

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

那一课

■ 蒋媛媛

古人云:“三人行,必有我师焉”。其实,无需三人,也会受益匪浅,前不久,孩子就给我扎扎实实地上了一课。

初冬的某个周日,陪孩子去游泳。一到游泳馆,孩子就像脱缰的野马,撒欢儿地冲向了泳池。“咚”,他敏捷地从岸边跳入水里,惊起一片水花。孩子如同一条鱼儿,在泳池里欢快地游来游去。按照游泳教练教的技术要领,收、翻、蹬、夹一气呵成,这蛙泳看起来还像那么回事。

“妈妈,快来,快来游泳。”孩子在水里呼唤。我虽自小就生长在渠江边上,却不谙水性。大学时,游泳作为体育必修项目,才有了下水的机会。既来之,则安之。虽有一些胆怯,我还是沿着扶梯下水了。说是恒温泳池,但在这初冬时节,水里依旧带着些许寒意。入水越深,压迫感就越发强烈。在浅水区陪着孩子游了一小段,倒也还能应付。

“妈妈,我们来比赛游泳吧!”孩子兴致勃勃地提议。

“啊?我游不了全程呢。”我面露难色,这可是一条25米的泳道。大学时期,虽几经苦练,我在水里换气依旧很是笨拙,顶多能游上十几米。

“妈妈,您试一试吧!您不试怎么知道呢?那我们不比赛了,我在旁边保护您,您游不动的时候我就给您递游泳圈过来吧。”孩子一脸认真地鼓励着我,那明亮的眼眸里满是期待。

“可是,我真的游不了25米呀!而且我害怕深水区。”我的大脑飞转,迅速评估了一番,若是后期到了深水区,脚尖挨不着地就更紧张了。

“妈妈,您不是常告诉我,战胜恐惧的最好办法就是面对恐惧吗?”孩子并没有跟着我一起打退堂鼓,依旧坚定地鼓励着我。

听完孩子的话,我有些汗颜,这小子已然学会了平常我教育他的那套说辞。我可不能就此退缩,否则,以后的亲子关系里我就没有话语权了,我决定鼓足勇气去尝试游全程。孩子如约拖着游泳圈游在我身边,俨然一副贴身护卫的模样。第一次,游到15米就无法正常换气了,只得作罢。第二次,游了近20米,心跳加快,手脚酸软无力,还呛了一口水,惊得我在水里挣扎,孩子赶紧把游泳圈递到我面前。第三次,还不到20米,就偃旗息鼓了。几次下来,觉得筋疲力尽。平心而论,我从未成功游完25米,我并没有把握实现这个目标。但是,孩子一直在身边鼓励着我,作为妈妈,在面临挑战时,我得有一个良好的示范。突然,我灵机一动,换了战术,从深水区起游,这样后期就是浅水区,内心也就不那么恐惧了。接下来,我在泳池里一次次地扑腾,向25米发起“进攻”,就在我快要引来游泳馆安全员的时候,终于触碰到了泳池的尽头。我倚着池壁大口地喘着粗气,心中生出一种小欢喜——终于实现了人生里的小目标。

“妈妈,您成功了,您战胜了自己,太棒了!”孩子毫不吝啬赞美之词,眼中尽是欢喜。我们在水里击掌庆祝,欢欣雀跃。

迎着初冬的暖阳,牵着孩子的手走在回家路上,小手温暖而厚实。身边的这个小男孩已经有了少年的担当,睿智而坚定。未来的日子里,我们将一起挑战生活中那些看似不可能的事情,努力做最好的自己。

家校合力 隔离生活不焦虑

■ 记者 梁童童

今年的初冬,孩子们本应该在美丽的校园里,沐浴着冬日温暖的阳光,聆听师训,玩赏金黄的银杏……然而,意外“反扑”的新冠疫情,让部分成都孩子的生活不得不再一次按下了“暂停键”。居家隔离的两周,这些孩子经历了怎样的生活?他们的学习怎么安排?又怎样保持积极健康的心态?

