

开学了,你准备好了吗?

上小学:

这样帮着收心
孩子更易接受

□晚报记者 李瑞才

“你是个聪明的孩子,平时学习刻苦、上课发言积极,如果你能把迟到的小毛病改掉,就更棒了……”再过几天就要开学了,翻看着儿子上幼儿园大班时老师对儿子的评语,家住市区邦杰路的王女士暗下决心:今年开学前要为上小学一年级的儿子制订一份完善的“亲子”计划,既能帮儿子收心又不让儿子反感,彻底避免让儿子重蹈幼儿园时的覆辙。

提起自己刚幼儿园“毕业”的儿子,王女士内心很是矛盾。她说,想想孩子其实也挺不容易的,暑假里为了防止孩子“荒废”,除了每天让孩子预习一年级的新课程外,自己又给他报了两个补习班,孩子压根就没玩的时间。前几天,补习班课程终于结束了,孩子立马就给她提了个条件:“暑假我都忙着上课了,这马上就要开学了,总该让我玩了吧?”于是乎,看电视、上网、每天玩游戏到深夜……7岁的儿子选择用疯玩来弥补“消失”的暑假。王女士担心极了,如果不尽快启动收心计划,恐怕开学后孩子还会天天喊不起来。

“还好,我的办公室里妈妈居多,一群人叽叽呱呱商量出一堆办法,我感觉其中有些还不错,于是就开始了我的‘亲子’计划……”说到怎么帮儿子收心,王女士道出了自己的真经:“首先,我给孩子在网上淘了一个可爱的闹钟,提前10天给他‘倒时差’。接着,我又买了一副羽毛球拍,每天早晚都坚持和儿子打球,既锻炼了身体,还能让孩子的神经提前兴奋起来,彻底告别假期懒惰综合征,以饱满的精神迎接开学。你别说,这种方法真管用,孩子上网玩游戏的次数明显少了。”

“我准备在开学前带孩子出去放松一下,爬爬山、逛逛森林公园,一家三口来个野餐,给孩子一个轻松、愉快的环境。在玩的同时,我会见缝插针对孩子进行‘思想教育’,让孩子慢慢找回学习的乐趣和状态,为孩子适应学校氛围打好基础。”说到最后的一招“杀手锏”,王女士显得很得意,“我的收心计划已经成功,现在儿子都已经主动复习大班时的课本,做好了准备,就等着上小学呢!”

暑末,再救助30名尿床儿童

干爽新学期,特别的爱给尿床的孩子

3周岁以上儿童仍尿床是病——医学上称为“遗尿症”。临床突出症状为沉睡难醒。3岁后儿童进入成长的关键期,遗尿症所导致的生理、心理危害会给孩子带来双重影响。

孩子尿床危害多,重视早,伤害小。临床表现为:偏瘦、偏矮、好动,且自卑、内向、胆小;易导致注意力不集中、记忆力差、反应慢、脾气暴躁等现象。资料显示:尿床孩子智商比正常孩子低17%~23%,身高低2~5厘米。

重要通知:暑假期间,由省健脾遗尿康复中心开展的“百万药品爱心大赠送”活动即将结束。活动期间我市百余名儿童接受了救助,且已走上了康复之路。应广大家长的强烈要求,我市特增加30名救助名额,望家长莫失良机!

遗尿康复咨询预约报名热线——

8837100

核心提示

暑假结束了!下周三,我市所有的大中小学就要开学了。此时,有的孩子开始忙着打点“行囊”,为新的学期盘点清查,准备迎接新一轮的学习时光,但也有很多孩子没有从暑假的状态中调整过来,呈现出各种各样的“暑期综合征”:每天晚睡晚起的习惯调整不过来,看电视、玩电脑、打游戏、无所事事……想到马上就要投入紧张的学习生活中,一些孩子甚至感到恐惧……

