

新学期 新气象 新希望

收心有良方 聚心求新知

——老师支招学生和家长如何科学应对“开学综合征”

本报记者 马艳霞

伴随开学第一天的铃声响起,我市中小

小学生来说不免有些不适,有的孩子甚至会

整状态,快速适应新学期学习生活节奏,近日,

耐心陪伴 呵护成长

为什么会出现“开学综合征”这一现象呢?长治八中心理教师王丽从三方面分析了具体原因。一是焦虑,面对未知的学习压力,孩子可能惧怕新学期的开始;二是缺乏自制力导致突然回归学习状态时,易出现恐惧情绪;三是学习动机或目标性不明确,面对开学就会变得很有压迫感。

家长引导孩子将学习转为兴趣化、目标性,无论目标大小,它会带着一种内驱的动力,获得自我价值的体现和满足感。“对于年龄较小的孩子来说,家长应提前找到他们学

习的兴趣点。”王丽支招,家长可以带孩子逛逛书店,给他们多讲故事,引导孩子从书中找故事的结尾;要和孩子多聊聊上个学期所取得的成绩或进步,尽量找些开心的话题,这样既可以带给孩子美好回忆,又可以增强孩子的自信;和孩子谈谈新学期的目标,让孩子对未来充满信心 and 憧憬。

王丽提醒,家长应多陪伴接纳孩子的不良情绪。开学后,孩子可能会出现情绪低落、乱发脾气等症。这时,家长要引导孩子学会缓解情绪的方法,不激化孩子情绪,避

免亲子冲突。如不盲目回避和纵容孩子的情绪;多沟通,积极回应孩子,让孩子感受到自己被看见、被重视;不说教,多和孩子聊聊学校和同学的趣事,让孩子在新学期对学校和老师、同学充满向往和期待。

中小学生学习心理都还未成熟,长假过后孩子的心理反差较大,如果不注意调节就容易出现情绪困扰,但因为孩子年龄较小,他们自身难以控制和调节这些问题。对于孩子状态的回归,家长不可操之过急,应允许他们开学后度过一段过渡缓冲期,慢慢适应新学期的生活。

寓教于乐 巧妙收心

如何帮助孩子们顺利度过开学第一周,考验着每一位班主任的“收心”本领。

“根据以往的经验,学生们在开学第一周的学习状态往往不佳。”潞州区新华小学四年级班主任郭江龙表示,学生不适应的过程会持续一周左右时间,这时候就需要老师正确引导。作为老师,首先自己要精神抖擞,给学生树立榜样。教师要率先从假期状态中调整过来,这样才能带领孩子们告别“开学综合征”,在新学期有一个良好的开端。其次,开学后,教师要将学生的暑假作业一一批阅,共性问题在课堂上

集中讲评,个性问题个别辅导,帮助学生静下心来,尽快进入学习状态。同时,班主任可精心准备一堂收心教育课,用生动形象的案例讲述怎样做好一名合格的学生,让每一位学生都印象深刻。

在收心课上,班主任应对交通安全、校园安全、饮食安全、文明礼仪、仪容仪表、行为习惯等方面进行深刻教育,进一步强化学生返校后的文明素养和自我管理能力。

课堂教学,学生是主体,教师是主导。开学初,教师应精心准备课堂活动,注重激发学生兴趣,通过组织课堂讨论、小组合作学习等活

动,引导学生把注意力转移到学习上。并针对不同年龄段学生的年龄特点,开展励志故事会、即兴演讲等,以灵活多样的教学方法、幽默风趣的语言、张弛有度的教学节奏,激发学生的学习兴趣,营造浓厚的学习氛围。

针对暑假收心,郭江龙建议,班主任还可通过寓教于乐的形式帮助孩子调整心态,适应新学期,比如通过带领学生阅读最喜欢的课文,或者师生共读、好书分享等;组织学生进行拔河比赛、趣味游戏、拓展训练等凝聚人心,让孩子们找回回归校园的心态。

做好规划 展望未来

孩子如果做事没规划,成长就没有方向。潞州区实验中学初中部主任张勇建议,开学一周内,家长要帮助孩子制定切实可行的学习目标,养成良好的生活习惯,争取新学期有一个良好的开端。

他特别强调,新生适应新学期学习生活的第一步,应是先熟悉自己周边的同学、老师和校园环境,接受学校的规章制度、作息安排。初一新生基本上都来自不同的小学,彼此间缺乏了解,这个时候新生越早熟悉环境就越能适应自己的新身

