

# 网课非常时期 家长与“熊孩子”冲突多？

专家支招：管理好情绪。只有家长方寸不乱，孩子才能从容应战

文/羊城晚报记者 蒋隽

开学时间一再推迟，广州市中小学已经线上教育快一个月了，随之而来出现了一些家长和“神兽”之间的冲突。记者近日获悉，广州市、区两级未成年人心理咨询与援助中心接到关于居家网上学习的亲子冲突咨询增多。为此，广州市教育局委托市未成年人心理咨询与援助中心的咨询老师们梳理出减少冲突的方法，供家长、学生参考。



新华社发

A B

亲子关系冲突多  
咋办？专家这样支招

家长 管好自己的情绪，  
协助孩子管好电子产品

## 1 管理好情绪：只有家长方寸不乱，孩子才能从容应战

咨询师发现，亲子冲突大都是由家长引起的，而家长们却往往认为是孩子导致的。

用美国心理学家埃利斯创建情绪ABC理论来看看家长的情绪是怎么失控的：家长们因为看到A事件的发生，因此有了C的情绪反应，但是实际上导致C情绪发生的是B，因为家长看到孩子学习不认真玩手机这些行为后，认为孩子这样的学习习惯不好，担心孩子的情况影响到方寸大乱，请及时找专业的心理工作者进行疏导。

## 2 家长要帮助孩子用好电子产品

A.对于小学生，家长可以参与电子产品的使用规划管理

鉴于目前线上教育的情况，家长需要与孩子一起明确课程表，打印出来贴在书桌旁，跟孩子商量和明确好上课需使用电子产品的时间，课后尽量不使用电子产品，除非作业需要通过电子产品完成。

B.对于中学生，家长需把握责任与权力的边界

中学生与家长因为电子产品的使用发生冲突比较频繁，因此家长不能直接参与其手机等电子产品使用的管理，可以尝试与其在电子产品使用的责任与权力上，进行调整与协商。

家长需要意识到，在如制定规则、孩子对于时间的支配、手机使用等方

面，需要做一些权力上的让度，对于中学生需要给他们一些自主的空间，不能以主导、命令的方式和孩子讨论与规划。同时让孩子意识到，拥有做主的权利是需要分担相应的责任的，如写作、做家务等责任的担当。

C.对于电子产品使用过度依赖的孩子，家长需找专业人员辅助

对于已经依赖电子产品的孩子，家长需要高度重视，通过让孩子参与其他活动，逐步减少孩子在手机、电脑上的注意和时间，切忌与孩子处于对立状态，例如直接没收手机等。如果家长已经难以应对孩子的状况，可寻求心理热线援助，具体问题具体分析，并在疫情结束后及时带孩子前往儿童精神专科医院等机构就诊。

学生 制定合理计划，  
劳逸结合

## 1 创造合适的学习环境

合适没有统一的标准，唯一的标准就是学生觉得这样的环境下，自己的状态好一些，可以注意以下几点：

减少空间里的干扰物。如果是学生自己的房间，比如：温暖的被子会不会让自己时不时想钻进去，手机和手机里的游戏等。

学习时间家人不打扰。爷爷奶奶能不能不在学习时间嘘寒问暖？父母能否做好协调配合？

## 2 调动学习驱动力

A.确定目标，找到动力源泉

确定目标能够增强自主学习的动力，从而做好学习的规划与管理。可以邀请父母帮助孩子给他的目标写封信，通过与目标进行对话，让彼此更加了解。

B.制定合理的学习计划

尝试自己制定一个疫情居家期间的学习计划，将大目标拆分成可实行的小目标，小目标具体到每天可实行的事情，最后将目标细化到每天可以轻松应对。

C.劳逸结合，方能长久应对挑战

假如每天计划要完成学习任务给你带来的压力最大值是10分，最好将学习难度、时间长度等的计划调整到给你带来的压力不超过6分，这个是根据自身可承受的情况而定。例如，如果完成连续3小时的数学学习是崩溃的10分，你可以将难度降到每天学习1.5小时。



新华社发

中国式家庭成员间无边界  
的干涉令人绝望，这不对！

文/羊城晚报记者 蒋隽

立和为自己负责。  
孩子牙牙学语摔倒的时候，  
信任他会爬起来；  
被烫一下，信任他会自此明白玩火的危险；  
不做作业？老师的批评、惩罚  
也是他应该独立承担的；  
考试分数垫底？面对自己的  
羞耻感，家长也可以规定不准玩  
游戏等惩罚措施……

如果孩子负责任地承担了  
一切学习不好、考分丢人的后果，  
家长除了认了自家娃就不是  
读书的料，退一步海阔天空谋划  
其他出路，还能收获一个独立、  
自主的孩子，不也很好？干吗非  
要付出亲生关系的代价，最终收  
获一个事事靠他监管、满腹怨言的“巨婴”？

当然，有人会说，这种观念  
不符合中国国情，中国式的家庭  
不可能这样。

小学一年级到高三的“神  
兽”，父母多大？大约年龄在25-  
50岁左右，这批人，不正是对家  
庭成员之间无边界的干涉，体  
会最深的吗？他们没有深深感受过  
来自父母的干涉？忘记了自己当  
年为做自己付出的反抗？

多少人从小被爹妈当着人  
说过蠢、笨、胖、学习不好？干涉  
过学习、恋爱、婚姻、生子？张爱  
玲恨妈妈的一个原因，就是当外  
人夸她眼睛时，妈妈接了一句说  
耳朵还可以。

