

冠狀病毒育兒：管理憤怒和沮喪 兒童心理研究所

 [childmind.org/article/coronavirus-parenting-managing-anger-and-frustration](https://www.childmind.org/article/coronavirus-parenting-managing-anger-and-frustration)

吉亞·米勒 (Gia Miller) 是紐約的自由作家，負責健康和育兒。

我們知道我們不應該對我們的孩子大喊大叫。但是目前父母壓力很大，沮喪和憤怒是不可避免的。您被要求做的一切不知所措，您會發現自己對那些也沒有表現最好的孩子發脾氣。但是，當您的情況不正常時，您的育兒就不會正常。

兒童思維研究所的臨床心理學家斯蒂芬妮·李 (Stephanie Lee) 說，在許多學校和工作場所關閉後，父母迫切希望將冠狀病毒危機視為一個機會，而不是浪費這些額外的時間與孩子在一起。“鼓勵父母組織孩子們的壁櫥，研究他們的數學技能等，但是實際上，那是荒謬的。更重要的是，在不理想的情況下，做到這一點並儘力而為。

現在該降低我們的期望了。作為父母，僱員或合夥人，您將無法像平時一樣完成很多工作。相反，專家建議關注您和您孩子的情緒狀態，並努力保持積極的家庭動態。

“如果您在學術上沒有做任何事情，而只是專注於與孩子的關係，那將是值得花費的時間，”臨床心理學家，育兒教練Rebecca Schrag Hershberg博士解釋說。“孩子們如果不感到安全和被愛，就無法學習。如果家裡的人際關係緊張，並且感覺非常緊張和痛苦，那麼您的孩子的大腦就不會吸收他們正在學習的內容，因為他們感到壓力和憤怒。您的人際關係是其他一切事物發生的前提。”

目前有太多為人父母的鬥爭，保持鎮定並不總是那麼容易。這是解決一些最具挑戰性問題的方法。

你大吼大叫

我的孩子整天都在互相at咽。下午3:00左右，他們再次大喊大叫，這讓我感到非常震驚。持續。神經。手掌緊緊貼著耳朵，憤怒地流著淚，我開始大喊大叫！

“說實話，”李博士說。“這並不是說父母以前沒有對孩子大喊大叫。但是，由於現在情況更加緊張，父母需要特別注意自己的三大要素：飲食/營養，活動水平和睡眠。它們影響我們的情緒以及解決問題，保持鎮定，專心和專注的能力。如果這些情況中的任何一項確實發生了（目前可能會發生），那麼這會對您成為最佳自我的能力產生重大影響。”

當您失去冷靜時，Child Mind Institute的臨床社會工作者Michelle Kaplan，LCSW建議您等待道歉，直到每個人都平靜下來。對孩子誠實，並告訴他們您是否累，餓，掙扎或不知所措。對您的語言不佳表示歉意，並讓他們知道您會努力做到更好。您甚至可以讓您的孩子參與解決下一次可以做什麼的問題。

每個人都需要您的幫助

我覺得我同時是一名老師，校長，郵輪主任，洗衣服務員，管理員，廚師和僕人。

要求父母做什麼是不可能的，因此您需要確定優先級。最重要的是，確保每個人都安全並滿足其基本需求。接下來，確定您和您的孩子每天可以實際完成的工作，然後嘗試安排每個人的日子，以免您不知所措。這可能意味著每個孩子在不同的時間吃飯和/或做功課。

卡普蘭說：“許多學校正在提供不切實際的工作-只是不會發生，而且還可以。”“老師們明白。每個家庭都必須確定今天實際上有什麼可能。如果它只是列表中五件事中的一件事，那就很好。當您了解孩子的需求以及能為他們提供多少幫助時，將會有很多試驗和錯誤。”

你發脾氣

我發現自己和我的迷你我4歲兒子處於態度鬥爭之中。我甚至對我伸出舌頭，而不是以一種可愛，輕鬆的方式。他做了同樣的事情，而且持續的時間比我想承認的還要長。

我試圖懲罰我的兒子，但他不會給我他的電腦。所以我走進他的房間，從他的梳妝台上取了一stack書，扔掉了，引起了很大的騷動。他被噪音嚇到了，走上樓梯。他被驚呆了。我用那一刻在樓下狂奔，搶了他的電腦！

