

要开学了,同样的戏码将在各地上演——

遇上“开学综合征”,怎么破?

每到开学,全国多地就有不少幼儿园门口上演“苦情大戏”的新闻:孩子哭成一片,家长也跟着流泪,最后只能连哄带骗把孩子送进幼儿园。家住华强城的钱女士坦言:“一想到再过几天,我家孩子也要去上幼儿园了,就觉得特别焦虑。”

“开学综合征”是每到开学前,学生、家长出现难以接受适应开学生活的一种状态,是一种焦虑。记者昨天采访了教育专家和心理医生,让他们给这群焦虑的学生和家长支招。

任何学段孩子都有“开学综合征”

为了让孩子提前适应,暑假里钱女士把孩子送去了家附近的托班。可她没想到,每天上托班都成了一场“战斗”。去的路上还挺高兴的,到了门口“一秒变脸”,马上抱住妈妈嚎啕大哭,怎么哄都不松手。钱女士试着“狠心”把孩子放在托班,但从监控里看到孩子闷闷不乐,参加活动也不积极,又担心孩子会不会“抑郁”了。

家住苏建名都城的徐女士家里最近有些“阴云密

布”,起因是她给开学就要上一年级的女儿制定了一份暑假作息时间表,上面详细安排了练字、算术、画画、弹古筝等内容。徐女士说:“听说小学里老师的教学进度很快,特别是三年级以上,有些题目就很难了。如果不利用暑假做好幼小衔接,提前打好基础,万一开始后孩子跟不上就来不及了。”

可当徐女士下班回来,发现女儿没完成当天任务,就跟爸爸出去玩了。徐女士

当下就生气了,不仅批评了女儿,还不停数落丈夫“没有责任感”“对孩子的未来不关心”,弄得小两口“剑拔弩张”。

今年即将迈入初一的雯雯这几天总是睡眠不足,一双熊猫眼可急死了她母亲。雯雯妈妈说:“雯雯知道初一有七门课程后,一下子就睡不着了。”看到女儿的煎熬,雯雯妈妈很担心,随她怎么开导女儿,一点没有效果。25日上午,雯雯妈妈带女儿前往医院,希望借助医生的疏导来缓解女儿的症状。

各地各校出招缓解开学焦虑

“悠悠妹妹,我们一起出去玩好吗?”开学即将升入东方幼儿园大班的青青给自己好朋友——马上要上小班的悠悠拨打了视频电话,约好晚饭后一起去公园骑滑板车。

“这是我们在暑假期间推出的‘混龄结对’课程,鼓励家住在附近的中大班幼儿与小托班幼儿‘一对一深度陪玩’,缓解小托班幼儿的分离焦虑。”东方幼儿园园长邢丽介绍,全园孩子打破年龄和班级限制,大孩子和小孩子提前熟悉、相互协作、共同玩耍,让小孩子感受集体氛

围,做好入园准备。

此外,针对少数有需求的幼儿,东方幼儿园还会安排开学第一周“上半天”,帮助托班幼儿和家长顺利度过“入园适应期”。

临近开学,不少小学也陆续在微信号、家长群中发布了开学心理调适指南,帮助学生和家长从宽松的假期状态调整为规律的校园生活。

以朝晖小学为例,从接纳情绪变化、调整饮食作息、进行假期复盘和创建收心环境、督促孩子温习、制订学习

计划等方面,为学生和家长量身定制了方案。“指南里还总结了‘紧箍咒式收心’‘断崖式收心’等常见误区,帮助家长正确避雷,培养孩子良好的日常学习生活习惯。”心理健康教师张莫畦表示。

南通市紫琅湖实验初中副校长易峻说:“开学前,我们组织初一新生提前到校,参加学校精心组织的劳动教育、心理教育等课程,并且带领他们熟悉学校、班级环境以及各类规章制度。我们希望通过各类非学科类课程以及规章制度的提前介入,让学生熟悉初中生活。”

转移注意孩子必能战胜自我

临近开学,每年都有学生、家长出现心理问题。在开学前,如果出现失眠、孩子不能入睡、心慌胸闷、坐立不安等症状,都有可能是心理症状。如果还伴随着一些躯体不适的症状,应及时就医。

南通第四人民医院心理咨询中心主任施佳佳说:“如果学生或者家长对于就医有恐惧、害怕,也可以拨打医院的心理咨询热线,通过电话开展心理疏导,让自己的心理放松。”

