

9月开学季,首府的小学校园迎来了一年级新生——

如何适应小学生活 听听老师怎么说

新学期,新生活,新希望。9月开学季,首府的小学校园迎来了一年级新生,也迎来了其他年级学生返校。精心装饰的拱门、仪式感满满的开学礼、主题丰富的“开学第一课”……都在提醒着学生们新学期的开始。相比更加独立的初中生、高中生来讲,小学生对于新学期的开始需要一个适应的过程,如何让孩子尽快融入到小学生活中呢?呼和浩特晚报记者采访了敕勒川绿地小学的心理老师张慧,来听听她给出的建议吧。



关爱心灵

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐

一年级小豆丁入学了 他们需要及时关注

在小学校园里,最受关注的莫过于刚刚迈入一年级的小豆丁们,他们满脸稚气,带着对未知生活的无知懵懂,天真地走入校园,对即将到来的小学生活感到特别好奇和期待。据张慧老师介绍,幼小衔接是幼儿园和小学两个教育阶段平稳过渡的关键,也是儿童成长的转折期。幼儿园阶段教育方式主要以游戏为主,而小学阶段教育主要以学习知识为主,需要儿童调整身心来适应。

据了解,为了帮助孩子适应小学生活,很多学校在新学期伊始都会设计专门的新生适应课程,有高年级学长学姐带着一年级新生参观学校,还有一年级新生旁听高年级的课程、观看学校社团表演……不过,在新鲜劲儿过后,对于刚刚入学的一年级孩子来说,小学里还可能会遇到一些挫折。张慧老师举例说,比如孩子不能快速适应新环境、完成既定的学习任务有困难、交朋友时被拒绝、班干部竞选落败等,“这就需要提升学生的抗挫能力,增强他们面对挫折的信心和战胜挫折的勇气。”

张慧老师提醒,在孩子进入小学一年级,面对新的学习生活这个重要时段,需要家长及时关注孩子的情绪,帮助孩子以积极向上的心态面对遇到的困难与烦恼,逐渐让他们学会自己处理在学校中遇到的各种状况,慢慢适应小学生活。

小学生要学会接纳情绪 积极做好调适

对于二至六年级的学生来讲,他们对小学生活已经很熟悉了,但是在一个漫长的、自由的暑假



迎接新学期,我们准备好了。



新学期开学第一课,学习消防知识。



同学们聆听消防主题分享会

过后,在开学前夕和刚开学的几天,有不少学生的心态会有所波动,出现焦虑、不安、担忧、失眠等负面情绪。张慧老师解释,这些情绪是由对开学生活的不确定感所引发的,是很正常的心理反应,家长和学生不必过于担心。

“对此,学生更需要做的是接纳情绪的发生,并主动调适,避免情绪被过分放大或持续过久,从而影响学生以良好的状态迎接开学。”张慧老师说。

张慧老师还为学生准备了一份调适情绪清单:1. 停止负面想法,深呼吸,积极思考,寻找快乐源泉,如回忆获得成功时的感受,激发内在力量;2. 用书写的方式将情绪和困扰表达出来,与身边

的知心人交流;3. 转换环境,走到户外锻炼身体,做自己喜欢的事转换注意力。

学会调节情绪之后,学生还需要及时调整自己的生理状态,在开学前夕逐渐关闭“假期模式”,开启“开学模式”。总体来说,要把自己的情绪和生理都调整到开学模式,来度过崭新的学习生活。

家长多关注 加强家校沟通共迎新学期

“怎么办?暑假里忙着工作也顾不上好好监督孩子,她看手机和平板电脑的时间明显增多了,对电子产品特别依赖,开学了应该怎么帮助她呢?”市民刘女士求助。

相信有很多家长都会遇到同样的问题,在暑假里,因为时间自由、监护人没法时刻盯着孩子,所以孩子使用电子产品的时间比起上学时明显增多,当心理和生理都调整到开学模式之后,有些问题其实也需要家长的关注与帮忙。

张慧老师提醒,新学期伊始,家长们也要帮助孩子做好与电子设备的“断舍离”,可以通过将电子设备调成静音或将其放在看不见的地方等方式减少电子设备对孩子的干扰。当孩子提出使用电子设备时,可以让孩子先专注当下的事情,等待10分钟,降低其对电子设备的强烈需求。最后,还可以利用适当减少学业任务的方式引导孩子走出家门,丰富业余生活,转移注意力,更多地接触电子产品以外的世界。

针对小学生的年龄特点,他们的成长更需要家长的关注。张慧老师表示,9月开学,重新回到学校,每个人都有重新适应的过程。假期有多长,适应的时间就有多长。像暑假这样的长假之后,家长要密切关注开学后孩子的情绪变化、学习等各方面的困扰,多与老师有效沟通,及时鼓励孩子,家校形成合力,共同帮助孩子回归良好的状态。