

# 应对疫情危机 得到心灵成长

曹丽莉 李慧生

微论坛

2020年初,我们经历着一次不同寻常的寒冬料峭,也在翘首期盼着灿烂明媚的春暖花开。孩子们度过了一个疫情氛围下史上最居家、最安静的寒假,也不可避免地经历着疫情带来的心理冲击。人生路漫漫,危机常相伴,孩子要从幼稚走向成熟,必然经历诸多的考验与磨难,但换个角度看,危机也能成为孩子的成长契机。家长要引导孩子从危机中看到希望,帮助孩子通过应对困境来得到心灵成长。

## 学会接纳情绪,适应节奏变化

危机突如其来,担忧焦虑、烦躁易怒,或情绪低落、兴趣丧失,这些都是正常的情绪反应。危机本身不是问题,怎样应对危机才是问题。如果能够让孩子学会在突发危机来临时很好地调整情绪、适应变化,由此增强心理弹性,就是一次心灵成长的契机。

家长不妨先从调整好自己的情绪状态入手,觉察和照顾好自己的情绪,给孩子提供足够的安全感和良好轻松的家庭氛围。孩子身在其中,才会安定下来,不会过度恐慌和焦虑。当孩子从家长身上看到直面危机的勇气,就会明白危机和变化是人生的常态,要用一颗平常心去面对和接受。

要帮助孩子认识到,调整情绪的第一步是接纳它,而不是忽略或去和它较劲。真正的智者,都愿意承认自己的情绪和自身的局限,并懂得顺其自然。有一些具体的方法可以帮助孩子接纳自己的情绪,比如和孩子一起给情绪命名,让孩子对情绪有更多的确定感,不舒服的感觉就会减少大半。可以让孩子用词语来描述自己的情绪,也可以采用绘画、舞蹈、讲故事等方式来描述自己的感受。总之,表达即是疗愈,让孩子给自己的情绪命名,是一种帮助他们接纳和释放自身情绪的好方法。

接纳了危机带来的变化和情绪,下一步就是鼓励孩子行动起来,做一些真正对自己有益的改变或行为,来帮助他们在危机面前保持积极平衡的身心状态。

家庭成员可以一起探索开展哪些具体有益的在家活动,比如一起做家务,从学习做饭、打扫房间、整理物品中获得劳动的乐



李静纹(10岁,深圳市大望学校)绘

趣;也可以鼓励孩子开发自己的兴趣爱好,开展如运动、绘画、音乐、手工等适合居家的活动;还可以一起开发多种多样的家庭游戏,在游戏过程中多给孩子正向反馈。这些尝试和体验的过程中,孩子会逐渐消除因学习和生活节奏被打乱带来的不适感,增强他们面对危机和变化的适应能力。

## 学会自我管理,丰富生活实践

停课不停学 只能在家自主学习,对孩子的自律能力带来很大挑战。自律不是一件容易的事情,若能利用好这段时间,让孩子做到自觉高效地学习,规律有序地生活,对锻炼孩子的意志力和自我管理能力的,是一个难得的实践机会。家长要想办法为孩子实现居家生活学习的自律创造一些条件:

尽量为孩子提供适合安心学习的环境。根据孩子喜好,固定一个在家上课学习的地点,避免周围事物的繁杂。还可以让孩子建立一些学习的仪式感,比如在房门上挂上

学习中,请勿打扰 的小牌子之类。

鼓励孩子制定适合现有能力的学习目标,并合理分配学习任务。家长可以帮助孩子客观评估学业状况,共同讨论学习的重点和难点。当学习任务过于繁重,孩子有畏难情绪时,可以建议孩子切分学习任务,一步步完成。

帮助孩子设定合理的生活学习节奏。可以建议孩子运用番茄工作法来设定学习时间(即以25分钟为一个时段专注学习,中途不允许做任何与任务无关的事情,直到番茄钟响起,休息5分钟,再循环往复。每4个番茄钟之后会有15分钟的休息时间)。休息时间可鼓励孩子做一些体育运动。网络学习容易受到其他网上娱乐活动的干扰,可与孩子共同商量制订上网规则。

多给孩子创造参与家庭生活家务劳动的机会。家长不仅可以鼓励孩子关注科普节目、生活常识、园艺种植等,更可以让孩子多参与家务劳动和家庭事务的管理,培养孩子的家庭责任感和自信心。

