



重回久违校园 重逢久违师生 重启课堂教学

# 新学期等待孩子再绘五彩生活

开学季特别报道

本报记者 马丹 陆梓华 王蔚 易蓉

在经历了较长一个时期时而线下、时而线上教学的不安,在享受了“超长”寒假的悠闲与孤寂后,下周三,沪上中小学生将迎来2023学年春季学期。连日来,许多学校已经进入了临开学前的“兴

奋期”。老师们正在策划一项项活动,设计一个个妙招,旨在帮助同学们克服对集体生活的“陌生感”,重构对课堂学习的信心,重绘菁菁校园的五彩斑斓。

## “心”守护

## 减轻开学综合征

久违学校,久违老师,久违同学。从线上教学重回课堂学习,长久以来只在屏幕上相见的老师和同学,即将在校园里喜相逢,同学们会兴奋还是忐忑?上海市少工委联合市卫健委团委推出了领巾“心”守护活动,围绕少年儿童开学前的小困扰、小焦虑、小担忧等,邀请校外辅导员为家长和孩子们进行心理辅导。截至目前,活动已经推出了超过50条“锦囊妙计”。

上海市精神卫生中心的校外辅导员们说,从寒假到开学,是从一种相对轻松的度假阶段进入到紧张的学习阶段,相当于要走出原来的舒适区,有焦虑情绪是非常正常的。面对这种情绪,我们首先要正视它,并接纳它;其次,行动才是打败焦虑的最好“武器”。调整心态的第一步是收心,建议先从改变不良的作息习惯开始,即便做不到像学期内那样早起早睡,最大化利用白天时间,但可以戒掉熬夜,将睡眠时间逐渐向上学时的状态靠拢。第二步是需要逐步地规范每天的学习计划,从过年比较放松的状态调整到正常的生活学习状态,适当地安排娱乐活动。

上海市精神卫生中心的马银珠医师建议,制定计划可以由易到难来安排。“首先可以统筹一下目前所剩的作业和时间,将作业按难易程度划分。比如,哪些是需要高强度脑力的,如数学题、物理卷子等;哪些是简单易完成的,如誊抄的古诗、英文单词等。一天的精力有限,经过一晚上的休息,大脑在早上时候往往更清醒,适合完成需要高度集中注意力的工作,而下午或傍晚,神经则相对较疲劳,适合完成相对轻松的作业。”

寒假“余额”告急,不仅孩子焦虑,家长也紧张,尤其是当父母不断催促写作业时,亲子关系也日趋紧张。心理治疗师赵雅娟说,正在经历此类学习生活的孩子会感到难过,主要原因有两个,一个是总被父母催促,另一个是个人时间完全被写作业所侵占,似乎连喘息的机会都没有了。“邀请父母做作业规划师,重新制定合理的作业方案,能改善当前面临的困境。当有效完成作业后,有了更多属于自己的空间,那么,曾经的疲惫无力感就会逐渐减少,取而代之的是满足感和获得感。”

杨浦区平凉路第三小学为学生们准备了《春季开学家庭教育指南》,5个“时间锦囊”解锁最长寒假“收心”办法。关注生活时间,调整作息和饮食;调整劳逸时间,减少娱乐,适当开展复习和预习,创设乐于学习的家庭氛围;开展“总结时间”复盘寒假收获;设定预热时间,创造仪式感,让孩子自己设定新学期计划;创造陪伴时间,增进亲子关系,进行心理调适。指南里建议家长,面对孩子可能出现的情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑等“开学综合征”,不要只对孩子说一句“你要收心啦,马上开学了”。还可以给予孩子一个温暖的拥抱、一个灿烂的笑容、一个轻柔的抚摸……让孩子知道家长是坚强的后盾,会永远陪伴他们。最重要的是,家长要对孩子进行适时的心理调适,给予孩子积极的心理暗示。家长可引导孩子回忆校园活动、同伴趣事等,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,让孩子重新燃起对学校生活的憧憬,从心理上对新学期充满期待和信心。

## “心”启航

## 开学多些仪式感

居家生活惬意而轻松,有的孩子不刷牙洗脸直接就上起网课,有的孩子晚上睡得晚早上起得晚。如何才能找回学习的状态?多位校外辅导员建议,不妨给开学来点“仪式感”,比如,寒假作业查漏补缺很难进入状态,可以尝试通过整理书桌、文具这种仪式来调整心态,给自己“开始学习”的心理暗示,而干净整洁的学习环境也有助于更好地投入学习状态。开学前,孩子们可以和父母一起采购些自己喜欢的文具或书籍,给自己来个新鲜感和期待感,也让自己有个新的开始。亲手整理返校需要的东西,列一个“开学清单”,包括学习资料、作业、学习用品等,都是“唤醒”学习状态的一种“仪式”。

“趁着假期还有几天,赶紧约上小伙伴,一起来个小组活动暖暖身。可以线下一起看电影、踢足球、打篮球、分享好吃的食物,也可以组队开一个在线视频会议。或者,不如问问还有谁没有完成作业,一起来参与‘寒假作业清零行动’,同学们在一起,有了学习的氛围,难题也会变得容易起来。”上海市精神卫生中心儿少科主治医师张桦说,如果时间不充裕,无法参加开学前的热身活动也没关系。“师生间分别的时间并不那么久,只要开学后朝夕相处,记忆中熟悉的感觉就会被唤醒。我们可以带着假期里经历的有趣的事,通过分享来拥有新的话题。”

