

孩子不应成为社会的“局外人” 全民抗疫视频 变成“空中课堂”



□本报记者 刘伟芳

近半个月以来,本报制作了不少关于全民抗疫的视频报道。

福州第一中学、福建省实验小学等学校的老师看到后,立刻联系报社,希望我们能提供部分视频,他们想把身边这些活灵活现的抗疫故事,作为“空中课堂”中的特殊一课。

老师们说,开设这样特殊的“网课”,是为在全民抗疫浪潮席卷而来的时候,让孩子不会因为转成线上教学而成为社会的“局外人”。

近几年来,除了成绩,无论社会、家庭还是学校,都在探索如何让孩子更有思辨、共情等能力,如何让孩子们尊重生命、珍惜生命,或许这些学校的做法,能够有所借鉴。

01 思辨的能力

福州一中周四的编程社团活动,老师提出了一些关于此次抗疫的思考:

“福州为什么会崩?信息技术为什么要考虑高并发?如何用AI实现人群聚集自动检测?……”

这就是培养思辨能力的途径之一。

当疫情风暴来到移动互联世界,消息与数字满天飞,真假难辨,是非难分。思辨教育,比孩子考100分更重要——尤其在复杂的

02 共情的能力

福州一中初中部教务处负责人叶秀秀表示,学会共情很重要。

中国人历来是内敛的,不善于表达爱。最终,父母无法理解孩子,孩子无法体谅父母。

可借助居家学习这一时机,多与父母沟通交流,增进与家人的感情。大胆表达对家

03 社会责任感和生命教育

疫情期间,可以看到很多感人事迹和平凡英雄,都在众志成城阻击疫情。

这是培养孩子社会责任感和使命感的好时机,也许我们的孩子不能深入一线,但他们也可以做一些力所能及的事情。

04 自觉自律的能力

家长不停工,无法全程陪伴,孩子更要学会的是自觉自律的能力。

Tips: 小学的孩子可以通过和父母共同

05 调适自身情绪的能力

很多人不能理解,为什么网课还要安排音乐、体育、美术等?

叶秀秀表示,通过居家体锻、云端赏艺,不但能强身健体,调整紧张的学习状态,减轻心理压力,提升艺术鉴赏水平,还能帮助孩子树立防疫抗疫自信,学会坚毅勇敢,善于发现美,进而珍惜来之不易的幸福。

福州八中心理教研室主任谢维兴表示,在疫情仍未得到控制的不确定情况下,出现焦虑、



世界里,很多时候它更是一种生存本领。

Tips: 要和孩子一起提升批判性思维与科学素养,不盲从、不人云亦云,学会提问,勤于质疑,分清事实与观点,并追根溯源,去辨识、推演、论证你所看到的一切。

人的爱和关心,多与情况特殊的同学沟通,提供力所能及的帮助。

Tips: 学会换位思考,看到父母真正的用心,也看到父母的局限性。分享你的见闻和经历,分享你的快乐与悲伤,分享你的想法与见解,给父母一个去理解你、尊重你的机会。

Tips: 每个家庭都应通过这次疫情,帮助孩子一起尊重自然、认知生命、尊重生命,与孩子探讨什么样的生命更有意义,提示孩子应以什么样的人为偶像和榜样。

协商,制定适合自己的学习计划,合理规划时间,并真正执行。初高中的孩子可以紧跟学校安排。

紧张、不安、恐惧、内疚、自责、愤怒、羞耻、冷漠等情绪都是正常的。只要这些心理活动不严重影响生活和学习,均属于正常心理反应。

Tips: 应该让孩子们知道、明白:一张安静的书桌来之不易,不能只安放没有思想的头颅,孩子们不是局外人,现在不是,未来更不是。

孩子们需要和他们的时代同频共振,需要的是建立在他们人格上的本领。

面对疫情,如何缓解紧张、焦虑情绪?

产生不良心理 这些或许是诱因

信息过量

长时间居家,
活动范围受限

无所事事,注意力无法分散

过度焦虑的表现 你中招了吗?

频繁测体温

稍有不适便陷入“是否被传染”的情绪

整日关注疫情
导致睡眠障碍

与病患陷入
“极度共情”

如何缓解焦虑

1 接纳自己的不良情绪:

认识到不良情绪的出现是正常的,接纳自己的情绪反应,不自责,也不指责和抱怨他人。

2 想象疫情结束后的打算:

想象一下“诗和远方”,比如和好朋友共同享用美食、和家人一起泡温泉,最好分享给参与这个计划的对象,让积极的情绪传递开来。

3 与亲朋好友更多陪伴沟通:

适当放下手机,减少信息过载带来的心理负担。给家人和朋友打电话、聊微信,他们会倍增你的快乐,分担你的痛苦。

4 听轻松愉快的音乐:

听音乐能使大脑释放多巴胺,让我们感到快乐和放松。学习一门乐器、创作音乐和唱歌同样有缓解压力的益处。

5 开展合理有效的室内运动:

每天进行1小时左右的锻炼,如仰卧起坐、平板支撑,跳健身操等,能清除不必要的精神紧张,提升自信心。

6 及时寻求专业帮助:

如果不良情绪的持续时间比较长,影响到正常生活,应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。