

新冠肺炎疫情防控期  
重庆市学校师生及家长  
心理行为指导手册

(十二) 中职生家长分册



**全册主编：**赵淑兰

**全册副主编：**余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

**主审：**赵仕民 杨昌义

**校阅：**何云山 张希 张霞 刘燕

**本册主编：**赵淑兰 谢玉兰 麦莉

**参与编写：**李英 郭晓渝 田莲 谭力 张德琴

**插图创作：**何悦

**创意行动辅导学校：**重庆市医药学校（本册未注明“图片来自网络”  
的插图，均选自重庆市医药学校新冠肺炎防疫期心理防护创意行动辅导过程的学生作品）



新型冠状病毒肆虐，全民抗疫，家长和孩子都响应国家号召待在家里，保护自己免受感染威胁，同时不给国家和社会添乱。

在这个非常时期，中职学生家长们在自我身心调控、陪伴孩子渡过超长寒假的过程中，可能会遇到哪些突出问题、如何解决呢？我们一起来了解一下吧。



# 目 录

## 一、身心调节篇

问题一：孩子对我发脾气，我该怎么办呢？	5
“宅家长”在行动	5
1. 看见影响	5
2. 坦然接受	5
3. 彼此照顾	5
方法 1：呼吸放松	6
方法 2：转移注意	7
方法 3：蝴蝶拥抱	7
方法 4：身体着陆	7
方法 5：自我关怀	8
方法 6：自我暗示	8
方法 7：合理宣泄	8

## 二、生活调整篇

问题二：“宅家”时期，我要怎样安排生活合理呢？	10
“宅家长”在行动	10
1. 制作息时间表	11
2. 重拾兴趣爱好	11
3. 开展家庭活动	11
小游戏 1：扑克牌心跳	11
小游戏 2：随意涂鸦	12
小游戏 3：家庭打地鼠	12

### 三、关系互动篇

问题三：“宅家”朝夕相对，我和孩子怎么和谐相处？	13
“宅家长”在行动	14
1. 疫情当前，正面探讨	14
2. 创造机会，闲话交流	14
3. 面对冲突，积极沟通	14
4. 主动求助，缓解压力	15

### 四、学习适应

问题四：孩子“宅家”学习，我要怎样支持？	17
“宅家长”在行动	17
1. 宅家学习，线上线下有陪伴	18
2. 步调一致，保持学习仪式感	18
3. 面对疫情，共探亲子职业观	19
4. 结合专业，增强学习自信心	20
附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话	22
后记	24



图片来自网络

# 一、身心调节篇

## 问题一：孩子对我发脾气，我该怎么办呢？

“宅家”春节，吃了睡、睡了吃，持续一段时间后，感觉人要“发霉”了，孩子也被“关疯”了。家长小心提醒几句，孩子就像要他命一样，“战争”一触即发……

## “宅家长”在行动

### 1. 看见影响

疫情蔓延和持续、防护物资难求、无法正常开工导致的经济困扰等，会引发我们的恐慌、焦虑、愤怒、压抑等情绪，面对孩子发脾气、顶撞争吵，家长的情绪也比平时更容易被引爆！这是所有面对疫情压力的人的正常反应。

家长情绪不稳定，会加剧孩子心中的不安！

家长保持情绪稳定，是孩子的“定心丸”。当你平静、稳定和充满希望时，你的孩子才更有信心克服困难、平安渡过危机，并在此过程中增长生活智慧。

### 2. 坦然接受

承认疫情给自己带来了负面影响，自己出现一些身心反应都是正常现象，不必过于焦虑，不要试图马上赶走它，也不要被它控制，采取办法慢慢调节自己的身心状态。

### 3. 照顾彼此

创设良好的家庭氛围，有利于家人安心愉快地生活。下面这些实用简单的小方法可以帮助你和孩子舒缓压力。

现在，请你带着孩子一起来学一学、做一做吧！

#### ✚ 方法 1：呼吸放松

➤ 选择一个让自己觉得舒服的姿势坐着或躺着，用鼻子深深地，深深地吸一口气，同时慢慢从 1 默数到 5，在这个过程中尽可能的把空气吸到身体最深处。

➤ 把手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

➤ 屏住呼吸，保持 5 秒钟。

➤ 用嘴巴慢慢吐气，同时再慢慢从 1 默数到 5。每次练习 3 到 5 分钟。

➤ 说明；这种方法在很多场合都能用，因紧急情况、孤立无援等感到紧张、焦虑、恐慌时，都可以用。



## ✚ 方法 2：转移注意

➤ 仔细去听听周围的声音。比如：“我听到窗外清脆的鸟鸣，我听到自己的呼吸声”

