



扫码订阅
微信公众号



扫码订阅
《贵州教育报》

新生如何度过适应期？

贵阳两位资深班主任“手把手”支招

本报记者 郑青

开学季如约而至,对于小学一年级和初一新生来说,前者是从幼儿园的自由时光迈入系统学习的新阶段,后者是从小学的“小天地”走进学科更丰富、节奏更快的初中校园。面对新环境、新伙伴、新节奏,孩子难免紧张,家长也常感迷茫。

为帮新生平稳度过适应期,我们特别邀请了贵阳市南明小学班主任万薇、贵阳市第十六中学班主任(南明区王阳名班主任工作室主持人)王阳,分别结合教学经验,量身撰写小学一年级、初一新生专属入学指南。指南不仅覆盖心理适应、习惯培养、校园常识等核心板块,更收录了“过来人”(学长/学姐、家长)的真实经验,用实用建议为新生“护航”,助力他们从容开启新学期。

万薇:帮孩子爱上校园,打好学习基础

当孩子背上小书包踏入小学,不仅是身份的转变,更是一次全新的成长挑战。面对陌生的教室、不熟悉的老师同学,孩子可能紧张不安;面对全新的学习节奏,家长也常手足无措。这份指南将从多个方面帮你和孩子一起平稳度过新生期。

一、心理适应:帮孩子“爱上”新校园

1. 破解“分离焦虑”:温柔告别,正向引导

- 提前“剧透”校园:新生到校报到时,家长可以带着孩子逛一逛新校园,熟悉校园的区域及其功能。给孩子介绍时多一些积极心理暗示的言语表达。让孩子对校园产生“期待感”而非“恐惧感”。

- 固定“告别仪式”:开学第一天,蹲下来与孩子眼神对视,说“妈妈/爸爸下午会准时在门口等你,今天可以试着认识1个新朋友,晚上和我分享呀”,然后果断离开。冗长告别会加重依赖,简短坚定的仪式感能帮助孩子快速进入“独立模式”。
- 不做“负面暗示”:避免说“你再哭老师会不喜欢你”“不听话就没人管你”,换成“老师今天会教新游戏,要是遇到困难,记得找老师帮忙,老师很乐意帮你”。

2. 建立“集体归属感”:让孩子找到“自己人”

鼓励“小社交”:每天放学接孩子时,别先问“今天学了什么”,而是问“有没有同学和你一起玩呀?他叫什么名字?”若孩子说“没人和我玩”,可以教他主动开口:“我能和你们一起搭积木吗?”鼓励孩子学会表达和分享,打开社交大门。

二、学习习惯:从“0”到“1”打基础

小学低年级的学习,重点是养成“能支撑长期学习”的习惯,家长

可从两个核心入手:

1. 姿势与工具:养好“不费劲”的学习体态

- 握笔姿势:记“口诀”练手感:教孩子“老大老二对对齐,老三垫在笔杆底,老四老五收起来”(老大=拇指,老二=食指,老三=中指),初期用带握笔器的铅笔(选柔软硅胶款,不磨手),每天练5分钟控笔(画直线、圆圈),避免孩子因握笔累而抵触写字。

- 正确坐姿:牢记“3个一”——眼离书本一尺,胸离书桌一拳,手离笔尖一寸,家长可贴便签在书桌旁提醒。
- 书桌布置:遵循“极简原则”,只放当前用的课本、文具;椅子高度以孩子坐直后双脚平踩地面、肘部与桌面齐平为准,避免弯腰驼背或踮脚写字。

2. 时间管理:帮孩子“不慌不忙”完成任务

- 固定“作业时段”:比如每天放学后先玩30分钟,再到书桌前写作业,让孩子形成“到点就该学习”的条件反射。
- 拆分“小任务”:低年级作业少,可把“写5个生字”“读1篇课文”拆成小步骤,完成一个就用“你今天主动写完生字,进步真快”等语言鼓励,或积累“积分”兑换小奖励。
- 不做“包办家长”:孩子忘带课本、写错字时,别直接帮他拿、帮他改,而是说“课本放在书包哪个格子里了?我们明天一起检查一遍”,让孩子学会为自己的学习“负责”。

三、校园常识:让孩子“懂规则、会求助”

遵守“校园规则”:记住3个“基本要求”