份、新生活。同时,要多预习、勤复习,变被动学习为主动学习,很多初一新生就读小学时通常都是在老师的监督下完成作业的,普遍都没有自主学习的习惯,而初中的授课方式与小学完全不同,所以新生一定要改变观念,扎扎实实做好课前预习、课后复习的准备。

孩子进入初中后,家长要处理好自己的情绪,放下焦虑陪孩子共同面对不适应的状态。新中考背景下,家长要帮助孩子做一些初步的人生规划,可提前了解新中考政策,与孩子

探讨一些理想高中等相关话题,鼓励孩子敢于去思考未来。同时,孩子应进一步了解自己,认识自己的兴趣爱好与天赋特长,遵循扬长避短的个人发展原则,学会规划未来和安排好自己的学习时间。

“收心不是个阶段性工作,而是持续在孩子学习中的始终。”张勇始终坚持,无论放假还是开学,都应制订学习计划、合理安排时间、进行大量阅读、写旅行日记、假期见闻,每天定时定量学习,才会让孩子保持有条不紊、积极向上的学习劲头。

信息荟萃

潞州区 开展特殊教育送教上门培训

本报讯 近日,潞州区教育局、潞州区残联联合组织开展2024年特殊教育送教上门专项培训会,进一步提升潞州区特殊教育送教上门教师送教水平,规范送教行为。

培训主要围绕送教上门服务概述、教师角色定位与职责、送教上门服务流程与规范、送教上门服务技巧与方法、送教上门服务可能遇到的问题及应对策略、总结与展望六个方面展开,既有理论引领,又有实践指导,内容丰富充实。

此次培训,学员学习认真、发言积极、讨论热烈,表现出强烈的求知欲和浓厚的学习氛围。同时,进一步理解了送教上门工作在特殊教育中的重要意义,对送教上门的流程、教学内容和教学方法有了更深入更系统的了解和把握,为潞州区特教工作健康有序发展奠定了坚实基础。(马坤)

长治十中 抓实家校共育凝聚教育合力

本报讯 8月28日,长治十中召开高一年级新生家校共育会,进一步优化家校共育体系,凝聚学生成长合力,落实学生发展细节、提升教育教学成效。

为家庭教育赋能,为合作共育支招。会上,学校相关负责人结合学生的学习生活、习惯养成、心理健康、安全教育等方面做了分析;围绕班级管理、班级建设、班级活动等方面进行了介绍;就学科特点及选课等方面和家长们进行了沟通,并给予家长具体的、有针对性的家庭教育建议。同时,从倾听、理解、接纳、欣赏、示弱等维度出发,引导家长学会欣赏孩子、转弯示弱,理性看待成绩。

携手赋能,共促成长。此次家长会在敞心的交流、真诚的反馈、肯定的眼神、热烈的掌声中圆满结束。家长们表示,会与学校共同携手,帮助孩子快速适应新环境,开启精彩的高中生活。(王晓萍)

市实验中学 反恐防暴演练筑牢安全防线

本报讯 8月30日,市实验中学联合市公安局潞州分局东大街派出所开展反恐防暴安全演练,提升学校安保人员的应急处理能力,增强安全意识和团队协作精神,确保校园安全稳定。

演练开始之前,民警向安保人员详细讲解盾牌、橡胶警棍、钢叉等不同防暴器械的使用技巧,并通过操作演示和手把手教导,使参训人员迅速掌握了这些器械的操作要领,为模拟演练做好了充分准备。在“暴徒”入侵校园的环节,学校安保人员协力将“暴徒”拒之门外、成功制服,整个演练过程攻防结合、配合默契、过程紧凑、严肃逼真,积累了宝贵经验。

通过此次演练,增强了学校安保人员的责任感,提升了他们的专业技能,同时进一步提高了学校安保人员处置突发事件的应变能力,为保障全校师生生命财产安全奠定了坚实基础。(潇潇)

市容海学校 加强校本培训提升教师素质

本报讯 近日,市容海学校举办为期两天的校本培训活动,旨在提升教师的政治素养、业务能力和专业技能,促进教师个人成长,全面加强教师队伍建设。

为全面提高学校德育工作水平,提升班级管理质量,该校特邀德育研究专家到校进行《如何经营好自己的班级特色》《如何激发学生学习的内驱力》主题讲座。通过生动的案例,向教师们展示如何从班级文化、活动设计、师生互动等方面打造独具魅力的班级特色,深入剖析学生学习动力不足的原因,并给出切实可行的解决方案。教师们纷纷表示,此次学习为自己在班级管理和激发学生学习动力的道路上指明了方向,受益匪浅。

