



教师和家长也有“开学综合征”?

开学指南 “收心”工作应从家长做起 “药方”助力老师找回状态

不论是新生还是老生,临近开学或多或少都会紧张焦虑。除了新生,教师和家长在经历长假后,也会有“开学综合征”,如何带着满满的正能量开启新学期呢?北仑教育局教研室开出“药方”,帮助老师和家长找回状态。

专家指出,假期里,家长与孩子相处的时间最长,最了解孩子的习惯。因此,“收心”工作应从家长做起。临近开学和开学之初,家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

□现代金报 | 甬上教育 记者 李臻 通讯员 杨阳

家长指南

孩子可能会出现这些行为

在生理上,表现出失眠、嗜睡,甚至出现头晕恶心、疲倦腹痛、食欲不振等表现,而且这些表现并无身体疾病层面的原因。

在心理上,表现出记忆力、理解力下降,不安、心烦、焦躁、情绪不稳定,不愿意去学校等。

当孩子出现这些生理和心理行为反应时,家长首先要有这样一个观念:在从长假到开学的过渡期,孩子面临着从生活作息到学习,到人际交往等多方面的环境变化,尤其孩子的心智尚不成熟,适应能力有限,出现这些不适应的表现很正常。在此基础上,家长要正确做好沟通和引导工作。认可孩子产生这些情绪的合理性,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

如果情况相对严重,家长要及时寻求心理老师、心理医生等专业力量的帮助,及时帮孩子调整心态,回归校园生活。

为孩子提供安静的收心环境

家长们通常会在暑假给孩子安排丰富多样的活动,比如“打卡旅游”“熬夜通宵”,或是各类培训班的“狂轰滥炸”。孩子们的生活虽然过得多姿多彩,但临近开学,家长们要注意减少这些活动的安排,留出时间来做好开学准备,让孩子回到安静的家庭生活,逐渐从假期模式过渡到上学模式。

陪孩子一起调整作息生物钟

很多孩子在假期的作息与学校相比有巨大差异,如果不提前调节,开学之初容易出现注意力不集中、精神状态不佳的状态。家长(特别是低年级的家长)不妨和孩子一起按照学校的作息,有规律地安排起居生活,督促孩子按时午睡,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。

带着孩子一同回顾假期生活

家长和孩子一起可以把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看哪些已经完成,哪些尚未完成,并及时总结经验或分析原因,同时也提醒孩子,假期就要结束了。

督促孩子检查作业完成情况

提前两周左右检查回顾作业的完成情况,还有哪些未完成,这样尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚,挑灯夜战,通常在身心俱疲的状态下,草草应付。因此,建议家长和孩子一起合理规划 and 安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

鼓励孩子制定新学习计划

家长可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、以谁为标杆、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,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

同时,家长不妨邀请孩子制定一份亲子成长计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,也有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。

教师指南

症状一

下学期想要带好班级,却发现无从下手,陷入“焦虑-放纵-焦虑”怪圈。

药方

1. 靠锦鲤不如靠自己,靠别人不如靠自觉。
2. 和同事、家人多多讨论新学期规划,最好细化到每个月、每周、每天,明细工作进度,一件件井井有条,让内心不慌张。
3. 记得在目标清单的完成项上面打个勾,没有比标记完成更激动人心的了,现在就写下未来一周要完成的事项吧!

症状二

当老师快10年了,随着新学期的临近,突然感到异常烦躁,还经常失眠。开学后想上课早早离校,不愿意多呆。

药方

1. 老师,你可能面临“职业倦怠期”了。“职业倦怠期”的心理特征表现为生活的乏味感、事业的失望感、精神的疲惫感、认知的冲突感等。
2. 建议老师制定职业规划,因为职业倦怠在提醒你,你应该有新的目标了。
3. 要提早构建自我的心理支持系统,在问题刚出现时,及时、有效地将问题处理好,比如向最信任的人、所知道的心理咨询网站等求助,千万别一个人扛!

最后,专家提醒,不管目标有多么高远,计划有多么周全,方法多么有针对性,都需要付诸行动才能实现!

