利。这就是《儿童权利公约》出现的原因和目的。公约将“儿童”界定为“18岁以下的任何人”，阐明了儿童拥有四大最基本需求的权利。

生存权：指所有儿童有存活的权利，以及有权接受可行的最高标准的医疗保健服务。

受保护权：指保护儿童免受歧视，免受身体及性经济剥削和虐待，免受战乱、遗弃、照料疏忽；当儿童需要时，随时提供适

当的照料或康复服务。

发展权：包括接受一切形式的教育（正规的和非正规的），向儿童提供良好的道德和社会环境，以满足儿童发展过程中的身体、心理、精神等的需要。

参与权：指儿童参与家庭、文化和社会生活的权利，包括儿童有权对影响他的任何事情发表意见。涉及家庭中的儿童权利，公约强调儿童是一个完整的人，主张儿童是独立的个人，是家庭和社会的成员，享有与其年龄以及发育阶段相适应的权利。

疫情期间要重视儿童权利

疫情之下，关注儿童权利十分必要。当下关于儿童权利和儿童保护的一些案例，还是侧重于对欺凌、遗弃等一些弱势群体和弱势儿童的保护，这当然是十分必要的。同时，我们也需要关注最大多数一般儿童的利益不要受到损害。因为从一般意义上来讲，儿童相对于成年人来说就是弱势群体，不管是在体力上和智力上都处于弱势，所以儿童的权利极其容易受到侵害。因此，我们需要给家长传递正确的家庭教育理念，就是要让他们在心中种下尊重儿童的种子，让他们把儿童当成独立的个体来对待。

1.疫情期间重视儿童的权利，首先就是家长要尊重儿童

很多人认为儿童是一块白板，什么都不懂，事实上当下的许多心理研究发现儿童本身蕴含着巨大的秘密。比如，儿童天生是个哲学家，会思考一些重大的人生问题；现在许多实验证明，儿童本身是有善恶之心的。这些革命性的实验结果，颠覆了成人对于儿童的认知。换句话说，以前我们以为儿童听从于我们的教

导，需要我们由外部给予他一种理念，所以我们谈教育的重要性。但是大量的实验结果告诉我们，成人在很大程度上需要顺应儿童本身与生俱来的天分、与生俱来的素质，比如关于善良的概念，关于公正公平的概念，这些在婴幼儿时期就已经存在。

2.疫情期间重视儿童权利，家长还应摒弃“成人中心”观念

儿童是具有巨大创作能力的生命，而不是一种弱小的生物。儿童心理发展是天赋能力的自然表现。我们的很多家长对待儿童的态度依然是说教的、灌输的和干预的，认为孩子必须由自己进行教导。家长用成人的标准去要求孩子，用成人的尺度去评价孩子。相应地，这种“成人中心”的教育观使孩子的正常发展受到了压抑和歪曲，妨碍了儿童内在生命的发展和内在生命力的展现。比如，在父母与孩子一起画画时，时不时可以听见家长不停地强调画什么，哪里涂什么颜色，什么时候开始画……这些都极大地阻碍了儿童自由天性的发挥。家长应该以儿童为本，尊重儿童的人格，尊重他们的兴趣、爱好，创造宽松的人文环境，不要干涉和限制儿童自由选择；应尽量满足儿童的好奇心和游戏心，使儿童真正获得思想自由、心理自由、爱好自由，并在亲子活动中培养其自觉性、主动性和自制力，为形成自律人格奠定坚实的基础。

疫情虽影响了人们的正常工作和生活，可也使得家长有更多时间陪伴孩子，为家长学习如何与孩子相处提供良机。家长应珍惜与孩子朝夕相处的时光，树立儿童权利意识，充分尊重儿童权利，担当起家庭教育的责任，为孩子成长带来更多积极影响。

疫情期间，为家庭教育划重点

张若谷

中国家庭教育学会宣传教育专业委员会常务理事，北京教育学会家长教育分会副会长，育蒙成长在线公益学院院长。

2020年春节，注定是令人终生难忘的。这是一个非常之年，这是一种非常态生活。这种非常态的生活是我们人生的一部分，无论成人还是儿童都需要学习和适应。

我们提倡此时的家庭教育要有侧重点。那么，非常时期的家庭教育应该注重哪些呢？哪些才是我们当下家庭教育中最重要、最急迫的呢？

生命教育

这次新型冠状病毒引起的全国乃至全球性的传染性肺炎，让我们再次看到了生命的脆弱。虽然人类文明已经进入21世纪，但

是我们在病毒面前仍然显得不堪一击。因此，我们要教育孩子珍惜生命，有生命才会有一切；还要通过关注每日疫情的进展来教育孩子体会生命的珍贵和脆弱，培养孩子的忍耐力、意志力、心理承受能力和抗挫折能力。

安全教育

安全教育也应该是家庭教育中的常态化教育。安全教育包括身体安全和心理安全。通过这次疫情，我们要教育孩子提高安全意识，做好自我防护，按时作息，洁净生活，培养良好的生活习惯。

助人先助己。一个人照顾不好自己，是对自己、对家人、对社会最大的不负责任。照顾好自己，做好自身的安全防护，就是不给家人、社会添麻烦。

爱国教育

此次重大事件也是对孩子进行爱国主义教育的良好契机。在这次疫情中，我们看到了很多可歌可泣的事迹：84岁高龄的钟南山院士冒着被病毒感染的风险亲临武汉金银潭医院查看疫情，尤其是老院士面对央视记者采访时潸然泪下的场景，更是感人肺腑；海陆空三军军医大学的医护人员临危受命前往武汉进驻医院；还有全国各地的群众自发组织起来维护秩序，主动隔离，配合政府的工作，表现出了非常高的觉悟。这些都是非常好的爱国主义教育的素材，借用著名诗人艾青的一句诗来表达因此而产生的心情：“为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得

深沉……”

生活教育

生活教育是家庭教育中最基础、最基本的教育，也是常识教育。特殊时期更能显示出生活教育的重要性，特别是在受疫情影响很严重的家庭中，家里大人被单独隔离或确诊了病情，小孩也不能外出，只能在家里自己照顾自己，如果生活自理能力不足就会带来更多麻烦。因此，要从小就锻炼孩子的独立生活能力，在家里要经常模拟演习各种特殊情况下的逃生、自救、独立生存能力，这对孩子的人生非常重要。

理想教育

现在的孩子是在舆论的包围中成长的，舆论的导向对孩子三观的形成有着巨大影响。因此，父母对孩子的理想信念教育就显得尤其重要，要让孩子明白哪些行业和职业是社会急需的，是受人尊重的，是造福全社会的。要让孩子从小在心里种下梦想的种子，立志做一个对社会有用的人。借助这次疫情，对孩子进行理想教育，让孩子树立崇高的理想，学会做一个对社会有益、有用、有价值的人。

面对疫情，更要提升我们的家文化素养

姚鸿昌

中国家庭教育学会专家指导委员会委员、宣传教育专业委员会副理事长，中国人生科学学会常务理事、家庭教育科学研究院副院长。

生命之所以强大，是因为它依存于和谐的生存之间。所以当生存的危境骤然来临时，恐慌和难堪在所难免。然而，由于每个人的家文化素养、科学人文素养不同，面对危境的反应也大相径庭。正是：生境突变人有难，千姿百态众生相。

在疫情来临之际，许多人的行为彰显的是一种高雅的家文化素养。这种家文化素养体现在：能替他人着想的善良，不用他人提醒的自觉，乐于接受约束的自由。这是一种植根于内心深处的修养，需要通过家文化建设去修炼。

然而，我们也不得不面对有些人在疫情面前似乎不那么认真。他们不戴口罩，继续串门，接触过发热病人，自以为没事，还在聚会打牌喝酒聊天；有的明知自己从疫区来，却不顾感染他

人的可能，还去公共场所；有的人不仅不听劝，还向劝诫的人大打出手。

这种不替他人着想的自以为是，这种被提醒了都不自觉的任性，这种拒绝约束的我行我素，暴露的是家教的缺失，家文化素养的缺乏。

爱与善良是最有力的家文化传承

人类本身是一个命运共同体，生存求善爱相随。只有我们共同提升家文化素养，才能在差异化生存中实现共生发展。因一己之任性而不惜牺牲他人的生存状况，毁掉的是共同的生存环境。

对待新型冠状病毒，限于医学科技水平，我们暂时还没有发现灵丹妙药。医生们能做的往往是对症治疗，缓解病患的病痛，做生命支持治疗，防止病情向更坏的方向发展。他们同时做了一项重要的工作，就是通过努力，唤醒病患自身的免疫系统，包括伴随对症治疗中的鼓励、安慰、解释……这些工作都在增强着病患的信心，调整着病患的情绪，滋养着病患的心灵。特别是这些优秀医护人员的人格魅力和模范行动，本身就是一个巨大的能量场、激励源，一旦和病患内心的场能量谐振，就会产生巨大的生命场能量，成为病患自身免疫系统被重新唤醒的强大动力。显然，那些自身免疫系统在医护人员帮助下被唤醒的患者，必然容易得到康复。显然，在未来的发展中，通过教育，特别是家庭建设，提升全民的人文素养，不仅能让社会和谐，人人幸福，更能在突发灾难面前，通过社会免疫系统的重新唤醒，而使更多的人早日得到康复。

家文化素养的提升有赖于家庭教育和家文化建设。重视家庭建设需要从每一个人开始。在读书反思中改变自己，是生存求善的人生选择。在恶行丑行面前，除了道德伦理教育，法规和制度的约束也是非常重要的。

善用闲暇时光阅读，助力传承家文化

因为疫情，因为隔离，我们和孩子过了一个特殊的春节，不能串门拜年、聚会娱乐，上班上学的时间也推迟了。而在这种情况下，一个新的问题出现了。

一位朋友说，自己还没这么闲过，突然觉得无所事事，生活变得无聊起来，真不知道该如何打发时光。家里的孩子也不能出去玩儿，更不能参加假期培训班了。有的孩子在家里玩起了手机游戏，一玩就是一整天。总算有时间陪伴孩子的家长们似乎说教也多了起来，不是批评老大没让着老二，就是嫌他们玩手机收不住手。有的家长甚至自己玩起网络游戏也不放手。

有心理学家认为，人生有两个大敌：“痛苦”和“无聊”。在为生存与生活的奔波中，人们不得不整天在“痛苦”中挣扎。一旦真的升了官，发了财，有了“闲暇时光”时，却又不知道如何“打发”这种“闲暇”，有的人花天酒地，有的人得过且过。而一旦这些打发时光的能力受到了限制，人生也就重新回到痛苦之中，直到有新的刺激再次光顾。

为什么思想狭隘的人容易受到无聊的袭击？正如心理学家解析的那样，其原因在于他们的智力纯粹服务于自我欲望，在不知不觉中让自己沦为欲望的工具。

如何摆脱“痛苦”与“无聊”这两个大敌？

唯有提升家文化素养，提升人文素养和科学素养，唤醒人的智慧心灵。这是一个通过学习用智慧滋养心灵的过程，是一个从“欲意我”升华为“精神我”（道德我、智慧我、意志我）的过程。

一个有精神世界的人面对“闲暇”不仅不会感到无聊，而且还会充分利用这一机会享受自己应有的精神生活。为此，他们会创造更多的“闲暇”，去读书、去思考，在生态和谐、关系和谐、身心和谐的环境塑造中，不断提升家庭的和谐文化。

在疫情面前，有智慧的父母，会在陪伴孩子一起读书、反思、做家务过程中，培养孩子良好的健康生活习惯，鼓励他们自己的事情自己做，他人的事情帮助做，不会的事情做中学、学中做。这种陪伴可以唤醒子女的爱心、爱好、爱学——爱心是成人者之慧，爱好是成才者之神，爱学是成就者之师。陪伴孩子成长，将会成全父母和孩子一起成为具有家庭文化素养的人。

一个人的阅读史就是一个人的心灵成长史。阅读虽不能使人生变长，却可以使人生变宽；成长虽不能让幸福速来，却可以让幸福变厚。希望疫情之后，一个全民阅读的良好习惯也能养成。一个有科学素养和人文素养的民族，面对未来的不确定，将可以自信地说：我们更有把握。

重建隔离状态下的家庭生活

洪　明

中国家庭教育学会专家指导委员会委员，中国青少年研究中心研究员，中国青少年研究会副秘书长。

新冠肺炎疫情肆虐，对于绝大多数人而言，隔离在家、减少交流是最好的自我保护，也是对社会最大的贡献。而对于家长而言，安排好隔离期间的家庭生活，是家庭教育的重要任务。

首先要评估家庭感染风险，采取针对性的防疫措施。这是家长的首要任务，也是重建家庭生活的前提。虽然国家和政府权威部门就如何防范病毒传播提供了一些具体指导，但由于每个家庭的流行病学史等具体情况（如是否在疫区、是否到过疫区、小区是否有感染者、是否与感染者接触过等）存在不同，因此需要家长根据权威部门的指导同时结合自身情况，采取更有针对性的防护措施。家长要与孩子一起学习防疫知识，关注疫情变化，保持合理心态，坚决做到勤洗手、多通风、少出门、戴口罩、不到人

群聚集场所等，积极配合所在区域的防疫对策。

其次要合理安排家庭生活，指导孩子在家学习。在家隔离期间，以往的学习形式、活动场所、交往对象会受限，但学习、娱乐、体育、日常生活等内容一个都不应少。

一是家长要在学校的指导之下安排好孩子的学习和生活。隔离期间，学校无法开学，但“停课不停学”，目前各个学校对学习内容、要求、进度等大都做了统一安排，家长对于学校的要求要清楚明白，要积极配合学校引导孩子完成学习任务。

二是家长要弥补孩子活动和交流的渠道。隔离意味着孩子活动空间的缩小和交往的限制，但孩子不可能没有活动，不可能没有交往。家长应该在保证安全并符合规范的情况下，尽力弥补孩子活动和交流的空间和渠道。

三是借助各种途径，丰富学习资源。互联网是一个无比强大的资源库，当前网络上推出了不少学习、娱乐、健身和休闲项目，家长可以在老师的指导下精心挑选。除此之外，家长还可以挖掘家庭已有的资源，如看看书架上还有哪些好书可读，也可以经典重读、温故知新。电视上也有许多适合孩子的节目，《挑战不可能》《经典咏流传》《中国诗词大会》等都是非常适合孩子看的好节目，可以找出来再看一遍，对孩子也是有极大益处的。

四是丰富家庭生活形式。家长可以利用“祖辈资源”，讲讲家史、家事、家风，可以与孩子一起重温祖辈或自己儿时的游戏，可以通过亲子共读、亲子游戏、家庭故事会的方式丰富家庭生活。特别要提出的是，家长要让孩子参与家务劳动，做好家庭值日，因为劳动不仅是责任的体现，也是学习的途径，有事可做更是弥补精神空虚的最佳方式。

居家防疫，不可错过的教育机会

汤发良

中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事，陕西省家庭教育研究会副会长。

在儿童成长的过程中，无论是顺境还是逆境，都是孩子成长的最好体验。这完全得益于家长如何及时而正确地引导。

目前，疫情已影响到全国甚至世界各地，每个人都处在疫情防控之下。这一事实是任何课堂都无法模拟再现的，因而也成为教育和引导孩子面对现实、正确应对的极好机会。

在实际的家庭生活中，家长应该以身作则，临危不惧，和孩子一起理性地渡过难关，有效地处理面临的实际问题，并持以积极主动的态度。这对孩子的成长具有非常深刻的积极影响和不可估量的体验效应，同时也是养成孩子积极的观念、信念、理念、觉悟和价值观、世界观、人生观的关键时刻。

所以，家长在居家防疫的过程中，不要错过这活生生的教育引导机会。家长可以现身说法，发挥孩子的主动性，和孩子一起

提升应对突发事件的能力，积累处理意外事件的经验，塑造孩子勇敢沉着的品质和积极自信的人格，为孩子正确面对人生奠定根基。

在这次居家防疫的独特经历中，家长要以身作则，用事实教育引导孩子，鼓励孩子制订应对的方案和实施方法。不要小看这段时间，它包含了观点形成、情志修养、相互关系、计划制订、责任分工、监督实施等多项内容。

父母要从生活、学习和与人沟通交往等微小事件做起，说到做到、按时作息、合理饮食、学习娱乐、劳逸结合、科学防疫，等等。这些看起来似乎是小事，却都兼具修身齐家之功，治国安邦之理。

在此，提醒家长把主动权让给孩子，这一次让整个家庭在孩子的带领下，养成良好的生活习惯、学习习惯和交往习惯。在这个过程中，要耐心鼓励孩子，顺利度过居家防疫这一难得的生活考验，让孩子在如何面对现实、从我做起、从小事做起、从父母做起等方面，开展一次真实演练。这是所有父母在以往繁忙的工作中都无法实现的家庭教育训练。请家长们切记，机会难得！难得！

