

不同年龄段新生如何适应新生活 专家支招

开学一段时间了,刚刚进入小学、初中、高中的孩子们适应新的学习生活了吗?如何才能更快更好地进入状态?来听听专家给出的建议。

幼升小

养成好习惯,适应学校生活

从以玩、以游戏为主的快乐宝宝变身为有学习任务的小学生,幼升小的跨度不小。入学之初,家长的重心不是辅导孩子学会拼音、口算,而应在心理上、习惯养成上给予孩子更多的引导,注重培养孩子的自信心,以便孩子顺利度过幼小衔接阶段。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任、心理健康与教育研究所所长边玉芳认为,自信程度高的孩子,有更强的自我控制能力,表现为有更高的自觉性、更强的自制力和延迟满足能力。边玉芳说:“学前期,孩子更倾向于正面评价自己,乐观主义为主,往往过于自信。但是一旦进入小学,孩子的自信心就会受到影响,自我评价呈下降趋势,发现自己没有想象中的那么能干,会经历一些挫折,自信有所降低。”

因此,在孩子入学之初,家长应及时肯定和鼓励孩子,让他们看到自己的能力,对自己有信心。比如,积极定义小学生活,告诉孩子,小学里的课程丰富多彩,老师会教给他们很多知识和本领。切忌向孩子传递小学学习辛苦、学习生活紧张、你的字写得难看或口算总是不达标等负面信息,避免孩子对小学生活产生恐惧。

培养孩子学习习惯和责任意识。进入小学,孩子开始接受正规、系统的学习,这是培养孩子形成良好学习习惯的关键时期,既容易建立,也易巩固。父母要告诉孩子,从上学起,就要努力学会自己的事自己做,比如,自己整理书包、书桌,准备第二天的课本、文具等,养成自理的习惯。让孩子意识到按时完成作业、独立思考、复习和预习等,都是一个学生应当承担的责任,逐渐形成“学习是我自己的任务”的意识。

“低年级孩子自我监督、管理意识较差,在这个过程中,家长需要不厌其烦地履行监督职责,反复提醒,当孩子出现坏习惯时需及时指出来、告诉孩子,与孩子一起巩固良好习惯、纠正不良习惯,并持之以恒。”边玉芳表示,家长要对孩子写字姿势、看书姿势、按时写作业、检查作业等提出明确、具体的要求,让孩子清楚明白行为习惯的具体内容。在训练孩子的行为前配以讲解和示范,并在必要时把具体动作或行为要求分解,尽量做到具体、明确、简单、容易操作,使孩子有法可循。

家庭的学习习惯直接影响着孩子学习习惯的养成。当父母发自内心地爱学习,孩子自然能从中汲取充足的能量。父母可以确定固定的“家庭学习时间”,每天坚持和孩子进行亲子阅读,或者在孩子学习的同时家长也看书学习,家长以自己的“乐学”带动孩子,助力他们养成爱学习的习惯。

学习能力强的孩子成绩不会差,在小学入学阶段,家长应重点培养孩子的注意力。儿童教育专家、中国青少年研究中心副教授田宏杰认为,孩子的注意力是有限的,家长要将孩子有限的注意力资源都集中在当前的作业上,帮孩子排除一切可能的干扰,比如学习前提醒孩子先去喝水、上厕所,桌面上只留学习需要的笔、橡皮、尺子和作业本,不让其他任何东西分散孩子的注意力。“家长要有预判、做好计划,观察孩子学习能坚持几分钟,如果他坚持10分钟,那给他定一个10分钟的计时器,在这段时间内高效率学习,之后再逐渐增加学习时间。再就是让孩子的学习压力保持在一个适度的范围内,避免孩子产生太多的负面体验”。

小升初

学会规划时间,提高听课效率

升入初中,新生面临的首先是学习内容的变化——学习科目增加,学科内容中反映客观事物的规律性与知识的严密性、逻辑性却越来越强;课业明显增多,学习节奏加快、任务繁重。因此,初一新生大多感到新鲜又不适应,这就需要制定学期目标。

“家长与孩子一起制定与之能力相当的学期目标,比如到什么时候完成多少任务,而非到什么阶段考出多少分数。建议家长采取小步快跑策略,比如这学期的大目标是读完5本指定书籍,可以拆分成一个月读完一本,或者一周读完几个章节。这样可以有效减轻孩子的畏难情绪,也能在每一个小目标完成时提高孩子的成就感,让孩子对读书产生兴趣。”边玉芳说,家长还可以协助孩子制定日规划和周规划,平衡好各门功课所占用的时间,对自己的薄弱科目投入适当多的时间和精力,兼顾学习进度和学习质量。同时,注意劳逸结合。

