



聚源路小学西校区学生居家进行亲子游戏

一场突如其来的疫情,不仅对我们的健康造成了威胁,也给广大师生和家长带来了一定的心理冲击。作为消极体验易感人群,学生不仅要面对疫情带来的冲击,还要应对在线学习的挑战,老师面对线上教学、排查统计等繁琐的工作,可能会产生焦虑等负面情绪,而家长由于对孩子的过度关注,也可能使亲子关系变得紧张。

开学的号角已经响起。复学之后,加强中小学生心理健康教育,实现学生的心理“复位”,是摆在所有学校面前的一件大事。师生、家长该如何做好心理调适?本报专门采访了市几所学校的心理专家,让我们听听他们的建议吧。

用“心”战“疫” 迎接开学 师生心理需“复位”

本报记者 李杨

学生篇 正向赋能 规律作息

“因为疫情而产生担忧、害怕的心理,因为延期开学、长时间居家而产生焦虑、焦躁的心理,或是过分依赖电子媒介,导致自制力下降,学习出现懈怠、消沉情绪,这些都是学生目前可能出现的心理或情绪问题。”郑东新区聚源路小学西校区心理专员王雯雯告诉记者,小学阶段的孩子缺乏医学常识和对病毒传播的正确认知,面对死亡和疾病传播容易恐慌,因此要引导孩子通过主流媒体的报道和学校的科学普及认识病毒传播原理,正确看待疫情。家长也应该多陪伴孩子,多进行亲子游戏互动、亲子阅读,或教孩子完成力所能及的家务劳动等。“最好能和孩子一起制定合理、详细的学习计划表,比如何时起床、何时运动等,可精确到分钟,并按照计划培养自律的好习惯,尽量给孩子创造安静的学习环境,减少外部刺激。”王雯雯说。

郑州市第五十七中学心理教师、国家二级心理咨询师吉杰也表示,作息紊乱,运动减少,会影响学生的心理状态。疫情期间,学生在家学习,有些学生无法保障正常的作息和每天适量的运动,更有些可能会出现晚上熬夜打游戏或者看电视等情况,第二天精神萎靡,这对学生的注意力集中和上课时的反应速度都有一定的影响。如果长时间处于睡眠不足状态,也会影响情绪稳定。因此,她建议同学们在家学习时尽量保持和在校学习一致的作息,每天学习之余,在有安全保障的情况下进行适量运动,保持身体活力。

为了减低疫情对学生心理带来的影响,我市不少学校都以各种形式开展了相关工作。“疫情期间全家生活是否正常顺利?”“孩子在家自学能力表现如何?”据金水区文化路第一小学老师付婷婷、姚佳鹏介绍,该校六年级创新家校沟通方式,开展“线上家访”活动,老师通过视频或电话了解学生学习生活情况,对家长提出线上学习、线下辅导的困惑给出相应的建议和指导,同时也为复学工作奠定了扎实的基础。管城回族区南学街小学、春晓小学、东三马路小学等学校也都开展了特色的心理健康教育。

郑东新区教育文化体育局还专门成立疫情防控心理援助小组,开通心理援助热线,通过网络向学生家长推送心理健康维护知识和情绪调节方法。据郑东新区心理健康教研员王娟介绍,该区的“心理健康教育微课”已陆续进入各个学校的“空中课堂”。多数家长表示,微课中关于应激心理的引导,有效缓解了疫情时期的负面情绪;关于时间管理、生活习惯的建议,通俗易懂,便于操作;培养学生学习习惯、与人交往、生活适应和自我完善的方法,也让学生受益匪浅。

教师篇 平心静气 逐步掌控

“我是第一次进行线上教学,对直播没有经验。以前上课面对的是学生,现在直播面对的还有家长,甚至更多的人群,无形中增加了压力,感觉有点焦虑。”“因为网课形式缺乏互动,不能及时了解每个学生的学习状态和效果,所以总是有些担心。”采访中,一些老师表示,上网课感觉特别紧张,日常的生活与工作节奏被打乱了,心情也比较容易烦躁。

的确,疫情的出现和授课方式的改变,给老师们的工作和生活都带来了不小的影响。“这段时间,老师们身兼数职,每天需要随时关注群内消息,看相关文件、开会学习;学习使用网络教学,努力吸引屏幕另一端学生的注意力;排查、登记、填写学生的体温,关心学生的学习效率,和学生家长沟通。”管城回族区南十里铺小学校长、心理健康学科河南省骨干教师曹显阳告诉记者,繁琐、复杂的工作与家庭压力,让老师们十分疲惫,多多少少都会出现一些心理和情绪问题。复学在即,老师们必须先走出焦虑和担忧的负面情绪,才能用积极乐观的心态感染学生。

