

# 复课前,帮孩子做好十项准备

家长课堂

## 关注孩子心理健康

面对新冠肺炎疫情,我们可能疏忽了身边的孩子,认为只要保护好他们就行,而没有意识到他们也是防控疫情的参与者。

### 重视孩子的感受

家长要关注家中不同年龄阶段孩子的感受,有针对性地做孩子身边的心理健康守护者。通过简单直接的指导,如教孩子勤洗手、戴口罩、不扎堆儿、室内多通风,让他们在可防可控中感到安全和安宁。

### 关注孩子的想法

倾听孩子的想法,帮助孩子调整不恰当的认识,让孩子能够正确理解新型冠状病毒的传播机制,避免孩子因为认识的偏差而导致心理压力与恐慌。

### 安排好日常生活

家长和孩子一起安排好日常生活,让生活有序而丰富。家长可以尝试以下几种方法:

1.让孩子做抵制谣言的宣讲员。孩子最容易接受新知识,获得新能力。引导孩子从电视和网络上了解权威专家的最新研究成果。让孩子将这些科学知识向其他家庭成员宣讲,避免家庭成员受到各种谣言的“侵袭”。

2.让孩子做卫生习惯的指导员。可以请孩子将学到的洗手方法和如何正确佩戴口罩等方法教给全家人,同时让孩子在日常生活中监督每个人,如孩子监督爷爷奶奶出门买菜要戴口罩等。

3.让孩子做居家防控的监督员。作为成人,我们可能会放松警惕,孩子可做家人严于律己的“监督员”。因此,可以和孩子一起把家庭生活安排得丰富有趣,也可以让孩子监督家人做好各项防控工作。孩子的参与,让家更有力量。

晚综

教育故事

## 柳亚子:保护孩子天性

柳亚子是著名的诗人,他和儿子关系十分亲近,非常关心子女的日常生活,但柳亚子并不怎么督促子女的功课。

柳亚子主张保护儿童天性,父子间是朋友关系。在他1921年给儿子柳无忌写的一首七律诗中这样写道:

狂言非孝万人骂,我独闻之双耳聪。略分自应呼小友,学书休更效乃公。须知恋爱弥纶者,不在纲常束缚中。一笑相看关至性,人间名教百无庸。

可见柳亚子视儿子为小友,这与旧道德一味生硬主张“百善孝为先”有很大不同。柳亚子这样说:“我认为人类和人类的关系,只有一个爱字,是最纯净神圣,而且能包括一切,亲子的关系,也只要讲一个爱字,就可以了。子应该爱亲,亲也应该爱子,那是最平等的。”

在教育上,柳亚子主张发挥孩子的天性。柳亚子在《我的儿童教育观》这篇文章中说过:“我对于儿童教育,是主张自由放任的。”他的女儿柳无垢在回忆童年生活时说:“父母对我们的管教并不严,也从不督促我们做功课,一切要我们自觉。”只是要求上学要勤,不迟到,不旷课;功课要好,做个好学生。其实,柳亚子是启发式教育,他教育子女学会了自觉。

相比于子女的知识教育,柳亚子更关注子女的品德教育。子女后来回忆说:“我们被教以一定的礼貌规矩,例如,做人最重要的是诚实,长辈们常做榜样给我们看,证明大人是不说谎的。”

晚综

近日,各年级陆续复课,许多家长也开始为孩子开学做准备,一起来自查一下吧!看看你的准备中是否包含了这十样东西。

### 1 一份精气神

在这个超长假期里,一些孩子已经迫不及待要重返学校了,但有不少孩子习惯了宅家学习的舒适,不舍家长的悉心照料;也有孩子还没有从疫情的恐慌中走出来,害怕回到学校……

这些心理上的小抗拒都很正常,在复课之前,如果家长发现孩子精气神不足、心事重重、做事拖拉,一定要主动跟孩子沟通,掌握孩子的心理状态。用爱和鼓励帮助孩子卸下心理包袱,轻装上阵。

### 2 一份自学成果

在复课之前,不妨请孩子自查并总结假期宅家学习的成果,将自己完成的学习任务、增长的新知识列一个清单,学了多少东西做到心里有数。这份自学成果能带给孩子满满成就感,也是假期丰盈了头脑的证明。

### 3 一张作息表

临近复课,作息还没调整过来的孩子们要注意了!家长抓好最后的时间,按照孩子所在学校的正常作息时

间,家长可以制作一张作息表,按时准备一日三餐,督促孩子早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

### 4 一个新目标

复课之前,请孩子自查学习进度,对学习成果进行评估:是否跟上了老师安排的整体进度?有哪些没掌握好的内容?复课后如果进行测试,能达到什么程度?

