

# 新学期开学不少学生难适应

专刊记者 王伟凯

9月1日,结束了暑假的学生们纷纷踏入校园,开始了他们新学年的学习生活。尤其是“幼升小”、“小升初”、“初升高”这些特殊阶段的学生,新学年到来给他们的人生带来了不小的挑战,面对角色的转变、崭新的环境他们会适应吗?为此,记者进行了采访。

## 问题一: 升学新环境 新生难适应

“开学这几天,她总是找各种理由不愿意上学,就是去了在路上也拖拖拉拉,一说去上学就不愿意。晚上写作业也总是心不在焉,每天的作业都要拖一两个小时才能完成。班主任也说她上课老走神,注意力不集中,这可怎么办?”杜女士的女儿在新桥小学读三年级,提起女儿刚开学的表现,她很是头疼。新学期开学后,记者走访烟台市部分中小学,发现每天在学校门口都有哼哼唧唧不愿意进学校的孩子在跟家长讨价还价,而且,还有不少学生出现情绪低落、食欲不振、早上起不来,甚至厌学的状况。每年开学第一周,都会有孩子因为沉溺于假期状态,不能适应新学期的学习和生活而困扰。专家提醒家长,开学的前两周是学生“收心”的黄金时期,如果不能迅速地从“假期综合征”中走出来,还将有可能影响整个学期的学习。

升入新学校的学生面对的都是陌生的环境、学习方式和生活习惯,在这一衔接阶段做好适应工作十分重要。对于“幼升小”的学生,家长付出的精力要更多,要及时关注孩子的学习状态、生活状态和心理情绪状态,及时与班主任做好沟通,帮助孩子建立新的生活和学习习惯。

而“小升初”的学生家长应鼓励孩子积极与人交流,并且积极参与班级活动,鼓励孩子与新同学交往。同时,在学习上对孩子的监管也不能突然放松,要逐步放松让他适应自由



珠玑小学三年级一班的学生正在专心上课。

宽松的学习环境,使孩子能积极主动学习。

对于“初升高”的学生,家长们要及时关注学生心理状态,如出现失落感,要及时与孩子交流,通过回忆以往努力学习取得进步的事例来鼓励孩子,新起点要积极面对,振作精神去拼搏。并帮助孩子深入分析自己与其他同学存在的差距,将差距缩小,树立孩子信心。

## 问题二: 期末考试失利 学习信心受挫

“媛媛今年开学升入初四,但是由于上学期期末考没考好,心里一直感觉有负担。虽然暑假期间,我们特意带她回老家散心,在老家一直过着无忧无虑的生活,而且每天还与亲戚朋友玩或者去新的地方探险,使她逐渐忘了考试的失利。可是,新学期开始后,媛媛又开始想到学习的压力,而且,因为初四要准备升学考试,她也变得越来越没信心,这两天甚至向我说有些厌学。”女儿在烟台十中上学的岳女士向记者说出了她心中的困惑。

像媛媛这种情况,在毕业班的学生中比较普遍。新学期开学后,无论是初中还是高中,凡是毕业班的学生都会明显感觉到“升学”的压力。假期的休息是一种调节,不过,如果新学期立刻面临高强度的学习,加

上之前学习成绩下滑的心理因素,可能会让这些学生更难以适应新学期的学习和生活。

遇到这种情况,学生和家长可以分“三步走”。首先,学生要给自己积极的心理暗示,想象高中、大学的一些好的情景,例如可以交到更多的朋友,有更多发挥自己才能的机会等等,让自己对中考、高考后的生

活有美好的期待。其次,每个中考生、高考生都有压力,大多数孩子的压力会引起一些生理反应,例如睡眠不好,胃口不好等,都是很正常的现象,孩子自己会慢慢调整,家长在这个时候不要太关注“压力”,也不要给自己压力,中考和高考是孩子自己的事情,是他们自己的责任,如果家长也很紧张,会跟孩子的压力形成交互作用,相互强化,让孩子

