



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

家教名师支招

家长如何帮助学生更好适应开学



转眼间，“神兽”归笼。记者了解到，孩子们重回校园后的状态也是各不相同，有些学生还没有适应开学的快节奏。有些家长说，眼看着孩子各种不对劲而自己却只能干着急，使不上劲，他们不知如何是好。针对开学期间孩子如何更好过渡适应，本报特别邀请了全国模范教师、安徽省家教名师、合肥市杨初名班主任工作室主持人、合肥市西园新村小学北校教育集团副校长杨初老师，以及合肥一六八玫瑰园学校专职心理老师胡姣进行指导。

■ 记者 谢静

等一等，聊一聊，放一放

杨初老师说，孩子开学期间的过渡和适应，关键也在于家长的心理调适。家长不妨尝试“等一等，聊一聊，放一放”的做法。

等一等，就是给家长和孩子都有一个缓冲的机会。比如说，孩子早上起不了床，那么这样就可以提前一点叫孩子，然后中间给孩子一个所谓赖床的时间，再喊一喊，这就是等一等。对孩子的学业也是这样，就一开始刚刚开学，有些孩子的状态不太好，可能寒假作业和学校布置的很多任务并没有完成得很好。这时候，学校也会给孩子两周的

缓冲期，那么家长也同样得不要着急，配合学校给孩子一个缓冲期，让孩子适应刚刚开学的这个状态。对于学习，刚开始不要去要求一定要达到什么样的位置，从心理上先让自己放一放。

接着，就是聊一聊。家长每天回来和孩子一起聊聊。对于聊天的话题，可以聊在学校发生的事情，比如见到同学知道了哪些有趣的事儿，新学期有什么新的想法等等，不一定是学业上面的，可以是各个方面的。家长在开学这一两周内，能够每天跟孩子多聊一聊，大约十分钟，而且专门聊一些开心的事情，学校发生的事、同伴之间的事情，或者是家里面的事情，让孩子慢慢从心理上开始接受“到学校上学”这个缓冲期。

放一放，就是刚开学这段时间，我们家长先把注意力不要集中在学业上面，把学业成绩这件事先放一放，而应该把注意力集中在孩子刚刚开学的这种适应力上，去关注孩子在学业上面的不适应，关注孩子的心理，这样就会帮助孩子更好地解决问题。

杨初老师说，很多孩子的适应能力往往比家长快，家长的心态归于平常，孩子很快就会适应。

积极行动 三多三少

胡姣老师说，不管开学季孩子的状态如

何，作为家长都要尽量保持平和的心态。因为情绪最具感染力，倘若家长一到开学就产生各种担忧，势必会影响到孩子的情绪。

家长要注意几点，一是心态平和，多听少说。可以先跟着孩子的想法走，然后在适当时启发孩子发现上学的意义和有趣的地方。

二是关注情绪，积极行动。说到“开学综合征”，是一种集兴奋、焦虑、恐惧等等情绪于一体的一种情绪状态。如果感觉孩子好像有些开学焦虑，一方面可以安静陪伴，等待这种情绪消退。另一方面，可以在良好沟通的基础上，帮助孩子认识自己的情绪，并引导孩子为减轻焦虑情绪做一些积极的行动。

家长在开学之初，要用平和的心态去观察孩子，必要时采取一些积极引导。对于孩子来说，开学之初也要注意“三多三少”，可以缓解自身可能产生的强烈情绪冲突。

一是事先多准备，事后少自责，有计划地进行每天的预习和复习工作。二是开学多交流，心事少埋藏。三是多处理问题，少处理情绪。你越是注意它，它对你的影响就会越大。相反，你允许这些消极情绪在你的脑海里飘荡，并且带着它去做你该做的事情，多做一些有益的事情，多和身边的人交流，少和自己不良情绪较劲，用积极的行动促进自己尽快适应新学期的学习生活。

合肥四中举行 开学师德师风建设第一课

2月25日上午，合肥四中举行了2020~2021学年度春季学期开学师德师风建设第一课。合肥四中校长吴英明，副校长李昌年、赵勇以及全体教职工参加会议。会议由合肥四中党支部书记、副校长赵勇主持。

首先，由合肥四中党支部书记、副校长李昌年作题为《铸师魂·守师道·立师表》的专题报告。在报告中，李校长带领大家学习了习近平总书记关于教育的重要论述，并引导大家充分认识师德师风建设的重要意义。同时，李校长带领大家共同学习了《合肥市中小学教师师德考核负面清单》等相关文件

