



小强(化名)就该上一年级了,可面对新的学期,小强显得非常迷茫。 本报记者 冷炳豪 摄

一年级新生快适应

升小一、初一、高一,应该注意哪些问题

本报记者 姜海蛟 彭彦伟

新学年即将开始,每年这个时候小学一年级、初一、高一都会迎来一批新的面孔。这是一个全新的转变,既是一种新学习生活的开始,又是人生经历的一种挑战。对于这种转变我们的家长和学生都该怎么准备呢?

⇨小一 要养成良好习惯

家长郭女士常常吓唬自己即将读小学一年级的女儿说:“再不听话,等你到了学校,让老师收拾你!”殊不知,这样虽然暂时吓唬住了女儿,却使她对学校和老师产生畏惧心理。日照市实验小学德育处副主任秦玉华说,家长这样做,很容易令学生产生厌学的心理。

即将开学,日照市不少小学的老师们早已经准备好资料,打算在开学的第一天将这些资料发放给一年级学生的家长。

秦玉华参与了实验小

学的《给家长的建议》的编纂,他告诉记者,在这本上百页材料中,最重要的篇章之一就是《给一年级学生家长的建议》,因为对于那些离开幼儿园踏进小学课堂的学生们来说,能否很快地适应学校生活,在很大程度上取决于父母对他们的引导和教育。尤其是一年级的第一学期,学生养成的每一个小习惯,都可能影响他们的一生。

“学生读书写字的姿势必须正确,每天看电视的时间需要控制在一小时内,要按时起床、睡觉,这些都需要家长多一些耐心进行教导。”秦玉华认为,而这些良好习惯的养成,不仅需要老师在校指导,还需要家长耐心的教导。

⇨初一 要克服贪玩毛病

一想到自己马上就是个中学生了,新营中学初一

年级新生郑浩东感觉自己一下子长大了许多。他对即将到来的新生活充满期待。

高兴之余,郑浩东还有些担忧。“老师再也不会像小学时那样管着我们了,全靠自学,我怕自己会落在后面。”

新营中学教师冷秉红认为,进入初中课程增多,学习时间更长。“上小学的时候,学生是在游戏中学习,而初中的学习要系统得多。”冷秉红说,初一学生要克服小学时贪玩的毛病,做好紧张学习的心理准备,要学会有计划性的学习,家长也要进行督促。

⇨高一 要多学会交流

将在实验高中就读高一的学生小刘,对学习的重要性有所认识,“都说高中知识多,难度大,不下功夫肯定是不行的。不过,我还是希望有一些自己的空间,

做一些感兴趣的事情。”

小刘的父亲刘先生对儿子的期望很高,“班里的学生肯定都是非常优秀的,我希望儿子能刻苦踏实地学习,学习成绩能保持在年级比较靠前的位置,将来考个好大学。”他最担心的是儿子现在处在青春叛逆期,凡事不喜欢父母干涉。

日照六中老师蔡铭锃认为,高一新生要做好心理衔接准备。进入高中阶段,学生心理上相对成熟,自我意识萌动,遇事儿都想自己拿主意,不希望家长干涉。

蔡铭锃认为,长大是一个逐渐过渡的过程,不能一下子就脱离家长和老师,要与老师、家长多沟通,多交流。

此外,针对高中阶段的变化,高一新生要及时调整学习方法,学会独立思考、归纳总结,要提高学习主动性,制订学习计划,讲求效率。

并不能认为是病态。”丁庆新说。

面对新学期,短暂的不适应过程该如何办呢?丁庆新介绍,家长和老师要从心理上接受学生的这种行为,这是正常的一个心理过程,刚开学不要对学生太过严格。

不适应的过程会持续一个周左右的时间,在这期间,老师和家长对于孩子能否尽快适应起着关键作用,“孩子由于还小,可能自制能力有限,这时候就需要家长和老师正确引导。”丁庆新说。

心理咨询 70%为优等生

本报8月31日讯(记者 彭彦伟 姜海蛟) 9月1日,学生们将迎来新的学期。在新学期开始的时候,总有那么一些学生,或多或少会遇到一些问题。心理咨询专家介绍,每年开学伊始,初一、高一以及大一的有些学生,在心理上遇到困难,其中约70%为优等生。

日照市心理学会二级心理咨询师丁庆新介绍,每到暑期开学后,初一、高一新生前来咨询心理问题的就会增加,主要表现为焦虑、压力过大等问题。

“这其中约70%为优等生。”丁庆新说,原先在班里学习都是前几名的学生,但当升入新的学校后,不仅在学习上,而且环境中都需要有一个适应过程,而在适应过程中或多或少都会遇到某些问题。

环境的适应只是其中的一个原因,最重要的原因是这些学习比较好的学生受在学习上遇到的困难影响较大。

“原先在班里很轻松就会考第一,而在新的环境里,可能很努力都考不了第一,甚至连前十都算不上,落差太大,学生们心理上就会接受不了。”丁庆新说。而家长过高的期望也增加了学生们的心理压力,“家长总希望孩子考的再高点。”

而这一时期学生在遇到压力的时候轻易不会诉说,刚开始他们心理上会产生焦虑情绪,表现为不想呆在学校里,想回家休息,不愿意和别人接触。“严重的会产生抑郁等症状,这就是一种病态心理了。”丁庆新说。

“这时候家长一定要注意观察孩子的变化,每一个细微的变化都不要放过。”丁庆新说,同时不要给学生过多的心理压力,刚升入新的年级总需要一个适应过程。”

丁庆新建议家长,孩子如果心理出现大的波动,一定要及时诊疗,否则情况会更坏。

开学“收心”有窍门

专家提醒:头几天要求别太严格

本报8月31日讯(记者 彭彦伟 姜海蛟) 俗话说“开学三天乱,放学乱三天”,面对新的学期,玩了一个暑假的学生们或多或少的会出现一些不适应,严重的会出现一些心理焦虑等症状。心理专家提醒,家长和老师一定要积极引导。

30日上午10点,在日照市新华书店的儿童类图书柜前,坐满了看书的学生,还有些家长也陪在身边。

再开学,张先生的孩子就该上小学三年级了,由于自己上班没时间照顾,孩子又不愿意去辅导班,这个假

期就把孩子交给他奶奶带着。可是老人不舍得太约束孙子,所以致使他这个暑假玩的比较疯过。

再过一天就开学了,张先生就把孩子接到了自己身边。但张先生发现,他早晨老是不想起,而且吃饭也特别不规律,老想着玩,注意力也不集中。眼看就要开学了张先生非常着急。“这不想来带学生看看书,希望能收收心,开学要再这样可麻烦了。”张先生说。

日照市实验小学德育处副主任秦玉华不仅从事教学工作,还对学生的德育

教育深有研究。据她介绍,学生经过一个假期,不论在心理上还是生理上都放松了很多,所以在面对新学期是难免会出现这样或那样的问题。

“刚开学的时候迟到的学生可能会多一些,上课注意力不集中,容易走神。”秦玉华说,“这个过程可能会持续3到5天的时间。”

日照心理学会二级心理咨询师丁庆新告诉记者,参加这么多年心理咨询以来,很少遇到学生因为开学不适应前来咨询的,“开学不适应只是一种心理状态,