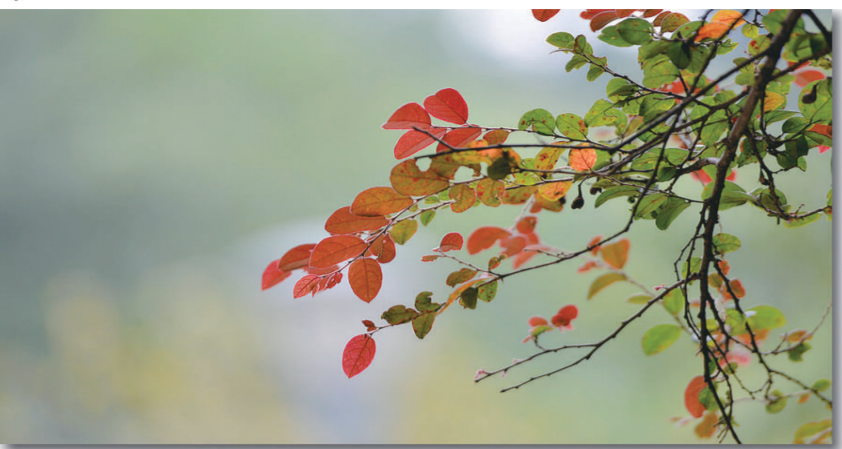


家长课堂



初中新生如何摆脱开学焦虑

再有几天,初中新生就要开启新学期的学习了。他们要面对的不仅是学习模式、学习内容上的变化,更要面对青春期的情绪变化。开学日期临近,一些孩子出现了不同程度的“返校焦虑症”。此时,家长一定要做好对孩子的引导和陪伴,帮助孩子摆脱开学焦虑。

一、调整心理,加强沟通

在新学期开学前,家长要帮助孩子调整心理,让孩子提前了解初中学校的情况,缓解孩子因对初中生活的未知而造成的紧张。比如,家长带孩子去新学校门口转一转,熟悉一下学校位置和周边环境,减少对初中的陌生感。如果有小学同学恰好也在同一所初中,可以让孩子们之间多交流,在一个新的环境里,有相熟的同学和朋友将会对孩子的心理产生支持作用,从而帮助孩子更快地适应初中生活。

12岁的孩子已经进入了青春期,他们想要追求独立自主,对家长的教育和要求往往产生逆反情绪,有的孩子还会出现烦躁、焦虑的心情。对此,家长更要加强与孩子的沟通,格外注意沟通方式和情绪,要在尊重孩子的前提下,用平和的心态与孩子沟通;在关注和引导孩子的时候,给他们留出个人空间。开学前,家长可以和孩子多聊聊天,听一听他们的想法,多一些包容和耐心。

二、调整作息,合理预习

为了让孩子平稳顺利地适应开学生活,现在就要开始调整作息时间。首先,让孩子早睡早起,尽快适应上学作息;其次,通过预习,引导孩子逐渐进入学习状态。

初中课程不仅科目增加了,知识的难度也提升了。家长可以引导孩子对初中的知识进行规划地预习。家长和孩子一起商量,制定适合孩子的预习计划。例如语文学科,可以提前背诵、默写初一上学期必背的古诗文。每天坚持阅读,阅读内容可以从初中课本要求的必读书目中选;在阅读的同时,要做好读书笔记,可以将自己喜欢的句子摘抄下来,也可以分析人物形象和情感。只有做到了有效的预习,孩子才能自信满满地踏入中学的校门。

三、坚持锻炼,提升能力

适当的运动有助于孩子缓解紧张情绪。孩子拥有健康的体魄,才有足够的精力生活和学习。假期里,家长可以陪着孩子一起运动,比如慢跑、打羽毛球、游泳等,既锻炼了身体,又在运动中增进了亲子关系。

进入初中阶段的孩子内心渴望别人将自己当作大人看待,渴望像大人一样独立做事,因此家长要尊重孩子的想法,可以将一些家庭事务放手交给孩子去做,比如清洗衣物、打扫房间、尝试做简单的饭菜、整理自己的学习用品和书籍等,当孩子遇到困难时,家长再给予指导和帮助。独立处理事务不仅可以锻炼孩子的动手能力和实践能力,也可以提升孩子的时间管理能力。在事情完成后,家长要及时对孩子进行鼓励和肯定,这样既让孩子获得了成就感和满足感,又可以进一步激发孩子的积极性和自觉性,让他在实践中获得成长。

据《今晚报》作者:韩欣晏

家长说了一百遍,孩子就是听不进去,遇到犟脾气的孩子,怎么办?

