

致全市中小学生的温馨提示

各位家长：

您好！当前疫情防控进入常态化，全市中小学生都已返校复学，我们共同面对的教育大考步入新阶段。

这场世所罕见的大疫情以及疫后综合征，对每个家庭、每个孩子都是一次严峻的考验。我们别无选择，唯有迎难而上，“在危机中育新机，于变局中开新局”。

我们坚信，冬天终将过去，一切都会向阳生发。目前，复课不久，又即将进入招生季、毕业季，学生的压力也会随之增加。甚至，由于疫情的影响，极少数孩子的心田或许已留下伤痕。为了让孩子们平稳度过特殊时期，一些孩子心态复位、心理适应，特向各位家长提出几点温馨提示：

一、依法守护孩子平安成长

树牢“生命至上、永远至上”理念，履行好监护人职责。请家长注意克服自身焦虑、烦躁情绪，自我调适心理，不把自己的压力传导给孩子，更不要给孩子施加压力，不因家庭困难、夫妻矛盾而影响孩子。孩子属于家庭，也属于整个社会。每个孩子都有自己的独立人格，从出生起就享有《民法典》赋予的各项权利。守护未成年人平安成长，让他们拥有美好未来，是每个监护人的法定责任。作为家长，要时刻把

孩子的平安放在第一位，做好各项防护措施，与学校保持孩子安全保障的无缝对接。家里如有二孩或三孩，应平等关爱呵护，千万不可偏颇失衡。

二、用爱守护孩子健康成长

（一）不指责。复学后，部分孩子难免会出现学习注意力不集中、对电子产品心心念念、做作业拖拉等现象，遇到这种情况，请您不妨先冷处理，及时给冲突按下“暂停键”。给问题的解决留好过程时间。要以发展的眼光、欣赏的眼光看待孩子，少指责、不打骂、莫强求，决不冷嘲热讽伤害孩子自尊，发生问题以理性引导为主，逐步疏导矫正。

（二）多理解。处于青春期的孩子，有些逆反属于成长过程中的正常现象。有时候孩子的问题行为恰恰是在向我们发出求助的信号。作为家长，要善于理解孩子的压力和想法，尊重和保护孩子的兴趣爱好，读懂孩子行为背后的“心灵密码”。尤其要设身处地站在孩子的角度思考问题，包容孩子、关爱孩子但不溺爱，能够走进孩子的网络世界、心理世界、情感世界但不侵犯隐私。

（三）善心育。复课后的生活让孩子们觉得既熟悉又陌生，难免会产生不适应感。心育是家庭教育的高境界。当孩子出现焦虑、烦躁、难受等负面情绪时，家长首先要接纳孩子的这些情绪，关注孩子的心理波动，用心聆听孩的诉说。积极主动营造温馨和谐的家庭氛围，帮助孩子及时消除学习

和生活中的烦恼，做亦师亦友的好家长。

（四）勤沟通。家长一定要放低身板，同孩子平等沟通、平和交流。要不失时机了解孩子返校前后遇到的困难困惑，共同商讨解决的方法。如果孩子有早恋苗头，应坦诚地与之交流，引导孩子以学业为主，与异性同学保持纯洁友谊。在亲子相处时，要善于发现孩子的积极表现，多鼓励与肯定孩子。您的积极亲子沟通是孩子前行的动力。

（五）勇求助。有的家长明明知道孩子存有心理问题，一般性问题可打热线电话或网辅求助，如孩子游戏成瘾无法自拔、动辄以极端行为相要挟、存在自闭自虐自残倾向等等，此时唯一正确的做法是告诉学校，寻求专业心理、精神疾病诊疗机构的支持。家长始终要懂得，留得青山在的深刻道理，不能在孩子健康平安的重大问题上闪烁其辞犹豫不决。

三、悉心陪伴孩子快乐成长

陪伴是最长情的告白。特殊时期，孩子的快乐成长更需要家人的有效陪伴。我们建议您增加陪伴时间，把更多的时间留给孩子。同时也建议您丰富陪伴方式，通过亲子阅读、亲子游戏、户外活动、家庭旅游等，让孩子茁壮成长！

福州市教育局

2020年6月11日