一定要让孩子从宅家学习的状态中迅速转换到在校模式,坚定自己的学习目标,为梦想奋力一搏。

### 5 一张问题清单

复课之前,请孩子花点时间温习一遍这个假期学过的内容,排查留下的没学明白的“坑”,将他们列成一张问题清单。在复课之后,及时找老师和同学们请教,尽快解决这些难题。在和老师、同学们的沟通中,也能尽快找回在校学习的状态,拉近和他们的距离。

### 6 一张待读书单

即将复课,但阅读不能



停,可以帮孩子选一份适合他的书单。生活就是最好的教材,这场疫情,一定能引起孩子对很多事情的思考,家长不妨选择一些关于疫情、自然、生命的书籍,让孩子的思考更深一层。

### 7 一个健康身板

最近还有家长反映,孩子在家这段时间,因为睡眠和营养充足,身高长了不少。春天是生长的季节,趁此好时节,帮孩子打造一个健康的身板吧!

### 8 一身生活技能

复课之前,家长一定要重新思考:家庭教育中,是否关注了孩子的生活技能?

复课前的时间里,与孩子约法三章,在家里哪些家务需要他自己完成,复课

后,学校里的哪些劳动要认真履行,并且在今后的日子里要一以贯之。

### 9 一颗勤学的心

很多家长困惑,我家孩子挺聪明的,学东西又快,为啥成绩平平?其实就在于一个字——勤。古人有言,勤学如春起之苗,不见其增,日有所长。应该培养孩子勤学的品质,养成好的学习习惯。

### 10 一本防疫手册

即使孩子能够返校了,也不要对防疫掉以轻心。一定要教会孩子正确做好各种防护,如科学戴口罩、在校多洗手、使用自己的专用水杯餐具等;认真学习学校的防疫规定,教孩子按照要求执行,尽快适应特殊时期的在校模式。

据中新网

成语故事

## 指鹿为马



秦朝二世时,宰相赵高掌握朝政大权。他因为害怕群臣中有人不服,就想了一个主意。有一天上朝时,他牵着一只梅花鹿对二世说:“陛下,这是我献的名马,它一天能走一千里,一夜能走八百里。”二世大笑说:“这明明是一只鹿,你却说是马,太离谱了!”赵高说:“这确实是一匹马,陛下怎么说是鹿呢?”二世觉得纳闷,就让群臣来评判。说实话会得罪丞相,说假话又怕欺瞒陛下,大家都不出声。赵高盯着群臣,指着鹿问:“大家看,这样身圆腿瘦,耳尖尾粗,不是马是什么?”大家都害怕赵高的势力,都说是马,赵高很得意。

赵高暗中把那些说实话的人杀掉,又派人杀死二世,霸占整个朝廷,终于导致秦朝灭亡。

**智慧小语:**指鹿为马,比喻故意颠倒黑白,混淆是非。出自《史记·秦始皇本纪》。

晚综

智慧家长

## 疫情期间,如何看护低龄孩子

随着我国多地新冠肺炎疫情稳定,学生们开学也提上了日程;同时,户外春光大好,让宅在家中已久的孩子们待不住了。在这疫情防控的特殊时期,我们该如何来做好低龄孩子的防控工作,保护他们的健康呢?

“要警惕,莫恐慌,勤洗手,戴口罩,别乱摸,多通风,不扎堆儿,少闲逛,多锻炼,重营养,不舒服,早发现,若接触,还发热,发热门诊去就诊。对医生,不隐瞒,放轻松,遵医嘱,你我他,齐防护,好心情才能赢。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃给家长们介绍了一套便于记忆的顺口溜。

由于还没有开学,很多小区院子里,玩耍的孩子比较多。王荃建议年龄较小孩子的家长一定要带孩子到人少的地方,不要扎堆儿,同时做到有效看

护。

外出时,孩子可能不愿意戴口罩,对于一些低龄的孩子,可以采取做游戏、讲故事等方法,进行一些角色扮演。比如,让孩子给玩具戴口罩,他自己也就接受口罩了。王荃提醒,儿童的脸形相对较小,尤其是低龄儿童,所以家长一定要买儿童专用的一次性口罩,千万不要用大人的口罩代替。儿童戴口罩和摘口罩的方式和成人是一致的。

一岁以下婴儿不适合戴口罩,年龄比较小的孩子又戴不住口罩,对此,王荃介绍,不适合或不能戴口罩的孩子主要以“被动防护”为主,即靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。

用餐方面,家长不要跟孩子共用餐具;给孩子喂食,不要用嘴吹食物,更不可用嘴咀嚼食物再喂给孩子。家长和孩子玩耍、抱孩子之前要洗手。



外出时,尽量不乘坐公共交通工具,和其他人保持至少在一米以上的距离。回家后,把外面穿的衣裤换掉。

家里要定期通风,每天通风2至3次,每次大概20至30分钟。通风时,可以一个屋一个屋通风,孩子不要待在正通风的房间里,以免着凉。如果家长有呼吸道感染,或者有别的症状,一定要戴口罩,要做好适当的居家隔离。

据《中国青年报》