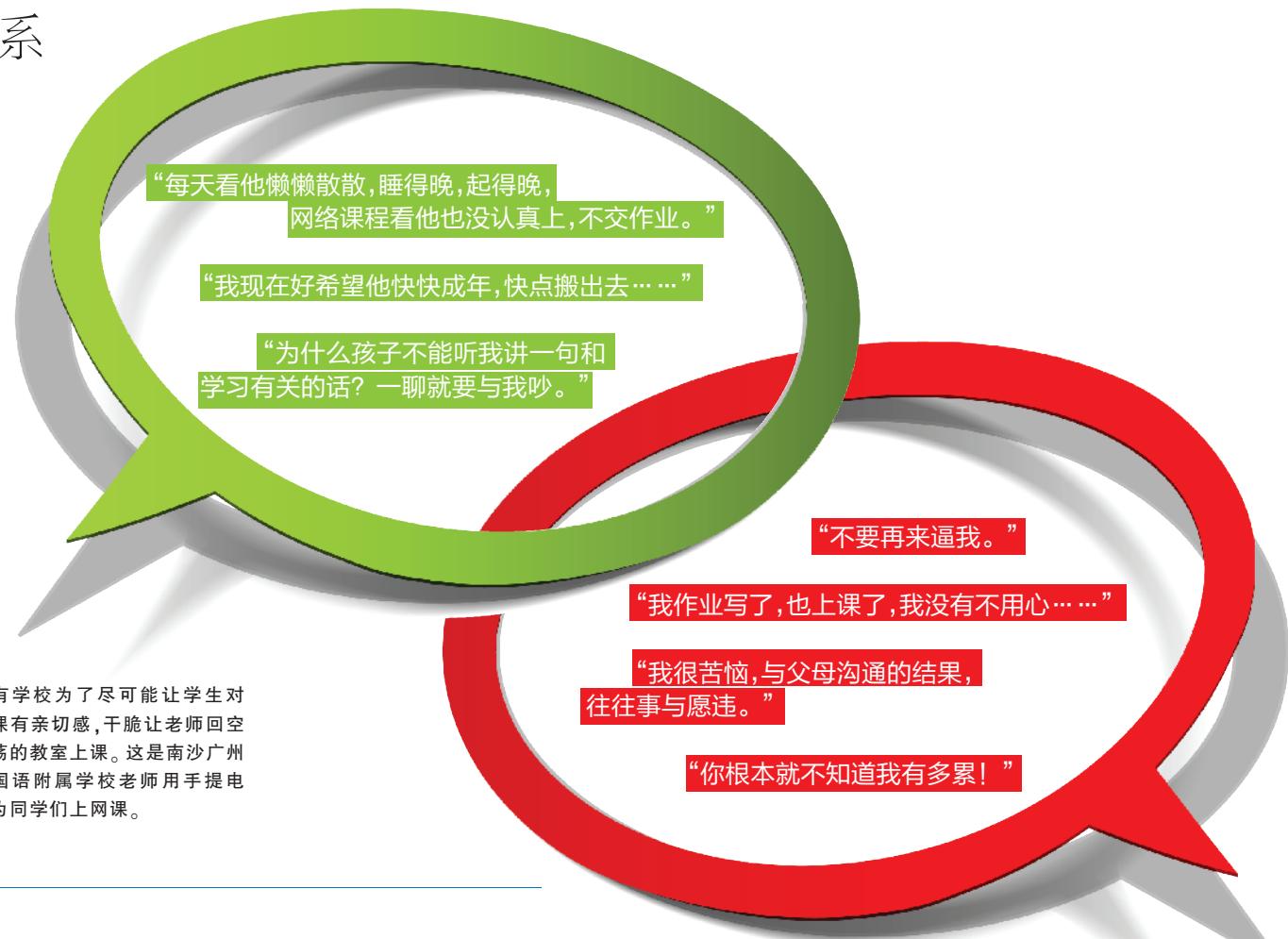


被孩子上网课相关困扰“占领”了!

帮你搞掂宅家亲子关系



■有学校为了尽可能让学生对网课有亲切感，干脆让老师回空荡荡的教室上课。这是南沙广州外国语附属学校老师用手提电脑为同学们上网课。



沟通良好的亲子家庭也面临挑战

12岁女孩写检讨书：“大丈夫能屈能伸”

家长反馈:观点鲜明

12岁的女儿上网课期间，偷偷刷小视频玩微信打游戏，多次批评教育后写了检讨书，但这份一改再改的检讨书却令家长震惊，孩子在上面明晃晃写着“很不服气”！3月15日，深圳宝安区某中学初一女孩的家长黎某给新快报记者看了女儿看起来更像讨伐大人檄文的一封“检讨书”。

