

越来越多“候鸟”老人加入定安乡村支教大家庭 带着“朋友圈”去支教

H 热点

■ 本报记者 邓钰
通讯员 薛陶陶

“How do you do?”(你好)“Where are you from?”(你来自哪里)……日前,在定安县雷鸣镇后埇小学一间教室里,满头白发的教师曹玉堂正带领孩子们一句句朗读英语课文。

来自北京的“候鸟”老人曹玉堂,从2012年开始为后埇小学学生义务教授英语。6年来,在他的教导下,许多一开始连26个英文字母都背不下来的学生,英语学习取得了显著进步。在他的带动下,越来越多的“候鸟”老人加入义务支教志愿者队伍。



曹玉堂给后埇小学学生上英语课。

发挥余热 主动请缨义务支教

2012年,居住在定安的“候鸟”老人曹玉堂在报纸上看到一则新闻:在海南农村地区,缺少英语老师成为不少学校的痛。他心想,“何不用自己的英语技能为乡村小学授课,为乡村教育出一份力呢?”曹玉堂曾在中国远洋运输集团从事对外贸易工作长达30余年,英语功底扎实。

当天,曹玉堂便开车出门寻找需要英语教师的乡村学校。当他驾车经过雷鸣镇后埇小学时,破旧的校舍、简陋的环境吸引了他的注意力。“校长,你们学校需要义务支教的英语老师吗?”曹玉堂找到了后埇小学校长陈锋,主动请缨到该校开展义务支教。

当时,后埇小学共有9名老师

和120多名学生,英语老师十分紧缺。由于师资不足,很多学生连26个英文字母都背不下来,有些学生的英语成绩只有个位数。得知曹玉堂的来意后,陈锋欣然答应了他义务支教的请求。

2012年,曹玉堂开始到后埇小学担任义务支教英语老师,负责三至六年级4个班近70个学生的英语

教学。此后,每年的10月到次年5月,这位“候鸟”老人都会如约出现在课堂上。

“在我看来,到乡村学校支教是一种积极的生活方式。在这里,我每天给孩子们传授新知识,每天在欢笑声中度过,感觉越活越年轻!”曹玉堂乐呵呵地说。

爱心接力 让校园生活“有声有色”

在6年的支教经历中,曹玉堂和学生们结下了亦师亦友的情谊。“老师,您教我们跳舞吧!”今年年初,有学生跟曹玉堂开玩笑说。曹玉堂为难地回答:“可是我不会跳舞啊。”

学生的一句玩笑话让曹玉堂当了真。他想到自己的邻居“候鸟”老人糜超美曾在舞蹈专业学校就读,拥有深厚的舞蹈功底。当天回到家,他便找到糜超美,希望她能到学校给孩子上舞蹈课。

“我早就被曹玉堂的支教故事打动了。得知学校需要舞蹈老师,我很高兴就答应了他的邀请。”糜超美说。第二天,她就到后埇小学为孩子们授课。根据孩子们的舞蹈水平,她编创了舞蹈课程《同桌的你》,大受欢迎。

“我个人的支教力量很薄弱。目前,很多政府机关退休干部、科研工作者和行业精英等高层次‘候鸟’人才旅居在定安。希望他们能踊跃加入支教大家庭,

让学生们德智体美劳全面发展,让学校有歌声、笑声、还有欢呼声。”在今年2月举行的定安县“候鸟型”人才新春座谈会上,曹玉堂积极号召“候鸟”们加入支教大家庭。

在曹玉堂的号召下,定安县夕阳红老年服务中心专门组织支教队伍,今年一开学便来到定安县雷鸣初级中学,为孩子们开展音乐、舞蹈、武术和民族器乐等丰富多彩的教学活动。

“‘候鸟’人才到学校支教,解决了我们学校部分学科师资短缺问题,丰富了学校美育教学内容。”雷鸣初级中学校长王敬业说。

如今,到定安义务支教的队伍正在不断壮大。“候鸟”老人们先后来到后埇小学、雷鸣初级中学等多个学校开展义务支教活动,教学内容也从语文、数学和英语等学科拓展到音乐、美术、体育等多个科目,让孩子们的校园生活愈加“有声有色”。