➤ 去看看物品的颜色。“我看到一件红色的羽绒服”……尝试按照红、黄、蓝、绿等顺序，每种颜色找出 5 个物品，依次数完。

## ✚ 方法 3：蝴蝶拥抱

➤ 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上；

➤ 交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，大概要花 5 秒的时间，然后停下来，深吸一口气，看看感觉怎么样。速度要慢，轻拍 4-6 轮为一组。

➤ 停下来，深吸一口气，感觉如何？如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

➤ 如果你想安抚自己，这个动作就要轻而缓慢，就好像小时候妈妈抱着安慰你一样轻轻拍。

➤ 当然我们也可以直接给孩子一个大大的拥抱，让他们真切地感受父母给予他们的支持和安慰。

## ✚ 方法 4：身体着陆

用脚踩踏地面，感受双脚与地面的接触，想想你的脚底是什么感觉，地面给了你什么感受，坚硬？柔软？你的脚又是什么感受？当你踏步时，身体其他部位又是什么感受？小腿，膝盖，大腿，髋关节分



别是什么感受？认真地去体会身体告诉你的感觉。

#### ✚ 方法 5：自我关怀

想象如果你非常要好的朋友像你现在这样不知所措，你会怎样安慰他呢？把安慰他的话说出来告诉自己。当然这些话也可以直接对孩子说。

#### ✚ 方法 6：自我暗示

➤ 当你为疫情感到烦恼不安时，你可以对自己说话，如：“我是按照要求防护的”、“会过去的，一切都会好的”，通过与自己对话进行积极的心理暗示。

➤ 你也可以时常在家人和孩子面前这样说，将这样的正面暗示传递给家人，和他们一起营造积极乐观的氛围。



#### ✚ 方法 7：合理宣泄情绪：

➤ 说一说：跟自己的好友、同学、家人聊聊天

➤ 写一写：拿一张白纸自由书写 10-15 分钟，不用修改不用考虑字迹的工整，也不用考虑书写的内容，写到最后写出：其实我想说的是……

➤ 画一画：选择你想用的颜色，用笔在白纸上不停地画一个圆圈，直到心情平静舒适。

➤ 撕一撕：拿一些废报纸或废杂志撕得粉碎，直到心情愉悦。



图片来自网络

## 二、生活调整篇

### 问题二：“宅家”时期，我要怎样安排生活才合理呢？

“宅家”假期，生活节奏有些乱套。打牌、上网、刷剧、打游戏……  
熬夜，赖床，黑白颠倒……

当初想着“只要孩子不出门乱跑就行”，后来看到孩子的各种表现，家长们开始担忧、发愁了：到底要如何安排宅家生活才合理？

### “宅家长”在行动

稳定规律的生活有助于维护孩子的安全感。按照下面的方法试一试，让你和孩子的生物钟同步运行，让这段时间“宅”得丰富有趣！



## 1. 制作息时间表

你可以邀请孩子一起商讨作息时间表：几点起床、几点睡觉、什么时候学习、什么时候休闲娱乐，亲子共同遵守同步的规律作息，保证每天生活有序，睡眠充足，让宅在家的生活变得有序。

## 2. 重拾兴趣爱好

你可以和家人、孩子一起做运动、做家务、做美食、传手艺、读书、追剧、K歌……，做做曾经想做却没做的事，重拾曾经的兴趣爱好，营造温馨的家庭氛围。

## 3. 开展家庭活动

中职学生学习内容、学习方式、生活状态等方面，与普通高中生稍有不同，在长时间宅家过程中，安排适当的家庭活动、特别是一些亲子共同参与的游戏，既可以丰富宅家生活内容，更能让孩子感受到陪伴，是搭建亲子亲密关系的工具，同时游戏过程可以锻炼能力，又有益健康。

