教师节过了,谁来关注他们的心理健康

老师"压力山大",怎么减?



教师节,很多学生对老师道声:"老师,辛苦了!"教师节过了,社会对老师关注 不该随之消散。当老师有多辛苦?"原来有入园焦虑的不只有家长和孩子,还有 我。"新学期开学一周后,我市一名幼师在微信朋友圈中如是感叹。

连日来,记者走访锡城各学段教师了解到,老师除了承担较重的工作任务,往往还面临着来自升学、社会期待过高、家长诉求繁多等各方面的压力。在社会普遍关心学生心理健康问题的同时,教师的心理健康同样不容忽视。

不同学段教师,"心"苦有多少

"虽然学生间不排名了,但学校和家长会通过班级分数衡量老师的教学质量。"锡城一位不愿具名的小学老师告诉记者,每次考试结束后,比较班级均分成了他的一块"心病",就怕他任教的哪个班级均分垫底被约谈。这位老师常常备课到很晚,也很关注班上基础薄弱学生的学习情况,尽全力做好教学工作,可是班级均分上不去,免不了被提醒"教学能力有待加强"。考取

教师资格证、考编人职十分不易,人 职未满三年辞职的念头最近却总在他 脑中闪现。

也有不少教师坦言,压力主要来自不同教育理念的家长对教育截然不同的态度。部分家长过度关注孩子,学习内容的难易程度,教学速度的快慢,座位、床位的安排等都会成为他们不满的因素。有的家长则"放养"孩子,把教育的担子全部压在老师肩上。"我向家

长反映学生的情况,对方却给出各种理由表示自己没精力管,有的家长干脆连电话都不接。"一位班主任大吐苦水,"家长不配合,我们不能不管学生,老师惩戒权边界又不清楚,压力实在大。"升学率则是压在绝大多数初高中教师心上的巨石,一些老师为此奔忙不休甚至积劳成疾。心中积压着各种压力,但采访发现,老师在心理健康方面主动求助的意识却不高。

教师心理压力大,事实上已是一个普遍问题。近日,陕西师范大学校长游旭群发布的《我国教师职业心理健康研究——现状与对策》研究报告显示:我国基础教育领域的教师工作任务重,加上国家对教育质量的要求与民众对教育质量期待越来越高,教师承受的各种压力不断增强,心理健康问题越来越突出,部分教师心理压力较大,心情抑郁、强迫症、焦虑等问题尤为严重。

多方协同,为老师减减压

如何为"压力山大"的老师减压?无锡市教师发展学院副院长张先义介绍,对于教师心理健康的关注和培训,需要标本兼治,统筹协调,把关爱教师心理成长的各项举措落细落实。

我市教育部门在各级各类教师培训中,除了帮助教师提升专业能力,也会给教师们传授应对压力自我调适的方法。比如教会老师识别哪些情况属于危机事件需要干预,以及妥善的处理方法。"老

师了解、熟悉了相应的处置方法,真正遭遇突发状况,压力就不会那么大了。"在上学期疫情防控期间,张先义和专职心理教师杨海娟为老师们录制两堂关于后疫情时期教师如何调适心理的网课。

"仅靠培训、讲座其实没办法从根本上帮助教师卸下压力。"张先义分析,不同类型的教师面临的压力各不相同,帮助教师解压还需要"循因施策"。在了解到老师的部分压力来源于家长后,锡城

已有不少学校从创新家校联系上人手,前置教育关口,比如开设"网上家长学堂"为家长提供如何关注孩子心理的方法,纠正他们简单粗暴的教育方法,教他们有效陪伴孩子等。"教育部门也可和妇联等多个部门联合,定期开启线上、线下培训,提升家校配合的默契度从而减轻教师压力。"

教育界专业人士认为,社会各界还 需协同为教师提供良好生存发展环境。 值得高兴的是,教师职业心理健康促进工作正受到各级部门重视。比如教育部在今年教师节当天公布了《中小学教师实施教育惩戒规则》征求意见稿,拟明确教师惩戒权,维护教师合法权益。此外教育主管部门及学校还需进一步优化管理体制,减少教师与教学无关的事务性工作,搭建平台开展诸如参加体育运动、读书等活动,帮助老师纾解压力。

