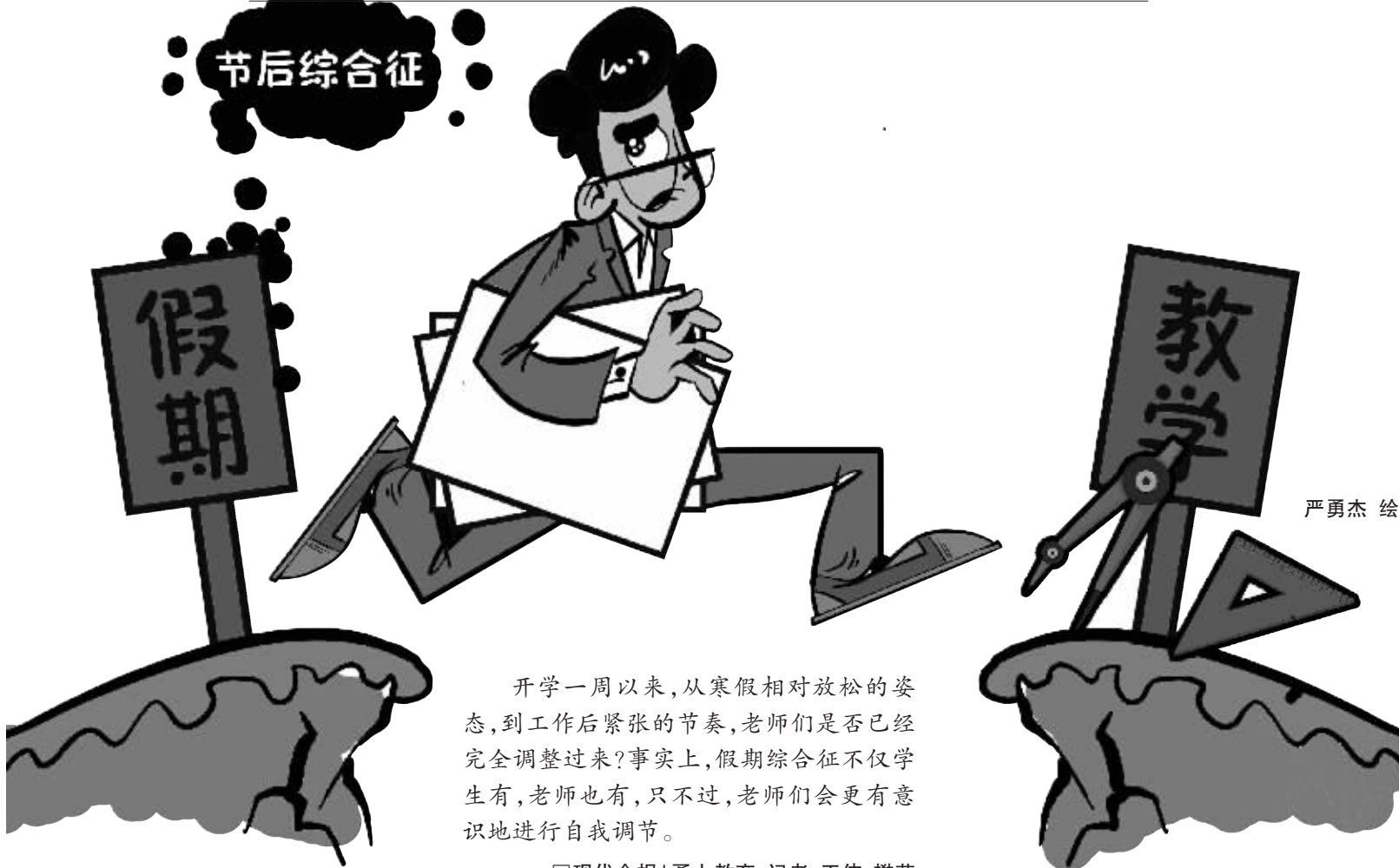




开学一周以来,从寒假相对放松的姿态,到工作后紧张的节奏,老师们是否已经完全调整过来?事实上,假期综合征不仅学生有,老师也有,只不过,老师们会更有意识地进行自我调节。

□现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 樊莹

开学十来天 看老师们如何化解 假期综合征

假期综合征 老师们或多或少有一点

忻老师是工作一年多的一位新教师,教小学中低段美术。她说,开学前一周左右,自己开始出现焦虑症状。“隔了一个假期,怕把握不好课堂,怕未知的教学任务,晚上睡不好。”这种状态持续了一周多时间,开学后两三天慢慢好转。

