



# 学生居家上网课 老师巧解焦虑心

如何让学生和家长更好地适应线上学习,福州各校的老师纷纷出招,各显神通

N海都记者  
刘文辉 文/图

突如其来的疫情,打乱了学生、家长和老师们正常的学习生活节奏,同时也带来不同程度的心理压力。除了面对疫情反复产生的紧张、焦虑情绪,学生居家上网课也会遇到各类难题。如何让学生和家长更好地适应居家线上学习?福州各学校的老师正纷纷出招,各显神通。



幼儿园老师在录制生活指导视频

## “刚刚还在争吵,现在又形影不离,老师真有办法”

“林老师,我们家的两个小朋友又吵起来了,可怎么办啊?”西园中心小学林银柳老师的一通心理热线成为这个家的及时雨,面对争执得面红耳赤的小朋友,林老师先用“深呼吸”这个小妙招让两个孩子平静下来,接着逐一攻破两人之前的“情绪墙”,少说教、多倾听,三言两语便春风化雨。她还指导家长孩子因为长期呆在家里,缺少与他人接触,可在安排一

个每日倾诉时间,在这个时间里,两个孩子和家长自由地交流,加强沟通,增进感情。家长黄女士笑言:“刚刚还争吵不休的孩子,现在又形影不离了,林老师真是有办法。”

“我郁闷!”这天上网课时,互动面板中突然跳出了这样一句话。晋安第二实验小学的高玲老师虽不动声色,但已默默记在了心里。网课一下播,她立刻给这位孩子打

去了电话。“上网课开心吗?”“不开心!”“为什么呢?可以说说吗?”原来,网课期间,父母都在家中,事无巨细,全部都严加管理,让这位六年级的刘同学觉得很不自在。得知情况后,高老师通过网络家访,和家长进行沟通。“作为父母,我们应该多想想办法帮助到孩子,而不要过多和孩子计较对错,要给他们充分的尊重和关爱。”

## “大人吼小孩哭”戏码上演 老师开出了“药方子”

“叶贺鸣,再不完成作业我就要请鞭子了!”自线上网课开始以来,这种“大人吼小孩哭”的戏码在这个家庭不断上演。

叶先生的儿子就读于湖滨小学,他和爱人都要上班,不能时刻在家陪伴网课,家里的老人也无法辅导孩子。他说,“下班到家,孩子会小心翼翼地跟我们说

作业还没做完。一检查才知道不仅没做完,做了的也有好几处错误……”

担心孩子上网课没人管,不认真落下了学习,还“恶化”亲子关系不利于孩子的心理成长……这都令叶先生焦虑不安。

黄老师也马上开出了“药方子”:指导孩子订计划,并督促孩子严格执行。

计划。黄老师说,首先家长要给自己定要求,不能把工作的情绪带回家,可一起在睡前制订第二天的学习计划,平时有时间还要一起做饭、做运动、做手工,促进亲子关系。“疫情打乱了我们既定的步伐,混乱是有的,但捋一捋又能从容以对。”黄老师说道。

## 幼儿园老师化身主播 陪伴孩子带来更多欢乐

“我的妈妈是一位老师,她好像比平时更忙了,偶尔还会漏看我班级群消息和老师布置的任务。”小葵今年刚上中班,她发现,疫情下,妈妈的工作量不减反增,自己被“冷落”,心情有些低落。

原来,小葵的妈妈黄女士在湖滨小学教学,还是一名班主任。黄女士先与女儿说明自己的工作安排——这几日,她需要观看推送给孩子们的课程资源,了解他们的居家学习状态,还要录制当天的作业讲解,批改学生的作业……

她开导女儿,妈妈不是一个人在战斗。

而对女儿的忽视,黄女士说:“我们是双职工家庭,孩子的老师也能理解,十分关心孩子的情绪,有

什么情况都会及时打电话告诉我。我会和孩子的爸爸分配好时间,多抽时间陪伴她,给她充分的安全感。”

“6岁前这个年龄段的孩子渴望与同龄人玩互动性游戏,居家难免与小朋友互动减少,可能出现烦躁、过度哭闹、发脾气的情况。陪伴是最好的教育,不仅是家长,老师们也要带动孩子的积极性。”榕博幼儿园的林老师介绍,她们会与孩子们线上沟通,了解当下他们最感兴趣的话题,转移他们的注意力。

