【园丁有约】

“神兽”即将“归笼”

孩子的这些心理问题需要注意

4月9日，上海发布了本市高三年级、初三年级的返校开学时间，并要求其他各级各类学校做好其他学段和年级分批返校开学的准备。

而这个开学不一般，因为孩子们度过了一个超长假期。一般来说，假期的长短直接决定孩子适应期的长短。假期越长，孩子需要越多的时间去适应上学的快节奏和高强度，像这样的超长假期孩子就需要很长的时间去调整。然而，留给初高三学生的适应期仅剩两周，这就意味着孩子们的心理需要加速度。

在上海发布权威发布了开学消息后，留言评论区内喜忧参半。有的家长建议谨慎对待疫情晚点开学，有的则希望神兽快点归笼，毕竟“斗兽棋”已经下不动了。有的学生也在下方留言，表示睡到自然醒的好日子已经到头了，心里有点恐惧。

如此长的假期，孩子已经习惯睡到自然醒，而在家进行网课的这段时间里，学习强度不大，难度也不高，他们需要多久的时间进入学习的状态？在这么长时间没有和同伴交流的他们，在和同伴们重逢后需要聊多久才够？怎样才能按捺住他们那颗在外飘摇的心，让他们重新静下心来学习？这些问题摆在了家长和老师的面前，而让家长和老师更加担心的是有些孩子会产生逆反心理：在家多舒服，我不要上学。这样的对抗心理如果一直存在，孩子在学习上的效率就不高，甚至学业上比同学落下很多。

为此，记者走访了上海市精神卫生中心，让中心儿童青少年科的专家给家长们支了招。上海市精神卫生中心儿童青少年科主任，博士生导师杜亚松告诉记者，此前他们已经针对这些情况做了大量的样本调查和研究，在帮助孩子适应学习状态上，家长首先需要跟孩子明确开学的时间，让孩子意识到开学的时间临近了，从心理上接纳这个事实。

其次，很多孩子居家学习比较懒散，作息不规律，闹钟响了也不起床，平日里除了上网课手机也不离手。出现这种现象，主要是大多数孩子觉得现在依然“在假期中”。家长要及时干预，改变孩子的作息，从生活上帮助孩子“开学”，让现在的在家学习也变得有仪式感。要利用好开学之前的这段时间，恢复日常作息，早睡早起，不熬夜，不赖床，严格执行上学时的时间表，每天准时听课，然后完成作业。

对于首批返校开学的初高三学生，杜亚松主任则告诉记者，三月初，他已经对上海一万多名孩子进行了研究调查，发现其中大部分高三学生有着非 q 常好的心理素质，初三学生虽然没有高三学生那么积极但是紧张程度也不高，“高三的学生没有紧张感，他们就说我们现在有更多的时间来学习了，而且这些孩子们会和老师说可以多布置点功课，可以拓展自己的学习量。”杜亚松主任表示团队当时也设想过这些孩子是不是很紧张啊，调查的结果却显示高三初三的这些孩子们多数还是不紧张的，“当然这里边还不能够排除个别的或者是一小部分的孩子可能会紧张，这个紧张应该来说马上要中考高考了，对任何人来说都会紧张的，这是个最常见的情绪反应，那我们就是按调整一般的情绪反应来做调整就可以了。”

需要注意的是，杜亚松主任也提醒家长需要引导孩子从权威渠道了解疫情的最新进展，让孩子对病毒和疫情有清晰科学的认识。同时一定要叮嘱孩子正确做好各种防护，如科学戴口罩、勤洗手等良好的卫生习惯在返校开学后要继续保持。（上海徐汇）

徐汇适龄幼儿入园工作通知今天公布

先登记后报名

家有入幼儿园小班的适龄幼儿家长们注意啦！市教委今天公布了《关于做好2020年本市学前教育阶段适龄幼儿入园工作的通知》，今年全市入园工作分为信息登记、报名验证和录取通知三个阶段。凡本市拟报名入幼儿园小班的适龄幼儿，家长在4月24日–4月30日期间，通过“上海市适龄幼儿入园信息登记系统”先进行网上信息登记。本次登记的范围是2016年9月1日–2017年8月31日出生的幼儿。具体时间节点及步骤如下：

1 统一全市适龄幼儿入园工作程序和内容

《通知》明确了今年全市入园工作信息登记、报名验证和录取通知三个阶段的工作内容及时间节点：

4月15日，各区统一公布本区幼儿园招生政策。

4月15日–4月23日，有意愿的幼儿园可线上组织园所开放日活动。

4月24日–4月30日为信息登记阶段，全市进行适龄幼儿网上信息登记。

5月8日–6月15日为幼儿入园报名验证阶段，各区按照本区招生政策组织家长报名和验证。

8月15日前为录取通知阶段，各幼儿园完成幼儿录取工作，并向被录取幼儿的家长发放录取通知书。

2 组织全市统一的适龄幼儿信息登记

凡本市拟报名入幼儿园小班的适龄幼儿，家长在4月24日–4月30日期间，通过“上海市适龄幼儿入园信息登记系统”（网址 https://shrydj.edu.sh.cn，以下简称“市登记系统”，“一网通办”用户也可以访问市政府网站 www.shanghai.gov.cn 上的“一网通办”栏目，进入市登记系统）进行网上信息登记。