言传身教 将义务支教进行下去

对这群支教教师而言,给孩子们的关爱不仅是课堂上的传道解惑,还有生活中的言传身教。

义务支教时,曹玉堂发现许多学生英语基础差底子薄,总是跟不上日常教学进度。他便利用课余时间为孩子们“开小灶”。学生基础差,他就找来低年级的教材,从最基础的知识开始教;学生们英语发音不标准,他就对着口型,一

遍遍地给他们纠正发音,每个单词都不放过;学生们单词量不够,他就监督孩子们背单词、词组,积累词汇量……

后埇小学六年级学生小华的语文、数学成绩都不错,但是英语却从没有及格过,曹玉堂看在眼里急在心里。“你放学晚点走,我们再补习一下英语,争取把成绩全都赶上去。”从单词到词组再到语法,曹玉堂耐心地对小华

进行辅导。一个学期后,小华的英语成绩有了明显提高,“他期末考试考了87分!”现在回想起来,曹玉堂依旧抑制不住内心的喜悦。

“我们组建了一个义务支教的QQ群,从海南回到家乡后,还可以通过网络视频继续给孩子们上课。”糜超美说,每次课程结束后,支教教师们都会把相关课程内容发到QQ群中,让学生们日后可以

反复学习。例如,将英语课文示范朗读一遍,以语音的形式发送到群里;将舞蹈动作分解示范一遍,录下视频发到群里。

“孩子是国家和民族的未来。我们希望在支教活动中,不仅为孩子们传授知识和技能,更能让他们获得品德上的熏陶。”曹玉堂说,希望今后有越来越多的“候鸟”和他一起发挥余热,将义务支教进行下去!

糜超美在上舞蹈课。

本稿配图由邓钰摄

海南日报《教育周刊》 征稿启事

海南日报《教育周刊》稿件来源除本报记者自采稿件外,欢迎社会各界踊跃投稿,现将本刊开辟的外约栏目介绍如下:

校长视野:从校长的角度探讨对教育的看法

精彩课堂:老师分享课堂教学
师说心语:老师对学生成长的关注
校园达人:有特殊经历、技艺、事迹的师生
域外传真:海外从教、就读经历见闻
家有儿女:父母分享家庭教育、亲子时光
快言快语:对教育话题发表独到看法

习作:文字、图片均可
回首往事:曾经的老师给自己带来的启迪

我读经典:可就某一点发表对经典文学作品的看法

读图:教育、亲子等主题的照片(包括组照)

此外,欢迎社会各界提供新闻线索。

邮箱:2996130659@qq.com

电话:(0898)66810131



北师大万宁附中开设管乐等艺术课程

艺术课堂 其乐无穷

为了培养学生感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力,北京师范大学万宁附属中学建立课堂教学、课外活动和校园艺术文化三位一体的艺术教育发展机制,为学生开设装饰绘画、素描、书法、篆刻、手工刻纸、舞蹈、戏剧、管乐等选修艺术课程,备受学生欢迎。

本报记者 张茂 摄



惠君信箱

hnjhun@126.com

用四颗“营养素” 调出好心态

——与高三学子谈备考心态

惠君老师:

您好! 我是一名高三学子。高考迫在眉睫,我每天都埋头于题海中,如此紧张单调的生活令我疲惫不堪。随着成绩排名的起伏,我的情绪也阴晴不定,严重影响了备考效率。恳请老师给我开出一个调整心态的处方,让我可以拥有良好的备考状态。谢谢!

