

换了新老师，孩子能适应吗

小升初的同学，怎么尽快适应新的学习阶段？换了新的班主任，孩子能很快适应吗？本期问答，我们邀请了太原市外国语学校的杨鹏程老师和太原市建设北路小学的马婧老师，为同学们和家长答疑解惑。

初中生活很“复杂”？

1.秋季开学后，我成为一名初中生了，听说初中学业压力大，课程又难，这让我既期待、又焦虑，我该怎么办呢？

答：人对未知的事物和前路的不确定性，有担心，甚至焦虑，这是再正常不过的事了。从学习内容看，初中的课程与小学相比，新增了历史、地理、物理、化学、生物等。初一的课程，情境性和趣味性还是很强的，学习内容也是由浅入深，只要跟紧老师的节奏，课堂上认真听讲，还是能快速适应的。记住“天下难事必作于易，天下大事必作于细。”

从学习特点看，初中所学的内容，由小学时的零散、形象，变得更系统、抽象。因此，学习时也要从之前的机械记忆升级为理解记忆；课堂上，不仅要重视一个个知识点的落实，还要跟着老师提升能力，掌握学习方法，举一反三，找到适合自己的学习方法。

总之，初一第一学期是“适应期”，尽快适应，不懂就问，跟老师做“学习上的朋友”，你会受益无穷。

2.暑假期间，妈妈总是唠叨我：“马上上初中了，怎么还是这样幼稚不懂事？”我很苦恼，很烦妈妈说教，有几次还顶嘴了，弄得大家都不高兴。我该怎么做，就更像个成熟的中学生？

答：一名中学生应该是什么样的？我们要在心理上做哪些准备？的确，初中生心理上会更加成熟。但成熟从来都不是一蹴而就的。

心理成长是一个缓慢的过程。进入初中，随着青春期的到来，我们心理上会产生“成人感”，独立意识增强，对人对事有了自己的判断和认识，常常会和父母、老师的意见相左，有的同学还固执己见，听不进他人的建议。这时，我们需要在情感和思维上作两个改变：第一就是“同理心”，能设身处地，将心比心，换位思考。当你这样做的时候，就是在长大成熟。第二就是“情绪管理”，初中生情绪波动大，易激动，我们需要“克己”，也需要疏导。可以自我疏导，用记日记的方式，自我对话与反省。也可以向同伴或师长求教、倾诉，获得他们的理解和帮助。不是有句话吗，“快乐与人分享就是两份快乐，痛苦与人分享则是半个痛苦。”

3.我不喜欢数学，更擅长文科，我该怎么处理这种偏科现象？

答：俗话说，“五个手指不一般齐。”学习中有偏好是正常现象。但是有一点很重要，凡事，不要给自己设限，不给自己“贴标签”，不轻易地说自己擅长什么，拙于什么。那样做是不良的心理暗示。从心理上，我们要树立自信，相信自己一定能学好，“只为成功找方法，不为失败找借口。”

所谓的兴趣爱好，特长优势都是可以培养的，你要有意识地培养自己在数学方面的爱好，譬如，申请做课代表，或者小组长，多和数学老师交流；上课时多举手回答问题。循序渐进，持之以恒，学好数学并非难事。希望你未来既学有专长、又能全面发展。

4.有人说，中学生生活很“复杂”，像个小社会。我这种无忧无虑、单纯的“傻白甜”，怎么才能适应这种生活？

答：首先，老师很负责任地告诉你，中小学校园仍旧是一方安放书桌的“净土”。他们所说的“人情世故的复杂”，可能指的是，升入初中，我们除了专注学业，还需要参加各种的班级、社团、学生会等工作，需要处理好师生、生生之间的人际关系。这是不可回避的，也是必须经历的。

升入初中，你就是“青少年”了，要为自己迈入社会做准备。人际关系的处理，“真诚”是第一位的，坦诚的交流沟通，会化解90%的人际问题。至于学业之外的工作，也要适当参与，锻炼自己的能力，领导力、组织能力、协调沟通能力等等，要知道“中国学生发展核心素养”里有一条，就是“社会参与”，这也是我们必须具备的。

