

做好心理调适 拥抱美好开局

邵阳日报记者 李超

9月1日,我市中小学秋季学期正式开课开讲。之前,本刊曾针对学生们如何做好准备迎接新学期分享了教育界人士的观点,但是,学习用品的准备很容易,心理的调适却需要一个过程,因此,进入新学期后,仍然有不少学生,甚至家长、教师仍然对新学期有明显不适。今天,我们特邀国家二级心理咨询师、市心理学会秘书长、市中小学心理健康教育网络名师工作室主持人易慧茗,为学生、家长、教师分享心理调适的方法,帮助大家共同度过不适期,迎接新学期的美好开局。

学生:巧用心理暗示 提升专注力

易慧茗介绍,从假期的放松状态,转入开学的紧张状态,对于心智尚未完全成熟的学生来说,确实很容易出现不适应的现象。有不适情况的学生不妨给自己来点心理暗示,如早起后对着镜子说:“今天又是美好的一天,学习快乐!”平时多用积极的心态去面对人和事,尽量不去纠结“还没玩儿够就开学了”这样的想法。

“新学期还容易出现的一个心理问题就是专注力。”易慧茗说,不少学生在暑假期间接触了电子产品,甚至出现“沉迷”。新学期开学后,家长收回电子产品,很容易让孩子们出现“戒断反应”,表现为注意力不集中、打不起精神、学习没兴趣等情况。一旦孩子出现这样的情况,建议家长不要急于处理,避免孩子出现过激行为。家长可以逐步减少他们使用电子产品的时间,慢慢让其恢复到习惯没有电子产品

的状态,同时还可以利用阅读、锻炼等方式,转移他们的注意力,让孩子逐渐回归到正常的上学状态。

家长:正确看待开学 缓解焦虑情绪

易慧茗介绍,随着新学期的开启,家长们不仅仅有激动,还很容易出现焦虑情绪,如对孩子作息的焦虑、学习的焦虑、在校生活的焦虑等。

暑假期间,有的孩子作息时间比较紊乱,没有固定的作息時間。进入新学期,家长首先要和孩子沟通确定作息时间安排,确保每天的睡眠时间。为了避免亲子关系的冲突,家长要尽量避免以吼叫的方式叫醒孩子,可以给孩子准备一个闹钟,准时提醒孩子睡觉、起床。

不少孩子在开学后还不能迅速进入学习状态,家长看在眼里急在心里,作为家长可以做些什么即能帮助孩子又能够缓解自己的焦虑呢?首先,家长要有“学习是孩子自己的”这样一个认知,给孩子一点时间去适应开学的学习生活,避免因过度关注孩子的学习而出现亲子矛盾。家长可以帮助孩子一起做新学期的时间安排表和学习计划,让孩子按部就班地完成学习任务,从而适应新学期。

新入园幼儿和小学一年级新生的家长的最容易出现焦虑的。幼儿园的家长容易出现分离焦虑,由于孩子年龄小,从未离开过家人的照顾,这时候家长首先要习惯与孩子的分离焦虑,充分相信教师,也要充分相信孩子。一年级的家长则更

多焦虑孩子的学习,担心孩子对学校学习生活不适应,这也需要家长相信孩子的能力,家长可以在孩子放学后,跟孩子交流学校的学习情况,同时多与教师沟通交流,帮助孩子适应小学生活。

教师:做好时间管理 重回良好状态

教师们度过了近两个月的暑假,又迎来了开学,开启了新的工作模式。对于教师来说,需要进行哪些心理调适呢?易慧茗建议:

首先是正确面对新学期的工作压力。新学期初的备课、班级管理、各种开学活动等,往往让教师们忙得脚不沾地。教师们要做好时间管理,先处理最要紧的工作,再处理当日必须完成的工作,最后将剩下的工作进行分类计划。

其次是调整作息時間。经历一个暑假,不少教师的作息時間也不是那么稳定。考虑到成年人对睡眠的调整更加困难,建议这部分教师可以尝试在睡觉前半小時放下手机,用腹式呼吸法调整自己的状态,将整个人放松下来,慢慢地去进入睡眠状态。此外,在午休时,也可以用正念呼吸疗法去缓解上午工作的疲惫,养足精神,让自己在下午依然能够保持良好的工作状态。