一名压力山大的高三学子

高三学子:

你好! 你目前正处于高焦虑的状态中,感觉到无力太正常不过了。面对焦虑情绪的汹涌来袭,人的主观能动性还是可以有所作为的。我的建议是给你的备考行为注入积极意义,用关注和提升幸福感来抵御消极情绪。

洛蕾塔·葛拉茨阿诺·布茹宁博士在《幸福大脑的习惯》一书中写道:人的幸福和愉悦主要由四种神经化学分子的水平高低所决定,这四个神经化学分子被称为“幸福分子”,它们分别是与目标实现相关的兴奋素(多巴胺),与情绪的缓解和宣泄相关的舒服素(内啡肽),与信任和亲密关系有关的亲密素(催产素),与成就感和掌控感相关的尊重素(5-羟色胺)。

因此,当焦虑来临,我们与其消耗力量拼命抵抗,不如通过提升四个幸福分子的水平来滋养身心,提升备考过程的幸福感、愉悦感和掌控感。

具体来说,要提升备考过程的幸福感,你需要“服用”以下这四颗“营养素”。

第一颗:兴奋素(多巴胺)。当人期待收获、奖赏和好处,感到胜券在握时,大脑会产生兴奋,激发多巴胺的分泌。所以,提升兴奋素水平的核心技术,是给备考过程设定目标和注入意义。建议你参考以下步骤确定高考目标和制订计划:

1. 确定合理目标。根据自己数次月考的成绩,综合评估自己的高考实力,给自己的高考成绩设立一个上限和下限,在这个范围内确定你的目标大学。

2. 清点知识漏洞。对数次月考试卷做一个理性的分析,找出丢分原因,列出各科有待弥补的知识漏洞,根据备考时间和自身实力,圈出你能弥补的漏洞,并将漏洞列入备考计划,落实到每月每周每天。

3. 诊断补漏效果。将每次月考的目标锁定在诊断备考补漏效果上。让每一次月考都充满期待与发现,发现补漏成果和新的增分点。

这样以来,你的高考目标就被分解成每个值得期待的月目标,备考行动被赋予了切实有效的意义。

第二颗:舒服素(内啡肽)。内啡肽属于“先苦后甜”型物质,一般当人的身体经历疼痛后会产生,我们可以通过运动、锻炼、哭、笑等方式提升舒服素水平,让自己身心轻松下来,提升舒服素水平的核心技术,是学会自我调节,合理宣泄情绪的方法,比如运动、听音乐、唱歌、倾诉、睡眠、享受美食等。请记住,当焦虑或情绪低落时,你能做的就是动起来,做简单的功课或做一件自己喜欢的事来取悦和安抚自己,用积极的行动来挤走焦虑。

另外,学习一点情绪的急救技术作为“定心丸”。这里首选放松术,平时学习累了烦了,不妨练习通过“三调”来进行自我调节:“调身”,做一些身体伸拉动作来缓解身体的紧张;“调息”,做几组深呼吸来释放紧张情绪;“调心”,想象你心仪的大学、最享受的美景美食或音乐等画面来取悦自己。

第三颗:亲密素(催产素)。与他人发生连接,得到别人关注时,人的体内会产生亲密素。提升亲密素水平的核心技术,是建立强大的社会支持系统,增进与亲友、老师和同伴的信任与支持。

在家请主动与父母分享在校情况,免得父母瞎操心给你添乱。若父母唠叨添堵,最聪明的应对是说:“好的,我知道了。”你无需与父母争辩是非对错,避免不必要的矛盾冲突。在学校要相信老师。你越信任老师,获得的资源就会越多。面对高考的挑战,有亲友的支持和老师的帮助,你会如虎添翼。

第四颗:尊重素(5-羟色胺)。当我们取得成就或感到能够控制周围的环境时,5-羟色胺会升高;当遭遇挫败、感到不被尊重时,5-羟色胺就会降低。提升尊重素分子水平的核心技术是合理定位,巩固和扩大资源强化优势,提升成就感。

合理定位可以增强掌控感和成就感。当月考试卷发下来之后,先找出进步最大的亮点,给自己点赞。每补好一个漏洞就在补漏清单上打上大红勾,把这个成功经验巩固下来。借着对月考试卷的分析,清点自己各科的优势资源,把优势发挥到极致,让自己愈战愈勇。

伊雷·达里奥在其著作《原则》中说:如果一个人能克服情绪安全感的弱点,明确自己是谁,自己想要什么,应该怎么做,他就会非常坚定,对生活充满掌控感。

勇者无惧,强者无敌。请用这四颗“营养素”强大你的内心,享受属于你的高考!

惠君

(作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)