

不想上晚自习,该怎么规划在家的时间

孩子的小情绪

1.我的朋友们都不上晚自习,他们说在家里也能学得好;我在家学不进去,在学校晚自习效率更高,但朋友们都不在,感觉有点孤独,该怎么办呢?

答:首先,珍惜晚自习的高效时光。既然你在学校晚自习的效率更高,那就充分利用这段时间,专注于学习。制定一个学习计划,确保你在这段时间内有明确的学习目标。其次,主动寻找学习伙伴。在班级里寻找其他也上晚自习的同学,互相鼓励和支持,减轻孤独感。再次,放学后尽量与家人共度时光,和他们分享你的学习生活,听听他们的建议和故事,增进彼此的了解和感情。

此外,如果你感到特别孤独或难以适应,不妨寻求学校心理辅导员的帮助。记住,每个人的成长路径都是独特的。学会享受独处,也是成长的一部分。

2.初中以后,爸爸妈妈都是陪着我写作业的,我很享受自己学习的时候,爸爸妈妈在一旁看书或工作的感觉。但这个学期,爸爸妈妈加班有点多,家里经常剩我一个人,我很不适应,集中不了注意力,该怎么调整?

答:可以与父母谈谈你的感受,寻求他们的支持和理解。看看他们是否能在某些特定时间(如周末)留出一些时间来陪伴你学习。即使不能全程陪伴,也可以约定一些简短的视频通话时间,以增加你的安全感。

同时,设定每天固定的学习时间,并尽量在这个时间段内专注于学习。创建一个学习日程表,将学习任务分解成小块,并设定完成每个任务的时间。全神贯注于学习任务,尽量不被其他事情打断,逐渐养成独立作业的习惯。

此外,在学习间隙进行一些放松训练,如深呼吸、冥想或简单的伸展运动。这些可以帮助你缓解紧张情绪,提高注意力。适应新的学习环境是一个过程,不要过于苛求自己,只要持续努力并尝试不同的方法,一定能找到适合自己的方式。

家长的小烦恼

1.今年给儿子报了学校的晚自习,效果相当不错,就是他一放学,连书包都不打开了,有几天甚至连书包都不想带回来了,我想看看他作业都无从看起,这正常吗?

答:你可以尝试和孩子沟通一下,问问他在学校晚自习的情况,比如都做了哪些作业,有没有遇到什么困难,对学习有没有新的感受等。这样既可以了解他的学习情况,还可以增进亲子关系。

同时,你也可以和老师保持联系,了解孩子在学校的具体表现和学习进度。这样,即使你不直接查看孩子的作业,也能对他的学习情况有一个全面的了解。

总的来说,孩子放学后不想打开书包,甚至不想带书包回家,可能是因为在学校的学习效果很好,但也需要我们家长通过沟通和了解来确认。

2.今年暑假就和孩子商量好开学后不上晚自习,但让孩子规划放学后的学习时间,她却没有任何想法,我该怎么帮她规划?或者怎么让她自己科学规划呢?

答:家长首先要做的是,激发孩子对知识的渴求。

随后,才是“术”。如陪孩子一起制定详实的放学后的时间计划,包括休息、完成作业、预习新课、整理错题等,确保计划合理且可行。计划的落地,需要执行。鼓励孩子预习新课,提前了解课程重点,培养自学能力。引导孩子先复习后写作业,限时完成,并养成自查作业的习惯。教孩子整理错题本,定期复习,提高学习效率等。

3.女儿新学期升入了新的学校,但新同学下课活动时都忙着学习,不喜欢聊天说地,女儿很郁闷,我该怎么开解她?

答:首先,鼓励女儿保持自己的个性,同时学会尊重他人的选择。

再次,提供社交建议,教给她一些与人建立联系的技巧,比如倾听、分享共同的兴趣或经历。建议女儿在适当的时候邀请新同学一起参与课间活动,以增进彼此的了解和友谊。

最后,还应提醒女儿,适应新环境需要时间,不要急于一时。

特别感谢

杭州市钱塘区观澜中学
初中心理高级教师 杨胜丽

本报记者 邱伊娜 通讯员 吴蓓 整理

成长读本

优秀!这位五年级小学生在学校办了场个人油画展



通讯员 刘盼 程婧艺

新学期伊始,绍兴市上虞区实验小学五(9)班学生桑湛晰“将热爱进行到底”个人油画作品开展,吸引了众多学生前来参观欣赏。

现场展出的110余幅作品中,有写生、临摹、静物、风景等不同类型,不少作品取材家乡上虞,色彩丰富,笔触细腻,画面充满童趣。

