

情绪先行+习惯养正 新学期从“心”开始

收好这份开学心理调适指南 克服“开学综合征”有妙招



出场专家:青大附中心理老师李源心。

新学期开启,新挑战随之而至。“开学后,孩子表现得闷闷不乐,甚至出现失眠,怎么办?”“孩子放假习惯了手机在身边,回到校园后如何破解手机依赖症?”最近有些家长反映,刚开学孩子有了“小情绪”,爸妈也有了“小烦恼”。对此,心理老师建议,家长应正确看待孩子从假期模式转换到开学模式中产生的种种不适应现象,通过接纳情绪、传递积极的心理暗示、建立目标等方式,帮助孩子克服“开学综合征”。

问:面对开学孩子是有些期待的,但刚开学这段时间,孩子又有焦虑和担心,来回拉扯,心累……

答:当学生从适应了的假期生活切换到校园生活时,即便这曾经是他们非常熟悉的环境,他们的身体和心理还是会自动地对新环境产生一种警觉,并有可能对新环境产生诸如焦虑、紧张、烦

躁等不舒服的感觉,这在心理学上称为应激反应。这是一个很普遍和正常的现象。但也要注意,如果这种应激反应过于强烈,焦虑和压力就可能会影响孩子正常的睡眠、吃饭。一般开学后一周左右是调整期,学生逐渐适应上学的节奏,焦虑和紧张也得到缓解,但有些学生可能需要两三周甚至一个月。我接触的学生中,绝大多数开学一个月之后就可以平稳过渡了。如果有的学生实在无法很好地适应开学后的变化,建议学生学会求助,身边的家人、朋友、老师和同学都是宝贵的资源。

家长可以尝试引导孩子通过以下方法进行调整,首先,接纳当下的情绪。每种情绪都有价值,无论是兴奋、期待或者焦虑不安,都是真实的感受,不需要逃避或否认。开学前后,适度的焦虑和紧张情绪,可以帮助学生更快地调整自身状态进入到新学期。其次,积极心理暗示,孩子们要学会给自己积极的心理暗示,想想在学校的美好时光,试着这样对自己说,“开学啦,又是新的开始,调整好状态,今天又是元气满满的一天!”早上出门前,对着镜子收拾好自己的仪表,鼓励自己,以最好的精神面貌开始一天新的学习。另外,家长可以引导孩子建立目标,培养自我效能感。

问:暑假期间,孩子习惯了晚睡熬

夜,第二天又睡懒觉,开学后无法适应高强度的学习怎么办?放假习惯了手机在侧,现在无法摆脱电子设备怎么办?

答:家长可以引导孩子,用21天习惯养成法让“无法”变成“有法”。行为心理学经过多年研究发现,一个新习惯的养成及巩固只需要21天。可以从五个方面着手,调整作息规律。一是逐步调整,每天比前一天晚上早睡一点,比前一天提早一点起床。每天早睡早起10-20分钟,坚持下去就是巨大的进步。二是营造良好环境,保持固定且适宜的睡眠环境,如适宜的温度和安静的环境,室内保持空气流通。三是适当午睡,半小时即可,养成睡眠周期。四是关灯睡觉,因为电子产品产生的蓝光会抑制褪黑素的分泌。五是睡前看书、听音乐、冥想等有利于平缓心绪,有催眠功效。

坚持适量运动也很重要。每天安排固定时间进行适量的体育锻炼,可以让孩子放松身心,不仅强健身体而且能缓解心理压力,还可以拥有更好的睡眠,提高记忆力和专注力。建议让孩子选择一项自己喜欢的运动去坚持。

想要控制电子设备的使用,摆脱“手机依赖症”,可以试试这两个方法。小步子改进法:给自己一个星期的时

间,每天少玩20分钟,一个星期坚持下来,就是140分钟,可以大大减少对手机的依赖,必要时,孩子可以寻求父母的监督与帮助。积极替代法:每当觉得无聊想玩手机放松的时候,就去做一些让自己愉快的事情,比如踢足球、看看漫画、唱唱歌或者和父母、朋友聊聊天,去打破手机与“我想放松”等心理需求的联结。

问:孩子担心,放假别人会不会都在认真学习,只有我放松懈怠了许多?开学了,我会不会跟不上?成绩如果落下很多,该怎么办?

答:如果学生有这样的担心,家长首先要肯定孩子有上进心,不甘于人后,同时需要引导孩子调整认知:“其他同学未必如你想得那样完美,你也没有自己感受到得那样差劲。我们左右不了别人,所以更需要做的是与自己作纵向比较,‘今天的自己是否比昨天进步?’”

