



孩子好不好，
就看父母乱跑不乱跑。

近期，全国大部分地区即将迎来复学潮，度过了新冠病毒行动管制特假的大孩子和小孩子，将陆续结束散漫，返回校园，回归正轨。

面对复学，父母们要做好哪些准备呢？

**雪州教育厅王忠伟督学

父母

是孩子和病毒之间的一道墙

网课方便，但效果不好，还伤眼睛。孩子的学习，还是要回到校园中。但硬币的另一面，一旦校园防控出现问题，复学的孩子出现感染，那很快就会引发疫情反弹和舆论地震。

面对复学，大家要做好哪些准备？



1 当好防护墙，备好口罩和洗手液。

今天，我国的疫情还没结束，每天都有新增病例出现。和小范围疫情共生，是今后相当长时期内，我们都必须直接面对的现实。家长可以给孩子戴口罩，随身携带免洗洗手液，或肥皂，勤洗手。疫情之下的父母，要像一道墙那样，在孩子和病毒之间拉起防护。

2 管好腿和嘴，别让孩子因你被感染。

国内疫情稳定后，我们迟迟没有复学的原因，主要是凡事一旦牵涉到孩子的安危，就来不得半点疏忽大意，何况是面对狡猾多变的新冠病毒。但如果新冠病毒一两年也赖着不走，我们的孩子不可能一两年都不上学，家长也不可能天天陪着孩子上网课，自己不出门挣钱。和疫情共生的复学复工，是学习必须，也是生活必然。“孩子不会成为零号病人。”

孩子不会跟外界主动接触，他们的接触都是大人带来的。所以，家里如果有孩子上学，**家长就应该进入“战斗状态”，** 管好自己的腿，社交场合和人保持距离；**管好自己的嘴，** 外出吃饭，避免扎堆。

3 相比疫情，更要警惕负面信念。

过去的3个月里，家里的电视、电脑和手机，铺天盖地来的信息，都是关于新冠肺炎。信息轰炸下的集体恐慌，让大人和孩子的情绪都会受损，陷入无所适从的灾后恐慌。后疫情时代，面对复学的孩子，我们都要从对疫情的过分关注中走出来，和孩子一起回到学习上来。

我们身体力行地重回生活的细节，不管是居家生活，还是外出活动，宽严相济，松弛有度，坦诚专注，少说多做，达成一个个小目标。孩子会从父母的言传身教中，得到正面信念：

行动起来，认真做事，一点点进步，慢慢就会好起来。

4 做出自律，带孩子走出超长假期。

“要孩子做到的，家长首先要做到。要孩子不做的，家长首先不去做。”

自律不是说出来的，而是做出来的。在亲子关系里，它更像是镜子和成像的关系。我们偷懒懈怠时，孩子也会跟着马虎大意。我们忙乱无序时，孩子也会敷衍了事。相反，如果我们自律平和，孩子也会懂事努力。父母是孩子的参照物，父母的磁场，就是家庭的能量。

超长假期后，我们要在灾后心理修复中，直面劫后综合征，陪孩子去调整生物钟，让孩子从身体到认知，都尽快回到复课常态：

让孩子成为我们的老师，让我们不断擦拭自己这面镜子。

5 敬畏规矩，让孩子拥抱学习的实苦。

虽然，鼓励和宽容教育，这些年非常盛行，但是，作为靠苦读走出农村，又靠苦写走到今天的人，我觉得，有些时候，父母是需要“逼”孩子一把的。偷懒是人性的弱点，放弃是更容易的选择。小孩子缺乏自制力，对需要持续吃苦的学习，他们更喜欢逃避。

我觉得，父母需要“逼”孩子一把，这个“逼”，不是强迫，不是控制，而是父母用负责的教育理念，在孩子心头培植的执著信念。这信念，会成为孩子受益一生的习惯。

一位苦读成功者的告白

6 多点耐心，等孩子去重建信心。

不难想象的是，一旦复学，因为在家里懒散了2个多月的孩子，势必在课堂和学业上，露出马脚，问题多多。也不难想象的是，盼着孩子开学的不少父母，在孩子好不容易开学后，不得不面临孩子学习有点跟不上趟儿的残酷现实。打骂和诋毁，指责和愤怒，只会让情绪崩溃；而耐心和方法，接受和帮助，才能解决问题。复课后，请给孩子时间，去追赶老师的脚步。也多给孩子支撑，去重建自我的信心。

总结

灾难之下，停课的孩子也是受害者。

少年的船，本来就小，抗灾能力也弱，需要我们的守望，才能变得强壮，才能扬帆远航。

谨以此文，和家中有娃的父母共勉。

