

开通心理服务专线、做好情绪管理、定制学习计划…… 晋江学生收获居家学习与心理防护锦囊

眼下,晋江部分学段、年级学生正处于居家学习模式。如何提升居家学习效率?如何处理亲子矛盾?……这都是很多学生、家长面临的实际问题。为此,本期教育周刊特邀晋江多位经验丰富的老师,为大伙儿送上居家学习与防护心理指导锦囊。 本报记者 蔡红亮

居家学习要有“仪式感” 做好每日规划很重要

周一早上9时,正是第一节课时间。晋江市第二实验小学三年1班学生林子祺端坐在书桌前,打开书本,面前的电脑屏幕上准时出现语文老师李玲玲的身影。李老师像往常一样,带着同学们朗读课文,认生字,分析解读重难点。屏幕一侧,同学们认真学习,不时拿起笔做笔记。

这样的学习模式出现在晋江不少学生家里。日前,晋江部分学段、年级纷纷开启居家学习模式,老师们再次化身“主播”,开展线上教学活动。如今,大家对于线上学习已不陌生,各种准备工作井井有条,出勤率都很高。老师们同样花了很多心思,总结此前“直播”的经验,进行“升级”,营造氛围,帮助学生高效学习。

“以前我们都是微信群里发资源,优化大师上传作业,以及小组微信群背诵,现在加上钉钉面对面,效果更直接。”上完课后,李玲玲第一时间梳理了本节课的内容,并将学生的课堂反馈记录下来。

采访中,李玲玲也分享了几个高质量的居家学习小妙招。“居家学习的日子里,很多人的作息变得没有规律,结果经常因为拖拉导致定好的计划没按时完成。我们鼓励孩子参照学校的时间设置,制定一份属于自己的学习计划贴在书房的墙上,天天看一看,自我约束。孩子可以根据老师发的网课表或者学习任务来制定,提前预习,及时复习,对课堂效率的提高有很大帮助。”李玲玲提到,任务多时,孩子们可以试着把任务分成若干个子任务,从易到难,各个攻破,完成一个打个钩。做这样的减法,有利于消除烦躁,增强完成任务的信心。如果家里有各种贴纸,也可以在完成的项目后面贴上一朵“小红花”。

玩是孩子的天性,任何一个东西都能捉摸上半天。不少家长就发现孩子在居家学习期间,很容易受到外界的“干扰”。对此,李玲玲建议,居家学习之时,要先整理书桌,把一切能分心的陈设及物品藏一藏,只放置必需的学习用品。清除诱惑,包括零食、水果、饮料,打造温馨专注的学习空间。上课期间,家长尽可能不要干扰孩子学习。

“其实,居家学习也有比在校学习好的地方,那就是自由支配的时间多了,学习的资源随手可得。所以在认真听老师的网课课程,认真思考、认真笔记,认真完成作业之余,同学们还可以进行各种创造性的学习。”李玲玲说。

那么,如何创造性地学习呢?李玲玲举例,学完《手术台就是阵地》,同学们可以上网看一看电影《白求恩大夫》,深入了解那段激烈而残酷的抗战历史,深刻感受一位伟大的国际主义战士对中国人民最真实、最炽热的情感。学完美丽的小兴安岭》,可以上网看《航拍中国》,跟着课本去旅行,饱览祖国的大好山河。此外,孩子们还可以按照家长和老师的推荐,选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等,利用网络平台在知识海洋中畅游,让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

此外,李玲玲还提到,居家学习期间,低年级的同学可以讲故事录视频,发到家族群,当个“小小主播”,锻炼口才和培养语感。高年级的同学可以趁学习之余整理自己一学期来的习作,打字编辑,插图成册,借此总结写作经验,提高写作的品位。

启动居家学习模式后,安海中学教务处副主任蔡文汉第一时间梳理了线上学习的注意事项,发送给学生。其中,他用了一个词——仪式感。

“居家学习要最大限度还原学校情境,孩子们穿上校服,像在学校上课一样,提升学习专注度。氛围到了,有助于学习效率的提升。”蔡文汉提到,在家如在校,规划很重要,学生在线上学习时,线上课程可投屏在电视上,画面和声音会更清晰,对眼睛也比较好。老师上课时,要跟着思路,该回答就大声回答,可提升上课效率。另外,线上学习,空余时间较多,学生要懂得合理分配在作业、不足和要提升方面的时间,做好期末复习,同时规划留白时间,做好知识的总结。