只见这份检讨书写道：“我被罚写的检讨书已经不少了，但每次写，都是很不服气，凭什么我们小孩子无论干了什么事，大人们总会不管三七二十一先说我们一通，要不然就摆脸色给我们看。”

检讨书认真地讨论了她对这种做法的批判：“先不说这些行为到底能不能让孩子意识到错误，首先，这些行为就已经够讨厌了，而且就算现当下我们违心地承认了自己的错误，但过了不久，想起这件事，总感觉不明不白的。”

初三女儿压力大到对屏幕大吼大叫

家长应对：“逃课”出门去放风

对着网课屏幕大吼，甚至爆粗口，与同学私聊中对老师评头论足甚至痛骂，不想做作业有时试图要翘课……越秀区网友大风先生的女儿，正在广州一所重点中学读初三，面对孩子的这些学习“问题”，他的处理方式是，不仅没有责骂孩子，甚至有时候与她一鼻孔出气，让孩子觉得有人与她站一边。

自觉还算个开明家长的大风先生告诉新快报记者：“本来我要求女儿晚上11点前一定要睡觉，慢慢地发现我是一厢情愿的，因为作为初三的学生，女儿基本做不完作业，哪怕是上网课这段时间。”

多日的网课让大风先生的女儿脾气越来越大，有时对着屏幕大吼，有时会和同学在私聊中对老师评头论足。有一次居然隔着屏幕痛骂那个正在上课的老师，甚至爆粗口。大风先生对此的感受是，这多让女儿得到一些发泄。

多日的呆坐家里傻对屏幕，大风先生的女儿抱怨没有朋友一起玩。回校上学的日子似乎遥遥无期，孩子的心里越来越憋气，对父母的要求也越来越不在乎，你说你的，我做我的，一旦被骂即刻回击，“你根本就不知道我有多累！”

3月15日，孩子向大风先生提出，“今晚课外班

的课我不听了”，同样饱受折腾的父亲举双手赞同，“好，那就出去骑单车”。在一个多钟头里，父亲和女儿沿路看了新河浦的红砖楼，江边有人钓鱼，路上有人骑带篷顶的四轮车放着音响拉风而过，心情似乎好一些。当晚，女儿说，“我有动力‘杀’作业了”。



■今年2月10日和2月17日，广州市的高中和初中小学分别正式开展“停课不停学”课程。

专家支招

家有升学娃，如何帮助其疏导负面情绪？

广东省“12355”青少年心理健康服务热线首批智库专家、“广州街坊·社会心理健康服务队”(简称“心理队”)新闻发言人张梦影向新快报记者介绍，疫情期间，自心理队的心理援助热线开通以来，接到的电话中，“孩子在家上网课的相关困扰”是比较突出的方面，关于此类问题的咨询者大部分是初三和高三的孩子的家长，这类人群占了40%多。

●要孩子接受现状，面对现实

张梦影表示，大部分家中孩子面临中高考的家长反映，疫情期间，孩子只能在家里上网课，情绪问题一般比较严重，家长也很着急。“人类是需要社会关系的，孩子没法和老师面对面地上课，在家里没有同学相互促进，一个人对着电脑学习，目标管理不够，很焦虑，睡不好。”张梦影说，大部分孩子都很担心今年高考会出现问题，或者中考考不到好的高中。

张梦影说，面对孩子的焦虑情绪，首先，要孩子接受现状，面对现实，应该让孩子知道，这个问题不光是自己一个中考生高考生会有的，而是全国的中高考生都在同样面临的。

●学会目标管理方法来学习

“在学习方法上，我们会建议家长教孩子一些目标管理的方法，比如每天记录下来，用笔写下来我在学习什么，要怎样去学。”张梦影说，其实很多孩子学习达不到好的成绩以及效能很低的原因，是没有树立好的学习目标，应该要明确“我每天应该掌握多少”。

张梦影建议，孩子可以把自己擅长的放在前面，等有了学习的兴趣或者很投入之后，再去学一些自己很排斥的、不擅长的东西，“比如说我不擅长数学，对于英语比较擅长，那我就先学英语，人到一定的时候就会投入，投入之后就会达到一种学习的状态。”张梦影说，进入状态之后就可以把自己之前排斥的东西再拿出来学。

●学会发现自己真正的需求

张梦影表示，很多孩子其实是不知道怎么表达的，只会闹情绪，不知道自己想要什么，这时父母就要帮孩子去梳理问题，引导孩子科学地表达自己。比如学习压力特别大的，就要引导其去跟老师更好地交流，快速地表达清楚他们想要的帮助。“比如有人说睡不好，压力很大，那你要表达清楚目前困扰你的行为是什么，而不是很主观地表达我讨厌什么。”

张梦影也表示，如果对方的情绪问题真的很严重，会推荐他们去专业的心理机构求助。