

家有小学新生,有妈妈淋巴肿痛还失眠

## 孩子幼升小,家长请淡定

9月2日,广州迎来了一大批新的小学生,他们从幼儿园来到小学,正式跨入了学历教育的大门,与此同时,一批家长也“升级”上岗了。有家长向记者表示,自己上小学时没感觉,可是自己的孩子上小学,她反而焦虑到淋巴肿痛、牙疼、嗓子疼,还天天失眠;还有家长担心孩子在学校的上课、吃饭、午睡等问题。

面对孩子升入小学,家长的担忧从何而来,怎样帮助孩子适应小学生活,并使自己从焦虑不安的情绪中解脱?新手家长们别着急,新快报采访过来人和专家,给您支招。

■新快报记者 陈思陶

## 家长经验

## 这是一个过程,家长多些耐心

看着小一家长“新手上路”各种忧虑焦急,过来人小三年级家长吕妈妈淡定地说:“孩子刚入学,家长茫然、焦虑是正常的,过一个学期就习惯了,慢慢地和孩子、老师磨合,等到二、三年级就成佛系家长了。”

小三家长陈妈妈回忆:“当时孩子比我们家长更兴奋,每天特别积极上学,等老师家访,反而当时我莫名紧张,开学不到一周就病了。”她建议新生家长们无需过分忧虑,孩子的心理适应能力比家长想象中更强。

小五家长宋爸爸则表示:“刚上学不知道听课,怎么也学不会拼音,记不下来乘法表,我们着急的时候也动手打过,但现在孩子成绩排在班里前十。”他认为,孩子最初可能因为不理解什么是学习而成绩不佳,年级升高后有了学习的概念就会蜕变,家长要有耐心,不要过于急躁。



■廖木兴/图

## ●幼升小变化多,家长应理解孩子的不适应

“对于在幼儿园一直玩耍的孩子而言,即刻进入规规矩矩的上学状态,需要一个适应过程。”广州某教育集团课程研发总监、国家二级心理咨询师张炜儿分析,小学和幼儿园的学习是完全不同的。上小学后,孩子们有了明确的学习任务,学习环境也变了,每天都有家庭作业,虽然小学一年级并没有偏重书面作业,更多是看课外书等作业,但对孩子还是会有一些要求;师生关系也发生了变化,老师对孩子而言从幼儿园照顾生活的角色上升到以教学为主,孩子要适应不同学科老师上课的要求以及师生关系;学习方法

上,幼儿园注重玩中学,小学不论孩子是否有兴趣,都将按照国家规定的教学大纲和进程要求来学习。在生活上,上小学后,孩子的吃喝、睡眠、如厕等问题成了孩子自己的责任,要求孩子独立自主去应对。“幼儿园以玩为主,小学以学习为主,孩子进入小学后,面对以上多种改变都要靠自己完成,害怕做不了或者不知道如何做,因此容易产生焦虑感。”张炜儿说。

对此,华师附小吴老师建议,家长应理解孩子的不适应,并帮助孩子逐渐去适应。首先,家长可以和孩子一起准备文具、书包、水壶、汗巾

等用具,和孩子一起制作课程表、包书皮,增加升入小学的仪式感;其次,家长可以为孩子营造小学生活美好的认知,比如让孩子知道小学生活是怎样的,将学习更多知识、认识更多朋友,能变得更强大,使孩子产生正面的情绪;同时,家长要适度“插手”,注意培养孩子的学习习惯,如明确先做作业、再玩耍,规范看书、写字的姿势,保护视力等,帮助孩子适应小学学习要求。吴老师提醒家长,“孩子刚上小学,学习任务较少,是培养学习习惯的关键期,有良好的学习习惯能让孩子更好地完成学习任务、适应小学生活。”

## ●面对老师批评,家长应引导孩子并一起解决问题

除了担心孩子不适应,和老师打交道也是新生家长担忧的重要环节。“最害怕老师给打电话,有点诚惶诚恐,担心孩子在学校表现不好。”小三家长陈妈妈回忆说,但其实,老师的电话几乎没有“投诉”,更

多是要家长给予孩子帮助,如孩子不能独立上厕所而要家长送新裤子;孩子忘带书本或者教具,要家长帮忙送等等。

收到老师的批评和指正,张炜儿建议家长扮演不知情的角色,问

孩子在学校的生活状态。如果孩子表达被老师批评,家长应表示同情理解,让孩子感到家人的支持;再细细询问原因,帮助孩子一起解决问题。避免着急追问,让孩子产生双重压力,导致心理负担太大。

## ●面对自身焦虑,家长可主动与老师多沟通

焦虑源于未知,广东省中医院心理睡眠科医生曾慧梅表示,孩子进入新的环境,脱离家长独自学习、生活,家长对孩子能否胜任、表现是否良好、能否选上班干部等未知问题产生焦虑是正常的现象,但不能放任这种焦虑扩大至影响自己的生活,而且家长的情绪很容易感染孩子,打乱孩子适应小学的节奏。因

此,家长可多和老师、孩子确认在学校的情况,积极和老师沟通。

部分家长担心过多询问孩子的情况,老师可能感到麻烦。对此,海联路小学郭老师表示,老师都十分愿意家长能够主动询问、沟通,这也是老师更好地了解学生、制定适合的学习方案的途径。如果家长希望与其他科任老师联系,也可通过孩

子所在班级的班主任来沟通,不必担心经常找老师沟通是一种打扰。

此外,郭老师建议,家长无需过分紧张孩子的未来学习和表现,孩子发展的未知性较大,仅凭小学入学初期情况不能过早下定论,可适度放慢对孩子的适应要求,静待花开,在未来孩子也可能给家长意想不到的成长、感动与惊喜。

## 资讯

## 2020 英国 UCAS 本科申请已开放

**新快报讯** 根据 UCAS 官网显示,英国当地时间9月4日,学生可正式通过 UCAS 申请系统递交2020年入学英国本科课程的申请表。这意味着,2020英国名校本科申请的战役正式打响!

UCAS 全称为 Universities and Colleges Admission Services 即“大学和学院招生服务中心”,统一为英国所有大学提供全日制本科课程和高等教育文凭课程的申请和录取发放服务。景鸿教育总经理唐泽坤介绍,UCAS 主要针对的是就读 A-level 课程、IB 课程以及本科预科课程的学生。原则上,所有英国大学的所有本科学位课程,都需要通过 UCAS 申请,并且通过 UCAS 申请需要支付申请费。

据官方统计,自去年以来,中国学生申请英国大学的人数增加了30%,首次超过了北爱尔兰学生。加上英国汇率持续走低趋势,赴英留学的学生预计会继续增长。景鸿教育总经理唐泽坤提醒,英国优质教育资源有限,竞争将会愈加激烈,各大学的人学门槛也有可能相应地提高。因此,中国学生在申请英国大学的时候,应尽早明确目标,提前规划实习、学术交流、竞赛实力等有利背景提升的软实力。而且英国大学申请遵循“先到先得”原则,申请越早递交,相对拿到录取的概率就会越大。(方轶)