此次培训内容丰富多彩、形式多样、生动有趣,不仅为该校教师开拓了教育教学新思路,更为新学期教育教学工作注入了新活力。(王晓萍)

父母课堂

允许孩子慢慢长大

教育从来不是一蹴而就的,需要精耕细作,顺时而为。父母把握好“慢”这门艺术,才会让孩子发现最好的自己,我们也可以在这个过程中,去发现最好的孩子。

孩子犯错,不要打骂。孩子犯错了,请不要“劈头盖脸”,允许他慢慢解释给你听。教育慢首先是嘴要慢,无论孩子犯了怎样的错误,不要急于判断和下结论,花一点时间去倾听和了解才会收获有效的沟通和结果。

孩子落后,不要指责。孩子落后了,请不要嘲笑指责,允许他慢慢加油努力追赶。教育慢重点是要心态平和,在孩子面前,教育不是一路的急速奔跑,而是用心和智慧慢慢引导,懂得看见孩子的努力,然后允许他在一张一弛中前行,这才是成长应该有的节奏。

孩子磨蹭,不要催促。孩子磨蹭,请不要着急催促,允许他专注于自己的世界创作。当孩子沉浸在自己的世界里时,不要打扰、不要催促、不要责备,给他们一点时间和空间,因为那奇妙的想象力和创造力,总会在时间流中散发出光芒,让孩子在这个美妙的过程中收获错误、收获成绩、收获感悟,然后迎接生命中那最闪烁的星光。

孩子失败,不要包办。教育慢是为了让孩子获得自己长大的本领,心理学上有个100%理论,如果所有事情都是父母做了,孩子就什么都不用做了,如果我们只有20%不做,孩子就能完成20%;如果我们只有80%不做,孩子就能做80%,孩子的潜力也能爆发80%。所以,机会是父母给的,成长的可能也是父母创造的。给孩子的生命多一点留白,他才会激发出更多内在能量,勇敢飞翔。

慢,不是拖沓、不是停滞,而是尊重规律的智慧 and 维度,是一个脚印的稳健与平和。快乐的童年,何其珍贵,何其珍贵,请慢慢来。(马艳霞整理)

新学期当有新气象

未觉三夏尽,时序已新秋,转眼间,我们又迎来了一个崭新的学期。9月1日,全市各中小学校如期开学。学生们度过一个充实、愉快的暑假后,怀着喜悦的心情,信心满满地回到了学校,拉开了新学期的序幕。

新学期,意味着新的开始。大家站在同一起跑线上,迎接新的挑战。这是一个机会,可以重新审视自己,制定新的目标,为未来的发展奠定基础。

新气象,首先体现在学习态度上。在新学期里,学生们应该更加积极主动学习,不再是被动接受知识,而是主动去探索、去发现。要以饱满的热情投入到学习中,认真听讲、积极思考、踊跃发言。遇到问题时,不退缩、不放弃,而是勇敢去面对,努力寻找解决问题的方法。只有这样,才能不断提高自己的学习能力,取得更好的成绩。

新气象,还体现在学习方法上。随着知识的不断更新和学习任务的加重,学生们要不断改进自己的学习方法,提高学习效率。大家可以制定合理的学习计划,合理安排时间,做到有条不紊地学习。同时,还可以采用多种学习方式,如小组合作学习、自主探究学习等,充分发挥自己的优势,提高学习效果。此外,还可以利用现代信息技术,拓宽学习渠道,丰富学习资源,让学习变得更加轻松、便捷。

新气象,更体现在生活态度上。在新学期里,学生们不仅要关注学习,还要关注自己的身心健康。要保持良好的生活习惯,合理饮食、充足睡眠、适度运动,以良好的精神状态投入到学习和生活中。同时,还要学会与人相处,尊重他人、关爱他人、帮助他人,建立良好的人际关系。只有这样,才能在一个和谐、温馨的环境中成长和进步。

“千里之行,始于足下。”新学期,新气象,让我们从现在开始,以崭新的面貌、饱满的热情、积极的态度投入到学习和生活中,努力拼搏、锐意进取,为实现自己的梦想而努力奋斗。



潞州区实验中学初中部新生进行队列训练。



潞州区东街小学体育路分校教师为学生开蒙启智。



市火炬中学小学一年级新生自我介绍。



长治二十中小小学一年级新生在家长的陪伴下走过充满仪式感的明志门。

秋风徐徐至 莘莘学子归

又是一年开学季。9月1日,我市各中小迎来开学第一天,各学校通过丰富多彩的活动将开学仪式感拉满,为学生们送上满满的祝福,在“开学第一课”传递的正能量下,种下新希望。

本报记者 梁栋 田雨 摄