各种“暑期综合征”,在开学的第一周表现得特别突出。因此,开学第一周,让孩子特别是幼儿园升小学、小学升初中的孩子从暑假生活中收回心来显得尤为重要。如何帮孩子适应新环境,如何帮孩子收心?本报记者采访了老师、家长和心理专家。



资料配图 李寒 摄

小升初:

关键要过心理关

□晚报记者 王丽丽

家住市区人民路的刘小勤今年小升初,知道课程要比小学时增加好几门,心里一直感到不安,思想压力也比较大。针对小升初学生出现的不适应现象,教育专家称,升初中时,孩子容易产生“开学焦虑症”,这个时候过心理关比过课程关更重要,建议家长协助孩子养成规律的生活习惯。

李女士告诉记者,开学儿子刘小勤就上初一了,可近几天,一向性格开朗、活泼的儿子却变得不爱说话,情绪也很低落。原来,小勤的英语成绩不太好,听同学说上初中后英语是主课,除此之外,又增加了好几门功课,小勤对新的学习环境、新的学习课程有些焦虑和恐惧。记者采访中了解到,小升初学生中,具有像刘小勤这样心态的学生不在少数。

对于孩子们所表现出的焦虑和恐慌情绪,教育专家说,小升初学生对于新环境充满了向往和好奇,但会产生茫然心理。这时家长要保持和孩子的沟通、交流,及时化解孩子的焦虑情绪,应与孩子共同努力,将“开学焦虑症”的影响降到最低。限制孩子看电视、玩游戏的时间,至少提前一周,帮助孩子调整作息,监督孩子按时睡觉、按时起床等方法都能使孩子意识到开学在即,应该收心投入新学期的学习,逐步进入学习的准备状态。

周口市四中一语文老师称,除此之外,还有几点需要注意。首先,家长

应经常跟孩子沟通,让他明白初中会有竞争,更会有压力,让孩子在心理上做好迎接初中生活的准备。其次,帮助孩子制订科学合理的新学期学习、生活计划,引导孩子理清新学期目标,让孩子有目的地投入学习生活,提高学习效率,帮孩子一起找回学习的状态。初二学生家长李小燕告诉记者,以她的经验,升入初一的孩子除了要尽快养成良好的学习习惯,心理上也要跟小学“断奶”,尽快适应节奏更快的初中生活。

周口七一路二小六年级语文老师卢文霞也给小升初家长发来短信,称小学时是班主任看管式管理,而初中是老师集体式管理与孩子的自我管理相结合,所以要着重培养孩子的自我管理能力和,应让孩子自主安排学习、特长发展,家长定期检查,看孩子有哪些做得不当的,及时引导,以有助于孩子自我管理能力的养成。另外,中学老师讲课,不再像小学老师那样讲完例题再出几道类似的练习题让学生模仿解答,而是要求在掌握概念和公式的基础上能够灵活运用。卢老师建议家长,平时多让孩子锻炼这方面的学习能力,为小升初做准备。再者,听课记笔记、记摘要在中学里比较普遍,中学课程比较多,老师不可能反复讲一个内容,所以需要学生通过笔记来记录课堂内容的精华,因此应鼓励孩子以做摘记的方式来锻炼书写速度。

专家支招助学生收心

合理安排 平稳过渡

□晚报记者 程文琰 实习生 周楠

针对学生暑期结束“收心难”的现象,我市心理教育专家胡杰一表示,家长对孩子的心理调节可从几方面入手:

调整生物钟。假期里,许多孩子的生活秩序被打乱,常常是看电视或上网到很晚,而早上又贪睡不能按时起床。这种状况如果不改变,那么开学后迟到、上课打瞌睡会成为常见现象。因此,家长可以帮助孩子制订一张与学校生活同步的时间表,让孩子“倒时差”,按照平时正常上学的时间起床、饮食、就寝,逐渐恢复有序的生活状态。家长还可以有意识地帮助孩子打点学习用具,一起检查准备,共同营造学习氛围。