居家学习也是对学生自律的一大挑战,自律者出众,懒散者出局。因此,蔡文汉要求学生每天完成老师布置的任务,按时上交,根据老师反馈的情况,做好反思并改进。此外,大家也可利用周末时间进行阶段总结,看看在哪些方面还要加强,进行全面提升。

如此美好的画面还出现在晋江多个社区。记者了解到,晋江已在全市多个“党建+”邻里中心挂牌成立“邻学社”,积极统筹学校教育、家庭教育、社会教育,推动党员教师下沉社区,利用周末、节假日及寒暑假开展公益讲座、安全知识科普、技能培训、亲子沙龙等志愿服务,让群众享受“家门口”的教育,为幸福生活加码。

“‘邻学社’是今年晋江重点打



学会悦纳负面情绪 养成良好作息习惯

居家学习生活,总会碰到很多新问题,生活作息要自己安排、学业作业要打印、上传等,还需要有抗拒生活中随手可得的诱惑的意志力。面对随时都可能发生变化的疫情,以及生活节奏的突然改变,总有些同学感到无所适从,产生不安、焦虑的情绪。

“这些情绪上的波动都是非常正常的,这时就需要大家学会做好情绪管理,接纳内心的反应。”养正中学心理专职老师杨榕榕一直都在关注着学生居家学习生活期间的心理状态,并为学生送上了几个锦囊。

她提到,如果孩子们在觉察到自己的消极情绪时,可以试着将产生消极情绪的事件写下来,探索自己内心的想法,在这个过程中改善心理状态,提升学习效率。情绪转移也是一种方式,将注意力转移到其他活动上,如听音乐、运动、书写、和朋友聊天、正念冥想等,让消极情绪通过这

做好榜样 给予孩子独立的空间

“孩子居家学习生活,作为家长,我感受特别焦虑,不知道从何入手去帮助孩子,有时还会与孩子产生冲突。”这阵子,晋江各校纷纷开通了心理辅导专线,为师生及家长提供线上心理辅导服务,辅导内容涵盖居家学习、情绪调节、亲子教育等需要心理支持和心理调适的问题。其中,就有不少家长打进热线寻求帮助。

对此,杨榕榕和李友萍纷纷表示,家长在居家期间也要平稳好自己的情绪,养成健康的作息,合理规划好时间,为孩子做好榜样和“助攻”。

那么,居家学习如何避免亲子矛盾呢?李友萍认为,无论是同学还是家长,相处过程中最重要的是先学会共情,努力试着站在对方的立场上想一想,多一些理解和包容,就可以减少矛盾冲突。因此,居家期间,同学们可以每天花10分钟和父母开启一段“特别时光”的亲子陪伴,与父母表达自己的感受和需要,主动倾诉烦恼,也听听父母的感受和想法,促进双方互相理解,增进亲子之间的情感联结。还可以利用居家学习这个特殊的契机,与父母一起做同一件事,比如亲子运动、家务劳动、艺术活动等,能够有效提升亲子关系,营造和谐的家庭氛围。

“家长的一言一行都会无形之中影

响到孩子。因此,在陪伴孩子居家学习期间,家长首先需要保持自身情绪的稳定性,不将自身的消极情绪传递给孩子。当觉察到自己的情绪将要爆发时,理性克制并及时转移、宣泄自己的情绪,待冷静之后再与孩子沟通。”杨榕榕表示,家长可以通过观察孩子日常行为表现的方式来觉察孩子的情绪状况,与孩子讨论引起其情绪反应的具体事件,允许孩子表达自己的情绪,并陪伴孩子找到合适的情绪宣泄与调节方式,让孩子感受到来自家人的情感支持。

杨榕榕还提到,疫情期间,人们长期处于家庭空间,容易产生烦闷的情绪。因此,家长与孩子之间可以保持适当的亲子距离,在物理与心理上都为孩子开辟一片独立的空间,给孩子进行学习和放松的独处空间,让孩子在空间内拥有做自己想做的事情的自主性。在决策时,尊重孩子的想法,使其拥有一定自主选择的权利。

居家学习期间,父母承担了部分“老师”的角色,不少家庭时常会上演“鸡飞狗跳”的场景。“当孩子做题错误时,家长不要训斥孩子,要耐心地引导。当孩子遇到不会做的题目时,要用循序渐进的方式引导他们自己找出答案,而不是代替孩子思考的过程,直接给出结果。”李友萍提醒家



