

格致初中一女生为“连累”同学而自责,却收获暖心祝福——

四十张笑脸一封信 为“密接女孩”鼓劲



▲ 视频中,40张笑脸送对同学的祝福

本报讯(首席记者 陆梓华)初中女生宁宁在校上学期间忽然接到通知,得知自己成了密切接触者,全班为此需要隔离。这让她感到无比自责,觉得“连累”了同学。不过,令她感动的是,其他同学不仅没有“嫌弃”她,还精心制作了祝福视频。校长则写了一封长信,鼓励同学们将危机视作宝贵财富。这是最近发生在格致初级中学的一件暖心事。

宁宁的班主任熊为源告诉记者,根据疫情防控要求,全班同学需要接受14天隔离。为此,宁宁情绪很低落。宁宁的妈妈写了一段长长的致歉话语,想请熊老师发进班级群,但熊老师没有答应。

“我们想告诉孩子,她并没有犯错,不用有心理压力。”熊老师说,幸运的是,至今,全班同学的核酸检测结果均为阴性。网课和线上班会课有条不紊地开展起来。为了帮助宁宁卸下心理包袱,在班级家委会组织下,其余40名同学决定录制视频鼓励和祝福宁宁。

镜头中,有人奋力记着笔记,有人自觉整理家务,有人拿起画笔,有人举起哑铃,全是精神饱满的青春模样。“钢琴小王子”孙嘉辰原创了一段音乐《向阳而生》,大提琴女孩张馨语则把祝福凝聚在《明天会更好》的旋律里。

40张笑脸,同学们一个不少,送出一份份对宁宁的祝福。

“加油,我们同在!”

“这次经历,会让我们变得更加坚强和勇敢。”

“我们是一个集体,有事情,大家一起扛着!”

“希望如约而至的不仅仅是这个春天,还有平安归来的你。”

格致初级中学校长王珺说,疫情打乱了正常的教学节奏,除了宁宁所在的班级,全校各年级有近50名同学需要居家学习,也有一部分老师无法来校。各年级已抽派老师组成在线教学团队,为这些同学组建临时“网络班级”,上午8时到下午4时15分集体在线教学,体育、劳技等“副课”也一门不少。

“希望孩子们能懂得如何将每段经历变成财富,化危机为生机。”王珺决定,用书信的形式说些话,并请3位副校长郑重签名。

她告诉孩子们:“想念拔河最厉害的班级,想念你们最有正能量的中队,想念你们勇争第一的坚定。”

她为孩子们感到骄傲:“网课上你们的每一张笑脸,让在校的每一位老师和同学看到了你们的阳光、朝气和坚守,隔屏相望,共克时艰。”

她更想对孩子们说:“希望你们在这次突发危机中成长,更能懂得他人的关爱、社会的温暖,更能明白自己的责任、自己的目标。长大的你们要感恩父母的爱和付出、感恩老师的关心和支持,用你们的坚持、努力、奋斗,书写无悔的青春……我们在格初等着你们归来的那一刻!”



扫码看视频

每人快上几步,别人少等一会儿

昨夜华政松江校区15000余人完成核酸检测

琴声响起,是《夜空中最亮的星》……繁星闪烁的夜晚,华东政法大学的师生亲身经历了紧张与奔波,目睹了温暖与感动。昨夜,因疫情实施封闭管理,开启人员和环境筛查的华政松江校区里,随处是师生共克时艰的团结身影。

随着一栋公寓楼拉起警戒线,闭环管理开启,华政第一时间成立疫情防控领导小组,发布官方疫情防控情况通报。学生们陆续回到宿舍,等待学校的防控安排。

体育场的照明灯将操场照亮,宛如白昼。核酸检测点位支起帐篷,隔离带分隔出一条排队通道,一切准备就绪。

当晚9时许,检测陆续开始,学生分批前往测试点。令人暖心的是,临近体育场,学生们自发跑动起来,跟上前面同学脚步。每个人快上几步,其他人就能少等待一会儿。

部分学生住在校外宿舍,学校封闭了,他们也回不了宿舍。于是,综合事务楼成为临时居住点,床褥、被子等物资陆续运到并分发。一盒盒晚餐从食堂打包、装箱,被送到封闭区。领餐的学生自觉保持安全距离,长长的队伍缓缓移动。