2022年是俞老师当教师的第六年,目前带的是五年级学生,这群孩子下半年就要升入六年级,俞老师也将面临新的挑

战,尝试第一次带毕业班。“如何带好这个班级,让孩子安心,家长放心?想到这里,我心里难免有一些忐忑,特别是临近开学。”

开学后,需要快速进入紧张的工作节奏,俞老师的办公桌上每天都有一堆作业需要批改。“有时也会出现不想改的情绪,但负面情绪不利于身心,还会影响学生,所以我会意识地让自己平静下来,和同事聊聊天或者休息一下,再继续工作。”

教龄九年的徐芳芳老师是镇海区崇正书院的一名数学老师,四年级班主任,她告诉记者,假期结束前后出现假日综合征很正常,像她自己,因为节日期间作息有些紊乱,开学前一周,她就有意识地调整自己的作息,晚上10点左右上床睡觉,刚开始几天会出现失眠情况。“不过我心态挺好的,基本上三天左右能调整过来,开学以后就能进入状态了。”

自我调节 他们还是挺有一套的

相比于学生,老师们面对假期综合征,都会主动地采取措施,寻求化解。

忻老师的应对办法是尽量提前给自己安排“工作”,比如提前备课、看美术专业相关的书籍,一旦忙起来就不会想七想八了。喜欢烹饪的忻老师,也会通过制作美食让自己心情变好。另外,她会在开学前满足自己的一个小心愿,比如给自己买个小礼物,以美好的心情迎接新学期。“开学后,走在校园里,学生冲我打招呼,冲我笑,

就会觉得孩子们很可爱,也就不担心上课了。”

提前研读教材、写教案,看教育类书籍,或者正能量美文,也是俞老师和徐芳芳老师会在开学前做的事情。通过备课和阅读,慢慢让自己进入状态。

徐芳芳老师的另外一个招术是通过仪式感,让自己提前进入“角色”。假期在家里,穿着方面总是怎么舒服怎么来,甚至整天穿着睡衣。开学前几天,徐老师开始恢复自己的“颜值”。首先是穿着方面,向工作

日看齐,然后去洗车店把车子洗洗干净,再买束鲜花。这样,人的精气神就提起来了。徐老师还会给自己做心理暗示,比如告诉自己马上就能见到亲爱的同事、可爱的孩子们了,过了一年,大家会有什么变化呢?孩子们会不会变得懂事一些呢?这样想着,对开学就有了期待。最后,则是打开笔记本,列一个开学前后要做的清单,每做掉一件事情,就划掉一列,看着笔记本上一行行被划掉的内容,徐老师会产生一种成就感。

专家建议 可从三个方面来化解

经过一个相对漫长的寒假,开学前后出现假期综合征,是很正常的现象。如何调整使自己尽快进入正常工作状态?长期从事中小学、幼儿教师职后培养和心理健康工作的国家二级心理咨询师、宁波教育学院(宁波幼儿师范高等专科学校)副教授陆少颖贴心整理了一份化解指南,涵盖了工作篇、饮食篇、心理篇三方面。

工作篇:制定计划,小步快跑实现目标。开学第一周(月)是会议、活动最高频的时段,建议将本周会议、班会主题、教学计划、要在家长群中发布的消息,按顺序标注好时间和内容,有规划地逐项完成。即使工作中有一点失误,或者效率不满意,也不要过度自责,不执着、不完美才是生活和工作的常态。

饮食篇:缓解疲劳,增加“碱性食物”的摄入量。碱性食物包括各种蔬菜、水果、豆类、奶类,以及坚果中的杏仁、栗子等,通过中和体内的“疲劳素”——乳酸来缓解疲劳。还可以适当地喝些咖啡、茶,利用它们来帮助自己的大脑渐渐兴奋,提高工作效率。

心理篇:长假后存在焦虑、恐慌、烦躁等各种不良情绪是一个普遍现象。坦然面对负面情绪,可以与同事、好友、家人倾诉一下,由此获得心理上的同频与共鸣。如果觉得自己状态不太好,请给自己一点独处的时间,听一些舒缓的音乐、去操场走上一圈、做几个深呼吸等,再开始工作。

除了以上3招,陆少颖还建议,老师们还可以尝试睡前半小时放下手机,尽量不要将手机带进卧室。睡前为自己准备好第二天的着装,每天把自己打扮得精神一点,带着愉悦的心情迎接工作。