在学习方式上,初中生更应注重对知识的充分理解,学会思考、分析课程内容涉及的知识点。因此,要养成高质量听课的习惯,做到课前预习。

“要有预习计划,让孩子学会自己看、自己想,感受学习靠自己的快乐。”边玉芳说,在课上,学生至少保持25分钟以上不走神,做好课堂笔记,手脑眼耳口并用,提高听课效率。遇到疑问及时请教,做到当日问题当日解决。同时,养成有效整理的习惯,老师和家长提醒孩子准备各科的错题本,针对平时作业、练习和考试中的错误,及时摘抄、分类,弄明白自己错在哪儿,然后集中精力练习同类型题目,打牢基础,循序渐进,举一反三。此外,还要变被动学习为自主学习、合作学习、探究式学习,这样多思考、多总结、多交流,学生慢慢就能形成一套属于自己的学习方法。

融洽的同学、师生关系有助于孩子尽快适应初中生活。

初一新生面临新的交友圈,家长要鼓励孩子主动表达、真诚待人,允许孩子拿出适当的时间和同学娱乐、放松。青春期孩子的独立意识不断增强,要适时提醒孩子把握好交友的界限和分寸,既要坦诚相待,也要给朋友空间,相互尊重,特别要尊重对方的隐私,这样才能结交到更多新朋友,融入新集体。另外,鼓励孩子遇到棘手问题时,寻求老师的支持。

家长与青春期孩子沟通的关键是变居高临下的亲子关系为平等尊重的亲子关系。这样,家长的教育目的才能在亲子之间融洽的交流中实现。比如,在一起做家务、照顾宠物、看电视、外出游玩的时候,聊聊孩子感兴趣的事、同学之间的“八卦”、学校里发生的事情以及学习上的困惑等,也可以尝试以书信的方式和孩子交流。相比空洞说教,开诚布公、平和理性、温暖贴心的交流方式更容易收到意想不到的效果,也能助力孩子更快地适应初中生活。

初高中衔接

提升融会贯通能力

新高考背景下,高一新生首先面临选科,不少学生对此“一头雾水”。在这方面,家长要和孩子一起分析,帮助孩子了解自己的学习状态,认识自己的兴趣爱好与天赋特长。

边玉芳说:“研究发现,随着年级的增长,学习兴趣这一非智力因素对成绩的影响越来越大。而且,学习兴趣越大的孩子越愿意接受挑战,对自己的评价越积极,也越自信。学习兴趣越浓的大学生对未来职业的选择和思考更明确,职业自主性更强。因此,高一新生在选科时,应遵循扬长避短的个人发展原则。”

相对于初三,高一的数理化等学科的难度较初中时骤升,课堂容量大,教学进度较快,且更注意在理解基础上的应用。同时,人文社科类学科和对记忆要求较高的学科知识面更广,对知识的积累要求更高,对知识间的横向联系和纵向延伸能力要求也更高。因此,学生要改变初中阶段课上只顾做笔记,不主动思考,考前突击多记多背的学习模式,利用开学初的时间,梳理知识结构,对初中的遗留问题查漏补缺。

平时在课上,不仅要听得懂,还要多思考,对于物理、化学这样实验多的科目,要多动手操作,促进对知识的消化和理解;要主动锻炼自己的逻辑推理、空间想象等抽象思维能力;学习时关注各个学科之间的联系,有意识地提升自己的综合分析能力和融会贯通的能力,在打好基础的前提下,顺利应对难度较大的内容。

在高一新生学习遇到困难,特别是与初中成绩反差较大时,家长避免对孩子进行负面的、不客观评价,应及时帮助孩子查找问题,分析问题的症结,提供有意义的解决思路;与孩子一起关注新教材、新高考,引导孩子自主安排好时间,协助孩子确定阶段性学习目标,并关注孩子的阶段性进步。家长的支持、鼓励与肯定,能帮助孩子树立信心,坚持下去。

高一学生学习压力增大,竞争压力增加,一些学生会遇到人际关系紧张等问题。家长要细心观察,及时发现孩子的烦恼,无条件接纳孩子的情绪,让孩子敞开心扉,放心倾诉,家长适时给予安慰,帮孩子稳定情绪,再提醒他学会换位思考,善于包容和理解;引导孩子正确认识和处理同学之间的竞争合作关系,克服狭隘心理,学会在竞争中合作、在合作中竞争,同伴互助,共同成长。

据《中国妇女报》

