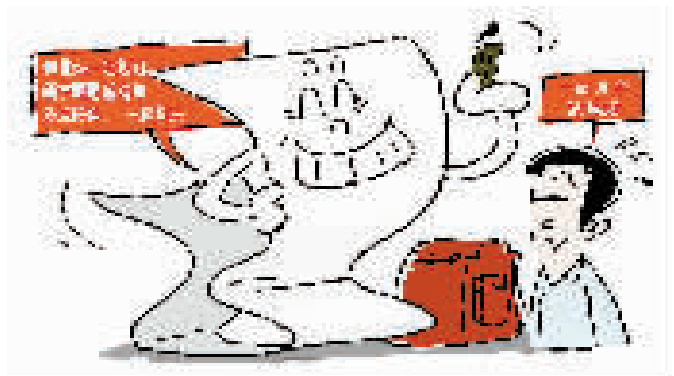


# 想远离开学焦虑,赶快和孩子一起列份“新学期愿望清单”吧! 胸怀美好期待 自然快速收心

●距离开学还有一周时间,收心的话题又一次摆在了家长和孩子面前。如何帮助孩子以饱满的精神状态迎接新学期?家长在开学前跟孩子一起列一份“新学期愿望清单”,一起做一个“情绪拉伸”,可以有效远离开学焦虑。

讲述:一提“收心”,全家情绪都不好了

“每到开学前,我家准有一阵子鸡飞狗跳。”一提起让孩子做好开学准备的事,赵女士就头疼不已。赵女士的儿子小山开学就升入五年级了,但在开学收心这件事上,赵女



用美好期待迎接开学 卓文 绘

士一家一直没有找到好办法。赵女士说,临近开学赶作业、临近开学收回电子产品、临近开学调整作息是我家孩子开学收心的三件大事,提起来任何一件都让全家人的情绪变得焦躁起来。假期作业留了哪些,孩子心里很清楚,却总是在开学前“抱佛脚”;虽

然放假初对孩子看电子产品的时间做了约定,但现在要收回他的电子产品,自然躲不开一场拉锯战;至于调整孩子的作息时间,我们两口子轮番上阵提醒,效果却不明显。孩子总用“行,我知道了”“好,马上”这几句话来敷衍我们,却迟迟没有行动。孩子越来越

大了,怎样才能让“收心”这件事变成他的自觉行为呢?

建议:做有效陪伴,带孩子走出舒适区

国家二级心理咨询师、和平区教师发展中心心理教研员白玫老师说,在开学前一周左右的时间里,用科学的方法做好调适,可以让孩子很轻松地进入到开学状态。在很多家长看来,所谓开学前收心,无非是督促孩子调整作息时间、早睡早起,提前做好新学期知识的预习以及准备新学期的书本文具,但这些事情是停留在表面的“功课”,家长一味地提醒唠叨,反而让孩子产生逆反心理。

白玫老师建议,想让孩子真正进入开学状态,并且心情愉快地期待新学期的到来,家长不妨跟孩子一道列一个“新

学期愿望清单”,把在学习上、人际交往上、生活能力上、亲子关系上的愿望和目标认真记录下来。当孩子对新学期有了期待,就会自觉付诸行动。此时,家长不要充当监督者的角色,不要对孩子的行为指指点点,而是多付出些耐心,跟孩子一起聊天、读书、做游戏、锻炼身体,这些有效陪伴的行为,既可以帮助孩子缓开学前的紧张焦虑情绪,又可以带领孩子开始一步步实现愿望清单上的目标。在陪伴孩子的过程中,家长要跟孩子平等相处,不要急着想要控制孩子。家长在跟孩子并肩前行的同时,也是在调整自己的身心状态。家长不妨和孩子一道做“情绪拉伸”,做事遵守时间约定,改掉“拖延症”,是走出假期“舒适区”、快速收心最有效的方法。

文 贾林娜

## 重视学法衔接 提升思维能力 做好新高一化学学习准备



天津市第二南开学校  
陈晨

同学们即将开启高中学习阶段的学习生活,每一门学科的学习内容和学习方法较初中都会有很大的不同。这里我将针对化学学科给同学们提供一些学习建议。

### 一、高中化学课程解读

普通高中化学课程由必修课程和选择性必修课程构成。在高一,全体学生要完成必修课程的学习。必修教材全面涵盖了化学学科的基本内容和结构,可以为同学们适应现代生活及未来社会提供必备的化学知识、技能和方法。

在高考中选考化学的学生,要在高二阶段继续完成选择性必修课程的学习。选择性必修课程共设置3个模块,包括选择性必修1(化学反应原理)、选择性必修2(物质结构与性质)、选择性必修3(有机化学基础)。“化学反应原理”模块会渗透一些物理化学研究方法,运用变化思想和平衡观念,定性和定量分析相结合的方法分析问题;“物质结构与性质”模块注重运用微观思维和模型认识物质结构和微粒间的相互作用;“有机化学基础”模块体现结构决定性质的思想,帮学生构建有机化合物分子结构和官能团结构的分析模型,从结构出发引导

学生形成有机合成思路。

### 二、高中化学的学习特点和能力要求

1. 知识覆盖面广,要善于构建知识框架。

高中化学知识密度明显增大,包含的内容从无机物到有机物,从宏观反应现象到微观物质结构,还涉及各种实验方法和计算方法。因此,做好知识积累和梳理是学好高中化学的前提。例如高中的元素及化合物知识,都是以重点元素为代表,通过类比迁移、推理演绎,分析元素间结构及性质的相似性和递变性,通过“结构决定性质,性质决定用途”这条主线,把握知识间的内在联系和逻辑关系。学过的知识要及时梳理,本质相近的反应机理,可构成一个小的知识模块,并建立各知识模块间的横向联系,形成知识框架和模型。

