

设置“常规训练周”、调整教学进度和难度、和学生谈心……

# 为帮学生调整心情适应开学 各中小学出了这些招

上周，桂林市中小学及幼儿园正式开学。结束了近两个月的暑假，孩子们再次回到学习生活中，但有的孩子一时有些焦虑、害怕返校，担心无法适应接下来的校园生活。随着新学期的到来，因为开学焦虑而进行心理咨询的学生也有所增多。

而部分学校为了帮助学生更好地完成开学过渡，顺利适应新学期，也采取了不少做法。

## ●开学季 有的孩子挺焦虑

上周，记者走访了几家心理门诊和心理咨询机构了解到，从开学前一周开始，进行心理咨询的学生明显增多。

上周五，在桂林医学院附属医院医学心理咨询门诊，前来咨询的人不少，其中不乏中小学生。该门诊主任医师叶庆红介绍，8月下旬各校陆续开始新生军训，从那时起，到医院进行心理咨询的学生逐渐增多。

她表示，目前每天大约有十个孩子来做心理咨询，约有三成孩子原本就有一定程度的心理问题，也有的孩子是因为处于开学这一时间节点而产生了焦虑。前来咨询的学生中，有不少是刚升学的学生。

桂林市和谐心理教育培训学校校长谢裕中告诉记者，最近十来天，已经有上百名学生前来咨询，其中11岁至16岁的孩子较多，15岁左右的最多。“这个年龄段的孩子本身就处于反抗高峰期，加上又要面临中考，不少人压力较大，开学前就产生了逃避和焦虑心理。”

他表示，开学前后，部分学生因为恐惧开学出现紧张、焦虑、失眠、逃避、情绪崩溃等情况，严重的还会引发躯体化反应，例如头痛、头晕、腹泻、乏力、发烧、脾气暴躁等。

## ●学校积极出招 帮助学生适应开学

为了帮助学生消除开学季的心理焦虑，有的学校想了一些办法。

记者从市翠竹小学了解到，该校开学前在校公众号上发布了有关开学准备的推文，提醒学生和家长了解开学注意事项。开学当天各班也上了班会课，让孩子们互相分享暑期见闻以及新学期展望。

校长张迎雪表示，开学后，学校的心理咨询室每天都会开放，学生如果有不适应的情况，可以及时找老师沟通。“心理老师会给学生们做疏导，和他们玩小游戏，帮助缓解焦虑的情绪，如果孩子的情况还是没有改善，也会请家长协助。”

与此同时，为了让学生们从假期顺利过渡到校园生活中，桂林不少学校也采取了措施，帮助学生减轻开学的紧张感，适应接下来的校园生活。

市复兴小学校长张丹东告诉记者，开学第一周为“常规训练周”，不上新课，主要是为了给学生们一个缓冲期，帮助大家从假期放松的状态逐步回归到学习状态中。

“开学第一周，各

年级老师会根据不同年龄段学生的特点，给同学们做行为习惯训练，帮他们找回学习状态。心理老师也会主动到班级关注学生情况，和班主任做好对接。”张丹东还表示，开学第一周，除了行为习惯的训练，学科老师还会给同学们上“目录课”，让学生们了解本学期的学习内容，让大家有心理缓冲和过渡期，第二周再开始正常教学。

市石油小学校长谢颖华介绍，开学前，学校就在公众号上连续发布了6个有关开学准备的视频，协助学生和家长做好返校准备。注册当天，各班也组织同学们互相分享假期见闻。在开学2周内，班主任会和每一位同学谈话，了解他们的心理状态，帮助学生做好收心工作。

“每周五，我们鼓励学生把家里的金鱼、小鸟、乌龟等宠物，或是自己种的花草带到学校来，和同学们一起分享。”她表示，这也是给学生解压的一种方法，同学们都很喜欢这种方式。

桂林中学副校长周平介绍，开学后，该校除了举办心理健康教育课、收心班会课等，还在开学典礼上营造了良好氛围，让学生们向往校园生活。同时，老师也暂时放缓了教学进度及难度。“刚开学这一两周，我们的教学进度和难度会放缓，并且做好课堂行为规范管理，让学生有一个过渡期，更有利于他们调整好状态。”

## ●阶段性缓冲效果如何？

对于学校的这些做法，不少家长觉得很贴心。市民唐女士的儿子是桂林中学初一年级的新生，在唐女士看来，这些做法有助于让孩子循序渐进地进入学习状态。

“我觉得暂时放缓教学进度还挺好的，这样可以让孩子慢慢适应，如果一开始上课就搞得很紧张，我也担心孩子跟不上，这样他压力可能会很大，反而不利于以后的学习。”唐女士说，从这一周来看，目前孩子对初中生活适应得挺不错，他自己觉得学校这样挺好的。“暑假的时候他还一直觉得自己只是个小学生，现在心态已经慢慢向初中生转变了。”

市民胡女士的两个孩子都在复兴小学上学，一个上四年级，另一个上一年级，她和孩子们也很认可学校的“缓冲做法”。

“开学后我也和孩子们聊了聊，他们都觉得这个‘过渡期’很不错。”她告诉记者，在“过渡期”内，孩子可以重新建立原本好的学习习惯，逐步回到学习状态。“虽然学校第一周没上新课，但发了课本，也上了‘目录课’，我可以让孩子自己预习，并且教他们更有针对性地制定学习目标，现在两个孩子都适应了校园学习生活。”

学校采取的缓冲做法，是否会影响孩子之后的学习？

周平告诉记者，开学后，老师会根据教学内容的难易做出灵活的安排。通常开学后一周上课时先以基础知识为主，之后再慢慢引入重点内容、逐步提高教学难度。这一做法主要是为了给学生们一个“缓冲期”，让大家从假期逐渐回到正常的学习状态。

“循序渐进不仅仅是学习内容适应的要求，也是心理上适应变化需要的，它是一个科学的认知。”她介绍，教学进度的放缓，一般在中学只会持续一周左右，属于阶段性做法。“这些年来我们基本都是这么做的，这并不会影响到整体的教学进度，家长不必特别担心。”

张丹东也表示，在开学第一周，通过进行行为习惯训练以及“目录课”等做法，能让学生以更好的状态进入新学期的学习。“经过一个假期的休息，我们也需要给学生一点时间适应学校的学习生活，学校也会做好教学计划，并不会因为花了一周时间缓冲就完不成本学期的教学计划，或者让学生跟不上进度。”

记者唐霁云

