精神文明报

精神文明报社出版　全国发行代号 61—19　国内统一连续出版物 CN 51—0055

向上向善 创建创新

值班编委 王惠蓉

2020年4月29日 星期三

今日 8 版

精神文明网　报社官方微信

（第177期）　总第5028期

未成年人

思想道德建设专刊

全国精神文明建设战线 全媒中心 独家报纸

关爱未成年人心理健康，全国各地为“心”护航——

倾情守护心灵的阳光

本报记者 漆世平

当前，新冠肺炎疫情防控取得阶段性重要成效，经济社会秩序加快恢复，因疫情而延期开学的各地中小学校也于近期逐步有序地复课开学。从“宅家”生活过渡到学校生活，复课后学生易出现哪些心理行为问题？该如何应对？各地为引导孩子尽快适应校园生活都做了哪些努力？近日，记者围绕这些问题进行了相关采访。

复课伊始，学生的适应性略显不足

“老师，孩子什么时候才能摘掉口罩？”“老师，我担心孩子到学校上课会被传染”……自四川省宜宾市各中小学校分批有序开学以来，宜宾市未成年人心理健康辅导站专业负责人、市第四人民医院心理评估与治疗中心主任林俊和同事在值班过程中就经常接到来自家长和学生的咨询电话。“咨询问题多涉及因疫情和宅家生活、复课开学而引发的心理困扰、学习适应和生活适应问题。”林俊告诉记者，疫情及长期的居家生活对部分学生心理健康产生了一定的负面影响，出现了情绪易烦躁、易激怒，伴有焦虑、紧张、恐惧、心情低落、孤独等心理困扰以及注意力不集中、作息不规律、长时间玩游戏等行为问题。而回到校园后，学生或多或少地存在适应不良的问题。

“老师，爸爸妈妈总喜欢管这管那，催着我做作业、看书、吃饭、睡觉，每天唠叨个没完，感觉很烦，都不知道放学回家后该怎么面对他们。”近日，一名15岁的初三学生致电江苏省南京市“陶老师”工作站浦口分站倾诉内心的烦恼。

“一开始孩子们可能觉得不用上学会更自由，但随着时间的推移，他们会渐渐地对每天重复的生活感到厌倦。再加上父母高度关注孩子学习、生活状态，也会让孩子对家庭环境、父母教育方式感到不满，这些问题如果沟通不畅，极易引起家庭矛盾、亲子关系隔阂。”在“陶老师”工作站浦口分站负责人、浦口区“齐心战‘疫’爱在身边”心理健康教师志愿者服务队组织者朱学锋看来，这种紧张的亲子冲突、家庭矛盾处理不当，势必会对孩子们开学复课后的学习生活带来不良影响。

“老师，距离中考时间仅剩两个多月了，考不上好学校怎么办？”“老师，前阵子在家没怎么学习，现在开学了跟不上进度怎么办？”……自天津市北辰区初、高三开学复课以来，该区教育系统防控疫情心理突击队队长、北辰区实验中学德育主任马莲时常收到升学班学生的咨询问题。马莲告诉记者，升学班级学生已进入冲刺阶段，面临疫情和升学的压力，出现焦虑、紧张等情绪的现象非常普遍。

专注情绪，助力学生心理“复位”

针对学生入学后存在的适应不良问题，林俊认为，开展开学复课衔接工作，对提升学生的学习生活适应能力至关重要。学校要在教学安排上预留调整适应期，采取有效办法帮助学生实现从居家上网课到校园学习的平稳过渡，降低学生对复学的不安全感，助力学生的心理“复位”。同时，在符合防控要求的前提下，创新学校文化活动形式，营造温馨和谐、积极向上的校园氛围，有助于让学生更好地适应新学期。“此外，尤其要多关注学生的情绪，及时帮助他们做好心理调适。”

“从家庭回到学校比较有规律的生活，孩子们需要一个适应阶段，良好的亲子关系对于平稳复学非常重要。”朱学锋认为，作为家长，要与孩子建立良好的亲子关系。“家长首先要调整自己的生活状态，为孩子营造出一个正常的家庭环境，要了解孩子的学习和心理状态，及时给予孩子理解、尊重、陪伴和希望，在保障孩子身心健康的前提下，再去关注孩子的学习情况，做到良好沟通、正确引导，让孩子感受到父母对自己的爱护。同时家长还应及时与学校进行沟通，了解学校的教学工作安排，做好家校的衔接工作。另外，学校也应加强对家长家庭教育的指导，协助家长建立良好的亲子关系，定期就困扰家长的典型问题进行指导。”

