



告别快乐而充满浓浓年味的假期,我市中小學生迎来了崭新的一个学期。轻松闲适的假期氛围让人留恋,过年相对自由的生活节奏更让孩子们难以收心。如何才能帮孩子克服“开学综合征”,快速适应新学期?本报专门邀请了市经验丰富的老师,来为各位学生和家支招。

开学收心第一条

本报记者 李杨

消除紧张心理

“假期中孩子,心态通常较为松弛,而开学后则相对紧张,两种状态的转换往往需要一段时间。对此,家长不能操之过急,应循序渐进地帮助孩子把心收回来,跟孩子聊聊天,多了解孩子内心的想法,让孩子的心慢慢沉静下来。”中原区伏牛路小学五一班班主任张莉告诉记者,有些孩子可能会对开学感到“焦虑”甚至“恐惧”。这个阶段,家长要密切观察孩子的情绪和行为。孩子有异常反应,家长也不必紧张,要帮助他们减缓这种心理波动。家长需正面引导,多与孩子谈一些他们学校里的好朋友,学校里发生的孩子感兴趣的事情,谈谈孩子的老师等,唤起孩子对学校生活的热爱。

她还建议家长要少说“开学了,该刻苦努力了”之类的话,以免孩子在心理上对学习压力产生恐惧。为培养孩子的学习兴趣,要多表扬孩子,给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

“新学期的到来,势必会迎来新知识的挑战,这也是不少学生害怕开学的原因。”管城回族区外国语小学语文老师兼班主任寿凯璇表示,新、旧知识的衔接,也在一定程度上影响孩子学习的主动性。因此,父母可协助孩子做好旧知识的巩固提高以及新知识的适度预习,消除孩子

的紧张、恐惧心理。“无论采取何种方法,家长与孩子之间都要进行有效沟通,引导孩子做好心理建设,并且以身作则。这样才能循序渐进、润物无声地做好孩子新学期的‘收心’工作。”

制定新的计划

采访中,不少老师表示,面对孩子新学期的“心理波动”,家长可以通过转移注意力的办法,来减轻孩子开学初的不适应。最好的转移方式就是与孩子谈谈这学期的新目标。

“新学期,新气象。新的学期,有哪些新的展望和打算,家长可以根据实际情况,在帮助孩子细致分析自我的前提下,让孩子好好计划一下。例如下学期要提高哪几门课的成绩,要掌握哪一门新特长等。”二七区幸福路小学教导副主任郭香珍告诉记者,目标和计划不能好高骛远,一定要可落实。这样做可以帮助孩子明确方向,消除盲目感,也能帮助孩子更好地进入学习状态。

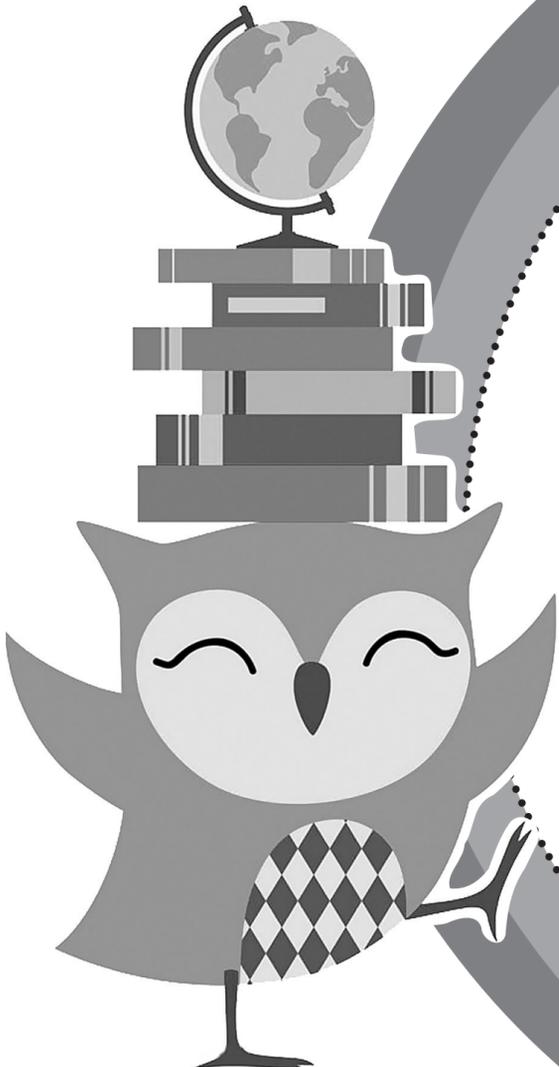
“计划中也可以包括在新学期养成一些好的学习习惯。例如精细化分类记忆的习惯、归类整理的习惯、听讲习惯、书写习惯、演讲习惯等,这些看似很小的习惯却能让孩子受益颇深。例如演讲的习惯可以让孩子学会整理、表达自己的思想;坚持练笔、写作,利用作文比赛、博客、期刊、校报等多种平台展示自己的写作作品,可以提高孩子的写作能力和自信心;而养成观察、倾听、思考、表达的听讲习惯和头正、肩平、背直、足安

