



# 五年级学生变得沉默寡言



**名师档案:**张津,常州市局前街小学语文学科主任,中小学高级教师,资深班主任。常州市重点教育教学课题主持人。天宁区骨干教师,荣获天宁区小学语文基本功大赛一等奖,天宁区教师素养大赛一等奖。

■许愿文 图片由受访者提供

近期,学生小芳(女,小学五年级)的家长忧心忡忡:孩子变得沉默寡言,不再像以前那样积极开朗。她与好朋友的关系日益疏远,甚至出现了冲突,在家则拒绝与家人沟通,性格发生了极大的变化,成绩也有下滑趋势。

### 【名师反馈】

为了更深入地了解小芳的情况,张老师与她进行了一次面对面的谈话。通过交谈,张老师了解到小芳的身体开始发育,近期戴上牙套,害怕同龄人的嘲笑,因此特别焦虑敏感,导致人际关系紧张,同时注意力不能完全集中于学习,总是胡思乱想。

张老师认为,该生此时处于

青春前期,种种身体的变化令她不安和困惑,无所适从,导致心理也随之发生变化,进而影响了她的性格和人际关系,也影响了学习成绩。

“青春前期综合症”,是小学高年级学生常见的心理问题之一,它可能由多种社会和生活因素引起。

**1、生理变化:**青春期是人生中一个重要的生理转变期,身体的变化,特别是激素水平的变化,可能会导致明显的生理变化,如长痘痘、身体发育等,进而产生情绪波动、焦虑和抑郁等心理问题。

**2、社交压力:**青春期的孩子不仅要面对学业的压力,还要面对来自同龄人和社会的社交压力。不成熟的人生观、世界观与快速增长的自我认同意识产生冲突,也会导致社交上的阻碍,这些压力可能会导致他们产生孤独感、自卑感和社交恐惧等问题。

**3、家庭环境:**家庭关系、家庭支持和家庭冲突等因素对青春期的孩子有很大的影响。如果家庭环境不稳定或不和谐,可能会导致孩子产生心理问题。而有些家庭的过度保护或过度放任等,也可能影响孩子的自信心和社交能力,进而导致“青春前期综合症”。

**4、社会环境:**自媒体和短视频提供了海量的信息,既有有益的正面的信息,也有可能含有不良的信息。学生在面对大量信息时无法有效筛选和吸收,影响他们的学习和成长,甚至引发攀比,产生焦虑。

以上这些因素都可能单独或联合起来导致“青春前期综合症”。张老师认为,想要帮助孩子度过这个阶段,应该尽可能提供一个稳定、和谐的环境,同时也要提供适当的指导和支持。

### 【学生篇】

**1、正确认识自我:**自我认识与本身的实际情况越接近,社会适应能力就越强,也就越能保持心理的健康。引导孩子正确看待自身的现状,同时改进不足,不断完善自身,进而越来越欣赏自己,增强自信心。

**2、做情绪的控制者:**良好稳定的情绪是心理健康的基本条件。学会控制自己消极的情绪,接受现实,明白万事都不可能按自己的主观愿望顺利发展。

**3、积极锻炼、扩大朋友圈:**积极参加各种感兴趣的活动,如打球、下棋、游泳等,以充实自己的课余时间,分散“青春前期综合症”对自己的影响,逐渐变得乐观、开朗。

### 【家长篇】

**1、保持良好的家庭氛围:**家长保持自身的情绪稳定,言传身教,日常给予孩子足够的关爱和支持,保持顺畅的沟通,同时也要设定合理的规则和界限,让孩子在自由和责任之间找到平衡。

**2、进行及时的心理干预:**一旦发现孩子有“青春前期综合症”的症状,应立即寻求专业心理咨询师的帮助,进行及时的心理干预,防止问题进一步恶化。

### “常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。

## 以巡察整改为锚

## 构建“协同治理”教育新格局

**本报讯** 2023年4月,省委巡视钟陵区期间,区委联动巡察组对全区33所公办义务教育学校食堂开展专项巡察。8月,区委第六轮巡察对区委教育工委开展常规巡察。区委教育工委高度重视,根据巡察反馈意见,积极落实全面整改,主动协同各方力量,努力形成更民主规范的“学校治理”新格局。

