

返校复课也需“心理复位”

护航复学,这些心理调适“锦囊”请收好



▲景弘高级中学高一学生返校上课。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱)我市中小学校陆续恢复线下教学,从网课转入正常的课堂学习,如何确保孩子“不掉队”?青少年如何做好心理调适?专家表示,返校复课也需“心理复位”,让他们尽快适应心理转换,正确进行自我调整。

“湖南工大教育心理学副教授陈鹏表示,从居家线上学习到学校线下学习的转变,会让孩子原本稳定的心理状态受到影响,所以需要一个过渡期。

“老师想请同学们谈谈即将重返校园,有哪些让你快乐的事情?”复课前,荷塘小学专职心理教师黄炎艳正与学生们进行线上交流,在她看来,从松散的居家学习和生活状态,过渡到紧张的在校学习模式,学生们有不适应的感觉是正常的。重要的是让学生学会调整自己的状态,重新投入到学习中去。

黄炎艳建议,复课前,家长可以和孩子一起梳理在家的上网课期间的学习生活情况,寻找孩子的闪光点,肯定孩子做到的部分,接纳孩子做不到的部分,减轻孩子的心理负担,从而为孩子建立复课的信心。在此期间,当和孩子有意见分歧或话不投机时,要先倾听、多换位思考,用积极的行动和心态去解决问题,给予孩子更多的理解与陪伴,切不可激化矛盾,给彼此带来更大的心理负担。

除了积极接纳负面情绪,积极调整作息也很关键。采访中,不少专家和教师建议,家长应督促孩子在返校前进行作息节律调整,合理制定学习目标和计划,不要让居家网课松散、随意的状态带到复学后的学习生活中。同时,家长要做到情绪稳定,及时察觉自身情绪变化,建议家长们遇到问题时,不要总从孩子身上找原因,也要关注自身的不良情绪是否影响了孩子的行为,这有利于亲子之间的有效沟通。

心理调适“锦囊”

株洲晚报融媒体记者/谭筱 整理

1、一想到马上就要开学了,我就觉得不开心,也不能睡觉了,很担心能不能跟上学校快节奏的学习生活?

专家建议:每位同学在回到学校后,都会度过一段“心理适应期”。因此,做好复学适应的关键就是提前调整,让身心皆做好准备。

2、明年就要中考了,我担心开学后各科成绩被人赶超?还会有一大堆模拟考试和作业等着我,怎么办?

专家建议:首先要接纳焦虑,相信自己。面临人生中的重大事件,我们都会出现紧张、焦虑的情绪,这是我们的自我保护反应。中高考临近,每一分钟都很宝贵,这个时候不能自乱阵脚,要稳住心神,要相信自己的能力。

其次,要正视现实,迎难而上。学习是艰苦的,备考过程中反复的模拟考试和大量的作业练习都是常态,碰到困难或暂时性的成绩落后也是常事。遇到困难,愿意勇敢面对,下定决心挑战,就是一种成长。

3、开学后,我上课不能集中注意力,一心想玩手机游戏;放学回家稍微玩一会儿,父母就不停唠叨,我实在受不了,还会跟他们吵架,怎么办?

专家建议:要有意识培养自控力。上课时,你可以在桌子上贴一个纸条,当自己走神时,有意识地默读纸条上的句子来提醒自己,例如,我能集中注意力听课。给自己制定一个短期小目标,当自己能成功延长注意力时,对自己进行赞赏。

再者,要与父母主动进行沟通,让他们听听你内心的声音。找一个父母情绪比较好的时候,像朋友一样跟父母说出你的心声。与父母一起制订手机使用计划,循序渐进,逐步减少玩手机游戏时间。

市二中青龙湾小学: 培养劳动技能 体验收获快乐

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱 通讯员/王倩)12月1日,市二中青龙湾小学举行了以“校园丰收节”为主题

的劳动实践活动。新一轮的耕种季,同学们在24节气菜园中种植的萝卜菜丰收了,制作美食成了孩子们心念的事情,该校“校园丰收节”劳动课程项目化学习应景而来。

“萝卜菜长得这么密,怎么拔才能完好地拔出来?”当天,收到下田的信号后,孩子们一个个乐开了花,平日里只会拿笔拿碗筷的小手,在老师的指导下开始了劳作。尽管他们的动作不那么协调,但很快就掌握了拔萝卜菜的技巧。

