



开学后， 孩子们如何适应新学期？



新学期刚开始，很多孩子无法适应学校的学习和生活，甚至产生了厌学的情绪。那么，孩子们如何更好地完成从假期到开学的“频道转换”呢？

家长要关注孩子的心理状态

部分孩子由于开学准备不足容易产生焦虑或抑郁情绪，出现了一些症状，如：情绪低落、无缘无故发脾气、不愿意上学、与电子产品形影不离……北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪介绍，临床发现，开学之后的一段时间，儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。

家长要时刻关注孩子的心理状态，做好陪伴和沟通，及时进行心理干预。家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流，比如奥运会运动员们的励志故事，从中挖掘有教育价值的内容。家长要理性看待孩子的学习，陪伴孩子参加

各种有趣的活动，引导他们会劳逸结合。在沟通中，家长要保持理解和尊重的态度，让孩子感受到自己的关心和支持。同时，家长也要学会倾听孩子的想法和感受，给予他们足够的空间和自主权，这样才能让他们健康成长。

经过一个假期，很多孩子难以适应开学后紧张的学习和生活。家长应帮助孩子调整作息，合理安排起居和一日三餐。家长要和孩子共同制订新学期的学习计划，在商讨中帮助他们顺利地“假期模式”转换到“开学模式”。另外，家长可以制订自己的阅读计划，和孩子一起阅读，这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣，拓宽他们的知识面，还能让他们感受

到家庭的学习氛围，让孩子觉得“不是只有我一个人在学习，我并不孤独”。

假期中，孩子们可以玩电子产品的时间大大增加，而且越玩越上瘾。家长应逐步减少孩子的娱乐时间，给孩子一个适应和缓冲的过程。例如，家长可以将手机调成静音，放在孩子看不见的地方，减少不必要的干扰；分阶段逐渐缩短孩子使用电子产品的时间；让孩子做有益身心的活动来转移注意力，如弹琴、唱歌、画画等。家长期待孩子能够在开学就立刻戒断电子产品是不现实的，最好的方式就是渐进式设定娱乐时长，逐步增加学习内容，这样孩子也更容易接受。

学生要学会改善不良情绪

孩子们如果出现一些负面情绪，可以主动找家长、老师或者好朋友谈一谈，将自己的不安讲出来，也可以进行适当的运动，通过运动释放负面情绪。大家还可以尝试情绪调节的方法，如调整认知、积极自我暗示等。

孩子还要学会保持开放

和包容的心态，建立和谐的人际关系，从而在人际交往中获得归属感和认同感。大家可以和同学们互相分享假期中的见闻，这样不仅有利于增进同学之间的感情，还有助于快速融入新学期的生活。

适当的运动十分有必

要。运动可以促进神经递质的释放，增强情绪稳定性，提高专注力和认知能力。孩子们可以先从热身运动、拉伸或者整理动作开始，通过散步、游戏等方式逐渐恢复运动。运动前，大家一定要先做准备活动，否则容易造成关节损伤、肌肉拉伤等。

老师要真诚关爱每一位学生

开学初，当学生表现出注意力不集中、学习效果不佳等状态时，老师要理解学生，做好心理准备去接受他们的“退化行为”。对于学习状态欠佳的学生，老师要多关心他们。老师的一句赞美、一句鼓励也许就能让学生开心好久。

学生们需要时间适应新

学期。老师需要调整教学预期，优化教学安排，通过各种活动激发他们对学校和班级强烈的归属感、认同感。老师要尽量发挥每一名学生的优势，让他们在集体中找到适合的位置。老师还可以营造积极健康的班风，让不同水平、不同层次的学生都能找到学习的乐趣。

当发现情绪异常或者有特殊状况的学生时，老师要给予他们关怀与心理疏导。对有严重心理问题或精神疾病的学生，老师应督促家长及时带他们去进行医疗诊治。同时，老师也要关爱自己，保持积极、阳光、健康的心理状态，以增强学生的安全感。

据苏州教育

新闻速读

本地新闻

1. 近日，山东省博士后创新成果转化基地在烟台市揭牌。烟台是全省较早开展博士后工作的地市之一，目前全市拥有博士后科研工作站37处，省博士后创新实践基地35处，累计招收进站博士后303人。

2. 8月23日，中国博物馆协会公布了第五批国家二、三级博物馆名单。其中，蓬莱古船博物馆、戚继光纪念馆获评国家三级博物馆。

3. 8月25日，位于烟台市黄渤海新区凯悦嘉轩酒店的烟台机场城市候机楼正式启用，这是烟台市区首个提供乘机全流程服务的城市候机楼。

4. 近日，烟台4座火车站正式更名。分别是蓬莱市站更名为蓬莱站；烟台西站更名为福山北站；大季家站更名为烟台西站；福山站更名为福山东站。

5. 近日，农业农村部农产品质量安全中心公布2024年第二批全国名特优新农产品名录，全国共有737个产品入选。其中，莱州樱桃、招远黑牛上榜。

6. 近日，《烟台海参志》编撰成果正式发布。它致力于打造全国第一部专项论述海参产业的区域性专业志，通过挖掘烟台海参历史史实、理清烟台海参发展脉络，更好地保护和传承海参文化，叫响“烟台海参”品牌。

国内新闻

1. 近日，教育部公布了第二批“国优计划”试点高校名单，包括山东大学、哈尔滨工业大学、首都师范大学等11所“双一流”建设高校和香港大学、香港中文大学2所香港地区高校。从2024年起，第二批试点高校通过推免或在读研究生二次遴选进行招生，重点为中小学培养研究生层次高素质科学类课程教师。

2. 为进一步规范职称评审程序、打击违规行为，人力资源社会保障部近日发布了《职称评审监管暂行办法》。这是首部从国家层面出台的职称评审监管文件，将有利于提高职称评审质量、促进公平公正。

3. 近日，云南省宁洱哈尼族彝族自治县黎明乡窑房村，发现了一只罕见的红色螳螂。经当地林业和草原服务中心鉴定，确认该螳螂属于眼斑螳螂。国内目前记载的眼斑螳螂共有9种。

4. 国家药监局近日发布公告，根据《处方药与非处方药分类管理办法(试行)》(原国家药品监督管理局令第10号)规定，经组织论证和审核，参芪十一味颗粒由处方药转换为非处方药。

5. 近日，我国一科研团队在广西环江毛南族自治县开展科学考察时，发现了面积超过10公顷的国家二级保护野生植物贵州山核桃群落。这是首次在广西范围发现贵州山核桃群落，其分布面积大、原生性强，在国内极为罕见。

