

实用版开学攻略

助孩子元气满满开始新学期

■ 记者 胡敏

还有几天,新学期就开始了。“凡事预则立,不预则废。”充足的准备,能让孩子们以元气满满的状态迎接新学期。从“暑假模式”到“开学模式”,如何平稳切换?家长可以做什么来帮助孩子收心?秋季开学,孩子们升入新年级,一年级新生首次入校,有什么需要注意?成都师范附属小学优秀教师、班主任李琴,根据多年带班经验为大家奉上实用版开学攻略。

开学准备最要紧的六件事

李琴观察到,每到新学期,孩子们会表现出不同的学习状态。有的孩子很适应新学期,听课、作业的质量都较高,跟同学也能友好相处。但也有孩子会遇到问题,比如早上起不来,做作业拖拉,不适应新老师、新同桌等。尤其是秋季开学,孩子们升入更高的年级,如果早期的不适应没有得到及时关注,可能形成不良的学习习惯,最终影响学习效果。

“一年之计在于春,一天之计在于晨。”都是讲规划的重要性。开学前一周,正是做好新学期规划的好时候。李琴认为,家长应该主动和孩子沟通,引导孩子制定好新学期的规划。梳理近年来优秀家长的做法。她认为,最紧要的是做好六件事:

1.调整作息习惯,养成早睡早起的习惯。按照学校上课的时间,提前调整作息。比如,成都师范附属小学的学生一般在7:00—7:30起床,听新闻、故事或者音乐,大声朗读英语、朗诵古诗词,做一做运动。晚上,低段学生会睡在21:00左右睡觉,高段学生会睡在21:30左右睡觉。

2.协助孩子检查暑假作业,分门别类检查、入夹、做好标记。孩子们的作业种类丰富,大队部可能还会布置暑期实践活动,语文有小日记、阅读摘录,数学有练习册、口算本,还有科学、英语等学科的作业,如果没有分门别

类,放在书包里非常杂乱,甚至有漏做、漏拿的情况。开学前,家长要和孩子一起,把所有作业分学科整理一遍,装在不同的文件袋里,并做好标记。作业分类整理,便于及时上交,提高效率,还可以培养孩子爱整理的好习惯。

3.开一场家庭会议,回顾暑假,展望新学期。孩子和家长一起坐下来,梳理假期做了哪些事,以及新学期有什么计划。低段的孩子可以口头讲述,中高段的孩子可以简单地写一写,或者用图文、思维导图的方式,把假期充实的学习生活呈现在一张纸上。家长及时表扬孩子的进步,还可以用一些充满仪式感的方式,比如给予适当奖励,发一个类似“假期小主人”的奖状,鼓励孩子。拟定新学期计划时,要特别注意引导孩子关注习惯养成。根据李琴的经验,一说到计划,孩子首先想到的大多是学习成绩,家长需要提醒孩子思考在学习习惯和学习方法上,还有哪些地方需要提高。

4.满足孩子的愿望,来一场“最后的狂欢”。正式开家庭会议之前,建议花一天时间,满足孩子“疯玩”的愿望。比如看一场电影,吃一顿大餐,或者去某个地方玩。《第一次离别》、《何以为家》这类儿童题材的电影就特别适合孩子看,对于培养孩子的责任心、独立意识很有帮助。

5.鼓励孩子主动联系老师和同学。一方面是联络感情,给新学期“预热”;另一方面,可以顺便向同学了解,

新学期大家准备了什么学习用品,向老师了解,新学期是否有增加的科目,需要提前做哪些准备。最重要的是,孩子在交流中锻炼了表达能力,对新学期也有了更好的心理准备。

6.准备充足的物资,做好防疫演练。新学期,防疫这根弦不能松。家长要根据学校安排准备防疫物资,在家提前预演如何佩戴口罩、如何正确洗手等。

做真正实用的学习计划

许多家长都有带孩子做新学期计划的意识,但实际做的时候,却发现落实起来很困难,一些计划往往是表明态度,对新学期的学习没有实际的指导作用。李琴收到过各种各样的新学期计划,她发现,优秀学生的学习计划,不仅包含清晰的目标,还有学习习惯和学习方法的关注;不仅包含在学校怎么做,还会写在家里做什么。

