

告别暑期松弛状态 学校书记校长共话开学收心育人举措

暑期即将落幕,沈阳各中小学全面启动开学收心引导工作。记者采访了沈阳铁路实验中学党委书记胡永兴、沈阳市第三十三中学教育集团党总支书记何畏、于洪区东北英才学校党支部书记曹阳,他们分别从各自所在学段向家长们提出了开学收心的策略方法建议。同时各校围绕作息调整、心理疏导推出了多元举措。开学在即,家校携手联动,助力学生快速切换至校园学习状态,平稳开启新学期。

帮助孩子“软着陆” 走好高中第一步

沈阳铁路实验中学
党委书记
胡永兴

面对高中全新的起点,不少家长或许有些焦虑与期盼。作为基础教育阶段从教30余年的教育工作者,跟大家分享如何陪伴孩子平稳度过这个关键期,走好高中第一步。

放下过往,给孩子一个“归零”的心态

中考无论成绩高与低,都已成为过去。最适合孩子的学校,就是最好的学校。请家长先放下对过往成绩的纠结,帮孩子把心态“归零”。无论在哪一所高中,中考成绩的位次,与高考出口的成绩位次并不正相关。我们可以和孩子一起憧憬新校园,聊聊对未来的期待,用轻松的家庭氛围告诉他们:高中是一场全新的马拉松,大家都在同一起跑线上,只要相信自己,潜能无限。

读懂高中,把“方向盘”交还给孩子

高中的课程,特别是理科,难度大、容量大、进度快,且要求学生具有较强的抽象逻辑思维。过去那种靠课外补习“开小灶”的方式,往往见效甚微。在实践中,我把在师长的指导下“自主学习、自我教育及感悟思想”这12个字总结为高中学习生活本质。因此,我们要学会“放手”。在日常生活中,多给孩子一些尊重与空间,引导他们制定计划、管理时间。比如,我们可以和孩子一起列一份每周作息表,将学习时间、休息娱乐与体育锻炼合理分配,并留出弹性调整的空间,让孩子在参与规划中体会自主管理的意义。当孩子遇到挫折时,少一些指责、多一些倾听,让困难和挫折成为孩子成长的助推器。更为重要的是鼓励他们独立思考,培养“学习自主、生活自理、行为自律、成长自信”的“四自”能力。

发掘闪光点,用成就感点燃内驱力

每个孩子都有属于自己的光芒。不要只盯着总分,不妨多观察孩子的优势学科或兴趣特长。当孩子在自己擅长的领域取得小进步时,请不吝赞美。比如,当孩子用一种新颖的解题思路完成数学题时,我们可以具体地说:“你这次换的角度特别巧妙,能想到用数形结合来简化计算,说明你在主动思考,这种探索精神比做对一道题更珍贵。”这样的赞美指向过程与方法,能让孩子真切感受到被看见、被理解。这种成就是激发学习内驱力的最佳燃料。

立德树人,守住成长的“根”

在关注学业的同时,我们更要关注孩子的德行。才者,德之资也;德者,才之帅也。诗书非药能医俗,道德无根可树人。良好的品德是立身之本。家长要以身作则,在日常生活中传递善良、诚实与责任感。一个懂得阳光、感恩、有担当的孩子,才能在面对高中繁重的学业压力时,保持内心的定力与坚韧。

教育是一场温暖的修行。自律与不自律之间,差的往往是一整个人生。让我们做孩子坚定的后盾,用信任与智慧,托举他们平稳“软着陆”,在高中这片广阔的天地里,自信地走对高一,走实高二,走好高三。

开学适应期 请先处理好情绪

沈阳市第三十三中学
教育集团党总支书记
何畏



新学期将至。对于初中阶段的少年而言,每一次开学,都是一次从“假期舒适区”向“校园节奏区”的切换,更是一次心理能量与成长韧性的考验。开学的顺利与否,不取决于书包是否整洁、闹钟是否调好,而取决于孩子内心是否积蓄了足够的安全感与掌控感。为此,各位家长请帮助孩子从容迈入新学期。

作息调整,宜“渐”不宜“猛”

假期的生物钟难免偏移,若在开学前一晚骤然勒令早睡,非但无益,反易引发入睡困难与逆反心理。更科学的方式是:以三至五天为缓冲期,每日将起床与就寝时间同步前移十五分钟,让身体在温和的节奏中自然归位。同时严格控制午休时长,避免白天补觉、夜晚亢奋的恶性循环。作息稳了,课堂的专注力才有了根基。

情绪疏导,宜“疏”不宜“堵”