随着各地中高考时间的明确，如何为升学班级的学生提供全方位的心理支持，协助其以积极的心态备考？在长期教授初三年级学生心理课程的马莲看来，除了学校老师要及时向学生解读考试政策，指导学生制定合理的复习计划，引导学生保持积极的心态备考外，学生自己也需要努力调整自己的心态，以积极的态度迎接每一天的学习，同时需要安排好常规学习时间和自由学习时间，有长期计划，也有短期安排，科学用脑，提高时间的利用效率，“如有出现焦虑、紧张等情绪，可多与老师、父母、朋友倾诉，及时进行良好的心理调适，摆正心态，积极应对，科学防护，积极打赢自我的‘心理战’”。

全国在行动，筑牢未成年人心理健康“防护墙”

为了引导学生以健康乐观的心态和积极向上的精神面貌投入到新学期的学习和生活中，全国上下高度重视学生心理健康教育工作，多渠道开展心理疏导，帮助学生尽快调整好状态，及时筑牢未成年人心理健康“防护墙”。

由中央文明办指导，未成年人心理健康（全国）辅导中心等联合打造的“全国青少年心理健康辅导站”微信公众号近日正式上线运行。该微信公众号围绕“面对疫情，中小学生如何进行心理调适”“学会做一个有耐心的父母”“特殊时期，如何帮孩子与电子产品保持一个合适的距离”等未成年人心理健康教育知识，为家长和孩子答疑解惑。

4月24日，教育部中小学心理健康教育专家指导委员会向全国中小学校提出了“开展开学复课衔接工作，提升学生的学习生活适应能力”“开展针对性的心理健康教育课程和活动，帮助学生做好心理调适”“为毕业年级学生提供全方位支持，协助学生以自信平稳的心态积极备考”等10条指导建议，更好地帮助各地师生顺利适应新学期的学习生活，以更积极的心态投入开学后的教育教学工作和校园学习。

与此同时，全国各地也针对学生适应复课后的学校生活作出有益的、正面的心理健康指导。宜宾市192所各级心理健康辅导中心（站）、621所学校心理教师、24小时未成年人心理援助热线持续做好线上线下心理辅导和家庭教育指导；浙江省湖州市在开学复课之际为全市40万中小学生送上“湖州37度心理”“大礼包”，引导孩子们主动进行自我心理调整；南京市浦口区“齐心战‘疫’爱在身边”心理健康教师志愿者服务队为全区中小学生、家长提供心理辅导热线服务；天津市北辰区教育系统组建由12位专职心理教师组成的防控疫情心理突击队，为学生开通心理咨询热线信箱、心理咨询热线，同时面向不同年龄段的学生群体开展心理健康宣传系列讲座及心理疏导……

开学复课后，保障未成年人心理健康是一项持续的工作。各地正源源不断地为未成年人提供“心”能量供给，保障开学复课工作的有序顺利开展，呵护未成年人健康成长。

4月27日，重庆市小学4至6年级、初高中非毕业年级的学生迎来开学复课。各校严格按照有关要求，从严、从细、从实做好疫情防控和开学复课工作。图为当日重庆沙坪坝区森林实验小学四年级学生正在上课。　孙凯芳 摄

新闻播报

在线培训助力贫困县教师提升普通话水平

新华社北京4月27日电 记者4月27日从教育部获悉，通过教育部近日启动的在线示范培训项目，52个未摘帽贫困县教师的普通话水平和教学能力将进一步提升。

据悉，为进一步提升民族地区、贫困地区教师国家通用语言文字水平和教学能力，教育部组织50个国家语言文字推广基地，以结对帮扶、远程互动的方式，对口52个未摘帽贫困县开展教师普通话提升在线示范培训。项目将于5月至8月全面实施，推广基地师生将对52个贫困县的5200名少数民族教师、农村教师进行在线辅导。

培训将以在线教学平台为渠道，进行学习内容发布、训练过程监控、学习数据收集与分析等。采用基于智能手机系统的移动学习，采取大课讲座、小组辅导、互动练习、摸底测试等多种方式，结合双方实际灵活安排培训频次。针对少数民族语言及方言学习普通话的特点，辅助说课、讲课和教学微技能展示等手段，着力提升参训教师使用国家通用语言文字教学的准确性、流利度和自信心。

本期导读

《指导目录》为学生提供了阅读指南

《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录（2020年版）》（简称《指导目录》）为学生提供了阅读指南，解决了青少年学生“读什么”的难题，家长不用再为孩子“读什么”发愁、犯难，只要按图索骥，照单抓“药”，就能找到适合孩子阅读的书籍，满足孩子的阅读需求。（第4版）

放学路上的“诗词飞花令”

“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”“一蓑烟雨任平生”“春水碧于天，画船听雨眠”……被诗词熏陶过的人，才能看到生活中的真善美，人生才会过得充满诗意与精彩。那么，就让诗词打开孩子的心智，点亮孩子的童年，放飞他们的梦想吧！（第6版）