增强孩子的社会支持系统,鼓励孩子继续与同学、朋友、老师保持联系,通过网络进行沟通、互助、分享。比如通过网络和同学之间建立互助监督群,共同在线学习,彼此支持,相互督促,体验共同学习的存在感和动力感。

## 学会敬畏生命,领悟人生课题

此次疫情,也成为空前的生命教育契机,促使他们去思考一些平时可能不会深入思考的问题,会成为孩子成长的加速器。比如人类为什么会遭遇突如其来的灾难?人应该如何面对疾病和死亡?直面并思考这些沉重的问题,才让我们的孩子学会敬畏自然和珍惜生命,珍惜自己的家人,珍重自己的生活。

灾难教会孩子敬畏自然。家长可以和孩子一起讨论疫情发生的原因究竟是什么?为什么大自然有时候会对人类如此残酷?这些思考和探索,会让孩子认识到人类只有对大自然抱有敬畏之心,善取慎用,才能和大自然实现和谐共生。如果没有底线地榨取自然资源,破坏自然生态,人类最终将会为自己的贪婪付出沉重的代价。人客观、理性地认识自然,看待人与自然的关系,才能郑重、负责地对待自己。

危机教会孩子珍惜生命。每天的疫情信息中的数字后面,代表的都是一个鲜活的生命。当看到有人因患病而丧生,孩子会看到生命的脆弱和宝贵,看到创伤与失去可能会贯穿人的一生。如果孩子为此感到悲伤或焦虑,家长要给孩子以安慰和支持,告诉他们这是人心灵成长的必然历程。生活的困难恰恰是成长的功课,可以帮助他们变得越来越理性,越来越坚强。

家长还应鼓励孩子用实际行动来践行珍惜生命的理念,比如从生活中的小事做起,珍爱照顾自己的身体;比如多关心家人,珍惜和家人在一起的美好时光;比如尽自己的微薄之力为抗击疫情作一点小贡献,让自己的生命价值得到更大的体现和绽放。

当孩子面临关于生死的人生命题时,帮助孩子直面疾病、死亡和生活中的变故,支持孩子去思考探索生命的意义,这也是我们为父母必修的必修课。

(作者单位:天津师范大学,《直面黑天鹅:危机时刻的青少年心理疏导》联合主编)

微言

# 战『疫』育儿先静心

高闰青

全民抗击疫情,信息纷繁芜杂,情绪跌宕起伏,人容易焦虑不安。心理发展还未成熟的孩子们,心情难免受到冲击和影响。疫情还在持续吃紧,家长要让自己的心先静下来,与孩子一起涵养身心,再通过一些切实可行的办法帮助孩子沉心静气,少受外界干扰,保持稳定的身心状态,甚至通过这次危机让自己的心灵变得更加丰盛而强健。

静心,说起来容易做起来难,也有一个循序渐进的过程。

以静克躁。《道德经》有言:静为躁君。水静才能清澈,才能映照世界。人心也一样,心静才能看清世界。大量碎片化的信息和被打乱的生活节奏很容易让人产生躁气,唯有静下来,才能克服人身上的烦躁、焦躁、急躁之气。

家长可以帮助孩子做一些放松肢体的练习,比如有节奏地呼吸,使气息顺畅,逐渐消除孩子内心的焦躁不安。人的身体和心理情绪是紧密相连的,孩子居家生活的安排中要有适当的身体锻炼,对孩子的身心调理有益无害,还能丰富孩子的生活,充实孩子的心灵。

以静求安。古人云:每临大事有静气,静而后能安。保持内心的宁静与专注,我们才能更加理智深入地思考问题,才能正确判断事情的来龙去脉,才能找到解决问题的办法,才能安定我们的生命状态。一味的抱怨或者无节制的愤怒、悲伤,不仅解决不了问题,反而会使人做出错误的研判或行为。

家长可以让孩子说出他此时的心理状态,也可以与孩子交流自己的内心状态,在交流中与孩子共情,让孩子慢慢做到沉心静气。要告诉孩子,每个人都有自己应该做的事情,如果能做到安心居家隔离,安心学习,那也是在为抗击疫情做贡献。

以静致远。《淮南子·主术训》有言:宁静致远。只有心境平稳沉着、专心致志,才能保持定力、有所作为,与外部世界有效对接。对此,家长在孩子情绪稳定的前提下,可以和孩子一起谈论疫情给人类带来的警示和反思等,引导孩子用良好的心态去正确看待这场疫情。