开火、烧油、放萝卜菜、放佐料、起



▲学生们和他们的劳动成果。 通讯员供图

锅……在家长志愿者的指导下,同学们当上了“小厨神”。

学校负责人表示,教学不拘于课堂,生活就是最好的老师。劳动实践活动增强了孩子们的劳动意识,提高了动手能力,体会到了收获的乐趣。

对话神舟 筑梦航天

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴源 通讯员/陈佺攻)神舟十四号和神舟十五号的太空之旅,点燃了孩子们对太空探索的热情。12月1日,芦淞区庆云山小学以“对话神舟筑梦航天”主题,开展了一次线上实践活动。

学校利用云平台让同学们一起观看了“神州十五号成功发射”的精彩瞬间。了解了三位航天员背后的故事,认识到火箭成功发射,背后凝聚了无数人的心血。知道了此次航天飞行的意义、任务和挑战。活动点燃了孩子们探索宇宙的热情,他们纷纷拿起手中的画笔,绘出自己心中的航天梦。



▲学生手绘火箭,表达自己的航天梦。 通讯员供图

市大湘西商会 向渌口区学校捐赠爱心防疫物资

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱 通讯员/宋希 杨净麟)“最近会降温,要注意防寒保暖”“晚餐吃了什么?”11月25日,渌口区教育局党委书记、局长胡岚带领局党委班子成员到渌口中学等9所学校慰问疫情期间的住校教师,将株洲市大湘西商会捐赠的牛奶、面包等爱心物资送至各校师生手中。

根据当前株洲市疫情防控形势,渌口区教育系统居住在区外的近500名教师积极响应区委、区政府号召,在校园驻守,以校为家,为学生健康保驾护航,共筑学校疫情防线。



▲株洲市大湘西商会捐赠爱心物资送至渌口区各学校。 通讯员供图

应急处置演练进校园



日前,南方中学已全面实现复学复课,按照市教育局批复的复学复课“一校一策”方案,11月29日,学校结合实际情况,开展了复学复课后疫情防控第一次应急处置演练。

学校按照复学工作方案和应急预案,依次进行了校园消杀、课堂处突、错峰就餐、寝室午检四个情境的实操应急演练。整个演练过程流程清晰,组织有序,各环节工作落实到位,达到了示范演练的预期效果。

(株洲晚报融媒体记者/戴源 通讯员/杨斯琦 摄影报道)

直通车

石峰区委宣讲团走进教育系统开展宣讲活动 校园深入学习贯彻党的二十大精神

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/彭立平)12月1日,中共石峰区委宣讲团成员一行走进田心中学,宣讲党的二十大精神,聚焦奋力开创新时代教育工作新局面。区教育局党委班子成员、机关各股室及二级机构负责人、各中小学负责人以及田心中学部分党员教师代表近50人参加了本次宣讲报告会。

当日,参会人员按照疫情防控要求进入会场。随后,中共石峰区委宣讲团成员、副区长宾薇向与会人员进行了党的二十大精神宣讲。宣

讲中,她结合自身学习和工作体会,重点围绕深刻把握党的二十大精神,过去五年工作和新时代十年的伟大变革,中国式现代化、全面建设社会主义现代化国家的目标任务,党和国家的教育、科技、人才、创新发展战略等方面,向大家作了深入系统的解读。“我们教育系统的同志们要全面领会党的二十大精神的内涵实质,紧密结合工作实际,坚定不移抓好党的教育方针在全区教育系统的深入贯彻落实,办人民满意的教育。”宾薇说。石峰区教育局党委书记、局长韦

娜就深入学习贯彻党的二十大精神,要求全区教育系统集中学习,广泛宣传;深刻领会,把握内涵;联系实际,抓好落实。

“此次宣讲脉络清、重点明、暖人心、鼓斗志。我们一定要按照局党委的统一部署,以党的二十大精神引领学校教育事业的高质量发展,守正创新,踔厉奋发,为把田心中学办成初中优质教育的品牌、高中优秀生源的基地、田心优异人才的摇篮而努力。”田心中学校长刘太平说。

新鲜事

12月4日,我国将迎来第九个国家宪法日 弘扬宪法精神 争做守法少年

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/言榕倩)学宪法,争做守法小公民。12月4日是第九个国家宪法日,市二中青龙湾小学近日举行第二次线上线下同步升旗仪式,进一步弘扬宪法精神,增强学生遵纪守法的自觉性。

