



本版文/片  
本报记者 李飞  
实习生 胡国栋  
杨茜 尹梦



开学在即,8月29日,济南市小辛庄小学召集120多名一年级新生家长,召开以“习惯养成教育”为主题的家校论坛。除了由学校的优秀教师谈一年级新生入学准备的话题外,学校还专门设置了现场互动问答环节,回答新生家长关注的一系列问题。



## 一年级新生开学在即,省城一小学举行家校论坛

# “告诉孩子,学会自己的事自己做”

“孩子怎么吃午饭?”“学校有没有特长班?”“一年级怎么分班?”开学在即,8月29日,济南市小辛庄小学召集120多名一年级新生家长,召开以“习惯养成教育”为主题的家校论坛。

“孩子中午怎么吃饭呢?”一名男家长第一个站起来提问,他的问题引来现场家长的齐声附和。“我们安排了小饭桌,饭菜质

量和营养大家完全可以放心,而且中午我们会有专门的老师负责,一定保证孩子的饭都能及时分到,让孩子吃饱吃好。”小辛庄小学语文老师、济南市优秀班主任苏志军回答道。

“孩子必须要吃小饭桌吗?”有家长问。苏志军回答说,为了统一管理,原则上希望家长都能让孩子吃小饭桌,但如果家长觉

得有更好的安排,也可以选择不吃小饭桌。“但通过我们最近几年的经验来看,孩子跟随着班级吃小饭桌,对他们养成良好的班级观念很有帮助。”

一名女家长问:“学校有没有特长班?”苏志军回答说,学校每周都安排固定的时间给学生开办社团活动,而且不收费。“咱们的社团大约共有二十个,

如小主持人、朗诵、科技、棋类,还有书法、美术、舞蹈、音乐、喷呐等等,都有专职的老师对学生进行培养,学生可以根据他们各自的兴趣来报班。”班级怎么分的?预防针怎么打?作息时间如何……家长的问题多样而集中,学校老师一一做着耐心解答,现场的家长如同小学生一样,仔细地倾听,认真地记录。

新生入学前,家长应该怎么配合学校、老师做准备?苏志军从心理、学习用品、良好习惯的培养做了详细地讲解。“从幼儿园步入小学,是儿童身心发展的一次重大转折。因此,对孩子进行入学前的心理准备教育,必须要当成家中的一件大事来办。告诉孩子从上学起,就要努力学会自己的事情自己做。”苏志军说。

### 核 心 提 示

暑假结束,中小學生即將開始新學期的生活,他們該做些什麼準備,家長又該如何引導孩子盡快適應呢?記者採訪了國家二級心理諮詢師、濟南中學心理教師周秀琴,來為家長和孩子們支支招。

## 【幼升小篇】 养成好的学习习惯 这点非常重要

### 首先让孩子 注意力集中

周秀琴介绍,刚入学的孩子注意力集中时间较短,幼儿园的时候他们的注意力只需集中15分钟即可,到了小学一堂课时间是35-40分钟,这么长的时间他们难免会出现上课讲话、下课桌、乱走动、上厕所等情况,影响正常的学习。“所以说培养孩子注意力集中的习惯是适应学校生活的第一步。”

那么,如何让孩子的注意力集中呢?周秀琴建议,除了不断教导孩子认真听讲、集中注意力之外,家长还要在家里给孩子创造一个独立的学习区域,这个区域是孩子学习专用的,如果想玩耍和吃东西就要离开这个区域,这有利于孩子进入学习区域后迅速集中注意力。

家长自身也要做出表率,孩子学习的时候自己最好不要看电视,毕竟“身教重于言教”,自己的行为会对孩子产生潜移默化的影响。

另外,孩子还要养成正确的坐姿、握笔姿势和书写习惯,睡前也要自己整理书包、学习用品。家长要教孩子学会自理,教孩子学会自己记作业,自己独立完成作业,家长既不要帮忙也不要在一旁监视,更不能代劳。

### 家长与老师 要及时沟通

周秀琴说,家长和老师的沟通如果顺畅的话,老师就能及时把教学思想和意图传达给家长,家长也要配合好学校,及时掌握孩子在学校的情况,清楚

孩子在学校接受什么样的教育和怎样接受教育。

周秀琴提醒家长,应该特别注意的是,要充分尊重和信任老师,告诉孩子老师的权威,但不要让孩子把老师当作对立面,绝不能用老师对孩子施加压力和进行恐吓。“你就玩吧,反正到了学校会有老师管你!”“再不听话就告诉老师去”……家长这种恐吓的话会造成孩子对老师的恐惧感,产生心理压力。

