

一个个电话、一笔笔记录、一次次接送……

# 社区如何增强老人“种苗”的“底气”

■记者 高靓

“您好,这里是三门居委会,请问您家60岁以上的老人都接种新冠疫苗了吗?如果未接种的话,是因为什么原因呢?”五角场街道三门居民区60岁以上的老年人近1500名,近期,居委会干部通过电话一家家排摸,询问老人的疫苗接种情况……

接种疫苗是有效阻断疫情传播的强有力手段。当前,五角场街道正积极统筹做好疫情防控和疫苗接种工作,在确保疫情风险可控的前提下,以老年群体为重点,加快推进实现“应接尽接”。

## 电话那头是担心疑虑,电话这头是耐心解答

“考虑到居委会工作人员平时接触的人较多,为了安全起见,我们采取了电话排摸的形式。电话多次打不通的情况,我们就会上门与居民取得联系。”三门居民区党总支书记孙丽娜告诉记者。

对于尚未接种疫苗的老人,居委会工作人员对照名单以熟悉程度对区块进行划分,将小区84个门栋划分为6个区域,每位居委会干部都是块长,专门负责一个区域,首先发动楼组长,再由楼组长发动楼里的老人,通过居民影响居民,老人带动老人,提升疫苗接种率。“块长会先负责排摸中老年人的名单,按照名单进行电话征询,确认是否能接种疫苗,如不能接种就标注好相关原因。比如,有的居民正处于化疗期无法接种等,这些我们都会记录下来,整理成册。”孙丽娜说。

在排摸过程中,居委会干部发现,部分居民对疫苗接种仍然比较犹豫。接种疫苗后会有什么不良反应?接种完能否做核酸?要过多久才能检测核酸?老人们的问题,居委会工作人员都耐心地一一解答。“我们会告知老人在接种前先做个核酸,建议他们接种结束后48小时内不要进行核酸检测。同时,为防止和他人一起做核酸产生混管异常情况,老人可凭身份证前往小区附近的核酸检

测点,申请做单人单管。”孙丽娜说,在能力范围之内尽力做好科普宣传工作,才能最大程度消除老人们的顾虑。如遇专业问题,居委会也会在咨询专业人士后再给居民回电,让老人安心接种。

## 往返小区与接种点不方便?短驳接送,打通“最后一公里”

除了电话征询,复旦居民区还巧用封控期间建立起的微信群,在群内科普,让居民认识到接种疫苗的重要性和必要性,打消认知误区。除此之外,居委会工作人员会在小区全员核酸检测时询问老年人,是否接种过疫苗,是否有意愿接种。接种前,居委会工作人员还会拿着小喇叭,走进各小区,及时告知老人接种安排。

疫苗接种不同于核酸采样,即采即走,完成接种后,接种者还需留观半小时,因此对接种点环境要求较高。而复旦居民区多为老旧小区,受环境条件限制,并不适合设置接种点位,另外考虑到近期梅雨天闷热多雨,五角场街道将复旦居民区的接种点位安排在街道社区文化活动中心一楼,为老人提供更舒适的接种、留观环境。

复旦居民区党总支书记李霞萍介绍:“居委会所管辖的小区共有11个,小区间也较为分散,距离文化活动中心较近的小区,居民步行几分钟即可到达,远一点的则需步行十几分钟。小区有不少高龄老人,对于他们来说往返小区与接种点确实不易,好在街道安排了短驳车,接送老人往返于接种点与小区之间,打通老年群体疫苗接种的‘最后一公里’。”

“自五角场街道恢复新冠疫苗接种工作,各居民区党组织便全力投入、广泛动员,通过电话征询、多渠道宣传、优化服务模式等举措,安全、规范、有序地推进老年人新冠疫苗接种工作,满足他们就近就便的接种需求。接下来,街道将根据辖区实际情况,因地制宜,持续推动老年人新冠疫苗接种工作,筑牢防疫安全屏障。”五角场街道相关负责人说。



进入备考模式,学生能否快速适应? 家长能否给予更好的陪伴和支持?

