

儿子周末留校,父亲给他写了一封长长的信 “周末为什么不放假?”

12月11日18点25分,鄞州高级中学校园广播里传出了学校德育主任吴鹏老师饱含深情的声音,他向所有留校同学读了一封家长来信,告诉同学们为什么周末要上学,我们的身边正发生着什么事情。

原来,因为抗疫需要,部分寄宿制学校上周末不放假,得知这个消息后,小王同学情绪有点低落,周五中午回寝室给爸爸打了电话,流露出对这个安排的不理解。父亲在电话里安慰了一番,因为孩子要去上课了,不得不挂断了电话。

出于对孩子的担心,又考虑到寄宿生活不方便通过电话久聊,这位爸爸采用了最古老也最温暖的方式——写信,来安慰情绪低落的孩子,发给班主任转交。

这封题为《经历是财富——写给本周末在校学习不能回家的儿子》的信件,全文1800多字,整整4页。小王同学的班主任金琳老师是第一个读到这封信的人,也是第一个被感动的读者。

金老师在敬佩这份父爱、赞赏他朴实动人言语的同时,也希望能给更多孩子带去安慰。征得这位父亲和孩子的同意后,学校便将这封家书以广播的形式,分享给了每一位留校的同学。许多学生和老师们听了后深受触动,为这位爸爸鼓掌。

事实上,上周末,这个学校的老师做了不少额外的事情——组织家委会采购水果、食物,举办小型班级活动,陪伴学生直至晚上就寝……和学生一起在校顺利度过一个特殊的周末。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王伟 通讯员 邵慧玲

家长的信(有删减):

经历是财富

——写给本周末在校学习不能回家的儿子

亲爱的儿子:

昨天,如期接到你的电话,正如我所预料,电话中的你流露出对这个周末不放假的不满,说有的学校这个周末是放假的。为此,在电话中我也和你解释和沟通了一下,因为时间关系,感觉许多话没讲到,理也没讲透。考虑到你接电话不方便,我决定还是通过书信,这一古老同时也是经典的方式,和你谈谈。

其实,我和你妈是盼望周末你能回家的。从周日你返校开始,我们就掐着指头一天一天在数日子,希望下一个周六快点到来。这一天,我们会早早去菜场,精心挑选你爱吃的菜,中午后就着手准备,希望你做一顿可口的晚餐。但是,这个周末,我们强忍着思念,希望你和同学们一起在学校度过。昨天晚上,妈妈几次想给你打电话,我制止了,希望她不要“扰乱军心”。

你可能不知道,自上个周日你返校后,一觉醒来,12月6日,镇海区检测出新冠肺炎患者,全市启动公共卫生突发事件Ⅰ级响应,就是最高级别的响应。

为了尽快取得抗疫斗争的胜利,很多人在负重前行。你可能不知道,疫情防控相关部门办公室彻夜灯火通明;你可能不知道,宁波发布等媒体凌晨还在发布最新消息;你可能不知道,市区已有4000多名医务工作者驰援镇海;你可能不知道,镇海区大街小巷、小区门口,都有志愿者在巡逻守护……

就在昨天晚上,爸爸单位的无人机团队进入了镇海区执行监测任务,这就意味着,他们将在镇海区起码待上11天而不能与家人团聚。别以为镇海离我们远,其实也就一江之隔,今天,妈妈去加班了,协助社区做好疫情防控工作,我也在单位加班。

给你讲这些,就是想告诉你,为了尽早结束这场战斗,很多人在抗疫一线,更多人默默付出。现在病例数没有大的增长,成绩来之不易,可以说到了关键时刻,如果防控松懈,那就会功亏一篑,不仅之前所有的努力会付诸东流,还会引起更加严重的后果。作为普通人,我们减少外出,就是在为抗疫做贡献。疫情之下,没有谁能独善其身,所以,关于你们这个周末不放假的问题,我们非常理解这个决定,这是对学生负责,如果万一有同学因外出而被感染或被隔离了,造成的后果会不堪设想,不仅对学生本人,而且对全校师生都有很大影响。

……

疫情期间,老师们都很辛苦,除了要给你们正常上课,还要给在家隔离的同学网上辅导,我想学校肯定还有许多疫情防控措施需要老师去做。师者父母心,就像金老师,她自己的孩子也在上学,也需要照顾和陪伴,但她一直陪在你们身边,昨天她还想着要买些水果和食物,安慰你们这群周末不能回家的大孩子。因此,你要更多的理解老师,不要给老师添麻烦,尽自己所能帮老师做点小事。

……

牵挂你的爸爸
2021年12月11日

居家学习怎么提高效率? 如何守住“心灵绿码”? 心理老师的这些建议,大家不妨来看看

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭)疫情之下,不少同学居家学习,一时间打乱了日常的学习节奏,面对学习、生活环境的变化,如何提高自己的适应能力?在家上网课感觉效率不高,怎么办?还有一些寄宿生不能回家、长时间在校学习生活又需要注意什么?

