



居家学习 如何与“神兽”斗法？

本报特邀心理健康教师支招如何帮助孩子学会自我管理

自3月2日起,我省中小学全面启动线上教学!特殊时期,不少家长感慨,每天都在和“神兽”斗智斗勇。老父亲老母亲心心期盼,如何才能让自己的“熊孩子”变得在学习上认真自律、在生活上自理有序?针对广大家长关心的问题,我们邀请了合肥一六八玫瑰园学校专职心理辅导教师王艳和胡姣,针对初中学生自我管理和提高自我效能,为家长进行指导。

□ 记者 谢静

帮助孩子学会自我管理

一六八玫瑰园学校的王艳老师介绍,作为家长,首先请深入思考,您的“帮助孩子自我管理”目标是什么?您清楚孩子的自我管理目标是什么吗?初中孩子的自我意识越来越强,您需要和孩子进行一次有效的沟通,最终确定本次自我管理旅程的目标。与孩子讨论彼此的自我管理心路和实行的历程,最终确定孩子的总管理目标以及如何实行,是家长帮助孩子做好自我管理的重要条件,同时,用相应方法激励。

- ① 孩子制定行动计划指导书,帮助孩子将行为可见;
- ② 作息任务打卡牌,让孩子每天沉浸在“我可以做到”的成就感中;
- ③ 趣味奖惩盒,有奖有罚提升行动效率;
- ④ 老父亲和老母亲的雄伟榜样广告牌,用父母坚持不懈的行动给孩子树立榜样;
- ⑤ 同伴互助指挥棒,同伴指挥棒轻轻一挥,孩子

必会精神振奋。

帮助孩子提升自我效能

在生活中,我们会发现有的孩子面对困难积极乐观、理智自信,并且能够充分发挥自己的智慧和能力;而有的孩子面对挑战却容易消极畏惧,甚至原本真实的能力水平都难以发挥。这两种差异就与自我效能感高或低有关。通俗地说,自我效能感即为孩子在做一件事之前对自己能力的预期。一六八玫瑰园学校的胡姣老师介绍,家长可以从以下几个方面入手,帮助孩子提升自我效能感。

① 帮助孩子进行合理归因

对一件事情的归因一般会从能力、努力程度、运气、任务难度等几个方面进行。心理学研究表明,归因因为努力程度更有利于孩子在今后采取积极行动,这种归因能让孩子产生“我知道努力有成效”的确定感。比如孩子书法小有成就,你可以告诉孩子:这么

多年坚持不懈的练习,让你现在可以写出这么精妙的作品,所有的努力都是值得的。

② 对孩子多进行正向评价

我们是孩子的一面镜子,如果我们经常用具体的、积极的、可量化的语言评价孩子的行为,孩子会对自我产生“我有能力做好这件事”的确定感,有助于孩子成为更好的自己。比如,孩子第一次下厨做了炸鸡翅,除了说“你真棒”,我们还可以说:这个鸡翅看着金黄酥脆,吃起来酥脆可口,感谢你的美食!

③ 对孩子充满积极的期待

即使没有语言表达,也可通过种种细节散发出来,比如一个激动的眼神、一个赞许的微笑、一个轻微的点头等,都会让孩子产生“我可以做得更好”的确定感。电影《阿甘正传》中阿甘正是在母亲始终如一的积极期待下,一步步突破了自己的局限。

④ 给孩子创造成功的体验

尺有所短,寸有所长。与其盯着孩子闹心的短板,不如帮助孩子找到自己的长处。浙江大学胡海兰院士的一项研究表明:个体在某个方面的多次成功体验能够促进他在其它方面取得成功。这种成功体验会让孩子产生“我有能力做好更多的事”的确定感。

王艳老师和胡姣老师提醒各位家长,在培养孩子自我管理的过程中,有矛盾正常,家长一定要以积极的态度主动去解决问题。

合肥市西园新村小学北校空中家长学校开课了

停课不停学,特殊时期,合肥市西园新村小学北校时刻关注学生身心健康,多措并举,精准施策,引导孩子们安心居家。该校以空中家长学校的方式,铸就家校合作的桥梁!3月1日上午9:30,西小北校线上家长学校正式开课了!第一期空中家长学校将关切的目光聚焦到六年级学生的身上,为家长答疑解惑,获得了家长们的广泛好评。

即将毕业的小学六年级的学生,最需要得到什么样的帮助呢?家长如何应对呢?西小北校西园校区心理辅导教师郑琳带来《让青春不再迷茫》主题讲座,引导家长做好孩子的青春期心理健康教育;陈睿老师则结合小初衔接关键问题,分享主题讲座《家长如何帮助孩子准备小初衔接》,指导家长如何更好地助力孩子做好初中阶段的学习准备,并带来了疫情防护的小贴士。