易慧茗提醒,孩子的心理状态需要家长和教师的呵护,而心理状态稳定的家长和教师才能培养出情绪稳定的孩子,这三者相辅相成、缺一不可。作为学校,在新学期积极开展学生心理普查、教师心理普查都是非常有必要的。



心怀感恩 履职尽责
——记隆回县滩头镇中学教师陈玉坚

邵阳日报通讯员 刘剑 陈玉兰

陈玉坚是隆回县滩头镇中学的信息技术教师,从教23年来,从最初兼职信息技术,到成为专职信息技术教师及班主任通管管理员,凭着对教育的热爱,对专业的执着,陈玉坚用爱育人,用心教学,受到了学生的喜欢、同事的尊重,先后荣获“隆回县信息技术骨干教师”“邵阳市教育信息化先进个人”等荣誉,多次得到镇、县政府嘉奖。

“没有潜心研究,就没有精致的教育。”为了提升教学水平,自站上讲台以来,陈玉坚俯下身子学习,刻苦钻研业务,积极参与教学改革,参加省市组织的各种培训,不断总结反思,提升教学水平。2012年,陈玉坚制作的《计算机的成长》作品在第十二届多媒体教育软件大奖赛中荣获省一等奖;2014年他执教的课程《引导线动画制作技巧》在第十四届湖南省教育信息化大奖赛中荣获省一等奖。他撰写的论文《经典速读与信息技术在初中语文教学中的作用》《中学生情商培育之原则和方法》分别获得国家一等奖、省一等奖。

为了让学生们学好信息

技术这门学科,陈玉坚积极推行互助学习、自主学习模式,组织学生上课学理论、上机熟练操作,真正做到学练结合、知行合一。在他的引导下,学生的学习兴趣越来越浓,学习效果越来越好,数十名学生在省、市电脑制作、信息素养大赛中脱颖而出、载誉而归。

陈玉坚主动关爱身边的留守学生。当他了解到,所教班级上的一位留守学生,由于其父母长期外出务工,家庭教育缺失,在学校表现得很自卑、性格孤僻,不愿和老师同学沟通,行为习惯也较差,陈玉坚主动花钱给该学生买了一个儿童电话手表,并且和学生家长沟通交流,弥补了家庭教育上的缺失。慢慢地,这名学生把自己学习和生活中的事与家人、老师分享,学习上有了一点动力,生活充满了希望。

陈玉坚在教师行业中一路走来,对自己严格要求,心怀感恩,像春天的“豆芽”一样不断成长,成为了一名用爱用心用智为学校发展、学生成长履好职、服好务的优秀教师。

为乡村学生编织体育梦
——记湖南省“三区”支教教师向任重

邵阳日报记者 伍洁

“一年的农村支教经历,让我终生难忘,收获满满,也让我对教育事业有了更深层次的热爱。”8月28日,来自武冈市马坪乡田家渡完全小学的教师向任重向记者谈及支教时的经历感受。

向任重是去年1572名湖南省“三区”支教教师中的一员;他是湖南省新时代基础教育卓越教师计划的培养对象;他也是邵阳数学和体育双学科骨干教师。

向任重在洞口县高沙镇六岭小学支教期满一年,今年7月已踏上回校归程。“向老师,祝贺你,你在洞口县中小学体育教师教学比武中获得二等奖。”“恭喜洞口县南泥片教职工排球队荣获特等奖,向任重老师被评为优秀运动员。”洞口县高沙镇南泥片教师微信群里的喜讯让大家都知道,六岭小学有这样一位体育支教教师。从教22年,向任重获得过不少荣誉,但是这几张证书却是含金量最高的,因为它承载着一个支教老师和几十个湖南省“三区”孩子共同的梦想。

六岭小学的学生从来没有上过体育课,更不知道体育世界的精彩。向任重来到该校后便带着他们在操场上跳远、跑步、打球。从此,在学校的操场上响起了嘹亮的哨音,留着他带领学生奔跑的身影……尤其在“双减”政策下,学生有更多的时间上体育课,参与体育锻炼。当向任重把一张张奥运冠军的

图片展示给学生看的时候,发现他们的眼神中透露出一种坚定和向往。

“同学们,你们想不想成为像刘翔一样的奥运冠军?为国争光!”