- 作息规则:提前15分钟到校,不迟到;中午吃饭不挑食,吃完把餐盘放至指定位置;午休时不吵



王阳



万薇

闹,可睡觉或安静看书。

- 课堂规则:举手发言(不随便插话),上课不玩文具、不吃零食;老师布置的任务(如带作业本),前一晚和家长一起检查好。

- 安全规则:上下楼梯靠右走,不推搡;课间不玩爬栏杆、追跑打闹等危险游戏;不跟陌生人走,若有人自称“你爸妈让我来接你”,先找老师打电话确认。

四、过来人经验:二年级学生罗梓远 & 家长分享

- 罗梓远:“我刚上一年级时,不敢和同学说话,下课就坐在座位上。后来老师让我当‘小组长’,收大家的作业本,我就不得不和同学说话啦!慢慢发现,其实大家都很友好,现在我有3个好朋友,每天一起玩捉迷藏。另外,我妈妈给我买了个‘小闹钟’,每天提醒我写作业,现在我不怕妈妈催,就能自己完成作业啦!”
- 罗梓远妈妈:“刚开始最担心孩子哭。后来发现,孩子的适应力比我们想的强,家长要‘学会放手’。比如孩子忘带作业本,我没帮他送,让他自己跟老师道歉,后来他每天睡前都会自己检查书包。另外,一定要和老师多沟通,比如孩子身体和性格特点等。别拿孩子和别人比,只要他每天比前一天进步一点(比如今天主动和同学说话了),就值得表扬。”

王阳:从容启航,自信开启初中新程

处暑风清雁初翔,稻浪深处秋声起,崭新的初中生活拉开帷幕。这是一个充满希望与挑战的新阶段——新环境、新学科、新节奏、新老师、新伙伴,也许还有一丝忐忑与迷茫。别担心,这份指南陪你从容启航,走好成长每一步!

一、新校园“漫步”:先给环境“打个招呼”

如果你有时间,不妨在新校园多走走,尽快熟悉环境。比如:了解有哪些日常功能区,初一年级的班级分别在哪里,班主任、科任老师的办公室所在位置等等,这样能有效减少我们人生地不熟的紧张感,从而建立起积极良好的心态。

二、主动说句“你好”:友谊从“开口”开始

新班级里,大家都是“陌生人”,谁先开口就可能赢得友谊。比如看到同桌在整理文具,不妨说“你的笔记本真好看”;课间休息时,可以与同学聊一聊“你暑假看了什么电影”;友谊往往从一句简单的搭话开始。

三、别怕“暂时跟不上”:用“小目标”稳节奏

学习学科从小学的3科到初一的7+科,作业量可能突然增加,这很正常。就像玩新游戏需要熟悉操作键,前两周可以把“记住各个学科的特点”“搞懂数学课的一个知识点”等当作小目标,不用急着和别人比速度。慢慢积累,你会发现“跟上节奏”没那么难。

四、温暖同行:“合理宣泄”坏情绪

刚上初中,若遇到焦虑、郁闷、暴躁等不良情绪,别憋在心里,试试这些方法:

- 倾诉:与同学或朋友多沟通交流,相互间鼓励和传达乐观情绪。

- 放松:用合适自己的方式进行放松。可以阅读、写日记、听音乐、看电影、绘画、做运动,以及其他的兴趣爱好都可以帮助我们放松心情。另外,有一些简单可行的放松训

练,例如呼吸放松、肌肉放松、正念或冥想等都可以达到缓解负面情绪的目的。

五、合理使用电子产品:别让“手机”抢了学习时间

假期中,有些同学对手机的使用已成习惯,可谓“机不离手”。开学后,手机的使用需要得到合理管控,如将手机交给家长保管;或试试“等待10分钟”,期间专注于手头的任务(最好是能够让让自己有兴趣且高度集中的学习任务),神经科学家研究发现,如果大脑经过10分钟的等待之后,就不会再表现出对即刻想要的东西有强烈的偏好。

六、过来人经验:初二学生徐依依 & 家长分享

- 徐依依:“初一的学习内容和方法与小学有所不同,要认真听讲,积极思考,主动向老师和同学请教。制定合理的学习计划,寻找适合自己的学习方法,合理安排时间,提高学习效率。同时,保持健康的饮食习惯,适当参与体育运动。”

- 家长别用“初中很关键”制造焦虑,少说“初一跟不上,中考就完了”之类的话,多观察孩子的努力——“爸爸看到你每天认真做作业,很棒”。初中就像长跑,前100米跑得慢点没关系,找到节奏感更重要。还有,要做“倾听者”而非“指导者”,孩子吐槽“老师太严”时,别急着反驳“老师是为你好”,先听他说完,说一句“今天被批评时,我觉得……”,有时候他需要的不是“解决方案”,而是“我懂你的感受”。

新生入学从不是“孩子一个人的战斗”,而是老师、家长与孩子共同的成长。无论是小学一年级的“小不点”,还是初一的“少年郎”,都请允许自己有适应的时间——可以慢慢认识新朋友,可以逐步跟上学习节奏,可以偶尔有小情绪。只要带着勇气迈出第一步,带着耐心积累小进步,你一定能在新校园找到属于自己的精彩,自信开启新学期的旅程!

