

开学收心莫“急刹车” 家校携手助孩子平稳“换挡”

2026年秋季学期开学进入倒计时。假期里睡到自然醒的孩子,能否快速适应校园节奏?面对“收心”这道必答题,记者近日采访了多位南安市一线教师,从不同年龄段孩子的特点出发,为家长和学生送上一份实用的开学过渡指南。

本报记者 王菲娜 李想 文/图



新学期开学在即,你准备好了吗?

A 多学段学生普遍遭遇“开学综合征”

假期结束后,无论哪个学段的孩子,都会出现不同程度的“假期后遗症”。南安市第一幼儿园副园长王珊红观察到,不少孩子晚睡晚起,入园后早上困倦、午睡难以入睡;情绪上,一部分孩子期待见到小伙伴,但也有不少出现“假期综合征”,依恋家人、容易闹小脾气;饮食方面,假期零食、饮料摄入过多,返园后饭量变小、挑食加重;自理能力也会出现短暂倒退。

南安市第五小学副校长陈瑜萍则将开学后的学生分为三类:快速

适应型、摇摆反复型和完全“沉浸假期”型。最让陈瑜萍头疼的是第三种——上课发呆、坐不住、心不在焉,作业拖拉磨蹭。陈瑜萍坦言:“不是孩子故意捣乱,是心态、作息都没转过来。”南安市柳城中学教师吴丽敏则指出,专注力下降是最为突出的症结,一堂45分钟的课,多数学生很难维持长久专注,思绪时常游离于教学内容之外,学习效率大打折扣。

对于不同年龄段孩子面临的挑战,三位老师各有见解。吴丽敏分

析,中学生对新学期的焦虑和抵触,主要来自学校纪律的刚性约束、人际交往压力、学业竞争以及网络虚拟与现实的落差。陈瑜萍则指出,小学阶段一年级新生和三、四年级学生最难适应——前者要面对从幼儿园到小学的规则转变,后者自主意识变强却自控力不足,假期玩手机、看电视多,调整起来更费劲。王珊红特别强调,幼儿园小班新生面临分离焦虑,这是成长必经的正常心理现象,需要老师和家长共同耐心陪伴。

B 分龄分层引导实现身心软着陆

新学期开启,不少孩子仍沉浸在假期松弛状态,作息紊乱、专注力不足、情绪焦虑等“开学综合征”成为家校共同面对的难题。不同年龄段孩子身心特点各不相同,陈瑜萍建议摒弃突击式收心,尊重成长规律,分层施策,家校协同引导孩子平稳完成开学“软着陆”。

一、二年级学生,不必急于追求知识成绩,习惯养成是首要任务。这一阶段重点打磨课堂听讲、静坐专注的能力,引导孩子按时完成简易作业,建立校园仪式感,教育过程以鼓励为主,减少施压。步入五、六年级的高年级,孩子认知理解能力提升,教育重心转向心态疏导与自我管理培养。教师应引导学生自主规划时间,主动温习旧知、适度预习新知,建立自我约束意识,激发内在学习驱动力。

对于幼儿园阶段的幼儿来说,重建生活秩序与心理安全感是关键。王珊红特别提醒,切忌开学前夕临时立规矩提要求,造成孩子心理抗拒。家长要循序渐进调整居家作息,向幼儿园集体生活节奏靠拢,多描绘幼儿园的美好体验,心理接纳优先于行为

矫正,拒绝突击式收心。

假期过后,不少孩子出现饮食紊乱、自理能力退步等现象。王珊红建议饮食方面逐步缩减零食和甜品,对齐幼儿园正餐时间,不追喂、不强迫进食,营造轻松就餐氛围。自理能力退化多源于家庭过度包办,日常生活中放手让孩子完成穿衣、吃饭、整理玩具等小事,接纳孩子做得慢、做得不完美,多肯定努力过程,将自理训练融入日常点滴。

对于中学阶段学生开学调适,作息调整是重中之重。吴丽敏建议提前一周循序渐近调整作息,每日将入睡、起床时间向前推移半小时至一小时,慢慢贴合上学节律,避免昼夜节律骤然切换。

吴丽敏认为作息归位的同时,心神亦当同步向学习回归,不可待开学之日才骤然转入高强度的学业节奏。宜顺应作息调整的节奏,每日安排分量适度、学生能够承受的学习任务,以此唤醒思维,活化头脑,避免心智长久处于松弛怠惰的状态。