面对在家办公的问题,曹显阳建议各位老师,在条件允许的情况下,找一个房间或一块地方作为自己固定的工作区域,使自己一坐在此区域便进入工作状态。在时间安排上,也可以制定一个较详细的作息时间表,将自己备课、上课、网上批改作业、辅导孩子学习、做做家务的时间相对地固定下来,使生活与工作更有条理。

“空中课堂,虽是疫情防控的无奈之举,但也是未来中小学教育教学方式的一个方向。既然目前无法回到面对面的教学方式,那我们就从内心去接受它,这样我们的情绪才能趋于平静,进而快乐起来。刚开始我们都会感到紧张焦虑,甚至慌乱出错,但多次操作后我们都能找到窍门,逐渐得心应手。”曹显阳还提醒老师们,在全新的教学情境下,可以多思考如何及时了解学生状况,如何培养学生的自我管理能力和通过不断的实践、摸索来增强掌控感。

“一场疫情,带给我们更多的是反思与成长。”高新区莲花街小学老师马利莹也表示,虽然受疫情影响延期开学,但老师们可以积极学习信息技术,转变教学方式,掌握从面对面授课转向网上授课的本领,这是一种挑战,也是提升的契机,更是积极作为。以积极的心态来面对,焦虑的情绪就会得到有效缓解。

家长篇 自我调整 亲子沟通

近期,一些老师接到家长反映:孩子在家借看直播课的名义,整天抱着手机游戏,家长管教也成效不大,很多家长为此感到苦恼。马利莹建议家长与孩子约定时间开一次正式的家庭会议,讨论一下玩游戏的问题。“中国有句老话是‘先谈感情,再谈事情’,家长首先要让孩子感受到家长的关心,然后再进行具体客观的事实描述,比如‘妈妈今天五次到你的房间,看到你四次在打游戏,很担心这样的状况会影响你的学习’。在表达关心的基础上,也可以对孩子打游戏的行为表示一下理解,并和孩子一起制定解决方案,方案越细化、越具体、越具有操作性越好。比如商定每天使用电子产品的时间,孩子有哪些方法控制自己,在控制不住自己的时候希望家长做什么……”

采访中,也有不少家长表示,由于和孩子接触时间骤然增多,亲子冲突不断爆发。吉杰告诉记者,一方面是因为家长对孩子的过度关注,使孩子几乎没有个人时间,学习时也在家长的监督下,这对于青春期的孩子来说是非常厌烦的状态,对家长的逆反情绪也会快速增长。另一方面,由于家长受自身因疫情和延迟开学产生的焦虑情绪影响,无法做到与孩子平等沟通,甚至会将孩子的缺点放大,对孩子的学习过度担忧,进行过多的批评,造成亲子冲突。而家长焦虑的情绪也可能“传染”给孩子,造成亲子沟通困难。

她表示,要想降低亲子冲突,家长首先要调控自己的情绪状态,在平静的情绪下与孩子进行沟通,可以通过一些放松练习、听音乐等方式调整自己的情绪状态。其次,要增加亲子互动,可以和孩子共同完成一些有意义的活动,在活动中互相理解,降低冲突。此外,还可以试着降低对孩子的过度关注,正确看待特殊时期孩子的学习效果波动。

王雯雯也表示,正常生活秩序改变可能导致家长的无奈、无助、烦闷、无聊等负面情绪,负面情绪在家庭这个狭小的空间发酵,在亲子关系间传递,容易导致亲子关系的紧张,她提醒各位家长,尽量不要将自身的负面情绪传递给孩子,可以尝试新的家庭沟通技巧,共同参与家务劳动等,增进家庭成员关系。



美好教育追梦人 栏目记者周娟

在教育一线,众多优秀教师为建设“美好教育”,努力办好人民满意的教育而努力,他们用行动诠释着优秀是一种习惯,谦和是一种气质,乐观是一种态度。他们用一言一行践行着做一名教师的崇高理想,《美好教育追梦人》栏目,带您走近众多一线教师,看他们如何带着美好的教育梦想,紧跟时代砥砺前行,担当责任奋发有为,以永不懈怠的精神和一往无前的姿态,撑起教育的蓝天。如果您也是一位优秀的教育追梦人,或者您身边有这样一位师者,欢迎自荐或推荐。邮箱:zzjy2016@163.com