庆祝第41个教师节 教育部将上线 “AI教师心理陪伴”

9月10日是我国第41个教师节,主题是“以教育家精神铸魂强师,谱写教育强国建设华章”。教育部昨日下午通知,部署做好有关庆祝工作。

今年教师节将加大宣传选树力度,激励广大教师见贤思齐。教育部将开展“时代楷模”宣传选树、全国“最美教师”推选,组织开展“教育家精神万里行”“为教师亮灯”感念师恩等活动,展播教师风采“感人瞬间”微视频和一线教师践行教育家精神先进典型短视频等节目。

推动高水平教师队伍建设的方面,教育部将实施教师教育能力提升工程,推进教师教育创新机制改革,开展数字化赋能教师发展行动,开发教育家精神精品数字课程资源,推出国家智慧教育公共服务平台教师数字素养提升系列课程。推出教师国际交流合作系列举措。开展中小学教师科学素质提升等系列培训,举办第五届全国中小学青年教师教学竞赛等。

今年教育部着重推出尊师惠师举措,提高教师获得感幸福感。将推出第二批尊师惠师公益行动,上线“AI教师心理陪伴”智能应用,为广大教师提供多元化服务。各地各校要持续巩固义务教育教师平均工资收入水平不低于当地公务员平均工资收入水平成果,统筹做好高中、幼儿园教师工资待遇保障,推动落实乡村教师住房政策。宣传推广“中国教师”小程序,共同构建“政府引导、多方供给、教师受益”的数字化惠师服务体系。

来源:北京青年报

2.3万读者领略科技魅力

贵州省图书馆第四届科技节落幕

本报讯(记者 刘小钰)8月30日,贵州省图书馆第四届科技节举行。这场以“智联星海 科创未来”为主题的科普盛宴,吸引了2.3万名线上线下众多读者参与。

活动当天,场馆活动与游园活动同步开启,各区域人气爆棚。上午9:30,省图书馆北馆一楼多功能厅内,科普与教育研讨会准时召开,专家学者围绕科普创新、教育融合等话题深入交流,参与者认真聆听、积极互动,为科普事业发展建言献策;10:30,一楼学术报告厅内,“走进人工智能”科普讲座座无虚席,参与者跟随讲师探索AI世界的奥秘,不时发出阵阵惊叹。

游园活动更是精彩纷呈,成为读者们的“欢乐科技乐园”。省图书馆南广场上,太空背景、玻璃钢宇航员、充气地球组成的打卡点前,读者们纷纷驻足拍照;人偶互动环节中,可爱的人偶与小朋友们牵手玩耍,欢声笑语此起彼伏。

一楼大厅里,机器狗灵活地完成跳跃、转圈等动作,机器人与读者亲切对话、互动舞蹈,让大家近距离感受科技的灵动;第一届静态军事微缩艺术模型科普展上,精致的模型吸引了众多军事爱好者驻足观看,不少家长带着孩子认真聆听模型背后的故事。二楼科创空间内,“航天梦想+”系列活动分两场开展,每场30名报名参与者亲手参与航天相关体验;智慧培训室里,AI绘画体验区人气高涨,读者们发挥想象,通过AI技术创作专属画作。

据悉,此次第四届科技节,不仅延续了前三届科技节的科普初心,更通过丰富多样的互动体验活动,让科学知识变得可触可感。从学术交流到动手实践,从科技展示到文化表演,全方位满足了不同读者的需求,进一步提升了青少年的科学兴趣与创新意识。

导读

双龙外国语学校“开学第一课”
啥是喀斯特 教授来科普

玩转开学季,记者探市场——
国产文具:美观实用,价格亲民

花溪大学城进入“开学模式”

■02—04 开学季

脚下沾满泥土,心中装满民生
——贵州民族大学“青春实践派”
田野调查回眸

■05 聚焦

为我省教师、学生及家长提供常态化家庭教育服务

“家校社共育”栏目今日上线

本报讯(记者 王雨)记者日前从贵州省教育厅获悉,由省教育厅关工委牵头的“家校社共育”栏目经优化完善后于2025年9月1日正式上线,面向全省各级各类学校教师、学生及家长提供常态化家庭教育服务。

今年3月,为深入贯彻落实《中华人民共和国家庭教育促进法》,深化家校社协同育人机制,推动“双减”政策落地见效,根据《中共贵州省教

育厅党组关于加强新时代全省教育系统关心下一代工作委员会工作的实施意见》《省教育厅办公室关于推动中小学幼儿园家长学校规范化促进家庭教育发展的意见》等文件精神,省教育厅关工委牵头建设的“家校社共育”栏目试播,受到广大家长、教师和社会各界的广泛关注与好评。

据介绍,“家校社共育”栏目是公益性家庭教育指导服务平台,以“线上+线下”“学校+家长”

“平台+专家”模式,主要从政策法规、课程资源、动态展示等方面,为教师、学生和家长提供家庭教育相关法律法规及政策解读,科学育儿方法、心理健康指导、家校沟通技巧等系列课程,以及各地家校社共育典型案例、经验成果及特色活动等资源。访问贵州省教育资源公共服务平台官网(https://gzseduyn.cn),在首页导航栏点击“家校社共育”栏目即可观看相关资源。



遵义市文化小学亲子体育活动,创新拓展“家校社协同育人”实践路径。(资料图)