孩子口中那句“不想开学”,往往不是态度问题,而是情绪的预警信号。其背后,或许藏着对课业的担忧、对社交的忐忑,抑或只是对自由时光的不舍。此时,最好的教育姿态,是倾听而非说教,是接纳而非评判。请您留出一段不被打扰的时间,与孩子围坐闲聊,让孩子把情绪倾倒出来,内心腾出空间,阳光才能照进去。同时,引导孩子聚焦校园生活中那些微小而美好的期待——食堂的饭菜、球场的伙伴、社团的趣事——让期待感稀释压力感,让向往驱散畏惧。

学业复位,宜“稳”不宜“急”

面对假期遗留的未竟任务,最忌讳的莫过于开学前的通宵突击,此举不仅损伤身心,更会加剧对新学期的抵触。建议您陪孩子将剩余作业逐一罗列,拆分到每日的小目标中,化整为零,逐项消解。对新学期课程仅做蜻蜓点水般的翻阅即可,保持一份新鲜的好奇,远胜于提前消耗的热情。学期目标的制定,务必践行“小而实”的原则——一个跳一跳够得着的目标,胜过一座遥不可及的山峰。每一次微小的达成,都在为孩子的自信添砖加瓦。

电子产品,宜“约”不宜“夺”

假期中手机、平板的使用时间普遍较长,若开学后一刀切地“断崖式”没收,孩子会产生强烈的被剥夺感,进而将抵触情绪迁怒于学习。更好的做法是:与孩子共同商定一份“电子产品过渡方案”——开学后第一周为缓冲期,约定每日可保留一段固定的放松时段,但须安排在当日任务完成之后,使用时长的缩减以每日十五分钟为宜。规则由亲子双方共同商定,孩子遵守的意愿将远高于单方面的强制命令。屏幕时间可控了,夜晚的睡眠才有了保障。

氛围营造,宜“暖”不宜“冷”

仪式感是平淡生活中最温柔的光。陪孩子挑选一件心仪的文具、一本钟情的笔记本,这份“我的新学期我做主”的参与感,本身就是一种无声的动力。居家环境中,协助孩子清理书桌杂物,分隔学习区与休息区,用物理空间的秩序感带动心理节奏的稳定感。同时,鼓励孩子保持每日运动的习惯,让汗水带走焦虑,让身体以最饱满的状态迎接新学期。

以理性规划与科学归因 赋能孩子新学期

沈阳市于洪区东北英才学校
党支部书记、校长
曹阳



开学在即,很多家长或多或少对新学期孩子的成长会有焦虑,有些学生也会对新学期自己的学习或成绩有所担心。作为家长,首先不要把焦虑传递给孩子,同时也应该从简便有效的几个角度帮孩子做好新学期准备。

和孩子做一张作息表

暑假作息相对松散,切忌强行按上学时间“一刀切”。建议和孩子一起绘制“开学作息表”,不要只写“几点起床”,要具体到“7:20早餐,8:00开始专注阅读”,把上午节奏向在校状态靠拢;下午设置1小时“静心时段”,用于阅读或作业收尾;晚上9:30前熄灯。让孩子主导制定,用可视化的约定替代反复催促,帮孩子从生理节律自然回归校园常态。

复盘反思和孩子做一次经验谈

选一个轻松的傍晚,和孩子进行一次平等的“经验复盘”。避开“作业写完没”的追问,转而引导回忆:“上学期哪件事让你和同学闹过不愉快?”“有没有哪段时间你特别不开心?”待孩子说出具体事件,再问:“新学期再遇到类似情况,你觉得怎么做更好?”随后转向自身具体优势回忆,让孩子自己总结“我擅长什么、我需避开什么”。不纠结过去的对错,重在帮孩子建立“从经历中学习”的习惯,轻装上阵。

设定目标和孩子做一份任务书

新学期常有各类活动与竞赛,孩子却常缺乏规划意识。家长可参考往年校历,和孩子一起预想本学期大事:如十月科技节、期末学科竞赛等。随后让孩子填写简易“新学期任务书”:左侧写“预想事项”,右侧写“准备计划”。例如:“预想有作文比赛——9月起每周写一篇周记请老师批改”。目标避免空泛的“考第一”,要具体到“每天多练10分钟计算”。任务书贴在书桌前,完成一项打一个勾,把期待转化为可执行步骤。

和孩子一起设计错题本

面对错题,避免只说“怎么又错了”,重点应转向归因。和孩子一起设计“成长错题本”,核心不是抄题,而是标注归因符号:如“应预习没预习(△)”“应听讲没听讲(○)”“应认真没认真(×)”“课下应和同学研究没研究(?)”。每周末共同翻阅,统计高频符号,锁定本周改进重点。让孩子明白:改对题目只是表象,消灭犯错根源才是提升素养的关键。

不积小流,无以成江海;不积跬步,无以至千里。作为家长,应该看到并及时肯定孩子的点滴进步,让孩子从自己的成长中找到成长的自信。新学期,愿我们都能做孩子成长路上的“合伙人”,用平和的心态和具体的方法,陪他们稳稳地迈出每一步。

本报记者 冯美琳