尊重差异 认可努力 提供选择

●家里如果有一个脾气很犟的孩子,家长大多是很头疼的:明明给孩子提了一个很好的建议或是很有效的方法,但孩子就是听不进去,一边反驳家长,一边一意孤行地坚持己见,一条道走到黑。家长急得够呛,孩子却置若罔闻,这种僵局该如何打破呢?

的“圈子”中生活。作为父母,正视孩子的成长,从根本上说,是正视每个人的主观意识、价值取向是有差异的。很多家长之所以认为孩子“犟”,是因为不了解孩子的思考逻辑方式,进而不可自拔地坚持己见。

苏星源老师说,从家长的身份出发,肯定希望自己的孩子“听话”。不可否认,家长会给孩子一些很好的人生经验和处理事情的有效方法,但如何才能让孩子听进去呢?很明显,下指令或呵斥的方式是孩子难以接受的。家长要多做铺垫,让孩子从家长的建议中找到自己认可的价值取向,通过“试验”让孩子认可家长的建议才是靠谱的。孩子自己找到家长意见中的真相,远比家长下命令甚至打压式的强推有用得多。遇到孩子闹“犟脾气”的时候,建议家长跟孩子聊一聊。尊重自己和孩子的个体差异,尊重孩子、认可孩子的努力,这样可以避免对抗,减少家庭内耗。进而在双方坦诚交流的基础上,给孩子提出可供选择的方法。如果孩子在处理事情上确有失误,家长也要对事不对人,指出失误即可。家长不是孩子的指挥官,而是孩子的好助理,帮助孩子从家长的建议和自己的想法中找出新思路,经过仔细甄别、深思熟虑后的“限量款”方法,更容易被孩子接纳。

据《今晚报》作者:贾林娜

常见成语辨析

出奇制胜:奇:奇兵,奇计;制胜:制服对方以取胜。用奇兵、奇计制服对方,取得胜利。也泛指用奇妙的、使人意想不到的策略或方法来取胜。出处:《孙子·势篇》:“凡战者,以正合,以奇胜。”近义词:出其不意。例如,从这几件事情可以看出,李自成是一位出奇制胜、善于用兵的军事统帅人才。用于战争或其他活动方面的表述。一般作定语、宾语、状语。

结果太出人意外了,让很多人都吃一惊。出人意外和“出其不意”都有“意想不到”的意思。但有区别:针对的对象不同;出人意外针对的是所有人;而“出其不意”针对的仅仅是对方。出人意外常受“很”“太”等副词修饰;“出其不意”则不可。

(未完待续)



流淌指尖的艺术

在耐心指导下,我很快掌握了捏面人的技巧,面团在我手中逐渐光滑了起来。

在捏面人的过程中,我遇到了不少挑战。例如:面团发硬,捏出的娃娃不够光滑,还有面团干裂……但是我并没有放弃,一直去做改进。在这个过程中,我知道了坚持就是胜利。

活动的高潮是大家捏面人的时候。每一个面人的表情与造型都是独一无二的,充满了创意。我特别喜

欢那个笑容灿烂的面人,他仿佛向我们诉说着什么。

活动结束后,我深有感触。每一个细小的传统习俗,都承载着我们祖先的智慧,是我们宝贵的文化遗产。

今天,我不仅学会了捏面人,锻炼了动手能力,而且了解了中华民族的深厚文化底蕴。

朔城区二小五(9)班 赵艺涵
(本报小记者)



快乐的面塑活动

中元节这天,我和好朋友们一起参加了《朔州日报》小记者站开展的“流淌指尖的艺术——捏面人”社会实践活动。

我们早早来到家和红事汇酒店,等小记者们都来齐了,老师点名完后,我们排着整齐的队伍来到楼上的豪华大厅里,开始捏面人。

我们把手洗干净后,老师给我们每个人都发了一个发酵好的面团。首先,用手把面团揉成表面光滑的椭圆形,把上面一部分揉成圆形,这个就是面人的脑袋。接着,再揪一块面团搓成细条,先把细条交叉,细条的末端用梳齿印上手,上半身就完

成了。把剩下的一部分面团也搓成细条,把它交叉,再把交叉处堵住,下半身也做好了。最后,把上半身和下半身连接在一起,用黑豆当作眼睛放在脸上,再用一点儿面捏成花的形状贴在腿上,整个面人就完成了。最后放进锅里蒸30分钟,就可以吃了。

我亲眼看到我的面人作品是那样逼真,表面是那样的细腻柔软,尝到的是那样的味道香甜,我的自豪感油然而生。这次活动不仅培养了我们的动手实践能力,也让我们感受到了民间艺术生活的乐趣。