“我们把一些创意思法制作成有趣且科学的居家生活指导视频,比如艺术创想类课程齐白石爷爷的《水墨虾趣》、绘本类课程《我的牙齿在摇晃》等。”林老师

说,镜头前的老师们绘声绘色,镜头外的孩子们才会被吸引过来,上课也更加专注认真。

榕博小学的家长们则在老师的帮助下为孩子列出了自己的“愿望清单”,和孩子们一起按照学校安排制定居家学习计划;约定电子产品的使用规则,营造安静而温馨的学习环境。

而孩子们童真的“愿望清单”是慢节奏居家生活里的亮色,和妈妈学习做家务,和爸爸跳绳、跳操、打球……

“低年级孩子的心理发育不够成熟,面对压力更为敏感,可以将全家一日的生活、作息、学习、娱乐等安排做成一张时间表,让他们的注意力更加集中。”榕博小学的汤老师介绍道。

## “管长”的红色药瓶里是什么

核酸采样管中的液体叫“病毒样本保存液”,低剂量接触基本没风险

海都讯(记者 林宝珍)

混检核酸时,十个人中的第一人,可以手持检测采样管,排在队伍最前列,因此又被称“管长”。在做核酸检测的时候,有幸当“小管长”的人,都很开心,都会不由自主地拿出手机拍照留念。还有不少“好奇宝宝”问,采样管里的红色液体到底是什么?万一不小心洒出来对人体有伤害吗?

对此,海都记者咨询了福建医科大学附属第一医院检验科副主任技师江凌,请她给大家科普一下这管“红色液体”。

江凌介绍,采样管中的液体叫做“病毒样本保存液”,它的主要作用是灭活病毒、裂解新冠病毒的蛋白质外壳,以及保存我们的核酸。液体中的成分有胍盐、EDTA、酚红、缓冲液等。

其中,最重要的成分胍盐,常用的是异硫氰酸胍和盐酸胍,它可以破坏病毒表面的蛋白外壳,释放出核酸,在下一步的核酸检测中确认是不是有被新冠病毒感染;同时它也可以使病毒失去活性和感染能力,避免在采样、转运和检测过程中扩散风险。

第二种是EDTA组分(叫乙二胺四乙酸),它的主要作用是抑制新冠病毒核酸的降解,提高核酸检测的质量,保证后续病毒扩增的准确性。

缓冲液是维持管子里的酸碱度(pH值)。而液体之所以会变成红颜色,是因为里面含有一种叫做“酚红”的酸碱指示剂,指示剂在中性时是红色的,当溶液变成碱性时就变成紫色,酸性时还会变成黄色。如果保存液变质了,

或被细菌污染了,pH值发生改变,就会由红色变成黄色。“也就是说,‘红颜色’是为了提醒保存液是不是在有效期内。同时,在核酸检测人员将样本加到无色样本孔里时,红色可以让检测人员观察是不是加错了,或有没有漏加。”江凌副主任技师解释道。

如果红色的病毒样本保存液不小心洒在身上,会有危险吗?江凌表示,液体中最重要的成分胍盐遇水会分解成氨和尿素,氨在肝脏的代谢下会转化成尿素,所以胍盐的毒性基本也可以等同于尿素。而多余的尿素在我们身体里会通过肾脏随尿液排出。“低剂量接触基本没有风险,万一沾在皮肤上也不用太过担心,清水洗净即可。”

## 冲锋“疫”线 守护生命

福州仓山区消防救援大队党员突击队,成白衣天使和患者安全的“守夜人”



安全、特种设备等进行安全检查

海都讯(记者 毛朝青)

通讯员 容肖 文/图) 随着福州海峡奥体方舱医院的投入使用,福州市仓山区消防救援大队迅速抽调9名防火灭火精干力量,组成党员突击队,24小时全天候驻勤于方舱医院的安全,成为白衣天使和患者安全的“守夜人”。

据了解,截至目前,福州奥体方舱总面积1.63万平方米,设计床位1200张,分为两个舱区。方舱医院正式投用前,党员突击队承担整体方舱

医院灭火疏散预案制定、消防安全条件全面排查和工作人员的消防安全培训等任务;方舱医院投用后,以2人4组24小时不间断执勤值守,主要承担起方舱医院内外和工作人员隔离酒店的消防安全巡查、宣传培训、应急处置、物资搬运、保障服务等任务。党员突击队累计清除火灾隐患60处,制定张贴消防宣传海报120份,消防安全培训760人次,协助搬运物资累计超过0.6吨。

仓山区消防救援大队立即组织9名精干力量成立党员突击队,化身为“火焰蓝大白”进驻海峡奥体中心方舱医院,24小时不间断前置执勤。

驻勤期间,消防员每日坚持对方舱医院内外重点监控点位进行巡查,确保不留死角。同时,对消控中心、消防设施、电气安全、特种设备等情况开展安全检查。同时,对发现的违规吸烟、遮挡消防设施、用电安全隐患等问题进行现场监督整改。