你可以发动孩子为家庭活动献计献策，利用手机、纸牌、身体动作等玩自拍、手游、萝卜蹲、摸摸掌、真心话大冒险等。让宅家的生活有更多欢笑、更有意义。

### 小游戏 1：扑克牌心跳

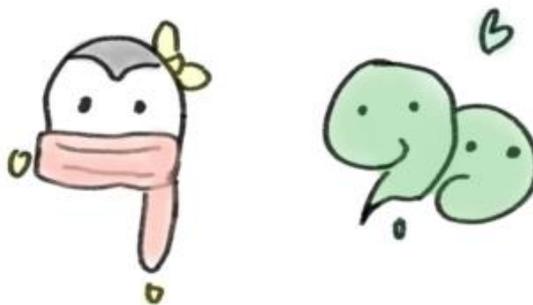
➤ 材料：一副扑克牌

➤ 玩法介绍：每人发同样的牌（牌是乱序的），按顺序说出数字的顺序（一到十），当说到的数字跟下的牌一样时，谁先下手按住牌，谁就可以拿到那张牌，最后谁手中牌数最多的就是赢家。

## ✚ 小游戏 2： 随意涂鸦

➤ 材料： 蜡笔或记号笔等其他可用的笔，一张大白纸

➤ 玩法介绍： 一家人围坐一起，由一人开始，随意画线，下一个人先看看这个画，然后再加几笔上去，依他(或她)想要的来添加。可以将纸转向任何方向，以



及随意改变图画，每一个人只能加上几笔，一共创造一个作品。

## ✚ 小游戏 3： 家庭打地鼠

➤ 材料： 空瓶子，玩具、玩偶

➤ 玩法介绍： 家长们坐成一排，每人手里各拿一个玩具。孩子面对家长站好，手里拿一个可以敲打的棍棒或者空瓶子。家长可以任意举起自己手中的玩具，孩子快速反应敲打举起玩具，当她敲中玩具后，玩具要快速下落会到原来位置。也可以交换玩家，让孩子扮演“地鼠”，家长去“打地鼠”。



图片来自网络

### 三、关系互动篇

#### 问题三：“宅家”朝夕相对，我和孩子怎么和谐相处？

中职生大多数住校，父母外出打工居多，亲子团聚很不容易。疫情当前，突然间亲子长时间共宅同一屋檐下，看似形影不离，实则可能出现这样那样的关系问题：

- ▶ 有的家庭，家长和孩子却各自手机不离手，沦陷在各自的网络世界里。孩子调侃说“我们是最亲的陌生人！”
- ▶ 有的家庭，家长想要管理孩子的生活状态，孩子却有自己的想法，自行其事，双方难免冲突。
- ▶ 有的家庭，夫妻间相处困难，以往孩子常在学校学习、或在工厂实习、或与同学相伴，较少在家直接面对父母间的“战争”场面。但疫情防护期不能外行，夫妻矛盾难以隐藏，再加上疫情对各自工作、社交、生活等等方面的影响，越来越心情焦躁，夫妻间更加冲突频繁甚至“战争”升级。
- ▶ 还有其它……

面对上述种种情况，很多家长和孩子不知道该如何相处。下面介绍几个小方法，希望可以帮助家长们把这段宅家时间变成培养良好亲子关系的好时机。

# “宅家长”在行动

## 1. 疫情当前，正面探讨

疫情话题蕴含亲子沟通的教育契机。你可以主动和孩子一起通过官方正规渠道了解疫情，甄别抖音、微视、快手等自媒体的信息，以身作则，发现并理解疫情中的生命价值、职业精神、社会心态等正面信息，与孩子直接交流，帮助孩子提高应对社会事件的能力，为更好地适应未来社会生活打下坚实的基础。

## 2. 创造机会，闲话交流

每个家庭都有一些全家人可以共同参与的事情。你可以利用一起做家务劳动、看电视、玩游戏的过程，与孩子自然交流：

- 聊聊这段时间宅在家的感受
- 聊聊平常没机会交流的话题
- 聊聊自己的未来规划
- 聊聊孩子今后的发展……

如果你有些文艺情结，也可以用：

- 互写纸条、写封家书，说说彼此心里的话
- 亲子联手，制作手工作品的方式
- ……

通过这些自然状态下发生的交流，增进家长和孩子间的了解与理解，亲子感情也自然加深。

## 3. 面对冲突，积极沟通

“宅家”时间长了，加之孩子线上学习，总会有些磕磕绊绊的摩

擦，亲子冲突不可避免，若家长无法控制自己的焦虑、愤怒，必会导致矛盾进一步激化。

当冲突发生时，家长可以尝试：

- 尊重第一：毕竟孩子年纪不小了，自尊心很强，家长给“面子”，孩子会从中学到如何尊重别人。
- 了解第二：不论高低对错，先听听孩子的想法；
- 解决第三：以商量的方式，共同探讨解决问题的办法。
- 稳定第四：若眼前暂时无法达成一致意见，稳定住原来的关系状态是最好的选择，先各自保留想法，另择时间再讨论。



