

小升初:家长心态好 孩子适应快

小升初,是孩子成长过程中特别让家长揪心的环节。孩子能上哪个学校?孩子是否能适应新的环境和挑战?学习压力增大又面临青春期的生理变化和情绪波动,孩子不容易,家长易焦虑。

家长怎样克服这个阶段带来的焦虑,帮助孩子尽快适应从小学到中学生活的变化?孩子在进入中学之前应做好哪些能力和心理上的准备?中小学校长对此有何忠告?近日,中国教育报家庭教育公开课请来清华大学附中校长王殿军和北京市呼家楼中心小学柏杨分校校长刘治国,一起给家长的焦虑降温。



家长心平气和,孩子更快适应

从小学进入初中,换了一个全新的环境,孩子肯定会有一个适应过程。两位校长一致认为,孩子进入初中后出现成绩或情绪上的波动,是非常正常的现象。家长若想帮助孩子更快适应中学生活的变化和冲击,就要把过度焦虑换成一颗平常心。

“小升初的适应难度比家长想象的要大,不少孩子要经过半学期到一学期,才能慢慢恢复到原来的状态和水平。”王殿军认为,一般来说,初中的学业难度会比小学增加不少,校园生活氛围也和小学有很大区别。“不少孩子在小学时表现非常出色,但进入中学后如果准备不充足,成绩和发展都会受到一定影响。”

刘治国的儿子刚上高一,他回忆起孩子上初一时经历的适应过程,说:“无论是在学习上还是心智发展上,孩子都有一些波动,甚至有一种失重的感觉,找不到自己的位置。”但他认为,正是这种不适应的经历,使孩子的成长过程变得更丰富、更完整。

为此,刘治国主动跟孩子初中学校的校长深入交流,校长建议他和孩子一起记录下各方面的适应情况并及时反馈给老师,家校双方一起努力来帮助孩子。

站在家长的立场上,刘治国由衷地感受到“当我自己的焦虑程度降低时,孩子的焦虑也随之降低”。因此他认为,如果家长能把孩子暂时的不适应视为正常,孩子也会更加乐观地看待、平和地度过这个过程。

作为多年的中学校长,王殿军强调说,家长在这个过程中要学会等待,学会观察,学会理解。“相反,如果家长感到大惊小怪,或者充满各种抱怨,孩子的适应期会更长,更难实现平稳过渡。”

培养习惯和兴趣,为中学生活储备能力

小升初不仅意味着学段的转换,孩子面临的挑战比家长想象的要大。从小学生变成中学生,外界的期待和要求都会相应提高,但不代表孩子能马上完成心理的过渡和能力的提升。两位嘉宾都认为,要想尽快适

应中学生活,孩子需要提前在小学阶段就开始准备,比如培养良好的学习习惯、发展丰富的兴趣爱好。

“如果小学期间没有养成专注的习惯,适应中学的学习就会遇到较大问题。”王殿军提到,初中的学习生活对孩子的专注力要求更高,因为初中课程的难度、进度和深度,都和小学不一样了,对专注力集中的时间也有了更高要求,这一点一定要有思想准备。

刘治国则格外强调小学阶段培养孩子兴趣和爱好的重要性,他认为这对孩子适应中学生活非常重要。但是针对目前许多家长给孩子报过多兴趣班的现实,他建议培养孩子的兴趣爱好不要带着功利性,“功利目的会带给孩子和家长太多压力和焦虑,影响兴趣爱好成为孩子快乐的生长点”。

王殿军非常认同这个观点。他发现从小学高年级开始,不少家长会让孩子把时间用在补习班或提前学习初中知识上,实际上这对孩子的帮助并不大。而这些时间如果用在发展兴趣爱好上,则可能对孩子专注力的培养、智力的开发、自信心的建立都产生促进作用。“孩子专心致志去做自己喜欢的事情,本身就是一种非常好的培养专注力的途径。”

刘治国的儿子从小学就喜欢踢足球,他非常支持孩子的这个爱好。“踢足球这个爱好,帮助孩子进入初中后迅速找到新朋友,而且可以在课堂之外找到人生的榜样”。他说兴趣爱好还带来一个好处,就是家长可以和孩子有更多可聊的话题,“儿子回家后会经常和我讨论某场比赛的输赢,还有他自己在比赛中的感受和体会等,父子间的感情也在这样的交流中找到了共鸣”。

两位校长一致认为,孩子的心智需要在真实丰富的生活体验中逐步发展健全,生活越多彩,提供给他智力发展的营养就越丰富。像足球这种集体性的体育项目,除了可以强身健体,还可以帮孩子学会什么是同伴合作,什么是尊重对手,什么是规则和公平以及用什么心态对待失败等。