的压力更大。最后,学生应该从新学期开始树立正确而合理的目标,这个目标是指更具体的目标,如每天、每周、每月要完成哪些学习内容。这样当孩子每次完成了自己制订的任务后都会体会到成就感,增加自信。

## 问题三: 生物钟难调 上学总迟到

“我们家的瑶瑶暑假里每天睡得晚,起得晚,开学第一天,闹钟响了她也不起床,我和她爸轮流叫她也没见动静,后

来叫的遍数多了她就开始大发雷霆,显得十分烦躁,最后很不高兴地起床,匆匆忙忙赶到学校还是迟到了,虽然头天晚上瑶瑶信誓旦旦地说第二天一定准时起床,可是真到了第二天早上总是起不来,这都两天了,总是迟到,真不知该咋办了。”女儿在珠玑小学上二年级的秦女士满脸愁容地向记者说道。

在暑假每天睡到自然醒,突然要早起,肯定很困难,瑶瑶并不是不想起床,实在是起不来,身体和大脑还没激活。家长反复催促,让她觉得是自己做错了事遭到父母责骂,心里自然高兴不起来。

对于这种情况,家长们可以让闹钟提前5分钟响起,然后打开轻音乐,给孩子做做身体按摩,在孩子将醒未醒时给她讲点好笑的滑稽故事,或者挠痒痒,孩子会慢慢地清醒,并且有个好心情。给孩子一些好的暗示,引导孩子去看到开心的、积极的、乐观的一面。例如告诉孩子“开学了,看到以前的同学肯定很开心了。”“新的学期又会交一些新朋友吧?”“这位新来的老师好像挺喜欢你的,你也很喜欢他/她的吧!”等等,通过良好暗示,让孩子喜欢学校,更快适应学校生活。”并且家长应以平和的心态对待孩子的这些不适应的情况,不用批评和责骂,给点时间让孩子慢慢适应生物钟的变化,慢慢适应学校生活。

# 家长咋帮学生应对“开学综合征”

## 策略二 调动孩子上学积极性

俗话说“好孩子是夸出来的”,对于孩子学习的积极性、主动性也是如此。每个孩子都有积极上进的欲求,家长应以多鼓励、肯定的方式教育孩子,好的方面给与肯定,不足的方面及时勉励,尽量给孩子营造一种轻松的学习氛围。

另外,家长也可以与孩子一起探讨,总结上学期的收获,树立新学期的目标。多尝试一些能激起孩子兴趣的新鲜事物或活动,拓展孩子的能力。从正面、积极的角度,多表达欣赏和鼓励的话语,帮助孩子放松紧张心情,增强孩子的自信心。

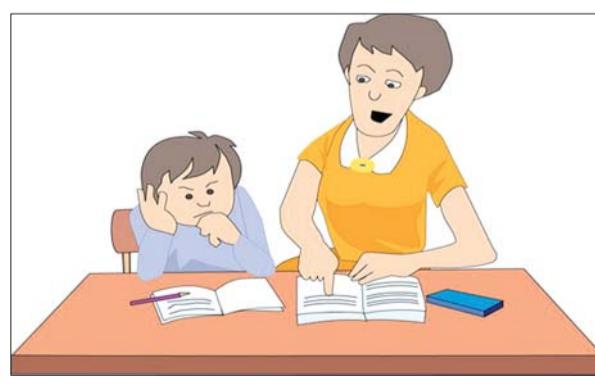
## 策略三 家长切忌过度担心

新学期开始,有些孩子出现吃不好饭、睡不着觉、头脑昏沉、注意力不集中、记忆力减退等表现,其实,这些都是“开学综合征”惹的祸。家长只要掌握以下几个策略,就可以帮助孩子尽早适应新学期的生活。

