



## 回到久别的校园如何适应集体生活

### 心理老师送上“每日一贴”

随着9月1日上海中小学、幼儿园正式开学,学生们回到校园学习生活已经近两周了,开学第一周,学生们适应得怎么样了?尤其是刚踏入新学校的“萌新”们,与新同学、新老师熟络起来了吗?青年报·青春上海记者采访了解到,开学首周,很多学校都全方位关注学生的心理健康。在黄浦区巨鹿路第一小学,为了帮助一年级学生更好地适应小学生活,心理老师每天都会给家长“投送”小贴士,为他们支招。

记者 刘春霞 摄影记者 吴恺



#### “每日一贴”让小一家长心里更有底

“要给孩子制定一个作息时间表,几点起床、起床后干什么、几点看书……让孩子的行为和活动有一定的目的性。”9月1日开学第一天,巨一小学一年级的家长们就收到了心理老师黄庆“投送”的小贴士,让家长意外的是,“小贴士”里除了专业建议,还有对家长的鼓励:“要多鼓励、多赞美孩子,因为只有鼓励和赞美才能给孩子自信和力量。”

黄庆老师建议年轻的家长们,在和孩子的交流中,尽量问一些开放式的问题,让孩子多表达。在给家长的鼓励中,她这样说:“从此刻起,要学会蹲下来和孩子平等地沟通,而不是居高临下地指使孩子,因为我知道,强制打压只会给孩子带来更强烈的反抗。”

黄庆老师介绍说,在巨一小学,心理老师面向一年级学生的“每日一

贴”已经坚持了好几年,小贴士针对一年级小朋友可能会出现的一些心理上的现象,对家长给出建议和指导,每天都会有不一样的内容,“现在很多家长都很年轻,他们在心理上可能也没有完全做好准备,所以小贴士在建议他们可以做什么、怎么做时,也会给他们一些鼓励。”而有了心理老师的专业指导,小一家长们心里也更有底了。



#### 各种活动全方位关注学生心理健康

开学前,巨一小学也在线上对家长开展了辅导,建议家长提前给孩子做一些计划、规划,带着孩子回忆一下之前在学校里开心的事情,让他们对学校充满期待。同时,也提醒家长多些时间陪伴孩子,在开学前后细心观察,除了心理方面也要注意孩子的生活方面。

与此同时,开学前学校也对全体教师进行了培训,针对开学后小朋友可能会出现的不适应的情况,让老师

学习应对的方式方法。“我们建议班主任老师重点关注三类孩子,一是疫情期间遇到过突发事件的孩子,二是以前在学校排摸过的孩子,三是家庭发生过变故的孩子,这些孩子心理老师每天中午都可以做一对一的咨询,班主任也会和家长沟通交流给些指导意见,如果觉得问题解决不了,心理老师会进一步指导。”黄庆说。

黄庆透露,阔别校园近半年,学生们其实都很期待回到学校,所以

开学后,大多数学生都很兴奋,“个别比较内向的小朋友,因为长时间在家,开学后会表现出一点退让的行为,比如在和同学们重新建立友好关系时,可能会有些胆怯。也有个别学生,居家线上学习期间一直是和长辈生活在一起,老人比较宠,所以以前在学校集体生活中已经克服掉的一些问题这段时间又出来了。”她表示,对于这些情况,老师都会及时进行指导帮助。

03版  
喜迎二十大  
筑梦向未来

08版  
寻踪书法国