具体来讲，居家防疫期间，家长可以充分利用这次重大事件，教育引导孩子开阔胸怀，放大格局，为国立我，建构大局意识。这对孩子的未来发展至关重要。

谁能想到小小的病毒可以在短短时间内遍布全国乃至全世界，试想一下，未来可能也会因为一个不起眼的细节而影响到人类社会，打乱人类的已有秩序和生活模式。因此，必须提醒家长，以往那种鼓励孩子好好学习只为了有个好工作、有房住、有车开的意识已经束缚了孩子的思维空间和眼光。通过此次疫情，我们看到国家发展对具有大格局人才的迫切需求。要鼓励和引导孩子做德智体美劳全面发展，为中华民族的崛起而努力学习的好学生。

第二章

疫情中的家庭心理支持

危机中给孩子心理安全感

施以德

北京师范大学博士研究生，心理咨询师，中国家庭教育学会全国网上家长学校“阳光家庭”栏目首席专家。

危机往往以不同形式出现，可以是天灾、人祸，可以是国事、家事。在疫情时期，个人人身安全可能受到威胁，甚至可能直接面对死亡，人自然会感到焦虑。尤其是为人父母者，不但为自己，也为孩子而紧张。在照顾孩子身体健康的同时，父母也需要照顾他们的心理健康。

给孩子心理安全感的十个简要贴士

1.留意孩子的反应

面对让人不安的危机事件，每个孩子的反应都不同。有些孩子会变得沉默、退缩、回避，有些则变得易激惹，或者试图

通过行为引起关注，变得过度活跃；有些孩子好像年龄突然变小了，出现吸吮手指和黏人等举动，自理能力退化；有些孩子出现悲伤、抑郁、愤怒、内疚等不同情绪，有些却没有表现出任何情绪；有些孩子睡不着，另一些则很嗜睡；有些孩子不想吃饭，另一些则吃得过量；有些青少年出现强烈的责任感，好像需要为一些人或事负责，有些则失去应对日常任务的能力和专注力；有些孩子变得冒失，容易出现意外，有些变得愤怒，另一些则变得慵懒、冷漠；有些孩子开始怀疑人生意义，有些甚至出现冒险行为，尝试酒精、毒品或者性行为……这些都是面对重大压力事件时的常见反应，需要成人理解，也希望成人能平静地关心、回应孩子，细心地留意孩子的反应，然后再有针对性地引导孩子。

2.创造安全感

留意到孩子的各种反应后，家长应及时想办法应对。由于孩子容易感到脆弱和不堪负荷，家长需要给他们提供具有保护性的物理舒适感，帮他们恢复安全感，例如柔软的毛毯、喜爱的食物、具有安抚作用的活动（如下面第三点建议），多花时间和他们待在家中。尽量保持平常的生活规律，或者按照新情况给孩子创造一种有结构、有规律的生活节奏，增加稳定感和可预测性。

3.处理恐惧和担忧

有些孩子的恐惧感可能会增加，即便危机已经过去，仍表现为易哭、易惊吓、害怕黑暗、不能独自睡觉、做噩梦，出现睡眠问题、胃疼、头疼等生理症状，分离变得更困难。尤其是那些尚不能用语言来表达感受的幼儿，这种情况尤为普遍。他们需要通过语言和拥抱来获得确定感，家长可以用不同方法安抚他们，例

如阅读故事、听柔和的音乐、按摩背部、提供安抚食物等。

4.限制接触新闻信息

有些新闻信息中的声音和影像对孩子来说太过刺激，因此需要过滤信息，限制孩子接触信息的时长。与其依赖新闻信息来给他们答案，不如家长来提供简单的事实，澄清他们的困惑，给他们提供清楚的信息。

5.花时间来聆听

给孩子提供表达感受和担忧的机会。家长可以以开放性的问题提问，让他们厘清并表达需要，例如："你听到什么信息？""你有什么感受？""你有什么疑问？"要积极聆听，不要矫正或者压抑他们的任何感受，如要求他们"强大"，或者要他们肩负不符合年龄和能力的责任。而应给他们清楚的确定感，例如"我们会尽所能保护你"，但家长也不要作出不可兑现的承诺及对未来抱着不现实的期待。

6.鼓励孩子以不同方式"述说"体验

对于还不能说话或者不想说话的孩子，可以提供其他表达方式，如书写、绘画、一起观看并且讨论电影等，让孩子能表达和处理困扰他们的事情，也可以借机会告诉他们表达任何感受都是被容许的。也许，孩子的话匣子就这样被打开了，而你需要做的，就是继续积极聆听。

7.游戏

游戏是每个孩子最自然的沟通和掌握经验的方法。通过游戏，他们讲着自己的故事，述说着所听所闻、所思所感。即便他们自己不完全能意识到和理解，游戏的意义也是不容忽视的。游戏有助于转移注意力，让积累的能量和压力得到释放。

8.示范健康的应对技巧

孩子不但依赖家长提供安全感，也在学习家长如何应对复杂的情境和情绪。他们依赖家长，所以家长也要好好地照顾自己，让自己充分休息，合理饮食，避免烟酒、咖啡因和药物依赖，积极做运动，与别人保持联系，寻找帮助，接受合适的建议，做一些让自己快乐的事，也可以邀请孩子一起做。给自己足够的私人时间来处理自身的体验和感受，这样你才会有更多的内在能量来陪伴和帮助孩子。这不意味着要无时无刻隐瞒自己的压力，假如孩子感受到了你的负面情绪，你可以告诉他们，你现在的确感到悲伤（或其他感受），但是你有方法帮助自己尽快恢复。家长可以开放地表达感受，但要避免孩子被你的情绪所淹没。

9.启发积极反应

经历了一场让人失控的事件后，孩子需要重新找回能力感和复原力。因此，家长可以有建设性地引导他们，让他们参与家务、帮助他人，从中找到力量，例如可以帮家长做饭、写慰问卡、做义务工作等，并且家长要及时感谢和表扬孩子做出的这些尝试和贡献。

10.密切留意孩子的行为变化

在危机时期，孩子行为上若有变化也属于正常，但如果这些由于压力而出现的行为持续出现的话，则需要关注。家长要留意他们的睡眠、饮食、生理症状，玩耍、学习、人际社交、专注力、自信，对环境的信心、情绪、生存意欲等方面的变化。假如随着时间的过去（一般是6周）状况还没有改善的话，可以考虑寻求专业的帮助。

适合在家里进行的活动

1.手工和艺术：做小手工、做衣服、做首饰、绘画、拍照和拍视频、创作电脑动画、戏剧表演、跳舞、唱歌、演奏、听音乐、创作音乐等。

2.社交活动：利用网络联系他人，包括通过社交平台联系亲人、朋友等。

3.家务活动：学习烹饪或家务等技能。

4.益智游戏：桌游、猜谜等各种游戏。

5.园艺：种植和打理植物。

6.室内运动：各种器材运动、球类或者体能比赛。

7.放松练习：深呼吸、冥想、按摩、瑜伽、太极等。

8.视听活动：看书、看杂志、看电影、看电视。

9.设计和演练紧急情况应对方法：学习制作、装备和使用防护、救生工具，设计和练习紧急情况下的应对方法等。

10.创作纪念册：为某人某事收集相关材料，书写回忆、感想等。可以是关于个人的或者是集体的纪念。

11.无结构的游戏：躲猫猫、玩玩具、玩水、化装舞会等，让孩子自由发挥，任意建设与破坏。

12.书写：写日记、写信、写诗、写博客、写小说。

不是所有的孩子都会受到危机的影响，大部分孩子会随着时间和家长的理解与支持而复原，有些甚至能从经历中成长，获得新的技能和能力。孩子会变得怎样，与父母本身的支持和状况息息相关。祝愿你和你的孩子平平安安！

防控疫情期间，请关注身边孩子的状态

殷　飞

南京师范大学教育科学学院儿童发展与家庭教育研究中心副主任，中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事。

2020年这个春节，因为新冠肺炎疫情，我们没有串门，没有高朋满座，而是听从国家防控疫情的号召，一家人在一起，安静地守住自己的家，守住自己的健康，耐心地观察疫情的发展，为遏制疫情蔓延贡献自己的一份力量。

我们是不是忽视了孩子

作为家长，我们每天睁开眼第一件事就是利用网络和电视了解疫情发展的最新动态，和家人讨论周边或远或近的各种疫情。在所有人精神紧张、心理紧绷的应激状态中，我们可能疏忽了身边的孩子，认为只要保护好他们就行，而没有意识到他们也是防

控疫情的参与者，他们的人生将会和这次病毒阻击战紧密相连。因此，建议家长在关注疫情发展时，也要多关注我们的孩子，关注他们的情感，他们对疫情的认识以及他们的生活安排。

1.重视孩子的感受

当前疫情的信息层层包围着孩子，家长要关注家中不同年龄阶段的孩子的感受，有针对性地做孩子身边的心理健康守护者。避免孩子因过分紧张而出现一些偏离常态的行为问题，通过简单直接的指导，如教孩子勤洗手、戴口罩、不扎人堆、室内多通风，让他们在可防可控中感到安全和安宁。

2.关注孩子的想法

倾听孩子的想法，帮助孩子调整不恰当的认识，让孩子能够正确理解新型冠状病毒的传播机制，积极了解各地防控疫情的措施，避免孩子因为认识的偏差而导致心理压力与恐慌。

3.帮助孩子安排好日常生活

让生活正常化是帮助孩子在紧张的环境下调整心理的最佳方法。家长应该在关注疫情发展的同时，和孩子一起安排好日常生活，让生活有序而丰富。在正常化的生活安排中，孩子将会和我们一起迎来健康的明天。

让孩子成为“家庭监督员”

根据心理学理论，促进孩子身心健康最好的方式是让孩子的生活回归常态，帮助孩子心理健康的方式是让孩子参与到防控疫情的战斗中来。常态化是对孩子最好的心理抚慰，参与贡献是最好的心理建设。

1.让孩子做抵制谣言的宣讲员

孩子最容易接受新知识，获得新能力。对新冠肺炎疫情的防控认识是一个逐步深化的过程，要引导孩子从电视和网络上了解权威专家的最新研究成果。孩子是家中三观端正的“小太阳”，让孩子将这些科学知识向其他家庭成员宣讲，避免家庭成员受到各种谣言的“侵袭”。

2.让孩子做卫生习惯的指导员

可以请孩子将在学校学习到的洗手方法和如何正确佩戴口罩等方法教给全家人，同时让孩子在日常生活中监督每个人都能不折不扣地做到，如孩子可以监督爷爷奶奶出门买菜要戴口罩等。孩子是老人的贴心“小棉袄”，他们的话，老人最愿意听。

3.让孩子做居家防控的监督员

作为成人，我们都可能会因为居家太久而产生不耐烦的心理，甚至会放松警惕。孩子是家人严于自律的“监督员”，只要有孩子在身旁，我们都会十二分小心，唯恐给孩子造成伤害。因此可以和孩子一起把家庭生活安排得丰富有趣，也可以让孩子监督家人做好各项防控工作，做到少出门、不聚会。防控疫情，孩子的参与，让家更有力量。

培养孩子的三个基本素养

这个春节对孩子们来说，很可能会给他们留下一生的记忆。面对疫情，认识它，应对它，最终战胜它，这整个过程应该成为每个孩子的“精神财富”。

1.尊重自然，保护生态

目前，针对新型冠状病毒是如何出现的还没有最终的科学定论，但是病毒源头——武汉华南海鲜批发市场里的野生动物，已被专家们高度怀疑。国家卫健委高级别专家组成员呼吁“我们一定要尊重野生动物的生命和它们栖息的地方，因为它们和我们是同一个地球圈里的居民”。不少病毒寄生在野生动物身上，它们相安无事多年，但是如果人类侵占了野生动物的保护地，甚至食用了野生动物，这些病毒完全有可能寄生在人类身上，危险和疫情就有可能发生。

建议家长带领孩子收集一些有关病毒传播的科学权威的研究结论，让孩子拥有尊重自然、保护生态平衡的基本素养，让孩子知道以人类为中心的“傲慢”给生态带来的灾难，最终也会导致人类自身的灾难。

2.敬畏法律，尊重生命

这里的尊重生命是多维度的，既要尊重自己的生命，也要尊重野生动物的生命，更要尊重他人的生命。

尊重动物的生命和人类自己的生命。尊重生命的基础是敬畏法律。可以引导孩子了解动物是如何被人类驯化的，了解进入人类常规食物链的家养动物，如猪、牛、马、羊、鸡等；而对于那些未进入餐桌的野生动物，要学会保护它们，遵守《中华人民共和国陆生野生动物保护实施条例》的规定。试想一下，即使是作为食品供应的肉类在进入餐桌前也要经过严格的检验检疫流程，那些未经处理的野生动物，如蛇、蝙蝠、果子狸、刺猬等，食用安全如何得到确保？

尊重他人生命，对别人负责。当疫情暴发时，要遵守基本

的卫生防疫和病毒防扩散的要求，这也是对他人生命负责的表现。要做到这一点并不容易。首先，所有人都要抛弃侥幸心理，不要认为病毒距离自己很远，家长可以带着孩子了解病毒的传播途径；其次，家长可以和孩子进行模拟演练“如果我从疫区来”“如果我感染上了病毒”，演练的过程也是健康积极心理的建设过程。

3.尊重科学，抵制谣言

在这场疫情中，谣言如病毒一样在侵害着我们的心理。因此，家长需要教导孩子学会尊重科学，抵制谣言。

首先，家长要收集一些病毒传播的基本知识，如医生、科研工作者公开发布的信息，带领孩子正确解读这些信息，让孩子学会辨别如“抽烟和喝酒可以抗击病毒感染”等谣言。尊重科学则在日常的小事中得到体现，家长在带领孩子了解疫情，预防和抗击病毒感染的过程中，可以从最小的事情做起，不仅做到餐前便后要洗手，每次出门回家都要认真洗好手。家庭科学教育并不遥远，也不神秘，带领孩子每一次做好每一步，就是在促进孩子科学素养的发展。

遗忘和非理性会让人类一再重复错误。疫情是无情的，但从积极的角度看，它又是整个人类，尤其是儿童提升防疫能力的绝好机会。

疫情期间，如何做好家长和孩子的心理防护

师晓霞

中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事，北京师范大学应用心理学博士，北京大学兰亭家庭文化与家长教育研究所副研究员，心理咨询师。

2020年春节是个不平静的春节，新型冠状病毒引发的疫情席卷中国。在这场突如其来的疫情中，作为社会基本单位的家庭，除了响应政府号召，做好自身的健康防护外，心理防护工作也是重中之重。

家长的心理防护

成年人是家庭中的顶梁柱，自身心理防护很重要。在网络极其发达的今天，每天铺天盖地的信息轰炸，极易让人产生焦虑、恐慌、愤怒等情绪。很多人都期望通过获取更多的信息来减少自己的负面情绪，殊不知通过这种途径，负面情绪不但不会减少，

反而有可能增加。

在这些情绪的影响下，有些人会失眠、多梦、对照症状怀疑自己是否身体不适，甚至出现强迫洗手（即明知不必要，但控制不住去洗）等行为。

因此，我们首先要明确一点，当疫情暴发时，面对未知，所有的焦虑、恐惧、愤怒等负面情绪都是正常的心理反应。所有人都一样，所以我们要先接纳自己的负面情绪，知道这个情绪是我们正常的反应，先稳定下来。通常负面情绪会随着时间的推移、事件的进展而逐渐得到缓解。

这个时候，减少对网络信息的无差别接收就变得格外重要了。

首先，要减少使用手机，从官方渠道获取有关疫情的信息，学习掌握科学的防控知识，相信我们一定能战胜新冠肺炎这个“魔鬼”。这是让我们的情绪变得稳定而坚定的重要一环。

此外，针对以上提到的几类因负面情绪引发的行为表现，提出以下建议。

1.失眠、多梦等睡眠问题

如果平时没有睡眠困扰，而在此期间出现睡眠问题，绝大多数人是受焦虑等情绪的影响，也有些人是因为假期作息时间紊乱、白天睡眠过多导致的。因此，在居家防护期间，应尽量保持有规律的作息。

睡前不要看手机，做好睡眠准备，不要让信息冲击头脑。可以将注意力集中在呼吸上，放空自己，不去想白天发生的一切，也不去想明天做什么事、吃什么、疫情有什么进展等。将注意力集中在当下，集中在自己的呼吸上，让呼吸变得平缓，慢慢进入睡眠状态。也可以选一些帮助自己放松的乐曲，舒缓地、轻柔地

播放，让自己平静下来，进入睡眠。

焦虑也会引发多梦，梦境常常会反映出我们的焦虑。事实上，研究表明，每个人都会做梦，只是有人醒来后能记起梦境，有人完全不记得而已。多梦并不会影响睡眠质量，影响人们的是梦境传递出来的不舒服的感受。当我们了解这个机制后，就不会过度夸大多梦对自己的影响。

总之要放松心态，相信一切都会归于正常。

2.怀疑自己身体不适

疫情期间，有些人会对照症状，过度关注自己的身体，越看越觉得自己有相应症状，从而惶惶不安，担心自己被感染。

这类人群常易进行负性自我暗示。不过，在这个特殊时期，大多数人出现这种状况是和过度关注自己的身体有关。大家都在关注被感染者的症状特征，对自己身体的关注自然变得多了起来，会容易放大身体的反应，变得草木皆兵。

