

居家学习别忘情绪防“疫”

2022年05月20日 14:33 来源：光明日报



近日，有媒体对1505名受访家长进行的一项调查显示，80%的受访家长表示孩子最近经历了居家学习。超过7成的受访家长认为要及时关注居家期间孩子的情绪，进行引导、纾解。

在疫情防控常态化的背景下，青少年由在校学习转变为居家学习，因承受能力弱、应变能力差、应对方式少，易产生各种心理不适和不良情绪。如何妥善地跟青少年沟通，帮助他们做好情绪防“疫”，也是教师和家长的一项重要课题。

联合国儿童基金会在2020年的一项调查显示，面对新冠肺炎疫情，8444名少年中有27%在过去7天内感到焦虑，15%的人感到忧郁。青少年的身心发展具有不成熟性，疫情反复带来的身体健康担忧、复课时间不确定、家庭经济压力以及谣言传播等，都容易让其产生心理上的焦虑情绪。

学习空间的变化导致学习效率低下，同样影响青少年情绪。居家学习期间，老师不能即时获取学生的学习状况，学生也因为缺乏老师监督和同伴激励而更容易分心走神，听不懂、学不会，甚至产生厌学情绪。部分孩子因没有养成良好的自主学习习惯，易被网络娱乐项目吸引，导致不能及时完成学习内容，学习效率低下。此外，并非所有家庭都有适合线上学习的空间和资源，如家人打扰、多孩家庭设备不足、网络不稳定等因素都会导致课程效果大打折扣。

居家学习让人际交往方式发生改变，容易引发青少年的孤单无助感。居家学习、管控隔离等举措让中小学生失去了与朋友面对面的互动，无法保持社交。伴随亲子相处时间的增多，青少年因强烈的自我意识不愿意向家长袒露自己的内心想法，且容易对家长的过度干涉等产生反抗

心理，从而产生无助、烦躁等情绪。

教师、家长及青少年自身都应对情绪进行科学地识别、接纳和管理，在良好的情绪体验中居家学习。首要的是，相关人群要学会识别和描述情绪感受。情绪主要包括主观感受、生理唤醒和行为表达，如孩子为自己控制不住打游戏而自责焦虑，主观感受为焦虑，生理唤醒是心烦、失眠、缺乏食欲等，行为表达为注意力不集中、与家人争吵等。教师和家长往往只关注孩子的行为表达，而忽视了行为背后的主观感受。因此，当青少年有了不良的行为表现，老师或家长不要着急去评价或批评，而是应和孩子一起觉察、识别和描述情绪的种类，讨论其引发的生理和行为反应，从而达到“知己知彼，对症下药”的目的。

情绪并无好坏之分，消极情绪也会有正向效果。家长、老师应引导青少年接纳负面情绪，同时也应防止太过强烈或持久的消极情绪对孩子产生不利影响，如当孩子认为居家学习会造成学习效率低，从而情绪低落时，可引导孩子将居家学习视为利用网络学习平台进行补差补缺的时机，从而引发积极乐观的情绪。

家长除了在物质上为孩子提供充足的准备，更要在心理上为孩子提供良好的精神氛围。世界卫生组织提出的关于家庭教育的相关建议值得借鉴。比如，父母每日设置固定一对一的亲子时光；用积极正面的语言向孩子说明自己期待看到的行为；为自己与孩子建立一个灵活且规律的日常作息；通过转移孩子注意力等方式制止孩子的不良行为；管理和调适家长自身的压力；支持孩子科学地认识和了解病毒。通过实践这些策略，或能有效改善居家学习对青少年的影响，支持青少年在充满爱和安全感的环境氛围中获得积极的情绪体验。

单词：	shūjiě 纾解	tuǒshàn 妥善	jiāolù 焦虑	yōuyù 忧郁	yáoyán 谣言
	chuánbō 传播	jiāndū 监督	jīlì 激励	zhékòu 折扣	gūdān 孤单
	tǎnlù 袒露	gānshè 干涉	fánzào 烦躁	huànxǐng 唤醒	fēnwéi 氛围

- 讨论：1. 请谈谈你对疫情下中小学生居家学习的看法？
2. 如何疏导孩子的不良情绪？请谈谈你的看法。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/05-20/9759379.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202205211653140123.mp3>