

心灵护航

新学期,「心」开始 这里有一份新生入学心理适应攻略

开学季,新生和老师如何顺利度过磨合期,更快地适应彼此?记者采访了多位学校老师,大家一起来支招。

幼儿园:以游戏等方式缓解幼儿分离焦虑

对于刚入园的小班幼儿来说,幼儿园是一个陌生的环境,离开家人,面对陌生的老师和同学,一些幼儿可能会产生排斥感,其焦虑、不安、恐惧、退缩等反应,称之为分离焦虑。

衢州幼儿园老师陈玉兰讲述了一个案例:“球球(化名)第一天被妈妈送到幼儿园,就立刻跑出了教室。前三天来学校哭闹得特别厉害。”陈玉兰说,球球甚至不能接受教室的门被关上,“不关门的时候他老想着跑出去,关门后就哭得更厉害了,怎么也哄不好,这些都是典型的分离焦虑表现。”

后来,陈玉兰了解到,这是球球第一次离开家庭环境,之前一直由家里的阿姨照顾,她耐心接纳球球的焦虑情绪,哭闹时就抱抱安慰他,并和球球妈妈商量,允许球球带着喜欢的“跳跳猪”玩具上学。自此,球球情绪得到了明显缓解。

球球把“跳跳猪”抱在怀里,陈玉兰便与球球展开互动,询问“跳跳猪”是如何跳的,球球立刻向老师展示了它的玩法,并大方地与老师分享。陈玉兰趁机播放了一段音乐,请小朋友们



衢州幼儿园课间活动

跟着“跳跳猪”一起跳舞。就这样,球球逐渐克服了分离焦虑,开始享受幼儿园生活。

陈玉兰总结了帮助球球渡过难关的三个关键点:一是主动与孩子建立情感联系,让他们感受到亲情般的关爱;二是与家长沟通,让孩子携带熟悉的物品入园,减轻陌生环境的压力;三是通过游戏的方式让孩子体验快乐。

为了进一步缓解幼儿的情绪焦虑,陈玉兰建议家长与幼儿园紧密合作,提前让孩子了解幼儿园生活,培养孩子自理能力,并保证按时接送,给予孩子稳定的支持。从“依赖”走向“独立”,从“家庭”迈入“社会”,分离焦虑是孩子们成长道路上的必经过程。家长们需要保持平和的心态,给予孩子足够的信心与耐心,相信孩子会带给我们更多惊喜。

小学:让孩子找到归属感与爱

对小学一年级新生来说,要尽快适应新环境,和新老师建立良好关系,并不是件易事。在新生适应过程中,老师需发挥重要的引领作用。

“我们要做有温度的老师,发自内心的爱孩子,理解孩子,陪伴孩子更快地适应新环境,更好地进入学习状态。”绣湖小学教育集团叶月飞老师有着26年教学经验,担任了多年低年级班主任,她总结出三点建议。

首先,心里要有温度。老师要全方位地了解孩子的需求和个性,包括兴趣爱好、学习能力、家庭背景等。耐心倾听孩子说话,细心观察孩子表现,通过多形式、全方位沟通,为他们提供个性化的支持和帮助。

其次,眼里要有亮度。老师眼里有学生,温暖的笑容,亲切的态度,都会让孩子特别舒服。作为老师,要善于发现孩子的闪光点,如可以设立“闪光墙”,展现孩子优点,让他们感受到自身的价值。关注孩子的点滴进步,如巧设“夸夸墙”,及时给予鼓励,让孩子们



西山下小学劳动教育体验活动

感受到被认可、被激励。

最后,行动要有温度。比如策划开学仪式,通过一本好书、一封书信、一张定制的书签、一份别样的开学礼,传递真心和温暖,让孩子们在新的人生阶段有一个美好的开始,满满的仪式感。每天早上,可以根据孩

子的名字、当天的穿着,个性化打招呼,拉拉小手,抱抱孩子,让他们感受到老师的关爱。此外,还可以开展一些有趣的游戏、特色活动,增进信任和友谊,增强自信和成就感。积极与家长沟通,建立家校合作机制,帮助孩子顺利适应学校生活。

中学:加强沟通,劳逸结合

中学学业压力大,对刚入初中或高中的新生而言,如果不摆正心态,很容易产生焦虑等情绪,严重的会影响学习和生活。

绣湖中学心理老师金雅莉以前给新生做心理测试时,发现有一位叫小杰(化名)的同学,他的心理健康测试结果显示孤独维度达到预警状态。

开学后,小杰因为不适应新环境,产生了焦虑心理,吃饭没胃口,情绪也不稳定,经常会和父母吵架。在学校里,小杰也不愿意和同学交流。

义乌三中专职心理教师何玄也遇到过类似的案例。小亦(化名)从小自我要求极高,长期承受着较大的学业压力,人际交往中也较为敏感,对社交有一定恐惧。尤其刚进入高中时,小亦对新学期的未知状态感到极度焦虑,既担心自己无法迅速融入新班级、交到新朋友,又害怕学习跟不上别人,因此对学校产生了抗拒心理,不愿意上学。