劳动淬炼成长

近年来，劳动在教育领域被忽视、被弱化的现象长期存在。前不久，中共中央、国务院联合印发了《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，强调要把劳动教育纳入人才培养全过程，并对此给出了有针对性的指导意见，为构建德智体美劳全面培养的教育体系指明了方向。对于广大未成年人来说，劳动教育究竟有何价值，如何才能更好地让青少年在劳动教育的淬炼中提升能力、收获成长？本期《话题》就来分享几位读者的见解。（第8版）

教育部围绕开学复课热点问题作出回应

划出3条开学复课红线 进行学习情况摸底 不建议占用假期补课

随着疫情防控形势持续向好，一些省份的高校学生陆续返校，全国所有省（区、市）均已明确中小学部分学段开学时间。5月，我国预计将集中迎来开学复课。

围绕开学复课的热点问题，教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室主任王登峰近日在接受专访时表示，教育部对开学复课划出3条红线：疫情没得到基本控制前不能开学，校园防控措施没到位不能开学，师生的公共卫生安全得不到保障不能开学。

在如何做好线上和线下教学内容衔接方面，王登峰强调，开学后要对学生居家在线学习的情况进行摸底。摸底包括两方面内容：第一，对于线上开设的新课，开学之后还要系统串讲，直到所有孩子都掌握这些知识以后再开始新的课程；第二，如果是线上没有涉及到的内容，那就从零开始讲授。

王登峰还表示，不建议占用假期来补课，如果这个春季学期的任务确实有很多没有完成，也可以调整到秋季学期，甚至调整到下一个学年，总的指导思想是“来日方长”。“我们希望，通过学段、学期、学年的调整，通过充分利用有效教学时间，还有线上线下教学的衔接，尽可能减少占用孩子们休息的时间学习。”（新华社 吴晶 王思北 施雨岑）

新观察

“零起点”教学是教育公平应有之义

李万友

近日，广东省教育厅负责人表示，确保师生平稳有序安全返校，不发生聚集性疫情，是头等大事。各地各学校在安排学生返校之时，要把握好安全第一、稳妥审慎、大体同步、区别对待的原则，并特别强调，所有小学阶段的学生返校后全部坚持“零起点”教学。

因疫情影响，全国各地的学校均不同程度地开设了网课，随着疫情防控形势持续向好，五一过后将迎来全面开学复课。然而，上网课是很难达到课堂教学的同样效果的，复课之后，课堂上所教授的内容是接着网课内容继续学习，还是从头复习后再开始讲新课，“疫”后复课从哪儿学起，确实值得权衡。

上网课的缺陷不难想象，“零起点”教学则可以弥补上网课的缺陷，更重要的是，可以让落下功课的学生获得平等的学习机会，这样不仅有利于优化教学效果，还很好地维护了教育公平。

目前，教育部已对复课后的教学内容作出明确要求，开学后要对学生居家在线学习的情况进行摸底：“第一，对于线上开设的新课，开学之后还要系统串讲，直到所有孩子都掌握这些知识以后再开始新的课程；第二，如果是线上没有涉及到的内容，那就从零开始讲授”，以便更好地维护全国的教学质量和教育公平。当然，要做到全国一致，恐怕还需教育部门进行统一部署，才能做到整体步调一致。另外，“疫”后开学复课，考虑到学习时间紧、教学任务重，上网课时已学过的内容可以适当加快速度复习，没学的新内容则按常规速度进行。

复课后是否占用假期补课应因校制宜

张立美

受疫情影响，全国各地的学生宅了一个“最长寒假”。在疫情期间，中小学生的学习节奏并没有按下暂停键，各地中小学校本着“停课不停学”的原则纷纷推行在线授课，学生们在疫情期间的学业负担一点儿也不轻松。开学复课之后，如果中小学校直接占用周末、假期时间进行补课，确实在无形之中增加了孩子们的负担。

需要看到的是，由于各个地区、各个学校开展网课的情况有比较大的差异，有的学校很早就开始上网课，且上的是新课；有的学校开始上网课的时间比较晚，也并没有上新课；还有少数学校并未长期上网课，比如笔者所在的小学，正式上网课的时间不过一个星期，每天上网课的时间也比较短，且不强制要求学生打卡上课。

五一假期结束之后，本学期的在校学习时间只剩下差不多2个月。如果按照正常的教学节奏，不占用周末或暑假时间进行补课，只是每天增加半个小时到一个小时的时间，上课时间仍然远远不够。据家长和学生普遍反映，上网课的效果大多不如课堂实际教学，开学复课之后，网课所学的内容或多或少都需要重新复习一下，并不能直接衔接后面的新课。在这种情况下，开学复课之后，有没有必要将假期上的网课内容重新教一遍，是否应该占用周末或暑假进行补课，不宜“一刀切”，应因校制宜，各个学校根据自身实际情况进行科学合理的安排。当然，对一些趁机利用周末、假期时间有偿补课的行为，必须零容忍，要“一刀切”地予以禁止。