

疫情期间如何纾解焦虑,守护心灵志愿活动为师生家长赋能—— 居家学习 心理疏导不缺席

18日上午,北城中学各班级心理委员分享心理健康心得,督促同学们以健康的状态投入居家学习中。我市部分学校4月1日开展线上教学活动以来,市教育局高度重视、统筹布署,李屹德育名师工作室的教师们利用专业知识,守护师生家长的心灵。

丰富心育课程 为学生抗压续航

3月6日,“小样儿问诊所”的线上平台正式上线。据了解,该平台是李屹德育名师工作室设立的公益性线上咨询平台,汇集了我市优秀班主任、心理健康老师以及德育骨干20余人,帮助学生、家长和教师们消除埋藏心头的烦恼。

李屹表示,通过“小样儿问诊所”专栏,他们第一时间听到了孩子们的心声,对全市不同地区、不同年龄段学生的心理需求有了了解。

长时间的居家学习让不少同学产生了焦虑情绪。为此,工作室老师们组织所在班、校学生准时收看南通市妇联家庭教育公益直播课和市教育局推出的“家庭教育微课堂”,让孩子们在云端享受着贴心的陪伴。

为给身处疫情之中的孩子加油打气,工作室成员、通中附校副校长夏平平组织部分学生录制《微笑手势舞》,让同学们相互鼓励。工作室还利用专业团队优势,发动身边的心理老师带领孩子们进行正念、冥想、放松等练习,让孩子们居家时光多姿多彩。

解锁心灵密码 为家长纾困解忧

孩子不好好上网课,作业不会辅导,电子产品使用过多,亲子关系紧张……这些问题成了“神兽”居家期间家长们的最大烦恼。

上周,工作室成员、紫琅湖实验学校副校长左秀丽结合自己的体会,以《孩子居家,家长要有所为有所不为》与家长们分享亲子沟通的方法和技巧。她认为改善亲子关系有多种方式,例如与孩子共同制定作息时间表,营造适宜的学习环境;为孩子烹饪膳食,提供家务劳动的机会,创设家庭讨论的氛围;成为孩子的忠实听众,有效陪伴。同时,家长还要注意避免不合适的打搅、不必要的焦虑、教条式的说教、惯性式的否定、负能量的抱怨……接地气的讲座一下子就吸引了众多家长,把腾讯会议室挤得满满当当。

“今天跟孩子在阳台跳绳,儿子在旁边一边数数,一边笑我跳得好慢……”“今天故意让孩子给我煎了份牛排,尽管火候有点过,但真是香呢……”左校长的分享让家长们“有为”与“无为”间找寻到和谐的节拍,帮他们解锁亲子沟通的

心灵密码。

定向心理援助 为教师舒压赋能

“请上报情况”“请党员教师到社区报到”……

疫情来临,填不完的表格、需要反复核查的信息同样困扰着老师。“谁能来照顾一下我们的心灵?”在教学与防疫双重任务间奔波的教师们压力很大。

如何给同伴们舒压赋能?工作室成员、如东高级中学苏明亮老师录制了《目标效应》《皮革马利翁效应》《鱼缸法则》《情绪定律》等十期“苏老师说心理”短视频,通过微信视频号、公众号等渠道推送给全市的老师们。

越来越多的老师学会用心理学知识洞察不安的心理状态,安抚过激的情绪。很多老师留言道:“我们在教好孩子的同时,更应戴上心理防护的‘口罩’,只有教师自己内心有光,才能为战‘疫’奉献更多的力量!”

“微光成炬,其道大光。”李屹希望工作室的行动能够感召越来越多的老师加入心理健康守护的志愿活动中,让师生家长用灿烂的笑容拥抱明媚春光。 本报记者沈樛



书香一米线

如皋市新闻出版局在83个核酸采样点位推出全民阅读书香主题地贴,将“安全一米线”与推广全民阅读“线上扫码读好书”等主题结合,迎接即将到来的世界读书日。图为昨天市民在全民阅读主题核酸采样点一米地贴上扫核酸采样码。

CFP供图

特教老师团队策划线上专题 在书香中浸润心灵

晚报讯 “四处走走,你会热爱这个世界。”连日来,“全人特教”微信公众号发布南通特殊教育中心张燕老师读《草木人生 汪曾祺传》等微课,让残障学生在书香中体会人生百态,汲取智慧、浸润心灵。