针对假期作业尚未完成的学生,家长与老师可将作业作为重要抓手,合理规划剩余任务,有序做好

作业收尾,杜绝临时突击赶工;倘若作业已经完成,则不必急于加码新课,可从学生感兴趣的阅读、拓展内容入手,温故知新。无论是查漏补缺还是拓展浸润,核心皆在牵引学生的心神重新朝向书本与学问,徐徐完成从休闲享乐到静心向学的状态过渡。

针对开学焦虑情绪较重的中学生,吴丽敏给出分层疏导方案:首先要允许情绪流露,不必否定学生的焦虑感受,耐心倾听其内心顾虑,读懂其背后的担忧与压力,给予共情与心理支撑,消解孤独无助之感。其次引导学生合理预判,客观看待新学期的挑战,不必过度放大未知的困难,降低不切实际的自我期待,接纳自身存在的不足。

同时可以做一些轻量的预适应行动:提前熟悉校园日常,回顾过往校园生活里的美好体验,循序渐近接触学习任务,用微小的行动消解想象出来的恐惧。倘若焦虑已经严重影响睡眠、作息与日常状态,则要及时寻求老师、心理辅导员的专业支持。以疏导代替压抑,帮助学生解开心中牵绊,轻装迎接新学期。

C 避开收心误区 平稳衔接新学期

开学倒计时一周,是学生调整状态的黄金时期,也是家长最易走入教育误区的阶段。

结合开学前关键调整期,陈瑜萍重点推荐家庭三大核心收心举措,高效帮助孩子回归校园状态。第一,对齐校园标准作息,摒弃熬夜刷视频、晨起赖床的坏习惯,严格按照上学作息早睡早起,校准生物钟,为新学期学习生活筑牢基础。第二,循序渐近重拾学习习惯,无需高强度补课刷题,每日预留二十至四十分钟的轻量学习时间,通过课外阅读、硬笔练字等轻松方式,让孩子逐步找回学习手感、适应静坐学习状态。第三,打造满满开学仪式感,家长可陪同孩子整理书包文具、清点学习用品,多和孩子畅谈校园趣事、畅想新学期新目标,弱化开学压力,让孩子对校园生活建立期待。

针对小学生出现的“抗拒开学、不想上学”情绪,陈瑜萍提醒家长切勿粗暴批评和指责。孩子流露消极情绪属于正常心理,家长首先要共情接纳,理解孩子留恋假期、畏惧开学的心情,耐心沟通倾听,摸清孩子抵触开学的真实原因,是不舍居家生活、担忧学业压力,还是难以适应集体相处。针对不同问题针对性开导,温柔化解孩子心结。若孩子低落情绪难以缓解,需及时联动班主任,通过家校协同疏导孩子心理,切勿简单将孩子的负面情绪定义为偷懒和厌学。

在初高中学生收心教育与亲子沟通层面,吴丽敏强调,学生收心归位绝非孩子的单人任务,家庭是不可或缺的教育阵地。家长应找准自身定位,做孩子共情的陪伴者、理性的引导者,主动配合学校教育节奏,凝聚家校育人合力。她指出,家长急于求成、开学骤然加压、彻底放任不管、过度转嫁焦虑,是收心阶段典型误区。家长需摒弃苛责说教,以包容体察的心态陪伴孩子,拿捏教育宽严尺度,循序渐近帮助孩子完成心态、作息、学习状态的全方位过渡。

良好的沟通是化解收心矛盾的关键。吴丽敏分享专属开学沟通技巧,指导家长高效疏导孩子心结。家长沟通时多倾听、少评判,放下说教质问,接纳孩子的开学焦虑与顾虑,不随意否定孩子的真实情绪;摒弃居高临下的命令口吻,以平等协商的方式和孩子规划作息、学习、电子产品使用安排,适度下放选择权,减少孩子逆反心理。同时把握沟通时机,借助散步、居家闲谈等松弛场景顺势聊起开学话题,杜绝反复唠叨、过度施压。日常多引导孩子回望校园美好、同伴欢乐,弱化考试、排名带来的学业压力,以共情与尊重代替说教施压,帮助孩子坦然接纳新学期,以饱满状态开启新征程。

