

2025年8月29日 星期五 责编 刘惠子 投稿邮箱:aqwbjyzk@126.com

告别开学焦虑 这份新生家长指导请查收

□ 华中路第三小学 徐嘉

作者简介

徐嘉 安庆市华中路第三小学教师、安庆市先进教研个人、区名教师、优秀共产党员、优秀教育工作者。

愉快的暑期即将结束,很多新生和他们的家长正在面临阶段性过渡时期。

要知道开学初期孩子出现适应困难是正常现象,研究显示约65%的孩子在新学期开始的2-4周内逐渐适应了新的学习节奏。所以家长们应保持耐心,避免过度焦虑传递给孩子,科学有效地帮助孩子从无序到有序,从随意到自控,从放松到张弛有度,以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子愉快地进入小学阶段。

心理调适:

构建积极的入学期待

心理准备是开学准备的核心环节,直接影响孩子对新学期的接纳度。发展心理学研究表明环境变化容易引发焦虑情绪。家长需运用科学方式,引导孩子形成对小学生活的正面期待。

针对一年级新生,建议举行家庭座谈会,用“你即将成为光荣的小学生,爸妈为你自豪”等话语,激发孩子的成长荣誉感。同时,可以通过“校园探秘”活动,提前带孩子参观学校环境,熟悉教室、操场、卫生间等关键场所,减少未知环境带来的不安。需要特别注意的是,家长应避免使用“上学后老师会严厉管你”等恐吓性语言,这类表述会严重破坏孩子对学校的信任。

新生可通过在家玩“认识新朋友”角色扮演游戏,模拟问候、分享等社交场景,以此减轻人际交往焦虑。

作息调整:

重建生物节律平衡

中小學生正处于生长发育关键期,充足的睡眠和规律的作息不仅保障身体健康,更是学习效率的基础。假期的作息时间安排比较混乱,建议开学前1-2周启动作息调整。具体操作是:每天将入睡时间提前15-20分钟,同时固定起床时间,即使周末也不随意变动。此外,应减少零食摄入,恢复三餐规律,特别要重视早餐质量,确保上午学习精力充沛。

为帮助一年级新生快速适应课堂节奏,家长可在家实施静坐训练:从20分钟起,逐步增至30~40分钟,期



徐嘉老师指导学生进行非遗拓印体验活动。 杨磊 摄

间可安排阅读、绘画等安静活动,以培养其持续专注力。

物质准备:

功能性与教育性的统一

学习用品的准备不仅是物质保障,更是培养孩子责任意识的重要契机。选择文具应遵循“简洁实用”原则,避免花哨设计分散注意力,具体清单可参考对应年级和学科进行选择。

准备过程中,家长应充分赋予孩子参与权和选择权。让孩子参与文具挑选和姓名贴制作,能增强其“小学生”身份认同感。对于新生,家长应指导孩子学习系鞋带、上厕所、整理书桌等生活技能,并引导其摆放课程表、台灯、闹钟等物品于书桌,以培养空间管理能力。家长可与孩子共同制作个性化姓名贴,借此增进亲子互动,进行责任教育。

习惯培养:

家校协同的核心任务

良好的学习习惯是学业成功的基石,家校协同培养显得尤为关键。重点需要养成的习惯包括:课前准备、专注听讲、及时整理、认真书写等。家长应充分利用这一时期强化训练。如在家模拟口诀“预备铃声响,赶快进教室,桌上物品放整齐,静等老师把课上”,这些简单易记的口诀能帮助孩子快速掌握规则。每晚固定时间协调进行整理书包,分类摆放整齐,逐步减少提醒和指导。

专注习惯的培养需要家庭营造良好环境。家长在孩子学习时应避免干扰,如避免在旁看电视或大声交谈,而应陪伴阅读或办公,共同营造一个安静、和谐的学习氛围。要严格控制小学生电子产品使用,制定“电子设备使用计划表”,每天累计不超过30分钟,并用亲子阅读、

手工制作等活动填充“无屏幕时间”。

每天可以设置20-30分钟“亲子共读时间”,家长应率先垂范,远离手机,陪伴孩子共读,以此增进理解,促进亲子间的有效沟通。研究显示,坚持亲子共读的孩子在语言表达能力和思维逻辑性方面,相较于同龄人有显著的优势。

家校合作:

构建教育共同体

家庭教育与学校教育的协同是孩子顺利适应的关键保障。家长需清晰认知自身角色:非教师的“助教”,而是孩子成长路上的“智慧向导”。对于一年级新生,“双减”后是没有书面家庭作业的,但口头复习巩固不可或缺,家长可借助“家庭小课堂”等活动,鼓励孩子化身“小讲师”,复述当日所学,此复习方式较单纯重复记忆效果更佳。

辅导作业时,家长需掌握“握沙哲学”:当孩子出现错误时,应避免指责,采用“三明治评价法”:先肯定进步,再指出问题,最后给出改进建议。例如:“今天你主动完成复习很棒,如果写字时注意姿势就更好了,我们一起试试‘一尺一寸一拳’的口诀好吗?”

开学准备不是简单的物质准备,而是一个系统的成长工程。从心理调适到习惯养成,从作息调整到家校协同,每一个环节都承载着教育的意义。作为教育者,我们深知:最佳的准备在于激发孩子对学习的热情与对成长的憧憬;而最有效的扶持,则是培养孩子自我管理的能力及勇于面对挑战的心态。新学期是新的起点,家校若能携手并进,运用科学的方法并怀揣足够的耐心,陪伴孩子稳健地迈出成长的每一步,定能使他们在小学生涯中不仅汲取知识的甘露,更能养成受益终身的好习惯与乐观心态。