



德培小学开展新生始业教育。

如何顺利“进入”新学期？

鄞州区中小生长成长指导中心为师生家长支招

暑假结束，新学期如约而至。为了让大家收拾心情，摆脱“暑期综合征”，鄞州区中小生长成长指导中心推出一份“收心”指南，面向学生、家长、教师等不同群体，分享了一些建议。

□现代金报 | 甬派
记者 钟婷婷 通讯员 蔡微波

学生篇

主动接纳情绪、调节情绪

分享人:邱隘镇中心小学心理教师、董心志愿教师 屠晴驿

面对新学期、新生活，有些孩子表示兴奋、高兴，有些孩子出现焦虑、不安情绪，这些是孩子们真实的感受，有情绪是非常正常的。如果孩子们出现对新学期的生活感到紧张、担心和害怕等，先别慌。

大家可以换个角度看问题，萌生积极想法。想想新学期开学的好处多多：又可以和老师、同学见面了。那么长时间没有相聚，大家也许都会有一些新鲜事可以分享。学校里又换了新的教室，好想看看新教室的模样。好想念自己最喜欢上的科学课，又可以在实验室做实验了……虽然休息的时光非常轻松惬意，但是人生也需要一些别样的滋味，不然生活不是太单调了吗？

心理学研究表明，越是回避和压抑情绪，内心的消耗就越大。建议同学们不要把情绪憋在心里，而是主动采用科学的方式来释放情绪，进行身体放松。

例如可以采取音乐调节法。通过听舒缓优美的音乐放松，调整神经系统的机能，解除肌肉紧张，消除疲劳，改善注意力，增强记忆力，消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪。写一写感恩日记，拿出自己喜欢的笔记本，写下你想感恩的人和感恩的事，写感恩日记记录自己幸福、美好的感受，积极心理学研究表明，越关注积极的事物，会让我们越快乐。

当一种办法行不通时，可以换一种思路，做自己喜欢的事等方式来帮助自己。或者回忆自己曾经解决问题的一个经历，感受成功的自信的感觉，激活内在力量，告诉自己：我行，我可以的！

家长篇

不放任亦不强制，先安己心

分享人:新城第一实验学校心理教师、董心志愿教师 戴梦旭

假期作息和上学的作息存在差别，该如何调整，家长不妨这样试一试：

首先，家长要有一个平稳的情绪，不过分焦虑孩子开学后存在的一些问题，关注自身情绪，思考因何而起，先安己心，方能更好引导帮助孩子。

其次，创设收心环境，不放任亦不强制，亲子一起安排一些规律的作息、学习、运动，在有规律的生活中适应上学节奏。

再次，读懂孩子情绪背后的语言和需求，正确做好沟通和引导，理解孩子，帮助分析原因，给予有针对性的鼓励和支持。

提高“有效沟通”，试试这些问题

分享人:李惠利小学心理教师 董心志愿教师 潘璇

在亲子关系中，若沟通不当可能会引发一系列弊端，比如孩子感到被误解、情绪积压、信任缺失以及沟通障碍加深等。新学期开始时，提高有效沟通非常有必要。可以试试以下几个问题来促进有效对话：

话题一：新学期你希望自己有啥改变？

在聊天中告诉孩子上学期的不愉快都已经翻篇了，新的学期会有新的故事，让孩子对新学期充满期待。

话题二：新学期你希望爸爸妈妈有啥改变呢？

真诚的沟通才能真正唤醒孩子。我们期待孩子的同时，也允许孩子期待我们。请利用新的契机，增强亲子关系，因为关系是一切的基础。

话题三：咱们一起想一些办法来缓解焦虑。

成年人开工都会有焦虑，何况孩子。我们可以跟孩子头脑风暴一下，想一些缓解焦虑的办法，比如调整作息、整理书包等。让孩子知道爸妈能理解和感受，孩子的心里会充满力量。

话题四：你想在新学期保持哪些好习惯？

不要一直聊孩子作业，聊一聊习惯、目标吧，每个人都希望自己变得更好，通过把习惯写下来，增强仪式感。

教师篇

助力教师快速回归教学状态

分享人:鄞州区中小生长成长指导中心负责人 郑聪丽

新学期，不仅是学生，不少老师也觉得难以进入教学节奏。为帮助教师尽快调整好自我状态，老师们可以这样自我调节。

新学期的开始也意味着新的挑战与机遇。教师要以积极的心态面对新学期，将过去的成就与不足作为前行的动力，满怀热情地投入到新的教学工作中去。

新学期开学工作千头万绪，要学会合理规划，忙而有序。若出现不良情绪，应坦然接纳，及时调整，学会在生活工作中寻找或制造“小美好”，让开学季忙有所值，闲有所乐。

良好的开端是成功的一半，开学第一课非常重要，讲什么内容、做什么活动都需要提前预设。可以聊聊班级曾经发生的趣事，唤起孩子在学校的美好回忆；可以和一个假期没见的学生讲一讲新学期、新学年、新学段的特点；可以做一些团体小游戏，增强班级凝聚力。对于幼小、小初衔接的学生，设置序列课程或活动，以便学生尽快适应新生活。



东南小学开学准备。