家长可以引导孩子从自己的实际情况出发,制定学习计划,注意哪个科目弱要多花时间,做到抓重点、抓难点,合理安排常规学习时间和自由支配时间,安排好在某一时段喜欢学习某种科目的偏好等。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 董真

99颗小星星叠出满满师生情

市南区“最美教师”曾庆元带学生“翻转课堂”自主学习乐于表达



青岛金门路小学语文老师曾庆元任教17年来,始终保持满满的活力,在教书育人的同时,成为学生们知心大姐姐。五彩缤纷的千纸鹤、99颗折叠小星星、写给曾老师的散文诗,都表达了学生们对她的敬爱之情。

她用心关爱“星星的孩子”

“我从认字开始,就非常崇拜老师这个职业,和邻居小朋友一起玩时,总喜欢扮演老师。”大学毕业后,怀揣着对教育的梦想与对语言文字的热爱,活泼开朗的曾庆元走进了青岛金门路小学。近年来,她主要教高年级,而工作初期曾做过六年班主任。当时一年级的班里,有一个10岁的“星星的孩子”。每天早上,学生们进教室时都会高兴地和曾庆元打招呼,只有这个男孩面对她的热情迎接无动于衷。“我知道,就算我一直坚持这样做,这个孩子可能也不会有回应,但是我对他的喜欢和关心,会让其他孩子看在眼里,大家也会学着接纳和包容他。”

令人惊喜的是,一个多月后的一天,这个男孩突然笑着凑过脸来:“曾老师,你好。”从那天开始,男孩打开了



曾庆元带学生们在小花园阅读。张译心 摄

心扉,开始接受班级这个温暖的大家庭。语文课上,大家“开火车认字”,他能跟上节奏不掉队,赢得满堂掌声;在操场上活动时,他会调皮地从身后抱住曾庆元,和她做游戏;他感受到了全班同学的善意,同学们都以照顾和保护他为荣。“记得有一次,别班有孩子觉得他有点奇怪,说了不太友好的话。我们班的孩子自发分成两拨儿,一拨儿跑到办公室向我求助,一拨儿围成一圈,把他保护在中间。谁能想到,这帮一年级的孩子如此善良有爱。”曾庆元欣慰地说。

秘密筹备给老师送生日惊喜

到了三年级时,这个班有部分学生开始使用电话手表,为了及时关注学生们们的“课后悄悄话”,曾庆元组建了一个没有家长、只有她和孩子们的QQ群。“曾老师支持咱们有自己的QQ,还愿意成为咱们的好朋友!”学

生们在群里畅所欲言,无论是回家后的学习问题,还是连家长都不知道的小秘密,都会分享在群里。细心的学生通过QQ资料记住了曾庆元的生日,大家连续四年“秘密行动”,给曾庆元送上生日的惊喜。每个同学都参与了千纸鹤、小星星的折叠,99颗小星星饱含了大家对曾庆元的喜爱。大家还精心布置,当曾庆元在生日这天走进教室时,音乐随之响起,全体同学共同表演赞美老师的诗朗诵,感动得曾庆元热泪盈眶。

有一年她生日那天,中午突然有两个学生气喘吁吁地跑进办公室说,“曾老师,不好了,有人打起来了。”曾庆元连忙回到班里,没想到推开教室门时,里面空无一人。“哇!”突然,齐刷刷地,所有学生同时从课桌底下冒出来,一起为她唱生日歌。学生们希望曾老师一直陪伴大家毕业,毕业后依然是知心大姐姐,可以一起分享心事、倾诉小秘密。

“翻转课堂”形式多样

曾庆元经常带班级学生参加教学比赛,她发现大家平时在课堂上放松自如,但是到了公开课上,有了一排评委老师和传递话筒等和日常不一样的场景,部分学生会显得有些紧张,无法专注投入。“我觉得学好语文,不局限于课本教学和分数,阅读、表达也很重要,所以日常我锻炼孩子们通过课前5分钟演讲、美文赏读、新闻发布会、广告创意大赛、唇枪舌剑辩论赛等多种形式,表达和展示自己。”

孩子们上五年级时,曾庆元经常在班上开展辩论赛,学校觉得辩论赛的形式很好,就举行了五六年级的辩论大赛。各班抽签决定对战班级,巧的是,所有五年级的班抽到的对手都是六年级的班。前五场初赛,五年级的五个班全部战败,毕竟在知识储备和语言表达方面,六年级更胜一筹。而曾庆元带的班力挽狂澜,一路冲进初赛、复赛、决赛,成为最终的冠军。“孩子们主要胜在日常班级辩论经验的积累和临场发挥,我为他们骄傲。”曾庆元作为学校“翻转课堂”和“问题支架”教学的先行实验教师,在实践中不断改进、创新“翻转课堂”的流程与模式,带动学生对学习保持高涨的热情。

曾庆元保持热爱教育的初心,努力成长为一名有风格的专业教师、有大爱的育人之师,先后获得市南区“教学能手”“学科带头人”“最美教师”等荣誉称号。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛首席记者 张译心