

家校共育

开学了,家长如何帮助孩子快速适应新学期

新学期开始,孩子们回到了学校。家长们在感受轻松的同时,也感受到了担心、紧张、不安等情绪。面对作息时间从宽松到规律、生活环境从舒适到紧张、学习节奏从松弛到紧绷、学习压力从小到大的变化,家长可以通过以下四种对策来帮助孩子更好、更快地适应新学期。

接纳现状,给孩子“心理缓冲期”

新学期开学,很多孩子会出现失眠、疲倦、精神状态不佳、情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散等不适应的现象,这是由于假期生

活与开学后的学习环境反差大造成的。新学期开学,不少孩子面对新学期会有一些心理上的波动,这些都是正常现象。不管是孩子还是家

长,从假期状态切换到学习工作状态,生活方式的转变会给人带来无措感,需要主动调整,积极适应。如果孩子出现不适应的情况,家长不

用过度紧张,接纳孩子的表现,给孩子一个“心理缓冲期”,帮助孩子主动调整,相信孩子肯定能适应学校学习生活的。

觉察情绪,调整自己的状态

情绪是个体对客观事物的态度体验以及相应的行为反应,是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。新学期开始时,家长也会产生期待、不确定、担心、紧张等情绪,希望孩子在学

校有良好表现,希望孩子能快速适应学校生活,希望孩子能取得良好的学习成绩。而情绪是会传染的,家长的情绪稳定,有助于营造有安全感和亲密感的家庭氛围,帮助孩子稳定心

态。所以,家长要学会觉察自己的情绪状态,了解自己情绪产生的原因,学会理解自己的情绪,明白每一种情绪都是正常的反应。如果情绪已经带来了负面影响,家长可以通过听音乐、运

动、倾诉等方式来调整自己。同时,家长要学会转移注意力,不要把注意力过多放在孩子身上,适当忙碌自己的事情,要调整好自己的心态,避免将焦虑等情绪传递给孩子。

回顾假期,加强亲子情感联结

良好的亲子关系是孩子健康成长的重要支持。家长要主动寻找机会,与孩子一起回顾假期生活,列出假期生活清单,谈谈收获和感悟。假

期生活清单包括假期里曾体验过的活动、因平时没时间而通过假期得以实现的心愿、看过的一本书或者一部影片、玩过的一个游戏,也可以是一

直想学的新技能、想做的一件事等。在孩子分享时,家长鼓励孩子多说,用心倾听,不打岔、不批评,用开放、包容的心态了解孩子的想法和感

受。这样,家长能帮着孩子梳理假期生活的同时,总结假期收获,帮助孩子“收收心”,同时也能加强情感联结,有助于建立亲密的亲子关系。

家校合作,为孩子的适应加分

良好的家校合作,对孩子的学习和心理发展都有积极的影响。因此,家长要及时与老师沟通,特别是开学初期。家长要及时与班主任和任课

老师交流,询问孩子在学校的表现,持续关注孩子的心理状态,与老师一起共同帮助孩子适应。同时,家长要了解新学期的相关要求,与孩子共同

拟订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为榜样、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎

样配合等内容一一纳入学习计划,帮助孩子制定新学期的目标,以积极向上、充满斗志的状态开启新学期的学习模式。
(杨洁丹整理)

“家在无锡·文明有我”
无锡中小學生主题征文活动初赛评审启动

近日,由市文明办、市教育局、无锡日报报业集团联合主办,无锡报业少年新闻学院承办的“家在无锡·文明有我”无锡中小學生主题征文活动已经完成作品征集工作,正式进入初赛评审阶段。

本次征文活动自启动以来,受到无锡中小學校学生的广泛关注,共收到来自全市70余所学校超

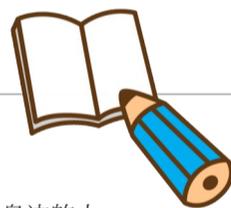
6000名学生的投稿作品。其中,征文类作品主要包含了文明交通、文明餐桌、文明旅游、文明上网等方面的内容,成文形式多样,包括记叙文、散文、议论文等多种体裁,而绘画类作品大多主题鲜明、富有童趣、构思新颖,展现了孩子们心中对文明城市的畅想和思考。

“愿我们城市里,人与人之间

的距离愈来愈近,让我们这个大家园始终和谐美好!”“蔚蓝的天空,平整的马路,新鲜的空气……拥有了这些,这座城市也拥抱了绿色,拥抱了文明,拥抱了美好。”“一阵又一阵年轻的声音响起,他们都是那样的赤诚与坚定,毅然决然地对那个素不相识的人施以援手。”……锡城学子结合自身的实

践或通过身边的人、身边的事,把所见、所闻、所感记录下来,以笔抒情,勾勒出共建文明锡城的美好画面。

接下来,所有在有效投稿时间内提交的征文,将进入初赛评审环节。专业评审组本着公平、公正、公开的原则,对所提交作品按组别进行评审。
(刘佳锋)

积极传播锡剧文化
无锡学子当选“新时代江苏好少年”

“新时代江苏好少年”新一期名单日前公布,无锡市夹城里中心小学六(2)班学生胡语鑫入选。胡语鑫爱好广泛、多才多艺,曾在市中小學生百灵鸟比赛中获舞蹈专场银奖。二年级时加入校“闻天锡剧社”,克服新市民语言困难,跟随老师刻苦练习“唱念做打”,成为锡剧社“名角”,连续5年参加锡剧公益演出,利用课余时间和社区志愿者前往敬老院看望孤寡老人,为他们送去欢乐和温暖。

锡剧社的小明星。胡语鑫从二年级开始接触锡剧。作为新市民子女,她克服语言困难,聆听名师教诲,潜心苦练。她在舞台上的一颦

一笑、一甩袖一抖手、有板有眼;一个字、一段腔、唱得百转千回。就是这样一个文静、瘦弱的小姑娘,用她的“金嗓子”,征服了“小红梅”的锡剧舞台,成为学校“闻天锡剧社”当之无愧的主角,分别在2021年第10届、2022年第11届“小小红梅奖少儿锡剧邀请赛”中勇挑大梁,担纲主唱,获金奖、最佳表演奖、最佳创作奖;参加无锡市“新市民才艺展示”,获金奖。

学习上的多面手。胡语鑫是个兴趣广泛的孩子,一年级就入选学校田径队,在校、区级运动会上屡获佳绩;参加小学生百灵鸟比赛,获舞蹈专场银奖……排练、比赛占去了

许多学习时间,却丝毫没有影响她的学习,她凭借勤奋刻苦的精神、良好的学习习惯,以及热爱阅读、善于思考的品质,各科成绩优秀。

公益活动的热心娃。胡语鑫还是个热心公益的好孩子,她连续五年利用课余时间参加公益演出。每到节假日,她总会和社区志愿者一起,去孤寡老人家里唱戏,为老人包饺子,给他们送去欢乐和温暖,寒冬酷暑,不怕苦不怕累。她说:“只要能带给大家快乐,让大家更加喜欢锡剧,那就是最开心的事了。”

如今的胡语鑫正以乐观、向上、勇敢和坚毅的心态向着更高的目标奋进。
(杨洁丹)