过度关注，加上恐慌等负面情绪，会影响人们的判断。因此，我们要科学地进行防护。感觉不舒服时，要先调整情绪状态，让自己放松下来，再去量体温或者再去判断其他表现。必要时，请家人帮助进行确认。

3.强迫洗手行为

疫情期间，有些人的强迫洗手行为是一种应激反应，基本不会达到需要去专科医院就诊的程度。这种行为的出现也和焦虑、恐慌等情绪有关，总怕手洗不干净被感染，因此就反复去洗手。

出现这种情况时，一方面，我们要进行积极的自我暗示，提示自己：“我已经严格按照科学的方法洗干净手了，我们不是生活在无菌环境中，我们的自身是有免疫力的，不可能也不需要

做到不去触摸其他东西。”另一方面，当自己独自一人不好控制时，可以给自己限定一个次数，如洗两次，也可以请家人帮忙进行确认。当我们不把注意力全部放在这件事情上时，洗手的次数自然会正常。

应对以上问题的有效方法，就是减少对问题的过度关注，也就是我们平常说的“转移注意力”。将注意力转移到其他常态活动中去，是非常有效的。

在家不出门的时候我们可以做些什么呢？其实，如果不那么焦虑，用积极的心态面对在家的这段时间，你会发现可以做很多平时想做又没时间做的事情，可以把生活填充得满满当当。

孩子的心理防护

相比于成年人，孩子的心理也一样应受到很好的保护。幼小的孩子可能不太明白发生了什么，为什么不能出去玩，要天天待在家里，为什么生活好像和平时不太一样。而被延长了假期的孩子们，已经明白我们正在经历什么，他们也会像大人一样恐慌。不同的是，年龄越大，他们可能越不愿主动表达。

因此，当此之时，家长对孩子的心理守护至关重要。

1.家长应给予孩子情绪支持

对于年幼的孩子，可以将疫情比喻为“魔鬼”，来形象地讲给他们，这会让孩子透过他们的思维来明白当下到底发生了什么，让孩子明白我们现在做的一切都是为了打败那个魔鬼。以这样的形式解释，小孩子也会非常乐意加入其中。待在家里就是他们对打败魔鬼所做的贡献。

对于儿童和青少年来说，家长可以参照成人心理自护的做法去帮助自己的孩子，倾听孩子的想法，和孩子一起接纳情绪，引导孩子平静地看待疫情，安排好特殊的假期生活。

重要的一点是，家长要以身作则，为孩子树立好的榜样。家长的情绪越平稳，孩子的情绪就会越平稳。

2.设计丰富多彩的家庭活动

除去情绪支持外，家长还可以开动脑筋，和孩子一起共同度过这段特别的时光。

在保证孩子作息规律、安排好学习活动之外，家庭可以开展提升家庭和谐气氛的活动，这些都可以帮助孩子平稳地度过这段时间。这段特别时光，可以是一个陪伴孩子、了解孩子、加强亲子沟通的机会，可以在家里开室内运动会，教孩子制作美食，全家一起看电影、一起讨论、一起写作，等等。

家长要发动孩子为丰富多彩的家庭活动献计献策，积极参与到家庭活动中来，这样也可以有效减少他们使用手机的时间，避免过多的信息干扰，间接地维持了孩子的情绪状态。提到手机，假期里对于孩子使用手机也要有一定规则，家长可以和孩子一起制订规则，并请他自觉遵守。

抗击疫情是一场没有硝烟的战争。作为普通民众，我们努力照顾好自己，守护好家人，就是为这场战争作出的最大贡献。

怎样处理疫情期学龄儿童的情绪问题

王　晶

武汉市精神卫生中心（武汉市心理医院）精神科主治医师，中国心理学会注册心理治疗师，卫健委中级心理治疗师。

随着新型冠状病毒所致的肺炎疫情不断发展，天性好动的孩子们被要求待在家里，开启了全天的“坐家”模式。有些孩子生性活泼，喜欢在外撒欢，“闭关”的日子着实难熬；有些孩子因为疫情而感到担心、恐惧；也有的孩子担心学校延迟开学，会跟不上学习进度，引发学业焦虑。家长怎么做可以帮到孩子？我们一起来看看。

面对封闭式生活引起的烦躁、发脾气

学龄期儿童喜欢外出活动，不愿长时间待在家中，对于日复一日的封闭式居家生活，会感到无聊、憋闷，表现为不断要求外

出，持续烦躁、吵闹、发脾气，甚至尖叫、大声哭泣。对于这种情况，家长们要进行耐心的解释，可以通过游戏的方式来进行情绪的疏解与转移。

家长们可以用比喻的方式来告诉孩子“现在不能出去”：“现在我们不能出去，外面有很多警察叔叔、天使姐姐在抓一种叫新型冠状病毒的坏蛋。等到坏蛋被抓住或者赶跑了，我们就可以出去了。”还可以解释：“就像台风或暴风雨的时候不能外出一样，大风会把你吹得东倒西歪，暴雨会把你浑身淋湿，让你生病。等台风或者暴风雨结束了，我们就可以出门了。”

家长也可以开展多种亲子活动。

1.探讨明日计划

爸爸妈妈可以陪着孩子一起探讨疫情过后的计划，一起讨论这些美好的期待，包括一些具体的想法，比如去动物园或游乐场，最想去看哪个动物，玩哪个项目的游戏，这个动物有什么特点，这个项目怎么玩，哪些地方好玩……还可以用文字或者绘画的方式记录下来，张贴在家里醒目的地方。孩子每次看到时就会感觉心情愉悦，想到很多开心的感受。

2.回忆昔日记忆

家长也可以问问孩子，以前可以出门的时候你喜欢做些什么呢？鼓励孩子使用文字或绘画的方式表达出来。家长和孩子一起交流一些小趣事、小细节，比如某人出糗的事情，或者搞笑的精彩片段，或者温馨欢乐的时刻……过去的愉快记忆会让孩子感觉到非常轻松愉快。

3.神秘许愿盒

家长还可以和孩子进行“漂流瓶”的游戏。孩子和家长写下

各自喜欢的活动或心愿，装在不同的瓶子里，然后孩子和家长分别从中抽取一个瓶子；也可以玩“神秘许愿盒”，把内容写在纸条上放入盒子里，伸手随机抽取纸条即可。在谈论奇思妙想的时候，孩子想象很多的可能性，借助各种方式，帮助对方实现可能或不可能的愿望，这会让孩子有一种成就感，仿佛真的有能力实现所有的愿望。

面对环境氛围变化引起的害怕、恐惧

疫情期间，大人们神情紧张地说着关于疫情的信息，或者担心着周围不幸生病的亲朋好友，或者抱怨交通管制下生活的不便捷，加上新闻的不断报道，父母对孩子严厉的洗手、戴口罩的卫生要求，告诫孩子不注意卫生就会得病……这些紧张、压迫的气氛都会传递给孩子，让孩子产生一种害怕、恐惧的感觉。

有些孩子会明显地表现出对疫情的害怕、担心，他们会直接告诉父母“我很害怕”。也有些年龄稍大的孩子不愿家长担心，什么都不说。比如某些医护人员的子女，他们内心充满了担心、恐惧，除了害怕自己生病，还会担心奋战在疫情前线的父母安危。有些孩子虽然不开口说关于疫情的事情，但是他们会有情绪、行为的变化。比如，吃不下饭，或者食欲突然变大；晚上睡不着，或者突然惊醒，频繁做噩梦；或者反复查看疫情的信息。还有些孩子发生一点儿小事就会表现出烦躁、发脾气，甚至有些会出现反复洗手、反复清洁消毒家中物品的行为……

如果发现孩子出现紧张、恐惧等情绪，家长需要进行适当引导，通过一些小游戏来处理他们的情绪，避免孩子处于持续的不

良情绪中，造成身心的伤害。

1.魔法变变变

家长可以和孩子一起玩“魔法变变变”的游戏。让孩子把感觉最害怕、最担心的事情用图画表现出来，再告诉孩子：“现在你有魔法棒或魔力，要怎么用魔法把这些可怕的东西改变呢？”对他担心的事物进行修改，改成他所喜欢、期望的事物。最后，我们在画上进行修改，或者重新画一幅施展魔法变化后的样子。把这幅魔法处理过的图画保留下来，放在孩子的房间，或者挂在随时可以看到的墙上，让孩子害怕时就可以想象一下，获得一种转化的力量感。

2.超人出动

有些孩子，尤其是男孩子，很崇拜超级英雄，比如蜘蛛侠、超人、奥特曼等。可以引导孩子画出英雄可能的行动，比如画出担心的事情或局面，然后超级英雄出动，用自己的超能力打击消灭可怕的事物。我们还可以编故事，进行角色扮演，父母扮演病毒怪兽，孩子扮演超级英雄，在进行游戏的同时，孩子也获得了心理上的力量感。

对学业耽误的焦虑问题

因为疫情的原因，学校推迟了开学或者改为网络授课，本该上学的小学生们变成了在“家里蹲”学校上课。

有的孩子在经过寒假后非常期盼上学，我同事家的孩子就会感慨“我想去上学了”。一方面，开学上课是学龄期儿童正常的生活状态，现在这个常规的状态被打破了，让部分孩子感觉到不安：“为什么不能去上学呢？”“什么时候才能去上学呢？”

这样的不确定性会让孩子感觉到茫然、不安定，从而产生焦虑情绪。另一方面，一些孩子会对自己的学习产生担心的情绪。他们会担心因为推迟开学，没有了补习班，自己可能会跟不上学习进度，或者之前薄弱的学习内容还没有来得及补上，现在会越拖越远。对于这些孩子，家长需要分别进行解释。

1.关于何时能够上学的担心，家长不能轻易地给出承诺，需要真实地告诉孩子“我也不知道什么时候能去上学”

就像打游戏不打到最后，就不知道自己最多能打到多少分，全区或全国排名多少；或者像看动画片一样，不看到最后，不知道最终的结局是什么。虽然过程比较漫长，但是游戏最终都会打过关，动画片最后也会结束，我们需要的是一点儿耐心和坚持，等到疫情结束，就可以恢复上学了。

2.担心跟不上学习进度的，家长可以和孩子一起来思考他的担心，哪些科目是比较薄弱的，可以怎样进行改善或提升

家长陪着孩子共同讨论分析，然后根据孩子的情况制订适合的学习计划。把需要学习的内容分解为切实可行的每日学习安排，结合日常生活，孩子可以把学习和生活安排得井井有条。如果有必要，家长也可以联系老师，寻求一些专业的帮助，可以更好地帮助制订学习计划。

在固定的时间进行学习、生活，可以让孩子获得掌控感；看到每天的学习进度，可以让孩子获得点滴的成就感；再加上家长的赞赏和鼓励，每天的居家生活就变成了有规律的、有计划的、有动力的生活状态。

疫情终将过去，带着坚持和希望，我们终将迎来新的“美丽人生”！

怎样对孩子进行生命教育

陈　光

中国家庭教育学会宣传教育专业委员会理事长，会刊《中华家教》社长、总编辑，中国儿童中心期刊总社社长、总编辑。

当父母陪孩子在家收看新闻时，可能会看到新闻里一个个病人被送到医院，病人由于病情严重，无可挽回地离开了人世，亲人们分外悲伤，医生们感觉到无助与痛苦。这些景象会让孩子们感到紧张。该如何告诉孩子并让他们勇敢地面对死亡呢？

我们很难直接给孩子讲解死亡，更不可能带他们到死者面前。难道我们就没有办法了吗？不，阅读可以帮助我们。爸爸妈妈可以与孩子一起打开绘本，让绘本故事成为孩子理解死亡、放下恐惧，勇敢面对死亡的最好方法。

日本纪实文学作家柳田邦男说：“在谈到生命、灵魂、生、死等重大问题时，我看到绘本的无比力量。它不仅仅只是表面的语言传递，而是以撼动灵魂的方式和人沟通。我个人以为，再也

没有比这更叫人赞叹的沟通手段。”

随着年龄的增长，孩子到5岁左右，会自然而然地思考关于灵魂与生命的主题。很多孩子都会问“人为什么会死亡”“人死了之后会怎么样”等问题。我们不用回避，虽然死亡对于传统社会来说是一种禁忌，但生命的本质就是有生有死。因此，我们应该引导孩子以积极、健康的心态去面对死亡，从而让孩子学会珍惜生命，珍爱世界。

父母可以与孩子一起阅读以下5个有关死亡的绘本故事，让孩子理解生命的轮回。

1.《爷爷变成了幽灵》

面对亲人的离世，我们总是觉得过于沉重而避讳，不敢谈死亡。但这本书用幽灵爷爷这个温情的角色来陪伴孙子，侧面告诉孩子如何正确面对死亡。故事里的小男孩艾斯本的爷爷去世了，他感到很伤心。到了晚上，他发现爷爷因为忘记完成一件事，而变成了幽灵。于是，他和爷爷一起一边寻找忘记的事情，一边回忆爷爷的一生，年轻时的吻、结婚生子、和艾斯本去游乐场……后来，爷爷终于想起来了，原来是忘记和小孙子告别了。最后，爷爷正式和艾斯本告别后就彻底离开了，而艾斯本也接受了爷爷离去的事实，安心地睡着了。

指导意义　每个人都会离开这个世界，我们不应该避讳死亡，而是可以用一种生动形象的方式告诉孩子，人生因经历而饱满，当我们拥有那些温暖动人的经历后，死亡也就不再恐怖。现在的疫情就是人生会遇到的众多困难中的一个，我们要有勇气去面对。当我们一起闯过这个难关后，就有更多勇气面对未来的困难。

2.《楼上的外婆和楼下的外婆》

这本书讲的是一个关于亲人离世的故事。这个故事虽然包括死亡，但很温暖，能让孩子体会拥有和失去都是有意义的。故事中汤米每周都会去拜访两位外婆——外婆和曾外婆。外婆在楼下煮好吃的，曾外婆会在楼上待着。汤米每次都先到楼上找曾外婆玩耍，有时候一起聊天，有时候分享糖果……直到一天早上，曾外婆突然去世了。汤米问："什么是去世？"妈妈说："去世就是曾外婆再也无法和我们在一起，但每当你想念曾外婆时，她就回到了记忆里。"再后来，楼下的外婆也离世了。汤米很伤心，他将与两位外婆的合影好好珍藏，好像她们从未离开过一样。

指导意义　这个故事不仅能给孩子一些心理慰藉，还能让他们明白，每个生命都有期限，只要我们记得亲人的美好，那么亲人就将永远以另一种形式存在。我们要珍惜和亲人在一起的时间，尤其是在疫情这个特殊时期。父母和孩子可以一起翻看过去幸福时刻的照片，享受在一起的美好瞬间，这些也将疏导孩子的紧张情绪。

3.《爷爷的天使》

故事讲的是病重的爷爷躺在病床上，向懵懂的孙子讲述自己的一生：差点儿被车撞，多亏有天使挡住巴士；跌入湖后，天使抱住了他……因为有天使，爷爷这一生都非常幸运。最后，爷爷沉沉地睡去，而天使却飞出来成了小孙子的守护天使。

指导意义　漫漫人生之路，好运气和坏运气会伴随一生。正在经历的疫情就是生命中坏运气带来的坏事。父母可以与孩子一起阅读这个故事，让孩子理解故事背后的深意。当孩子问："真的有天使吗？""每个人都有天使吗？"……爸爸妈妈不妨让孩

子相信世界上真的有天使，因为在面对复杂多变的疫情时，我们心存善念、懂得感恩，才会收获更多的好运气。

在疫情肆虐时，一家人在一起的时间变长，这是平时少有的亲近，也是特殊的“收获”。我们无法避开所有坏运气，与其抱怨自己的运气差，不如让孩子懂得珍惜大家在一起的幸福时光。

现在，很多的医护人员在抗“疫”前线挽救病人，他们就是白衣天使。我们要让孩子知道身边有很多天使，这些天使的存在会让孩子更加有信心面对当下的“坏运气”，他们会觉得有“天使”在，一切都会好起来。

4.《一张照片》

这本书讲的是一个关于爱与遗忘的故事。故事中，爸爸突然带回来一台老相机。从这一天起，爸爸就变得有些“古怪”了，他开始拍一些没人会拍的东西；他总是会忘记东西和事情……后来，爸爸因病去世了，儿子和妈妈拿到了爸爸的相机。他们将相机中仅剩的一张照片冲洗出来，发现那张照片正是爸爸拍下的挂在墙上的全家福照片。儿子和妈妈突然明白了，爸爸最不想忘记的就是他的家人。

指导意义　父母可以指导孩子用手机在家里拍一些有趣的照片，画一幅画，写一篇日记，在这个特殊时期和孩子留下生活中的点点滴滴。通过创作，孩子会感受到亲人付出的爱与关心，会非常珍惜和亲人在一起的美好时光。当孩子长大后，这些作品将成为父母与孩子的美好回忆。

