

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



孩子如何平稳度过 升学适应期

■ 记者 钟兴茂

“幼升小”：养成良好习惯为终身学习奠基

长期以来，许多家长都被“不能输在起跑线上”的观念误导着，担心孩子在幼儿园阶段只会游戏、玩耍，进入小学后，不能很好地适应小学的学习生活，于是盲目地为孩子报补习班、衔接班。成都市教育科学研究院小学教研员张碧荣提醒“幼升小”阶段的家长，“先别焦虑，不要主观臆测孩子需要学习什么，得了解孩子的认知规律，循序渐进。幼儿园的游戏、玩耍其实是对孩子基本的空间观念、行为习惯的培养，而补习班生拉硬套、死记硬背的学习方式往往会破坏孩子对学习的兴趣。”

在张碧荣看来，小学一年级是孩子学习习惯、行为习惯养成的重要阶段，家长别只“盯”着孩子的学习成绩，得先帮助孩子养成良好的学习习惯，才能厚积薄发，节节高升。

首先，面对新的学习环境、老师和同学，孩子的倾听、理解、表达能力与课堂学习效果和校园交际情况息息相关，家长在平时与孩子沟通或者讲故事的过程中，要有意识地启发和培养孩子的倾听、理解和表达能力。其次，孩子持续思考问题的能力对于学习效果也尤为重要，这同时也关乎着孩子的意志品质，家长需要注意的是，品德、意志的培养，身教效果往往大于言传，父母要以身作则，给孩子正面影响。而具体到学科学习上，张碧荣建议家长不能只看孩子某一次的成绩，而应该与老师多沟通，理解学科所要培养的核心素

养和关键能力，以此评判和引导孩子。

针对家长们普遍担心的孩子迟到、不善交流等问题，成都市盐道街小学卓锦分校三年级班主任兰岚根据自己的教学实践，提供了一些建议。她认为，家长要提前开始调整孩子的生物钟，按照小学的作息时间表让孩子起床，避免许多刚上小学的孩子常犯的“迟到”问题。夏天穿衣单薄，家长也可以试着让孩子自己穿衣服，培养孩子的独立性。平时的家庭生活中，父母与孩子要多交流沟通，尤其是性格较为内向的孩子，更需要轻松愉悦的家庭氛围，父母要给孩子更多表达的机会，这样孩子才能更好地融入班集体。

至于孩子如何才能获得良好的学习成绩？兰岚的观点与张碧荣一样，认为好的学习习惯的养成比提前学习知识点更能帮助孩子适应小学的学习环境，取得良好的成绩。她以自己班里学生的经历为例，一年级时，她班上的部分学生因为上幼小衔接班的“老本”，即使上课不认真，成绩也不差，但到了二年级以后就渐渐落后了，就是因为没有养成好的学习习惯。那么，如何培养良好的学习习惯？兰岚建议，家长要有仪式感地让孩子认识到自己身份的变化，认识到学生要以学业为重，激发孩子学习的使命感。然后，可以通过亲子共读、写字练习、互相讲故事等方式，提升孩子的学习兴趣。

“小升初”：培养自主学习的关键技能

“相较于小学，初中的学科门类更多、考试压力也更大，‘小升初’阶段的学生和家长感到焦虑很常见。”成都市教育科学研究院中学教研员黄祥勇说，“一些家长因为担心和着急，给孩子报补习班，让孩子提前学习，却会适得其反。”黄祥勇表示，随着初中学科门类和学习任务量的增加，要求学生在课堂上更加专注、认真，而许多学生因为提前学习了相关知识点，加上青春期的心理、逆反心理，上课时就不愿意再听老师讲课，久而久之，养成了上课不认真、开小差、注意力不集中的坏习惯。

在黄祥勇看来，整个初一阶段都是“小升初”的过渡期。以成都市的很多中学为例，近年来，各校都在放缓初一的教学进度，目的就是让学生自然适应中学阶段的学习。因此，家长不需要过分着急。

当然，进入初中后，部分学生总会遇到一些挫折，比如不会听

讲、不会记笔记，明明会的知识点却总是做不对题。中学知识相对小学来说，连贯性和逻辑性更强，一个知识点没听明白，另外一个知识点就接不上，导致学生不会做题。黄祥勇说：“在初一年级，如果想要快速进入学习状态，学生必须培养自主学习和主动学习的能力。”首先，在预习的时候画出重点和难点，提出自己的疑问；其次，听课时要聚精会神，并根据老师所讲的内容做好笔记；最后，得会复习，课后要把当天所学的内容做个小结，整理笔记，理解并掌握所学内容，然后进行练习和错题矫正。

黄祥勇还建议，学生在做练习时要定时定点，形成良好的时间观念，并逐步学会合理安排时间，根据课堂教学的进度，自主制订学习计划，并严格执行。此外，他再三强调学习专注度的重要性，“切忌一边学习，一边玩耍，学习时认真真，玩耍时开开心心，才能真正做到学有所获、劳逸结合。”



本版图片均为资料图片

孩子，开学是美好的

■ 刘亚华

开学了，女儿却一点也不开心，她感叹：“妈妈，为什么假期不能再多一个月呢，我还没玩够呢。”放假时，女儿每天睡到8点起床，天天和表哥表弟们在一起玩耍，每天过着自由自在的日子。见她情绪有些不对，我只好引导她说：“开学多好啊，要是我，早就盼着开学了。”

“开学有啥好？”她叹口气，“一开学，又要6点半起床；一开学，又有那么多的作业；一开学，我就一点自由也没有了，每天忙得像个陀螺，被老师催，被家长盯，一点意思也没有。”