为了帮助小杰和小亦更好地适应环境,学校心理老师分别对他们进行了心理疏导,经过一系列干预措施,小杰和小亦的焦虑情况有所缓解,顺利



绣湖中学学生减压减压

回到学校投入学习。

如何缓解类似的开学焦虑问题,金雅莉认为可以从几个方面入手。首先,要全面审视自己,正确评价,给自己安排一个合理目标,避免好高骛远。其次,制定长期目标和短期目标,可以看看自己在学习上有哪些薄弱环节需要改进,分步骤、分阶段集中力量加以提高。此外,大家要合理安排学习和娱乐时间,培养兴趣爱好,打球、练书法、

弹奏器乐,都可以缓解学习上带来的压力。最后要保持学习效率,在有限的时间内完成既定的任务,做一个爱学习、会学习的学生。

何玄认为,新生开学时的心理困境不容忽视,老师和家长作为孩子成长路上的重要伙伴,需采取前瞻性、综合性策略,通过加强沟通、提供心理支持及个性化辅导等措施,帮助孩子重拾学习热情,健康成长。

大学:充分了解学校,进行有效规划

大学是人生一个崭新的阶段,对于许多人来说,这是第一次远离父母、独立生活,并开始对自己的未来负责。义乌工商职业技术学院社会工作专业主任张鸣宇建议,大学新生应在入学初期进行有效规划,并尽快适应大学生活。

来到新的校园,新生可以在学长学姐以及老师的帮助下,尽快了解校园环境,并参观校园,熟悉图书馆、食堂、运动场所、教学楼等重要地点;了解学校提供的各种服务和资源,比如学术资源、职业发展资源、社交资源、文化艺术资源、健康与心理健康资源等。对校园充分了解,可以让大学生活更加从容、游刃有余。

为了帮助同学们度过开学磨合期,学校会为同学们贴心准备《学生手册》。《学生手册》是大学新生的入学宝典,里面包含绩点计算规则、评优评奖条件、入党要求、保研政策等对学生学业发展至关重要的政策和制度。新生一定要仔细阅读,有助于更好地规划大学生涯。与此同时,新生也要尽早熟悉所学专业及其发展方向,查阅课程大纲,了解教授的教学风格,制定切实可行的学习计划,并坚持每日复习和预习。选择一个自己擅长且感兴趣的领域进行深入研究,为未来深造打下坚实基础。

张鸣宇建议,大学生应积极参与学生会和社团活动,结交朋友,发展兴

趣爱好。主动与同学沟通,建立良好的人际关系。同时,尊重不同文化背景,培养跨文化交流的能力。学会合理支配生活费,做好预算,理性消费。

特别需要注意的是,大学新生刚刚远离父母独立生活,对很多事物不太了解,防范意识较为淡薄,同时手里又握有可支配的生活费,这就给了不法分子可乘之机。大家一定要提高警惕、注意防骗。



扫一扫看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

前任发来婚礼请帖,去还是不去?

前几天,鲍鲍(化名)收到前女友国庆假期将举办婚礼的请柬,心中五味杂陈。鲍鲍记得,曾经和前女友一起畅想未来,憧憬着属于他们的婚礼。然而,现实总是充满了变数,他们最终还是没能走到一起。

鲍鲍是义乌人,大学毕业后帮着父母经营家里生意。前女友小初(化名)是湖北人,比鲍鲍小3岁,研究生毕业后在义乌某企业上班。六年前,因为生意上的往来,鲍鲍认识了小初,很快便被这个高学历、高颜值的姑娘吸引了,于是对她展开了猛烈的追求,最终两人确立了恋爱关系。“我是一个小富即安的人,没啥远大的追求,把日子过得舒坦就是我最大的目标。”鲍鲍说,可能因为这样,前女友和他交往三年后,最终坚定地提出分手。

恋爱初期,小初对鲍鲍十分依恋,尽管在企业工作很忙,但小初总会变着花样给鲍鲍制造惊喜,夏天给他特调冷饮,冬天为他织围巾、煲汤,这样贴心的女友让鲍鲍在朋友圈里挣足了面子,鲍鲍父母也对这个未来儿媳十分满意,多次催促两人早点把婚事定下来。“对于她的关怀和爱意,我逐渐习惯了,甚至变得有些麻木,只顾享受而未曾主动为她付出,忽略了她的需求和感受。”鲍鲍说。

小初事业心强,她作为一名基层员工开始,凭借自己的努力和能力,逐步晋升为主管。这个过程中,她不断地提升自己的专业技能和管理能力,付出了无数的汗水和心血。鲍鲍看到她取得如此成就,内心感到无比开心和自豪的同时,也有些心疼她。他知道,小初为了事业付出了太多,有时候甚至牺牲自己的休息时间和健康。鲍鲍希望小初能够在追求事业成功的同时,照顾好自己,不要让自己过于劳累。

