

新学期已开启半个多月了

娃的“开学综合征”消停没?



距离新学期的开启已经过了半个月了,离开舒适温暖的家,“放飞自我”的生活环境,这个时候您有没有观察过娃们的状态如何?是充满期待还是闷闷不乐,充满抗拒?有的孩子甚至出现身体不适,疲劳、失眠、头疼、胃痛……可不要简单地认为这是换季闹病,我们把一些孩子在开学之后出现的一系列身心症状俗称为“开学综合征”。今天心理专家就来跟大家分享一下如何避免和减轻孩子的“开学综合征”。

“开学”是怎么勾起“综合征”的?

“开学综合征”实际上这并不是一个专业的医学术语,一般来说,“开学综合征”指的是从长假状态转入开学状态时导致的对难以适应学校生活产生的焦虑和恐惧、学习适应不良、人际交往困难、升学压力等不良情绪和行为的统称。它的主要症状是情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。那为什么会会出现“开学综合征”呢?
后疫情时代的潜在影响 2020年初暴发的新冠疫情虽然目前在

国内已经得到有效控制,但对全民所产生的心理影响仍在持续,尤其是心理承受能力相对薄弱的大中小学生对疫情的担忧、恐惧、焦虑,对身心症状的过度反应会在孩子身上有不同程度的表现。
学习适应的困难所致 假期的生活是散漫的、相对自由和轻松的,而不同的孩子适应能力和时间也会有所不同,一部分孩子会出现适应上的困难。

对电子产品依赖产生的“戒断反应” 孩子在校不允许带手机、电脑等电子产品中,玩游戏、看剧、看小说、交友聊天等等。历经两个月的“放纵”之后,重新回到学校,脱离手机、电脑等电子产品,孩子们可能会因为缺乏持续的外部刺激而感到无聊,出现上课注意力不集中,学习积极性不高,情绪低落等情况,有的孩子甚至会产生厌学情绪。

处于特殊求学阶段的压力所致 孩子们在每个阶段都会面临不同的压力,尤其是毕业年级的学生会面临更大的压力。中小学生会面临小升初、中考、高考等学业压

力,大学生则会面临升学或毕业找工作的压力。在这些特殊的阶段,学生们可能会因为过大的心理压力产生紧张、焦虑等心理反应,严重的甚至会出现适应障碍。

激发原动力 对抗“综合征”

孩子们要如何去面对“开学综合征”呢?以下这些建议可能会有帮助:

调整作息,早睡早起,养成良好的生活作息 假期在家的你是否是熬夜玩手机、看电视,一觉睡到大中午呢?开学了就要尽快从“猫头鹰”调整成“百灵鸟”哦。最好的方法是给自己定个时间计划表,按上学的时间起床,晚上不要熬夜。同时在整天的计划上按上课的时间加入学习的任务、运动时间、读书时间等。这样会更快地帮助你进入到上学的作息。

改善学习方法 或许你之前为自己的学习方法而烦恼,或许你觉得自己也很努力但是学习成绩一直不理想,那你可能需要在学习方法上面进行一些改进。适合每个人的学习方法可能不太一样,但是有几个重要的点还是需要注意的:课前预习,上课集中注意力听讲,课后进行必要的整理,积极思考,善于提问。

注意情绪调节 刚开学的你,或许因为假期作业没有做完怕受到批评而担心,或许你即将进入到一个新的学校或者班级而感到焦虑,抑或自己本来在学校就有不好的经历或者情绪问题基础,再次回到学校而感到害怕等负面情绪。此时的你不要害怕,首先要知道在开学这个过渡时期,出现的诸如忐忑、焦虑、害怕等负面情绪都是正常的,但是我们也需要运用一些方法来让自己尽快地适应,尽快地从负面情绪当中走出来。

可以试一试:
(1)调整好心态,积极的心理暗示:你可能遇到了各种挫折,此时积极的心态很重要,要知道我们很难改变环境,我们能做的就是以正确的心态面对。看问题切忌钻牛角尖,换个角度想,可能就会发现事情也不是想象中的那么糟。同时也可以试着给自己一些

积极的心理暗示,告诉自己“我相信自己,我可以很好地应对现在遇到的困难”。

(2)主动与他人交流,合理的宣泄:无论开学的时候你是否步入一个新的环境,积极主动与班级同学交往,与他人建立良好的人际关系也是对自己学习及生活的积极支持。把自己面临的问题、压力与朋友交流,或许他也正面临这样的问题,你会发现其实你的问题并没有那么严重或朋友已经给了你很好的启发。

同时也可以运用一些宣泄的办法,比如大声的朗读、进行适当的运动。如果出现了你和你的人都解决不了的心理或精神问题,要记得求助专业的精神、心理人员。

让孩子上学更顺畅 家长先“稳住”

调整“开学综合征”需要孩子自己、家长共同努力。家长可以试试一下方法:

(1)引导孩子制定学期目标和计划 在开学初期,家长可以和孩子一起讨论,如何为新的学期制定一个合理的目标和计划,目标一定要切实可行,这样的目标才能起到激励的作用,否则不仅不会起作用,反而给孩子增加更大的心理压力。

(2)与孩子进行有效的沟通 当孩子面临“开学综合征”,向家长进行倾诉时,家长应坐下来与孩子进行耐心的沟通,允许孩子表达出内心的情绪和压力,对孩子表达倾听和理解。如果家长采用责备、命令、说教的方式与孩子进行沟通,孩子接收到的也更多是家长不接纳的信号,可能还会引发亲子冲突,甚至导致孩子出现极端行为。

(3)保持自身良好的情绪,避免将焦虑传递给孩子 很多家长在与孩子进行沟通时,孩子还没有急,自己先急了,结果可能一拍两散,引发冲突。所以,在与孩子沟通时,家长首先要控制好自身的情绪,同时家长也要有意识地对自己的情绪有所觉察,避免将焦虑传递给孩子。

据《北京青年报》

“双减”后

思政教育更要“活”起来

方向准,则道路明。实施“双减”后,学校要抓住这一机遇,紧紧围绕立德树人根本任务,充分发挥学校教书育人主体功能,在“活”字上狠下功夫,把思政教育贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人,大力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

在选择教育素材上要“活”。思政教育素材是否“鲜活”对育人工作具有重要的作用。实践证明,思政教育素材越“鲜活”,越贴近学生生活实践,越能吸引学生、引发共鸣,于潜移默化间在学生心理埋下真善美的种子。素材“鲜活”,方能打动人心、铸魂培根。学校要围绕时代主题、聚焦时政热点,因地制宜、因时制宜,将疫情防控、党史学习教育、奥运会、全运会等时事及国家重大发展成就、重大科研成果、重大困难考验、先进个人、英雄榜样故事等内容作为“活”素材引入思政教育,加强师生互动,作好答疑解惑,引导青少年践行社会主义核心价值观,厚植爱国主义情怀,热爱中国共产党、热爱中国特色社会主义、热爱人民,塑造正确的世界观、人生观、价值观,扣好人生“第一粒扣子”。

在凝练思政主题上要“活”。学生年龄、学段不同,思政主题必然不同。主题活,方向才会准、效果才会佳。学校要遵循思政工作规律和学生成长规律,加大对学生的认知规律的研究,作好学情分析,认真凝练主题,坚持分层施教,不断提高工作能力和水平,推动思政教育入脑入心。要注重直观性、生动性、情感体验,培育小学生对中华民族、国家的认同感及家国情怀,用中国梦激励少年梦,为学生点亮理想的灯,引导他们珍惜韶华、脚踏实地,在勤奋学习、提高本领中追逐梦想。要着重培育中学生政治和文化认同,引导中学生正确认识中国特色和制度优势及中国特色社会主义的历史必然性,准确把握世界和中国发展大势,勇做走在时代前列的奋进者、开拓者。

在开展课堂教学上要“活”。课堂教学是思政教育的主渠道,搞活思政教育,意义重大。学校要强化教育的主阵地作用,灵活上好思政教育,着力提高思政教育、教学水平,促进学生身心健康全面发展。课堂教学要“活”。要深化课堂教学改革,引导教师发挥好教研支撑作

用,采用互联网等技术改进教学方式,推进数字化、智能化、个性化教育,做到以透彻的学理分析回应学生,以彻底的思想理论说服学生,用真理的强大力量引导学生,不断增强思政教育的思想性、理论性和亲和力、针对性。学生参与要“活”。学生是课堂的主人,课堂效果好不好,学生满意不满意是重要标准。要引导教师尊重学生主体地位,坚持因材施教,大力开展合作式、任务式、探究式等教学,引导学生在课堂认真思考、积极讨论、合作探究、答疑解惑,让学生成为思政课堂的主人,不断增强学生的课堂归属感。

在拓展载体资源上要“活”。丰富多彩的实践和各类育人资源,为我们灵活开展思政教育提供了条件。学校要树立全方位育人观念,坚持思政课程和课程思政有机统一,创新载体、拓展资源,把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节,积极构建“大德育”体系,传递向上、向善正能量,促进学生健康发展。搞活思政教育要创新方法,挖掘其他课程和教学方式中蕴含的思政教育资源,将思政教育融入智育美育,形成协同效应。注重丰富载体,探索采用开学第一课、思政第一课等形式的考核评价。学校要聚焦时代性、吸引力,建立素材选择、课程设计、学生参与、资源整合等考核指标,加快完善中小学生学习评价评价体系,坚决克服唯分数、唯升学等顽瘴痼疾;要注重育人成果展示多样化、考核主体形式多元化,把学生思政作业、生活表现、社会实践情况等纳入考核内容,将家长、相关社会方评价意见作为考核依据,采用学生互评、教师点评、小组评价、绩效评价等多维度相结合的评价方式,使考核更全面、更准确;要突出学生实际和日常表现,健全思政教育全过程考核机制,充分发挥思政教育铸魂育人作用,使教育回归常识、回归本分、回归初心、回归梦想,促进学生提升思想道德素质。