5.《记忆的项链》

这本书讲的是萝拉的项链的故事。萝拉有一条串满扣子的项链，它承载了萝拉对逝去母亲的思念。萝拉将项链打上死结，

同时也对所有人都关上了心门，包括她的新妈妈珍妮。有时，萝拉为了表达自己的抗拒和敌意，故意在新妈妈珍妮面前拿出这条项链怀念母亲。有一天，调皮的小猫突然抓坏了项链，萝拉很伤心。但珍妮没有记恨萝拉之前的行为，反而跑来安慰萝拉，和萝拉一起寻找项链上所有的扣子。最后，在夜色下，珍妮和萝拉终于找回了最后一粒扣子。在这个过程中，萝拉感受到了新妈妈的真诚和爱，于是放下戒备，接受了新妈妈的爱。

指导意义　如果有孩子在疫情中失去亲人，孩子身边的人要帮助这些孩子走出悲伤，去接受更多人的关爱，在大家的关爱中找到新的温暖。

第三章

疫情中的儿童
良好习惯养成

疫情中要做好哪些防护措施

杨　军

《中华家教》杂志特邀撰稿人，北京市朝阳区预防医学会主任医师。

在新冠肺炎疫情的攻坚战中，家长应该做好哪些防护措施，来保护好孩子的安全呢？

上下班途中要做好防护

上班途中，要正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如果必须乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品；下班回到家先洗手，用消毒湿巾或75%浓度的酒精擦拭手机和钥匙。

带孩子乘坐电梯时的防护措施

电梯间由于环境密闭，有人在电梯中咳嗽或打喷嚏后就成了危险区，电梯按钮上也容易沾满飞沫。因此，搭乘电梯一定要佩戴口罩，可以用酒精擦拭电梯按键。

教会孩子正确洗手

第一步，用流动的水淋湿双手。

第二步，取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹整个手掌、手背、手指和指缝。

第三步，认真搓双手不少于15秒，具体操作如下：

①掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

②手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。

③掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。

④弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

⑤右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

⑥将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

⑦揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

第四步，用流水彻底冲净双手。

饮食方面预防感染

应注意保持合理的饮食结构，保障均衡营养。注意食物的多样性，粗细搭配、荤素适当，多吃新鲜水果蔬菜，补充维生素

与纤维素，多饮水。要从正规渠道购买生鲜食品，充分煮熟后食用。处理生熟食品的砧板和刀具要严格区分。不要听信偏方和食疗可以治疗新冠肺炎的说法。

幼儿也要做好防护

- 不去易感区域，不与病人及疑似病人接触，减少外出。家中保持通风换气。
- 成人不直对孩子呼气、喘气，不和孩子入口同一食物，不和孩子共用餐具。
- 如果需要外出，要给孩子佩戴儿童专用口罩。
- 外出回家时，及时洗手、鼻、眼睛等暴露的部位。将外套放在通风的地方晾晒或者清洗。

室内消毒的方法

酒精：酒精能使病毒的蛋白质变性凝固，为皮肤消毒可使用75%浓度的医用酒精。

蒸笼：从沸腾开始，20分钟即可达到消毒目的，适用于餐具、衣物和纱布的消毒。

煮沸：100℃也能使病毒的蛋白质变性，适用于餐具、某些玩具、奶瓶等小件物品的消毒。消毒杀菌时，物品需要全部浸过水面。

天然紫外线：天然紫外线就是太阳光，适用于空气、衣物、毛绒玩具、被褥等的消毒。

高锰酸钾溶液：可以使用5‰浓度的高锰酸钾为餐具、蔬菜和水果消毒，浸泡1分钟之后，再用干净的饮用水冲洗一遍即可。

漂白粉：漂白粉能使病毒的酶失去活性而死亡，是非常有效的消毒杀菌剂。在桌椅、床地板、墙面等使用1%～3%浓度的漂白水（漂白粉加清水），用抹布擦拭即可达到消毒目的。

希望各位家长能够时刻关注周围的环境做好安全防护，在保护自己的同时也能够保护家人。

利用疫情假期，培养孩子的良好习惯与能力

夏　征

湖北省家庭教育研究会秘书长，武汉好欣家长学校校长。

新冠肺炎疫情来势汹汹，变化莫测。这个特殊时期，也是亲子共学的大好时机，家长可以帮孩子养成一些受益终身的好习惯，提高孩子的一些基本能力。

养成五个好习惯

任务一：引导孩子关心国家大事

新冠肺炎疫情是近期大家最为关心的话题，这正是引导孩子关心国家大事的机会。孩子从时事中学会获取信息资料，并加以思考，形成自己独立考虑问题、解决问题的思维方式。懂得为国分忧，是孩子难能可贵的成长。

建议：

1.利用图片、视频等多种方式帮孩子了解新型冠状病毒，来激发他探索科学的好奇心。

2.陪孩子看抗“疫”一线坚守“战士”的事迹：钟南山院士的逆行，一线医护人员的日夜守护，以及那些报名参加防抗人员坚定许下的承诺……孩子会感受到“责任”二字的重量。与此同时告诉孩子，是医护人员、解放军等替我们扛下了不易，我们应对他们常怀尊敬与感恩。

3.谣言止于智者。当网上开始传各种声音的时候，要告诉孩子该如何去判断，哪怕当下判断不了真伪，也不要急着传播。家长理性的行为会是孩子最好的榜样。

任务二：利用这个特殊时期，让孩子广泛阅读

阅读不仅可以增长知识，而且能有效提升孩子的表达能力和写作水平。这时正是孩子大量阅读的绝佳时期，家长要鼓励和引导孩子多读书、会读书。

建议：

1.选择合适的阅读题材，可以和孩子的兴趣相结合，也可以让孩子广泛涉猎各种题材，包括故事、传记、诗歌、名著、散文等。

2.帮助孩子掌握最基本的阅读方法，学会浏览、略读、精读等。

3.引导孩子学会做摘抄和写读书心得，尝试理解和鉴赏图书，通过独立思考和情感体验丰富自己的精神世界。

4.家长要以身作则，孩子看书的时候自己在旁边不要玩手机、看电视，提倡家长和孩子一起阅读。

任务三：养成良好的学习习惯

孩子“宅”在家里，脱离了课堂的学习氛围，并不代表孩子可以不用学习。相反，利用这个时期，家长可以帮助孩子提高学习效率，养成良好的学习习惯，为新学期打好基础。

建议：

1.带领孩子提前预习未学过的新知识，养成主动预习的习惯，开学后也要坚持下来。预习做好了，学习就能事半功倍。

2.引导孩子养成复习归纳的习惯。学习了新知识，一定要及时复习、归纳，抓住应掌握的重点和关键，形成知识网络。可以尝试建立错题本，归纳易错知识点。

3.引导孩子在学习过程中勤于思考，及时发问。家长解答不了的，就鼓励孩子多问同学、老师。提问是主动学习的表现。

任务四：培养健康的生活习惯

在此期间，孩子容易玩起来没有节制，这无疑会影响开学后的状态。和孩子一同制订时间表时，家长不要忘了告诉孩子，良好的生活作息习惯是身体健康的重要前提。

建议：

1.除非有特殊情况，否则要让孩子按时休息。不要熬夜看电视、玩游戏。家长也要注意自己的作息规律，给孩子做好榜样。

2.要让孩子每天在相对固定的时间起床，而不是顺应孩子的心情，放任孩子睡懒觉，起床时间毫无规律。

3.注重劳逸结合。孩子虽然不能出门，在家也要记得锻炼身体。适当的室内体育活动不仅能强身健体，还能愉悦身心、提高学习效率。

任务五：学会一些力所能及的家务

在这个特殊时期，家长可有意识地引导孩子做一些力所能及的家务，适时地锻炼孩子的独立生活能力，增强孩子的责任心。

建议：

1.教孩子做家务时，我们可以用请孩子帮忙的口吻来说，例如："帮妈妈把饭桌擦了吧！"这种说法更容易让孩子接受，因为孩子认为："我是去帮助妈妈，不是妈妈命令我，我才去做的啊！"慢慢地，这也会让孩子养成爱帮助别人的习惯。

2.定出切合实际的标准。家长可以先做出示范，然后陪孩子一起做，最后让孩子自己做。如果孩子想按他自己的方法去做，也不要妨碍他。但若孩子并没有尽力去做，就要坚持让他好好地重做一遍，并规定一个合理的截止时间。

3.不要使用"利诱"。孩子做完一件工作，父母最好的报酬就是给他一个微笑，拥抱他一下或者说一声"谢谢"。在孩子能听到的范围之内告诉别人你多么为他感到自豪，也是一种很好的鼓励方式。

提升三方面的能力

这里说的能力可不仅仅是指孩子的学习能力，还包括孩子的情感管理能力、自我管理能力、时间管理能力等。这些能力的提高并不能完全通过学习来获得，而主要是通过与他人交流、互动来获得。疫情期间，父母有大量的时间和机会与孩子交流和互动，所以是帮助孩子提高这些能力的好机会。

1.提高孩子的情感管理能力

很多家长都对孩子总发脾气很头疼。要解决这个问题，重要的就是教孩子表达自己的感受。比如，在疫情期间，很多家长可能都会重视向孩子解释发生了什么，也会教孩子如何安排时间，嘱咐孩子要注意什么、该做什么，但往往会忽视跟孩子交流感受。其实，对孩子来说，更重要的是有人真正关注自己的情感。当孩子在家出现不当行为时，家长不要马上责备或教孩子怎么做，可以先从情感入手。

比如孩子无聊发呆，家长需要教孩子认识到无聊也是一种很正常的情感，每个人都有。同时，如果孩子认识到他要为自己的情感——包括无聊——负责，而不是总认为需要别人来解决他的无聊，这对孩子是有好处的。所以，当孩子说自己无聊的时候，父母可以同情地听，真正地表示理解，但不急于马上给孩子出主意，而是关切地说："无聊是有些难受呀。"然后搂搂孩子，等待孩子自己表达。

2.提高孩子的时间管理能力

在疫情期间，每个孩子都应该有自己的作息时间表。时间表由孩子自主制订，家长宏观指导。对于幼儿，作息时间表可以由孩子口述计划，时间点上"粗线条"些即可。哪个时间点起床，哪个时间点睡觉，约定好用餐、锻炼身体、做游戏的时间，家长和孩子大体有个规划就可以了。目的是让孩子明白，原来在家也需要作息时间表。

研究表明，各行各业的成功人士都有一个共同点，就是出色的时间管理能力。时间管理需要从小练习。在这期间，孩子的行动相对比较自由，正好利用这个机会，好好安排一下生活节奏，学习

如何制订和执行计划，充分利用时间，多做一些有意义的事。

3.提高孩子的自我管理能力

自我管理能力需要长时间的培养。用什么方式培养呢？有一个方式是非常有效的，就是做游戏。对孩子来说，尤其是学龄前儿童，游戏是发展各方面能力最好的方式。

比如告诉孩子：“我们现在的家要变成一艘太空飞船，去很远很远的太空里营救其他人。在到达可以停靠的空间站之前，我们不能出飞船。现在，我任命你为飞船船长，你的责任是负责飞船的安全。要让飞船安全快速地完成任务，你觉得我们要做哪些安排？我们每个人要做什么事？”

疫情给我们的生活带来了各种难题。生活就是教育。我们的生活会面临各种各样的情况，对孩子真正好的教育，是将各种问题情况作为教育的机会。希望在这个疫期，家长和孩子都能平安健康，还能抓住机会，培养孩子的良好习惯，提高孩子的一些基本能力，并为孩子留下一个温暖、积极的回忆。

疫情假期里，拒绝网络成瘾

朱　嫘

中国家庭教育学会宣传教育专业委员会会员，精锐教育高级心理顾问，家庭教育课程研发总监。

父母要在孩子面前做好表率

当今时代，信息技术飞速发展，现在的孩子可以充分享受电子产品带来的乐趣。网络授课给孩子架设了新的学习渠道，提供了丰富的学习资料，他们可以随时找到名师指点。“学习机”和“作业帮”这类手机软件，让孩子不用再为预习课本和做作业发愁。微信、QQ等社交类软件更是方便了孩子与他人的交往，开拓了他们的视野，打开了一扇通往世界的窗口，让他们的思维方式变得更加灵活多样。

然而，电子产品的弊端也是显而易见的。快捷的信息、鲜艳的画面让孩子的思维钝化；想象力下降，逐渐成为思想上的“懒汉”，进而限制了大脑的发展……重要的是，网络上的不良信息让孩子变得早熟，甚至会误入歧途。每天毫无节制地玩游戏，将导致孩子沉迷于虚拟世界，不愿与人交往。

所以，疫情期间与孩子一起长时间待在家里时，家长首先要做好思想准备，其次要从以下几方面在孩子面前做好表率。

1.父母以身作则，减少在孩子面前玩手机的时间。有的父母一边自己玩手机，一边大声呵斥孩子不许玩手机，这个做法是不可取的。孩子不是在看父母怎么说，而是要看父母怎么做。

2.引导孩子多读好书，带着孩子动一动、玩一玩，聊聊天、做做手工等。孩子做这类有目的、有价值的活动，相应地就会减少使用电子产品的时间。

3.用心和孩子沟通，陪伴孩子，引导他参加劳动实践。父母要多关心孩子的生活和学习情况，用心去聆听他的想法，做到认真地沟通和陪伴，创造和谐的亲子关系。关系重于教育，只有亲子关系好，父母的教育才有效果。父母也可以经常带领孩子一起干家务。只有让孩子明白劳动的辛苦，他才会懂得勤俭节约，懂得感恩。

4.审查孩子的上网内容，控制好时间。网络上传播的信息良莠不齐，父母要帮助孩子抵制和过滤掉不良的信息，积极引导孩子接收健康、向上的内容，不要迷恋于网络游戏。控制孩子玩手机的时间，约定好一天最多玩两次手机游戏，而且每次不超过40分钟。当然弹性时间还是要有的，一般不建议超过5分钟。

父母理解孩子，孩子也会体谅父母

有这样一位妈妈，平时和女儿关系很好，每到周末女儿都要和妈妈睡。这天晚上女儿在玩网络游戏，妈妈问她准备什么时候睡觉，孩子说要等到“杀死”一个怪物，大概还需要10分钟。过去半个小时了，女儿还没有关电脑，理由是那个怪物还没被“杀死”。妈妈此时已经很累很困了，她生气地对女儿凶了几句，然后自己去睡觉了，可又睡不着。过了一会儿，女儿也来睡了，侧着身子，没有像往常那样去抱妈妈和妈妈亲亲。妈妈也觉得孩子还是有情绪。在妈妈的信念里，孩子带着情绪睡觉是不好的，于是爬起来对女儿说：“你起来！我问你，知道错了吗？”女儿半天没有吭声，过了一会儿说：“哎呀，我要睡觉，不愿意起来。”妈妈不甘心，继续拽着女儿要她坐起来。女儿实在忍不住了，爬起来用双手作揖的姿势，对着妈妈说：“好了，饶了我吧，我错了还不行吗？”妈妈看到这样的情形更生气了，女儿明显不是诚心认错啊！于是冲突更加激烈，最后动起手来，母女关系陷入僵局。

在这个案例当中，我们可以看到妈妈对孩子长时间玩电脑这件事情是非常不接纳的，觉得孩子没有遵守承诺。事实上，女儿已经表达了只是想“杀死”那个怪物，估计10分钟，自己也没想到会花那么长的时间。妈妈体会不到“杀死”怪物带来的那种成就感是很让孩子兴奋的。在信息化时代，在玩伴并不多的家里，父母又不知道该怎么和孩子玩游戏，再加上没有培养出孩子的兴趣爱好，那么孩子喜欢网络是一件非常正常的事情。如果家长能理解的话，也许自己就没有这么大的情绪了。

此外，这位妈妈又有一个信念——“带着情绪睡觉是不好的”，所以就想把躺下的女儿拽起来，却没有意识到这只是妈妈的一个固有思维模式。妈妈在自以为是的想法中付诸行动，没有考虑是否尊重孩子，是否给孩子带来伤害。孩子被迫、无奈地向家长道歉，一旦这种被迫道歉成为习惯，那么他们慢慢地就会失去自己的力量，或者处于一种低价值感的状态，这会带有非常强大的负能量，甚至可能影响到其成年。

在这里，妈妈不妨换一种方式去处理，理解孩子假期想多玩游戏的心情，告诉孩子：“女儿，妈妈今天很累了，先去睡觉了。”如果女儿不肯，妈妈可以再次表达：“妈妈需要好好休息。妈妈没休息好，就容易发脾气，白天做事也没劲儿。”这里表达的是妈妈当时真正的需求。孩子在了解妈妈的想法后，一定能理解妈妈，也会爽快地答应让妈妈去休息。父母不要轻视孩子对父母的爱。等到女儿去睡觉的时候，妈妈如果问一句：“怪物‘杀死’了没？”说不定女儿会兴奋地说：“妈妈，我终于‘杀死’了那个怪物！”并且带着成就感进入梦乡。当父母很能理解孩子，孩子也会体谅父母，这是必然的，孩子还会很感激父母对自己的理解！