读书也是帮助孩子静心的灵丹妙药,家长要充分利用这个时机,引导孩子多读书,读好书,用读书丰富心灵,安定孩子那颗烦躁的心。另外也可以鼓励孩子在自己能力范围内献出一点儿爱心,比如为一线的医护人员画一幅画,朗诵一首诗,捐一点儿压岁钱,帮助孩子思考人生的价值和意义,从而增强孩子的幸福感、存在感,让疫情带来的烦躁不安烟消云散。

(作者系焦作师范高等专科学校教授)

## 贵州省思南县民族中学

# 深植沃土 让教育之树永葆青春

美丽如画的乌江之畔,高高耸立的中天塔,见证了岁月沧桑与变化;深厚的文化底蕴,先进的教育思想,严谨的教风学风,朝气蓬勃的成长历程,见证着无数自豪与荣耀,也让贵州省思南县民族中学这棵枝繁叶茂的参天大树永葆青春、生机盎然。

## 底蕴深厚 彰显民族特色

学校将创办民族精品学校作为发展定位。根据这一定位,学校制定了《民族团结进步先进创建实施方案》,牢固树立三个尊重四个认同和三个离不开理念,维护民族团结和谐、共同发展的良好局面。

在校园建设方面,学校紧扣民族特色,在学校门口、操场背景墙塑造大型浮雕,融入黔东南土家族、苗族的龙灯、花灯等文化元素,为校园增添了民族文化氛围,创设走廊文化场景,让校园里处处有民族特色、处处有民族风味。

学校努力打造以民族文化、课程文化、德育文化、管理文化、环境文化、班级文化为载体的和善校园文化,挖掘地方民族文化素材,开发《思南地理》等民族特色校本教材,把土家花灯、剪纸、花甜粑、思南花烛等独具思南民族文化的元素引入校园和课堂,将中华民族文化、思南地方文化等与校园文化结合,全面推进素质教育。学校全面开展以科技之春、运动之夏、感恩之秋、艺

术之冬为主题的特色教育活动,实施青少年学生4+2(即人文、体育、艺术、科技四项素质,每个学生有两项特长)特色教育工程,培养学生科技、体育、艺术、人文方面的素质。同时,通过组建摆手舞、剪纸和民族民间文化进校园等社团,开展国旗下主题演讲活动及辩论赛、抢答赛、十佳歌手大赛、中天杯民族宗教知识竞赛等,丰富和深化4+2特色系列教育活动,促进学生世界观、人生观、价值观的形成,让学生人人有特长,推动打造区域性民族教育特色示范校样板。

## 各方携手 守护绿水青山

思南县是一方山水灵秀之地,为

守护家园的绿水青山,思南县民族中学作为全国生态文明建设示范校,长期以来以生态文明建设和可持续发展战略作为指导思想,成立了以学校党委书记、校长张承洲为主要负责人的生态文明建设小组,并依托贵州省首批民族教育双百工程示范校建设的契机,将生态文明建设和生态文明建设写入学校发展规划,纳入学校年度工作计划和教学计划,将学校可持续发展作为核心思路,深度嵌入学校内涵发展。

为营造和谐绿色的校园特色文化,学校利用梯田式地形建成极富梯度感和层次感的文化环境,校园绿化面积超过50%。同时,学校从行政管理、德育工作、校本课程和教学常规等方面入手,逐步推进生态文明建设

育,通过积极参加思南县文明城市环境卫生网格行动、每周举行一次校园周边卫生大扫除、组织研学旅行以及开展义务植树、志愿服务生态文明宣传等活动等多渠道,挖掘各种教育活动的生态文明教育价值,培养全体师生形成并强化生态文明理念,使学校成为生态文明建设的主阵地,为保护绿水青山尽一份力。

桃李芬芳,满园芬芳,薪火相传,一路高歌。历经40余载的时光荏苒与潜心探索,思南县民族中学在教育教学质量的竞争中,紧紧扭住两硬一软、三位一体(两硬指师资和生源;一软指教育教学常规管理)质量提升体系,以优化结构、强化优势、扶持重点、突出特色、创建品牌为学科建设思路、

坚持为教学质量提升服务的原则,创造了低进优出的教育品牌。全国五四红旗团委、贵州省民族团结进步模范集体、省五一劳动奖状、省语言文字示范校、省安全文明校园等荣誉的获得,教学科研的每一项进步,学生成长的每一分喜悦,都成为学校史册上的永恒印记。