本次西小北校线上家长学校,两个校区六年级400余名家长准时进入网上直播间共同学习。 □ 章崇远 记者 谢静

合肥三十八中东校开展向战“疫”雷锋学习网上实践活动



3月5日是“学雷锋日”,近日,合肥市第三十八中学教育集团东校积极开展向战“疫”雷锋学习主题教育网上实践活动,致敬奋战在新冠肺炎疫情防控阻击战一线的最美逆行者。

活动中,学校的春花志愿者们搜集整理最美逆行者的战“疫”事迹,制作成一张张精美的电子海报和一份份精心的手抄报,并发布在各班级微信群,号召同学们感受先进人物全心全意为人民服务的美好品质,学习他们勇于担当的使命意识和奉献精神。七(2)班的春花志愿者徐文雨同学在班级群中说,这些先进人物虽然平凡,但他们就是当代雷锋,他们中的每一个人身上的高贵品质都需要同学们用心感受、用心领悟、用心学习。 □ 罗林东

合肥市六安路小学荣城花园分校双师共教惠学子

3月2日,合肥市六安路小学荣城花园分校线上线下双师教学模式,在前期紧锣密鼓的准备下如期有序地开展。为了更有效实施线上教学的常规管理,学校特成立线上教学领导小组,蹲点到各学科备课组有效指导,谋划具体实施细节,明晰职责,落实“三统一、一确保”,即统一时间和学生同步观看课例、统一同年级同学科教学进度、统一同年级同学科巩固练习内容;确保不落下一个学生,并将相关制度安排和资源包信息提前发送告知家长和学生,做好开课准备。

在学生看完教学视频后,学科教师进入线上答疑解难,线下进行巩固练习,定点线上批改、订正,及时批改反馈,力求减负增效。特殊情况特殊对待,一对一沟通到位。为了确保线上教学的实效性,学校要求进行线上教学情况汇总,坚持每日一报,对学生在线学习的人数、学习内容、作业批阅情况、呈现的亮点和存在的问题等进行反馈,力求将双师课堂教学落到实处,竭尽全力为荣城每一位学子传道授业解惑。 □ 郑婷婷

合肥市少儿艺术学校让“线上教学”成为家长和学生的定心丸

3月2日是合肥市中小学线上教学开始的第一天,少儿艺术学校五(1)班班主任兼语文老师韩丙程,早早坐在电视机前,等待十点半的第一节语文课。他同时打开语文课本,反复斟酌自己准备的教学设计。十点半,课程开始,他仔细看着电视里的课程内容,手里的笔飞快地记着:这个知识点讲解方法太好了,记下来;这个难点讲得有点快,部分学生可能理解不透,记下来。下课了,韩老师再次打开自己的备课本,认真记录着学生的反馈,汇总问题、找寻解决的方法,回复着学生、家长的提问,消除他们心中的疑虑。

为贯彻落实各级政府和教育主管部门对新冠肺炎疫情防控工作的部署,合肥市少儿艺术学校主动作为、多措并举,前期通过对学生进行线上摸底、交流,根据各班学生的学习水平、学习能力制定了有针对性的辅助教学内容。并对老师提出详细的教学互动要求,精心备课,认真听课,把握重难点,分层提问,答疑解惑等。达到减负增效的教学效果,让“线上教学”成为家长和学生的定心丸。 □ 蒋娟娟

合肥市梦园小学教育集团开展在线开学第一课主题活动

3月1日上午9点半,梦园小学教育集团党支部开展了“致敬抗疫英雄,牢记责任担当”少先队在线开学第一课主题活动。集团4000多名师生隔空相见。各班学生穿上校服,佩戴红领巾,升国旗、奏国歌,少先队员行队礼,全体队员跟唱国歌,表达对祖国、对英雄的崇敬和祝福。

梦园小学教育集团党支部书记、总校长邵春荣在开学第一课中,语重心长地寄语全体少先队员:要从灾难、危机、挫折中汲取成长的力量,尊重生命、爱惜生命、努力学习,做未来中国的脊梁;要勇担使命和责任,让自己的生命充满价值,创造更美好的中国。副书记唐礼群围绕三组关键词:灾难和生命、感恩和感谢、责任和梦想,给同学们上了开学第一课。

梦园小学一直注重党建工作,在抗疫期间,号召全体党员教师为参加抗疫一线家庭子女进行点对点关爱行动,开设线上小课堂,营造良好的学习氛围。全体师生将不忘初心、牢记使命,用实际行动致敬抗疫英雄,做有责任担当的梦小人! □ 孙文艳

合肥市明珠小学:开展在线主题升旗仪式

2月24日,合肥市明珠小学通过网络平台,开展了“抗击疫情,人人有责”本学期第一周网络升旗仪式。少先队员们在家中穿着整齐的校服,戴着红领巾,升国旗,奏国歌,少先队员行队礼,全体队员跟唱国歌。在“我为武汉加油”的环节中,五三中队的同学们在家中手拿加油标语,录制为武汉加油的视频。在这防控疫情的特殊时期,合肥市明珠小学的孩子虽不在战“疫”最前线,但一直在家中默默坚守,在心中暗暗鼓劲,相信通过这次别开生面的网络升旗仪式,真情也在时时传递。

据悉,抗击疫情期间,明珠小学特别策划制作了“珍爱生命,远离病毒”“做对社会有用的人”“红领巾致敬先锋”等红领巾系列教育,在每一期的线上升旗仪式的视频中播放。 □ 段慧 闫小茜 潘妥

