



开学在即，学生、家长准备好了吗？

■记者 陈绵绵

又是一年开学季，一些宝宝将脱离父母的双手开始幼儿园的集体生活；一些幼儿将变成小学新生，一些小学生将向初中过渡，一些高中新生将迎来繁重的学习任务。当人生踏上新的台阶，无论是孩子还是家长都可能出现焦虑、茫然等不适应症状。开学在即，我们要做好哪些准备呢？为此，记者特采访塘下各阶段学校的资深教师，结合他们的经验来支招提醒，让家长、学生更好地完成角色转换，以最佳的状态迎接新的起点，新的未来。



幼儿篇

塘下镇第三幼儿园园长陈晓景

提前与孩子做好心理沟通

幼儿园生活是孩子成长过程中一个关键转折期，当他走出围着他转的家庭，走进集体，面对全然陌生的环境需要一段适应的过程。在入园以前，家长最好提前与孩子做好心理沟通，比如带孩子去幼儿园熟悉新环境，通过各种方式告知孩子幼儿园里快乐的生活场景，让孩子有所期待。

孩子入园哭闹很常见，家长切勿心疼妥协

对于首次进入幼儿园上学

的小朋友来说，离开父母，来到陌生的环境，承受的压力大，哭闹是一种正常反应。有的家长一见到孩子哭便心疼，决定不送了，带着下次再送的心理回家。这极易助长孩子哭闹的习惯，因为孩子觉得哭能达到不上幼儿园的目的。还有的家长见到孩子哭，同样跟着哭，此时家长绝不能和孩子一起哭，否则会让孩子觉得上幼儿园是一件危险或不安全的事情。

家长可以这样做

带一件孩子喜欢的物品到幼

儿园。可以是一条小毛巾、一个小玩具，甚至是一张跟爸妈的合照；让孩子学会表达需求，家长要学会放手，让孩子逐渐学会基本的生活自理，同时，也懂得如何向老师表达自己的需求；接纳包容孩子的不良情绪，无论孩子怎样哭闹不去幼儿园，家长在这时也不能心软，要学会接纳孩子的不良情绪；多给孩子喝水，入园前期，不少孩子会因分离而每天大哭，嗓子通常会哭得嘶哑，家长要注意多给孩子喝水或煲些清热降火的汤水。

小学篇

新华小学副校长朱丽霞

购买文具只备对的，不选贵的

上小学了，有些家长总想让孩子把最好的东西带到学校。其实，对于一年级的新生来说，一个轻便的书包，几支朴素的铅笔，一块普通的橡皮等就足够了。花哨的东西会分散孩子的注意力，影响课堂纪律。

多准备简单又实用的“姓名贴”

开学前，家长就应该准备很多“姓名贴”，将您孩子的姓名印上。在他的书本上、水壶上、铅笔

上……所有你认为他可能丢的东西，在醒目的地方贴上“姓名贴”，省事又方便。对了，开学初一两天，最好在他的胸前也贴一个大大的“姓名贴”，很有帮助哦，老师会很快在众多学生中记住他。

告诉孩子想上厕所时就要提出来

常看到一年级的孩子因忘了上厕所而在课堂上出糗事，或是因怕被批评宁肯憋着也不敢上厕所。这样会严重影响孩子的心理健康和身体健康。家长要告诉孩子该上厕所时一定要勇敢提出

来，相信没有老师会因为孩子想上厕所而为难他的。

爱是放手，不是包办，要培养孩子的自理能力

按时上下学，按时写作业，整理书包……不要认为孩子都不会做，只要家长放开手他都能行。有些家长上下学帮孩子整理书包、背书包，写作业时陪读，溺爱和包办造成了孩子什么都不会。相信每个孩子都是能干的。随着时光流转，孩子们逐渐能在学习上自理，也能在生活上自理。

初中篇

场桥中学校长余成洁

良好的作息非常重要

经过长长的暑假，很多孩子生活作息紊乱，在家玩游戏到深夜。一到开学，就出现在课堂上睡觉、打瞌睡等现象。睡眠不足会严重影响学习质量，所以养成良好的作息习惯，保证睡眠质量是重中之重。

尽快适应新环境

升入初中，同学们进入了新的学校，也将面临新的班集体。在新的集体，大家来自于不同的学校，彼此间比较陌生，这时很多人会感到孤独，想念以前的学校、

班级和同学。要摆脱这种状态，同学们就应该主动地适应新的环境，去熟悉新的班级和同学，无形之中，你会慢慢融入新的环境，朋友多起来，陌生感自然会逐渐消失。实践证明，越快适应新环境，就能越快进入学习状态，对今后学习越有帮助。

多在学习上花时间

初中与小学相比，最大的区别是学科增多了，学习的量比以前大了，内容加深了，不是仅仅停留在简单的知识的记忆上，还有对能力的培养，包括理解、分析、概括、归

纳等能力。而且时间也更加紧凑了，所以要注重提高做事的效率，每天要做哪些事，自己应该有计划有安排，充分地利用好时间。

家长要调整好心态，多与孩子沟通

在小学向初中转变的这一时期，孩子们的心理特征也在发生着明显的变化。挫败感会比小学阶段来得更加强烈，此时，家长们要多与孩子保持良好的沟通，帮助孩子们调整好心态。家长本身也要调整好心态，给孩子创造一个好的家庭学习环境。

高中篇

龙翔中学副校长杨文发

学会自主学习，做好苦读准备

较之初中阶段，高中阶段学习难度、强度、容量加大，学习负担及压力明显加重，不能再依赖初中时期“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，“命令式”的作业，要逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，制定学习计划，养成自主学习的好习惯。初中时期靠能力取得好成绩，而到了高中，光靠能力，不勤奋、不多花时间也难取得好成绩，所以进入高中要有吃苦精神，做好勤奋苦读的准备。

适应新教师，进入学习状态

有些学生因为习惯了初中阶段任课教师的教学方式，到了高中一旦换了新老师，会出现不适应症，拿初中老师与高中老师来比较，甚至此时，出现厌学情况，开学不到两星期就提出转学，作为学生应该要克服怀旧的心理，要想学好每一门课，就应该尽快适应每个新老教师的教学方式，具体包括熟悉教师的板书、思路、要求以及某些教学习惯等。学校也会开展师德培训，让老师做好充

分准备迎接新生的到来。

适应群体生活，学会自理

高中学校多数是采取封闭式管理，全寄宿的。曾发生过某些新生因处理不好与室友、同学的关系而要求换寝室、换班级的情况，在此提醒新生在生活方面需注意，要学会独立、自理，作好充分思想准备，以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学、适应新环境、适应与初中迥异的纪律制度；此外要学会交往，与室友、同学建立友好关系，不为生活琐事影响同学关系、影响学习。