

创设仪式感,帮孩子克服“开学综合征”

■ 张 鹏

在经历了一段时期的居家学习和暑假后,中小学生在阔别校园已有近两月。面对即将到来的线下集体生活,部分学生可能会产生比过往更明显的“开学综合征”。对此,不少心理教师为学生和家长开出“心灵处方”:开学初,要接纳自己的不稳定情绪,家长记得留给孩子更多的耐心和理解。此外,家长也可以通过创设恰到好处的“仪式感”,传递给孩子更多的安全感和信心。

今年开学准备中 “心理锦囊”必不可少

对不少中小學生来说,这个开学季有些特别,由于经历较长时间的居家学习和悠长假期,无论是学习方式,还是与同伴和老师的交往方式都产生了较大变化。所以,除了做好常规的迎开学准备工作,一个适用的“心理锦囊”也必不可少。

“最近几天,建议家长要加强观察,如果孩子对新学期表示抗拒、有点不想上学,开学前后出现睡眠不好、消化不良等现象,甚至出现短暂的厌学倾向,这些都是‘开学综合征’的具体表现。”上海市德育特级教师、上海市

甘泉外国语中学心理咨询师付丽旻说,孩子在家若表现出一些“反常”行为,大都属于“应激反应”,家长不必太过焦虑,建议一方面要关注孩子开学初期的情绪变化,另一方面要及时创设机会引导孩子倾诉压力,必要的时候还可以寻求老师的帮助。

松江区未成年人心理健康辅导中心教师章诚也表示,经历较长时间的居家学习后,不少学生已习惯“读屏学习”的方式,对线下面对面的沟通交流可能存在一些“社恐”心态,容易产生情绪波动。尤其是部分学生对线上学习效果不够自信,他们会担忧开学后学习成绩下滑,继而出现更明显的焦虑情绪。

付丽旻提醒,对于升入新学段的学生家长而言,开学前的这个阶段更为关键,也更考验为人父母的智慧和耐心,“千万不要没完没了地叮嘱,遇到一些问题马上批评指正、急于把自己的想法告诉孩子。”她的建议是,家长不妨留给孩子更多自我调整的空间,接纳孩子们在这个阶段的情绪表达,再适当鼓励。让孩子明确地感受到来自家长的支持,这对于增加孩子的自信非常重要。

让孩子从心里接纳新学期 传递更多安全感

恰到好处的“仪式感”,也可以激发孩子对开学场景的憧憬和向往。开一个家庭会议,陪伴孩子采购文具用品,聊一聊对新学期的期待……上海市江宁学校心理教师齐越表示,抓住开学前的这段时间,亲子家庭可以创设一些具有仪式感的行为。让孩子从心里接纳新学期的到来,这才是传递安全感和信心的最佳方式。

齐越举例说,家庭会议不仅能让孩子感受到父母的尊重,还能帮助家长和孩子友好沟通。比如,家庭会议可以邀请孩子来主持,父母多倾听;此外,在家庭会议举行时,可以为每个家庭成员颁发“奖牌”,感谢每一位成员对于整个家庭的付出和努力,培养孩子的感恩之心。

付丽旻也为父母支招:拿到新学期的教材后,家长可以和孩子一起去文具店购买心仪的包书纸,一起包书等。“当这一切准备妥当的时候,孩子们的内心对开学便有了实实在在的期待和充实感。”

培养良好生活自理能力 是开学后良好状态的保障

不少家长和老师发现,居家学习期间,不少家长和祖辈都对孩子的生活“包办代替”,导致孩子已养成的生活好习惯和自理能力“倒退”了。对此,上海市实验学校工会主席、中学德育高级教师范莉建议,家长们可以帮助孩子尤其是小学、幼儿园学段低龄学生养成必要的生活自理能力。比如,让孩子学会系鞋带、使用筷子、主动喝水、根据自己的感受来增减衣物等。不少教师反映,校园里的伤害事故居首位的就是意外跌倒,而在引起摔跤的各种原因中,因为没有系好鞋带引发的占绝大多数,后果可大可小。

“这些建议虽然琐碎,也往往是容易被忽视的,但其重要性不言而喻。”范莉说,从近半年的居家生活“切换”到开学集体生活,给学生们提出了新的要求——能从依赖父母、受保护的角