上周,成都市中高风险地区全部清零,居民的生活终于回归了正常,居家隔离的孩子们也回到了学校,我们采访了几个经历居家隔离生活的家长和孩子,一起来看看孩子们是如何在老师和家长的帮助下调节好情绪,顺利度过了隔离期。

学校助力 让隔离生活有节奏、有乐趣

11月22日,经历了两个星期的隔离后,张芮熙终于回到学校,见到了阔别已久的老师和小伙伴们。放学回到家,芮熙告诉妈妈,这一天过得“超级开心”。

唯一的遗憾是这天没有美术课,没见到美术老师。隔离期间,芮熙做了许多精致有趣的手工折纸,返校后迫不及待地想给老师看看:有立体字母、仙人掌、帽子……尤其是一朵绣球花,用许多小的正方体组装而成,是芮熙和妈妈的得意之作。

“隔离期间,学校安排了有趣的美术、体育、音乐方面的作业,小朋友在家也过得挺开心的。”张芮熙的妈妈谢燕说。

11月5日,由于确诊了部分病例,成都市成华区理工东苑西区被纳入封控,与此同时,因为小区内有许多孩子就读于一街之隔的成都理工大学附属小学(以下简称“理工附小”),学校内健康码变为红、黄码的家庭数量剧增。

5日当天,学校紧急动员,包车疏散红、黄码家庭的学生居家隔离,并启动了双线教学预案。张芮熙就是理工附小五年级4班的学生。虽然芮熙不住理工东苑,但因为家人中有黄码,还是需要居家隔离观察。

居家期间,“离校不离教”。学校采用“直播+资源推送”等方式,引导学生在家进行学习。理工附小副校长王维令介绍,按照教学进度要求,各年级教学组会提前集体备课,遴选出优质教学资源,形成在线教学资源包,再由各班班主任每天早上8点统

一推送给学生,由家长陪同听课、学习。

居家学习的作息时间可以参考在校学习的时间:40分钟上课、10分钟课间、眼保健操、体育锻炼等;也可以根据自己的实际情况进行弹性调整。总之,要做到合理安排,劳逸结合。此外,为保护孩子的视力,每天的线上学习时间,一至三年级不超过一小时,四至六年级不超过一个半小时。

“一节40分钟的课,一至三年级的孩子在线上听课10分钟,线下完成任务30分钟;四到六年级的孩子,听课15分钟,线下学习25分钟。”王维令介绍。

最开始,带着点兴奋,芮熙一收到老师的推送,就花了半天时间,一鼓作气地把当天的课听完、作业做完。“效率是高,可是这样对眼睛不好,下午也没事做。”于是,第二天,谢燕就陪着芮熙一起参考学校作息时间表制定了居家学习时间安排表,听一会儿课,写一会儿作业,加上“课间活动”和眼保健操,隔离生活变得有节奏了起来。

张芮熙喜欢美术,有一项美术作业,是以“抗疫”为主题画一幅画。“刚开始隔离时,医生叔叔、阿姨连夜为大家做核酸,小区的居民们积极配合,还为他们送去各种美食,妈妈也为他们做了香甜的醪糟汤圆送去。”11月的夜晚很冷,但那天晚上留给芮熙的是大家齐心抗疫的温暖。

于是,芮熙把这个令她印象深刻的夜晚画成了一幅四格漫画。“战胜疫情,除了医务工作者,更离不开每一个人的配合。在家隔离,就是我的‘抗疫’任务。”张芮熙说。

稳定心态 先照顾好自己再照顾家人

尽管不能去学校,张芮熙还能在小区里打打羽毛球、和小伙伴一起跑一跑、跳一跳,和家人散散步。而与芮熙所住的小区一街之隔的理工东苑西区,情况要严峻得多,管控也更严格,居民们连家门都不能出。

家住理工东苑西区的陈秀熙有两个孩子,大的上初中,因为住校,这次没有受到太大影响;而小的还不到3岁,今年9月才刚上的幼儿园小班被迫停课。

这次疫情来得又近又意外,但陈秀熙和家人却并没有特别慌张。陈秀熙在成华区的政府单位工作,自2020年初新冠疫情第一次爆发以来,陈秀熙多次参与社区的抗疫工作。夏天防护服里的闷热、冬夜里的寒风,她都真切地体验过。

“相比起工作人员,我们其实轻松太多,只需要呆在家里就好了。”陈秀熙说。

理工东苑的工作人员,除了组织居民做核酸检测,还要负责居民的需求,送外卖、送物资、统计数据,所有需要跑腿的活儿都由他们承担。有几个晚上,一开门,就能见到几个穿着防护服的“大白”横七竖八地睡在走廊里。

