

疫情时期的心理咨询热线， 广州未成年人心理专家精选典型案例进行分析，

今年2月10日和2月17日，是广州市的高中和初中小学分别正式开展“停课不停学”课程的日子。迄今为止，全民网课模式已经实践满月。

疫情之下的网课众生相乍看充满鸡飞狗跳的喜感——微博和朋友圈被家长的“家有‘神兽’”吐槽占领，“被选中的”网课APP钉钉一度惨遭学生用户怒打一星“洗礼”——但苦中作乐的群体自嘲背后，是一个个亲子家庭真实的焦灼。

广州市未成年人心理咨询与援助中心成员、华南理工大学附属实验学校心理老师马伟晨告诉新快报记者，大部分家长反映的困扰主要有：孩子的学习劲头不足，行为散漫；少了老师面对面的威慑，作业就拖着不做；沉迷手机，甚至有人在网课时间也偷偷玩游戏……来自学生的烦恼则有，使用电子设备上网课，的确容易走神；总是被家长们唠叨和监控，容易烦躁和焦虑——结果就是亲子关系骤然紧张。

“亲子天天见，相看两生厌”，广州市未成年人心理咨询与援助中心的专家选择了一些具有代表性的求助案例针对性分析对策，以帮助广大亲子家庭安度疫情之下的网课时期。



家长诉苦

15 岁的儿子威胁她：“不要再来逼我”

“15 岁的儿子，天天一句话也不与我说，我心力交瘁，简直没有办法了解这个孩子了！”接通广州市未成年人心理咨询与援助中心电话瞬间，情绪激动的母亲张烨（化名），便语速极快地连珠炮般抱怨自己的儿子。

张烨自述，她多年前便与丈夫离婚，与儿子相依为命。儿子从小比较听话，成绩也不错，一直班里排名靠前，初二时成绩却突然有所下降，张烨把儿子成绩下降的原因，归结为沉迷手机，就此多次指责。

“升入初三后，儿子还找各种借口，不愿意住宿，上课期间也要求回家。”张烨对电话那头的心理咨询师说，刚开始她会把儿子接回家，后面对他的这个要求再也置之不理。至于儿子为何会有这样的要求，张烨负气说不知道，认为儿子“是装病，觉得他是在威胁”。

开始在家上网课后，张烨母子间的关系更是剑拔弩张。“每天看他懒懒散散，睡得晚，起得晚，网络课程看他也没认真上，不交作业。”张烨越说越激动，称因儿子不交作业，自己被各科老师电话追问。但她要求儿子好好学习、认真做作业时，所说话语全被当耳边风，儿子还什么都与她对着干。“我让他听老师电话，他竟然摔手机。”气得够呛的张烨情绪激动地告诉心理咨询师，“我现在好希望他快快成年，快点搬出去……”

母子之间多次激烈争吵，有一次，孩子竟然凶狠威胁她：“不要再来逼我。”张烨濒临崩溃。

●专家把脉

中山大学附属第三医院精神科副主任医师、情感障碍专科副主任甘照宇：

当务之急，母亲先要稳定自己的情绪

这个案例，母子对立非常严重，算是比较极端的例子。

因为是单亲家庭，我们也要考虑母亲张烨是否也有情绪方面的问题，如果她感觉心力交瘁，实在撑不住时，有必要到医院心理科看诊，寻求心理专家的帮助。如果她没有这精神情绪方面的问题，可以把孩子暂由第三方来介入照顾，比如前夫、家中老人等。

当务之急，母亲先要稳定自己的情绪，家长常常被自己当下的情绪左右，便无法冷静地思考；同时，她要真诚了解孩子心里的真实想法。

有些单亲家庭中，家长往往对孩子会有过高的期望，会将过多注意力聚焦于孩子身上，孩子会有压迫感。青春期的孩子自我意识提高，渴望独立、自由，家长要慢慢退出。

如果张烨觉得孩子一无是处，也会让孩子找不到自己的定位，导致烦躁、抑郁、焦虑等不良情绪。这时，家长就要改变自己的教育方式，放低身段，聆听孩子的内心想法，并对孩子给予关切、心疼、体谅等。不要威胁、粗暴式的沟通。如果一时还缓解不了，应当一起寻心理专家看诊。

孩子心声

与父母沟通的结果， 往往事与愿违

“我很苦恼，与父母沟通的结果，往往事与愿违，总是很难达到我心目中的效果。”广州市未成年人心理咨询与援助中心建立的公益心理健康咨询群里，一名高中女生的疑问是：“怎么跟父母有更好的互动，建立更亲密的关系，让父母知道我真正的想法呢？”

孩子敲下这段话时，心理咨询师并没有正面回答她的问题，而是夸奖她说：“你对自己有清晰的定位，而且有想法，并能通过写文字的方式，准确表达你咨询的目的，文字当中，我们能清楚知道你的想法……”

“噢，我明白了，我也可以用这样的方式。”受到夸奖的孩子，很快便在群里匿了。

跟她什么都能聊，就是不能聊学习

“为什么孩子不能听我讲一句和学习有关的话？一聊就要与我吵。”女儿正上初一的杨姗（化名）在咨询中表示，她认为孩子在家上网课，不认真听讲，作业也随便完成，很马虎。明明亲子关系平常很好，母女也能聊天，但绝对不能谈学习，一谈就吵架。

为什么不能用点心呢？为什么做得马马虎虎呢？杨姗这样问孩子时，孩子总是非常不耐烦，语言激烈地反击道：“我作业写了，也上课了，我没有不用心……”然后，便是愤怒甩门、哐地一声巨响。

“我只是不满意她学习方面做得不好，但又沟通不来。”杨姗无奈地倾诉说。

●专家把脉

中山大学附属第三医院精神科副主任医师、情感障碍专科副主任甘照宇：

不愿意分享的话题，就不要逼迫

杨姗电话咨询时承认，与孩子会用命令式用语，并要求孩子按照妈妈认同的方式来学习，但实际上孩子的确已经完成了课内的学习任务。青春期孩子最重要的特点，是不愿意被说教，具有很强的独立性，会更反感家长的批评，并通过自我保护机制来反馈。

孩子不愿意与家长谈学习，家长除了要反思是否沟通方式太过粗暴外，还要帮孩子一起寻找不愿意谈学习的原因。是否老师上课太无趣？是否赶不上进度？是否作业太多压力太大？

只有了解孩子的现实困难，设身处地为孩子着想，才能与他们一起解决问题。

对于青春期的孩子，不是家长说啥就做啥，而是发展同伴关系，家长也要学会慢慢放手，他们也有自己的隐私和秘密，不愿意分享的话题，就不要逼迫，包括学习话题。要学会尊重孩子的个性和独立人格，不要总是家长自己说了算。

●专家把脉

心理咨询师：
考虑用说话以外的方式来沟通

孩子已经明白，跟父母沟通，可以用文字，把想法写下来。家长也一样，可以通过说话以外的方式来沟通、交流。