当日在市二中青龙湾小学校园,伴随着雄壮嘹亮的国歌,同学们隔着屏幕相聚,通过云端连线的方式,同学们在“云升旗”仪式表达弘扬宪法精神,争做守法少年的决心。

宪法,就像一种力量守护着我们每一刻的美好。2202班学生张千荟在演讲中呼吁大家积极行动起来,争当宪法的自觉遵守者,努力成为懂法、守法、护法的优秀公民。同学们还精心准备了节目《宪法儿歌》,积极向上的精神面貌和朗朗上口的儿歌不仅展现出同学们的朝气蓬勃,还号召更多的人来了解宪法,



▲课堂上,孩子们聆听演讲,学习宪法知识。 通讯员/江双凤 摄

遵守宪法。

国有国法,校有校规。升旗仪式上,副校长朱尚清从讲宪法延伸到同学们身边的小事,希望同学们知法、懂法、守法,争做二十一世纪的法治好少年。

荷塘小学举办“我爱世界杯”亲子互动活动 可爱手势舞跳起来

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/尹永娇)足球不仅是一项运动,更代表着一种努力、拼搏、团结的精神。近日,荷塘小学利用线上等各种形式举办“我爱世界杯”亲子互动活动,学生聚焦卡塔尔世界杯足球赛,全方位、多角度地了解赛事,收获运动的快乐。

第22届世界杯足球赛11月至12月期间在卡塔尔举办。荷塘小学教师线上借用地球仪为大家介绍卡塔尔国家的地理位置,气候特点,经济发展等,让同学们在世界杯比赛中了解卡塔尔。在学习之余,同学们大秀才艺,特

别是时下最潮的世界杯手势舞更成为同学们和家长的最爱。“生命在于运动,每天坚持运动一小时,能够增强我们身体的抵抗力。”一名学生晒出视频后留言。

学校相关负责人表示,通过“我爱世界杯”亲子互动活动,可以让孩子更好地了解世界杯的重要意义,通过体育学到更多跨学科的知识。与此同时,孩子和家长一起参与运动并一起分享运动的快乐,促进了身心健康。

“今天,你运动了吗?加油哟……”很多学生分享手势舞后快乐留言。

静待花开 “疫”路向前

进一步加强战“疫”期间师生的爱国主义教育,提高师生战胜疫情、上好网课的信心和决心。11月28日,贺家土中学举行“静待花开‘疫’路向前”线上升旗仪式。图为贺家土中学学生熊婧琪在家中奏唱国歌并行队礼。

通讯员/符杨青 摄



线上家长会助力孩子健康快乐成长 心理疏导有妙招 厨神大赛乐淘淘

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/蹇晶)家校沟通,培养孩子良好的学习习惯和生活习惯。近日,红旗路小学各班级举办线上家长会,教师与家长“云端”相聚,共话学生成长。

线上家长会旨在及时掌握学生的在家学习情况,指导家长、学生做好居家抗疫,做到家校共育,更好的促进孩子身心的全面发展,为复学复课做好准备。家长会上,该校各个班级班主任结合当前疫情防控形势,向学生及家长传达了学校复课前的防疫工作要求以及复课后的日常防护要求,使学生及家长对复学返校流程和自我防护要求有明确的认识。

同时,线上家长会从疫情期间学生居心理疏导小妙招、小厨神大赛、学生线上各科学习小结反馈、学生行为习惯养成等家校共育方面与家长进行了深入交流与展示,希望家长和学校紧密配合,共同助力孩子们健康快乐成长。

孩子的成长,是每个家长最关心的话题。家长们认真观看线上直播,并做好记录,纷纷表示会积极支持、配合学校疫情防控工作,家校联动,为学生潜心学习营造良好的氛围,做好家校共育,合力帮助孩子健康成长,不信谣、不传谣,正确佩戴口罩,科学对待疫情。“我们小队所有家长、同学真心感谢吴老师、何老师,她们对孩子认真负责的态度令我们感动,孩子们能够遇到这样的好老师真是幸运!”红旗路小学2101班一名学生家长线上留言。

隔屏不隔爱,心与心的沟通与交流,使家校双方多了一份理解与支持。“特殊的时期,特别的相会,疫情期间的每一个日日夜夜都有师生、家长的辛勤付出。学校也将继续与每个家庭、每位家长、每个孩子肩并肩、心连心,共同创造美好的明天,家校携手,共克时艰。”学校负责人说。



▲学生和家長一起参加线上家长会。 通讯员/蹇晶 摄



株洲晚报 微信公众号



星少年 微信公众号



株洲晚报 微信公众号



星少年 微信公众号