

暑假过后,一批小学、初中毕业生即将迈入全新学习阶段。无论是“小升初”还是“初升高”,都是学生成长路上至关重要的转折点,也让不少家长陷入深思、倍感焦虑。

引导孩子适应全新学习节奏、扎实做好知识衔接,既是当下家长热议的焦点,也是许多家庭亟待破解的难题。该怎样调整心理状态、理顺亲子关系,让孩子平稳迎接新学段?连日来,记者走访教育专家、中小学教师与家长,多方探寻缓解升学焦虑、平稳过渡衔接的实用方法。

主动适应快节奏

“从年初开始,我一边搜集‘小升初’衔接学习方案,一边摸索调整孩子小学阶段的学习习惯与思维模式。”家住周口中心城区的郭女士坦言,提前规划虽能缓解内心焦虑,但各类难题依旧接踵而至。

暑假里,不少家长开始督促孩子提前预习课程。在他们看来,新学期学科大幅增加,知识总量、理解难度同步攀升,必须预留充足时间,循序渐进地适应。如若等到开学,多门功课同步铺开,学生很难跟上教学进度。

相较于小学,初中课程有哪些显著变化?周口市第四初级中学教师谷凤丽说,小学阶段,学生重点在于打好基础,培养良好的学习习惯;迈入初中,学生直面升学压力,初一就有七门学科,初二后续增设物理、化学科目。科目增多,对学生自主学习能力提出更高要求。

“小学阶段,教师会反复拆解、巩固同一个知识点;而初中课堂授课节奏更紧凑,刚入学的学生有时会跟不上进度。初一新生坚持课前预习、课后复盘,才能紧跟课堂节奏,保障学习质量。”周口市文昌小学六年级教师李彩娟说。

从初中跨入高中,该如何调整状态?周口市第一高级中学教师龚旭旭告诉记者,高中学习要有自主探索的能力,强大的自学能力必不可少。高中学习不只是吃透课本基础知识,更侧重能力训练、方法积累、思维塑造等高阶目标。高考重点考核综合运用能力,各项能力无法单靠课堂灌输,必须依托自主学习逐步养成。

“暑假是绝佳的过渡期。学生可以劳逸结合,有计划地自主预习高中知识,在独立钻研中体会自学乐趣,稳步提升独立思考能力。”周口市第二高级中学教师朱新志表达了自己的观点。他建议,无论面临科目扩容还是难度提升,学生都要科学分配时间,制定清晰可行的学习计划,并定期复盘、及时调整,以迎接新学段的挑战。

暑假蓄力 从容启航

——周口中心城区中小学升学衔接现象观察

□记者 王吉城 刘华志 文图



篮球场是青少年的乐园。

悉心守护成长路

家长该如何科学引导,帮助孩子提前适应崭新校园生活?多位一线教育工作者受访时一致提出,家长首要关注孩子心理健康,构建和睦融洽的亲子关系;不要一味催促施压,而应默默陪伴支撑,给予孩子稳定的情绪安抚与合理的学习指导。

步入初中,学生身心迎来快速发育期。青春期心理逐步萌发,身体快速发育,独立意识持续增强,但自控力与情绪调节能力尚且薄弱,遇事容易冲动、叛逆。不少孩子变得抗拒管束,格外在意异性看法,从无忧无虑变得心事重重。

“初中是孩子由孩童迈向少年的过渡期,既留存孩童稚气,又急于彰显成熟特质,极易和同学、家长发

生矛盾,也难以接纳自身身心变化。”周口市文昌中学教师张煜坤介绍,由小学升入初中这一阶段属学生心理“断乳期”,自我意识存在明显两面性。这个阶段,孩子渐渐弱化对父母的依赖。家长应提前向孩子科普青春期身心变化常识,以坦诚沟通代替说教,陪伴孩子度过这一特殊成长阶段。

学习成绩固然重要,但决定人生长远走向的,从来不止分数一项。淮阳中学教师李涛表示:“‘小升初’‘初升高’如同移栽幼苗,更大的成长空间势必伴随短暂的适应阵痛。家长要读懂青春期身心发展规律,积极推动家校协同育人,为青少年打造宽松的成长环境,让他们的成长之路洒满阳光。”

助力实现新蜕变

小学阶段,在学习、生活等方方面面,家长可全方位为孩子提供帮助;升入初中、高中后,家长再想事事跟进,往往心有余而力不足。

“家长是孩子的第一任老师,更是孩子成长的引路人。面对孩子跨越式成长,要少追问考试分数,多倾听日常趣事。”学生家长张静分享经验时说,日常要用平等尊重的相处模式,尊重孩子的私人空间与小秘密;遇事多商量疏导,少批评指责,让孩子真切感受到被理解、被珍视。优秀没有统一标准,成长也不止一条路径。

暑假里,学生应怎样度过?书法教师梁志乾表示,要相信每个孩子都怀揣积极向上的初心。家长可借助暑假,帮孩子培养书法、游泳、球类运动等兴趣爱好,找到精神寄托。如此一来,孩子不会因单次失利而过度消沉,家长也不会因成绩波动而过度焦虑。

“体育最残酷的地方是让你输;最伟大的地方,是教你不认输。体

育运动能培养孩子的自信、抗挫能力、规则意识、责任感及乐观态度,有助于孩子的成长和情绪管理。”乒乓球教练李东升谈起体育运动对于孩子成长的作用,很有信心地告诉记者。

相同的土壤环境,接受相同的阳光雨露,禾苗的生长状态却各有不同。周口师范学院崔永锋教授建议,要坦然接受孩子的成绩起伏,不要将“望子成龙”异化为“逼子成龙”。人生道路上,成长过程本身就是最美的风景。家长应保持平和心态,引导孩子冷静分析得失、养成良好学习习惯,做孩子最坚实的后盾。

一个人的成长,离不开家长的陪伴与支持。有效的陪伴并非简单的物理在场,而是心灵的共鸣与情感的连接。当孩子在学业或生活中遭遇挫折时,家长的理解与宽容能够构建起安全的心理港湾,让孩子敢于试错、勇于探索,使其在面对困境时始终保持积极向上的意志。



乒乓球比赛,尽显少年活力。