区需求,着眼群众普惠,着力资源共享,通过创建“邻学社”,开设课程,开展活动,实现全龄友好、融合覆盖;并通过以点带面,全面激活阵地热度,

教育新闻

晋江加强寒假期间 违规培训行为巡查处置力度

本报讯(记者 蔡红亮)日前,泉州市教育局发布寒假期间校外培训机构管理要求,严禁校外培训机构违规开展培训,并公布举报电话(晋江市教育局举报电话85685841)。

根据规定,全市所有面向中小学生的学科类校外培训机构不得在寒假期间开展线上和线下的培训活动。学科类校外培训机构工作人员非必要不进机构。面向中小学生(含学前教育)非学科类校外培训机构防控措施不达标、检查不合格、存在安全隐患的机构必须暂停营业,限期整改到位,并验收合格后方可营业。

据悉,晋江将加强寒假期间违规培训行为的巡查和处置力度,协同相关部门,开展网格化综合治理和联合查处,严肃查处“住家家政”“一对一”等各种形式的隐形变异学科类培训,加强非学科类监管力度,畅通举报电话和举报信箱,发挥社会力量参与监管。对责任不落实、措施不到位或造成严重后果的,将予以通报曝光,并依法追究责任人。

晋江安海职业中专学校 成立班主任工作室

本报讯(记者 蔡红亮)近日,晋江安海职业中专学校在学术报告厅举行首届“优芽”杯班主任能力大赛颁奖仪式暨班主任工作室成立仪式。

仪式上对获奖班主任进行了表彰,省级班主任能力大赛二等奖团队对决赛赛项进行了展示。本次大赛旨在要求班主任队伍通过竞赛互相学习,取长补短,比学赶帮,共同进步。据悉,2021年,安海职校郑金土老师获得福建省班主任业务能力比赛一等奖,并凭借优秀的专业能力、充分的赛前准备荣获全国职业院校技能大赛中等职业学校班主任业务能力三等奖;2022年,洪诗老师、颜财群老师、蔡连顺老师获得福建省班主任业务能力比赛二等奖。

当天,还成立了班主任工作室。蔡连顺副校长表示,工作室应通过周期内的资源汇集,名师培养、队伍建设、资源建设等,创新发挥工作室的研究功能、培养功能和服务功能,结合矩阵式责任人、任务驱动、课题引领、师徒结对等建设方法,实现“快乐参与,自主成长,卓越名师”的建设目标。

李克勤校长则表示,今后学校将以工作室为载体,打造一批师德好、业务精的骨干班主任队伍,为学校乃至全市教育教学迈上新台阶贡献力量、展现担当。

晋江多所学校 为师生准备爱心茶



本报讯(记者 蔡红亮)这阵子,晋江寒潮来袭,气温骤降,晋江不少校园却是暖流涌动——学校或请专人制作姜茶给师生喝,或开展讲座给在校师生普及防疫知识,暖胃又暖心。

“我们要做师生最坚强的后盾,创设更好的条件,让他们心无旁骛地学习。”晋江二中校长吴健康告诉记者,学校非常重视师生的学习生活,后勤部门闻风而动,除了继续采取各种行之有效的常规措施以外,总务处特地请专业人士配制一些中草药炼制为汤,作为师生的代茶饮料。润肺热茶提供的当天,刚好气温骤降,小雨霏霏,获悉消息的师生瞬间将两大桶热茶喝了个底朝天。

这一波暖流也在毓英中学流淌。学校在教学楼每一层放置了姜茶供大家饮用。下课铃响,同学们纷纷排起长队,倒上一杯热气腾腾的姜茶,一边饮用一边拉家常,心情放松了不少。

磁灶中学也为在校的高三师生送上了“冬季大礼包”——联合晋江市中西医结合医院、晋江市义务救援协会磁灶救援队开展“防控讲座共抗疫 中药汤剂暖人心”活动,为师生普及相关防疫知识和送关怀。

当天活动采取了线上线下相结合的方式。来自晋江市中西医结合医院的医务人员给在场师生、学校安保人员讲授当前新冠肺炎发展态势、感染患者的临床表现、如何预防感染及如何做好自我防护等方面的知识。晋江市义务救援协会磁灶救援队还给磁灶中学高三全体师生及学校重点人群赠送中药汤剂。

“学校很贴心,在防疫上下足工夫,除了佩戴口罩之外,用餐时采取错峰用餐,老师还为我们准备了姜汤、藿香正气水等,让我们全身心投入学习中。”磁灶中学高三4班学生陈雅芸说。