记者邀请多位心理健康教育专家、教师,为同学、家长们支招,提醒大家带上“心灵口罩”,守护“心灵绿码”。

本期特邀嘉宾:

北仑中学心理教师 邹蓉
镇海区兼职心理教研员 武雪婷
镇海区心理教研员 王焕秋
宁波市教科所副所长、市名师(心理) 杨娜

如果你是居家的学生——

1. 保持稳定规律的生活作息,享受居家的快乐。

宅家的日子,给自己制定一份每日作息表,根据实际情况,可以选择继续保持原来的良好学习和生活习惯,也可根据学校线上教学安排,重新规划作息时间,按照作息表进行有规律的生活和学习。

保证睡眠时间,提高睡眠质量。多和家人沟通交流,参与家务劳动,组织家庭活动,利用好在家的一天,享受温暖而幸福的居家时光。

2. 适度关注疫情有关信息,增强自我控制感。

多关注抗疫方面的积极信息,学会判断,不信谣、不传谣,学会从正面看待问题,相信眼前的困难是可以解决的。学会等待,接受在这一解决过程中所需要花费时间和我们正在努力的事实。适度的关注可增强我们的控制感,减少不确定感。

3. 合理使用网络电子产品,打造“有爱”的人际网。

不沉溺网络和手机等电子产品,给自己规定一天内使用电子产品的时间,需要时请家人给予一定的帮助、监督和干预。

多和同学、朋友、父母、老师沟通交流,营造互助、“有爱”的关系氛围,产生“我们在一起的感觉”,从而减少孤独和无助感,增强力量感。

如果你的家人正在抗疫一线战斗,请为他们鼓劲加油,归来时给他们一个热烈和温暖的拥抱吧!

4. 学会积极调试不良情绪,关爱

自己和他人的。

对疫情之下产生的不良情绪,不必过分压抑,学会坦然接受、适当表达、合理宣泄。

英国的研究人员让受调查对象先通过测试提高压力水平和心率,随后参与各种活动缓解压力。结果表明,阅读放松效果最佳,6分钟内就能够降低压力水平68%,听音乐能够降低61%的压力,喝茶或咖啡降低54%,散步降低42%。

记得每天为自己安排一次阅读、听音乐等放松活动,以及半小时以上的体育锻炼时间,这样可以有效缓解不良情绪。必要时,要积极寻求心理热线、咨询等专业帮助。

最后,如果是身处集中隔离区的同学,请认识到:虽然身处隔离点,但是你们和外界并没有隔绝。父母、老师、同学都在惦记你们,期盼你们早日归来。请相信隔离点的医护人员和工作人员,他们会尽心照顾好你们,不要恐慌和过分担心。

如果你是家长——

作为孩子成长的监护人与见证

人,家长可以从以下三方面来做好心理防护。

1. 营造积极氛围。

疫情之下,营造积极的家庭心理氛围很重要。可增加一起烹饪、游戏、阅读等方式的亲子互动。家长要做孩子的榜样,多一些积极思维,多一些积极暗示,如“居家隔离正好有大量时间进行学习、看书,正好可以陪伴孩子”。不要在孩子面前抱怨当前生活状态,不要把自己的恐慌、焦虑等不良情绪传染给孩子。

2. 理性看待疫情。

我们还要严格按照防控措施做好防护,从权威渠道获取相关资讯,降低疫情恐惧感。儿童青少年心理和思维发育尚未完全成熟,家长要引导孩子理性看待疫情,不在家庭宣扬未经证实的负面消息,不渲染消极悲观的情绪。

3. 加强情绪管理。

面对疫情带来的巨大心理压力,父母需要引导接受自身出现的焦虑和恐惧等情绪,引导孩子合理转移注意力,学会倾听孩子的心声,释放压力。通过倾诉可以释放恐慌、焦虑、愤怒等心理应激反应。