市实验小学三(3)班 王智昊
(本报小记者)

捏面人

人各种各样,有捏的大哥哥,有捏的小弟弟等等。我旁边的小朋友别出心裁,他居然捏了一个奥特曼。

接着,我们把捏好的面人放入蒸笼,蒸30分钟后,所有的面人都出锅了,拿在手里软软的,香味扑鼻而来,尝一口,好吃的不得了。

这次活动,我既体验了捏面人的快乐,也了解了非物质文化遗产面塑,真是收获满满的一天。

朔城区二小三(8)班 赵德霖
(本报小记者)



夏日海滨梦

暑假里,我怀着对大海的无限憧憬,跟随《朔州日报》小记者怀仁站的孙老师踏上了前往青岛的旅程。

青岛,这座被称为“东方瑞士”的城市,用它那蔚蓝的海岸线和迷人的海滨风光,为我编织了一个难忘的夏日海滨梦。

一踏入青岛,海风便迎面扑来,凉爽中夹杂着淡淡的舒服,瞬间驱散了夏日的炎热。去了青岛,我知道了海水是咸的。到了海边,只见金色的沙滩在阳光下闪耀,仿佛铺满了细碎的金子。海浪轻轻地拍打岸边,发出阵阵悦耳的声音,像是大自然最悠扬

了所有的烦恼和压力,情绪变得不再躁动,心情变得很平静,呼吸也变得像大海一样平缓。

青岛之旅,不仅让我领略到了大海的壮阔与温柔,更让我体会到了生活的宁静与惬意。这个夏天,青岛的海边成了我心中最美的风景,留下了一段难以忘怀的记忆。我相信,在未来的日子里,每当我想起这段旅程,心中都会涌起一股暖流,那是我对青岛,对大海无尽的向往与热爱。

怀仁市城镇第二小学六(2)班 符爱卓(本报小记者)

青岛之旅

在暑假里,我怀着对大海的憧憬,跟随《朔州日报》小记者怀仁站的孙老师踏上了前往青岛的旅程。

一踏入青岛,那里的阳光和新鲜空气,使我感到很舒服。

旅程第三天,我们去赶海,用手抓起软绵绵的沙子,双脚踩在上面既舒服又柔软,不一会儿就陷进去了。当海水拂过小腿时,感到所有烦恼都被冲走了,我们在大海里摸蛤蜊、扔沙子、泼海水。海风抚摸着我的脸蛋,就像妈妈在抚摸我一样。

我们一路来到海边,在那里我交了两个好朋友,也是我的舍友,我和她们一起划皮艇、坐轮船。

最让我难忘的是在海底世界,就像进入了一个神秘的蓝色宇宙。在这片水的王国中,每一处角落都有生灵在诉说它们的故事:有一头鲸鱼和大鸟贼在海底战斗中,鲸鱼虽败犹荣,被青岛人打捞上来,用它的真皮制作标本。我们还看到了美丽的水母,它们如同海底的花朵,魔鬼鱼的像是在哭泣,有的像是在欢笑。锤头鲨的出现让人心生敬畏,而小海马则像一颗颗微小的宝石,让人感到温馨和喜悦。

快乐时光总是太短暂,不知不觉就结束了这次旅程。我真想化作海洋的一分子,融入这奇妙浩瀚的奇特世界,去感受这个人类最忠实的朋友。

怀仁市第二实验小学三(31)班 孟沁
(本报小记者)

青岛七日游

大海、蓝天、沙滩、浪潮……构成了一幅别具一格的画面。暑假里,我跟着《朔州日报》小记者怀仁站的孙老师参加了青岛海军夏令营,来到了我日夜思念的地方——青岛。

在夏令营里,我们玩了CS、皮划艇……许多项目。然而,印象最深的是去看大海。当时,我站在海边,心情十分的激动,要知道,这可是我第一次见到大海,只见大海闪闪发光,没有一丝浑浊,像一颗世界上独一无二的钻石。波浪扑面而来,像一只凶猛的大老虎。浪潮一过就有许多大大小小、五光十色的海螺与贝壳被卷上岸,漂亮极了,幸运的还会捡到螃蟹和海星。

海滩上的活动同样让我兴奋不



已。一片一片的沙滩在阳光的照射下,像无数个小碎金子,我还在沙滩上堆了好几个小城堡,感觉很满意。

通过这次夏令营,不仅让我看到了青岛的美丽,更让我学到了很多

实用的技能,如洗衣服、写信、叠被子等。这真是一次收获满满的旅程,我会永远珍藏这段美好的回忆。

怀仁市城镇第二小学四(5)班 苏钰城(本报小记者)