“想!我们是中国人,我们要为国争光!”稚嫩而又清脆的声音传出好远好远……

当向任重参加高沙镇的教学比武选拔赛获得特等奖后,他便马不停蹄地赶回学校将这个好消息和学生一起分享。

“接下来由我们一起录制一堂视频课,代表高沙镇去县里参加中小学体育教师教学比武,你们有没有信心?”

学生充满童真的声音是那样的坚定与自信:“老师,加油!您一定要相信我们,我们一定能行。”

没有体育器材,向任重自己从网上订购;没有团队协助,学校全体教师都主动过来帮忙;没有拍摄设备,高沙镇中心学校派专人来进行摄制……大家都在为学生搭建撑起梦想的舞台。

当向任重接过片区主任发放的全县中小学体育教师教学比武二等奖奖状时,他便迫不及待地递给学生一个传阅时,他们欢呼雀跃。这张证书仅仅是起点,是六岭小学落实双减政策结出的沉甸甸的稻穗。

我们不说再见!湖南省“三区”支教工作仍将继续,支教归来的向任重追梦的脚步也将永不停歇。



8月28日,新邵八中举行高一新生军训闭营仪式暨会操表演。1100余名高一新生组成22个方阵,身姿笔挺,口号嘹亮,动作整齐,接受了检阅。

孙咏梅 张海兵 钟九胜 摄影报道

双清区教育局
切实筑牢教育安全防护网

邵阳日报讯(记者李超 通讯员尹祥)8月29日,双清区教育局组织区内幼儿园、培训机构有关负责人开展2023年秋季双清区幼儿园、培训机构安全管理培训会议。

培训中,双清区教育局特邀市校车办、双清交警、双清消防的专家到场,分别就幼儿园校车交通安全管理、学生(幼儿)交通安全、幼儿园园所(培训机构)消防安全等方面开展专题讲座。专家们以案说法,对校车安全管

市十中开展全学科教师培训

邵阳日报讯(记者李超 通讯员刘思雨)8月26日至8月29日,市十中开展全学科教师培训。

为做好此次培训,市十中精心选拔了各学科优秀骨干教师执教,从学科特点、新课标要求、学情把控等方面入手,围绕课前准备、课中设计、课后反思等环节,系统分享了各学科的授课技巧和方法。优秀班主任代表分享了班级管理经验和心

开学第一课 拒毒“护”幼苗

得。为了确保学习效果,培训还特意留出了反思时间,让教师们总结培训心得,撰写培训感悟。

为提高教师的心理健康教育水平,该校特邀国家二级心理咨询师桑斐开展心理健康教育专题讲座,通过理论阐述、实例展示以及互动游戏,深入浅出地为参培教师分析了在教育工作中如何用爱去影响学生、感化学生的方法和技巧。

新邵烟竹学校
上好开学安全教育第一课

邵阳日报讯(通讯员罗亮红 孙咏梅)“同学们,生命只有一次,健康不能重来。我们要时刻注重安全,保护好自己,让安全与我们同行。”9月1日,新邵县严塘镇烟竹学校校长刘秋实语重心长地说。当日,该校开展“安全伴我行 开学第一课”主题活动,全体师生齐聚操场聆听安全教育第一课。

在安全教育第一课里,

教师们以贴近生活、通俗易懂的安全故事为例,围绕防溺水、防性侵、防校园暴力、防电信诈骗以及食品安全、交通安全等方面进行讲解,从而提高学生安全防范意识和自我保护能力。

下一步,该校还将通过主题班会、宣传橱窗、黑板报等形式,广泛开展安全教育活动,丰富学生安全知识,从紧从实织密校园安全防护网。

的一大“毒瘤。”五年级(6)班的小小讲解员杨小花充满童真气的讲解,让本班同学觉得十分亲切。听完讲解,同学们又分散围在各展位前,认真观看了解里面的仿真毒品。

“像冰不是冰,一沾毁一生。”“氯胺酮俗称K粉,滥用后易致人迷幻、产生错觉,这个说法对吗?”……在该校图书馆前的一处走廊上,挂满密密麻麻的宫灯。近百名猜禁毒灯谜的学生饶有兴致地翻看谜条,竞相猜测谜底。学了一些禁毒知识的五年级(5)班学生王腾宇猜中了2条谜语,领到奖品后,自豪地向同学“炫耀”起来。