

热点话题

开学在即，一起帮孩子来收心

专刊记者 王双

“暑假先生，请不要这么快和我分手，我不要和开学先生牵手……”开学的日子近在眼前，可孩子们大多还沉浸在暑期的自由自在里，如何让孩子们尽快“收心”，已经成为家长们普遍关心的话题。近日，记者走访发现，眼下还有很多孩子并没有做好要开学的准备，有的在抓紧最后几天的时间写作业，有的还处在“早上不起晚上不睡”的状态。开学在即，如何帮孩子收心？

假期写照：
眼睛“亚健康”
睡得晚玩得累

如今，电视、电脑和手机已成为孩子们的亲密伙伴。虽然有些电视节目和网络游戏能让孩子们在玩中增长不少知识，但也该适可而止。这不仅是为了让孩子们坚持健康的作息时间，还为了保护孩子们的眼睛。“儿子开学上三年级了，放假后就天天看电视玩电脑，每天晚上都玩到十一点了还不睡，最近还经常用手揉眼睛，真担心得近视眼。”市民张女士告诉记者。

对大多数面临要开学的孩子们而言，最大的挑战应是赶快调整作息时间，以适应开学后的学校生活，而这也是家长们最为担心的一点。市民王先生说，暑假刚开始的时候，女儿每天上午都能睡到十点，经常不吃早饭，晚上看电视又能看到十一点多。当时觉得她平时上课挺累的，也就没多管，现在

想调整过来还挺费劲。
教师妙招：
开始健康作息
巧疏导倒“时差”

从一个放松的环境进入一个相对紧张的环境，很多孩子会在开学前几天恐惧上学，芝罘区道恩街小学二年级班主任老师董金华告诉记者，年龄段小的学生家长应该从现在开始不带孩子去比较远的地方玩，可以让孩子预习一下课本或练习字，在静的活动中慢慢把心稳定下来。开始培养早睡早起的习惯，整理好学习用品。回归健康的作息时间，不仅是为开学做准备，更是为了让孩子们保持身体健康。

对于开学要迈入初四的学生又该怎么办呢？烟台一初中四年级班主任老师朱广霞告诉记者，年级大一点的学生都比较有条理性，而且要迈入初四了，心理也有一定的压力。初四课业负担较重，一般上学期就要学完全部知识，现



资料图

阶段学生可以借已经毕业的学生的课本提前进行预习。对于弱势学科，也可以看看买什么样的辅导书适合，有针对性地弥补自己的弱势学科。此外，开学前和开学后家长都应对学生进行一定的心理辅导，每天放学后主动问问孩子在学校的情况。

专家声音：
别把焦虑“妖魔化”
家长与孩子一起收心

烟台一家心理咨询室心理咨询专家介绍，每年开学前，有些学生都会产生开学焦虑，大致有两个来源：一是为过去懊悔，觉得自己似乎又浪费了一个假期，很多原本想做的事情还没有做；二是为将来担忧，在即将升入毕业年级的学生身上

就更为明显。如何缓解开学焦虑症？首先要努力把这个情绪“正常化”，意识到这是一个人在生活状态发生改变时很容易产生的一种心理状态。

此外，开学前家长应该和孩子一起进入收心阶段，调整作息。除了帮孩子调整作息，还可以帮助孩子一起细致地做好新学期规划。更要紧的是，家长千万别绷着一张脸，切莫将负面情绪传递给孩子。如果发现孩子焦躁情绪非常严重，可以让孩子写下来想做什么，不想做什么并注上原因，梳理压力来源；也可以帮孩子做假设，如“新学期我可以发现一个有趣的或者欣赏我的老师”，“能找到一个新朋友”“新学期我会再进步一点”等，产生积极的心理暗示。

校园播报

烟台大学附属中学：
开展“读一本好书”

暑假期间，烟台大学附属中学结合学校教育教学的实际情况，与家长联合进行家校合作，在全体师生和家长中开展了读一本好书的活动。教师读一本教学探讨方面的书籍，学生读一本励志教育方面的书籍，家长读一本引领孩子教育的书籍。

学校通过暑期这一读书活动，进一步提高师生的视野，丰富师生的知识，同时家校合作，家长与学生共读书，让学生进一步养成一个良好的读书习惯。

通讯员 王群 桑丽艳

牟平区玉林店镇中心小学：
暑期举办免费才艺课堂

为了丰富学生的暑期生活，暑期，牟平区玉林店镇中心小学聘请了专业的舞蹈教师、音乐教师，免费为学生提供才艺课程。学生可自愿参与，也可在家长的陪同下共同参与。经过一周的培训，排练出舞蹈《摇太阳》、歌曲《儿童歌曲串烧》等，并参与了牟平区玉林店镇政府组织的送戏进城“2013年消暑晚会”。

学生的表演得到了观众的喝彩和一致好评，家长们也纷纷表示，此次活动不仅增添了学生的才艺，更是培养了学生的兴趣增强了学生的自信心。

通讯员 吕守红

家有初一新生看过来 这些变化早适应

9月，新一批学生即将告别小学升入初中。初一学生处于青春断乳期和性格形成期交织的阶段，可塑性强，在很多方面都有提升的空间。从小学升入初中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。

