

学子复学路 用心齐呵护

经过长时间的居家学习，返校后同学们如何快速适应校园的学习和生活？连日来，记者采访学校教师、校长和心理专家，请他们为学生返学准备、心理调节、在校注意事项等方面进行支招，提供建议。

返校准备

家长提前把行李送到学校

下周高一高二和初一初二学生返校，南海区各中学将按年级安排学生错峰分批返校，返校时间多数安排在5月11日和12日两天。据南海中学相关负责人介绍，南海中学各年级提前做好动员工作，并安排在返校前召开家长会。为了避开学生返校当天“大箱小包”，南海中学在学生返校前一两天，让家长提前把行李送到学校。

学生返校后当天下午，南海中学将分别由校长、心理老师、级长向年级同学讲授“开学第一课”，内容涵盖疫情防控和心理疏导等方面。

记者发现，不少学校总结了初三、高三返校时的一些好经验和做法，提前安排学生把行李先运回学校。5月18日起，小学五、六年级学生将分批返校，石门实验中学附属小学未雨绸缪，在5月6日-8日组织全体教职员工为4000多名学生搬运行李和消毒，并于开学前铺好床铺，整理好寝室内务。

调整作息与学校同步

初一初二学子返校复课在即，孩子和家长该从何入手，为返校做好各项准备呢？南海实验中学常务副校长周秀丽提醒，科学指导很重要，即日起，家长要让孩子调整作息时间，尽量与在校作息时间一致，确保以良好的精神状态迎接返校；要让孩子按学校要求整理好仪容仪表，理一下头发，整理好校服；返校时要带齐学习用品和生活用品，比如课本、练习本、笔记本以及个人的必需生活用品。特殊时期，防疫用品不可缺，一天准备两只口罩，消毒用的酒精片或者免洗洗手液等；要精简行李，方便携带。

“防疫期间，家长更要教育孩子养成良好的卫生习惯。”周秀丽表示，家长在接送孩子途中，也请做好个人卫生健康防护。尽量使用私家车出行，如果搭乘公共交通工具，必须戴好口罩，回到学校首先要进行手部消毒。

关爱



呵护

插画/李世鹏

统筹/珠江时报记者 陈焯莹 文/珠江时报记者 区辉成 通讯员 黄莹莹 蒋旭锋

心理调节

开展主题班会促进人际互动

返校学生该如何调节身心，以饱满的精神回归校园学习和生活呢？

“在班级心理帮扶方面，老师的引导非常关键，例如可以开展类似‘取长补短’的活动或主题班会，让不同适应程度的学生分享，在互动中让学生能了解人与人之间有差异，往未来及积极的角度做引导。”近日，华南师范大学心理学院应用心理学系主任田丽丽教授在南海中学作《疫情下返校复学教师的自我心理调节及学生心理建设工作的建议》的主题讲座。

针对返校复学后学生心理建设，田丽丽建议，学校老师要充分地进行家校沟通，具体包括

了解学生居家的情况、引导家长、指导学生做好回校准备；返校后要注重学生心理危机识别与干预，及时了解学生心理状况。为了帮助学生顺利度过返校复学的过渡期，田丽丽建议学校要重视温暖关怀、愉悦积极的校园氛围，在疫情防控要求内正常开展教育教学活动；针对学生的共性问题开展主题式的团体心理辅导活动。

“老师可以从本班学生共性问题入手，开展主题班会或团辅。”田丽丽表示，还可以组建朋辈心理支持及学习帮扶小组，动态和定期地开展以宿舍或班级为单位的文体活动，促进班级学生人际互动，增强朋辈间的情感联结。

有效沟通助学生保持乐观心态

“少壮不努力，老大转锦鲤”“别垂头丧气，显矮”……近日，“小林漫画”在石门中学校园里火了一把，高一高二学子下周走进学校的饭堂、宿舍时，便会看到桌面、柱子上张贴的“小林漫画”，帮助学子舒缓情绪。

石门中学副校长聂辉说，复学过渡期帮助学生调节心理，最重要的就是帮助学生发现问题并提供有效的解决方法。为此，学校在微信公众号特别开设了“心理电台”，向学生分享心理调适“小锦囊”；同时还启动了为期1个月的“心育节”活动，线上线下助学生增强校园适应能力和心理免疫力。

南方医科大学心理学系教授赵静波认为，学校实施“倾听一刻钟、运动一小时”的“两个一”行动，从两大方面抓住了孩子心理健康问题的源头，这是非常有意义的。

据了解，学生们在返校过渡期的问题，集中表现在因家庭矛盾或亲子关系不良引起的情绪问题，适应网课而产生的焦虑情绪问题，拖延行为、手机和网络游戏问题以及学业问题等。赵静波建议，家长要学会无界限沟通，好沟通是“听”出来的，不是“说”出来的，要多讲些孩子感兴趣的，而不是只关注孩子的学习。

长时间居家学习，父母与孩子多少会发生矛盾。赵静波支招，在与孩子交流时，家长处理好自己的情绪这一点非常重要，平时可以通过开玩笑、身体接触等方式，拉近孩子的距离。

周秀丽建议，家长要加强孩子的心理引导，如果孩子出现焦虑、烦躁等负面情绪时，需要家长以科学的方式引导孩子纾解情绪、宣泄压力，保持积极乐观的心态。

在校提醒

需改变以往一些交际习惯

“返校后，请同学们时时刻刻戴好口罩（室外活动除外），勤洗手，夏天来了，更要注意开窗透气。”周秀丽表示，防疫期间，同学们要改变以往的一些交际习惯，比如牵手、挽手、搭肩或者三五成群凑在一起聊天等，无论是去饭堂或者是去室外运动，必须保持一米以上的距离。

周秀丽表示，同学们用餐时，要按照学校的要求保持一米以上的距离并且是同一个方向用餐，用餐时不能讲话，用餐完毕之后迅速戴好口罩，离开饭堂；在宿舍里，注意开窗透气，做好个人卫生，晚上要注意

保暖；室外运动不戴口罩，保持距离，运动的恢复也要循序渐进，不宜过大过强。

为了让高一高二学生返校后更快进入学习状态，南海中学相关负责人介绍，学校进一步细化复学方案，比如在防疫上，饭堂错峰错位就餐，课室宿舍保持通风状态，宿舍、课室和厕所定时消毒，学生每天早、中、晚测量体温。相关老师提醒，疫情期间学生不能收寄快递，返校后学生带回来的手机将统一由学校代管，学生进行室外活动时，将暂停聚集性体育活动，学校提倡同学通过跑步来调节好校园生活节奏。