

居家上网课如何调适心理?

心理老师这样说

本报记者 刘敏

在居家线上教学的日子里,东昌府区水城小学副校长马速经常收到一些家长的求助,孩子情绪低落或者感到压抑,甚至失眠怎么办?孩子居家线上学习期间,家长和孩子之间的关系变得紧张,经常会发生“家庭大战”,遇到这种情况该如何处理?作为专业的心理教师,马速就一些常见问题给出了专业建议。

保持乐观心态 避免消极情绪传染

“孩子在居家学习期间产生紧张、烦躁等情绪波动是正常的,不必过度焦虑,不用刻意压抑,不要否认和排斥它们。”马速建议,一方面可以让孩子学会与不良情绪对话,运用一些情绪调节方式,让自己的情绪逐步恢复稳定并保持乐观心态;另一方面可以发展一些兴趣爱好,通过做一

些自己喜欢的事情,比如绘画、阅读、做手工、听音乐、做美食等,来分散和抵消不良情绪。

作为家长,应避免让消极情绪在家庭中传染。要科学认识疫情,保持理性平和乐观的心态,面对孩子提出的关于疫情的问题,不回避不夸大,父母稳定的情绪以及对待疫情的乐观心态会给孩子带来安全感和力量。

同时,家长也可以利用这段时间,进行一些居家亲子活动,拉近和孩子的距离,重塑亲子关系。

合理安排时间 培养自控能力

线上学习期间需要使用手机、平板电脑等电子设备。如何合理使用这些设备、培养自己的自控能力?

马速建议,孩子可以和家长探讨,形成约定,并把约定写成文字张贴在自己的

学习区域作为提醒。同时,合理安排网课以外的时间,制定体育锻炼和家务劳动的时间表,这样不仅可以减少屏幕接触时间,保持用眼卫生,还可以放松心情,提升自我效能感。

“家长可把学校课程安排打印出来,贴在孩子容易看到的位置,督促孩子按时完成各项任务。”马速建议,此外,家长要督促孩子每天坚持一定时间的体育锻炼和家务劳动。其中,体育锻炼每天进行半小时。低年龄段的孩子可与家长一起做游戏,如捉迷藏、踩气球等,中高年龄段的孩子则可以根据身体实际情况安排活动,如原地跑步、俯卧撑、仰卧起坐等。家长也可将家务进行分工,邀请孩子一起来完成,既起到了锻炼的效果,也增进亲子关系。

居家学习期间,家长要督促孩子保持良好的学习生活习惯,规律饮食,提高孩子时间管理能力和自我约束能力。

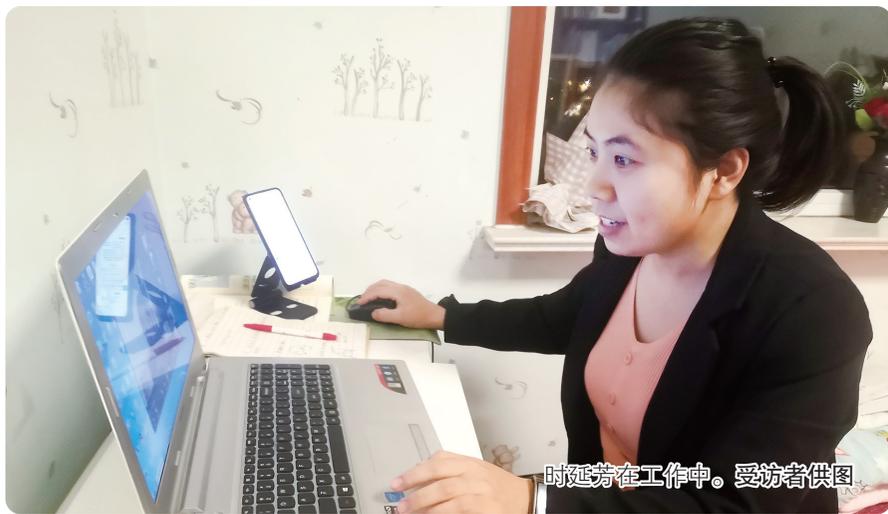
寻求人际支持 减少居家孤独感

“与老师、同学、朋友等保持联系,表达彼此的关心,减少居家学习的孤独感,可以增强战胜困难的勇气和力量。”马速表示,居家上网课的日子里,孩子可利用电话、微信等方式与老师、同学多沟通交流,获得支持。家长在家应多与孩子交流,不要只关心孩子的学习,给孩子造成过大压力,更应该多关心学生的情绪、感受、兴趣爱好等方面的情况。

马速认为,适度的沟通和良好的人际关系,对缓解孩子的紧张情绪以及维持良好的心理状态有重要作用。家长要时刻关注孩子的心理状况,当孩子出现过度紧张、焦虑、抑郁等情绪,且家人已经无法帮助其缓解的情况下,应积极寻求学校班主任及心理专业教师的帮助。

师者变身“主播”

这位小学老师用心解锁线上教学新技能



时延芳在工作中。受访者供图

本报记者 刘敏
本报通讯员 苏传博

11月24日,下午4时40分左右上完课,晚上7时50分做完练习册,时延芳忙碌的一天还没结束。居家进行线上教学的日子里,时延芳上课、备课之余,大部分

时间都在研究线上教学的小技能。对于解锁的新技能,她还录制成视频分享给同事。

时延芳是聊城市实验小学的一名数学老师,也是一名班主任。从讲台上到屏幕前,从师者变身“主播”,从面对面交流到“隔空”指导,她边摸索边改进,网络教学水平不断提高,帮助学生实现居家学习