给孩子心理支持,让他内心更强大

华东师范大学曾对一千多名学

困生做过追踪调查,发现大部分孩子学习困难的原因,与智商和学习能力的相关度并不高,而与孩子的心理问题相关度较高,比如焦虑、恐惧、忧郁、青春期烦恼等。小升初阶段的孩子正值青春期,这个阶段的心理状态,很大程度上会对他们的学业产生较大影响,更需要父母给予充足的信任和支持。

两位嘉宾都认为,总体原则是给予孩子充分的尊重和信任,以培养孩子的自律能力和自我管理能力为主。刘治国还补充道,孩子如果在学习上遇到困难,一方面家长要帮助他分析原因,另一方面要通过鼓励等方式给孩子心理支持,给孩子充足的空间、充分的信任,有助于增长孩子的心理能量。

孩子大了如何陪伴,陪伴中如何给予孩子更多的正向心理能量,刘治国的亲身经验是每天鼓励孩子下楼踢球,“孩子运动回来后满头大汗,心情愉悦,不但饭量增加了,学习效率也更高了”。

他还总结了另外两条经验,建议家长要“管住嘴和管好嘴”。“管住嘴”,是指家长要学会适当地装糊涂,不要事无巨细啥事都要管,不要什么都说出来,“看破不必说破”,一些非原则性的问题不妨给孩子多一些自由空间;“管好嘴”就是做好后勤工作,尽量给孩子提供丰富的饮食和营养。

“青春期的孩子会特别在意自己是不是有做主的机会。”两位嘉宾都强调家长不要过多干涉孩子的事情,当孩子来征求意见时,家长可以说出自己的想法和建议,但不要替他做决定。

王殿军经常在家长会上给家长6字箴言:“多做饭少说话”,和刘治国的经验不谋而合。“我尤其是针对妈妈们说的,多做饭就是让孩子吃好,保证他成长所需的营养;少说话不是说少和孩子沟通,而是尽量说能和孩子产生共鸣、能对他产生正能量的话。”

王殿军发现,有的孩子智商不低,学习基础也不差,但心理出了问题,与家长过于高要求、总是看不到孩子的进步和优点有关。这些家长要么盯着孩子的不足不放,要么总拿孩子和其他人比较,导致孩子越来越焦虑,越来越不自信,甚至最后积累

成致命的心理问题。

孩子要会学也会玩,会玩也是竞争力

什么样的孩子更容易适应初中生活?就像北京史家胡同小学前校长卓立,一位教了几十年书的老校长总结的,一般受欢迎小学生的特点是:有实力、整洁、能争会抢好商量,还有一点是“会学也会玩”。受欢迎的初中生也有共性特征吗?

“会玩也是竞争力”,这一点引起了王殿军和刘治国的共鸣。刘治国认为,会玩的孩子往往生活乐趣更多,也会有更多的伙伴。“可惜现在会玩的孩子越来越少,关键是有时间玩的孩子越来越少了。”

王殿军回忆起中学时代,自己曾经也是个很爱玩的孩子,而且他觉得这一点对自己的成长帮助很大。“爱玩是孩子的天性,孩子在玩的时候总是很开心,而开心的时候脑子就转得快,自然学习效率就更高。”他认为,玩的过程也是智力和心理得到成长的过程。

刘治国对此深有同感,他认为应在小学阶段就让孩子在玩中多积累真实的生活体验,这对孩子未来的学业是一种知识和能力的储备,并非浪费时间。当然对于“玩”的具体内容和方式是应该有所选择的。

王殿军强调的“玩”,是指动手动脑、全身心投入的玩,他说孩子在不同年龄段有不同的玩法,有不同的形式和内涵。比如到了中学,他们可能玩乐队、玩作曲、玩篮球、玩科技……

会“玩”的孩子,往往眼里有光芒,脸上有笑容,也有更多的创造性,这是两位校长的共识。王殿军举例说,清华附中有一个自由探究实验室,学生们有什么关于科学的想法都可以去那里做实验。他发现,平时在这个实验室花时间最多的孩子,往往也是学业成绩最好的学生。

“要取得好的成绩,并非只有刷题这一种途径,衡量孩子是否优秀的标准也不应只有分数这一把尺子。”两位校长都认为,学校和家庭应该用多元的发展的眼光看待孩子,为孩子创造丰富的舞台,让所有的孩子都有机会展现自我、找到自信。

据中国教育报