校园里,“大白”、退伍兵和身着马甲的志愿者正在忙碌着。从几十人,到几百人,再到上千人,团委委

起的志愿者群一个接一个爆满。分工、领任务、集合、上岗,一切井然有序。志愿者集合点在多功能厅,那里有一架钢琴,商学院大三学生李权航落座,默默演奏了一曲《夜空中最亮的星》。琴声回荡,令华政青年心潮澎湃。

“每个人坚守在自己的岗位上,再难也未曾倒下。不论是身体、精神,还是信念,还是我们的心态,永远向上,永远乐观。”“华政青年”官微记录下昨夜华政学子的身影。

昨晚11时许,历经两个多小时,15000余人的检测工作顺利结束。

本报记者 易蓉



■ 昨晚,华东政法大学松江校区师生在操场上接受核酸检测

张逸芸 摄

近日,随着疫情防控形势变得严峻,本市已有部分学校、班级重新开启在线教学,也有年龄更小的学龄前孩子居家隔离,孩子和家长都焦虑。昨天,上海家长学校约请大华医院心理科主任医师占归来,徐汇区精神卫生中心副主任医师倪花、鲍丽,长宁区妇幼保健院心理科副主任医师李君,宝山区德育双中心老师蔡素文等,请这些专家就如何缓解青少年焦虑情绪,给出心理“按摩”良方。

问:孩子突然见到了一群“大白”,很害怕,家长该怎么办?

答:对于学龄前孩子,面对那么多近在眼前的“怪异”打扮的人,会出现恐惧心理是很正常的。家长要坐下来或蹲下来,尽量和孩子的视线齐平,拥抱孩子,用这样的方式让他们感觉到安全。如果孩子

孩子突然见到“大白”害怕怎么办

心理专家为缓解青少年焦虑开出“按摩”良方

子吵闹不停,有条件的不妨把他们安置在表现相对稳定的同龄人周围,让他们从同伴中获得力量。

而对于学龄孩子来说,家长应该告诉他们发生了什么,要用成年人的方式与他们交谈,理解并尊重孩子的感受。

问:孩子需要反复做核酸,却不肯配合,怎么办?

答:首先要向孩子做好解释。恐惧来源于未知,要跟孩子讲清楚采集核酸的方式和体验:鼻腔采样,鼻子会有点酸胀;口腔采样,仅有点恶心;结束后按摩一下鼻子、喝口水就好了,没啥大不

了的。家长要树立榜样的作用,带着孩子做核酸时,父母带头做。在学校里,教师要让忍耐力比较好且愿意帮助别人的学生先做,这样其他同学就会觉得“我也行”。对于哭闹的孩子要给予积极鼓励,多些正面暗示。可以表扬孩子既往做过的勇敢事情,让他们重温美好的体验。

问:孩子被要求居家隔离,不能去学校了,怎么办?

答:如果孩子出现焦虑或担心的情绪,家长要及时给予安慰和陪伴,这样做,孩子的一般性情绪反应都能得到有效缓解,也能很快适应

新的作息状态。此外,家长自身要少些焦虑,要相信学校会给出比较好的应对方案。倒是家长要早做准备,万一孩子居家学习了,最好家里有人陪同照看。

问:学校突然被封,孩子不能回家,家长该怎么办?

答:首先,家长不用过于担心,要相信学校会安排好封闭期间孩子的生活与学习,会尽力保障孩子的安全。家长可与老师保持联系,了解孩子在校期间各方面的情况。如果家长表现出过度的焦虑,孩子往往也会跟着焦虑。事实上,即使被封闭在学校,大部分孩子并

不会出现强烈的情绪反应,一般都可以保持正常的心理和行为状态。家长可以通过老师向孩子传话,叮嘱其在校隔离期间要多注意安全,一定要听从老师的安排,不与同学打闹,注意保暖、多喝水,避免感冒。特别是教育孩子严格遵守各项防疫措施规定,做好个人防护,按规定戴好口罩、勤洗手。

问:家长可以为孩子提供哪些积极有效的心理援助?

答:最近,“隔离”“封控”“密接”等字眼反复出现在孩子的视野里,难免会增加焦虑等负面情绪。窗外满目春色,家长要善于引导孩子看见抗疫大势正在向好,引导孩子储备更多的积极心理资源,告诉他们在困境面前作出正确选择的办法,从而让春天常驻内心。

本报记者 王蔚