效果最大化。

自线上教学以来,时延芳一直坚持在钉钉软件上以直播形式上好每一节课。“这种直播方式,最大的优点在于可以和学生进行适时互动,在讲课的过程中,学生如有疑问,教师可以及时答疑解惑。”每次上完课,时延芳都会把上课的视频发到班级群里,方便缺课的学生补课,还可以让存有疑问的学生再次观看。

空余时间,时延芳仔细钻研,努力尝试线上教学软件的每个功能,手机和电脑不断切换,有时还让人帮自己把线上上课的界面拍下来,她反复研究、细细推敲,经常一坐就是几个小时。

小班课堂如何实现课件、学生、互动消息同屏显示?网络拥堵小班课堂挤不进去怎么办……针对各种问题,时延芳分别录制了教学视频分享给同事,还教大家如何预约视频会议,如何跟学生更好地互动。针对教学过程中遇到的“小班课堂和视频会议都进不去”的情况,她又探索出了“大班课堂如何与学生互动、连线”的方法。

线上教学的变化和挑战还有许多,但时延芳坚信,办法总比困难多。

新星小学 布置线上运动作业

本报讯(通讯员 王天霞)11月25日,东昌府区新星小学通过微信公众号发出倡议,号召全校师生“运动战疫,居家锻炼切莫停”,以布置线上体育锻炼“作业”的方式,让师生“宅”出健康,“动”出活力。

该校动员体育老师拍摄适合学生线上学习的教学视频。要求学生将每天做眼保健操、练习韵律操,参与趣味小游戏等活动的内容和时间记录在设计好的表格中,以督促学生每天按时完成锻炼任务。学校还布置了“今天我露一手”自主展示活动。教师把优秀展示视频剪辑成短视频,通过钉钉“在线课堂”进行播放,给学生展示自我的机会,极大鼓舞了学生的练习热情。

通过此次线上活动,新星小学引导学生用体育的活力和激情驱散阴霾,以运动健身书写战疫新答卷。

看一眼上网课的娃,血压就飙升

专家:家长先学会自我减压 再跟孩子科学沟通

本报记者 张琪

“这才上了几天网课,我就快被孩子折磨疯了。气得我心慌、出汗,晚上一直睡不好……”11月27日,聊城市第四人民医院儿童青少年科主任张李娜接到了朋友晓慧(化名)的电话。

晓慧说,她儿子小雨上六年级,平时学习一直不错。最近在家上网课,晚上不睡觉,早上起不来,一节课最多听20分钟,剩下的时间不是偷吃零食、上厕所,就是玩橡皮……精力不集中,学习效果可想而知,作业也不会做。

“老师反映孩子上课不专心听讲,我本以为盯着他学习能有所改观,结果发现也没有用,孩子还是该干啥干啥。”晓慧无

奈地说,这两天,她加强了监督,时常查看孩子是否在专心听讲,晚上也陪孩子写作业。但是,孩子觉得妈妈管得太严,没有了自己的空间,为此和晓慧大吵了一架,把自己关在房间里,好几天不跟晓慧说话。

听完这些,张李娜说:“你这是太过焦虑,导致的反应。我先给你进行心理疏导,另外,你要注意观察孩子的情绪变化,要接受孩子的负面情绪,给予支持和鼓励。”

在居家线上学习的特殊时期,孩子没有了课堂纪律的约束,家长不免担心孩子会出现上课注意力不集中、学习下降等问题。正常的生活模式被打破,导致焦虑、烦躁等不良情绪爆发,于是,父母与孩子

之间的矛盾也更易被激化。

“有些孩子可能不适应居家上网课,容易出现紧张、烦躁等不良情绪,学习状态也会大打折扣。”张李娜表示,孩子的大脑尚未发育成熟,自控力无法和成年人一样,加上每天需要面对枯燥的网络,不能和同学玩耍交流,更容易感到烦闷。

“特殊时期是危机也是时机。家长不妨从以下几方面优化自己的沟通技巧。”张李娜表示,一是,家长可以协助孩子规划每天的学习计划,比如,写完作业可以让孩子有半小时自由玩耍时间,课间不可以玩平板,独立完成作业等;二是,环境发生变化,孩子往往需要一个适应过程。当孩子上课分心时,家长可以用轻松的语气调侃一句“哈哈,被我抓到了吧。”当孩子

没有按时完成作业时,用幽默的方式问一下:“这位顾客,您是不是需要一个智能提醒机器人?”家长要用包容和平静的心态去面对孩子,冷静地帮助孩子适应新环境。一旦消除焦虑情绪,用幽默和轻松的语言提醒孩子,亲子间的沟通就不会那么剑拔弩张了;三是,给孩子做好榜样,如果孩子有负面情绪,家长先要管理好自己的情绪,多做几次深呼吸让自己平静下来,避免与孩子起冲突。另外,要跟孩子充分沟通,给予他鼓励和支持;四是,不妨安排一些亲子游戏或者家长和孩子共同完成一件事情,让家庭氛围温馨、有爱。同时,也要注意给孩子留出独立空间,这样孩子才会更快乐。