(陈春贤、杨涵)

无锡学子用20多位老师的名字作"赋"

"善学易思,亲爱劳苦;唯精唯一,才佳寰宇……自天光乍破,至暮雪白头,以终生作春风雨,奉余年为蜡炬烬,而长庚又起,德雅破晓,定助国强!"这是省宜中高三学生徐菁日前为学校教师们创作的"赋"——《自天光乍破,到暮雪白头》。全文虽寥寥两百多字,却嵌入了曾经教过徐菁的20多位老师的名字。

今年17岁的徐菁,是个平时就对诗词歌赋颇有兴趣的女孩,无论是学校的小练笔还是自己私下写作,她总是十分青睐对仗工整的句子结构,这次选择用"赋"这种文体来写作,是她跳脱常规、增加新意的一次尝试。"我们学校的老师年龄跨度比较大,所以我在写作的时候就想到突出'传承'的主旨,从年轻教师的锐意进取写到中年教师的迎难而上,最后再表达我们学生对老师们的感恩之情。"徐菁说,虽然自己不是一个善于表达情感的人,但是古文的含蓄凝练能给她特别纯粹的表达方式。

《自天光乍破,到暮雪白头》全文有两百多字。"晚自习时我写了大概半小时,回



家后又花了20多分钟写作。"对于这次创作,徐菁显得很淡然。正是得益于长年累月的古文阅读与积累,徐菁在词句中穿插老师名字的时候,才能得心应手。

"徐菁是个挺有想法的孩子,总能用 文笔表达自己的观点,但这次她能用"赋" 的形式,为老师们献上最朴实的祝福,让 我们既惊讶又感动。"省宜中高三语文备 课组组长邵然说。热爱古文并且享受古诗词带来的乐趣,徐菁已然非常满足。她表示,虽然现在学业比较繁重,但她仍然会用好这些宝贵的文字,传达最真切的情感。 (沈宣钟)

链接>>>

《自天光乍破,到暮雪白头》

善学易思,亲爱劳苦;唯精唯一,才佳寰宇。张焰成茜,乘云过迪,朝露晞,鹏程万里。海潮更迭众涛过,一剑锋芒任尔行。天道平恕,师德永新,锐意卓群,逢穷超窘,南金东箭,济济一堂,无不放胜璟!姗来迟不见君,惟余茉莉沉沉,于曙正芳,超兴不留香,顾盼闻艳千百朵,皆讴师行明艳似玩,于乾坤泽惠学子莘莘,播韶光燃明长夜,大德不酬,皱鸟振翅,抃风舞润。稚于雄、至暮雪白头,以终生作春风雨,奉余年为蜡炬烬,而长庚又起,德雅破晓,定助国强!

秀学生个人走上了领奖台。 "紫禁奖"由省锡中北京校友会设立,用以奖励被北京大学、清华大学录取的毕业生,今年该校共10位毕业生获此奖项。学校还为省锡中实验学校和无锡市洛社初级中学等初中学校校长和部分班主任颁发了"紫禁贡献奖"。"高考金球奖"用以奖励被"C9"高校、中国科学院

短讯

省锡中多把尺子

衡量发现人才

9月12日,在全校师生、家长代表、

相关校友以及奖学金、奖教金设立者的

共同见证下,省锡中表彰了学业与学术、品性与品位、适应力与胜任力各个方面

表现突出的学生个体和群体。值得关注

的是,现场为学生设有数十个各类奖项, 有19个校级优秀学生集体,14个优秀 学生社团,10个优秀宿舍,1528人次优

市洛社初级中学等初中学校校长和部分 班主任颁发了"紫禁贡献奖"。"高考金球 奖"用以奖励被"C9"高校、中国科学院 大学等高校录取的75名学生。"振华仁 医奖"用以奖励录取医学临床专业、立志 从医的同学,今年学校52名学生获奖。 该校相关负责人介绍,今年学生报考医 学院意愿高涨,被医学专业录取的人数 明显高于往年。2020届高三(6)班毕业 生许依诺现就读于北京大学,她收获了 "校长特别提名奖""紫禁奖""振华仁医 奖"。因在军训未能现场领奖,她通过父 母的镜头看到了现场热烈气氛:"三年前 第一次在省锡中参加表彰大会后,答应 母亲毕业时一定会让她上台领这些奖, 今天我终于兑现了承诺!"