据《光明日报》

全国各地6岁儿童近视率均超9%

教育部门应承担起防控学生近视眼工作的主体责任

国家卫生健康委员会疾控局环境健康处宋士勤日前在“第三届国民视觉健康高峰论坛”上表示,2020年各地6岁儿童近视率均超过9%,最高可达19.1%。

“小学阶段近视率攀升速度较快。”宋士勤说,高度近视容易引发多种严重并发症,是致盲性眼病之一,应以重点防治。

由人民网主办、人民在线承办的第三届国民视觉健康高峰论坛以“数说眼健康,守护新视界”为主题,多位来自政府主管部门、眼科医疗行业、教育界的有关领导、专家学者,深度聚焦我国眼健康事业核心问题,旨在进一步探索推动我国眼健康事业高速高质量发展的新举措,引导全社会共同参与我国眼

健康事业发展。

教育部原副部长张天保在致辞中表示,学生是儿童青少年的主体,学校也是近视眼的高发区,教育部门和学校应当承担起防控学生近视眼工作的主体责任。在落实综合防治的各项工作中,重点做好以下几件事:第一,切实减轻学生过重的课业负担。第二,加强户外活动和体育锻炼。第三,科学规范使用电子产品。

但在国家眼视光工程技术研究中心主任、温州医科大学眼视光医院集团总院长瞿佳看来,2020年我国儿童青少年总体近视率52.7%,相较2018年的53.6%,下降了0.9个百分点。尽管经历新冠肺炎疫情的考验和冲击,近

视防控仍基本实现了儿童青少年总体近视率每年下降0.5个百分点的预期目标,近视防控工作持续向好、总体见效的基本面不断巩固拓展。

谈及病理性近视的综合治疗,北京大学人民医院眼科主任、北京大学医学部眼视光学院执行院长赵明威指出,高度近视并发症是我国第六位致盲性眼病。在针对黄斑劈裂等眼部并发症的治疗中,我们现在在组织全国多中心的临床研究,希望通过临床贡献给予治疗方案更好、更科学的验证,让病理性近视、高度近视尽可能地不要致盲,把患者们的视力留下来。

中新网

家长心声

学会倾听,理解孩子的情绪



我一直深信,孩子的成长是一件自然而然的事,父母只做好适当情感滋养和能力铺垫,一切都终将不期而遇。然而,事与愿违,初中的成长并不一定能按计划进行。

开学前夜,女儿睡不着,需要我陪她。我轻轻抚着她的头,兴奋和紧张都是正常的,我也曾经一样。女儿睁着大眼,瘪瘪嘴,没有

说话。接下来的一周,班级里自荐班干部,名单中没有她。我问她,她心不在焉地答:“懒得再做,太烦。”我想极力劝说,她却埋头写字,一言不发。而后,她和我主动聊天也越来越少。

一次翻开女儿的作文本,读到她写的《初识校园》,“我很紧张,发现迈进校园的腿都在微颤,我觉得一切都那么陌生,而他们都那么优秀……”原来我错了,她每一次倾诉和情绪,都是来自内心的求助,而我却用将它挡在门外。

上初中后,女儿每天都都很匆忙。回来气喘吁吁,总说自己很忙。书包永远那么重,书架永远是那么乱,可语文书上的笔记少之又少,数学错题本上的分析也是寥寥。她的脾气却越来越大,“我是怎么努力,也比不上别人。”拿着试卷,我给她的老师打

了电话了解情况,发现她的听课能力和总结归纳能力,还停留在小学阶段。于是,“注重分数背后的学习品质”的沟通,在一次闲聊中开始了。我委婉建议她,从整理书包和书架开始培养条理性,学会分门别类和主次取舍;从安排周末时间开始,培养时间管理能力;从听课记笔记起,培养总结归纳能力……在手把手带着走的阶段,当每次有恨铁不成钢的冲动时,我都努力克制,直到笑容又回到女儿的脸上。

进入初一,女儿已行驶在成长的快速路上,家庭的每一个成员也在拼命学习和成长,以跟上她的步伐,“同频成长”是我们的一种联结。学会倾听,理解她的情绪,支持她的选择,才会感知到她的更广阔世界。

婷婷

普通话诵百年伟业 规范字写时代新篇

24 推普周

全国推广普通话宣传周

2021年9月12日-9月18日

第24届全国推广普通话宣传周
2021年9月第三周
全国推广普通话宣传周领导小组办公室