因此,隔离一开始,陈秀熙就告诉女儿小曦:“现在外面有可怕的‘坏家伙’病毒,要等这些‘大白’叔叔阿姨把它们一一揪出来赶走,在那之前,我们要呆在家里,就算是在帮他们了。”

小曦很乖,妈妈跟她讲,她就听,从不吵着要出去玩。两周隔离期,一共做了有十二三次核酸,她也只哭闹

了一次,其他时候,都是乖乖地张大嘴巴配合医生取样。

小曦的班群里,爸爸妈妈们也在交流各家小朋友的情况。让人意外,也让人欣慰的是,小朋友们都很乖,不能出门,就在家玩玩具、读绘本。“我们告诉他们,用不了多久,病毒就会被赶走,他们就很听话。”陈秀熙说,看着女儿气定神闲地自己玩着,偶尔焦虑的心情也会跟着她一起平静下来。

之前,陈秀熙的工作一直保持着朝九晚五的节奏。隔离之后,改在家中线上办公,要做的事情并没有少很多。但正因为如此,才不至于那么无聊,也不会感到自己与外界脱节了。“有点事做,心态也要‘稳’一些。”她坦言。“即使在家里,也需要好好规划时间,做自己该做的事,这样就能找回一些对生活的‘掌控感’。”

家长群里也讨论过隔离期间家人的心理健康问题。作为家长,首先要照顾好自己的情绪,让自己的情绪保持稳定——这个观点一发出,就受到了许多家长的认同,达成了如下共识:

不论多大的孩子,对父母的情绪都比较敏感,父母的焦虑情绪会影响孩子。因此,成年人首先要对疫情、对隔离是怎么一回事了解清楚,让自己情绪保持稳定,树立“必胜”的信心,这样,孩子才能从父母的情绪中获得安全感。

特别是对小曦这样年龄比较小的孩子来说,父母和家就是她的全部,只要家是正常的,隔不隔离她都能玩得很开心。”陈秀熙说,平时只有晚上和周末能陪女儿,隔离期间,反倒多了和女儿一起玩的时间,“孩子也是我们的支撑。”

TIPS

目前,疫情仍在各地散发,家长和孩子可以做什么来保护自己、支持他人,为抗疫助力?面对不断反复的疫情,生活、学习与工作的节奏被打乱,我们如何调节自己的情绪,成都市教育局给家长和孩子们支招:

To 孩子:照顾好自己,才有能力帮助他人

理性感知 理智面对

通过官方渠道了解疫情的信息,每天关注时间不宜过长。理性看待疫情的发展,相信我们终会战胜疫情,恢复生活常态。

维持节奏 为所当为

合理安排饮食、睡眠、学习、运动以及休闲时间,能带来更多的力量和内心的安定。当我们沉浸在对自身生活的付出和追求时,内心的安定感提升;当我们看到每日学习任务完成的点滴成就时,生活的掌控感回归。

积极行动 调整心情

情绪不佳的时候,我们不妨:宣泄

出来,减少消极情绪;动起来,用身体的打开舒展焦虑的内心;鼓励自己做一些积极、愉快的事情……

To 家长:理解与支持是走出困境的良药

多理解感受

成人的不安全感、不确定感会加重孩子的应激反应。家长要保持情绪稳定、信念坚定、内心坚强;多关注孩子的反应,多包容、多理解,鼓励孩子积极面对无法预知的风险,坦然接受在校托管和居家隔离,为疫情防控做贡献。

多询问需求

面对疫情,要树立“发生什么,我们就一起应对什么”的信念。聚焦问题的

解决既有利于缓解焦虑和无助,又有利于快速寻找解决途径,多想想“之前的居家隔离,我们做了哪些有趣的事情”,多问问“怎么做,我们会感觉好一些”,放松心情,灵活应对需求。

多关心健康

疫情下,我们会对发烧等身体异常极为敏感,加之按照防控要求就医流程较为繁琐,患者内心压力巨大。如果孩子身体异常,家长要鼓励孩子及时就医,多安慰、多关心孩子。

多传递支持

疫情防控形势严峻,我们内心都会更加敏感和脆弱,家人之间更需要互相体谅,不抱怨、不指责,多包容、多支持,彼此就会多一分温暖和爱。