



新学期,如何适应新环境

放下电子产品,制订学习计划

孩子们的小困惑

1.开学两周了,我复盘了暑假情况:当时,我做了很详细的计划,打算预习很多内容。但实际情况是,大半的计划都没有完成。“十一”假期也不远了,我很担心重蹈覆辙,为什么每次假期都没法完成计划?

答:首先,在做计划时,可设计多种假期模式,比如侧重学习的学习日、以休闲为主的快乐日、以出游为主的旅游日等,让假期劳逸结合,执行时更游刃有余。

其次,找一个“同盟战友”,将自己的计划大声宣告给“战友”,经常和“战友”分享自己的进度,互相督促、互相鼓励。这个“战友”也可以是你的家长,邀请家长帮助监督,并制定切实可行的奖惩制度。

另外,每日复盘会比计划更有效。试着在假期的每一天晚上,进行“一日手账”记录,将当天的努力、快乐、悲喜进行复盘反思并长期坚持。

2.我已经初三了,成绩还不错,最近每天都自学到很晚。我很希望一年后可以被心仪学校录取,但又害怕自己顶不住压力掉队,怕中考翻车。

答:首先可以制订一份详细的学习计划,既要包括学习时间也要有休息和娱乐的时间。保证有足够的睡眠,这对记忆和学习效率至关重要。同时,每天分配一些时间进行放松活动,如运动、阅读等,有助于缓解压力。

其次,明确目标和计划。制订详细的学习计划,分阶段进行复习和提升。将大目标细化为小目标,一步一步实现。这样不仅能增强自信心,也能在过程中享受学习的乐趣。掌握有效的学习方法,如主动学习、定期复习、做笔记、讨论等可以提高学习效率。

最后,沟通和寻求支持也很重要。可以和老师、同学或家长分享你的担忧,他们会给予你建议和鼓励。中考只是人生中的一小步,无需过于焦虑。

3.我是新初一学生,已经预习了一些初中内容,一部分我觉得很难,做了题也错很多。爸妈又整天唠叨说初中很重要,我觉得初中好可怕啊,对学习也没有信心。

答:初中的课程相比小学课程,不论是从数量上还是学习深度上,都有提升,你感到压力和担心是很正常的。初中确实是一个重要的学习阶段,它能为你的高中和未来的学习打下基础。但别害怕,适应新环境和挑战的过程也是自己成长的见证。

对于你所遇到的困难,有几个建议:

制订计划:合理安排学习时间,从旧知过渡到新知。

分解任务:将大的学习目标分解成小的、可管理的任务。如果是预习整个章节,可以每一天或者每两天预习其中一小节;如果是预习一个单元,可以按页码,分几天完成。

寻求帮助:如果你在某个科目上遇到难题,不要害怕,寻求帮助。

积极练习:检验学习成果,每次可以安排给自己做两题的任务,不要因为错误而气馁,即使是错误,也是学习和进步的契机。

与父母沟通:告诉父母你的感受和困难,他们会给你更多的理解和支持。

4.开学已半个月,但我的注意力仍然很难集中,看几分钟书或者写一会儿作业就走神了,可能是还没从假期模式调整过来,该怎么办?

答:从假期模式调整到开学模式需要点时间。这几个建议,你可以试试看:

创设良好的学习环境:一个安静、整洁、光线充足且充满积极氛围的学习环境,可以大大提高你的注意力和学习效率,同时确保学习区域没有干扰物,比如手机、电视等。

制订明确的学习目标和计划:一次只做一件事;将学习任务分解成小块,分任务设定合理的时间限制,可以帮助你保持专注,避免拖延。

进行短暂放松:在学习前进行几分钟的深呼吸、冥想等放松活动,有助于缓解焦虑情绪,提高专注力。

训练注意力的持续时间:通过逐渐增加任务的时间长度来训练自己注意力的持续时间,以适应开学后的学习节奏。

保持积极的心态:要相信自己的学习能力和潜力,保持积极的心态面对学习中的挑战。

家长们的小纠结

1.女儿读初中了,我紧张到不行,担心她不适应新的环境,担心“社恐”的她交不到朋友,也担心她吃不惯食堂的饭菜,更担心我的焦虑会影响到她。我该怎么调整?

