

心灵护航

全媒体记者 余依萍

新学期启幕,为人师者又开始忙碌起来。正值第37个教师节到来之际,很多人会对老师说“您辛苦了”,而在平时我们却很容易忽略,老师们也有疲倦的时候。

在很多人眼中,教师总是正能量满满,为学生排忧解难,似乎有用不完的精力,再加上收入稳定,一年有很多假期,令很多人羡慕。“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”,教师职业具有特殊性——运用自己的知识、智慧和魅力,帮助一个个充满生命力又独具个性的孩子健康成长,肩负着社会发展和民族复兴之责,因此,会面对来自社会各界的期待与压力。

打开社交媒体,我们可能会看到一些老师偷偷吐槽心里的压力,也可能会看到一个与外界印象不一样的教师群体——

“我担心学生发生紧急情况,手机从来不敢离身,晚上经常做噩梦,一点细微响动都能惊醒,全家都被折腾得不得安宁。”

“现代社会竞争压力太大了,我很担心学生的未来,想帮助他们,又不知从何下手,觉得自己很没用。”

“工作压力太大,没有精力照顾家和孩子,情绪控制也挺成问题。”

……

应试教育体制下面临的巨大升学压力、提升教学手段与方法的焦虑、岗位奉献与照顾家庭不能兼顾的纠结、来自同行同学的竞争性压力……记者采访发现,教师群体在教育育人的岗位上承受着巨大的心理压力,帮助教师平衡心态,不仅关系着教师群体的工作、生活状态,更直接关系到教师们以什么样的心态教书育人。

新手老师遇见叛逆学生

小孙(化名)是一名刚入职不久的高中英语老师。刚踏上三尺讲台,这位年轻女教师有满腔的热情,但更多的是焦虑和忐忑,满腔热忱想把自己全部的精力奉献给学生,但随之而来的各种棘手问题,不知该如何处理,令她焦躁不安。

开学的前一个晚上,她在深夜

12点叫了一份烧烤外卖,和朋友边吃烧烤边聊天,直到天亮。聊的都是关于学生的事情,想着就要面对开学,面对学生,尤其是面对那些让她头疼的学生,还要面对家长,就很焦虑。

小孙说,学生不听话,总和她顶嘴,让她很没有面子,没有树立起当老师应有的权威。还经常有

学生带着挑衅的意味问她:“老师,你是刚毕业新来的吧?”因为这事儿,她没少受委屈,常常躲在房间里哭。

“我脾气好没跟他们发过火,平等交流,结果他们却以为我好欺负,不把我当老师看。”小孙与好友哭诉,自己不知道该怎么严格教育学生,感觉自己的学生气还没褪去。

老师也有脆弱的时候

今对女儿愧疚不已。

这些负面情绪也波及学生与教学,消灭了她的职业热情。彼时,巧丽对工作产生了浓浓的疲惫与厌倦感,总在无意中将自己的坏情绪“宣泄”在学生身上。只要学生出现问题,她的第一反应便是学生犯错、惹事了。

一次,一名学生作业没带,向她解释说忘了在外婆家,她下意识地认为学生在撒谎,严厉批评了他,被误解的学生很气愤,和她吵了起来。还有一次,学生们气不过被学校界定为“差生”“坏孩子”,故意去其他班级捣乱,巧丽知道后没细问缘由,一味责怪学生,反遭学生抗议不维护班级……负面情绪驱使下,巧丽处理学生问题“简单

粗暴”,几次下来,学生的对抗情绪日益高涨,导致她在工作中的负面情绪越来越严重,形成了一个难以打破的互相对抗闭环。

初中数学教师刘洋(化名)也为负面情绪所扰。他在师范大学读书时,一度将教师视为毕生事业,入职便担任班主任,对学生的期待很高,可学生的在校表现却不尽如人意。在严格要求学生,并与家长、学校领导沟通无果后,他陷入了疲惫和自我怀疑中,想着一辈子只能在普通中学教书,一辈子教基础差、习惯也不好的学生,想着每天大量的精力花在维持纪律,花在转化后进生,花在大量非教学事务上面,心里就有恐慌感、焦虑感,对自己的未来感到迷茫,感受不到教书育人的乐趣。

脑力活,还是体力活?