的紧张、恐惧心理。“无论采取何种方法,家长与孩子之间都要进行有效沟通,引导孩子做好心理建设,并且以身作则。这样才能循序渐进、润物无声地做好孩子新学期的‘收心’工作。”

以阅读静身心

良好的学习氛围是激发学生学习的动机之一。而阅读感兴趣的书籍,会在一定程度上提高学生自主学习意识。不少老师都建议家长引导孩子利用春节的压岁钱去选购一些自己喜欢的书籍,不仅有助于营造良好的家庭阅读环境,也能激发孩子学习的积极性与趣味性,培养孩子的阅读习惯、学习习惯。

“很多人说,安静的时候才看书。其实不然,是看书才让人安静。实践证明,精彩的书能让孩子静下心来。一本好书可以让孩子浮躁的心情很快平静下来,即使置身闹市中也听不到外界杂音,所以就更容易使孩子们在春节假期中,杯盘交错的时光里除去嘈杂,让心沉静下来。”金水区文化绿城小学五年级语文教研组长张会勤表示,开学第一周,老师也会少说话,多给孩子看书的时间,为孩子创设一个将心安放在教室的环境。“开学收心的阅读,最好是师生共读一本书,这样,接下来的生生交流、师生交流,就可以围绕这本书的内容而有了共同的话题内容,从而也能很好地减弱孩子们将某个网络游戏作为共同话题的普遍现象。”



杏坛心语

那个被冷落的孩子

小雨今年上一年级,是个俊俏的男孩,高高的个子,黑亮的头发,白皙的皮肤,大大的眼睛。初次看见他时,觉得是个很乖的孩子。

开学没几天,便发现我看错人了。上课时,小雨常常把凳子压得两条腿着地,另两条腿翘起来。自己撇着屁股,弓着腰,趴在桌子上。说是趴,其实是下巴挂在桌边,有时拿着铅笔扎橡皮,有时把铅笔放在桌子上滚来滚去,偶尔会翻着眼睛瞅一眼老师,就是不专心听讲。虽然多次提醒劝说,但收效甚微。

之后我给他的家长打电话,刚说几句,他妈妈把电话挂了。打给了他爸爸,我把小雨的情况告诉他,希望家长能进行教育,帮助孩子改掉坏习惯。谁知第二天小雨的堂姐(在邻班上学)见到我就问:“老师,小雨咋了?昨天回家被他爸爸打了一顿。”听了这话,我很生气,这是什么家长啊?只会用打来解决问题吗?

后来又发现,别人写作业时小雨发呆,问他原因,回答:“没笔。”我送他一支,还不写,为啥?作业本找不着了。再给一个作业本,刚写一会儿又停下来,因为没有橡皮。再送他一块儿橡皮,东西配齐全了吧?但第二天又会是怎样,经常丢东忘西,找个文具找半天。

本来想给家长打电话,一想到上次他爸打孩子的事,就打消了念头,还是自己多费心吧!

放假了,趁着领通知书,我把他妈妈请到学校,跟他交流孩子的学习情况。先找孩子的优点夸一夸,让她觉得有面子。再说妈妈对孩子很关心,养孩子很辛苦,表表她的功劳。然后提出要求:希望她利用寒假督促孩子复习所学知识,要每天发视频,发图片,问她能否做到?小雨妈满口答应,且说到做到。从小雨妈发的视频和图片里,我看到了小雨的进步,便不断地表扬小雨和妈妈,他们也越来越配合,我真高兴!

小雨的变化充分说明,平时父母对孩子的学习漠不关心,使孩子养成了许多坏习惯。尤其是少年时期,父母和家庭对孩子的影响更为直接和深远。因此,我呼吁每一个做父母的人,负起自己的责任,抚养和教育好自己的子女,给孩子一个温暖的家,一个能让孩子健康成长的环境。

平安福

勇气的力量

在成长的过程中,踉踉跄跄迈出第一步,夜晚独自睡觉,去掉自行车的安全轮……这些事虽然看起来平平常常,但都需要我们有勇气。我曾经是一个胆小的女孩,甚至站在稍微高点儿的地方就会瑟瑟发抖。直到有一天,我发生了改变。

那是春暖花开的一天,我们几个小伙伴去公园赏花。在返程的时候,一个小伙伴提议:“走回头路多没意思,前面有块石头,我们从石头上跳下去,走近路吧。”几个小伙伴感到很刺激,纷纷表示赞同,一个一个欢笑着从石头上跳了下去。我走到石头上往下看,吓得两条腿直发软。小

伙伴看我犹豫,朝我大喊:“不用害怕,下面的草地可软啦!”小伙伴的鼓励让我的内心安定了不少,但我还是有些犹豫,手心紧张得冒汗。这时,一只温暖的手握住了我的手,“没事的,一尺多高,我们一起跳吧!”好朋友鼓励的眼神让我不再紧张,我点了点头。“一、二、三、跳……”我们两个完美着陆。我高兴得蹦了起来,因为我今天有了勇气,做了从来不敢做的事,我太棒了。