症状三

想要开始工作,却东看看、西瞧瞧,始终进入不了状态。

药方

1. 没有工作状态时,就收拾整理衣物,或打扫卫生。
2. 清理电脑桌面。一个多月过去,电脑桌面俨然充斥着凌乱的电脑垃圾。归置归置,重要文件归入相应文件夹。无用文件,及时删除,让桌面保持干净清晰。
3. 顺便列一份简单的写作规划或者阅读规划,去感受处于起点阶段那

颗蠢蠢欲动的心。

症状四

刚参加工作不久的老师,面对即将到来的新学期,想着自己费尽心血备课,可开学时,学生状态难免不佳,内心不自觉地抗拒新学期到来。

药方

1. 善于请教经验丰富的教师,加强自身专业学习,弥补自己知识量的不足和经验的缺乏。
2. 尝试和学生多沟通,了解他们的需求,以需求为导向,调整自己的工作状态。
3. 花点时间,研究自己。要充分认识到,教师的特长本身就是一种最有用,并有待放大的资源,也是营造自身特色的利器。从“自知”到“自比”再到“自评”,发现自己,找到生长点。

症状五

新的学期,要带新的班级/年级了,面对一群陌生学生,他们会喜欢我吗?我要怎么去了解他们,走近他们?

药方

1. 花点时间,研究学生的共性,是老师必要的思考步骤。学情的展露,意味着新的解决问题策略的开始,加油吧!
2. 条件允许的情况下,老师不妨在问卷星平台进行网络学情调查,用调研、访谈数据为进一步开展课程设计、与学生建立亲密的师生关系提供有力支持。

医疗废物干式化学消毒项目改造提升工程环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式及途径:征求意见稿全文网络链接: <http://www.nbgfz.com/> ; 查阅纸质报告书的方式及途径:宁波市北仑环保固废处置有限公司(建设单位)0574-86783825,宁波国咨环境发展有限公司(编制单位)0574-55007318, 471666003@qq.com。

二、征求公众意见的公众范围:该项目评价范围内的个人或团体。

三、公众意见表的网络链接:见征求意见稿全文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:若您对项目有什么意见和建议,可以通过电子邮件方式,将填写的公众意见表提交建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2020年8月27日-2020年9月10日。

宁波市北仑环保固废处置有限公司 2020年8月26日

<p>杭州怡春堂药店有限公司 注销清算公告 本公司股东会(出资人)已决议解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。特此公告。</p>	<p>浙江中资创业投资有限公司 减资公告 经本公司股东会(出资人)决定:本公司注册资本从3080万元减至1080万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其没有提出要求。特此公告。</p>	<p>万叶影业(杭州)有限公司 减资公告 经本公司股东会(出资人)决议决定:本公司注册资本从1000万元减至300万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其没有提出要求。特此公告。</p>	<p>债权转让通知书 我司根据与你方《代办汽车按揭服务合同》《汽车按揭贷款担保服务合同》,已将我对你方享有的债权及相关的一切权利,转让给浙江程达资产管理有限公司,请你方于接到本通知后3日内,直接向浙江程达资产管理有限公司履行债务。专此通知并催款!附:浙江程达资产管理有限公司联系方式:0571-85176637 通知人:浙江元畅汽车销售有限公司 2020年08月28日</p>
<p>杭州全家房地产经纪有限公司 减资公告 经本公司股东会(出资人)决议决定:本公司注册资本从500万元减至10万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其没有提出要求。特此公告。</p>	<p>浙江回田品牌管理有限公司 遗失公告 遗失绍兴世茂投资发展有限公司开具的押金收据,编号9965313,金额8000元;编号4116220,金额4000元,声明作废。</p>	<p>杭州厚仁文化传媒有限公司 减资公告 经本公司股东会(出资人)决议决定:本公司认缴注册资本从500万元减至10万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其没有提出要求。特此公告。</p>	<p>于海风遗失杭州九华投资有限公司开具的统一收款收据(一楼定金),票据号1600842,声明作废。</p>