## 策略一

### 帮孩子“收心”

家长帮助孩子早收心,首先要制订每天的学习计划,避免临时抱佛脚,改掉快要睡觉时才突击完成作业的恶习;其次,要控制、压缩孩子玩乐的时间。与孩子沟通时,最好多采取商量的办法,让孩子理解并自觉地回归学习。如果孩子不是很自觉,家长也不要一味指责孩子,要以一种平等、尊重、倾听的态度和孩子交流,这样孩子更容易说出内心真实的感受和想法,如此可以帮助孩子尽快地进入学习状态。



由于现代社会对孩子的教育都非常重视,导致了家长过分关注孩子的一举一动,有些家长甚至在开学之初也会产生焦虑情绪。这种情绪如果传递给孩子,会造成负面影响。心理学上对“开学综合征”的各种表现有这样深入的分析:学生在面临生活环境变化时,潜意识里的防御机制将一些不愿面对

## 校园播报

### 祥和中学:

#### 全员育人促学生成长

新学期祥和中学结合自身多年来办学优势和学校的特点,广开思路,积极拓展学校发展的新路子、新举措,践行全员育人共促学生成健康成长。

据祥和中学陈校长介绍,在全员育人指导下,学校发挥教师作用,把育人渗透到每门课程的教学中,把育人落实在每位教师的行动中;团结广大家长,引导每位家长认可,实现家校互动,共筑学校的教育,实现5+2大于7的育人效果。调动学生自身内动力,促发学生间的相互积极影响,用正能量唤醒学生的求知欲、自信力、上进心,实现每一位学生的健康成长。

通讯员 王海燕

### 烟台附中:

#### 开学第一课开展礼仪教育

9月1日上午8点,烟台附中一年级学生开始了新学期开学第一课,在课堂上所有班主任和学生们都会做一番自我介绍,让班级师生关系变得更融洽、更具有亲和力。老师们特别强调,进入小学后应该以一种怎样的心态去学习,并且让孩子们懂得崇尚礼仪,遵守礼节。

通讯员 任冰冰 石彦丽

### 珠玑小学:

#### 迎新生,戴校徽

9月1日,珠玑小学迎来了122名新同学。在开学典礼中,学校通过给一年级同学佩戴校徽,增强孩子的自豪感和归属感,教育孩子懂得努力从今天开始,梦想从此刻起航。122名新生家长也欢聚一堂,满怀期待与信任,共同见证了孩子成长的神圣一刻。

通讯员 黄艳丽 王艳

### 开发区金城小学:

#### 举行开学典礼

9月1日上午8点整,烟台开发区金城小学全体师生参加了新学期的开学典礼。新学期,该校将通过“学雷锋、树新风”、“读好书”、“厉行节约”等系列中华传统文化教育、革命传统教育、安全教育社会实践活动,让广大学子在陶冶情操、滋润心灵的同时,学会关注自然,关心社会,关爱他人,丰富自己的心灵,提高个人的修养。

通讯员 李方艳

### 莱山区实验小学:

#### 举行教师培训会议

8月27日,莱山区实验小学举行了为期一天半的全体教师培训会议。分管领导分级部和学科全面分析了上学期教学质量情况,提出存在问题,指出努力方向。6位优秀青年教师与全体教师分享了自己的教学经验。分管副校长总结了上学期政教处工作,并布置了下学期的相关工作,28日上午孙冲校长作了关于教师职业幸福的专题报告,孙校长和教师频繁互动,场下掌声不断。

通讯员 郭洪昂

### 莱山区滨海中学:

#### 举行教师成长论坛讲座

近日,莱山区滨海中学教师成长论坛第一次活动在学校多媒体教室拉开序幕。本次教师成长论坛由张燕老师主讲,题目是《做学生喜欢的老师》。她从学会赏识,尊重学生;春风化雨、润物无声;潜心钻研,努力创新;不计得失,不愧事业四个方面做了详细的阐述。此次论坛为青年教师少走弯路指明了方向,极大地鼓舞了青年教师。

通讯员 刘向东