从那以后,我好像变了一个人似的。每当我紧张得手脚发抖的时候,我就会想起从大石头上勇敢跳下来的那一瞬间。

我暗暗鼓励自己:“怕什么,我能行,一定能行!”在慢慢长大的过程中,我们会遇到各种挑战,只要心中有了勇气,就能拥有战胜困难的力量。

金水区文化绿城小学 丁思喆
辅导老师 范会礼

“ 点评:小作者由亲身经历写起,从‘勇敢的一跳’到成长为‘女汉子’,说明了勇气的重要性。文章紧扣主题,渐次展开,内容具体,语句朴实。”

抠门儿的妈妈

我的妈妈实在是太抠门儿了,家里的牙膏都快用完了,也没买新的,今天早晨,我刚起床,就开始闷闷不乐,按照惯例,我每天起床后的第一件事就是刷牙洗脸。妈妈真是的,居然那么抠门儿,连买牙膏的钱也不肯掏,一支牙膏全家四口人都已经用了好几个星期了。

“怎么还站在那儿?快刷牙呀!”妈妈从外边买包子回来,见我傻站在屋里,就劈头盖脸地把我训了一通。

为了不违抗母命,我只好有气无力地拿起牙刷,并随手拿起那支怪模怪样的牙膏,懒洋洋地挤,一点儿精神也打不起来,牙膏也似乎受到了我的感染,挤不出来,见此情形,我终于忍不住发火了,使劲把牙膏往地上一摔,你也是的,牙膏用完了,也不买新的。“没有了么?我用的时

“ 点评:小作者的语言轻松活泼,通过描述生活中的一件小事,来说明妈妈的‘抠’,又从小事中悟到了妈妈的闪光点。”

彩灯璀璨过大年

春节假期里,建设东路两侧的法桐树上彩灯高挂,把这条宽阔的街道装扮一新,呈现出了一派节日的喜庆气氛。

我就居住在这条街上,到了傍晚时分,树枝上红彤彤的灯笼及中国结亮起来了,红得耀眼夺目。而在树身上则缠绕着它的线网,上面的小彩灯密密麻麻,整棵树上繁星闪烁,一颗颗像夜明珠般艳丽迷人,整条街道笼罩在节日的氛围中。人们吃过晚饭纷纷走出来,一边欣赏着彩灯,一边拍照留念。穿行在这被彩灯装扮的街道上好似走进人间仙境,愉快的心情不言而喻,这条街道实在太美了,给城市增添了节日喜庆气氛,让大家欢欢喜喜过一个吉祥年、幸福年。

街道上的彩灯持续到正月十五,但彩灯留给大家的印象将保留很久。吉星高照灯火辉煌,祝愿我们的祖国在新的一年里兴旺发达繁荣昌盛,喜事连连精彩不断。

二七区外国语小学 梁义嵩
辅导老师 李朝云

“ 点评:语言流畅,具体生动。小作者通过对街道彩灯的细腻观察,引发出自己的联想,加深了对祖国的热爱之情。”

学语文乐在其中

孔子有云:“学而时习之,不亦说乎?”对于语文的学习,有些同学认为枯燥无味,有些同学却认为生动有趣。我认为语文的学习是充满乐趣的。

进行语文学习,可以像学习音乐一样陶冶情操,可以像学习数学一样自由探索,更可以像嬉戏游乐一样快乐无边。自从背诵完诸葛亮的《出师表》后,我真真正正理解了语文的博大精深和丰富内涵。

语文有温度。读着诸葛亮的“亲贤臣,远小人,此先汉所以兴隆也;亲小人,远贤臣,此后汉所以倾颓也”。我仿佛穿越千年,恭恭敬敬地站在诸葛亮的身前,聆听着他对后主刘禅的谆谆教导,感受他对蜀汉的一片赤子之心。这一刻,我觉得语文学习不是高高在上的,而是触手可及的,更是有温度的。

语文有情怀。读着诸葛亮的“若有奸邪科及为忠善者,宜付有司论其刑赏,以昭陛下平明之理,不宜偏私,使内外异法也”。我仿佛又看到诸葛亮为了整个蜀汉的日夜操劳,为报先帝刘备的知遇之恩,一定要把阿斗培养成才的决心!

语文有悲壮。读着诸葛亮的“今当远离,临表涕零,不知所言”。我仿佛看到了一个大厦将倾,独木难支,明知不可为而为之,虽千万人吾往矣的悲壮的诸葛亮。

在语文学习中,我能感受其温度,体验其情怀,感动其悲壮。这就是语文学习的真正乐趣之所在。

金水区文化路第二小学 张恒语
辅导老师 杜 斐

“ 点评:语言精练,结构严谨。小作者通过剖析阅读的文章,将自己对语文的看法娓娓道来,写出了语文的妙处所在。”



织梦空间