“读名人传记 阅别样人生”是南通市中青年名师邵云工作室、“星光”特教好教师团队继“微课来助力 畅通宅学路”系列之后又精心策划的一个专题。

南通市中青年名师邵云工作室于2015年12月成

立。工作室共有成员13人,10人来自南通特殊教育中心,3人分别来自通州、如皋及如东特殊教育学校;7人从事视障教育,6人从事听障教育。

邵云工作室成员热爱特教事业、关心残障儿童。工作室通过读书分享、讲座沙龙、会课评课、课题研究、项目实施等方式,深入视听障儿童全人教育研究,培养中青年优秀特教教师,助推学校、区域特殊教育教学改革。

记者尤炼

疫情期间孕产妇如何就医 通大附院专家给出提醒建议

疫情期间,封控区、管控区、防范区孕产妇如何看病?就医有什么需要注意的?昨天,针对相关问题,记者采访了南通大学附属医院妇产科主任张玉泉教授和产科主任医师苏敏。

非黄码及来自防范区门急诊孕产妇如何住院待产

据悉,目前南通大学附属医院设置了产科普通病房、产科缓冲病房、产科隔离病房3个区域,分布在不同的楼栋。这样在疫情期间可以起到很好的区分和保障孕产妇安全的作用。

苏敏介绍,对于绿码及来自防范区的急诊孕产妇前来医院就诊的,如需住院应提供24小时内的核酸证明,或者进行现场核酸采样,两小时快速核酸出报告后,方可办理住院手续,由院方安排进入产科缓冲病房住院。缓冲病房里设置B超室,

孕产妇缓冲期间可以在病区内完成检查。在缓冲病房需要连续7天口鼻双采样核酸阴性后才能转入普通病房。

黄码及封控区、管控区的门急诊危重孕产妇如何就医

专家提醒,对于黄码及来自封控区、管控区的门急诊孕产妇,将被统一安排至产科隔离病房住院,在这里设有隔离产房、产前后休养单间病房,必要时孕产妇剖宫产在负压手术室进行,所有进入病房的医护人员都需要按照三级防护做好相应的防护措施,孕妇产前产后由专门的护工照顾。

孕妇产前产后注意事项还有哪些

孕妇产检过程中发现高危因素需做进一步检查的,请按医生要求进行检查,如发现前置胎盘、胎盘植入、妊娠高血

压疾病、妊娠期及孕前糖尿病血糖控制欠佳等病理产科情况时,应提前入院待产,适时终止妊娠。

孕妇产检中要主动配合工作人员的指引,高效安全地做好产检,全程采用正确的方式,佩戴正确类型的口罩,主动接受体温检测,配合流行病学询问;前往医院的路上和在医院内,应避免乘坐公共交通工具,注意防寒保暖,避免感冒;孕产妇与陪同家属均应该全程佩戴口罩;可随身携带免洗洗手液或消毒湿巾,保持手卫生;接触医院门把手、门帘等医院物品后,尽量使用手部消毒液,如果不能及时手部消毒,不要接触口、眼、鼻;外出回家后应妥善处理口罩,更换衣物,洗手,清洗面部、五官等暴露部位;外出衣物应尽快清洗消毒,外套置于空气流通处。

本报记者李波

轨交重点区域 开展白蚁防治

晚报讯 连日来,南通市白蚁防治管理中心深入轨道交通1号线南通西站站,对地铁站内部分重点区域进行了白蚁监控装置布控安装,这也是南通首次面向轨交工程开展蚁害综合防控。

3月31日开始,市白蚁中心工作人员对南通西站地铁出站口的风景风亭周边进行监控,并在其他地铁站点施工时,对地铁出入口和风亭周边进行常规的药物预防处理。针对轨道交通工程设施特性,市白蚁中心采用了一般处理与重点监控相结合的综合防控模式,全方位降低轨道交通工程蚁害风险,为列车安全运行保驾护航。

据了解,我市轨道交通工程建设之初,市白蚁中心便主动对接轨道公司,积极开展专项课题研究,形成了系统化的轨道交通工程白蚁防控治理方案。在做好常规建筑及重点部位化学屏障预防处理的同时,通过科学合理地安装白蚁监控装置,及时获取潜在的蚁害信号,有效降低白蚁危害损失,保障列车运营安全。

市白蚁中心负责人介绍,下一步,将继续跟踪做好轨交工程白蚁防治工作,常态化开展布控检查及重点部位蚁害勘察,确保项目建设与后期运行的有效衔接。

记者李慧