多一把尺子,就多一个人才。当天还颁发了"未来工程师奖""蓝天健体奖"等数十个个人、团体的奖项。省锡中校长唐江澎介绍,学校秉持用激励去发展每个孩子身上的亮点,让亮点照耀孩子们前程的理念,每年都会铺起长长的红地毯,搭起高高的领奖台,让大多数的孩子走上去,去获得鼓励与肯定,让孩子们在激励中成长。"校长特别提名奖"用以颁给学校毕业生形象的代表者,他们应该是身心健康者、使命担当者、终身学习者、优雅生活者。"希望孩子们用青春的奋斗赢得属于他们的奖励,将来以专业立身、以专长立事、以学问和才能回报我们的国家和人类。"唐江澎说。

(杨梅、陈春贤)

以诗传情,扶残助残

为增强残疾人精神文化的获得感,近日,梁溪区南禅寺街道在谈渡桥社区举办了2020残疾人文化周系列活动启动仪式。南长中心幼儿园的青年党团员教师,在启动仪式上朗诵了原创诗《我,向人民报到》,展示了幼儿教师积极昂扬的精神风貌。该园业务部主任马轶婷表示:"作为青年党员教师,在做好学前教育工作的同时,我们也积极关注社会公益事业,希望这首诗给残疾人带去温暖。现场残疾人的乐观精神和生活态度,也让我们深受感染。未来我们也会继续积极参与帮扶残疾人的活动,为社会公益事业贡献自己的力量。" (徐婕妤)

关键词:作息规律

■ 生活有规律 健康有保证

【案例】

早晨6点半左右,妈妈照例叫阳阳起床,阳阳也照例翻个身嘟囔:"妈妈,我再睡一会儿。"几番哄、骂之后,阳阳才磨磨蹭蹭地爬起床,稀里糊涂地洗漱一番,匆匆忙忙吃两口早饭,就往学校冲去。

下午放学回家,阳阳先搜罗零食,打开电视看动画片,不急于写作业,因为他知道爸妈下班后就没有玩的时间了,只能不停地写、写、写。吃晚饭时,阳阳已经不饿了,吃了几口饭,开始慢慢腾腾地写作业。写的过程中,一会儿去喝口水,一会儿又瞄一眼电视,或者在厕所待上一会儿。每天的作业都挨到犯困,作业效率极低不说,还影响睡眠时间。

【案例分析】

在家长的哄、骂声中,孩子新的一天开始了,想必这位妈妈的心情也不会灿烂。早上母子的一番斗争耗费了不少精力,阳阳的早餐时间没有得到充分保证,上午九十点钟就会饥肠辘辘,影响上课效率。

家长忽略了孩子作息规律和学习习惯

的培养,放学后,阳阳不会自主安排时间,一直玩到吃晚饭,饭后没有休息间隔就做作业。在完成作业时注意力不能集中,插进许多无关活动,拖长作业时间,不能按时上床。

睡觉晚,起不来,睡眠时间不足。早饭吃不饱,零食却不少吃,晚饭不想吃,导致营养不良和消化系统疾病。如此恶性循环,全身的免疫力降低、机体的抵抗力下降,孩子的身心健康怎能得到保证?更别说学习效率和生活快乐了。

【应对方略】

让孩子从小养成良好作息习惯是非常 重要的一件事,尤其是按时起居,保证充足 的睡眠。

教育孩子珍惜时间

1.植入时间观念

具有时间观念和管理时间的能力,孩子将终身受益。家长要告诉孩子,人的生命是由时间构成的,浪费时间就是浪费生命。算一算人的一生有多少天?多少小时?其中,学习阶段多少天?工作时期多少天?想一想属于我们的时间,是多还是少?时间是有限的,逝去回不来,所以要珍惜时间、抓紧时间、管理时间。