家长能做到这些，不只是创造更安宁的宅家生活，更是在训练孩子如何妥善处理他们未来生活方面都可能会遇到的冲突，是孩子难得的社会经验学习过程。

#### 4. 主动求助，缓解压力

长时间“不自由”，家长、孩子都有不同程度的适应问题。为了平稳渡过这段非常时期，家长们要注意：

- 第一，即使不能外出自由活动，家长也要保持自己的社交联系，适时与亲人、朋友、同事远程交流，避免因为宅家生活而使自己如入孤岛，保证自己在遇到困难时有稳定的支持系统。

- 第二，支持孩子主动通过微信、电话、QQ 群等方式，保持与亲人、朋友、同学的联络，让孩子难过时有可以倾诉的对象，无聊时有可以沟通的伙伴。
- 第三，当你发现自己或孩子深深地陷于消极负面情绪及各种行为问题时，一定记得积极寻找专业心理机构的帮助。现在，重庆市及其各区县都有心理热线电话哟。



图片来自网络

## 四、学习适应篇

### 问题四：“宅家”学习，我要怎样做才是支持孩子学习呢？

抗疫还在继续，线上教学已经开始。

孩子要拿着手机听课，不少家长忧虑：那不是更有理由玩手机了吗？

有的家长对网站、二维码不懂，担心跟不上老师的节奏，也管不了孩子的学习……



### “宅家长”在行动

非常时期的生活也有非常的价值，生活就是学习。家长可辅助孩子接受新的教学方式，更可以增加与孩子互动，在共同探讨问题的过程，让孩子感受到你的陪伴和助力！

## 1. 宅家学习，线上线下有陪伴

线上学习中的孩子其实更需要家长耐心、细心的辅助。你可以努力尝试做到辅助中陪伴，陪伴中关爱。当然，也要注意**陪伴不陪读，督促不监视**，更多地发挥孩子们的自主能动性。你可以从以下几方面协助孩子的远程学习：

- 给孩子提供力所能及的优化电子设备，以保证线上课程的播放质量。
- 排除干扰，尽力创设孩子能独立安静学习的环境。
- 用QQ、微信、电话等方式和老师积极沟通、支持鼓励孩子和老师在线上互动。
- 孩子线下作业练习时，多鼓励少打击，帮助孩子把所学的知识运用于生活，增强趣味性。



## 2. 步调一致，保持学习仪式感

“宅家”学习，保持专注的上课态度很关键。

- 与孩子提前来个约法三章，共同遵守约定，控制使用手机的

时间，保持仪式感。

- 清楚线上学习的理由和重要性，按老师的指导和要求制定每天的作息时间表。
- 家长做到每天梳洗穿戴整齐，定时工作，并提醒孩子固定时间和地点开始学习。这种仪式感有助孩子重建正常节奏和生活规律，恢复正常生活的秩序感，能更安心居家学习。
- 避免在上课时间有家人聊天、看电视、打电话等干扰行为，尽量为孩子还原上课情景，营造课堂仪式感。



### 3. 面对疫情，共探亲子职业观

- 结合抗疫过程中，医护人员、科研人员、武警官兵、新闻记者、公务员、建筑工人等均在疫情一线全力以赴的信息，引导孩子了解众多职业岗位角色，学习他们的职业精神。
- 坦然表达自己的职业观点和看法，了解孩子的真实想法，激发孩子一起分析讨论和展望孩子的职业梦想。
- 开个职业讨论会、收看职业指导类节目、评评家庭职业之星

等。

#### 4. 结合专业，增强学习自信心

关注在疫情中各职业所扮演的角色，引导孩子正确看待职业学校的学习问题，增强孩子的自信心。

- 帮助孩子列出“跳一跳就能达到”的学习生活清单，按计划完成学习任务。
- 家人一起模拟职业情境或招聘会，扮演角色查找问题。
- 宅家练“技能”，提高自己的专业素养。比如：
  - ◇ 工科制造类专业的搞点家庭小制作小发明，帮助家里修修补补；
  - ◇ 文科服务类专业的在家练茶艺、做美食、帮家人化妆造型形象设计等。