中学时代，是人生旅途中至关重要的黄金时代。当学生们告别小学，怀着兴奋新奇的心情跨进中学大门时，人生又掀开了新的一页，随之也将面临一些新问题，进入初一，如何适应中学生活？

压力变成动力
适应新的学习生活

中学和小学相比，所学科目增加，课业负担明显加重，突出地表现为“三多一少”，即：课程多，书多，作业多；课余时间减少。对此，一些学生开始很不习惯，以至“应接不暇”。尤其是基础较差、自制力差的学生很容易掉队。

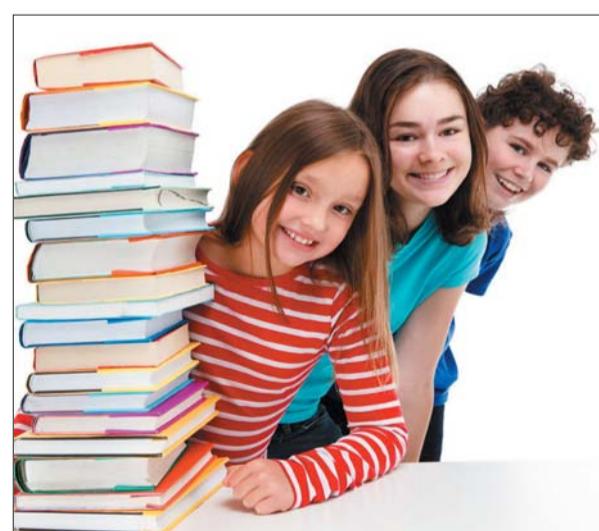
因此，专家提醒同学们，要打好基础，学知识及时消化，变压力为动力。中学生在求学路上，伴随着成功与喜悦，但也有紧张和焦虑。其实，适当的学习压力有助于保持昂扬向上的精神，从而激发出学习潜能。所以，同学们从迈进中学大门的第一天就要有充分的思想准备，要懂得，学习绝不是一朝一夕的事情。

夕，一蹴而就的事，必须付出艰苦的努力。

掌握学习方法
养成良好学习习惯

中学生的学习成绩不仅取决于刻苦、耐力，更重要的是有学习效率。而掌握科学的学习方法，是学生提高学习能力的重要环节。一般来说，在学习中应强调以下五个环节。一是预习，即课前认真读教材，把不懂之处勾画出来。二是听讲，要专注地听老师的每一句话，特别是预习中不懂之处。三是作笔记，要善于抓住重点、关键。四是复习要及时，善于概括、归纳。五是作业，一定要独立完成，杜绝抄袭行为。

养成好的学习习惯至关重要。学习习惯主要分两个档次：一是基本学习习惯，如：预习、复习、专注听讲、做笔记等；二是高层次学习习惯，即认真观察、善于思考的习惯，这是获得敏锐观察力和优秀思维品质的保证。此外，平时要留心各种事物，观察



资料图

各种现象，并在独立思考中得出认识。

家长期望应适度
理解并鼓励孩子

孩子升入中学后，家长最关注的是成绩。然而，孩子升入中学，所学知识思维含量越来越高，有的科目不是只靠下功夫背就能学好的。因此，家长不要动辄就以小学考“双百”说事。孩子成绩一旦下滑，也应正确对待。

家长的期望值应与孩子的发展潜力一致，要考虑孩

子的知识水平、文化基础、甚至身体、家庭环境等因素。现实中，有的家长不顾孩子的自身条件和客观能力，对孩子过高期待，使孩子在精神和信心等方面受到伤害。建议家长从三方面思考，一是，从尊重孩子的主观愿望和实际能力出发，合理地调整自己的期望值。当孩子在某一方面有进步时，给予热情鼓励。二是，注意孩子在情感方面的合理要求，克服急躁情绪，多与之交流。三是，加强自身修养，时时处处为孩子做出表率。

孩子上初中 家长怎么做

孩子进入初中，也就意味着他们已经或即将进入青春期。这是一个从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从家庭走向社会并逐步适应社会的重要阶段。

尊重孩子的独立性

家长应尊重孩子的正确意见，有事同他们商量，逐渐给他们更多的独立权利。同时，对他们应提出更高的要求，但有一点要牢记：家长在某些事情上有“绝对权利”，平等只是相对的，要让孩子知晓不可违反的原则和不可逾越的界限。

了解孩子内心需求

主动来倾听孩子代表着父母的关爱和尊重，孩子也当然愿意聆听父母的看法。有时孩子的问题也不一定能解决，但因为有人接纳、理解他，就能使他消除不安和焦虑。

当然，有时初中孩子的观点、判断很可能荒唐甚至违背主流文化。身为家长可以反对，但要告诉孩子您懂得他的想法，明白他的感受。

适时进行性知识教育

性的逐渐发育成熟是孩子进入青春期的一个明显标志，如果事前没有充分的思想准备，孩子对生理上的巨大变化会感到紧张、困惑。

在恰当的时机，采取适当的方式使孩子懂得一些性知识是必须的。这一时期，孩子的性别意识开始增强，希望了解异性并渴望得到异性的友谊，这是很正常的一种心理现象。