

桂林中小学开学已经一周 孩子们学习状态各异

“开学考”后如何调整 专家来支招

告别超长寒假后，桂林中小学完成了第一周的教学。孩子们都在调整状态适应学校生活，目前，部分学校已经完成了上学期“留下”的期末考试。其实，对家长和老师们来说，开学第一周也是一种考试。那么，大家的“开学考”成绩如何，又该怎样调整尽快进入新学期的状态？本报记者进行了采访。

1 部分低年级学生还在适应

李语欣是七星区一所小学一年级的学生。开学一周来，她每天早上都是起床“困难户”。“我好困，还想再睡会儿。”每天早上，她都睡眼惺忪地跟爸爸嘟囔。

李先生介绍，女儿在超长假期里，习惯了每天晚上十二点才睡觉，睡前看动画片、玩手机。开学后，尽管家长一直督促女儿早点休息，但因各种事务繁忙，没有及时做好衔接过渡，她依然在“假期态”。

“每天早上叫她起床都要冒火。不愿意起床，更不愿意自己穿衣服，天天上学都是迟到的。结果是挨一顿骂之后，哭哭啼啼地去上学，状态非常差。”李先生说。

记者采访了解到，本学期开学后，不少低年级的学生和李语欣一样，对假期“念念不忘”，对新学期的生活还不适应。有的学生由于长时间放假，开学后对老师和同学都感到很陌生。部分幼儿园的孩子表现更加明显，比如分离焦虑、上学哭闹等。

●专家支招：

积极调整作息 多关心孩子

桂林理工大学附属小学的张老师表示，低年级学生对家庭依赖性较强，尤其需要父母的引导。如果学生开学后依然不能迅速进入状态，家长们要高度重视，及时调整孩子的作息。低年级学生应每天晚上8点半自觉准备好第二天要带去学校的衣物，要上交的作业等，晚上9点自觉上床睡觉。早上6点半后要起床，自己穿好衣服，做好上学准备。

张老师介绍，低年级学生自控能力较差，需要家长耐心引导。放学后，要教育孩子尽量少看电视、少玩手机、少接触电子产品，营造良好的学习氛围。周末时，可适当看些电视放松心情。

针对低年级学生可能会对同学和老师感到陌生的问题，张老师说，学校可适当调整低年级学生的课堂要求，增加课堂互动，减轻学生负担，让学生更快适应学习环境。

张老师认为，作为家长，更加要关心孩子在学校的感受，给孩子更多的理解，及时打开孩子的心结。“有的孩子非常敏感，上学期玩得好的同学，这个学期不跟他玩了，他就会郁闷，自己生闷气。这个时候，如果家长及时关注和疏导，就可以帮助孩子树立自信心。”



2 部分孩子上学注意力不太集中

今年上初二的陈小雨在临桂一家民办学校就读。开学后，小雨上课经常走神，甚至有点厌学。看到小雨的情绪比较焦躁，跟同学的交流比较少，老师便对小雨的妈妈进行了电话家访，了解孩子的假期情况。小雨的妈妈介绍，小雨去年“阳”过之后，整个人容易疲倦，对学习也提不起兴趣。加上上一次假期比较长，小雨似乎完全忘记了学习。

“每天晚上追剧、玩手机，作息混乱，整个人就很焦躁。”小雨的妈妈说。记者了解到，上学期受疫情影响，一些学生身心俱疲，假期里学习也落下了不少。本学期开学之后，不少孩子还处于“假期节奏”，上学容易分心，注意力难以集中。

●专家支招：

老师授课轻松为主 减轻学生压力

市豪文学校中学部副校长曹勇表示，面对这种情况，老师要及时进行家访，了解学生假期的状态，及时给学生进行心理疏导。作为家长，也可以主动联系老师，家校结合，更好地促进学生健康成长。

曹勇介绍，开学后，学校给学生营造“家的温暖”显得特别重要。因此，不少学校举办了各式各样的欢迎仪式，让孩子在新学期可以放松心情。刚开学这段时间，提倡老师以轻松活泼的课程互动为主，尽量减轻学生的学习压力，给孩子们轻松的学习环境。学生们心态放松之后，更容易提高注意力，学习效果更佳。如果孩子状态极差，家长也要以鼓励为主，多沟通引导，让孩子知道尽快收心就能抢占领先的赛道。

3 “开学考”考砸了 心里好担忧

开学第一周，我市不少中小学校已经完成了上学期“留下”的期末考试。这场“开学考”让不少家长和学生焦虑。考完之后的学生表示，自己考砸了，非常难过。一些还没参加考试的学生表示，很多知识点都忘了，心里有些担忧。

今年高一的陈宇就是其中一位。陈宇在一所民办高中就读。陈宇表示，上学期期末，线上课程较多，有时候家里信号不好，有些知识点就没跟上。加上超长假期，开学后还没有找到好的学习状态。碰巧这个学期陈宇的好朋友转学了，陈宇心情更加不好了，感觉失去了学习的动力。开学考试结束后，陈宇情绪达到了低谷，在心理老师的帮助下才渐渐找到了方向。

●专家支招：

不用过分焦虑 分阶段实现小目标

市第十二中学副校长谭红表示，今年的开学考让很多学生和老师感到焦虑。学生们担心自己考砸，压力大。老师们担心自己的班级成绩不理想。本次开学考试其实也是“收心考试”，可以帮助学生迅速发现自己的不足，尽快收心，高效投入学习。

谭红建议，学生和家长不必对开学考试过度焦虑。很多学校会在新学期复习上学期的内容，巩固之后再进入新课的学习。老师会帮助学生们设立自己的学习目标，分阶段完成预期小目标，缓解学生的学习压力，帮助他们树立信心。

谭红提醒，家长们可适当鼓励学生参加体育运动，还可以陪伴孩子一起运动，这不仅能提升孩子的抵抗力，也能改善亲子关系，对孩子的学习很有帮助。

记者韦彦青