



- 孩子一个人在家时,明着查资料暗中偷看视频怎么办?
- 孩子马上中考了,焦虑到神经衰弱怎么办?
- 关注网上负面新闻后,情绪暴躁影响到了孩子怎么办?
- 作者梳理了几个近期家长们比较集中的困惑和情绪处理问题,看看专业的心理老师有哪些建议。

孩子马上要中考了,父母很紧张。如何缓解,心理老师建议——

## 家长镇定自信 是给孩子最好的支持

1.我经常上网,看到一些负面的新闻后,情绪就比较暴躁、焦虑,夫妻俩经常为一点小事吵架,也影响到了孩子,该怎么调整?

**心理老师:**父母对孩子真正的爱,在于改变自己。也正是这份伟大无私的爱成为我们自我修炼的最大动力。因为负面新闻造成的困扰,身心出现变化是很正常的,但若你感到变化过度了,超出了自己的预期,情绪难以得到有效的稳定或平复,情绪影响到了孩子,则必须按下情绪暂停键进行调整修复。要知道孩子是通过父母的情绪和行为来观察和体验这个世界的。父母情绪稳定是一种内在和外在的影响力,是孩子安全感建立的基石。

**给家长们一些小建议:**

放下手机,只保留能在第一时间获取消息的信息源。从焦虑的源头中抽离,让情绪放松下来,才能更从容地面对现状。网络上各种负面信息会加深我们内心的不确定性。

焦虑,很大程度是因为生活的失序。失去了秩序,失去了节奏,失去了掌控。所以,不如把精力着眼在我们可以控制的事情上。整洁的家庭环境、可口的一日三餐、温馨的亲子沟通,都是我们可以努力营造的。处理好身边的可控事件,也可以增加我们对生活的掌控感。

珍惜当下。快节奏的生活难得会有这样一家三口朝夕相处的机会,那就多创造一些爱的表达,除了各自工作、学习的时间,多一些家人一起参与的活动,比如一起整理房间、做饭、运动,看一部温情的电影……让当下的每一天都成为美好的回忆。

2.孩子马上要中考了,我忍不住会关注各微信群、各平台,刷高中探校的直播,每天很紧张,生怕错过重要信息,但是又不希望这种情绪传达给孩子,最近感觉都神经衰弱了,该怎么缓解?

**心理老师:**情绪本身无好坏之分,消极的情绪在一定程度上也是对自我的一种保护,所以首先要接纳负面情绪,当自己心情不好时,不需要内疚或者自责。

但如果长期处于情绪低落、压抑、焦虑、烦躁的状态,就容易引发一系列身心问题,所以我们要及时觉察,学会放松。

父母需要给予孩子更多的情感支持和正向引导。当孩子在你面前呈现出“易激惹”状态,那是孩子因为外界各种负面的零碎的信息而感到焦虑的表现。孩子对于外界环境不可控感到恐慌,会用各种“作”向家长“博同情、求安慰”。

请家长们及时识别和接收信号,帮助孩子觉察自我,梳理情绪来源,接纳孩子的负面情绪。

良好的家庭氛围是孩子能够安心学习、健康成长的重要保障。孩子的情绪反应往往会受到身边最亲近人的影响。

**当家长能镇定地、自信地面对困境,示范正确的应对方式,这是给孩子最好的支持。**孩子可以从家长身上学会面对困境乐观向上、对生活永远怀抱希望等品质。

同时,关注当下,为所当为。我们处在新媒体时代,网络信息数以万计。我们要学会过滤信息,提高信息判断能力,不需要加入太多微信群“道听途说”,这样反而会增加自己不必要的恐慌和情绪波动。

在和孩子描述和解释相关的知识和信息时,要注意传递积极乐观的信念,告知孩子我们已付出的努力,并对此充满信心。尽量把关注点放在确定的可控的事情上,关注当下,为所当为。

3.我们最近工作比较忙,孩子有时放学在家会在iPad上查询资料,虽然他向我们保证不会偷玩,但我看使用记录发现他有时候根本管不住自己,偷看视频,我会控制不住怒气,骂他。

**心理老师:**家长的生气,我非常理解,爱之深责之切,也许发火能让孩子因畏惧有所收敛,但也可能不久就故态复萌。发火只是表达情绪的一种方式,而我们最终目的是为了成功解决问题。iPad在手又没有“监管”在旁,让一个孩子靠自觉管住自己不偷玩真是太难了,换了成人也不一定有这样的自控力。

我们并非不让孩子玩游戏,而是希望他能更专注于学习上。心理学家威廉·詹姆士说:“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”

鼓励是最好的约束。既然有记录可查,不如就拿这个记录来发现亮点——“爸爸发现你今天玩游戏的时间比昨天少了好几分钟,真好!说说你给自己安排了哪些更有意思的活动呀?”试试看,从一个批判者转为一个引导者,鼓励是推动前进的马达。

整理 金丹丹

### 和孩子一起直面问题

朋友孩子今年参加中考,最近,她发现孩子明显焦虑起来,或者情绪低落,或者突然发火,甚至说“万一考不好就废了”这样消极的话。

面对这种情况,多数家长可能会说诸如“没关系,就算是考不上重点,在普通高中也一样能考上好大学”之类鼓励孩子的话。

其实我是不赞成这样去宽慰孩子的。因为拿这话安慰孩子,效果非常有限,而且,如果我们表现得太过“无所谓”,还容易引起孩子的恼火。

所以,与其费劲组织措辞,不如直接问问孩子:“如果真的考不上,你准备如何应对后面的三年学习呢?”

家长此时要态度认真、语气平和地跟孩子交流。当然也可能之前就交流过,那就更好了,这个时候重新梳理一下也是很有意义的。思考、交流“如何做”的本身,其实就是在进行理性的分析,且这种问题最终的答案其实是很明显的。因为你无论把困难分析得如何大,最终你都会得出来一个结论——只要自己努力,就能克服困难。

作为家长,此时就是要通过分析、交流,让孩子自己得出这个结论。孩子通过恳谈会发现,就算没考上重点高中也不可怕,只要自己继续努力,一样能够在三年之后赢得更好的机会。这可比我们告诉他要好得多,而且这个过程本身就会让他们的压力得到释放。

当然,这个过程中,父母可以适时告诉孩子:我们会全力以赴支持和配合他。事实上,这种父母和孩子一起直面问题的解决方式,几乎适用于所有的孩子。

选自公众号“成长教育漫谈”

