

◆家长课堂

# 新学期，从「心」开始

新学期伊始，刚刚从轻松的放假模式切换到紧张的学习模式，不少孩子和家长在心理上出现了一些变化。有的孩子担心老师讲的听不懂、同学不好相处，紧张焦虑；有的孩子对新学期充满期待，兴奋中又有些紧张；有的孩子则莫名心烦意乱、情绪波动比较大；甚至还有孩子出现各种身体不适，食欲不佳、没有精神、睡眠状况不好等表现，我们把这些情况统称为“开学综合征”。

近日，记者邀请运城中学专职心理教师、国家二级心理咨询师李亚君为我们介绍各个年龄段孩子出现心理问题时家长该如何解决，希望这些方法能够帮助到更多的家庭。



## 幼小和小学高段 给予正向的肯定和鼓励

新学期有不适应和小情绪都是正常的，孩子们要允许自己有短暂的适应期，并看到自己所做的积极调整和努力。而家长们此时要做的首先是共情，站在孩子的角度去理解，尽可能和孩子同频。

其次是要做情绪稳定的家长。在孩子眼中，如果遇到事情，他一定会首先想到父母。父母的情绪稳定，就会给孩子一种安全感以及无形的力量和支持，告诉孩子这不是什么大事，不用慌张。

幼小小阶段的孩子注意力维持的时间、孩子的兴趣关注点表现各异。家长们要认识到这是孩子成长发育的特点，多给予孩子正向的肯定和鼓励，放大孩子的优势，忽略小问题，切忌给孩子贴上“多动症”“有问题”等标签。多一些耐心，允许孩子稍稍时间长一点去适应有秩序的小学生活。

小学高段的孩子出现各种行为问题时，家长要及时和学校老师沟

通，全面了解孩子，可以从孩子表现比较好的方面着手，持续关注、不断肯定，让他意识到自己是被赏识的，是受父母喜爱的，孩子就会产生动力慢慢形成优秀的品质。

## 初中阶段 给予信任和空间

初中阶段，孩子进入青春期，很多家长发现孩子开始叛逆，情绪也变得很不稳定，亲子之间一不小心就可能擦枪走火。有时家长无微不至的关怀、事无巨细的安排和吩咐在孩子看来全变成了唠叨，很多家长觉得自己很用心也很委屈。

李亚君指出，相比较小学低段时孩子需要家长全身心的呵护和陪伴，这个阶段孩子的心理特点是需要信任和空间。孩子的叛逆其实是他宣誓成长的信号。孩子往往会在最亲的人面前释放自己的坏情绪。在家里不像以前听话，脾气变得有些怪、有些坏的孩子，除了激素变化的原因，还很可能是因为这里有最爱他的父母，有他安全放心的家。这个阶段，家长的包容和接纳会让孩子更加顺利地度过青春期。



## 高中阶段 准备好倾听的耳朵

高中阶段的孩子需要的信任、尊重和空间会更多，此时的孩子学习压力变得更大，自主能力也提高很多。家长能做的就是尽量退出孩子的学习领域，默默关注，提供需要，做好后勤保障。当孩子想要表达时，准备好自己倾听的耳朵；当孩子想要沟通时，尽量像朋友一样的平等态度，尽可能不去出主意、指手画脚，保持好奇的心态，让孩子自己去梳理问题解决问题。在这样的相处中形成良好的亲子关系和家庭氛围。亲子关系好了，什么样的教育方法就都是有效的；亲子关系不好，再科学的教育方法也是无效，孩子出现厌学、抑郁、强迫等心理问题的概率就可能变大。

如果家长发现孩子的有些问题让自己很苦恼、无法解决时，可以和学校老师沟通，或者及时咨询学校的心理教师，还可以拨打心理热线进行专业的咨询，如清华幸福公益心理服务热线4000100525，教育部华中师大心理援助热线4009678920等。

记者 杜磊

◆荣誉榜单

## 全省职业院校技能大赛 我市中职学校斩获4个一等奖

运城晚报讯(记者 杜磊)近日，从市教育局获悉，在刚刚落下帷幕的山西省第十六届职业院校技能大赛教学能力比赛上，我市中职学校共有20个教学团队获奖，其中，一等奖4个，二等奖7个，三等奖9个，获奖占全省12.99%；高职学校共有13个教学团队获奖，其中，一等奖4个，二等奖4个，三等奖5个，获奖占全省14.29%。

此次竞赛，市教育局高度重视，各学校精心部署，各参赛团队积极备赛，对标比赛方案，认真打磨作品，结合专业和课程特点，有机融入思政元素，系统设计课程教学，优化实践教学模式，扎实推进“课堂革命”。经过校赛、市赛及省赛层层选拔，我市中职学校共遴选推荐34个教学团队参加省教学能力比赛，获奖率达到推送作品数的59%，获奖学校数和作品数均位列山西省第二名。

## 稷山县职业中学 荣获全国职校大赛三等奖

运城晚报讯(记者 刘亚)近日，稷山县职业中学学子刘欢欢、许顺康在2022年全国职业院校技能大赛荣获三等奖，展现了该校的办学水平和学生的实操能力。

据了解，2022年全国职业院校技能大赛中职组“电气安装与维修”赛项于8月中旬在广东佛山举行。稷山县职业中学电子电器应用与维修专业学生刘欢欢、许顺康，在全国技能精英云集、顶尖高手同台竞技的背景下，经过紧张比拼、激烈角逐，最终夺取大赛三等奖。

该校是我市参加此次国赛的唯一一支中职代表队。这次成绩的取得，创造了该校发展史上的新纪录，激励广大学子更加刻苦学习、奋发图强、追求卓越，以更加自信的心态、更加坚实的步伐，向着心中的大国工匠梦想阔步前进。

◆县校动态

## 芮城县蓝天小学 上好消防第一课

运城晚报讯(记者 李爽)近日，芮城县蓝天小学50余名学生走进芮城县消防救援大队，零距离接触消防器材，学习消防安全知识，上了一堂难忘的“开学第一课”。

活动中，在消防救援人员的引导下，学生们体验了一把穿着救援服快速灭火，了解了各类消防车的用途，还参观119接警室、荣誉室及消防员宿舍，直观了解了消防员的工作和生活。随后，消防宣传员组织师生开展了消防知识培训，通过PPT课件以及播放视频，现场讲解如何正确使用灭火器等消防器材，讲授消防安全知识。

此次活动受到了蓝天小学师生的点赞，三年级学生杨一博说：“感谢消防员叔叔给我们讲授消防安全知识，今后，我将把学到的这些消防知识教给身边的同学，发动更多的人共同维护社会消防安全。”

◆校园长镜头

## 新生“闯关”入学报到

运城晚报讯(记者 赵茜)9月6日，运城市理想学校一年级新生的入学报到仪式别有新意，通过音乐、体育、美术闯关的形式，开启新学期新征程。

当天上午，新生在家长的陪同下测温、消毒后，有序进入校园。学校教师在校门口为新生发放心形气球及“闯关卡”，祝贺孩子们开启新的征程。“闯关”过程中，孩子们通过节奏强烈的手鼓游戏(图①)、家长同心协力“开大船”(图②)、手绘心愿卡等环节，“通关”到达各自班级门口。

该校教师表示，希望孩子们能在新的征程中乘风破浪、不惧困难、勇往直前，践行“博学、善思、笃行、乐创”的学风，长大后为祖国建设添砖加瓦。

