

以真情关爱消解『考后综合征』

□俞 洲

对莘莘学子来说,无论是中考还是高考,都如同一场没有硝烟的“战争”,使他们备感压力。有鉴于此,考前针对学生展开心理调整的建议屡见报端,临考期间教师和家长更是减压鼓劲不断,关怀爱护无微不至。但是,这些暖人的温情场面,往往随着考试的结束烟消云散,“考后综合征”开始影响和困扰着越来越多的青少年学生。

有资料表明,每年中高考结束到招生录取前的这段时间,是考生心理问题“井喷”期,心理危机的发生率较之考前与考时有增无减。有的考生因学习压力的突然放松而精神松懈,过度玩乐,疯狂打游戏、沉迷网络,无节制宣泄和过度放纵现象不一而足,由此惹出祸端的案例也屡见报道;与之相反,有的考生则困扰于成绩不够理想而失意沮丧、心情烦躁、过度紧张、焦虑自责,严重者呈现抑郁、自闭、冷漠等应激性障碍,这些心理表现,被心理专家归之为“考后综合征”。有效应对“考后综合征”的挑战,除了考生本人要打开心扉多与人沟通,合理调节心理状态,避免钻“牛角尖”外,更需要学校、家庭和社会多方联动、密切关注、及时介入、科学引导,以真情关爱和全心呵护帮助他们摆脱不良情绪的困扰,及时消解“考后综合征”带来的负面影响。

学校应承担育人使命,强化中高考结束后相关学生的管理和教育工作,避免在这一“空窗期”出现管理断档、教育“真空”的现象。一些学校和教师考前紧约束,考后零管理,由“全职保姆”变身“甩手掌柜”,这样的做法值得商榷。从立德树人、促进学生身心健康的角度看,加强考后学生的后续管理和心理救援工作显然十分必要。相关学校和教师不妨多一份真情关爱,多一些真心沟通,借助微信沟通、家访联系、团队活动等途径健全心理疏导网络,适时适度开展心理健康教育,帮助考生缓解紧张情绪和焦虑心态,远离过度放纵的行为。对于情况异常的考生,应积极与家庭联系,携手跟进关怀,陪伴他们从容应对“考后综合征”的困扰,回归正常生活轨道。

对家长来说,应切实履行法定监护责任,以一颗平常心创设宽松有爱的家庭环境。有些家长考前期望值过高,一旦无法实现就心灰意冷,由考前的呵护备至变为考后的不闻不问,甚至冷语相向,这种巨大的态度落差势必伤害孩子自尊,引发其心理失衡,导致“考后综合征”更趋严重。家长有必要弱化“望子成龙”“望女成凤”的过高期待,在宽松、平等的氛围下放下身段,学会沟通,及时掌握和发现他们的情绪变化,做到防患于未然;同时,安排一些轻松愉悦、健康有益的文体活动,帮助孩子缓解紧张情绪,放松心情压力。一旦发现孩子出现心理危机的征兆,家长应理性对待,主动寻求专业的心理疏导与治疗,切不可讳疾忌医。

消解“考后综合征”,社会各方更是责无旁贷。一方面,要营造正确的舆论氛围,淡化“分数至上”的错误意识。新闻媒体和自媒体舆论应坚守社会责任,主动为考生减压,及时叫停类似“高考状元”“中考明星”“满分作文”这样的宣传和炒作。另一方面,有关部门和公益组织可设置和开通免费心理热线,开设“公益讲堂”“文化沙龙”等休闲场所,组织开展丰富多彩的文娱活动,使更多的中高考学子考后有咨询求助之人、放松消遣之地。这既有利于他们舒缓和消解“考后综合征”,又能更好地体验全社会的真情关爱。

■ 实话·实说

浙江专业报新闻名专栏

编者按:“互联网+义务教育”是促进城乡教育优质均衡发展的重要手段,也是加快教育现代化的重要课题。2019年,省政府将“全面推进‘互联网+义务教育’,让城乡孩子共享优质教育资源”列为民生实事项目,开启了我省“互联网+”新型教育帮扶机制。今年,“互联网+义务教育”成为我省教育改革重点任务之一,目前逾2000所学校参与结对帮扶。在此期间,各地涌现出借助互联网开展城乡教育帮扶的优秀案例,本报选取其中几个典型,推出“‘云’上的教育帮扶”系列报道,以飨读者——

上虞实小:特色课程“云”共享

□本报记者 叶青云

暑假开始了,绍兴市上虞区实验小学的学生们却没有闲下来,他们忙着和结对学校的小伙伴们一起拍视频,开展互联网同步交流活动,介绍家乡的物产和风俗文化。副校长祝浩军告诉记者,这只是该校“互联网+义务教育”特色课程帮扶活动中的一个缩影。

