

新学年，“心”起航

——开学季致全体学生家长的一封信

尊敬的家长：

您好！

新学年伊始，欢迎你们的孩子来到上南校园。今年，我们迎来了 540 位新高一学生，如何帮助孩子调整出最佳状态，做好开学季的心理准备呢？繁忙的工作之余，家长们需要学会觉察孩子可能出现的问题并给予切实的指导，家校携手，共同助力孩子新学年，新起航。

一、开学初，孩子可能出现的问题和表现

1. 紧张担心，忐忑不安

部分高一新生，尤其是寄宿的学生，对即将到来的高中学习生活和陌生环境可能感到紧张不安，担心自己不能顺利适应高难度和快节奏的学习及寄宿生活。

2. 失败受挫，失望沮丧

部分高一新生的中考成绩与预期有落差，并因此受挫，产生对新学校的不满，进而影响人际适应、学习动力和兴趣，容易产生情绪行为和学习适应等问题。

3. 情绪波动，烦躁不安

从相对自由、松散的假期生活切换到紧张、规律的学习状态，部分学生难以调适，产生情绪波动。同时，对老师、家长在新学期提出的新要求感到烦躁。

4. 恐惧害怕，茫然无措

有些学生没有利用好暑假时光，查漏补缺不够，面对新学期的到来感到慌乱。尤其是高三学生，面对紧张的学业以及未来的高考，感到焦虑无措。

5. 自暴自弃，放任自流

有些孩子对未来缺乏规划，目标模糊或没有目标，学习动力缺乏，学习状态低迷，甚至存在厌学情绪。继续沉浸在假期的松散状态中，沉迷网络和游戏。

二、家庭教育建议

1. 家长“六要”

（1）要理解孩子的感受，陪伴孩子度过新学年的适应期

- ①督促孩子及时调整生物钟，做好“假期——开学”的频道转换。
- ②引导孩子合理地确立目标，制定可行的计划，学会自主管理电子产品。
- ③高一新生家长要和孩子共同了解高中学习和生活的特点，提前熟悉新高考

政策以及选科选考的基本要求，协助孩子做好“+3”选课准备、社会实践资源准备和初步的生涯规划。

(2) 要放下焦虑，帮助孩子适应寄宿生活

- ①相信孩子有自我照顾和适应寄宿生活的能力。
- ②提前培养孩子独立的生活自理能力，如整理内务、洗衣服等。
- ③提醒孩子遵守学校的作息時間，遵守各项规章制度。

(3) 要加强沟通交流，激发孩子自主发展的动力

- ①平和地与孩子讨论兴趣与未来发展，和孩子一起规划发展的道路。
- ②以发展性的视角看待孩子的学业成绩，为学科选择做好准备。
- ③鼓励孩子主动思考未来发展，引导孩子逐步认识社会，走向社会。

(4) 要转变教育方式，变“做主”为“协助”

- ①若开学后，孩子的成绩与家长的期望之间有较大落差，家长要“hold”住自己的焦虑情绪。
- ②引导孩子寻找适合自己、符合高中要求的学习方法。
- ③要给孩子一定的独立空间和自主选择的机会，引导孩子学会为自己的选择负责。

(5) 要关注自身的心理状态，做好情绪调适

- ①家长要觉察自身的负面情绪和情感需求。
- ②面对孩子的问题，家长要学会阻断自身焦虑情绪的传递。
- ③要陪伴孩子共同迎接和应对等级考、高考的挑战，与孩子分担压力。

(6) 要及时关注孩子的心理状况，学会科学求助

- ①要重视孩子心理韧性的培养，提升其承受失败和应对挫折的能力。
- ②要细心识别孩子的求助信号（包括孩子的情绪、睡眠、饮食、行为、言语等方面的变化）。
- ③要引导孩子学会求助（老师、同伴、家长、社会资源等），不要讳疾忌医（学校、区心理中心、医疗机构等）。

2. 家长“六不要”

- (1) 不要过分夸大高考压力，增加孩子对即将到来的学习生活的焦虑。
- (2) 不要贬低孩子的新学校，甚至贬低孩子的人格、能力，破坏孩子对新学校、新学期的期待和憧憬。
- (3) 不要拿孩子的短处与其他孩子的长处比较。

(4) 不要过度干涉，甚至是武断决定孩子的补课、选科、以及未来志愿填报等，不给孩子的学业成绩制定硬性指标。

(5) 不要暴力沟通，尤其是在开学后遇到孩子有焦虑、抑郁等消极情绪，以及过激行为时，不要过分指责孩子的情绪问题，甚至打骂孩子，要给他们更多的关注、安抚、接纳和理解。

(6) 不要轻视孩子直接和间接的消极言语，当发现孩子的睡眠、饮食、行为等方面有反常表现时，要引起高度重视，积极关注，必要时寻求专业帮助。

三、如有心理困扰，懂得寻求专业援助。

浦东新区青少年心理健康教育发展中心 24 小时热线电话：4008206235。

面询服务：浦三路 385 号（每周六、周日下午 1 点至 4 点，固定节假日除外，须提前致电预约 4008206235）。

上海市青少年心理服务 24 小时热线电话：12355，上海市心理热线：962525，大家也可以打电话咨询，答疑解惑。

若孩子确有心理困扰或者心理问题，也请及时跟班主任老师沟通，以便及时关心和帮助。

上南中学德育管理中心

上南中学心理辅导中心

2023 年 8 月 31 日

随着城市的发展和私家车的普及，上下学交通拥堵和交通安全一直以来是一个难题，为此特发放《上南中学学生上下学交通安全告全体学生和家长书》具体如下，请大家积极配合，共同营造文明、有安全的校门口交通秩序。

上南中学学生上下学交通安全告全体学生和家長书

亲爱的同学、尊敬的家长：

你们好！

孩子是家庭的希望，孩子的交通安全关系到孩子的一生，也维系着您一家的幸福，保护好下一代是我们共同的心愿。近期，全国各地发生多起学生接送车安全事故，让我们感到加强孩子上下学交通安全教育和管理刻不容缓。学校特请家长积极配合，共同做到如下几点：

1、加强对自己的孩子的上下学交通安全的教育，督促孩子遵守交通法规，文明走路，文明乘车，文明骑车，严格按“一停二看三通过”的原则过马路；

2、如果您的孩子未满 16 周岁，严禁孩子骑电瓶车；骑电瓶车的同学请务必佩戴好安全头盔。

3、骑自行车的孩子，家长教育孩子遵守自行车骑行规则，不带人，不抢道，不骑快车，不走机动车道；

4、家长要以身作则，严格遵守交通规则，开车接送孩子的家长，务必提醒孩子坐车时戴好保险带。

5、交通法规的规定，电瓶车是禁止携带 12 岁以上的人的！请家长遵守法规，不要用电瓶车接送孩子上下学；

6、一边玩手机，一边走路或者一边过马路是非常危险的行为！请家长教育孩子严禁上述行为；过马路走斑马线，不乱穿马路。

7、上下学期间校门口车多人多，为了减少交通拥堵和安全隐患，开车接送孩子的家长，请在离学校门口远一些（50 米）的地方停车把孩子放下，也不要在校门口停车和掉头。

8、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十七条规定：开关车门不得妨碍其他车辆和行人通行。开左侧车门是非常危险的行为！请开车接送孩子的家长提醒并教育孩子不要从左侧车门下车，开车门之前注意观察周边环境。

亲爱的家长，孩子是家庭的未来，为了能使安全与您的孩子同行，我们诚挚希望您的支持与配合，共同为孩子撑起一片平安的蓝天！

上南中学德育管理中心

2023 年 8 月 31 日