复习功课,找回学习状态。经过漫长的暑假,不少孩子对课本都或多或少有点陌生,这也造成了他们在刚开学的一段时间里感到学习吃力。因此,学生应在开学前一周左右,有计划地进行复习,对以前的功课做一些梳理,也可以适当地进行新学期功课的预习,一两周后就能达到一个较为理想的学习状态了。

心理上结束放假。除上述两点外,最重要的是让孩子从心理上结束“假期”。假期结束返回学校,大

新入园:

“三准备”帮宝宝
尽快度过适应期

□晚报记者 孙建珍

除了指导怎么让过完暑假的幼儿园、小学毕业生如何“收心”,投入新的学习环境,有经验的教育专家还为如何让即将进入幼儿园的幼儿适应新环境提出了好建议。

“我家宝宝是很粘人的那种,我一直很担心宝宝送到幼儿园后会哭闹个不停。”昨天,市民刘女士和同事们交流了宝宝入幼儿园后的种种担心。刘女士说,她家宝宝刚满3岁,再过几天就要送幼儿园,宝宝能否适应幼儿园生活,作为家长的她该如何帮宝宝尽快度过适应期,成了她最近见人就讨论的话题。据了解,像刘女士这样担心宝宝入幼儿园后不能适应新环境的年轻妈妈们不在少数。

如何帮助新入园的宝宝尽快度过适应期?从事幼儿教育近20年的市实验幼儿园曹丽莉老师给出了建议:年轻的家长应提前给宝宝做好“三准备”——心理准备、能力准备和物质准备。

曹丽莉老师告诉记者,家长在打算送宝宝进幼儿园前,首先,要提前让宝宝做好心理准备。家长要先和宝宝商量,告诉宝宝在幼儿园里可以交到新朋友,玩到更多玩具等,让宝宝感到幼儿园是个美好的地方,让宝宝对幼儿园有一个提前适应的过程。其次,要注意培养宝宝的独立意识,让宝宝学着自己吃饭、穿脱衣服,训练宝宝上厕所、调整生物钟等。最后,家长还要为宝宝准备一套在幼儿园使用的小被褥,上面绣上宝宝的名字,以便和其他小朋友分开。入园后,要选择合适的服装和舒适合脚的鞋子,以方便宝宝运动。

除了上述这些之外,曹丽莉还特别强调,对于新入园的宝宝来说,这是他们走向幼儿园、迈向社会的第一步。作为家长也要学会放手,配合幼儿园坚持送宝宝入园,切不可“三天打鱼两天晒网”,以免拉长宝宝适应幼儿园的时间。

多数孩子还是不大情愿,这时家长要和孩子做好沟通,和孩子讨论学校的人和事,激发起孩子对学校生活的兴趣,让孩子保持良好的心态迎接新学期、新挑战。

制订学习计划。家长应多鼓励孩子,耐心倾听孩子对新学期的想法,适时指导。也可以与孩子共同制定新学期目标和计划,使孩子充分认识到假期即将结束。但要注意,不要给孩子太多的压力,不要制定超出孩子能力范围的过高目标。

另外,有些学生特别是小升初的学生,将要面对新的学习环境、新的同学和新的老师,可能心理上会出现恐慌。“经过两个月懒散的假期,面对即将开始的按部就班的生活,出现恐慌的心理,这是正常的。”胡杰一说,如果孩子出现恐慌,家长不要大惊小怪,要想办法与孩子多沟通,帮助孩子树立积极乐观的生活态度。孩子也应该知道自己的任务就是学习,自身做好心理调整,拿出学习劲头。

“调整作息,按时睡觉,按时起床,多出去走走……”家长不用多唠叨,用行动帮孩子慢慢去调整。只要做到合理安排,平稳过渡,孩子玩疯的心很快就能收回来。”胡杰一总结说。