上虞实小是一所城区优质学校,拥有73个教学班、3000余名学生、200名教职员工;而与之结对的陈溪乡中心小学,距离城区40多公里,只有6个班级、76名学生、12位教师。自2019年2月加入“互联网+义务教育”城乡结对帮扶教育队伍以来,上虞实小和陈溪乡小就成了“共同体”。上虞实小成立了由两位副校长牵头的结对帮扶工作办公室,招募优秀青年教师、资深班主任、专业学科教师,组建起了同步课堂推进团队;同时,搭建起同步课堂实验教师微信群,每个月研究帮扶结对工作,共同商议同步教学内容。

“经校长,你们的学生上课,老师会教3D吗?”“我能体验一下实验小学的足球课吗?”……2019年4月11日,在实小校长经建美的承诺下,载着乡小全校80多位师生的大巴车

开进实小。76名“乡下娃娃”分别被安排到14个教学班中,体验了相似却不相同的课堂。然而,一天的体验是远远不够的,望着孩子们充满渴望又意犹未尽的眼神,经建美和她的团队暗下决心,一定要把学校的优势特色课程尽可能多地通过网络传递给农村孩子,让城乡孩子共享教育资源。

一根网线、两块屏幕,让城乡两校之间架起了知识与友谊的桥梁。此后的日子里,两所学校围绕同步课堂展开紧密合作,按照每周两到三次的频率,开展线上线下的备课、上课和网络研讨活动。

实小同步课堂开设规模大,科目齐全,共享给乡小的,除了基础课程,更多的是学校的拓展课程、特色社团活动等。该校要求所有的青年教师至少上一次同步课,这意味着他们要先在实小各班级间进行反复地磨课、试教,待内容成熟后,才进行现场连线,以此保证带给乡小学生的每一堂课都是精品课。“城乡学校学生的基础差异很大,无法做到课程进度完全同步,所以我们就根据他们的学情,推送适合他们的课程,做到关键课程和关键知识点同步。”祝浩军说。事实上,为让每节同步课堂都有保障,学校还在每周学校工作行事历中专门开设一栏——本

周同步课堂教师及内容,学校将每节课例的打造作为课例研究项目来实施,形成点上研究和突破,持久优化教育教学行为。

有了“主动分享”,当然也会有“有求必应”。乡小的学生美育渠道狭窄,他们渴望得到书法、美术等课程的滋养。于是,实小就安排艺术类科目的教师,利用12:20~13:00的午休时间,为乡小孩子义务上课。

“停课不停学”期间,实小教师们开发了数字化“活学”选修课程群,包括思政养正、经典赏析、劳技手工、科学探究、书画艺术、健康运动等六大类,每周推送10个特色课程视频。如“行云硬笔书法微课系列”由学校流云书法社团指导教师录制,供学生在家练习,学好硬笔字;“墨韵中国画入门系列”由学校墨韵中国画社团指导教师示范画、录制,满足学生国画修炼的需求;而“妙想”实验室栏目则设计了一系列在家就能动手做的趣味实验,学生们尽情“玩”起了科学,一个碗、一个盆、一勺盐……这些平日里再普通不过的物品,都成了趣味实验的好素材。这些课程受到了乡小学生和家长的欢迎,乡小四年级学生王思琪的奶奶说:“原先担心孩子父母不在身边,学习

跟不上,现在孩子每周都能与实小的老师网络互动,做实验、练书法、剪纸、学英语……每天都很充实,我们看在眼里也就很放心了。”

在校与校结对的基础上,实小还鼓励班与班结对、生与生结对,每学期都会举办在线的同读一本书、同唱一首歌、同做一个科学实验,共同交流社会调查等活动。“自从开设了与实小相同的拓展性课程和特色活动后,乡小生源流失的现象便渐渐消失了,一年级新生没有流失一个,二至六年级也没有转到邻近的乡镇小学。”陈溪乡小相关负责人介绍,这给了两所学校更大的前进动力。

城乡学校互通互融,学生共享共进,数个月的磨合下来,“互联网+义务教育”的形式在实小已经逐渐成熟,但该校并不满足于此。去年底,该校的援手悄悄伸到了省外,西藏比如县第二小学、新疆阿瓦提县鲁迅小学依次进入了受援行列,“云”上的教育帮扶正展开翅膀,越飞越远。

“云”上的教育帮扶
系列报道

本报讯(通讯员 盛伟 毛趾俊 周燕)进入暑假以来,江山市峡口小学的校园里总是传来阵阵鼓声、悠悠笛声,或是琅琅书声。原来,是一群老人正带着一群孩子在教室里上课。这些老人是峡口小学的退休教师,他们每年暑假都会重新回到讲台,义务辅导该校的留守儿童,至今已坚持了14个暑假。