每个孩子都喜欢听父母的话，关键是父母怎样说；每个孩子都愿意接受父母的教育，关键是父母怎样教育。

亲子日常生活“三个三”

蓝　玫

中国教育学会家庭教育专业委员会副秘书长，新家庭教育研究院常务副院长。

新型冠状病毒带来的这场突如其来的疫情，注定会成为2020鼠年春节最深刻的记忆。所有人都因为担心着疫情发展，牵挂着重疫区的同胞而无法轻松。但疫情肆虐，人间有爱，正如基辛格说的那句话：“中国人总是被他们之中最勇敢的人保护得很好。”

面对疫情，很多人不是放弃了假期，而是根本没有开始假期。不管是公务岗位的值守，还是不顾生命安危冲在一线的医护工作者；不管是主动请缨的志愿逆行者，还是为获取一手资料深入疫区的媒体人；不管是公益机构的大量捐赠，还是陌生人送上的关心，都让我们深切感受到了全国人民抗击疫情的必胜信念。

诸多的新闻和信息中，北京市教委联合市人力社保局发布的《关于因防控疫情推迟开学企业职工看护未成年子女期间工资待

遇问题的通知》让我颇为感动！通知明确指出：在孩子延迟开学期间，每户家庭可以安排一名职工在家看护小孩，而且这段时间工资照发，与正常出勤没什么区别。同时在此期间，企业不得随意解除劳动合同。从延迟开学到落实陪护，这样的通知真正彰显了人文关怀，把对儿童权利的尊重落到了实处。

基于对父母陪护子女的思考，我建议父母们做到“三个三”。

一日三省的家庭共读倡议

1.每天早晨起床，选择一首诗和孩子共读

诗歌内容可以从“新教育晨诵”系列图书中选择，也可以从当前抗击疫情的作品中选择。如果选择“新教育晨诵”的内容，就一定要和孩子结合诗歌后面的“思与行”进行讨论，在诗歌和孩子的生命之间建立起内在的连接，为孩子的行动提供必要的“营养”。

如果选择了和抗击疫情相关联的诗歌，在读完诗歌后，可以结合当下的新冠肺炎疫情防控事件进行讨论，让孩子认识到社会上不同职业的人所承担的不同社会责任，还可以用灾难面前“逆行”的榜样故事教育和引导孩子。

当然，父母也可以根据当下的具体情形，选择和孩子一起采用分角色朗读、齐读、对读、问答互动等方式，借助声音来表达和传递内心的感受。

2.每天和孩子共读名著并讨论交流

父母每天要在固定的时间和孩子一起读书。可以分别读同样的章节之后一起交流感受，也可以选择分角色、轮流读等方式

一起读某一部分之后交流感受。父母和子女借助一起徜徉书海分享体会的方式，增进情感，让亲子之间不再因为缺乏沟通而变成“渐行渐远”的心灵上的“陌生人”。

3.每天晚上交流和记录一天的收获

首先，父母和孩子可以记录晨诵和午读的阅读感悟，让阅读“留痕”；其次，可以一起关注当前新闻事件，记录自己参与疫情防护这场“全民战争”的心路和行路，让生活“留痕”；最后，父母和孩子可以借机分享自己的工作生活故事，分享家庭和家族的故事等，让家庭生活积淀更浓郁、更丰厚的家的味道，让家事“留痕”。

最重要的一点是，要引导孩子不断思考此次疫情肆虐的根源是什么，谁在防控中发挥了和发挥着最重要的作用，为什么国外媒体说只有中国才能迅速在几天内建起两所容纳上千床位的医院等热点和焦点问题，帮助他们以客观冷静的态度思考问题，培植他们的爱国情怀和社会责任感。

一日三事的家务劳动倡议

孩子每天的时间都被学习安排得满满的，即使是在假期，父母也早早为他们报读了各种补习班，不惜一切代价带着孩子奔走上课。但是因为疫情的缘故，有了这样一个特殊的假期，父母恰好可以借机陪孩子做一些以前没有机会去做的事情，比如做家务。

我国古代有句谚语叫“早起三光，晚起三慌”，本意是催人早起，把自己从头到脚收拾整齐来迎接新的一天。同时，人们也

用这句话来告诉大家，一个家庭中，家庭成员应该“黎明即起，洒扫庭除”，让家里家外干净整洁。所以，建议父母根据家庭的具体需求以及防疫的特殊要求，让子女参与到家务劳动中来，比如扫地、擦地、洗碗、擦桌子、洗衣服等，丰富他们的生活体验，增强他们的感受力。生活和劳动本身都是对孩子最好的教育。

需要提醒的是，父母应该不断提升自己的认识，这样才能在孩子参与家务劳动的过程中，与他们巧妙互动，为孩子打开更多理解与认识隐藏在身边的真理和智慧的渠道，增加他们的生活经验。

比如，如果孩子选择扫地、擦地、擦桌子这三件事的话，可以探讨：先做哪件事，再做哪件事？有没有什么事情是可以运用“统筹方法”来提高效率的？在没有计量工具的情况下，怎样计算消毒液的配比？如果孩子选择洗碗，可以交流洗涤灵是否可以直接用在餐具上？科学依据是什么？尤其在当前疫情严重的情况下，怎样进行衣物、地面、空气的消毒净化，才是阻断病毒传播的最好方法？……

一日三餐的饮食课程倡议

此次严重暴发并迅速传播的疫情，和2003年的“非典”十分类似，都是由人们滥吃野味引发的。而目前根本没有特效药来治疗新冠肺炎，只能依靠自身的免疫力。

基于此，父母可以和孩子从设计家庭的一日三餐入手，结合家庭成员的饮食习惯和自身身体状况，制订科学合理的食谱，共

同完成制作过程。同时，让孩子了解自然界的食物链，了解万物相生相克的规律，了解自然运行和身体运行的规则之间的关系，体会天人合一的“合”需要人类以怎样的态度和行动对待自然万物等。

比如，不同体质的人在不同时间如何选择食材；不同的食材如何选择不同的制作方法才能最大限度保证营养不流失；不同食材在不同地域生长会导致材质发生怎样的变化；中西方饮食文化的差异和气候、环境等之间有着怎样的联系……

同时，父母还可以和孩子一起思考：同样一顿饭，地理学家、物理学家、植物学家、营养学家分别会从哪个角度看待和思考，又可能会对食材种植、选择、烹饪等过程提出怎样的建议……以此为线索，父母就可以和孩子一起编织一张饮食文化的课程之网，让孩子畅游其间。

此外，父母要注意在特殊时期对信息的甄别，以积极的心态面对，这本身也会对孩子起到示范作用。

总之，在疫情面前，用心的父母会有化腐朽为神奇的智慧。我们一起努力，不仅要打赢防控疫情之战，还要经受住所有突发状况的考验。

第四章

疫情中的亲子互动陪伴

防疫时刻：每一次亲子陪伴都是流金岁月

晏　红

中国家庭教育学会专家指导委员会委员，清华大学副研究员，清华大学洁华幼儿园副园长。

2020年春节的新冠肺炎疫情令人揪心，但是面对孩子，家长要把成人的焦虑转化为孩子最需要的安全感；春节又是孩子们最期盼的节日，令他们兴奋的不仅是美食与玩具，更有难得的亲子陪伴。平时家长工作忙、假期短，可以在这次超长的居家假期，陪伴孩子度过一段健康与温暖的时光。

陪伴孩子防控疫情

居家防控疫情是特殊时期亲子陪伴的首要任务，首先需要强化卫生与健康教育。洗手和戴口罩是疫情防控中最重要的个人卫生行为。对于已经上幼儿园的小朋友来说，他们对正确的洗手方法并不陌生。一般情况下，幼儿入园之后都跟着老师学习过如何

洗手，然后需要在日常生活中尤其是家庭生活中巩固这种卫生行为，才能形成固化在孩子身上的好习惯。

家长可以“谦虚”地鼓励孩子当小老师，教爸爸、妈妈、爷爷、奶奶学习如何洗手，并且监督大人是否每一次都能够正确地洗手，还可以做一个记录表，谁做对了，就画一个“✓”，最后看谁坚持得好。为了进一步鼓励孩子，还可以把孩子正确洗手的过程拍成小视频，放在班级群或者朋友圈里晒一晒，既鼓励了孩子又教育了大人。

戴口罩对很多幼儿来说是个需要学习的新本领，家长要教给孩子正确戴口罩的方法，并采取与洗手同样的方法，鼓励孩子坚持下去，形成讲卫生的好习惯。

陪伴孩子居家游戏

游戏是孩子最喜欢的活动，疫情防控期间不宜出行，居家玩游戏是再好不过的选择。居家游戏可以大致分为两种，一种是孩子独自游戏，一种是亲子共同游戏。

孩子独自游戏是很有必要的，不仅是因为自己玩游戏、不打扰大人的孩子让家长感觉比较省心，更加重要的是，孩子自己玩玩具、玩游戏的时候，他们的注意力最集中，这也是他们动脑筋、独自探索与思考的过程。这时候家长不要打扰孩子，支持孩子专心完成自己喜欢的活动。但是家长不能指望孩子一天到晚都自己玩游戏，孩子既喜欢自己玩，也喜欢家长陪他们一起玩。家长不妨重拾童心、重返童年，接受孩子的邀请，与孩子一起玩耍。

现在的互联网和智能手机使用起来很方便，家长可以在网上搜索一些适宜的亲子游戏，带领子女一起玩耍、嬉戏，或者受其启发，鼓励孩子自己创编一些游戏。孩子是发明游戏的高手，在保证安全的前提下，家长应该支持孩子发明创造新游戏。除玩具外，父母还可以引导孩子利用生活用品和家庭环境进行创意游戏。当然，家长也可以请教孩子的幼儿园老师寻找或创编一些年龄适宜的居家游戏，为自己带孩子玩游戏提供一些借鉴与启发。

需要注意的是，许多居家游戏都会涉及操作材料或者身体运动，家长要保护好孩子的安全，避免意外伤害。

陪伴孩子阅读讲故事

在童话世界里，经典的童年记忆都有一个会讲故事的老奶奶，陪伴着孩子展开想象的翅膀，遨游在天马行空的奇妙世界里。由于现代生活与工作节奏紧张，家长早出晚归，经常缺乏充分的时间给孩子读书、讲故事，孩子只好自己看电视、听音频或者翻阅图书，虽然孩子也很开心，会讲故事的爸爸妈妈还是“缺席”了。居家防控疫情的假期给了家长一次为孩子弥补童年遗憾的机会。居家亲子阅读也可以大致分为两种，一种是阅读故事，一种是自编故事。

亲子阅读时，让孩子选一本喜欢的图书，家长绘声绘色给孩子阅读、讲故事。这时，“绘声绘色”很重要，家长不能只是干巴巴地读书念字，遇到形象的语句或情节，家长阅读的表情要夸张、具有一定的表演色彩，这样才能带领孩子一起真正地沉浸在读书的乐趣之中。学龄前儿童还有一个特点，对一本书百读

不厌、对一个故事百听不厌，家长要理解儿童，不要以成人的想法，认为重复是无趣的，只要孩子愿意重复，就去做一个百讲不厌的好爸爸、好妈妈吧。故事重复多次以后，还可以锻炼孩子的讲述能力，鼓励孩子给家人讲故事。孩子有可能讲得不熟练、不流畅，家长也要专心听讲、真诚捧场，积极回应孩子所讲的故事。

自编故事对家长与孩子的想象力和讲述能力要求更高，可以根据某个故事续编，也可以亲子共同创编。这种自编故事的情节每次都是生成的，每次讲的都是不一样的，将成为孩子所获得的一份独特的童年礼物。

陪伴孩子聊聊公德

虽然学前儿童的道德认知水平不如家长成熟，但他们的是非善恶观念正在萌芽。居家防控疫情期间，家长不但每天都会关注疫情变化情况，还会关注防控疫情期间的社会现象与大众行为。从某种意义上说，这次全民防控疫情是一次公德教育。每一个人的健康状况和行为方式都会与他人产生关联，每一个人都应该讲公德、守规则，家长可以选择一些适宜与孩子分享的视频或新闻资料，与孩子聊聊公德与社会。对于孩子来说，他或许能看懂一些视频表面的行为，却未必能充分理解行为背后的道理与意义。家长可以与孩子一起边看边聊天，聊一聊全国各地驰援武汉抗击疫情的众志成城和各种感人的事迹，也聊一聊在这个特殊时期孩子与全家人一起居家不出门的意义，还可以聊一聊一些人不遵守防控疫情规则的危害。除了公德以外，防疫、卫生、自然、生

命、健康、爱国、公益等话题都可以与孩子深入浅出地聊一聊，让孩子初步感受社会生活的变化、时代跳动的脉搏。

童年只有一次，每一次亲子陪伴都是流金岁月，愿每个家庭都能在非常时期度过一个健康、平安的新年！

“宅”在家中，不应让孩子的发展“停”在家中

张思莱

北京中医药大学附属中西医结合医院原儿科主任，主任医师，中国关心下一代工作委员会“母婴健康成长万里行”专家组特邀专家，中国家庭教育学会早教专业委员会理事。

疫情来袭，很多平时忙于工作的父母不得不“宅”在家里，陪伴孩子的时间也多了。很多家长都和我抱怨自己的孩子在家里没有一刻“消停”的时候，只要孩子一醒，就好像上了发条一样，不停地动，不是摸摸这儿，就是踢踢那儿。有的孩子还喜欢摔打玩具，甚至破坏性地拆卸家中一些正在使用的物品。实际上，好动是孩子的天性，是孩子学习成长的一个过程，我们千万不能以成人的眼光与角度来要求和评价孩子。

3岁前是孩子运动能力发展的关键时期。如果你家有这个年龄段的宝宝，利用“宅”在家的这段时间，家长要有效利用难得的亲子时光，更好地了解孩子的成长规律，学会观察孩子，找到

促进孩子运动智能发展的抓手。

婴幼儿肢体运动智能发展的三阶段

• 运动关键期：1～1.5岁

特点：能独立行走，并且逐渐稳健；手眼协调能力形成并逐渐提高，可以自如抓拿小物品；认识到大拇指的作用，并与其他四指分工，能够掌握“握”这个动作，喜欢摆弄生活中常见的物品胜过玩具，是发展身体运动智能的关键期。

注意事项：不能站、坐时间过长，以免造成孩子驼背、含胸、罗圈腿。

• 运动协调期：1.5～2岁

特点：身体动作更加协调，可掌握原地跳、兔跳、跑、爬楼梯；手的协调动作进一步发展，从最初的不会使用工具，经过自己探索，模仿成人，最后能够按工具的特点独立简单地使用。

注意事项：大胆鼓励孩子探索，但是需要注意安全，防止意外损伤。

• 运动技能学习期：2～3岁

特点：身体各部分动作已比较协调，能维持平衡和动作的准确性，掌握大部分大动作和精细动作，是学习运动技能的最好时期；可掌握的动作有单脚跳、跨越障碍物、接球、骑三轮童车、自行车等大动作，画圆、剪纸、简单画画等精细动作。

注意事项：大胆鼓励孩子探索，但是需要注意安全，防止意外损伤。

大运动能力和精细动作的发展过程和训练方法

身体运动智能发展的前提是：在婴幼儿期，孩子的大运动能力和精细动作能够很好地发育和发展。

1.动作发展：从整体到分化，从不随意到随意，从不准确到准确。

2.动作发展的顺序：从上到下，从中心到外周，从大肌肉到小肌肉。

0～1个月

发展里程碑：头竖立约3～5秒，抓握反射明显，可追视，对声音有反应。

训练建议：给予孩子感官（视觉、听觉、触觉等）的刺激，新生儿抚触刺激（被动运动）。

2～3个月

发展里程碑：俯卧，举头、头竖立、抬头从45°到90°、自如转动头部，有翻身的意识，手张开可以放到嘴里，会看图片，观察环境。

训练建议：可以进行触摸或抓握训练、婴儿操、帮助翻身、刺激够物行为发生，以刺激婴儿主动和被动运动。

4～6个月

发展里程碑：逐渐学会自如翻身，经过训练可以一手支撑自己，可以独坐片刻；逐渐形成手眼协调，可以伸手抓握，6个月左右学会倒手；可以转头寻找声源，眼睛追随下落的物体，喜欢照镜子。

训练建议：4个月时家长帮助翻身，从仰卧到侧卧再到俯

卧，然后逗引宝宝自己翻身；6个月时家长拉住孩子的手，让他坐起来，再独坐一会儿，但时间不能过长，避免脊柱弯曲；4个月时竖抱起孩子后，另一个家长在孩子身后发声逗引，引起孩子转头寻找；用玩具或手绢等物品逗引孩子抓取，也可以抱孩子坐到桌前，让他够取玩具，学会同时使用左右手。