分享您的不幸，甚至發現其中的幽默很重要，尤其是在現在。但是我們知道為適當的行為建模是我們的工作。一旦您發脾氣，很難控制它，因此請提前計劃。例如，當您感到不高興時，請給自己一些安靜的時間-即使在浴室只有五分鐘。

如果可以的話，主動進行充電也很有幫助。安排少量的時間來做自己特別喜歡的事情，可能是一種避免自己沮喪的方法。嘗試留出15分鐘的時間進行閱讀，鍛煉，創意項目或其他讓您感到居中的事情。記住這段時間對您來說可能是一個充滿挑戰的時刻的平靜之源。

有時您需要尋求幫助。

Lee博士指出：“生活與管理計劃A無關，而與您應對計劃B有關。”“目前，我們處於計劃B中，幾乎處於計劃C中。我們需要確保我們正在建模想要返回的行為。但是，我們還應該在需要時提供幫助的模型。由於缺乏愉快的活動，當發生壓力大的事件或情況時，很難成為自己最好的自己。考慮一下您經常找誰。您可以打電話給您的大家庭或與朋友安排Zoom歡樂時光嗎？”

您的孩子無法入睡，他們想要得到你的床

一旦我讓孩子上床睡覺，我就完成了一天的工作。我沒有耐心了，當他們無法入睡時，我經常對他們大喊大叫。

在不確定或常規改變時，睡眠消退是正常的。即使有規律的就寢習慣和良好的睡眠衛生習慣，各個年齡段的孩子都可能難以入睡-他們現在比平時更需要父母。

“如果我們從他們的角度來看，那是他們的安全之地，”赫什伯格博士說。“我們是他們尋求放心的人，時鐘敲九點鐘後他們可能仍需要我們。您的孩子想要與您建立額外的聯繫，並且有很多理由可以改變習慣，並讓他們和您一起睡覺，如果您覺得還可以的話。如果沒有，請考慮如何為他們

提供他們所需要的東西。也許是睡覺前額外的擁抱和擁抱，或者給他們一些特別的東西供您睡覺。或者，也許有希望每隔15分鐘檢查一次，只要它們安靜即可。”

對於焦慮的孩子，請利用這段時間來教您何時需要擔心，這在睡覺前從來都不是正確的。給他們時間，每天早晨或下午討論他們的擔憂。睡覺前，就美好的回憶，他們喜歡的事物或明天計劃做的事情進行積極的對話。

您的孩子在技術上並不精明

“我覺得我已經成為辦公室IT部門中那些生疏的傢伙之一，這總是使每個人都因為浪費自己的無聊請求而感到恐懼。”

孩子們正在努力登錄，正確使用鼠標，管理各種應用程序甚至發送電子郵件。待在他們的禪宗空間中直到他們感到困難為止。考慮孩子的位置。

“如果您的孩子不知道如何使用計算機，這相當於您被要求突然學習日語的所有內容而又不知道如何說英語，”赫什伯格博士解釋說。“而且，老師很急，因為您不懂他們的母語。我們可以對兩者都有同情心。您和您的孩子的想法都是一樣的-您能樹立同情和自我同情的精神嗎？”

為了減輕您的挫敗感，請抽出一些時間一起審查該技術，以便您可以教給孩子他們所需的技能和程序。Kaplan建議您還應對最壞的情況。列出常見的計算機問題，並詢問您的孩子他們擔心什麼會出錯。制定一個計劃，以解決問題發生時的應對措施，然後寫下來。將其視為建立獨立性。

通過慶祝成功來減輕壓力，無論多麼小

無論有人嘗試旋轉它，都是艱難的時刻。甚至父母在社交媒體上張貼帶有顏色編碼的圖表和復雜的手工藝品項目的工作也很困難。提醒自己，自己是一個好父母，每天都在慶祝自己的小勝利，在非常困難的情況下盡力而為。

Lee博士建議：“每天列出您做得好的事情。”“我們都穿衣服還是穿半衣服？今天大家都洗澡了嗎？我們是否完成了一半的工作，然後進行家庭旅行？這些都是勝利。”

在childmind.org上的相關閱讀