杨鹏程

三年级是“分水岭”？

1.新学期换了新老师，孩子能适应吗？

答：换了新老师，孩子可能不适应。可面对既成事实，与其把焦虑传递给孩子，不如换个角度想想换老师的好处。新老师给孩子的学习带来改变，给予孩子不同的视野，这也恰是孩子成长和提高适应力的契机。只要引导得好，是能够帮助孩子顺利开启新学期的。

如果孩子回家说换了老师，我们要首先祝贺他，又多了一位喜欢他的老师，生活充满新鲜感。小缺点新老师可不知道，这正是改变的好机会。让孩子高兴地接受，并鼓励他在课堂上多发言，多表现。

如果孩子很沮丧，家长也要充分理解，多和孩子聊聊：我知道你喜欢原来的老师，但每个老师都有自己的优势，你可以多观察下新老师有什么特点？隔三岔五和孩子说说与新老师之间发生的小故事。通过这样的引导，缓解孩子的分离焦虑，发现新老师的美好。孩子的适应能力远超我们的想象，相信他吧。

2.孩子刚升入小学一年级，与幼儿园生活大不相同，总担心他不适应，该怎么办才好？

答：升入小学，对稚嫩的孩子来说是一个挑战。面对新环境，孩子可能会不适应，上课注意力不集中、不愿与人交流、自理能力差等问题都可能显现，只不过有的孩子明显些，有的不明显罢了。

但是家长不必太着急。一年级正是习惯养成的阶段，老师会投入更多精力去帮助和引导孩子。这期间，多和孩子聊聊，听听他的心声，通过聊天更多地了解孩子的感受，在家时，多关注孩子的生活细节，着力培养自理能力，让孩子学会做些力所能及的事。最后，别忘了多和老师沟通，了解孩子在校的表现，配合老师的引导教育，对孩子的问题做到心中有数，这样才能采取针对性措施，使孩子尽快接轨小学生活。

3.上了三年级，孩子似乎变“笨”了，上课听不懂、作业不会做，成绩也退步……都说三年级是小学阶段的“分水岭”，该怎样帮他渡过这道“坎”？

答：“三年级现象”确实存在，和小学一二年级相比，学习难度增加了，孩子可能一时难于应付。但只要我们换位思考，坚持沟通，科学应对，孩子就会顺利渡过这道“坎”。

从二年级下学期开始，家长就可以有意识地放手，让孩子独立自主去学习，尤其是在作业的检查上，要由“扶”到“放”，慢慢将学习的主动权还给孩子。到了三年级，更要有意识地培养孩子的学习能力，多引导孩子去主动、独立思考问题，而不是等人教。

如果一段时间内孩子的成绩出现了差距，家长也别慌，心平气和地帮孩子分析原因，认清三年级学习的特殊性，千万别只做了横向比较就去批评孩子，要更多地欣赏他的纵向进步，放大优点，相信潜能，当孩子的心理足够安全了，积极的暗示增多了，进步就不在话下了。

4.孩子进入五六年级后，突然感觉不好管教了，往往会因为一些小事就和人起冲突，不知如何是好？

答：孩子在五六年级时，独立意识增强，反感父母的说教、老师的批评。这是成长的必经阶段，是许多孩子都会有的状态。家长不必太过恐慌，只需加以正确的引导和对待，就能陪伴孩子安然度过这一阶段。

孩子叛逆期并不可怕，家长千万别先跟着陷入焦虑暴怒的怪圈。如果遇到问题就试图用简单粗暴的方式让孩子屈服妥协，一味地去要求他，替他做决定，那孩子的逆反会只增不减。

要知道，叛逆不是目的，它的终极目标是——成长！“强压”远不如“疏导”，少了“理”，你的话即使再多，他都听不进去。维护正常的亲子关系时，家长要注意遵守家庭规则，特别是说话算话，威信立住了，孩子自然就信服你了。换位思考，平等沟通，给予孩子更多的选择权，多听听他的意见，真实表露内心想法。当孩子感受到了来自父母的关心和在乎时，才能敞开心扉，有所依靠。

马婧

