



阳光心理课引导学生渡过开学适应期。



多彩大课间激发学生活力。

优化作息表,加强“心”交流——

“开学套餐” 引导学生度过“适应期”

“今年春季,我市迎来新冠病毒感染“乙类乙管”后首个开学季。三年来,学生不断经历线上、线下学习方式的变化,接受一次次的延迟开学,甚至连正常的人际交往也被限制,难免会出现情绪焦虑和波动。新学期,我市各中小学纷纷推出上好心理课、巧用“导师制”、设立习惯周等“开学套餐”,帮助学生们尽快适应新学期的学习和生活。

■记者 詹妍
通讯员 靳书敏 杨润蕾

上好心理课,化除学生落差感

“开学后,你的精神状态怎么样?”
“你时常会感到学习压力大吗?”
“回到学校学习,你还适应校园生活吗?”

2月8日,在茅箭区实验学校开展的心理健康课中,专职心理教师杜毅琼提出了三个问题,让同学们分别用语言和动作来表达开学的状态与心情。

“寒假太快乐了,还没玩够!”“早上起床太痛苦了”……活动中,杜毅琼一边倾听孩子们的苦恼,一边引导大家回忆寒假里发生的轶闻趣事,并让他们以接龙的方式讲述寒假的收获与遗憾。随

后,杜毅琼带领学生们结合实际制定新学期的目标,在纸上画出新学期的“目标树”,并将开学最能吸引自己的事情在心里定下一个期待值,比如最喜欢的课、最想见的朋友等,依次画在一个杯状的平面图上,定制专属于自己的“开学能量杯”。

“引导学生渡过开学适应期是一个需要坚持的渐次过程,从设立目标到采取行动,从专注前行到扬长避短,从树立信心到自我赋能,这种水滴石穿的方式才能帮助学生学会及时调整状态,学会从容面对。”杜毅琼说。

巧用“导师制”,缓解学生焦虑感

春季开学初,东方远志学校的学生们惊喜地发现宿舍熄灯时间推迟了十分钟,这十分钟既不用挑灯夜战的学习,也不用争分夺秒的洗漱,而是学校特地给学生留出的“悄悄话”时间。

为了帮助学生们消除陌生、缓解压力、获取能量,东方远志学校设立了适应调整期。在适应期内,不仅作息时有调整,学校还借助“导师制”(即学生人人有导师、教师人人是导师)开

展全员谈话,组织学生制定周、月和学期计划,并针对情绪焦虑的学生进行个别谈话,做好引导和帮助。

除此之外,学校在开学的两周内施行“九跟”制,(即教师从起床到熄灯的九个环节均对学生进行全面跟踪),引导学生从生活上、心理上做好准备,分目标、小步走,慢慢找到适合自己的学习节奏。

设立“教育周”,培养学生好习惯

“同学们好!”“老师好!”开学第一天,张湾区车城西路中心小学一、二年级的孩子们端坐在教室里,认真复习师生问好,训练坐姿站姿,上、下课间候及听讲要求。

车城西路中心小学班主任陶雪仪告诉记者,学校将每学期开学第一周设为“习惯养成教育周”,不安排新课程,根据低年级学生的年龄特点,对学生们进行日常行为规范和行为准则的养成教育。

“上学期,受疫情影响,学生在校时间不足三

个月,因此,在短时间内帮助他们养成良好的行为习惯至关重要。”陶雪仪介绍,在习惯养成教育周,孩子们要重新温习安全教育、队列教育、卫生习惯教育、仪容仪表教育等内容,以训练为中心,低起点、小步调,引导他们争做讲文明、懂礼貌、讲卫生的好孩子。

“我本来还担心上课会跟不上,还好老师通过各种小游戏给我们讲道理,帮助我快速适应了校园生活。”车城西路中心小学二年级学生周驿锋说。



发放“小奖券”激励学生参与班级管理。



教育周刊

weekly



2020年12月28日 星期一

第364期 共8版

电话:8208200 8208300 E-mail:syjyzk@126.com

责任编辑:王勇 编辑:李炎 詹妍

主办:十堰市教育局 十堰日报社