相较于中小学生,幼儿园幼儿的返园收心适应更为细腻和关键。王珊红给出精细化居家指导。作息调整拒绝一步到位,采用渐进式调整法,每天提前十五至三十分钟入睡、起床,保留幼儿午睡习惯,贴合幼儿园作息节奏;睡前杜绝使用电子产品,以亲子共读绘本、轻声闲聊打造安稳睡前氛围。心理层面坚持正向引导,家长应多和孩子回忆幼儿园趣味游戏、同伴相处的欢乐瞬间,充分接纳孩子的负面情绪。同时,家长可在家复刻幼儿园日常小游戏,增加孩子户外运动时长,减少电子产品使用,平等倾听孩子的内心顾虑,全方位做好返园铺垫。



南安市开展融合教育师资专项培训

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市开展全市融合教育师资专项培训。

此次培训面向全市特教学校专任教师、辅读班教师以及普通学校随班就读资源教师,还邀请北京教育科学研究院特殊教育研究指导中心主任孙颖、泉州师范学院教育科学学院特殊教育系博士邓岳敏作专题讲座,马来西亚二育华小特教教师线上同步参与学习交流。

培训采用现场专题授课结合线上精品研学的方式开展,为期三天。课程兼顾理论深度与课堂实操,设置培智新课标教材解读、孤独症学生问题行为识别干预、特殊儿童教育需求评估、普特融合实施路径、通用学习设计、数字化赋能特教课堂等教学模块。

参训教师在理论学习中更新教育理念,在课例观摩中借鉴优秀经验,在实操演练中打磨教学本领,在分组研讨中碰撞教学思路,切实做到学有所思、研有所悟,有效提升特殊教育与融合教育教学实践能力。

国光中学启动“青蓝工程” 助新教师快速成长

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市国光中学举行2026年新任教师岗前培训暨“青蓝工程”启动仪式。

会上,学校教研室相关负责人宣读2026年度“青蓝工程”师徒结对名单,确定结对帮扶人员,新学期师徒帮扶工作正式启动。同时对结对帮扶工作作出全面部署,明确师徒岗位职责、帮扶内容与成长目标,解读考核细则、阶段性任务及教研帮扶要求,为帮扶工作规范开展划定标准、指明方向。

仪式现场举行师徒签约仪式。师傅们和徒弟们郑重地签下自己的名字,因为大家深知,这份协议不仅是一份承诺,也是一份责任,更是一种传承。

签约结束后,学校开展新任教师岗前安全专题培训,督促新教师将安全理念贯穿教育教学各环节,筑牢校园安全防线。此外,新任教师还一同参观校史馆,回溯学校办学峥嵘岁月。

新任教师纷纷表示,将珍惜“青蓝工程”结对帮扶机会,虚心向骨干教师求教,立足岗位勤学善思,锤炼教学本领,坚守教育初心,尽快完成角色转变,努力成长为合格的人民教师。

以练筑防！实验中学这场教职工消防培训干货满满

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市实验中学组织开展教职工消防安全专题培训。

培训现场,该校教师陈海柱对消防安全“一岗双责”相关要求细致解读,带领全体教职工系统研学消防安全“四懂四会”核心内容。

针对校园内教室、学生宿舍、教师周转房、办公室等校园重点区域,陈海柱逐一梳理不同场景的火灾防控要点,对下一阶段校园常态化安全隐患排查工作作出全流程、可落地的具体部署。

同时,培训还延伸普及居家消防安全常识,细致讲解火警报警流程、灭火器规范操作方法以及火场自救逃生实用技能。

理论培训结束后,参训教师前往指定室外安全区域开展灭火器实战实操演练,以实战化练习夯实消防实操本领。

(上接1版)

立足辖区安全生产实际,南安全面推进工贸及劳动密集型企业拆窗破网、全域生命通道畅通、消防设施维护提升等五大重点攻坚任务。如何让任务落地落细?南安坚持分类施策,编制7张“条日式”检查指导手册,推动安全隐患排查整治从“大水漫灌”向“精准滴灌”转变。

值得一提的是,南安紧盯消防事故关键症结,开展电气隐患靶向“狙击”行动,推动村(社区)与供电网格双向联动,深入企业开展用电安全“体检”,聚焦复工复产、三伏高温、重大节假日等节点加密排查,实现风险早识别早预警;加强电工队伍规范化培训,落实电工持证上岗、分级分类配置及隐患闭环管理,常态化开展电工技能提升培训。行动以来,全市推动用电主体配置电工2896人,新增检测仪813个,整改电气隐患2841处,培训覆盖近4000人次,筑牢用电安全防线。