2022年,她获得了一个机会,可以到上海总公司工作。“她满怀兴奋地与我分享,并表达了强烈的愿望。我却泼了冷水,考虑到在一线城市发展需要面对高昂

◎记者手记 >>>

分手后仍不断回忆前女友的诸多优点,看得出来,鲍鲍至今还没能从上一段感情中走出来。但是,你是否考虑过,如果当初没有分手,现在两人可能也会面对不同生活观念带来的种种矛盾?一方渴望在大城市追求高薪生活,另一方则满足于现状,这种差异可能会导致两人的分歧越来越大。即使当初没有分手,如今的幸福也未必能够实现。既然前女友已有新的生活,你也应该放下这段感情,重新寻找属于自己的幸福。

的生活成本,以及基本的住房、交通等问题,认为她没有必要承受这样的辛苦。”鲍鲍说。但是小初十分固执,对她而言,金钱的吸引力更大,若能进入总公司平台,她的收入将翻倍。与小初积极进取相比,鲍鲍内心更倾向安于现状,两人之间的分歧难以调和,最终,不得已走到了分手的地步。

鲍鲍清楚地记得,分手的那一天,义乌下起了瓢泼大雨,他把小初送到高铁站,两个人哭成泪人,但是谁也没有回头。

鲍鲍说,分手以后,再也没能找到一个小初一样吸引自己的女人,所以一直未婚到现在。“说实话,早几年,我还在心里想过要去上海找她,跟她一起打拼,一起在上海好好生活。”鲍鲍说,可是冷静下来仔细想想,在上海重新开始谈何容易,况且,他又是她家中的独子,父母绝对不会同意的。

分手后,鲍鲍和前女友虽然没有互相删除微信好友,但几乎中断了联系。日子一天天过去,两人之间再没有任何交集,仿佛那段曾经的感情已经成为过去。然而,就在前几天,鲍鲍的微信上突然收到了一份小初发来的电子请柬,映入眼帘的是一张甜蜜的婚纱照。照片中的她,身穿洁白的婚纱,脸上洋溢着幸福的笑容,而新郎则站在她身旁,两人看起来无比般配。一瞬间,鲍鲍感到一阵恍惚,心中涌起各种复杂的情绪,有失落、有怀念,也有难以言喻的苦楚。

“婚礼将在上海的一家五星级大酒店举办,诚邀你前来参加。”鲍鲍看着这份请柬,心中充满了矛盾。他犹豫不决,不知道自己是否应该出席这场婚礼。一方面,他担心在婚礼现场会控制不住自己的情绪,毕竟曾经深爱过,看到她与别人步入婚姻殿堂,心中难免会伤感。另一方面,他又觉得不去似乎有些遗憾,毕竟他们曾经有过美好的时光,也许这是最后一次以朋友的身份为她送上祝福的机会。

其实,去或不去前任的婚礼并没有标准答案。关键在于自己的内心是否足够强大,是否能够承受可能出现的各种情况。如果去了,能做到真心祝福,不被过去的情感所困扰,那去参加也无妨。但要是去了会让自己陷入更深的痛苦和纠结,那还是不去为好。

生而为人,要有让过去永远成为过去的勇气,你才能跟自己和平相处。只有当我们真正放下过去,才能迎接更美好的未来。

后宅街道举办“和情绪做朋友”沙龙活动

本报讯 日前,后宅街道金城社区党委联合悦社社工驻后宅街道社工站,在金城社区党群服务中心举办“幸福密码”系列活动之“和情绪做朋友”主题沙龙,近30名中外居民参与本次活动。

本次活动是“幸福密码”系列活动第二期,旨在通过“情绪的奥秘”主题分享、“我的情绪小故事”经验交流会等环节,让中外居民在轻松愉快的氛围中学会识别、理解并有效管理情绪,帮助构建和谐、友爱的家庭环境。

在“找朋友”游戏环节,中外居民需要在活动现场寻找16名与16个“标签”相符合的“朋友”,这一环节很好地实现了“破冰”,

大家很自然地融入,营造了轻松的氛围。在随后“情绪的奥秘”主题分享中,国家二级心理咨询师、后宅社工站骨干心理志愿者刘艳兰从人与自然的关系切入,结合情绪词云图,带领大家了解人为什么会有情绪,如何管理好情绪。除心理学层面的分享,悦社社工还邀请现场居民分享了“我的情绪小故事”,大家相互交流经验,解锁各自的“幸福密码”。

接下来,金城社区党委、后宅社工站将继续推进“幸福密码·友好家庭”家庭成长支持计划项目,开展更多形式的系列活动,积极回应社区居民实际需要,同时发展壮大心理志愿者队伍。



居民分享「我的情绪小故事」。