的确，当孩子宅家学习时，家长会更辛苦，既是家长又是后勤，还是助教老师。但为了最大程度地保证孩子们的安全，为了孩子们的将来发展，辅助孩子线上学习，家长们现在辛苦点也是值得的！

## 附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话

### 1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	<a href="mailto:psy_hep@cqu.edu.cn">psy_hep@cqu.edu.cn</a>	023-65101929
西南大学	<a href="mailto:2874058347@qq.com">2874058347@qq.com</a>	023-68367770
西南政法大学	<a href="mailto:2148524775@qq.com">2148524775@qq.com</a>	13330237525
重庆医科大学	<a href="mailto:cqmuxlzx@163.com">cqmuxlzx@163.com</a>	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	<a href="mailto:xinlizixun@cqnu.edu.cn">xinlizixun@cqnu.edu.cn</a>	023-65910269
重庆邮电大学	<a href="mailto:psychology@cqupt.edu.cn">psychology@cqupt.edu.cn</a>	023-62468669
重庆交通大学	<a href="mailto:403181548@qq.com">403181548@qq.com</a>	17830747742
重庆工商大学	<a href="mailto:xljk@ctbu.edu.cn">xljk@ctbu.edu.cn</a>	023-62769845
长江师范学院	<a href="mailto:xlzx72792181@163.com">xlzx72792181@163.com</a>	17383054162
重庆医药高专	<a href="mailto:452604550@qq.com">452604550@qq.com</a>	023-61969075

### 2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

(1) 渝中区：023-67784090，服务时间：9:00-17:00； 13883108191 服务时间：周一至周日，24小时

(2) 南岸区：15723015150 023-62804507 服务时间：周一至周日 24小时

(3) 江北区：023-67995995 服务时间：周一至周日，24小时

(4) 沙坪坝区：13388916070 服务时间：周一至周日 24小时； 65339800 周一至周五 9:00-17:00

- (5) 九龙坡区：15826166697 服务时间：周一至周日，24 小时
- (6) 北碚区：023-68367770 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (7) 渝北区：023-67319162 服务时间：周一至周日，24 小时
- (8) 大渡口区：023-81915191 服务时间：周一至周日，8:00-18:00
- (9) 永川区：023-49886558 服务时间：周一至周日，24 小时
- (10) 涪陵区：17782103332 服务时间：周一至周五，9:00-12:00，14:00-17:00
- (11) 黔江区：023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间：周一至周日，24 小时
- (12) 巴南区：19946912320 服务时间：周一至周日，24 小时
- (13) 合川区：023-81 660960 服务时间：周一至周四，8:30-17:30
- (14) 酉阳县：023-75588673 023-75553120 服务时间：周一至周日，24 小时
- (15) 南川区：023-71694406 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (16) 綦江区：023-48229526 服务时间：周一至周日，24 小时
- (17) 荣昌区：023-46387310 服务时间：周一至周日，24 小时
- (18) 垫江县：15213698488 服务时间：周一至周日，24 小时
- (19) 忠县：023--85806120 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
- (20) 奉节县：023-56623352 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:30
- (21) 巫山县：023-57682872，023-57690927，023-57690922  
服务时间：周一至周日，24 小时
- (22) 巫溪县：023-51524319 服务时间：周一至周日，24 小时
- (23) 石柱县：023-73332124 服务时间：周一至周日，24 小时
- (24) 酉阳县：023-75552324 服务时间：周一至周日，24 小时
- (25) 万盛经开区：023-48273350 服务时间：周一至周日，24 小时

## 后 记

生活是最好的教育!

新型冠状病毒肺炎疫情是一场影响全国的突发重大危机,我们没能阻止它的发生,但我们可以选择如何控制它的影响,可以决定它对我们未来生活与发展的意义:这一次与孩子共度难关,是一场师生、亲子同时接受的难得的危机应对训练,是促进老师、父母和孩子成长的重要契机。

编写这个小小手册的过程,也是我们所有编审人员共同学习与成长的过程,而这份成长的动力来自于我们对学生和家长们牵挂。感谢有你们同在!

祝愿所有家长和孩子们:安然度过这个特殊的假期!

**让我们和孩子一起**

**同历危机,共渡难关,相伴成长!**



图片来自网络