

# 复学倒计时 你准备好了吗?

### 老师提醒

## 做好开学心理准备,提前总结这段时间网络学习的情况,找出自身薄弱的地方,返校后查缺补漏

还有一周的时间,初三、高三学子就要复学了。经过居家学习两个多月,即将回到校园,大家既无比期盼又有些忐忑不安。此时,广大学子该做些什么准备工作?记者采访了多位名师,完成了这份“复学锦囊”,为学生和家长调整心态,以积极状态返校复学做好准备。

### 心理调节

#### 以积极心态和稳定情绪应对新环境挑战

返校前后,有些同学在横向比较疫情期间的复习进度时,难免会产生焦虑心态,为此,石门中学学生发展指导中心主任吴迪提醒说,积极心态,对于学生恢复学习状态至关重要!长时间“宅”家,外出活动较少,学习压力也较大,缺少排解心理压力的途径,容易出现焦虑、担心等一系列负面情绪,都是正常的。

对于这些现象,学生、家长和学校都要调整好心态。吴迪建议,要制订好学习计划,做好充分的开学心理准备,以积极的心态面对,同时要积极融入班集体,会有助于调整自己的状态,如果需要寻求帮助,要及时求助心理老师等专业人士。

“稳定的情绪能够提高同学们应对新环境的挑战。”南海实验中学心理老师陈怡华建议,可以和家长老师及朋友加强沟通联系,与同学交流自己的心情,和家

长一起准备回校的各种用品,向老师咨询学习上要做的准备和安排等,在这种沟通交流中你会了解更多的信息,对开学后的学习生活有更多的规划和准备,自己的情绪也能慢慢稳定下来。

此外,陈怡华提醒同学们要继续加强体育锻炼,因为网课学习期间少了户外活动的机会,而家里能做的运动也有限,身体机能可能会受到一定的影响。而开学后,学生马上就要投入到紧张的学习生活中,也需要有好的身体和好的精力做保障,因此,提前进行一定的身体锻炼也是开学前稳定情绪的有效方式。

### 学业准备

#### 提前做好规划减少对网络的依赖

“返校准备,首先是学习物品准备,然后是学习心理准备。”陈怡华说,现在可以提前整理回校要用的学习物品,包括学习用具、学习资料等。由于居家学习每个人在家的学习状态也各不相同,进入学校后同学之间的差异可能会比较明显,同学们也要做好这方面的心理准备。可以抽时间把这段时间网络学习的情况进行总结,找出自己比较薄弱的地方,以便入学后查缺补漏,及时请教

老师。对自己的学习情况越清楚,越能提前做好规划,尽快适应学校生活。

“值得提醒的是,同学们还要减少电子产品娱乐时间。”陈怡华表示,网课期间,电子产品既是学习的主要用具,也是影响自控力和学习状态的主要因素。因此建议同学们除了必要的上课学习外,逐步减少使用电子产品进行娱乐和放松的次数和时长,才更容易适应回校后的紧张学习状态。



如有发热、咳嗽和呼吸道感染等症状,应及时到指定医院就诊。

同学们要佩戴好口罩。

遵守学校防疫规定和要求,每天配合学校晨午检,住宿生还要配合晚检。

### 疫情防护

#### 做好个人防护 严格遵守防控措施

针对疫情防护准备,陈怡华建议,学校属于人流聚集流动很大的空间,同学们在开学前要准备好防疫物品,如免洗手液、医用消毒纸巾等。自己的学习用品要多注意消毒,平时多洗手,正确脱戴口罩等。近视的同学可以自备眼镜防雾喷雾,解决戴口罩容易导致镜片起雾的问题。

有的孩子可能担心,复学后学校人员密集,万一感染怎么办?西樵中学智华老师说,复学是省教育厅在疫情得到控制,经科学评估后确定的,并且学校会严格落实疫情防控措施,确保师生生命健康安全。所以不需要恐慌,但是需要做好个人防护,并且严格遵守学校的疫情防控措施。

### 家校合作

#### 家长要控制好情绪 激发孩子学习动力

终于要复学了,不少家长既高兴又担忧。“在这个关键时期,更要给孩子多一些激发动力!”陈怡华建议,家长更要克制好自己的焦虑情绪,以积极的心态,为孩子的复学提供积极的心理支持。可以多和孩子一起进行户外活动或体育锻炼,增强孩子的现实感;可以多和孩子聊聊生活家常,加强和孩子的情感联系;可以和孩子分享抗疫中的科技新闻和人物故事,激发孩子内在学习动力;可以逐步引导孩子将远大理想与近期目标相结合,有助于孩子更好应对复学后的学业压力等。

返校后,家长要及时给孩子多一些安慰:老师会针对性地查漏补缺,做

好网络教学与线下教学的连接。家长要鼓励孩子增强信心,放松心态,跟着老师的步子,遇到不懂的,及时向老师和同学请教,相信自己,踏实努力,学习完全可以赶得上来。

桂城中学专职心理教师及学生发展指导中心副主任刘明翔则给大家推荐了国家教育部新闻办的微信公众号“微言教育”上的文章:“上面有全国众多知名教育专家的文章和经验分享,《如何应对开学后的心理困扰?‘四心’建议转给师生》《高考延期,高三学生如何及时进行心理调节?》《等待开学前,学生如何调整好心态?》三篇文章,就很有针对性。”

进出测量体温,每天要通过“粤康码”报告健康状况。

上下学要选择安全的交通方式,倡议家长按时“点对点”接送孩子。

插画/李世鹏

文/珠江时报记者 区辉成 王方亚 通讯员 周秀丽 潘思炫