

如何给孩子做好 “心理防护”



稳定自己的情绪状态

家长需要对自我的情绪进行一次自我检查，及时觉察和调整自己的情绪状态，之后才能有效地关爱孩子。

接纳孩子的心理感受

面对负面情绪，父母的倾听、理解和正面接纳，能够快速帮助孩子更好地接纳自己的情绪，逐渐恢复平静。

对孩子进行科学告知

1. 对于年幼的儿童，家长要给出简单的答案，科普绘本是一个很好的选择。
2. 对于很多青少年而言，他们已经能够自行上网搜索信息。这个时候，掌握科学客观的信息可以降低人的焦虑，促进情绪稳定，所以家长要帮助孩子筛选科学客观的信息。



医生



不用回避生命教育

面对孩子对生命与死亡问题的关注，家长要温和、耐心、正面地回答，讲述生命与死亡，从而减少孩子的疑问和恐惧，让孩子获得成长的机会。

合理安排生活和学习

家长在保留孩子们熟悉的日常生活的同时，不妨每天安排些其他活动。此外，教育部和各地教育部门也正在统筹网上教学资源，保障防控疫情期间中小学“停课不停学”。



医生



面对疫情压力，相比成人而言，孩子往往是更加脆弱和无助的。如何帮助孩子，做好“心理防护”是每一个家长的责任。在孩子面前，家长不仅仅是教育者，还要做好观察者、陪伴者、示范者和引领者。