老一代的父母不懂儿童心  
理学，如今的父母懂了，为何还  
要重蹈覆辙呢？如今的“神兽”父  
母，大多有经济能力，有知识，有  
文化，有可能让自己做出改变，  
不妨用尊重和信任，在家庭中筑  
起一道爱的边界。

亲子关系冲突多

## 直面疫情，“用生命影响生命” 90后大学生社工乐做“开窗的斧”

文/羊城晚报记者 陈亮 通讯员 羊稼燕 温倩雯 欧少彬 朱小翠 黄斐斐  
图/学校提供

每年3月的第三个星期二是世界社会工作日（国际社工日），在疫情防控的战场上，有这样一群社会工作者的身影——他们在线下、线上、社区、医院直面疫情考验、帮助困难群体，用言语传递真情帮扶的生命温暖，用行动书写社会工作的使命担当。



苏妍双在家中与服务对象语音通话

### 苏妍双 乐做“开窗的斧”，为他人带来光亮

广东外语外贸大学社会与公共管理学院社会工作专业16级学生苏妍双，是战疫中的众多社工之一。2月13日，苏妍双留意到武汉市武昌区心云社会工作服务中心招募线上志愿者的信息，她立即报名参加并顺利通过录用。经过培训后，她以实习社工的身份成为一名线上志愿者。

上岗后，她每天联系隔离点的老人，了解其生活、心理需求，逐一登记并设法通过联系商家、社会爱心人士链接所需资源。“当时有一位78岁的杨爷爷想为在医院隔离的老伴买充电器。我找到了当地商店，但充电器价格远达不到起售价。杨爷爷很着急，因为老伴患有老人痴呆，很需要家人支持。”经过苏妍双多次沟通，商家终于答应免起送费。

然而，支付又是一道难关。社工组规定，开展服务时不能和服务对象直接发生经济关系，因此需要杨爷爷亲自支付费用。考虑到杨爷爷不熟悉手机支付，她就

在自己手机一步步录屏，教杨爷爷操作。虽然前后沟通花了近一天时间，但她认为很值得：“在特殊时期能让他们夫妻联系上，让爷爷不再紧张焦虑，我还挺有成就感的。”

除了个体需求，苏妍双所处的社工组也关注隔离老人的共性问题，积极给予帮助。例如，联系当地的粥铺、水果店、骑手以及社会爱心人士，组建资源链接组，为老人提供营养补助。苏妍双这次的服务对象都是60岁以上，多存在心理压力和情绪问题。她还学会了聆听和表达同理心，针对老年人群的特点来开展心理陪护。

截至目前，苏妍双已经上岗33天，服务的4名老人已全部解除隔离回家。通过担任社工，她看到“用生命影响生命”的力量是强大的。“如果把被隔离房子比做一个四面是墙的屋子，我就像是那把开窗的‘斧’，为屋内的人带来光亮、温暖和希望。”苏妍双说道。

### 黄敏华 禁毒社工防控“两毒”传递温暖

广东工业大学法学院2019级社会工作专业研究生黄敏华，连续两年荣获“广州市社区戒毒社区康复先进个人”称号，作为一名专业禁毒社工，她在社区参与新冠肺炎疫情防控工作的同时，通过线上、线下等方式做好社区禁毒防控帮扶的服务，缓解服务对象因疫情产生的不良情绪。

期间，她了解到有一名困难戒毒康复人员Z先生（化名）要从强制隔离戒毒所回到社区，但Z先生除经济困难外，家庭关系也非常紧张。经黄敏华等禁毒社工的多番动员、积极协调，Z先生的家属终于答应前来接他回归社区。

Z先生出所当天，荔湾区石围塘街道禁毒办联合禁毒社工、社区民

警、戒毒人员家属共同开展“无缝衔接”。随后，黄敏华对Z先生及其家属开展初步家庭关系修复心理辅导，并与Z先生沟通达成社区康复目标。

社区康复人员L先生（化名）经济困难，近期因为疫情找不到合适工作，生活窘迫，黄敏华得知后立即行动起来，联系了广州市慈善会和爱心人士，为其提供口罩、运动鞋和御寒外套，保障其在家安心防疫。

黄敏华表示：“作为一名预备党员社工，我会兼顾好社工知识的学习与实践，在一线服务中不断运用自己在学校课程中学到的知识，以专业作为指引，坚定地为有需要的困难人群提供更高质量与效率的帮扶服务。”

清远农民冬瓜滞销  
华附购买40吨捐赠医院

羊城晚报讯 记者蒋隽、通讯员李芸芸报道：3月17日，华南师范大学附属中学的校园里出现了100多个冬瓜（见下图，校方提供）。

教职工们分批赶回学校买冬瓜、搬冬瓜。原来，老师们得知华附学农基地——樟洞和龙埗华侨农场的100多吨冬瓜因疫情滞销，马上决定购买冬瓜，并捐赠给部分医院。看着40多吨冬瓜被运走，乡亲们露出了久违的笑容。

事情还得从3月13日说起，当天，华附的老师们前往清远学农实践研学基地和野外素质教育实践基地进行抗疫慰问，送去口罩等抗疫物资。

他们在与当地干部以及学校老师们交流时了解到，樟洞和龙埗华侨农场的冬瓜今年丰收，这本是好事，却因疫情而导致严重滞销，无人收购，目前约有100吨冬瓜待销中。另外，2019年秋稻的稻谷也存在部分滞销，严重影响农民收入。

消息带回学校后，华附校领导和老师们一致认为，该为农民