宝山区给新学期赋予了一个

崭新定义——“心”启航,鼓励全体师生从“心”出发,共同制定班级目标、个人目标。区教育局提出,要在开学之际组织一次“万名教师走万家”,发挥中小全员导师制作用,重点走访困难学生家庭、有特殊需求学生家庭等,与属地社区居委、社工组织积极联系,形成良好的家校社联动态势。兔年的开学典礼要紧紧围绕“氛围感”“参与感”“互动性”“教育性”“延伸力”,学校的书记、校长要利用开学典礼上好新学期思政第一课。此外,各校还要发动一次“新学期家长寄语”活动,积极调动家长的积极性,让家长表达对对学校、对孩子的新学期祝愿,从而增进家校互动,达到家校协同共育的目的。

## “心”放飞

## 少些迷茫多憧憬

“面对生活的变化,我们感到不适应是很正常的,一般在两周之后我们都会慢慢地回归正常的轨道。”上海12355心理咨询师、敬业中学心理老师姚项哲宽慰同学们。她建议,为了尽量弱化这种不适应感,更快地给自己加好油重新出发,同学们不妨试试“五感提升法”,尽快让自己的心灵得以放飞。

第一,增强适应感。除了调整作息和饮食外,可以利用假期的末尾,给即将到来的学习生活设立一个缓冲期,比如,提前列出新学期准备清单,或者想想有哪些小爱好仍旧可以保留下来,给即将到来的忙碌学习生活增加一些“调料”,让自己有所期待。

第二,创造成就感。重回校园,意味着重新回到快节奏生活中

去,不能闲适地穿着睡衣上网课,也不能假装断网偷偷“放羊”开小差。面临新学期实打实的考验,有些学生会紧张感陡增,对于毕业班学生来说,越来越厚的复习资料和越来越近的考试日期,都让人手足无措。

这时,你不妨试试按照日程规划,将“大任务”拆解成数个小任务,分散到日常,你会忽然发现,原来,我是可以做到的。比如,如果你觉得“新学期背诵800个单词”听上去有点艰巨,那么试着想想“我今天背3个单词,一个学期不到就能完成”,是不是就感觉好多了!随着每天小任务的达成,你的自信心自然而然就建立起来了。都说万事开头难,所以,想办法给这个开头增加一些令人愉悦的元素吧!比如,整理一下书桌,摆上

一盆小盆栽,或者添置一些新的文具用品。本周末是寒假最后一个双休日,如果还有一些特别想完成的假期小心愿没有完成,比如看某个展览,或者做完一个手工,那就去完成它,然后安心和假期告别。

第三,提高存在感。站在一年的开始,其实有很多的迷茫和不确定。面对类似有点自我迷失的情况,可以通过做一些简单的运动,通过深呼吸或者练习正念冥想等方式进行自我调节,还可以通过对当下的投入来提高存在感和确定感。

第四,培养希望感。人们之所以非常舍不得假期,是因为觉得下一个假期还在远处。不妨多一些憧憬,清明小长假也很快就来,努力一下,即将到来的春天多么值得期待。

## 时隔3年重开线下招聘会

### 春秋航空在沪招聘六大岗位人才

本报讯(记者 金志刚)昨天,春秋国旅厦门口岸熙攘,不少怀抱简历的青年男女正在排队。当天,春秋航空举办了2023年春季大型招聘会的首场招聘活动,推出了客舱乘务员、安全员、见习维修工程师、地勤商务、算法工程师、软件开发工程师等六大岗位,吸引了近千人参加。这也是时隔3年后,国内航空公司举办的首次大规模的线下招聘活动。

“尽管疫情对航空公司的影响有目共睹,但航空公司的人才培训都需要比较长的周期,例如飞行员,从航校招录到入职,都会提前四年的时间进行储备,所以在飞行员、乘务员、维修工程师等关键核心岗位上的招聘活动一直都在有条不紊地进行。”春秋航空人力资源部总经理助理肖飞表示,疫情3年中,招聘活动大多以“小步快跑”形式,分线上和线下进行,线下以校园招聘为主。此次春季大型招聘会,是春秋航空今年系列招聘会的首场,也是疫情3年来,首次

大规模的面向社会的招聘。此次招聘会仅乘务员、安全员岗位就已经吸引了2000余人网上报名,按照春秋航空的运行基地部署,将在上海、兰州、揭阳(潮汕)等地分别展开线下招聘会。

21岁的靳婕大学学的是空乘专业,目前在北京一家酒店实习,昨天特地和一个同学一起从北京来到上海参加招聘。“之前,航空市场受疫情影响较大,工作不好找,我想可能要转行了,但现在我的‘空乘梦想’又燃起来了”。

截至目前,2023年春运,春秋航空承运了约270万名旅客,航班量恢复到了2019年的约88%。国际及地区的航线已经恢复到了24条,预计今年2月还将恢复上海至新加坡、宁波、南昌、揭阳至曼谷的航线,加密上海至香港航线,预计国际及地区航线将达30条。“今年,我们计划还将持续引进新飞机。我们希望能吸引到具有良好外语能力的大学生,为国际及地区航班的恢复储备人才。”肖飞表示。



## 铁路虹桥站连夜整修 保障春运返程安全舒心

铁路虹桥站已运营多年,7日晚,上海房建公寓段组织青年职工对火车站14669套灯具连夜进行更换,彻底解决灯光老化问题。

工作人员同时还对铁路虹桥站站台的地下式消防栓进行检修,保障春运返程安全舒心。通讯员 李彩珍 本报记者 陈梦泽 摄影报道