



共迎时代挑战 共建美好未来

习近平出席二十国集团领导人第十七次峰会并发表重要讲话 **A02**

推动党的二十大精神在福州落地见效

周祖翼在福州宣讲党的二十大精神并调研 **A03**



全力以“复” 静待学子归来

■海都记者 刘文辉 林涓/文
梁展豪/图 实习生 兰瑾

随着疫情防控形势好转,福州五城区逐步恢复线下教学。记者了解到,福州各中小学及幼儿园自15日起都如火如荼地进行消杀、卫生大扫除、落实防疫物资储备等工作,只为全力以“复”。

经历了一段时间的居家学习,对不少同学来说,重返校园需要一个过渡,也是一个挑战。那么,如何以最佳的心态面对返校?怎么让学生重新适应校园生活?海都记者邀请福建省心理健康名师工作室领衔名师、福州二十中副校长朱林为大家准备了一份心理调适指南。



▲保洁人员在擦拭教具

▲市直机关幼儿园的教师们正在为复课做准备



消杀人员在校园内对教学区域进行消杀

学校为安全复课做了哪些准备

把好“校门关” 做好安全防护

完成消杀后,保育员和老师们在各自教室内擦拭桌椅,用紫外线消毒灯消毒玩具;部分老师在办公室准备复课后的教学内容……15日上午,在福州市直机关幼儿园内,校园的每一处都有教职工在为复课做准备的忙碌身影。

该园园长黄凡告诉记者:“孩子们居家隔离了这么长的一段时间,来上课之后,我们想通过办一些主题分享的活动,让他们说说居家生活期间的所见所闻。”

“第一步就是对整个校园进行消杀,保证以健康的

环境迎接复课学生。”15日13时许,在福州中山小学模范校区里,两名身穿防护服的消杀人员正推着烟雾车在操场上来回走动,而教学楼内也能看到两名背着喷雾壶的消杀人员不断穿梭的身影。

“今天下午,我们将完成模范校区与中山校区的消杀工作。”15日,中山小学副校长蒋伟介绍,“明天我们会进行复课前的摸排,收集并审核大家24小时内的核酸报告与健康码,确保返校学生的安全。”

15日下午,在福州七中

校门前,两位工作人员正拿着卷尺相互配合着布置学生测温通道,并张贴“一米线”标志,一条条学生通道有序隔开。

据福州七中工作人员陈先生介绍,复课通知一下达,他们就立即摸排学生情况,重点就学生复课前做好核酸检测、特殊生心理辅导等作出合理安排。“为了把好校门关,我们今天重新布置、检查调试测温设备,落实学校大门口值班和测温人员等。此外,还召开了线上家长会,沟通学生分年龄段错时上学、放学安排等事宜。”

准备暖心举措 有勋章有锦囊

福州市直机关幼儿园老师们连夜设计了防疫小勋章,准备11月17日复课时奖励给每个孩子。“此前孩子们经历了一段非常特殊的生活体验,在这个过程中他们非常勇敢,也很配合这次的疫情防控。”黄园

长介绍,疫情防控小勋章共设计了三个图案,分别是坚持做核酸、居家有趣生活和疫情防控小知识等,而这些勋章上的图案都是选自孩子们的画作。

福州中山小学也为返校学生准备了疏导情绪和调整

状态的“小锦囊”。“复课第一天,会有心理老师通过晨会对学生心理疏导。”蒋校长表示,“老师们也会把知识点进行‘回温’,补足线上课没有讲授到位的,以及复批作业等,让孩子们以最好的状态最快地适应。”

学生怎样重新适应校园生活

做好情绪调节 做到“心理复位”

面对从居家学习模式到返校模式的切换,有的同学表示很期待很开心,有的同学则出现焦躁不安、担忧恐惧等情绪。朱林老师说,这些是正常的心理反应。“当我们即将要从已经适应的居家生活切换到别的环境时,即使是大家非常熟悉的校园环境,我们的身体和心理还是会自动地对新环境产生一种警觉,并可能出现诸如焦虑、紧张、烦躁等不舒服的感觉,这在心理学上称之为应激反应。”

如何平稳进入复学状态,做到“心理复位”,朱林老师给出了调整建议。首先同学们要主动接纳当下的情绪,无论当下是开心、快乐还是紧张、不安,都是心里真实的感受,无需去否认或者逃避。而且在返校前后,这种适度的焦虑和紧张情绪对做好返校准备和自我防护是有价值的,可以更快地帮助孩子将自身状态从网课模式调整为上学模式。

而如果长时间处于负

面情绪状态中,甚至这种负面情绪影响到了日常生活,那就要选择适合自己且积极有效的方式来调节,适当处理负面的情绪。比如在心里给自己进行积极的暗示,“复课也挺好,眼睛终于可以不那么累了”,“终于可以和同学们团聚了”等。

同时,同学们可以尝试与家人、朋友分享感受,将内心的想法表达出来。因为只有敞开心扉,才能卸下内心压力,为生活注入新的活力。

调整作息时间表 保证学习效果

除了做好情绪调节,生活中,同学们还要及时调整好自己的作息时间表,尽快做到与上课的作息时间表同频。而充足的睡眠、适当的运动、健康的饮食,这些都可以促进身体的积极性,也是保证学习效果的前提。

学习上,要做到平稳过渡,就需要同学们提前对线上学习进行梳理总结,查缺补漏,并及时向老师请教,尽快赶上不掉队。此外,朱林老师也表示,要想让孩子真正保持良好的心态,家长的支持与配合也很重要。对于复

课后孩子的学习情况,家长们要抱有合理期待,同时加强亲子沟通,减少家庭纷争,营造良好家庭氛围。也要配合学校做好后勤保障工作,如了解孩子返校前的心理需求,对于遇到挑战及情绪困扰的孩子提供支持和帮助等。