李琴提醒,做学习计划,一定要把培养哪些好习惯放进去。李琴分享了三个容易被忽略,但是很实用的好习惯:

1.收拾书本、文具的习惯。收拾书本、文具看似一件小事,其实这对孩子的成长影响非常大。我们工作中经常会遇到一些丢三落四的人,这些人从小就没有养成好的习惯。下课后,要把上一节课的书本收进书包,上课前,要把下一节课要用的书本、文具准

备好。尤其是低年级孩子,每天要把书本、文具及时放入书包,丢了要及时找。一些孩子经常丢东西,忘带作业本,久而久之,会影响学习状态。

2.主动适应老师,与同学友好相处。开学后,有的年级会增加新科目,有的班级会调换老师。升入较高年级,老师的讲课方式也可能发生变化。如果对老师的教学方法不适应,要及时沟通。李琴曾遇到一些孩子不适应新老师,要转学、上课跟老师做鬼脸、厌学等情况,如果多跟老师沟通,主动提出自己的困难,老师是能够理解的。如果不好意思直说,可以先给老师展示自己的兴趣、特长、哪方面有进步,或者夸奖老师上课讲得好的地方,再讲自己哪个地方没听懂,老师也期待学生的反馈,会及时在课堂上调整。

新学年,孩子们个子长高了,有的孩子长得多一点,有的长得少一点,座位也可能会重新调整;为了让每个孩子能够与不同个性、不同学习水平的同学交流,学习小组成员新学年也会变化。因此,在制订学习计划时,要引导孩子思考和同学如何相处,比如看到同学的缺点不要嫌弃,看到同学的闪光点要好好学习。和孩子聊聊新同桌、新朋友,了解他们相处的情况,如果孩子遇到一些难题,可以提一些建议。

3.及时完成手头的小事,不拖拉,不延后。老师布置的一些作业,比如数学的小单子、每天阅读半小时等,可以利用零碎时间完成。放学后的延时托管期间,作业做完了,还可以完成每日阅读或者英语抄写。

在家这样做,让优秀成为一种习惯

在家里,没有老师的督促,孩子们

的学习质量良莠不齐。把这几个习惯写进学习计划,孩子的学习差不了。

1.每日坚持锻炼的习惯。今年中考,许多孩子体育科目失分。小学如果重视起来,天天练,就不会出现这样的遗憾。体育考试是身体综合素质的反映,身体好,抗挫能力更强,克服困难的意志力更强。低年级孩子可以练习30米往返跑、拍篮球、跳绳、坐位体前屈,中高年级孩子可以练习50米往返跑、投篮、坐位体前屈、仰卧起坐、跳远。

2.每日阅读的习惯。一二年级孩子可以每天读几篇故事,根据自身情况阅读400—1000字拼音读物;三四年级孩子可以每天读30页纯文字书,高年级孩子则可以每天读50页。

3.时常动笔记事的习惯。可准备一个记事本,有话则长,无话则短,记录平时见闻感想、喜怒哀乐,还可以配上心情小插图。通过小记可以看出孩子有没有留心观察生活,有没有所思所想,有没有一以贯之的品质,看小记能看出孩子的心情、思想动态,看到成长的变化。低段孩子也可以写写画画,不必要求字数和频率,生活中有感触的时候写一写,保持记录的习惯。

4.预习的习惯。根据老师的要求,提前预习。语文、英语可以提前预习,以语文为例,低年级孩子,读准字音、勾画生字词,课后习题可以用铅笔预答。中段孩子,可以自学生字词,挑一两个造句。高段孩子赏析重要词语、重要段落。

5.整理错题集、自己出题的习惯。二年级以上的孩子就可以开始准备了。语文用一个本子整理错字、错题,数学整理错题,在阶段性测试前进行复习。中高段的孩子可以根据学科重难点,尝试自己出题,和同学互相出题,还可以根据课本知识,进行归纳总结。



本版图片均为资料图片

疫情之后,请先给家长上一课

■ 王琦

“我的孩子在家不能专心学习,一不盯着他就玩手机、打游戏。”“孩子总和我对着干,也不愿意和我沟通,怎么办?”这段时间,成都市青羊区家庭教育指导中心专家、教研室主任李萍每天都会接到很多家长的咨询电话。

因为一场席卷全球的疫情,今年上半年似乎变得格外漫长,孩子们不适应,家长们也变得尤其焦虑。孩子在家散漫,学习效果不佳,亲子间无法沟通等问题都让家长感到担忧。

家庭教育就是“管孩子学习”?