答:初中阶段是孩子们从童年期走向青年期的过渡,父母表露过度呵护和照顾会影响孩子的耐挫力,产生脆弱的“蛋壳心理”。

与其焦虑还未发生的事情,不如做好几点调整:

积极沟通。与孩子沟通,也与老师沟通。与孩子沟通了解在校生活的感受,与老师沟通了解学校饭菜、孩子在学校的适应度等等。

心态转变。从小学到初中,家长的心态也要转变。孩子不再是稚嫩的,要相信孩子、尊重孩子、学会放手,在这个过程中家长要陪伴,但不是事事包办。要相信孩子有能力去解决问题,我们只需要做好陪伴者、引领者的角色。

抱团取暖。可以与同期家长一起探讨,通过倾诉内心的焦虑、倾听他人的想法,来减轻自身的焦虑。

2.初中有晚自习,班里不少同学都报名了,晚自习是必须去的吗?

答:晚自习是帮助学生更好地利用时间、提高学习效率而设立的一种学习模式。可以根据自己的学习进度、家庭状况和个人习惯来决定。

不妨从以下方面综合考虑:

自主学习能力。如果孩子的自主学习能力有所缺乏,那么参与提升自主学习能力的活动是有必要的。

自主控制能力。晚自习有集体学习的环境,有助于培养孩子的自主控制力。如果孩子在家做作业存在注意力不集中,有拖沓拖延的现象,家长就需要考虑给孩子一个高效学习的环境。

如果孩子很自律自觉,并且已经明确自己的学习节奏和方法,那么不参加晚自习也是可以的。另外,家长也要听听孩子自己的想法,并综合考虑接送等实际问题。

无论选择参加晚自习还是不参加,都需要保持积极的学习态度和良好的学习习惯。

3.孩子原本每天都能用半小时电子产品,怕影响学习,这学期开学后就不想让他用了,孩子对此很不满。怎么和他商量合适?

答:首先要对孩子想玩手机的心思表示理解,对孩子因开学不能玩手机而产生的不满情绪给予接纳。同时,也要跟孩子明确,上学期间不玩手机不仅是父母的要求也是学校的要求,可以重新和孩子制定周末手机使用公约,如周末使用2~3小时,用来娱乐、社交或查资料,让孩子知道父母不是完全禁止,而是时间上做调整。

通过沟通,当孩子情绪稳定、理解父母的要求后,父母要和孩子一起迎接新学期的挑战。

4.孩子初三了,有点偏科。他对数学、科学特别感兴趣,暑假里也在自学高中内容,想进一步提升。但我觉得他的语文、社会更需要花力气,应该把“跷脚”补上,但时间实在太有限了,该怎么取舍?

答:孩子对数学和科学的浓厚兴趣值得鼓励。在暑假自学高中内容,能够激发他的学习动力,并为将来的学业打下坚实的基础。然而,初三是学业压力逐渐增大的阶段,语文和社会这两门科目同样不可忽视。

面对这样的情况,家长应帮助孩子制订合理的学习计划。

可以将重点放在强化孩子的弱项上,了解孩子在语文和社会科目上的具体困难点在哪里,每周留出固定时间专门进行语文和社会的学习,确保在不影响他对数学和科学兴趣的同时,针对性地提升课程学习。

其次,结合兴趣与学科融合,尝试通过阅读与科学相关的故事、历史事件的背景等方式,提升孩子在语文学科的兴趣和理解能力,同时也能帮助他在社会科目中建立联系。

最后,家长应与孩子进行沟通,了解他的想法和感受。在讨论中,鼓励孩子表达自己对各科目的兴趣和困惑,共同寻找解决方案。选择合适的取舍与平衡,不仅能帮助孩子在学业上取得进步,更能培养他的自主学习能力和全面素质。

特别感谢

杭州市夏衍初级中学老师
汪晓东 郑美玲 沈彬清
苏石令 葛佳敏 伍敏敏 曹珉英