孩子上学前,家长可带孩子提前参观几次校园,熟悉校园环境,包括学校的操场、教室、厕所等。然后大体给孩子描述一下校园生活,如学习科目、上课形式等,让孩子做到心中有数。

### 作息安排好 睡眠要充足

据了解,小学的作息制度比起幼儿园来要严格得多,所以,安排好作息时间是利于孩子尽快适应学校生活。“小学生的睡眠时间是9—11小时,在保证孩子充足睡眠的前提下,做作业、玩耍、睡觉、起床时间都要根据家里的实际情况进行合理、细致安排。”

周秀琴表示,入小学是孩子人生的转折点,适当鼓励有利于孩子迅速成长,提高自信,增强对学习的兴趣。家长在平时与孩子的交流中要不断鼓励孩子,对孩子马上要成为一名小学生表示祝贺,同时给孩子树立一个对小学美好的期望,“孩子,你真棒,马上就是一名光荣的少先队员了!”“孩子就要读小学、戴上红领巾了,爸妈都为你感到骄傲”……孩子会从家长的话语中感受成长的自豪,从心里开始认同和羡慕小学生。

## 【小升初篇】 学生开始青春期 家长做好“引路人”

### 家长要适当“放手” 开始做好“引路人”

周秀琴说,孩子升入初中以后,家长要转变自己的观念和角色,完成由“保姆”到“引路人”的转变。

在小学阶段,学生的自理能力比较差,学习很大程度上依靠老师和家长的督促,老师和家长就好像是学生的“保姆”。但进入初中,此时的学生正处在十二三岁的青春叛逆期,他们的自主意识正在加强。如果家长还是像孩子在小学时那样,对学生的学习抓得很紧,管得很严,很容易激起孩子的逆反心理,反而不利于学习。

周秀琴建议,从假期开始,家长应对即将开始初中生活的孩子放手了,开始去做“引路人”。

但是,这个放手并不是完全放手不管,而是换一种方式。生活上,不再事无巨细地关心孩子,让孩子学会独立和自理;学习上,注意孩子的学习动向和状态,当孩子出现问题时,从孩子的角度去思考问题,跟孩子商量着共同解决问题;心理上,孩子正处在成人感出现但心理还不成熟的矛盾阶段,家长在这个时候要注意把握跟孩子交流的技巧,蹲下来和孩子说话,让孩子感受到尊重,减少冲突的出现。

### 要处理好人际关系 学生正确看待友谊

周秀琴介绍,进入初中以后,老师对学生的管理方式发生了变化,不再像小学老师那样呵护学生。学生要正确看待这种落差,不是老师不重视自己,是自己已经长大了,不再需要那样的呵护,要自己学着独立和自理。在处理同伴关系上,孩子们要学着跳出自己小学时那帮朋友的“小团体”圈子,主动融入新集体,结交新朋友。

青春是对友谊要求最高的一段时期,但孩子们对友谊的理解还不是那么透彻,更多的是受到太多言情、武侠小说的影响,把所谓的“江湖义气”看得太重。

周秀琴举了这样一个例子:一天上课的时候,她发现一名初中女生小张(化名)坐在座位上哭,在本子上乱写乱画着。前去问了问,旁边的同学说她这几天一直这样,甚至还说要自杀。下课后问明白了才知道,原来小张听说自己最好的朋友背地里说了她的坏话,于是她感觉自己受到了背叛,这才发生了之前课上的那一幕。

“所以,此阶段孩子们要正确地理解和定位友谊,学会换位思考和宽容别人。”周秀琴说。

## 注重心理健康要做到“三多”

周秀琴说,学生升入初中后,面临着新环境的陌生和中考的压力,心理上可能出现失衡现象,产生焦虑、抑郁、自卑等心理问题,所以要注重心理健康的调整,以积极的心态找出解决问题的方法。

“一般来说,要做到‘三多’。”周秀琴介绍说,学生应多和老师交流,多和父母交流,多与同学讨论学习、生活和交往的问题,遇事不钻牛角尖,相信“办法总比困难多”。

“面对困难和问题一定要有积极改善的心态,必要的时候去寻找老师或者父母的帮助,也可以向专业的心理老师进行咨询,获得他们的帮助。”周秀琴说。