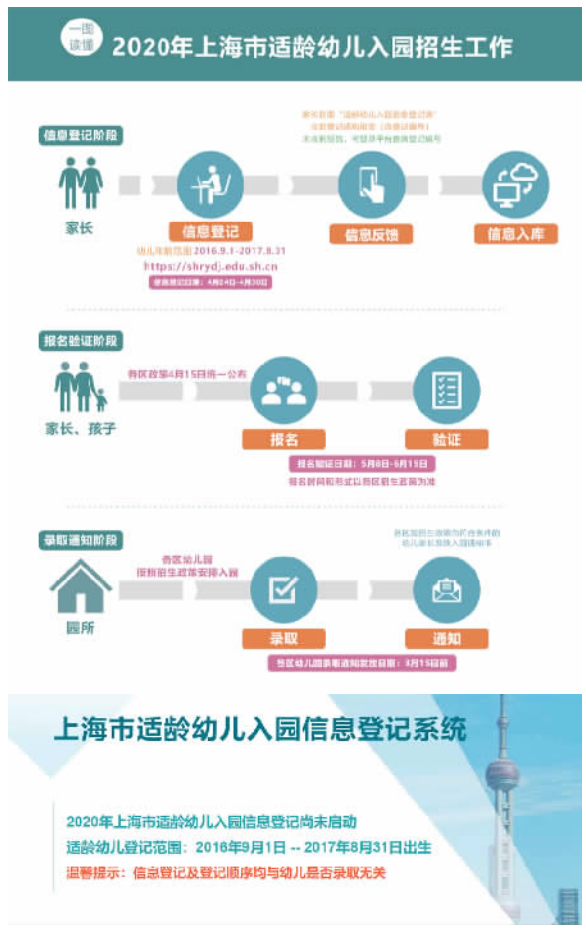
4月24日中午12：00，市登记系统将正式开通，家长便可进入市登记系统进行信息登记。登记完成后家长获取入园信息登记表和登记编号，方可进行各区的入园报名和验证。幼儿园报名验证和录取工作仍由各区根据本区实际情况来组织。

此次全市组织统一的信息登记工作，仍是从方便家长的角度，提供一站式的服务，避免以往家长可能前往多个区重复登记的情况。家长和幼儿只要具有本市规定的有效证件之一，便可在市登记系统中进行信息登记。

同时，市登记系统还为家长提供了各区幼儿园招生政策查询服务，方便家长准确了解入园信息。信息登记工作完成后，所有登记的信息将录入上海市常住人口适龄幼儿信息库，这也将为今后本市优化配置学前教育资源提供参考。

为方便各位家长进行信息登记，一方面市教委提供统一的网上信息登记服务，家长可在市登记系统中对相关信息进行核对、修改和补充。如果家里没有网络设备和网络条件的，可以前往附近的东方社区信息苑上网进行信息登记。

另一方面，各区也会安排登记点。如果家长确实无法自行完成信息登记，各区登记点也可帮助这些家长进行网上信息登记。如确有原因未能按时进行信息登记的幼儿，家长还可在报名验证阶段持有效证件先完成信息补登记，再报名验证。考虑到今年疫情防控等因素，各区登记点实施预约登记。



相关链接

徐汇区幼儿园入园工作咨询单位：徐汇区教育局招生考试中心

咨询电话：54361439

工作时间：周一至周五（上午8:00–11:30，下午1:30–4:30）

提示：如需咨询徐汇区幼儿园招生政策，请于2020年4月15日后拨打咨询电话咨询。

“好书童享为爱悦读”喊你上电视读书

2020年上海市亲子阅读作品开展线上征集活动

时间带走一切，读书充盈时间。一个有阅读氛围的家庭，家长和孩子不仅能在阅读中体味优雅和美好，而且也让作为家人的彼此，有了更多的亲密共振，更动人的亲子时光。

为了让阅读走入更多徐汇家庭，集中展示徐汇区广大家庭亲子阅读成果，邀请爱阅读的你们参加“好书童享 为爱悦读”亲子阅读交流展示活动。

1.活动对象

全区2–12岁儿童家庭

2.活动时间

报名截止时间：2020年5月10日19:00

区级评选复赛时间：2020年5月10日—7月

市级决赛及电视赛时间：2020年9—10月

3.参与方式

可扫一扫二维码参与线上报名。

4.亲子阅读内容

家长可根据孩子阅读兴趣和年龄特征来自主选择，题材不限，健康向上、内容新颖、体现童趣。

参与家庭可选择内容健康、情节生动活泼、富有童趣的各种亲子阅读题材，也可按照市妇联特别推荐的200多本优秀亲子阅读作品为题材（具体书单请见文章结尾处），通过在线上传视频的方式进行展示。

5.参赛要求

上传视频内容必须是参与家庭亲子互动阅读的画面，大人和孩子共同出镜。报名提交的素材除基本信息外，每个参与家庭按要求准确填写基本信息（划重点！一定要写明是徐汇家庭！），同时提交一个50M以内的展示亲子阅读的小视频，时间长度不超过3分钟。上传视频仅作公益使用。

（徐汇区妇联）