施佳佳认为,学生、家长出现“开学综合征”的原因是多样的,有的孩子是因为暑假作业没有完成,有的孩子是因为对小学、初中等陌生环境害怕、恐惧。在心理学理论中,未成年人的一些不良想法是建立在歪曲的认知上的。所以,家长要第一时间通过“会有新朋友”“有趣体验”等话题转移学生的注意力。如果不行,例如“作业无法按时完成”等,也需要让孩子学会坦然接受,并且帮助孩子和老师

进行沟通。

对于家长的焦虑,施佳佳表示,开学后孩子有一段时间脱离家长的控制,一些控制型家长就容易产生焦虑。她说:“所有的爱中,唯独父母的爱就是以分离为目的。每个家庭要让孩子独立面对接下来的一个学习生活。这些家长也要将注意力从孩子身上适当移回到自己身上。安排自己的工作、娱乐、生活。从我这么多年的经验看,孩子的适应能力是很强的,要相信他们。”

本报记者高阳 沈樑

帮助银龄克服困难、建立自信——
打通老年人智慧教育的
“最后一公里”



老师正在教授老年人使用手机。

近日,省教育厅发布通知,拟遴选认定26个案例为2024年省级“智慧助老”优质工作案例。其中,我市如东县岔河镇社区教育中心选送案例《燕川银龄取“智”有道 用“渔”扶智》位列其中。

26日,记者来到该镇,了解该案例背后的故事。近年来,岔河镇通过“智慧助老”,有效帮助老年人克服困难、建立自信,鼓励他们加强学习与合作。

满足老年人求知欲望

“我是去年参加了社区举办的培训。这一年来,我不仅学会了线上出行,还学会了通过畅行南通寻找公交信息,通过高德地图导航等。现在的手机不仅仅是通信工具,更是我的百事通。”一谈到岔河镇“智慧助老”项目对自己的帮助,居民卢洁感慨万分。“现在我可以自己用手机交水电费,通过手机银行管理自己的财富。社区的培训,让老年人学习内容更加丰富。”

在卢洁退休前,子女们就给她申请了微信,但手机的一些智能化应用她却不知道。“以前,我去医院看病都要早早出发,一天下来十分疲惫。在老师的教授下,我学会了预约挂号,节省了不少时间。”

如东县岔河镇辖区内老人人口较多。老人们希望利用闲暇时间学会智能技术。岔河镇成人教育中心学校校长常永兰说:“经过调研,我们确定向有意愿、有能力的老年人开展培训,多渠道满足老年人智能技术使用等多方面的培训需求。”

丰富老年人晚年生活

25日上午,岔河镇迎春社区菜农张铁全打开了抖音,搜索如何寻找蔬菜病因。他告诉记者:“以前,我种的蔬菜‘生

病’了,就要去农技站、农机商店咨询买药。现在通过手机搜索,一些小问题直接解决,还能线上购买种子肥料,真方便。”

“智慧助老”重在打通老年人和智慧应用之间的壁垒,让老年人也能享受到信息化带来的便捷体验。

蔬菜种植是岔河镇迎春社区的支柱产业。社区党支部书记朱亚兵对社区情况十分了解,他说:“社区老年人对于各类信息的了解以及各种便民服务有很大的需求。”

两年前,岔河镇“智慧助老”项目开始实施,迎春社区有近200位老人参加了各类培训。朱亚兵说:“‘智慧助老’项目实施后,部分60~80岁的老年人也纳入社区线上通知群内。社区不定期在群内发送灾害天气预报、文明创建知识等,加上社区工作人员的线下走访,这种线上线下模式也提高了社区管理效率。”

学习新知识蔚然成风

截至目前,岔河镇“智慧助老”项目集中培训讲授地点确定在25个村居民学校和5个老年学校分点。该项目以“服务零距离,务实在一线”为宗旨,将培训触角已延伸到菜市场、超市、餐厅、田间地头、老人家中,通过一对辅导模式,受到村民的高度好评。

2021年以来,如东县岔河镇两次承办了南通市老年智慧助老培训现场会。在当地老党员老干部的带领下,岔河镇每年线下有2000多位老年人参加智慧教育学习。常永兰说,在老党员们的引领带动下,全镇不少老年人还加入志愿宣讲服务的队伍中来,互帮互学、和睦相处、亲如一家的风气悄然形成,智慧教育的“最后一公里”已然打通。本报记者沈樑