7～9个月

发展里程碑：7个月可以稳稳地坐住；8个月可以向前爬行，会翻身坐起；9个月可以扶物站起，坐位转向俯卧；逐渐学会拇指与食指对捏，可以捏取细小物品，会有意识地放下手里的东西；逐渐形成寻找消失物体的行为，学着玩玩具。

训练建议：创立一个安全的环境给孩子，让他多练习爬行，同时用语言与他交流，给予赞扬，刺激孩子大小脑发育；每天数次给孩子提供大小不同的物体，让他练习手部动作，但要注意卫生和安全，防止孩子误吞；用毛巾等盖住孩子的玩具，逗引他寻找，增强记忆能力，掌握物体永存概念；用语言引导孩子找物。

10～12个月

发展里程碑：从自己扶着物品站立到扶着物品行走、下蹲和坐下，再到独自站立、行走几步；手部动作更加灵活多样。

训练建议：创立安全开阔的环境，便于孩子练习行走；玩具种类要丰富，日常用品也可以给孩子玩；拉着孩子的双手帮他站起来，在他脚下放玩具，让他自己下蹲去拿，然后再站起来；拿着玩具在孩子不远处，逗引他扶物或独立走几步；训练手的控制能力，让孩子将手中的物品投入到容器或小孔里；让他模仿大人的手部动作，如搅动杯中物、开盖关盖、扔物品等。

1～1.5岁

发展里程碑：独立行走，独立活动，开始跑；能自如地抓、拿小物件；开始说话，能听懂简单指令。

训练建议：让孩子侧着和倒退走；继续做手部游戏；学习搭积木，最终可以堆叠4～6块；练习插各种笔帽，学会翻书；给他干净的纸，让他撕着玩。

1.5～2岁

发展里程碑：扶栏上下楼，会跑、双脚跳和单腿站立；动手更复杂，如会用勺子舀东西等；会说两三个词的短句。

训练建议：给孩子创设安全开阔的环境，制造跑的机会，使他较好地控制平衡；给孩子笔和纸，让他从随意涂涂画画，发展到可以模仿大人画出准确的一横一竖等线条；继续搭积木，可以堆叠6～9块；尝试玩拼图（4～5块）、折纸、串珠子等游戏。

2～2.5岁

发展里程碑：可以独立上下楼，双脚向前跳；学会搓、捏、揉、压等手部动作。

训练建议：鼓励孩子单腿站立和双脚向上、向前跳，培养身体的稳定性、下肢的支持能力；给孩子可以推着或者拉着的玩具以及皮球，培养动作的灵活性和协调性；继续折纸、画画、搭积木（可以堆叠9块以上），培养模仿能力，协调精细动作，能自如地控制双手。

2.5～3岁

发展里程碑：学会骑小三轮车，喜欢尝试各种动作，开始出现嬉戏性的行为；能熟练地用两指或三指捏取细小物品，手眼协调能力大大提高。

训练建议：骑儿童三轮车，钻纸箱，培养动作协调能力与力量均衡能力；按大小、颜色等做简单的配对、排序练习；玩沙、玩水，堆叠积木，可以拼6～12块的拼图；满足孩子涂鸦的需求；继续做手工；练习穿脱衣服、扣扣子、拉拉链等。

肢体智能优秀的孩子可以较好地控制身体、控制物件、把握时间，拥有较好的反应能力，通过运动可以学习得最好，喜欢参与体育活动、触摸，擅长手工，喜爱演戏、用手操作，擅长一种或多种体育运动（若是学龄前儿童，身体技能超过同龄儿童）。

家庭是促进孩子发展最好的环境和条件，“宅”在家中，不应让孩子的发展“停”在家中。父母应利用这个难得的机会，主动学习，为孩子各方面能力全面发展创设条件。

怎样陪孩子安全度过疫情期

王　晶

随着新冠肺炎疫情不断发展，很多地方限制了出行。漫长的疫情期，家长怎样陪孩子度过呢？希望以下的建议可以帮到家长们。

运用正确的方法同孩子谈论疫情

1.结合自家孩子的情况去判断是否有必要解释

如果家庭安全情况较好，父母的情绪稳定，孩子的假期生活变化不大，让孩子专注于自己的兴趣爱好就好，可以暂时不用解释。

如果孩子已经敏感地察觉到了生活内容的变化、人们情绪的变化，他会问为什么不能出去，为什么要勤洗手、戴口罩，那么就需要对孩子进行解释。

有些年龄比较小的孩子没有提出疑问，但他有紧张的情绪表现，或者睡眠的改变，比如惊醒、哭闹、做噩梦等，这说明孩

子意识到了紧张的气氛，只是无法表达，对此也需要对孩子进行说明。

2.对于不同年龄段的孩子，需要根据他们的理解和接受能力给予不同方式的回答，但原则上都要真实而简洁

对年龄偏小的幼儿，可采取读绘本、讲故事的形式，可以这样简短地告诉孩子。

有很多可爱的动物和我们生活在一起，小鸟、小鱼、小猫、小狗，还有一些看不见的很小的东西，我们叫它们“病毒”。有一种长得像皇冠的病毒，它叫新型冠状病毒。小病毒最喜欢待在蝙蝠身上，有时候也会待在果子狸、竹鼠的身上。但这些小动物不怕它，因为小病毒伤害不到它们。可如果有些人抓住了蝙蝠、果子狸、竹鼠，把它们当作美食，这些小病毒就可能会钻进人的身体里，让人生病。

小病毒们隐藏在人的鼻涕、口水里，躺在被人摸过的桌子、椅子上，也会黏在手上。当我们打喷嚏、咳嗽、没洗手就吃东西时，它们就会跑到人的身体里。

如果你每天勤洗手、吃饭不挑食、锻炼身体、按时睡觉，身体棒棒的，小病毒就不能伤害到你。现在有很多白衣天使叔叔阿姨在帮我们赶走它们，等病毒被赶走了，我们就可以出去玩了！

网络上有一些关于介绍疫情的绘本，家长也可以下载下来讲给孩子听。

对年龄稍大的孩子，适当地进行科普拓展。引导他们寻找一些专业的科普资料，比如百科全书、纪录片等，加深了解关于病

毒的知识。对有兴趣的孩子，还可以适当引导他们进行相关的游戏活动，比如用乐高拼搭病毒、用笔画出想象中的病毒或疫情、编个小故事……把对疫情的未知恐惧和紧张变成可以看得到、能够有控制感的活动。

3.家长要注意信息的筛选，避免传达过多的负面信息

在融媒体时代，网络上有很多负面信息。家长们需要注意保护孩子，减少接触负面信息的机会。

如果发现孩子出现紧张情绪，家长需要进行适当引导，告诉他们只要做好防护工作，疫情终将过去。如果孩子仍感觉不好，可以鼓励他用绘画、文字的形式把自己的感受表达出来，家长与其一同面对、支持他的感受。如果他仍然情绪紧张，可以寻求专业的帮助，比如专业的心理热线电话。

建立安全可控的生活状态

1.做好自我防护

目前，在已经确诊感染新冠肺炎的病人中，儿童的比例还比较小，但由于自身免疫力比成年人要低，儿童尤其是婴幼儿更容易感染呼吸道疾病，他们也是感染新冠肺炎的高危人群。

家长需要向孩子解释说明洗手、戴口罩的必要，以及咳嗽、喷嚏卫生礼仪等重要的防护行为。实在要外出，需要指导孩子佩戴口罩（1岁以下幼儿不建议佩戴口罩，建议避免外出），提醒孩子不要面对他人咳嗽、打喷嚏，并且和他人保持一定的距离；从外面回家后、吃饭前都要洗手，不要用脏手摸眼睛、嘴巴、鼻子……

孩子出现了发热咳嗽等症状，家长先不要惊慌。如果确认没有接触过感染的病人，也没有外出过，那么很可能只是普通感冒，在家进行对症治疗就可以了。如果发热持续不退，或者经过常规药物处理后症状仍然加重，就需要找正规的医院进行就诊。就诊时，家长和孩子全程都要做好防护工作，避免受到感染。

2.规律的生活作息

在疫情期间，家长和孩子要安排好生活作息，早睡早起，营养均衡，保持一种健康有序的生活状态。这些都有助于提升身体的免疫能力，同时也会让孩子感受到一种确定、稳定的状态，对维持孩子的心理稳定也很重要。

3.适当的休闲娱乐活动

孩子平时有一大堆的学习任务，难得会休息上一天。现在因疫情不能外出，那就让孩子做点喜欢的事情吧。在这样的时刻，孩子们开心，家长们也可以稍稍放松一下紧张的神经。

家长也可以自创一些活动，和孩子一起玩。最近隔离期，我家就发明了许多新游戏，比如爸爸跷跷板、妈妈滑滑梯，还有行李箱小火车，小朋友很喜欢坐在爸爸妈妈身上玩游戏，每次都玩得乐呵呵。这些活动丰富了孩子的日常生活，也促进了孩子和父母的互动，增加了亲子关系，是不错的选择。

4.适当的室内锻炼、活动

如果我们能提升抵抗力，即使感染了病毒，也能经过治疗很快治愈或自愈。每天进行适当的锻炼，可以提升抵抗力。比如，原地踏步跑，做仰卧起坐、俯卧撑等。现在网络上有许多亲子感统运动游戏，家长可以选择合适的内容和孩子一起玩，既可以锻炼身体，还可以调节孩子的情绪，促进亲子关系，实在是

一举多得！

保持和外界的社交联系

对于某些处于隔离区或者重疫情区的孩子而言，隔离的是病毒，而不是人与人的关系。孩子们需要保持和外界的联系，这样可以减少疫情带来的紧张和压力。

比较小的孩子可以和爷爷奶奶、外公外婆、表哥表姐等亲戚打电话，发视频、语音，长辈们的问候、关心，哥哥姐姐的叮嘱，都是不错的假期收获。

上学的孩子可以和同学保持联系，打电话，聊微信，说说各自在家的情况，虽然隔离不见，但是彼此并不孤单。

心怀感恩和希望

家长在引导孩子理解疫情的同时，要保持希望和感恩的心态。有很多人在为我们努力付出，医务人员、快递员、建筑工人、运送物资的司机……家长通过这些解释说明，带给孩子更多的启示，让他们能心怀爱和感恩。

家长还可以与孩子一起讨论等到疫情过去了，想吃什么，玩什么，去哪里旅游，做什么事情，家人一起写下心愿清单。通过交流，孩子会对未来，对疫情消除后的生活充满希望和期待！

“新冠”时期的亲子阅读时光

陈　光

突如其来的疫情让每个人都很紧张，这些紧张会使孩子们产生焦虑的感觉。父母是孩子最好的“心理医生”，应该怎样让孩子减少焦虑呢？其实，孩子在疫情防控期间有焦虑感是正常的反应，焦虑并不可怕，可以通过让孩子阅读绘本来帮助他们应对焦虑，缓解焦虑，使他们安心地度过这个特殊阶段。

1.《我好担心》

这部绘本的主人公小莉是一只个性鲜明的小鼠妹。她生活在一个充满爱的温馨家庭，家里有百般呵护她的爸爸妈妈，还有看似唠叨其实非常慈爱的奶奶。小莉在日常生活中总有担心和焦虑的情绪，她总是每日每夜、每时每刻担心：到游乐场玩，她会担心；过生日，她也会担心；过节日，她还会担心。到了上幼儿园的时候，她的担心变得越来越多。

指导意义　疫情来了，孩子们不能出门，只能在家学习和活动，因此会出现不适应的问题。此时的父母不能急躁，首先要做的是了解孩子焦虑的原因，耐心地帮助孩子慢慢调整。同时，父

母要和孩子一起制订新的作息时间表，让孩子在家里按时学习、游戏、运动等。父母一定要相信孩子有很强的适应能力，可以逐步进入最佳状态。

2.《阿文的小毯子》

这部绘本的主人公是一只叫阿文的小老鼠。阿文有个习惯，无论是在走路、吃饭、睡觉，还是和其他小朋友玩耍时，都要带着他的小毯子。该上小学了，他仍然不能离开小毯子。怎么办呢？阿文的妈妈爸爸都觉得必须改变这样的情况，该如何改变呢？

指导意义　很多孩子都会有“移情”行为，对一个自己喜欢的“物件”非常执着，有时这种“移情”行为甚至会成为很多人一辈子的习惯。在现在这个特殊时期，给孩子找一个可以情感相依的“物件”，对孩子来说，将是一种很好的陪伴和慰藉。父母可以引导孩子给“物件”关怀和帮助，让孩子将掌握的卫生知识和心理疏导的方法讲给“物件”听。在孩子给“物件”讲解的过程中，自己也会对这些知识和方法有更深层次的理解，紧张的情绪会得到疏解。

3.《小阿力的大学校》

这部绘本讲的是小阿力要去上学的故事。上学前，小阿力非常兴奋，可是又有点儿忧虑。他担心万一在学校迷了路，万一交不到新朋友，该怎么办呢？他也害怕自己可能会忍不住哭泣，他真不想离开妈妈到陌生的环境去。这时候，一只小麻雀让小阿力改变了想法……就像一只长大了必须离开巢穴飞向广大世界的小鸟一样，小阿力还是去上学了，而且他发现学校还是一个很有趣的地方。

指导意义　停课不停学，孩子们走进网络课堂上课。面对

跟他们平时与同学、老师面对面在一起学习的课堂不一样的新环境，孩子们会有陌生的感觉，可能会有抵触的情绪。父母可以鼓励孩子感受网络课堂这个新鲜事物，尝试在新的环境与老师和同学交往。在上完网络课程后，父母可以让孩子在自己原来的班级群和朋友群里分享学习的快乐和收获，这样孩子将会更快地融入新的学习环境。

父母如何与孩子在家玩游戏

朱　嫘

随着疫情的发展，父母会在家里和孩子长时间相处。孩子玩什么呀？孩子还做不做作业了？孩子只顾玩游戏，不学习怎么办？有必要花费时间和精力同孩子一起玩游戏吗？……这些成为困扰家长们的难题。

其实，这些父母忽略了一件重要的事情，就是他们把“玩”和“学”分开了，甚至把玩游戏和学习对立起来。疫情期间要想和孩子和平相处，可以从亲子游戏开始做起！

游戏是孩子最好的学习方式

孩子在游戏中学习，在游戏中成长，从而充分地开发大脑的潜能。苏联教育家克鲁普斯卡娅曾说：“对孩子来说，游戏是学习，游戏是劳动，游戏是重要的教育形式。”高尔基也曾说过：“游戏是孩子认识世界和改造世界的途径。”游戏是儿童智力发展的动力，它能激发儿童的求知欲与创造力，并且可以让儿

童掌握一些知识技能，形成对待事物的正确态度，促进他们全面发展。

平时家长很忙，没有太多的时间可以与孩子进行游戏互动。而在这段特殊的居家时期，家长可以好好“宅”在家里，充当孩子游戏的玩伴。亲子游戏不仅能促进家长与孩子之间的情感交流，提升亲子关系，还有益于孩子各方面的发展。同时，孩子会把在亲子游戏中获得的对待事物的态度、方式、方法，以及人际交往中的态度、方式、方法迁移到现实生活中去。

如何选取适合的亲子游戏

家长在和孩子一起玩的时候，会碰到一些困惑：孩子已经学会了什么样的游戏？孩子需要什么样的游戏？哪些游戏是健康的，促进孩子各方面发展的？哪些游戏不适宜孩子个性或社会性的发展？哪些游戏需要家长在过程中加以引导？……究竟哪些游戏既简便易行，又益于孩子的发展和良好亲子关系的形成呢？

1.烹饪游戏，家长要做到“二不要”和“一定要”

我们以亲子烹饪活动为例。早上起床，家长做的第一件事就是准备早餐。孩子闲着的时候会干什么？比如，我家的两个孩子不给他们安排一点儿事情干，他们就会在房间里到处跑，各种闹，大人头疼，孩子也无辜。孩子总要有一些事情可做。我们在“宅”家的这段时间，就做好了分工：每天早餐，煎荷包蛋由两个孩子承担，大人则负责煮粥或者下面条。孩子们有了工作任务，就不会闲着无聊，不仅不会抱怨，还会比想象中更愉悦。一

家人一边哼着曲子，一边弄早餐。

有的家长可能会说，孩子太小，不会弄！其实，我家大宝上五年级，小宝上幼儿园大班，大宝基本可以自己完成煎鸡蛋的工作；而小宝就需要家长给予一些支持，比如帮他把鸡蛋磕开，煎的时候帮忙翻一下面。孩子是很乐意和家长一起完成家务的，吃着自己煎的鸡蛋，看着爸爸妈妈也吃着他动手煎的鸡蛋，孩子会收获满满的成就感。

有的家长说："也不能每天都煎鸡蛋啊，他们会厌烦的！"当然不是每天煎鸡蛋，还可以做汤圆、包饺子、包馄饨，还有煎手抓饼、香肠，做橙子布丁、煲仔饭等，换着花样弄，不仅打发了时间，孩子还学会了一些烹饪技能，更重要的是增进了亲子关系！当然，孩子在使用厨房用品的过程中，家长要做到放手不放眼！