钟陵区教育局与区市场监管局、卫健局等部门紧密合作,共同推进学校食堂的改革和管理。2024年,试点开展学校食堂经营模式改革,制定《学校食堂食品安全问题长效治理工作方案》等,进一步压紧压实责任,健全制度机制,形成由主管部门拉网式检查、学校食堂日自查和月自查、膳食委员会月检查、多部门每周“四不

两直”飞行检查构成的四级检查机制,切实保障广大师生饮食安全。

钟陵区教育系统将以巡察整改为契机,强化巡察整改和成果运用,规范学校治理,提升人民群众教育满意度,构建起政府、学校、社会协同育人的区域教育治理体系,提升教育治理能力现代化。

## 我为英烈种棵树

■许愿

**本报讯** 春生万物,新绿初绽,常州市新北区三井实验小学二(18)雷锋中队的队员们前往孟河小黄山风景区开展“我为英烈种棵树”主题活动,践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念。

在向英烈表达追思之情后,队员们跟着语文书课文四《邓小平爷爷植树》篇目开始学植树,大家现场学习了课文中提到的“挑选树苗”“移入树坑”“挥锹填土”“扶正树苗”等种树要领,手握铁锹,把树苗扶正并踩实泥土,往树苗的根部浇水。

经过近1个多小时的努力,一

株株新种下的池杉树苗排列整齐,傲然挺立,表达对先烈的无限敬仰和深切缅怀。

少先队员孙泽熙激动地说:“今天是我第一次种树,虽然又热又累,但心里充满了成就感,我种下的不只是一棵树,而是一份希望,一份明天会更美好的希望。”

## 从“心”出发 阳光成长



■许愿 图文报道

**本报讯** 开学季,常州市武进区芙蓉小学为孩子们搭建了“心灵树洞”,呵护青少年心理健康。

面对开学,每个同学的情绪都是不同的,学校心理教师耐心与大家沟通交流,引导孩子们尝试接纳不同的情绪。老师以励志影片《热辣滚烫》为引子,教导同学们要相信拼搏的精神,并且许下一个和自己成长有关的、努力后能做到的、对自己有价

值的愿望。通过互动游戏,老师鼓励同学们在不断破局、不断磨砺中充实自己,获得成长的力量,也希望每个同学们都能给自己积极的心理暗示,用行动改变结果。

“这节与众不同的‘开学第一课’旨在提高学生的心理素质,帮助他们调整开学后的状态,以积极乐观的心态投入到新学期。”校长王薇表示,“希望每一位学生都能在新学期里,不仅收获知识,更收获健康与快乐。”

## 思政课进社区 绘就最美“志愿红”



■许愿 图文报道

**本报讯** 近日,常州市华润小学开展了“走进社区的思政课”之“三月春风暖,雷锋精神伴”系列社会实践活动。

少先队员走进颐养中心与老人们亲切交谈,关心他们的生活以及身体状况。舞蹈、独唱、花样气球表演等活动让现场掌声阵阵,欢声不断,幸福洋溢。

在富强村委,少先队员们用精美的海报宣传垃圾分类知识,普及居民们的文明社区意识;用一张

张福字、一幅幅剪纸向爷爷奶奶们传递温暖和祝福;用一份份精巧的手工作品给居民朋友带去童趣和快乐。“雷锋精神不曾褪色,它是思政教育的丰厚养料。学校把雷锋精神的当代价值融入思想政治教育,引导学生追逐青春理想,争做雷锋精神传承人;引导师生践行雷锋精神,锤炼过硬本领,奉献服务人民,在全校形成人人学雷锋、人人做雷锋的生动局面。”华润小学党支部副书记、校长钱小琴表示。