2.制定作息时间表

亲子一起,根据学校的时刻表安排家庭作息时间,详细列出从早到晚什么时间做什么事情,商定完成每个任务需要的时间,如:早起穿衣3分钟、刷牙2分钟、洗脸2分

家庭教育关键词

钟,几点几分出门去学校等。 初入小学的孩子放学回家后,还不会 分配时间、自主学习,不是玩得忘了做作 业,就是拖到晚饭后或睡觉前才匆忙赶 做。作息表要明确规定放学回家后的活 动顺序:先用多少时间洗手、喝水、适 当吃些点心水果、上厕所,几点几分开 始做作业,多少时间休息一次。几点吃 晚饭,饭后休息多久开始学习,除了完成 作业,还要安排复习、预习、检查和整理 知识的时间。

把作息表贴在孩子书桌前的墙上,让他自觉遵照执行,家长和孩子都不能随便打乱规定的作息时间。如果规定孩子晚上8点半或9点睡觉,但因有好看的电视节目或其他事情,爸爸就同意孩子晚睡,结果打乱了他的条件反射,淡化了孩子的规则意识。

3. 多种方式督促 制定作息习惯考核表格。家长和孩子 讨论奖惩措施,得了多少分数(或笑脸、红 星等)给以孩子向往的奖励,例如看电视、 买玩具、骑自行车、小额钱币;几次违反作 息时间(晚睡迟起、贪玩忘做作业等)要受惩 罚,扣除分数或是取消孩子想做的事情,如 一周禁止看电视、取消一次外出游玩等。家长经常检查。执行得好,及时表扬;没有执行或违反规定,督促"整改";出现反复,不必急躁,继续坚持。

孩子早晨不肯起床,可以采取多种方式——音乐唤醒法、身体触碰法等;孩子不肯早睡,采用故事诱导、音乐催眠、好言相劝等。切不可吼叫、打骂,这种恶性的强刺激伤害孩子身心。

保证充足的睡眠

7—12岁的儿童,睡眠时间必须保证9—11小时。由于晚上9点后为淋巴系统排毒时间,所以儿童须在此之前入睡,最佳睡眠时间是晚上9点到早晨7点。当然,双休日或节假日可以适当晚些。

孩子良好睡眠习惯的养成、睡眠生物钟的建立,需要长期坚持才能见效。家长无论晚上有什么应酬,不管夜间娱乐活动多么精彩,都要将孩子的睡眠之事放在首位,让他每天都能按时保质人睡,不随意改变上床时间。睡眠时间充足了,早晨起床也会变得轻松很多。有的家长很晚回家,还要和孩子亲热一会儿,结果惊扰了孩子的睡眠,打乱了他的生物钟。

规律的睡眠习惯是健康的基础。亲子 商定一些睡前准备工作,建立固定的程 序,确定并把它们固定下来,比如:洗 澡、换睡衣、刷牙、整理床铺,和父母亲互道晚安等,让孩子有规律可循。一般在睡前半小时,家长开始带领孩子按固定不变的顺序,平心静气地将这些事情一件件完成。这些固定程序形成的睡前模式,是对孩子最好的心理暗示,让他知道"该睡觉了";无须劝解或催促,孩子就会自己上床,而且会有成就感,觉得自己长大了,知道自己该做什么,不用大人说。

周围安静、心情平静才容易入眠。孩子完成作业后,稍事休息,"忘记"功课;家中保持安静,不做剧烈活动,不看刺激强烈的影视。睡前除了关灯、拉窗帘之外,家长要以身作则,保持环境的宁静,不要与小孩笑闹嬉戏,使其神经亢奋。不妨在儿童房外坐着,静静地看一会儿书;或是在熄了灯的房间里陪孩子坐一会儿,但不要说话。如果家长要求孩子安静躺好不说话,自己却大声谈笑、走来走去或是看电视、玩游戏,孩子就被吸引,并感到不公平。通常他们会哭闹,或是想办法钻个空子和家长再一起玩一个。

某种动作训练次数越多、持续时间越 久,习惯养成越牢固。孩子良好生活规律

的养成,离不开父母有心地、不懈地培养。 (本文摘自知识出版社出版的《家庭教育关键词小学卷》)