在做这类游戏的时候，家长要做到"二不要"和"一定要"。所谓"二不要"，一是千万不要嫌弃家里被孩子们弄脏、弄乱，反正"宅"在家里，家长有的是时间收拾；二是不要嫌弃孩子煎的鸡蛋丑了、咸了、淡了，不管孩子弄成什么样，家长都要觉得是"人间美味"。所谓"一定要"，就是要多鼓励孩子。记得有一次，我家大宝煎手抓饼，第一块很成功，第二块因为火大了烤焦了一半，大宝很沮丧地说："妈妈，好浪费啊，都怪我！"我对大宝说："已经比老妈第一次下厨强很多了，如果这个浪费能换来你下一个的经验，那就超值了！"没有责备，只有温柔的提醒，一段其乐融融的早餐时光就这样度过了。

2.选择孩子喜欢的、有乐趣的互动游戏

很多父母会说孩子调皮、不听话，随着孩子慢慢长大，越

来越搞不懂孩子。其实原因很简单，因为家长把自己摆在“父母”这个居高临下的位置上，没有俯下身了解每个孩子不同年龄阶段的特点。孩子和家长没有共同语言，自然就不愿意对家长敞开心扉。人们常说：“同频才能共振。”家长请换位思考一下，哪怕是成年人也是希望和有趣味、有活力的人待在一起，不是吗？

和孩子互动其实很简单：人在，心在；孩子几岁，你就几岁！

家长要选择孩子喜欢的游戏。比如我家孩子喜欢做手工，家里以前没来得及扔的硬纸盒，还有储备的小棍子、工具箱，此时就可以拿出来发挥作用了。做一个纸箱空间，和孩子一起在里面，用蜡笔尽情地画。

大一点儿的孩子也可以做一个大型的“纸箱游乐场”。将家里不用的大纸箱取出来，让小朋友自己来绘制一个游戏场，将小脑袋里想象的情景都用画笔画出来。再把家里的乐高小人、各种小玩偶都拿来，在自己创造的游戏场里玩情景游戏。家长在旁边不断回应孩子，给孩子的作品竖起大拇指，让游戏充满乐趣。

在与孩子一起做手工的时候，家长要记住他们是孩子，爸爸妈妈要多给他们一点儿包容、一点儿微笑、一点儿肯定、一点儿等待和耐心。孩子做什么手工并不重要，重要的是父母的肯定和欣赏，这样他们才会对自己肯定和欣赏起来！

家长在和孩子互动游戏的过程中，既重温了自己的童年童趣，又发展了孩子各方面的能力；最重要的是，在家长和孩子共同的兴趣点上，亲子关系的融合达到了更高的程度。

第五章

专家点评战“疫”日记

——疫情中家庭教育的8个忠告

边玉芳，北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心学术委员会主任、首席专家，北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任，教育部中小学心理健康专家指导委员会委员，博士生导师。

本章内容为北京师范大学边玉芳教授带领团队创作的战“疫”日记系列，全文以“家长日记+专家解答”的形式，对疫情期间发生在父母身边的真实家庭教育问题给予专业的指导与解答，帮助父母做好孩子的陪伴和支持，打赢家庭疫情防控攻坚战。

消除恐惧的最好办法
就是面对恐惧

2020年2月1日

我是小易妈妈，家有一名正在上小学的女儿。

此时此刻，家里开着窗户，冬日凛冽的空气中飘来淡淡的消毒水味道。是的，我刚刚结束家庭消毒清洁工作，坐在阳台上小憩。看着楼下门可罗雀的街道和广场，戴着口罩、冒着严寒在小区里巡逻的物业人员，我不由得心生感慨。

往年的春节，我们都是回老家过年。今年我们决定在北京过春节。我们全家——尤其是女儿，对新鲜的过年程序，包括走亲访友、逛庙会等活动都充满了期待。我开玩笑地对她说："你呀，现在就像一只在家憋了一个星期的小狗狗，就等着出去放风呢！"嗐，都怪我这嘴！一言成谶，随着大年三十的临近，新年序曲即将登台的时刻，一场全国性的"斗争"打响，一个叫作"新型冠状病毒"的名词进入了我们的生活。

一开始，我们以为这就是一场流感，只要我们做好日常预防就可以。但随着官方的宣传，社区一而再、再而三的强调，我逐

渐意识到了事态的严重。为了家人的生命安全，谨慎的我对全家人宣布：从现在开始，一切过年外出活动取消。如果没有必要的事情，全家都不出门。随后，口罩、消毒液、洗手液全部到位，连下楼取快递也要全副武装，从外边回来的人一律要先站在门口接受消毒水喷洒。

没有经历过“非典”的女儿哪里见过这种阵仗，一下子变得非常紧张，连日来的疑惑一下子洪水般向我袭来。“妈妈，为什么出门一定要戴口罩？为什么回家还喷消毒水？为什么我们要禁足？为什么大街上突然多了很多警车？‘新型冠状病毒’是什么病毒？为什么武汉地区最严重？……”

面对这个版本的“十万个为什么”，我一下子头大了。突然，一个激昂的声音在我耳边响了起来：

我们遇到什么困难也不要怕，微笑着面对它！

消除恐惧的最好办法就是面对恐惧！

加油！“奥利给”！

看着女儿惊惶的眼神，我马上拉住女儿坐下，打开了电脑。关于新冠病毒的科普知识，网上已经有了足够的资料。我们从病毒的构成开始讲起，DNA和RNA的区别、冠状病毒的特点、新型冠状病毒的由来、传播途径、预防方法、鉴别方式，等等，让女儿对目前的状况有了一个全面的了解，孩子一下就有了底。为了给她增加信心，我还给她讲了2003年我们在“非典”中的亲身经历，那时候为了疏散聚集人群，大多数单位、学校都放假了。我们也是这样戴着口罩，做好预防措施，在家里关注着疫情。如果

想出去，就去一些较为空旷、通风的地方，比如爬山。那时候去八达岭长城，居然都没有游人。当然我也利用“非典”假期的时间，得到了充分的休息，看了很多原来没空看的书和电影，非常充实。国家为了治疗“非典”病患建立了很多专属医院，有很多勇敢的医生、护士在一线治疗病人。很快，“非典”疫情就被控制住了，我们的生活又恢复了往日的快乐和安宁。

听完了我的分享，可以感觉到女儿的紧张和恐惧消散了很多。她也积极主动地参与到日常清洁的家务中来，还会主动提醒我们洗手、更换口罩，俨然成了称职的“家庭小医生”。

以科学的方式让乐观代替恐慌，这算是我战“疫”的第一场胜利吧！

——*

边教授说

面对突如其来的疫情，正常的生活秩序被打破，无论是大人还是孩子都会产生一些紧张、焦虑的情绪，尤其是对疫情认知度低又活泼好动的孩子而言，目前的生活方式肯定会引发孩子不良的心理和情绪反应。

日记中的妈妈非常敏锐地觉察到了孩子的情绪——紧张、不安，此外还有对现实状况的迷惑不解，这是非常好的。

作为家长，首先要学会发现孩子的情绪。家长们可以通过观察孩子的行为变化、与孩子沟通等方式来了解孩子的情绪状况。当发现孩子有紧张情绪之后，家长可以通过网络资源帮助孩子了解有关新型冠状病毒的相关知识，这其实是通过澄清的方式来帮

助孩子缓解紧张焦虑情绪。

针对不同年龄阶段孩子的认知水平和知识接受能力，家长们可以通过不同的方式帮助孩子认清事实。对年龄小的孩子，我们可以借助网络、科普动画、绘本等具象的方式来帮助他理解；对小学高年级以上的孩子，我们可以用一起上网查阅资料的方式来共同学习。

最后，这位妈妈还向孩子讲述自己的亲身经历来消除孩子的疑虑，这也是一个很好的帮助孩子树立信心、缓解孩子紧张情绪的方式。来自亲人的真实案例会让孩子更容易产生信任感，建立安全感。但需要提醒家长们的是，注意适当控制信息的暴露，也就是说，不要让孩子过多接触各种信息，尤其目前各种信息层出不穷、真假难辨。对孩子，尤其是年龄较小的孩子来说，不宜让他们过多了解超出自身认知和心理承受能力的信息。

此外，家长还有一个重要任务，就是需要适当安排孩子的生活，让孩子有事可做，分散注意力。例如，和孩子一起做家务、做游戏、亲子共读或运动，等等。只有这样，这段战“疫”生活才能变成增进亲子关系、促进孩子成长的契机。

通过战“疫”，女儿有了理想

2020年2月3日

今天打开24小时疫情直播，顿时热泪盈眶。

图片来自支付宝APP的“抗击新冠肺炎专题”

信息显示，治愈人数已经超过了死亡人数，这代表着在全国人民的团结协作下，在一线医护人员的奋战之下，我们的战“疫”迎来了一丝曙光。无论是对于病患，还是对于普通民众，这都是生命的希望。

我马上把这个消息分享给了女儿。

女儿看到我兴奋的样子，也配合地拍起了手，但是随后一句话让我哭笑不得：“太好了妈妈！可这是什么意思呢？”

“当治愈人数超过了死亡人数的时候，说明病人的存活概率更高。举个例子吧，如果妈妈不幸患上了新冠肺炎，就目前情况来看，我被治愈的可能性更大。或者你也可以这么理解，我们对这个疾病的把控能力越来越强了。这是一个好现象，在病毒不发生突变或进化的情况下，人类就可以按部就班地从了解它、对抗它到攻克它，医生就会像治疗普通感冒一样治愈它，而不是像现在这样害怕它夺去我们的生命。”

“我明白了！我们的医生可太厉害了！”

“现在医学发展很快，但总会有一些新型病毒出现，威胁我们的生命安全，打得我们措手不及，比如这次的新型冠状病毒。这是我们无法预知的，只能在与病毒的交手中不断学习、积累经验。但是在这个过程中难免会有一些人牺牲，可能是普通人，也可能是医护人员，这是无法避免的。不过好在我们的医生既勇敢又博学，在他们的努力下，人类战胜病毒的脚步越来越快，人类生存的希望也就越来越大，人类文明也将得到不断延续。”

“只可惜那些去世的人再也不能回来了，如果我们能够早一点儿知道怎么治这个病就好了。”

“是的，所以我们的医生一直都在不停地学习、研究，用科

学的方法了解这个世界上的生物，还要学习很多数学、化学、物理、分析学、解剖学知识，利用这些知识来治疗人类疾病。这样就会有更少的人承受病痛，更少的家庭因为失去亲人、朋友而伤心。从个人角度来看，医生治好了病人的病；从大格局来说，医学对人类的发展和延续作出了贡献。所以，医生多年的寒窗苦读，在危急时刻冲向一线，是需要很大的爱心、责任心和勇气的，他们都是非常了不起的人，‘医者仁心’说的就是这个道理。”

女儿看着我，沉默了良久，说：“妈妈，将来我也要做一名优秀的医生。”

“好孩子，妈妈相信你可以做到。不过千里之行，始于足下，你不如先把这两道计算题做完吧。以后可不能因为算错了数，给病人吃药用错了剂量呀！”

“好的！”

——*

边教授说

在抗击新冠肺炎这场战斗中，有无数工作者牺牲了自己的休息时间，放弃了与家人团聚的机会，冒着被感染的危险，坚守在各自的岗位上，默默守护着大家的安全。其中，一线医护工作者是这场疫情中最美的逆行者，是战“疫”的英雄。

今天日记中的妈妈通过日常沟通的方式，让孩子了解了医生的工作，医学对于人类的重要作用。这样做不仅可以帮助孩子树立战胜疫病的信心，还可以帮助孩子克服恐慌心理，同时也可以让孩子知道我们生活的安全与安宁是一批有担当的人在共同守

护，让孩子对他人有感恩之心。

需要指出的是，这也是一次非常难得的职业教育机会，让孩子好好认识医生这个职业，也认识医学事业对人类的巨大贡献。

此外，我想建议家长朋友们的是，可以利用这个时机，通过讲故事、查找资料等方式，帮助孩子认识包括医护工作、科研工作、政府工作、社区工作、媒体工作在内的不同工种在这次疫情防控中发挥的不同作用。这样做有利于帮助孩子探索未来的职业方向，树立人生目标，也有利于增强孩子的学习动机和学习兴趣，让孩子认识到社会是一个整体，需要每个人在不同的岗位上共同努力，社会才能安定美好。

教育低龄儿童，需要注意他们的心理特征

2020年2月4日

轩轩一家是我家对门邻居。俗话说“远亲不如近邻”，我不在家的时候，经常会拜托轩轩妈妈帮我照顾小易兄妹俩，轩轩妈妈也经常带着孩子到我家来玩，彼此非常熟悉。轩轩是个4岁的男孩，虎头虎脑的，非常可爱。

这不，现在都在家禁足，我又想和轩轩妈妈聊两句，只能微信视频了。今天和轩轩妈妈视频的时候，了解到她家最近发生了这样一件事：

轩轩妈妈：唉，我今天突然觉得好像做错了一件事。之前我看网上说，现在是特殊时期，家长要注意不要增加孩子的恐慌。但轩轩是一点儿也意识不到情况的严重性，我给他讲了网上的绘本，他也不上心，听完就玩儿去了。对他来说，现在就是不能出门但也不用去幼儿园的快乐日子。

我：这不是挺好的吗？

轩轩妈妈：但是他不知道要更加注意卫生啊！我得不断提醒他注意洗手，不能吃手，他还常常嫌我烦。没办法啊！我只好“吓唬”他：“现在你要是生病了去医院，妈妈都没法儿去医院陪你，就得把你关在医院里，好几天都不能回家。”结果他完全不理我。唉，每天因为洗手得说他好几次。

我：这倒也是个问题。

轩轩妈妈：但今天我要出门买菜的时候，他突然跑过来抱住我说：“妈妈你还会回来吗？我还能见到你吗？”我有点儿惊讶，那一瞬间我觉得他有点儿害怕了。我就安抚他说：“我会回来啊，妈妈只是去买菜，你看我戴好口罩了，很安全。”说了半天他才让我走。等我回来的时候，又让我抱了很久，晚上睡觉的时候也拉着我的手不让我走。唉，他其实都听进去了。我现在有点儿担心是不是“吓唬”过了，你说孩子是不是已经有心理阴影了啊？我是不是得再做点儿什么？

我：感觉你有点儿后知后觉呢。轩轩年龄小，理解现在这么复杂的情况确实挺困难的。听你这么说，感觉孩子其实都听进去了，只是没有表现出来，让我们以为他不懂。

轩轩妈妈：是啊，这个问题我真的是忽略了。

我：我觉得你可以问问他今天突然担心你出门，到底是害怕什么，借机再讲一遍绘本，结合之前你要求他洗手这些要求，没准儿能帮助他正确理解呢！

轩轩妈妈：嗯，那我再试试。唉，我还是担心他有心理阴影啊！

我挺能理解轩轩妈妈的担心的，毕竟轩轩还只是一个4岁的孩子啊，想要接收到他的“频道”，还真得下一番功夫呢！

——*

边教授说

防疫期间，勤洗手、戴口罩等卫生习惯对于预防疾病非常重要。相信很多家长也在努力使用各种方法，让孩子养成良好的卫生习惯。今天日记中的轩轩妈妈为了让孩子更加注意卫生，不得不采取了“吓唬”孩子的方法。

现实生活中，确实存在一些家长为了让孩子意识到疫情的严重性，为了督促孩子做好防护措施，会使用“吓唬”的手段来教育孩子。这种做法的副作用就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。这显然是不太明智的做法，尤其是对于低年龄段的孩子来说。

在疫情面前，家长在教育低年龄段孩子时，需要考虑到他们特有的心理特点，比如：孩子在情绪上会表现得“后知后觉”，很难用语言来描述自己的感受以及感受的来源；在认知上常常会混淆信息的边界，不能很好地区分想象和事实；等等。

对于这个年龄段的孩子，家长要考虑孩子的认知特点和水平，不要急于灌输过多信息，要用形象化的方法让孩子掌握相关知识，要用表扬和鼓励的方法，绝对不能用“吓唬”的方法。如果出现像轩轩这样“不配合”的情况，一方面可以反复提醒孩子，另一方面也可以通过游戏的方式达到目的。例如，可以和孩子说：“哈哈，我是轩轩手上的大细菌，轩轩可千万不要把我洗掉，待会儿我要和轩轩一起吃点心。”用这种方式让孩子意识到问题。另外，当轩轩表现出良好行为时，及时给予强化。当然，家长以身作则也很重要，这样多管齐下，孩子慢慢就会表现出良好行为的。

用智慧帮助孩子避免网络沉溺

2020年2月5日

最近有个人让我非常头痛，他就是小易的哥哥——一个正在上初中的青春期男孩。

不知道从何时开始，小易的哥哥开始和同学们玩《第五人格》的手机游戏。上学期间，他的作息很规律，我们曾经约定好，只在周末每天有20分钟游戏时间。可是现在放寒假在家，哥哥每天都要玩游戏，尤其疫情来临，不能出门，哥哥更是得寸进尺地在游戏中投入了更多的时间，从20分钟，到30分钟，到40分钟……不断延长。