2. 抽象概念原理多,要注重理解过程。

高中化学反应原理部分,抽象的概念和原理比较多。建议同学们不要只关注原理本身,而要充分重视老师在课堂中的情境创设,例如老师会通过一些演示实验或结构模型,或是借助多媒体图片和视频动画展示,又或是从我们熟悉的生活实例及化学反应引入,通过观察和思考,可以使抽象概念具体化,能从直观的感性认识中加深对抽象概念和原理的理解。

3. 充分重视实验,提升化学思维和探究能力。

化学是一门以实验为基础的学科。在高中阶段,同学

们对于化学实验的认识,不能只停留在实验现象表面,要充分重视探究过程,善于从观察到的实验现象出发,提出有探究价值的问题和假设,依据探究目的,设计探究方案,敢于质疑,勇于创新。

### 三、高中化学的学习建议

1. 既要重视知识的衔接,更要重视学习方法的衔接。

高中化学理科特点突出,对于抽象思维、空间想象能力、实验探究能力、计算能力等都有着较高的要求,近年来,高考题目综合性、灵活性不断加强,要求学生能根据题目情境,将碎片知识归纳整合,灵活应用到实际解题过程中。这就需要从高一开始,逐渐培养信息处理的能力,并尝试将碎片知识整合形成知识框架,使看似无序的知识,变得有序,这样才能根据题目情境,迅速定位,灵活运用各章节的知识解决问题。

2. 做好课前预习,落实高效课堂。

每节课前做好预习很必要,有效的预习不是简单的浏览本课内容,而是自主学习,独立思考,发现疑点和问题并做好标注,上课时能更有针对性地去听讲,把注意力集中在难以理解的知识点上,带着问题听课,求知欲更强,变被动为主动,使课堂听讲更有效率。

3. 重视教材中基础知识的落实,不要盲目刷题。

分析近年来的高考题,很多都是来源于教材,或是教材知识的延伸和拓展。建议同学们对教材中每个栏目的设置都给予足够的关注,将每一个知识点落实到位,不要盲目追求“刷题”的数量和难度,只有将教材知识扎实掌握,才能以不变应万变,灵活应用于题设情境中。

## “解锁”小学新生家长的焦虑

张妍

孩子刚成为小学生,很多家长因为担心孩子不能适应学校生活,而格外紧张和焦虑。在这里我分享一些可以缓解家长焦虑的经验。

### 一、要不要在开学前和老师说明孩子的情况?

很多家长纠结,是否要让老师提前了解自家孩子的情况?我建议,可以提前和老师沟通一下,特别是孩子在性格和行为方面的问题。对于有特殊教育需要的孩子来说,他们在入学后需要更多的支持。

对此家长也会有困惑,比如担心老师知道孩子的情况后被“贴标签”,或者又担心孩子给学校添麻烦,心理上陷入矛盾。实际上,提前让老师对孩子的情况有一个大概了解,方便老师做好教育准备,采用适合孩子特点的方式进行教学和日常沟通,有利于孩子更快、更好地适应学校生活。

### 二、担心孩子在学校出情况,又不知如何跟老师进行沟通,怎么办?

首先,家长要注意和老师沟通的时机。老师一天的工作安排很饱和,如果想单独找老师沟通,就需要选好时间点。比如放学后当面沟通,既不会影响老师工作,也会有很好的沟通效果。其次,家长要真心实意配合老师的教育。家长在和老师交谈时,不要表现出对孩子的娇惯、对孩子缺点的放任、袒护等。最后,与老师沟通的态度要积极。家长要及时、主动与老师沟通,可以面谈,也可以打电话或发信息。

### 三、担心孩子在学校里得不到老师关注,怎么办?

很多家长因为担心孩子

进入学校后得不到老师的关注而焦虑。这里就要提到一个非常重要的角色——班主任,一名有责任心的班主任,不仅要关注每一个学生的学习和生活情况,还要因材施教教育学生。为了让班主任更好地了解自己的孩子,家长可以做好一些辅助工作。

首先,家长可以帮助孩子提高自我表达能力。在入学初,家长要帮助孩子转变认知,鼓励孩子勇于表达自己的观点,主动让别人来了解自己。只有通过这样的点滴积累,孩子才会越来越自信。对于内向的孩子,家长可以鼓励他在熟人面前尝试练习,一点点帮助孩子提升表达能力,不断获得成功体验。其次,把孩子的特质变成发光点。每个孩子都有自己的特质,家长要鼓励孩子用自己擅长的方面赢得大家的认可,这样的特质可以是孩子的一技之长,也可以是孩子的优秀品格。最后,重视家庭和学校的沟通和互访。家长可以通过和老师、学校的互动,促进老师和孩子之间有更深入的了解。同时,老师对孩子的积极反馈和认可,家长也一定要及时反馈给孩子,这样老师和孩子的关系就会进入良性循环。

家长的角色定位应该是高素质的教育合伙人,是养成孩子良好习惯的培养者、健康成长陪伴者、平等交流的沟通者、正能量的传播者、智慧教育的合作者。家长的默默支持和鼓励会让孩子不断释放强大的能动性,开启灿烂、充满活力的一年级时光。

(作者系西河区上海道小学教师。)