疫情期间,李萍接到的咨询中不乏一些极端案例:一名初三学生,在学校即将复课前,告诉父母不想去上学,父母自然不能理解,孩子很痛苦,甚至扬言要轻生;一名初一学生,过去成绩还不错,可上了中学后,又是沉迷于小说,又是玩游戏,复课没多久就不想上学了,还抢母亲手机给老师发微信请假,

父亲知道后严厉地批评了孩子并动了手,孩子立刻变得很暴躁,甚至表示“要去死”。

李萍认为,类似事件都是家庭教育缺失造成的。那么,什么是家庭教育?在多年的咨询和讲座中,李萍了解到,很多家长都认为家庭教育就是管好孩子的学习,在她看来,这种想法是有失偏颇的,这也正是疫情期间家庭教育问题突出的主因。

“《中华人民共和国家庭教育法(草案)》(征求意见稿)中就明确指出:家庭教育是父母或监护人对未成年人实施的教育。这个教育是品德教育,也是教会孩子如何做人的教育,并不是学习成绩好的教育。”李萍认为,很多孩子不爱学习、行为习惯不好,甚至轻视生命,都是因为家长在平时没有做好表率,不够关心孩子。青春期的孩子更容易出现行为和思想上的偏差,这就需要家长不断正视自身,调整教育方式,切忌头痛医头,武断急躁地解决问题。

那么,如何做好家庭教育,给孩子最好的陪伴?李萍给出了自己的看法:首先,面对问题,家长应该调整自己的主观心态,从改变自己开始,而不是一味地想要去改变孩子,教育孩子。家长首先应该提升自己,然后才能去要求孩子。其次,家庭教育始终与生活融为一体,应该伴随生活的方方面面,因此,家长始终要记得言传身教的重要意义。第三,家长要明确教育方向,要有教育规划,要讲科学方法。第四,家长要做孩子的人生导师、生命教练、三观楷模。第五,家庭教育是个性化的,不要想着一蹴而就,并非一套教材适用于所有孩子。

家庭教育必须讲科学

今年3月以来,青羊区家庭教育指导中心从热线电话的咨询案例中整理了一部分内容,开设了“青羊家长e起听”栏目,发布在“青羊家庭教育”微信公众号上,至今已更新了40期。

作为全国家庭教育创新实践基地、四川省家庭教育创新实践基地,青羊区家庭教育指导中心建立了家庭教育专家团队、家庭教育讲师团、家庭教育志愿者和家庭教研团4支队伍,以李萍为代表的专家团队研发了理论与实践互为依托的家庭教育系列课程,为全区家长提供专业化、常态化、个性化的家庭教育指导服务,指导中心的咨询热线已成为家长们寻求家庭教育问题解决方法的重要渠道。

“现在的家长越来越重视家庭教育,但也要注意,家庭教育必须讲科学。”李萍介绍说,指导中心在帮助家长解决家庭教育问题上秉持专业化的原则,免费给家长们提供多样化的服务,比如,通过热线电话提供咨询,每年针对班主任组织4期家庭教育指导师培训班,面向社区推出“智慧父母学习沙龙进社区”等等。

在指导中心主任李良兵看来,构建“学校—家庭—社会”的“教

育共同体”,为全社区家长提供科学有效的公益性家庭教育指导服务,就是要搭建一个全区总动员,人人可以分享育儿经验,彼此互相学习、共同进步的平台。

为了实现这个目标,青羊区家庭教育指导中心还首创了“星级家长”“星级家委会”评价体系,在区教育局的支持下,通过与学校绩效挂钩的方式,在2017—2019年3年时间内,评选出四星级家长5200余名,五星级家长1100余名,其中部分家长参与到进学校、进社区的义工团项目中,目前,该项目已有2000余人,有效推进了青羊区家庭教育指导的整体发展。

“家庭教育对孩子的成长至关重要,这需要家庭、学校、政府、社会的共同努力,但家长教育永远是家庭教育的基础。家长们要高度重视家庭教育,把家庭教育的主体责任承担起来,毕竟家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。”李良兵说。