手抱一个,那手还拉一个,这个好一点放在小椅子上坐下来,又去安抚另一个。

巧巧说,中午的时候更是崩溃,由于还是小班的小朋友,很多孩子还不会自己吃饭,一些小朋友吃饭的时候还在哭,有的吃着吃着还尿裤子,有的饭撒得到处都是,有的勺子掉在了地上,总之乱作一团。到了中午小朋友午休时间,本来老师能稍微休息一会,小班的小朋友却哭闹找妈妈,要回家,根本不愿意睡觉,巧巧联合保育阿姨,一个人看三四个,拍完这个拍那个,拍着拍着感觉自己都困得不行,感觉太累了,但是还要坚持。

小朋友第一次来上幼儿园,家

长也很是紧张,来接宝贝时总是想问问小朋友在园的情况,“今天妈妈走了宝宝有没有哭?”“宝宝在幼儿园吃饭怎么样?”“睡觉怎么样?”……巧巧坦言,刚开始一两天自己刚能叫出那些小朋友的名字,和家长也对不上号,有的时候都不知道家长问的是哪个小朋友,而且一天忙得焦头烂额,有时候也记不太清楚这些情况。

下班后,巧巧拖着疲倦的身体回家,一回家就想躺在床上,动都不想动,但是还时常要接到家长的电话,有的是家长询问宝贝在幼儿园的情况,有的是因为孩子的一点碰伤来质问老师。“我现在好怕电话铃声响起。”身心俱疲的巧巧开始迷茫,“当幼师,究竟是脑力活还是体力活?”

咨询师观点

教师的心理健康是学生健康成长的保证

“我们必须认识到,教师也会有各种情绪,也需要关怀。”义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅对记者说,教师是所有学生心理环境中的“重要他人”,教师的言行会直接或间接地对学生的身心健康和成长产生影响。如果一个老师不能很好地理解学生的心理和行为,无法及时处理好学生的问题,轻则影响师生关系、教学质量,重则可能伤害到学生的心灵,甚至延续其一生。所以,我们经常说,教师的心理健康是学生健康成长的保证。一个优秀的教师,除了要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外,更重要的是需要具有健全的人

格与健康的心理状态。当面对学生的挑战、学校的竞争、社会的压力时,有些老师为了维护自己在学生、家长、领导眼中的完美形象,会刻意隐藏自己真实的感受,这样反而会让自己的压力变得越来越大。贾春梅建议,老师们完全可以大方承认“自己只是一个普通人”。在面对工作中的困难和挫折问题,有焦虑、烦躁、生气等不良情绪产生都是正常的。关键的重点当它们产生时,我们要学会下意识的“停顿”一下,可以离开现场或做一组深呼吸,静下心来以后再寻找恰当的解决方法。从而避免不良情绪的无限蔓延,以及避免产生一些不理

智或过激的行为。一般人在工作时间久了以后,渐渐地都会对它失去最初的新鲜感,热情也慢慢消退下来。如果我们仅仅把教师这个职业当作一份工作,当成一种谋生的手段,那么在遇到工作中的不如意时,心中难免就会对它产生深深地疲倦感,不自觉地就会去计较个人的得与失,心理上的失衡感就会越来越严重。而如果我们能够把工作视为事业,怀着一颗事业心投入到日常的教学工作中,在与学生们的接触中,始终怀有一颗好奇的心,去探索发现那些真善美的事物,那么,我们就会对教师工作多了一份热情,多了一份敬重,也会多了一份幸福感。

历时2个月 “走”访全班49名学生 一名老师的“暑假作业”

全媒体记者 张云飞 特约记者 龚琴娟

历时2个月,步行“走”访全班49个学生家庭,涉及义乌江东、福田、廿三里等街道,最远到达东阳市白云街道麻车小区。8月28日,廿三里初中713班班主任陈丹的“暑假作业”终于“走”完了。

6月底,听到学校布置家访任务,陈丹心里有点犹豫。家访的意义老师们都知道,只是在信息飞速发展的今天,一个电话、一条微信就能沟通,还有家访的必要吗?