# 戴好“心理口罩”,“携手度过这段辛苦又难忘的日子”

■记者 高靓

6月13日,初三学生回到熟悉的校园。重返校园,开启复学备考模式,学生能否调整好心态,快速适应? 家长能否对孩子进行耐心细致的引导,给予更好的陪伴和支持? 近日,上海市光学校的心理老师为学生及其家长送上了“心理口罩”。

## 学生:适度焦虑可激发学习动力,坚定“我能做到”的信心

情绪是面对压力事件的一种自我保护反应,适度焦虑能将注意力集中在当前需要解决的任务上,提高大脑认知反应的速度,激发学习动力,促进高效学习。

“要坚定‘我能做到’的信心。”市光学校心理老师张若舒说,当下,学生们的紧张、焦虑、担心、不确定、自我怀疑等情绪,事实上这是一些特殊经历过后正常且自然的心理反应,而且并非个人独有的体验,这些情绪恰恰说明同学们对复学备考的在意和重视。

张若舒建议,“同学们首先要觉

察自己的情绪,承认它们的存在,学会与它们共处。接着要接纳自己的情绪,将情绪表达出来。最后要学会调节情绪,方法有很多,如倾诉、运动、阅读、绘画、听音乐、写日记、深呼吸等。此外,时常给自己积极的心理暗示,比如早上起床,对着镜子中的自己说‘今天又是元气满满的一天’,‘我相信自己今天可以继续认真学习’等,这些暗示既能鼓励大家完成学习任务,又能带来积极的情绪体验,有助于保持良好的学习状态。”

返校复学,学习和生活从线上切换到线下的变化,势必是一个有困难的适应过程。此时,学生们更需耐下性子,沉稳应对,下定决心接受挑战,收获成长和蜕变。

学习是艰苦的,复学后的学业也是紧张忙碌的,尤其是备战中考,大量的作业、练习、考试都是常态,经过长时间的线上学习,回到校园后,难免出现一时难以进入状态或成绩下滑的情况。“任何一次变化都需要适应,任何一次适应都不是轻而易举的,遇到这些情况大家不要过于心急和自责,学习是一个积累的过程,同学

们要保持耐心,多给自己一些时间,通过有效的行动化解这些困难。”张若舒建议,第一,保证良好的作息习惯和运动习惯;第二,可通过一些有“仪式感”的行为唤醒心理能量,如,与家人就“复学备考这件事”充分沟通,达成相互理解与支持;整理复学后的生活用品、个人防护用品、学习用具、学习资料、学习笔记等;通过发布个性签名、朋友圈状态、抖音视频等方式,为自己加油鼓劲。

## 家长:身教大于言传,既要做坚强后盾又要当最佳听众

“孩子从线上转到线下学习已有一周时间,但总感觉他还未完全适应这种学习方式的转变,马上就要中考了,孩子情绪也不稳定。作为家长,我们可以做些什么? 应如何调整 and 应对?”

针对初三学生家长家长的困惑,张若舒也有小妙招——

“返校复学备战中考,孩子们面临诸多挑战,可能会暴露出一些不理想的状态,家长们要允许孩子有这样的适应过程,给予充分理解和信任。”张

若舒说,在困难面前,家长切记不要将自己的担心焦虑等负面情绪传递给孩子,因为身教大于言传。

在关注到孩子的情绪变化时,家长要及时回应。孩子失落沮丧时,送上一个爱的抱抱,孩子迟疑担心时,坚定地拍拍肩膀,孩子成长进步时,和他们一起开心地击掌庆祝……“因为在触摸和身体接触时的情感体验最为深刻,透过身体接触,让孩子感受到来自父母的爱与接纳,这样他们更有力量去战胜困难。”

特殊阶段,家长们更要掌握沟通技巧,做孩子的最佳听众。“听的时候保持与孩子的目光接触,认真耐心地听,适当用肢体语言回应,不要急于评价对错,也不要马上给出建议。”张若舒表示,家长要带着同理心感受孩子的情绪,然后在当下的情境中理解孩子为什么这么说,最后再辨别出他们内心真实的需要,也就是听出“话外之音”。

听清楚是沟通的第一步,而第二步是要把话说明白。“有一个较为实用的表达方式,可以分为四步骤,说事实(非评价)、谈感受(非想法)、

辨需要(非指责)、提请求(非命令)。”张若舒举例,有的学生回到线下学习后表现出焦虑和烦躁,家长可尝试这样说:“爸爸妈妈看到你最近的情绪起伏比较大,感到有些担心,我们知道线上转到线下学习没多久你们就要迎来中考,确实是一个有难度的适应过程,希望我们能一起努力克服困难,遇到任何问题都可以和我说。”这样的表达不仅有温度,也能让孩子感受到来自家长的支持。

在成长的过程中,每个孩子都需要肯定和表扬,都希望得到赞赏和认可。因此,孩子在迎考的过程中,家长还需多肯定孩子的努力,多欣赏孩子的进步,少一些批评指责,少一些和他人的比较。“心理学上著名的皮格马利翁效应,讲的就是赞扬的神奇作用。这段时间,家长可以常与班主任、孩子的成长导师、其他相关老师保持有效沟通,主动配合学校的安排,当与孩子出现沟通问题时,请记得学校和老师时刻都陪在你们身边,可以积极向老师求助,大家一起携手度过这段辛苦又值得铭记的日子。”张若舒说。