时代呼唤教育创新,机遇与挑战并存。面临新的挑战,学校将抓住机遇,继续围绕民族特色教育这个主题,实现以质量求生存,以自主创新促发展,以科研促教学,以特色创品牌,努力把思南县民族中学办成人民群众满意的优质学校。

(张承洲)

# 生态校园+智能课堂 锻造教育卓越品质

## ——深圳市福田区教育科学研究院第二附属小学办学纪实

创办于1989年8月的深圳市福田区教育科学研究院第二附属小学(以下简称深圳市福田区二附小)位于美丽的香蜜湖畔,现有教学班38个,学生1800余人,在编教职工109人。学校占地面积14650平方米,建筑面积11400平方米,绿化覆盖率85%。校园布局合理,环境优美,绿树成荫,鸟语花香,是深圳市著名的花园式学校,也是中国首批国际生态学校、福田区首所国家级绿色学校,同时也是深圳市100所智慧校园示范校之一。

## 生态校园 综合德育全面发展

学校以生态教育理论为依据,牢固树立以人为本的教育发展观,全面推进素质教育,以以人为本,尊重个性,一切为了师生的发展为办学理念,以学生为本,以爱育人为德育理念,以绿色生态文化引领学校发展,初步形成环保教育、养成教育、智慧校园、特色体育、国学教育等特色,并取得令人瞩目的办学成果,中国首个以中学生身份转会至山东鲁能俱乐部、现国奥队中场主力段刘愚,2019年广东省中小学生街舞及魔方双料冠军郭雨轩等均出自深圳市福田区二附小。

## 充分利用智慧课堂 提高孩子们的学习兴趣

李泓霖校长认为,当今教育日新月异,但智慧课堂一定是发展方向。谁在智慧课堂方面走在前面,谁就走在了教育改革的前沿阵地。

学校充分利用线上与线下资源,将智能潜移默化贯穿备课、上课、课后3个阶段,实现了课前准备、将名师、名校、校本优质资源同步推送,助力教师高效备课,通过电子书、交互课件及PPT的备课方式,实现授课一体化,利用云资源、校本资源以及个人资源,使其直达课堂,达到简单高效并提升学生学习兴趣的目的。同时,学校教师授课方式多样,使用移动教学、电子课本、工具教学,让每一个

学生都能跟上课堂节奏和教师思路,让上课学习变得生动有趣。在课下利用微课的录制功能,形成内容、讲解、影音于一体的教学微课,助力翻转课堂模式应用,为学生课下巩固提供极大便利。在课后作业与辅导方面,学校倡导改变传统布置作业习惯,做到智能批改,即时掌握学情。

## 多种方式 提升教师队伍教育教学水平

李泓霖校长认为,虽然一个学校的校长很重要,但实际上决定学校办学质量的是教师。学校要求每一位教师都要成为一个有温度的人,要有事业心、爱心、公心和责任心,为每一个学生的终身成长负责。同时,学校还充分利用福田区教育科学研究院与学校同一系统的

资源优势,经常请教研员走进课堂,通过听课、评课、师徒结对等方式,提高教师的教育教学水平。在内部挖掘方面,学校每年都举办青年教师赛课和中老年教师观摩课活动,助力教师成长。

为了开拓教师的视野,学校只要有上级文件支持,就会安排教师出去学习,与相应的,将人名家请进校园给教师进行讲座交流也成为常态。几年来,学校通过各种各样的学习与培训方式,大大提高了学校青年教师教学质量,促进了学校教育水平的全面提升,进一步提升了学校的教学竞争力。

## 家校合作 前行更有力量

李泓霖校长认为,当今社会,要办

好一所学校,离开家长的支持将寸步难行。为此,学校非常重视家校合作。学校每个学期的第一个月,都会邀请全校家委会代表召开家校促进会,在向他们汇报学校办学成绩、办学方向的同时,积极听取家长们的意见和建议。学校每年举办家长开放日活动,请家长们进校园、进教室,与学生一起上课,了解课堂管理、学校要求,体验学生在校的学习生活,并以此为契机引领家长了解教育学生的方法,参与到学生的学习和教育中。多年来,通过家校合作,学校工作得到了家长们的大力支持,取得了意想不到的效果。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。在当今社会,教育越来越显示其雄浑力量之时,深圳市福田区二附小人,定会奋力前行,不负期望!