



- 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础。

### 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，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影响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在学习上。心理学家威廉·詹姆说：“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

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趣的。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”