“同学们!学校要求老师进行家访。你们爸妈都很忙,估计白天不会在家。晚上走访的话,老师没有方向感。要不我打个电话可以吗?”6月28日休业式那天,陈丹征求学生的意见。“家访!家访!家访!”同学们异口同声地说,还热烈地鼓起了掌。“你们是真心的吗?那我可是会挨家挨户走完了哟!”既然学生要“将”自己这么一“军”,陈丹便当着全体学生的面立下了“军令状”。说干就干。当天下午,陈丹就走访了学校附近的3户学生家庭。

班里外来建设者子女较多,考虑到有些学生暑期要回老家,陈丹提前了解这些学生的暑期安排,采取优先家访或等学生回义乌后家访的方式,确保家访到每一户。

6月29日,按学生帮忙规划出的走访路线图,陈丹冒着大雨完成了对金麟花园11名学生的家访。出发前,陈丹根据11名学生的个人情况,拟定了家访时的交流内容:小何要坚持多跳绳有助于长个子,同时要努力提升个人学习素养;小赵要加强理科学习,帮妈妈带好弟弟妹妹;小祝要加强英语基础巩固……从暑期学习计划到个人身材管理、私密问题约定,陈丹拉着学生的手,或搂着学生的肩膀,唠唠叨叨说了很多平时没说过话。

两个月的家访,陈丹坚持步行完成。“平时忙于工作,缺少锻炼,这样就可以健身、家访两不误。”唯一破例的一次是去东阳的家访。

7月14日晚,陈丹决定去离学校最远的东阳市白云街道麻车小区家访。那天傍晚6点,陈丹从廿三里出发,步行50多分钟,7点左右找到小区。在一个小时的谈话里,陈丹指导学生进行暑假规划,又与家长就家庭教育问题进行了一次深谈。家访结束已经8点,担心夜间独自步行不安全,陈丹被先生开车接回了家。

这次历时2个月的家访,陈丹深深体会到,每走一家,多多少少总解决了一些问题,有些学生的疑难问题得到妥善解决,有些学生与父母的关系得以缓和,有时了解到了学生问题的根源。

丁爸爸偷偷录了段小视频,说:“陈老师家访后,孩子懂事了,一早就在晨读……”

辛妈妈私发微信:“老师,孩子每天跳绳1000下。你说的身材管理,孩子听进去了。”

“只有真切地走到学生家庭中,静下心来和学生、家长面对面,才能看到真实的学生个体。家访有效拉近了老师与学生、家长的关系,这是电话与微信访问代替不了的。”陈丹对家访有了新的认识。

以案说法

成年女儿被赶出门 主张居住权无基础

案例:王迪(化名)系王家和(化名)与李芳(化名)所育之女,王家和与李芳早年离婚,双方协议王迪由王家和抚养,涉案房屋归王家和所有。据了解,王家和曾承诺王迪可随他共同生活在涉案房屋内。

此后,王家和与张杨(化名)再婚。后涉案房屋产权进行了变更,增加了张杨为房屋共有人,占50%的份额。之后,张杨将王迪赶出家门,不让她居住在涉案房屋内。为维护自身权益,王迪依据王家和与李芳签订的离婚协议及王家和单方书写的承诺诉至法院,要求确认其对涉案房屋享有居住权。

法院审理后认为,王家和与前妻李芳之间签订的离婚协议中约定王迪由王家和抚养,涉案房屋归王家和所有,但王家和与李芳在协议中分割房屋时没有为王迪设立相应权利。尽管王家和曾单方承诺王迪可在涉案房屋中居住,但该承诺应视为王家和作为王迪监护人应履行的监护义务,而非法律意义上的居住权。

据此,法院认为,王迪目前已是成年人,其要求确认对涉案房屋享有居住权的诉求无权利基础,其主张既不具有民法典施行前的相关法律依据,亦不符合民法典中关于居住权的规定,故法院不予支持,判决驳回了王迪的诉讼请求。

法官说法:对居住权,我国民法典施行以前未有法律规定,新施行的民法典对此进行了规定,明确设立居住权不仅需要居住权人与所有权人订立书面合同,就当事人姓名、住宅位置、居住条件和要求、居住期限等事宜进行约定,而且还需要向登记机构申请办理登记,居住权自登记时设立。此外,根据民法典相关规定,以遗嘱方式设立居住权的,参照适用居住权章节的相关规定。

守护教育初心 倾听心的声音

——献礼第三十七个教师节·关爱教师心理健康特别报道



图片来自网络