“我觉得，一开学，便有很多美好的事情发生，你应该非常期待才对。”我一说给她听。

开学了，又要见到亲爱的老师和同学，多好啊。慈祥和蔼的老师、团结友善的同学，又要看到他们熟悉的面孔了。同学中，肯定有不少是你的朋友吧，和他们发生过很多的故事吧，再见面，肯定会有很多惊喜。大家围在一起讲讲假期的趣事，讲讲自己的收获，谈谈自己的遗憾，也是很开心的事。新的学期，大家又能制造更多的故事。

开学了，会发很多的新书，多好啊。爱阅读的孩子，最快乐的事情就是收到新书了。那些飘着墨香的文字，会带你进入一个新的世界，新书内容丰富，精彩纷呈，那是特别值得期待的事情。

开学了，可以学习新的知识，多好啊。新学期又是一个学习新知识的起点，老师每天都会教给你们新的知识，享受知识的其乐无穷，那将是一件多么幸福的事。

开学了，可以交到新的朋友，多好啊。同学的情谊最纯真，每个人都有优点，新的学期，又可以多发现其他同学的优点，又可以多向别人请教好的学习方法，让自己更进一步。

听我说完，女儿点了点头，不再那么沮丧：“嗯，开学真是值得期待，我要赶紧收好心，开开心心地过好每一天。”

开学后，回到校园，很多孩子肯定有些不适应，在孩子对开学有抵触情绪时，家长应该让孩子懂得“开学的美好”，帮助他们及早进入学习的准备状态，让他们从心底里知道，每一次开学，都是一个新的开始。

有意义的家庭会议

■ 周术宏

开学前，一些家长向我抱怨，再不开学，他们就要疯了。为了融洽亲子关系，促进理解，我建议每个家庭召开一次家庭会议。

我在班级微信群发布了任务，决定于开学前一天晚上召开家庭会议。会议内容包括：回顾上期学习、假期作业盘点、本期打算、共同建议等。我还特别提醒家长，要让每个家庭成员参与其中，并有专人负责记录会议过程。然后，再将家庭会议的照片和会议记录晒在班级群里，避免将这次家庭会议开成对孩子的批斗会。

会议中，有祖孙三代同堂，也有幸福的三口之家，还有和远在他乡的父母远程会议的……每个家庭成员脸上都洋溢着幸福的笑容。家长们纷纷表示：长久以来，因为自己太善于说了，太着急说了，当孩子陈述一件事情时，父母往往过于相信自己的感受，而不是孩子的感受。家长们还说，这次家庭会议，他们走进了孩子的内心，了解了孩子的想法，以后要给予孩子更多的尊重和理

解。会议结束后，每个孩子整理好自己的暑假作业，并制定好新学期可达成的愿望，贴在教室的心愿墙上。

这是一次家长与孩子共话成长的会议，一次有温度、有深度的会议，更是一次有效的亲子沟通。家长们没有批评、指责孩子，而是心平气和地与孩子交流，孩子看到父母的理解、尊重和鼓励，也能学会理解和尊重父母，增强学习、生活的信心。

给女儿的一封信

■ 郭雪强

桐桐：

你好！

当你看到这封信的时候，已然踏入中学的校门，不知道进入新的学校，接触到新的老师和同学，你是否适应？唉，怪爸爸多虑了，你肯定能很快、很好地适应吧。因为你呀，是个很独立的孩子。

记得6年前，你刚刚步入小学的校门，我也是写了一封信给你。你说，时间过得多快啊！就像作文里写的那样：光阴似箭。此时此刻，我的心情和当年一样激动，想说的话有很多，但又怕说不对，写不好，总是写了又删掉。从何说起呢？回想我的初中生活，作为一个过来人，我就与你分享几个问题吧。

进入初中，到了一个新的学习

阶段，你可能会感到压力重重，我就是。当年，爸爸进入初中，到乡里上学，那里会集了各个村子里学习最好的学生，生来好胜心就很强的我，压力可想而知。但是很快，我找到了将压力转化为动力的方法，那就是确定目标。目标一定要明确，有远有近，有大有小。当你朝着一个又一个目标前进的时候，嘿，你会发现，脚步不那么沉重了。不信，你试试。

你可能会厌倦学习，我就是。学来学去，偶尔会陷入沉思：太累了，不如不学了。学了有什么用？当你感到厌倦的时候，不妨放下书本，离开书桌，到大自然中去走一走，做几件看上去很容易的事，再读几条社会热点新闻，不用别人说

什么，你会明白学习最终是为了什么。很多事情，别人可以给你建议，但最终，有些重大问题更需要你自己去想通。

你可能会遇到诸多疑惑，我就是。初中阶段，你会经历青春期，你还可能会叛逆，你会“自以为是”，你会有很多的疑问解不开，不要怕，只要有喜欢和信赖的老师，有三五知己，远离爸爸妈妈的唠叨，你也可以轻松度过那段难忘的时光。哦，对了，爸爸那时候喜欢上了文学，那些文学名著也帮了我不少的忙呢。

你还可能会喜欢上的一位同学，我就是。朝夕相处，难免心生情愫，喜欢他的眼神、发型、说话的声音……“喜欢”是多么美好的一个

词，要好好保护，不要破坏它。爸爸那时候采用的方法是暗地里与她较量——比学习，也是很好的动力来源。等到走过那段路之后才明白，那时候的“喜欢”有点酸，回忆起来却有点甜。

初中三年，有三个问题会渐渐清晰：我是一个怎样的人？我的爱好是什么？我做人的原则是怎样的？所以，除了学习，你还要有意识地去培养爱的能力，去温暖别人，做事要变得从容、自信，对人要宽容，要用自己的方式化解烦恼和痛苦，永远别丢掉内心的善良和骨子里顽强的意志。

闲言少叙，看你的了。

最后，祝你成功！

你的爸爸