峡口镇地处浙闽赣三省交界,是当地最为偏远的乡镇,峡口小学有一半以上学生是留守儿童。2003年,该校退休教师王石心发现,留守儿童成为问题学生的案例越来越多。“尤其是在假期里,孩子们缺乏成人陪伴,很容易走上歪路。”他回忆,当时他和部分退休教师组成帮扶团,长期结对帮扶贫困留守儿童。在他看来,这是暑期辅导团的雏形。2007年,江山市峡口镇成立了留守儿童辅导中心,王石心是牵头人之一。那一年,他召集了十多名退休教师开始辅导留守儿童暑期学习。此后,这项善举从未间断过。

一年年过去,加入暑期辅导团的乡村退休教师越来越多。目前,这支队伍共有14名成员,平均年龄近70岁,最长年的王石心已是八旬高龄。“这是一件特别有意义的事,我愿意一直坚持到走不动的那天为止。”老人们介绍,他们今年义务辅导的101名孩子均是峡口小学的在校生,年龄最小的仅为7岁。每天上午8时到10时30分,孩子们可以选择包括二胡、笛子、铜管乐、门球等在内的8大类兴趣课。“这个团队也许并不是那么专业,但他们对教育的执着和对留守儿童的关爱,值得我们每个教师学习。”峡口小学副校长林筱说。

江山有群退休教师连续十四年义务辅导留守儿童



暑期安全第一课

日前,温岭市妇联举办暑期儿童关爱活动——“守护童年、牵手共成长暨暑期安全教育第一课”。活动现场,温岭市乡村七巧板爱心服务社3位志愿者带来了防溺水、心肺复苏和交通安全指导课程,50余名学生和家长共同上了这堂课。

(本报通讯员 朱国兵 江文辉 摄)

这所学校坚持融美教育浸润学生成长

□本报通讯员 王文森

近日,衢州市实验学校教育集团六年级学生在离校前赠给母校一座亲手搭建的景观桥。这座桥以竹子为主要材料,是他们根据校园环境顺势而建的。据了解,“停课不停学”期间,他们在科学教师的指导下设计方案、搭建模型;开学后,他们请教竹匠,自己动手切割、拼装与搭建,并且在桥面上创作了彩绘。这份作品既是学生们赠送给母校的礼物,也是该校一直坚持实施美育的缩影。

作为一所九年一贯制的学校,该校近年来逐步构建了贯穿整个基础教育阶段的“融美教育”课程体系。该课程包括基础性课程和拓展

性课程两部分,基础性课程涵盖了德育审美、知识审美、艺术审美、形体审美及实践审美等五类课程;而拓展性课程设置了知识拓展、体育特长、实践活动三大课程群,囊括了阅读、趣味实验、区域文化、歌舞乐等十大课程。

在课程实施过程中,各科教师将美学原则与教学原则相结合,创设出形式多样的融美课堂。无论是语文课、数学课还是科学课,教师们都坚持将美育融入日常教学。在该校的新湖校区,每个年级围绕不同的主题开展项目化学习,衍生出“小机械师”“不倒翁”“会唱歌的风车”“陀螺飞转”等活动。悦溪校区坚持以美育重构校园生活,让学生成为校园的主

人。绘画、书法、泥塑、伞绘、石绘等出自学生之手的作品随处可见,如校园里栩栩如生的“小鹿”是师生用废弃树枝做的,围墙上呼之欲出的小动物是师生一起绘制的。

不止如此,该校的融美课程活动渗透在学校教育的方方面面,不仅有滋养学生品格的融美德育活动,也有提升学生审美情趣和审美能力的融美艺术活动。一年级的入学礼、三年级的生日礼、九年级的励志礼等,已经成为各个校区德育活动的传统项目。在该校,每天都有一场音乐会,教学楼的音乐演艺厅给学生们提供了展示才艺的舞台;每月组织一场单项运动会,如花样跳绳、健美操、踢毽子等运动项目,旨在让师生在强身健

体的同时体会运动之美;人人都是“书画家”,每个班级一周开设一节书法课、两节美术课。

渐渐地,“融美”成为学校的文化基因,发现美、表现美、创作美也成为学生们自然而然的“功课”。为了让融美教育更深入人心,该校还探索了一系列评价措施,开展了“美丽教师”“美丽学生”和“美丽家庭”评比。其中,“美丽学生”既有班级层面的评比活动,也有面向学生的评选。每学期,该校都会诞生一批颇具特色的最美班级,如最美文明班、最美健身班、最美艺术班、最美书法班等。针对学生个体,该校的评选更加注重个性发展,如最美文明生、最美运动员、最美志愿者、最美小公民等。



近日,建德市李家中心幼儿园的幼儿围绕堆肥展开了一系列探索。他们了解堆肥过程,收集堆肥材料,拿上堆肥工具去劳作,记录堆肥时间及情况,最终堆肥成功。图为该园幼儿正在测量堆肥箱中的温度。

(本报通讯员 刘显芳 王子君 摄)