万州幼儿师范高等专科学校的大二学生吴明瑶帮助市民解答核酸检测相关问题。

暑假期间的吴明瑶在家所在的

社区做了一名志愿者,在每日核酸采样现场进行秩序维护,帮助重点人群等,奉献青春力量。

通讯员 孙凯芳 摄

教育部部署 庆祝2022年教师节工作

2022年9月10日是我国第38个教师节,也是党的十八大以来第10个教师节。今年教师节的主题是“迎接党的二十大,培根铸魂育新人”。教育部日前发布《关于做好庆祝2022年教师节有关工作的通知》(下称《通知》)。

《通知》明确,教育部将会同中央有关部门和媒体举办“教育这十年”教师主题新闻发布会,开展教育系统“时代楷模”选树宣传活动、全国教书育人楷模推选活动、“闪亮的名字——2022最美教师”大型公益活动(9月9日晚播出)、教师节主题“感人瞬间”微视频展播、全国优秀特岗教师事迹宣讲活动、乡村优秀青年教师奖励宣传活动、“为教师亮灯”公益活动、新时代教师新形象线上宣传活动、《中国基础

教育》创刊系列活动等。各地各校要围绕主题,结合本地实际,认真组织开展系列宣传庆祝活动。

《通知》要求,强化政治引领,凝聚奋进力量。各地各校要紧扣迎接党的二十大这一主线,将深入学习贯彻习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上的重要讲话精神与教师节宣传庆祝活动结合起来,组织引导广大教师进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,在全面建设社会主义现代化国家的新征程中勇担培育时代新人的历史使命,以昂扬向上的精神面貌和立德树人的扎实行动,迎接党的二十大胜利召开。

(本报综合)

开学季 警惕“助学”骗局

■ 林焕新

随着秋季学期来临,各地各校陆续开学。每到这个时候,一些诈骗分子就开始蠢蠢欲动,对学生及家长实施欺诈。日前,全国学生资助管理中心发布2022年第2号预警,郑重提醒广大学生和家

长警惕“助学”骗局。预警提示,第一,不轻信陌生人。无论是哪个单位或者个人开展资助,都不会要求通过电话、短信、微信或QQ等方式提供身份证号、银行卡号等信息,也不会要求缴纳任何费用或在ATM机和网上银行进行汇款或其他操作,如遇此类情况务必小心,不要按照对方要求操作。

第二,不贪图“小便宜”。在各类

金融服务消费活动中,要认真阅读相关合同条款,提高甄别和抵制能力,天下没有免费的午餐,“说”得越好,挖的“坑”往往越深。

第三,不盲目高消费。学生的主要任务是学习,广大学生要养成自立自强、艰苦朴素、文明健康的生活习惯,合理安排生活支出,做到量入为出、勤俭节约、理性消费,坚决远离不良“校园贷”。

广大学生要时刻绷紧自我保护这根弦,当合法权益遭受损害时,注意留存相关凭据与证据,第一时间与老师和家长沟通,及时报警,运用法律武器保护自己。目前,有关部门开发了“国家反诈中心”“全民反诈”等手机App。

首批453家“大思政课” 实践教学基地公布

为加快构建“大思政课”工作格局,近日,教育部会同有关部门联合公布首批453家“大思政课”实践教学基地。首批“大思政课”实践教学基地的设立,是落实教育部等十部门《全面推进“大思政课”建设的工作方案》的一项重要举措。

此次公布的“大思政课”实践教学基地,由教育部分别会同有关部门以现有基地(场馆)为基础分专题设立。其中,会同科技部联合设立科学精神专题实践教学基地,会同工业和信息化部联合设立工业文化专题实践教学基地,会同生态环境部联合设立美丽中国专题实践教学基地,会同国家卫生健康委联合设立抗击疫情

专题实践教学基地,会同国家文物局联合设立中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化专题实践教学基地,会同国家乡村振兴局联合设立脱贫攻坚、乡村振兴专题实践教学基地,会同中国关心下一代工作委员会联合设立党史新中国史教育专题实践教学基地。

下一步,教育部将推动各地各校加强与基地联系,探索建立长效机制,形成工作合力,着力打造服务“大思政课”实践教学的优质平台;会同各部门指导各实践教学基地进一步提高服务意识和水平,积极与大中小学对接,开发特色课程,增强实践教学效果。

(本报综合)