与此同时,南安积极引导属地立足属地实际、创新治理举措,全域联动的基层治理样板不断涌现。美林街道借助政协委员爱心小分队捐赠的60台便携式热成

像测温仪,有效提升一线隐患识别准确率和处置响应效率;石井镇推出每户500元消防改造专项补贴,推动经营主体从“被动整改”向“主动治理”转变;仑苍镇实施“贴牌亮责”机制,有效提升隐患整治规范化水平;洪濑镇提炼“五步排查法”及配套口诀,方便网格员快速掌握,实现“一看就懂、一查即准”;金淘镇构建“安全体检”常态化机制,将监管重心从“查隐患”转向“治未病”;九都镇推行“运输车+流动应急装备”随车布防模式,建成乡镇流动微型消防站,破解农村道路通行及初火处置难题……

在纵深推进安全隐患大排查大整治过程中,南安以典型示范引领,营造全球共治的良好氛围。

码头商会党支部书记刘晓东主动开展商铺隐患整改,拆除隐患防盗窗3处;南安市人大代表吕鸿杰主动拆窗破网,拆除厂区楼顶老旧铁皮、围挡近800平方米;南安市政协常委林嘉璐、市政协委员蔡雅容自发清理遮挡救援窗口的广告牌;南安市安徽商会会长王大会主动拆窗破网并组织商会会员畅通各企业生命线……一

名名先锋代表主动靠前、示范带头,一家企业积极响应、自查整改,形成“干部带头改、企业主动改、全域跟着整”的良性治理格局。

截至8月底,全市累计拆窗破网21.12万平方米,拆除违章搭建19.2万平方米,一大批堵塞逃生、救援路线的障碍物被清理,安全生命通道持续畅通。

标本兼治 提升全员本质安全水平

守牢安全生产底线,既要重拳出击抓好当下隐患排查整治,更要系统谋划推进安全治理长治长效。南安坚持“当下改”与“长久立”有机统一,在源头治理、能力培育、硬件升级等方面协同发力,打出一套安全生产标本兼治组合拳,全方位提升全员本质安全水平。

零散分布在村居的小微企业普遍存在厂房布局混乱、安全设施缺失等隐患,是安全生产风险的重要源头。为此,南安全力推进企业“出村入园”工作,出台专项扶持政策7条,引导分散经营的小微企业向标

准化产业园区集聚,从源头上铲除事故隐患的土壤。目前,南安已梳理可供企业租售的产业载体面积112万平方米,完成签约入园企业6家,达成入驻意向企业59家。

在仑苍镇恒润高科产业园内,泉州阮厝厨卫有限公司正是此次“出村入园”的企业之一。“入驻园区后,规整开阔的标准化生产场地,让物料堆放、生产线布局、作业分区更加科学合理,彻底解决了以往场地分散、管理杂乱的痛点,不仅大幅提升了生产运营效率,更从源头化解了各类安全隐患,发展底气更稳。”企业负责人表示。

在抓实源头空间治理、化解存量隐患的基础上,南安还立足本地消防应急产业优势,在全省创新打造消防应急产品选品中心,补齐应急物资供需、产业协同短板,推动应急装备供给提质增效。截至目前,该选品中心已入驻企业43家,涵盖210个品类,达成意向订单超500万元,持续夯实安全生产硬支撑。

装备配备齐强只是基础,会操作、善运用才能发挥实效。为破解一线人员“懂理论不会实操、有器材不会使用”难题,南安持续搭建专业化安全实训平台,推动安

全培训下沉基层一线。7月22日,南安市安全培训学院南部校区、北部校区正式揭牌成立。眼下,安全培训课程正在培训学院如火如荼地开展中。与此同时,南安市消防救援局组织消防救援站“消防联勤”专业队伍,深入乡镇村居、生产经营单位开展上门实操指导。

截至目前,南安市安全培训学院已完成村级工作人员(村干部、网格员)首轮集中培训覆盖3800余人次;累计推动超4.1万家次企业开展安全培训超65万人次,组织各类应急演练超1.1万场次,区域安全治理软实力持续提升。

在抓实源头防控、强化技能实训的基础上,南安还持续健全应急救援体系,建强基层一线处置力量,着力构建“市、镇、村、企、区”五级联动消防救援力量格局,打通安全生产抢险救援“最后一米”。截至目前,全市已组建市级消防救援队9支、镇级巡逻消防队15支、村级义务巡逻消防队15支超400支、企业消防队伍超1000支、三区(街区、小区、园区)联合消防队伍超500支,全域救援力量布局持续优化,全市综合应急救援能力稳步提升。