金水区文化路第二小学 王静

唱出心中最幸福的歌



匠心追梦:幸福,就是在最美的时光,遇见最美的你。作为一名音乐教师,我是幸福的。我的心中只有一个信念,那就是,把培育好学生作为最光荣、最圣洁的事业,让生命因为音乐教育变得厚重而美丽。

积极了,从不爱说话,变得可以在集体面前表演节目。

“爱”的表达有很多,一个眼神,一句话语,一个举动,一份关爱。每次一走进校园,王静都习惯给每个孩子一个甜甜的微笑,一个亲切的拥抱,一声“宝贝你好”。每天,她也能收到学生送的小礼物:一片金黄的树叶、一只千纸鹤、一张写着“我喜欢王老师”的纸条……

艺术教育对于唤醒与塑造孩子的美感具有重要作用。王静常说,要做不满足于仅仅做好常规教学和社团活动的小学音乐教师,要做一名敢于挑战、勤于钻研的音乐教师,用美好的音乐在孩子心中播下美好的种子。作为教研组长,她每周二下午带领本组教师进行集体备课,提前一周布置备课内容;每月进行两次业务学习,加强教育教学的理论基础;年轻教师要参加各种教学比赛,她就和他们一同确定主题,研究课型,同步听课,进行反思、研讨。组员获省市区课堂教学一等奖、基本功一等奖的好成绩,她自己得奖都开心。

在实践创新、潜心科研的道路上,她一路成长着、收获着。辅导学生口风琴吹奏乐曲《田野在召唤》《铃儿响叮当》获区一等奖;组织班级口风琴比赛,不断摸索,不断努力,最终获得区一等奖。

“不积跬步,无以至千里,不积小流,无以成江海”。多年来,王静用心、刻画着孩子们健全的性格,用双手创造着孩子们的未来,用身心播种着教育最宝贵的财富,用实际行动争做家长信赖、孩子喜爱的最美教师。正如她一直坚持的,要把职业当学问来研究,做“科研型”“专家型”教师,和孩子一起幸福成长。

郑州市第七十九中学 陈慧琴

做真善美的“播育者”



匠心追梦:以“己之魂”触动“彼之魂”,用高尚人格感染学生,真正成为给学生心灵埋下真善美种子的新时代“播育者”。

惯,她会早上6:30就出现在教室,陪着孩子们一起晨读;下晚自习时,她会为学生接好一杯杯热水;她会在送学生到宿舍时,提醒他们根据第二天的天气情况更换衣服;她会因为学生不吃早餐而心疼她,会因为她为有为的教师作为自己的追求,把引领学生视为终身己任,用认真、善良、坚持、责任心书写自己的生命价值。

“学高为师,身正为范”。从教近30年来,她醉心于钻研教学,每一节课都精心准备,结合社会热点和生活实际,通过文字、图片、漫画、视频、情景剧、辩论赛等形式,创设学生感兴趣的情景,激发学生的好奇心和求知欲,引领学生形成正确的世界观、人生观和价值观。

学生说:“上陈老师的课都舍不得眨眼,一字一句都太精彩了。”在这一节节充满魔力的课堂引导下,她所带班级的政治成绩在同类学校中总能遥遥领先。2016年全市中招政治满分仅有6人,她所教的班级中就有1人。2018-2019学年初期郑州市期末考试,全区七年级政治成绩前100名中,她的学生就有52人。

孩子们眼中的“最牛老师”早已声名远播,除了同事、同行经常来取经,一些家长也特意来陪读,他们说:“没想到政治课这么精彩有趣,让人受益匪浅。”陈慧琴总是用言行传递着正能量,用爱心、耐心、责任心感染着一届届学生。

为了让学生养成入班即晨读的好习惯,她会早上6:30就出现在教室,陪着孩子们一起晨读;下晚自习时,她会为学生接好一杯杯热水;她会在送学生到宿舍时,提醒他们根据第二天的天气情况更换衣服;她会因为学生不吃早餐而心疼她,会因为她为有为的教师作为自己的追求,把引领学生视为终身己任,用认真、善良、坚持、责任心书写自己的生命价值。

“学高为师,身正为范”。从教近30年来,她醉心于钻研教学,每一节课都精心准备,结合社会热点和生活实际,通过文字、图片、漫画、视频、情景剧、辩论赛等形式,创设学生感兴趣的情景,激发学生的好奇心和求知欲,引领学生形成正确的世界观、人生观和价值观。