除此之外，我还发现以前爱阅读的哥哥不爱看书了。每次写完作业，他都在座位上嘟囔："好无聊，没事儿干。"我建议他读书、看电影、练练吉他……他都说没意思，不想做。直到我默许他玩游戏，他才露出一点儿开心的笑容，说："还是我妈懂我。"

就这样，游戏进行得顺利的时候，他就兴奋、开心；关卡打不过去的时候，一天都没精打采，甚至还会有言语不当的行为。渐渐地，我意识到，游戏已经影响到了哥哥的正常生活。现在的他每天不想别的，脑袋里整天琢磨的都是怎么玩才能赢得游戏，

其他事都不能激起他的兴趣。这样下去肯定会影响正常生活，我想应该进行干预了。

今天吃过早饭后，趁着哥哥还没有玩游戏，我把他叫到房间，对他说："今天你打算做点儿什么呢？"

哥哥说："先写作业呗，作业写完了就……把我昨天没过的那关打过去。"

"还有吗？"

"应该……没了吧。"

"只有作业和游戏，你不会觉得有点儿太单调了吗？现在妈妈发现，在不知不觉中玩游戏已经占据了你太多时间和精力。虽然现在因为疫情我们不能出门，但妈妈还是希望你在家的生活丰富多彩，而不是除了写作业就是玩游戏，更不能整天琢磨怎么打游戏，我们还有其他很多事情可以做。"

哥哥点点头，然后问道："那我就不能玩游戏了吗？"

我笑了笑，拍了拍他的肩膀说："当然可以，但是我们要规划一个时间，比如每天最多半个小时，不然就非常容易沉迷，一直不停地玩下去，这样时间就都浪费了。你想想，是不是这么回事？"

"是的。"

"除了学习和玩游戏，我们再想想在家里还有什么可以做的。比如，朋友圈推荐的纪录片，又好看又长知识；还有你喜欢画画，可以临摹《第五人格》的游戏卡片……你不是很喜欢抖音上的流行歌曲吗？也可以用吉他弹一弹啊，晚上我们可以一起唱歌。对了，还有以前买的好多乐高、拼图没玩过，这回有时间了，我、小易和爸爸，我们可以一起帮你拼，怎么样？"

哥哥听从了我的建议，转身回房间，准备先做作业，然后拼

期待已久的乐高机器人。我也准备了一部纪录片，希望这些活动能够把哥哥的时间装得满满的，忘掉游戏对他的诱惑。

——*

边教授说

由于疫情的影响，孩子们长时间待在家里，正常生活被打乱，又缺乏人际交往的机会，肯定会感到无聊、没趣。电子游戏不仅可以让孩子们打发无聊的时间，还是他们与同伴进行交往的一种方式，对孩子具有很大的吸引力。所以，在这段时间，父母要特别注意孩子玩手机和上网问题，不要让孩子游戏成瘾。

日记中的妈妈非常敏锐地发现了孩子玩电子游戏已经影响了正常的生活和学习，并且进行了及时的干预，这是智慧妈妈的表现。

孩子沉迷游戏、手机的原因较多，生活太单调是其中非常重要的原因。在这段时间，孩子在家，家长一定要安排好孩子的生活，让孩子有较丰富的生活内容。孩子适当玩一下电子游戏是没有问题的，但是家长要注意管控好孩子玩游戏的时间，避免孩子沉迷游戏。

日记中的妈妈给孩子安排了看纪录片、弹吉他和拼乐高等事情，不失为一种转移孩子注意力、控制孩子玩电子游戏的好方法。除此之外，家长也可以通过一些孩子感兴趣的，让孩子有存在感、成就感的生活方式和活动来帮助孩子打发时间，多陪伴孩子，与孩子一起阅读、做运动、做家务、聊天等。具体选择什么活动，每天的学习和生活怎么安排，可以根据每个孩子的情况而定，但爸爸妈妈的陪伴和共同参与也很重要。

安抚好抗疫一线医护人员子女心理尤为重要

2020年2月6日

这段日子以来，我非常惦念一家人，就是小易伯父一家。小易伯父在武汉的一家医院工作，疫情暴发后，这所医院成为武汉接收新冠肺炎患者的定点医院。为了便于工作，也为了保护家人，伯父收拾了换洗衣服住进了医院宿舍，家里只有小易伯母带着今年中考的女儿小焱。

吃过早饭，我接通了小易伯母的视频电话，往日精明干练的武汉媳妇，此时显得有些憔悴。

“嫂子，你那边怎么样啊？”

“小焱爸爸一直在医院，好几个星期了连轴转，我很担心他，如果他被传染上可怎么办？”小易伯母边说边流着泪，我的泪也一下子流了下来。

“家里就我和小焱两个，吃穿用度消耗得也不多，前几天储存了一些菜，足够吃一阵子了，你们不用担心。只是小焱今年面临中考，这次疫情对她的学习影响很大，最近没以前爱说爱笑

了，估计也是为爸爸担心，和我也不怎么说话，有时候因为一点儿小事就对我发脾气、哭闹。每天吃了饭就把自己关在房间里，也不让我进去。”

“嫂子，我很担心你和小焱的状态，家里就你们两个人，又不能出去，你们要多说说话，聊聊现在的抗疫新闻、对小焱爸的担心，相互说出来，心里就会好很多。”

“好。”

“你要觉得憋闷的话，也可以和我多聊聊，反正在家里没什么事，我陪你讲讲话，分散一下你的注意力。还有啊，今天中央召开了会议，把疫情防控的每一个细节都做了布置，社会力量也在尽全力，别着急，很快一切都会好起来的。”

小易伯母听了我的话，慢慢止住了眼泪。

结束了通话，我心里暗暗祈祷，希望疫情快快结束，小易伯伯可以平安归来，大家都可以如往常一样，过着平静的小日子。

——*

边教授说

在这场战“疫”中，医护人员是冲锋在前线的英雄。他们有的是孩子的父亲，有的是孩子的母亲，由于抗击疫情的需要，他们不得不离开自己的小家，与孩子长期分离，我们要向他们致敬。同时也建议，即使在这样的情况下，也要安排好孩子的学习生活，关心孩子的心理状态。

日记中，小易伯伯在医院里救人，他的女儿小焱的心理状况很需要家长关注。小焱妈妈其实可以利用这个机会跟小焱好好讨

论一下爸爸为什么在这样的时候要冲在一线，让小焱明白爸爸工作的意义与价值，让她为爸爸感到自豪。一方面让她提醒爸爸注意安全，另一方面告诉她爸爸最牵挂的就是她，女儿各方面好了就是对爸爸最大的支持。

另外，建议像小焱爸爸这样的医护人员，在离家工作之前可以采用孩子能够听懂的语言，向孩子解释自己去哪里、干什么、大概要去多久等问题，做好离家前的交代工作。离家期间，在条件允许的情况下，可以和孩子约定好在固定时间通过视频电话的方式和孩子联系，让孩子知道自己的工作情况，确认自己很安全，并鼓励孩子在家做好该做的事情。

如果家人发现孩子因为父母不在家而发生了明显的情绪问题或者其他不良反应，要及时帮助、引导孩子，还可以与孩子的老师联系，让老师和同学一起来帮助孩子。如果问题真的比较严重，可以拨打专业的心理支持热线，寻求专业人士的帮助。

同时，作为家长的一线医护人员首先要保持自身情绪的稳定，只有自身情绪稳定了，孩子和家属才能够放心。

让孩子在自我管理中找到乐趣

2020年2月7日

今天又和我们的邻居轩轩妈妈视频聊天了，这次听到的是好消息。

轩轩妈妈哭笑不得地说：“过年这几天真是把我累死了。不出门在家玩，小轩轩把所有的能量都释放在家里，谁的体力也赶不上他啊！我们家虽然人多，但孩子从小我带得多，就愿意找我玩，动不动就无聊了没意思，我还得想玩什么，不然他又吵着要看电视，因为电视哭了好几次，这一天下来比上班都累。”

我一听就乐了，随手发给轩轩妈妈几篇公众号文章。“有很多在家玩的游戏啊，你看看这几篇文章里介绍了很多。”

“姐啊，我缺的是游戏吗？我缺的是体力和耐心啊！真的只有上厕所能让我喘口气。不瞒你说，我现在特别喜欢上厕所。”

嗐，谁还不是从那个阶段熬过来的，我感同身受。“哈哈，特别理解，孩子越小肯定越黏人。”

“不过后来我想到一个方法，给轩轩安排了一些任务，这两

天好多了。第一，监督全家人按时喝水，一天三次；第二，检查吃饭前全家有没有洗手；第三，晚上睡觉前，全家谁最后一个刷牙，第二天不可以吃糖。”

“哈哈，机智呀！效果怎么样？”

“你别说，他还真负责任，学幼儿园老师学得可像了，要求我们喝水都得站在某个位置上，最重要的是他能主动对这些事上心了。对了，最近不是大家都在抢购酒精吗，因为过度使用还引发了火灾，我和他讲了这个事情，他说要给大家讲讲消防安全，讲得有模有样的。然后我就配合他录视频，录下来发在家庭群里，大家都被他逗得不行。”

“这是把自己当成小消防员了呀！真是发挥特长了，你家30多辆消防车不是白买的。”

“是啊是啊，他自己也玩得特别带劲，说还要接着录。我说那你给大姨家的小妹妹讲讲戴口罩的重要性吧，妹妹不喜欢戴口罩。这不，刚录完这个视频。”

“这招真不错，值得在轩轩同学群里推广一下，也解决一下其他家长的‘燃眉之急’。”

——*

边教授说

低年龄段的孩子往往精力旺盛，天性好动。由于疫情影响，孩子们长时间不能出门玩耍，这的确会让他们觉得百无聊赖。如何用自己的有限精力来应付孩子的无限精力，让孩子们愉快地待在家里呢？这对家长们提出了新的挑战。

日记中的轩轩妈妈想出了一个好方法，那就是利用疫情给孩子一些任务，从“管孩子”到“让孩子去管”。这种“让孩子去管”的方式不仅极大调动了孩子的积极性，消磨了孩子的剩余精力，适度解放了家长，还可以培养孩子的责任感、主动性和领导力等，对孩子的健康成长有积极作用。

“让孩子去管”不仅可以让孩子充当“小管家”“监督员”等角色，还可以让孩子做好自我管理，做自己的“小主人”。这样，既可以让孩子在管理自己和管理他人中找到乐趣，也可以锻炼孩子的能力，培养孩子的优秀品质。

轩轩妈妈的这招变被动为主动，非常值得肯定。在日常育儿过程中，家长们也可以举一反三，用到其他情境中。

疫期长假是培养孩子劳动习惯的良好契机

2020年2月8日

平时为了支持小易学习，我从不让她做家务，连水果也是削好送过去，甚至水都要送到嘴边，她才会喝。现在小易慢慢长大，我意识到该让她分担些家务。这个漫长而“宅”的寒假，也很适合培养她的劳动习惯。

于是，前几天，我对小易说：“孩子，这个假期因为疫情，我们都待在家里，做饭、收拾房间、照顾你和奶奶，都要妈妈来做，妈妈好辛苦。你是不是愿意分担一些？比如，打扫卫生，洗内衣、袜子？”

小易听了很痛快地答应：“好的，妈妈，我愿意为你分担，不过打扫卫生就算了，我还是自己洗袜子吧。”

我们就这样达成了协议。

第一天，小易看着脱下来的白袜子，对我说：“妈妈，我明天再洗吧，今天有点儿累。”我同意了。第二天，第三天……洗衣篮里堆了四双袜子，有洁癖的我真想拿出来自己洗了算了，但

是我还是忍住了。

今天，当小易把第五双袜子放在洗衣篮的时候，我终于忍不了了："都这么多袜子了，该洗了吧，我都闻到发臭的味道了。"

她不好意思地吐吐舌头，把所有的袜子拣出来放在盆里，像模像样地洗起来。平时小易在家里总是不穿鞋子，穿着袜子跑来跑去，这几天没有每天打扫地面，所以白色的袜子底都是黑黑的。

小易费力地搓着袜子，恨不得把手都搓破了，但还是认真地把每一只袜子都洗得干干净净。洗完后，她跟我"吐槽"说："妈妈，这袜子好难洗啊。"

我说："你洗得真干净，太专业啦！你现在知道妈妈平时为你洗衣服有多么辛苦了吧？"

我帮小易把洗好的袜子晾上，回头就看到小易穿上了拖鞋，还得意地对我说："妈妈，穿上拖鞋袜子就不会太脏，洗的时候就容易些。"

果然是实践出"真知"啊！

——*

边教授说

劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容。在新时代背景下，在家庭中加强劳动教育，努力提高孩子的劳动素养，有利于帮助孩子形成正确的世界观、人生观和价值观。

现实生活中，有些家长由于害怕耽误孩子学习，或者过于疼爱孩子，舍不得让孩子干活，让劳动教育一直处于缺位的状态。这可能会导致孩子出现"肩不能扛，手不能提""能躺着绝不坐

着”“怕苦怕累”或者“不珍惜他人劳动成果”等问题。

小易的妈妈意识到漫长而“宅”的假期是培养孩子劳动习惯的良好契机，并试着让孩子主动分担家务劳动。这一做法让孩子明白了洗袜子并不是一件很容易的事情，并让孩子从“只穿袜子不穿鞋”的状态变成了“主动穿上鞋子”。这说明，在家庭中开展劳动教育，让孩子体验劳动的艰辛，不仅有助于孩子形成尊重劳动的观念，还有助于培养孩子良好的生活习惯。

家长可以利用这个特殊的假期，让孩子参与一些力所能及的劳动，如洗衣服、做饭、打扫卫生、整理房间等。当孩子有好的劳动表现时，家长一定记得多表扬和鼓励孩子，让孩子的这种好行为得到强化。家长还可以陪伴孩子一起干家务，让孩子更多地体会劳动的乐趣，从而更好地培养孩子的劳动意识和劳动习惯。这样，假期过后，你可能会收获一个更贴心、更懂事、更勤劳的孩子。

父母多做亲子沟通交流，补偿子女同伴交往缺失

2020年2月9日

早上打开窗帘，屋外一片白茫茫，下雪啦！雪应该是后半夜下的，地上铺满了厚厚的一层，人行道的树上像挂满了一朵朵棉花，院子里那片竹子被积雪压得弯下了腰。天空中依然扑簌簌飘着羽毛般的雪片。这场大雪让幽闭家中几天的我想立刻带着小易奔出门，一起在雪地中撒欢、嬉戏、奔跑。

吃过早饭，我兴奋地对小易说："快看这雪多好，咱们出去堆个雪人吧。"

小易没啥表情地说："不去，没意思。"

我很诧异，憋了这么久，难道这孩子不想出去放放风吗？"好几天没出屋了，现在院子里没有人，我们出去玩一玩吧？不运动怎么长个子啊，春天正是长个儿的时候，你这个年纪又是长个子的关键期……"

没等我说完，小易愤怒地打断我："说不去就不去，这破雪有啥好看的，谁没见过似的。"说完跑回她的房间，砰的一声把

门撞上了。

我走到小易的房间门口，本想推门进去继续说点儿什么，想了想还是忍住了。我开始收拾厨房，做日常家务。待到快中午，我剥了两个橘子打算给小易送去。

一推开房门，小易正在专心地写作业。见我进来，小易说："妈妈，每次下雪，我都是和同学们一起打雪仗，可有意思了。"我把她搂在怀里，轻声说："想同学们了吧？在学校和同学们在一起多开心，是不是希望疫情快快过去，能早点儿和同学们见面？"小易点点头。

"不如我们去院子里堆个小雪人吧，把照片发给你的好朋友看看，怎么样？"

——*

边教授说

由于新冠肺炎疫情的影响，全国延迟复工、推迟开学，很多"宅"在家的人都已经忍不住开始畅想疫情结束后的生活了。最近，在网络上比较火的一个话题是："疫情过后，你最想做的第一件事是什么？"

有些孩子表示，最想快点儿开学，见自己的好朋友。确实，对于孩子来说，长期"宅"在家里，缺乏同伴交往是一件很痛苦的事情，也可能会影响孩子的情绪。那么，作为家长，该如何帮助孩子解决这个问题呢？

一方面，家长需要给予孩子通过网络方式与同伴交往的机会，允许孩子通过视频、电话、游戏等方式，与同学、朋友保持

联系。这意味着家长不能过度限制孩子使用网络和电子产品，而是需要和孩子共同制订规则，明确什么时候可以用，以及可以用多长时间。

另一方面，家长需要增加亲子沟通交流的时间，通过亲子交往，替代性地补偿孩子在同伴交往方面的缺失。当然，也要丰富孩子在家的生活，弥补孩子因为缺乏同伴交往带来的孤独寂寞感。

战“疫”宅在家·亲子共成长

疫情中的家庭教育重点

疫情中的家庭心理支持

疫情中的良好习惯养成

疫情中的亲子互动陪伴

专家点评战“疫”日记

中国妇女出版社微博

中国妇女出版社微信

中国妇女出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5127-1841-8