精神。最后，李校长呼吁大家牢记习近平总书记嘱托，不忘初心，牢记使命，做“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师。

接着，由合肥四中党支部书记、校长吴英明带领全体教职工进行师德宣誓。铮铮誓言在中和会堂里久久回荡，充分彰显了合肥四中教师斗志昂扬而又激情满怀的良好精神风貌。

长期以来，合肥四中高度重视师德师风建设，将“塑师魂、提师能”摆在学校发展的优先位置。2021年，恰逢中国共产党建党100周年，合肥四中致力于推动教育教学质量再上新台阶，向党的百岁华诞献礼。

■ 裴启超 记者 谢静

合肥市大店小学 时刻准备着 做时代新人

为迎接中国共产党建党100周年的到来，合肥市大店小学结合学校新学期开学工作，锤炼少先队员们的意志品质，举行了2021年春季开学典礼。

活动首先举行庄严的升旗仪式，在雄壮的国歌声中，全体少先队员敬队礼，感受祖国带来的幸福生活，迸发出蓬勃向上的爱国热情。全体少先队员在少先队大队长的带领下重温入队誓词，激发

出少先队员们的责任担当。合唱团成员们和全校学生齐唱中国少年先锋队队歌，再次把开学典礼活动引入高潮。

校长陈慧寄语全体师生，每个大店人都是奋斗者，始终遵循“崇善笃行 尚朴求真”的办学理念和“质朴协作 淡泊奉献”的校园文化精神，以更高追求奋力推动学校发展，以优异成绩向党的百年华诞献礼！

■ 张守功

合肥市翡翠学校小学生收到特别红包礼券 和校长共进午餐、漫步校园

“邹子严，你写的新学期愿望是什么呢？”“我想把学习搞好，不让爸爸妈妈担心。”2月23日中午，合肥市翡翠学校二(5)班的邹子严和徐苒同学非常开心，因为他们俩不仅和校长丁文进一起吃了午饭，还和校长一起在校园里散步，谈自己心中的梦想。而这是学校新学期为孩子们送上的一份特别礼物。

据悉，翡翠学校新学期开学典礼上，校长从新学期志愿箱中抽取了30名幸运同学，给他们送上牛气红包。红包里有一条崭新的红领巾、一只钢笔、一片木质书签，还有“和校长漫步校园券”或“和校长共进午餐券”。邹子严和徐苒便幸运地抽到了红包。

合肥市六安路小学荣城花园分校 举行主题开学典礼

2月22日上午，合肥市六安路小学荣城花园分校举行了“践行社会主义核心价值观 庆祝建党100周年”主题开学典礼。庐阳区教体局社管办吴启恩主任观摩此次开学典礼。

升旗仪式后，副校长杨永红向全体师生致以新年美好的祝愿，并对荣城学子给予最美的希望，勉励同学们每天进步一点点，做最好的自己。为积极发挥“新时代好少年”的典型示范作用，积极引导同学们学习身边榜样，副校长吴克虎为学校荣

获2020庐阳区“新时代好少年”光荣称号的三(6)班沈子豪和四(3)班王睿涵同学颁发奖状，并教育引导所有荣城学子见贤思齐，崇德向善，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。最后，张羽校长做总结发言。张校长勉励每一位荣城学子锻炼好身体，学好知识，培养出能力，为中国、民族开创更加美好的未来。

据了解，在过去一年里，翡翠学校组织了形式多样的师生谈心、家访等活动，走入学生心灵，关心学生成长的活动。校长丁文进说：“成人走到孩子中非常必要。让我们更能站在儿童的立场思考问题，实施我们的教育教学。”

合肥市六安路小学荣城花园分校 举行主题开学典礼

获2020庐阳区“新时代好少年”光荣称号的三(6)班沈子豪和四(3)班王睿涵同学颁发奖状，并教育引导所有荣城学子见贤思齐，崇德向善，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。最后，张羽校长做总结发言。张校长勉励每一位荣城学子锻炼好身体，学好知识，培养出能力，为中国、民族开创更加美好的未来。

新学期，新气象。荣城学子将迎着太阳，扬起自信的风帆，向着美好的未来，继续前行。

■ 陶然 郑婷婷