



# 聚焦小升初衔接 为新生支招解适应难题



□晚报记者 曹宁 邱梦菲  
薛少敏

每年秋季小升初,“课程变难孩子能否跟上”“自主管理不足会不会松懈”等问题,让不少学生和家长陷入焦虑。近日,《民生关注》栏目组邀请滨州实验学校新八年级年级主任吕晓霞老师,解读初一新生入学适应、家长焦虑缓解等话题,提供专业指导。

## >>>家长三大焦虑与应对策略

吕晓霞分析,家长焦虑集中在三方面:

●新环境焦虑:孩子面对新师生、新班级,部分需住宿,家长担心适应与学习进度。学习压力焦虑:小升初就近入学,初升高是中考选拔,家长早焦虑孩子能否考理想高中。青春期教育焦虑:孩子不再言听计从,家长陷“管则反抗、不管怕走弯路”的两难。

对应建议:学习引导,把握“度”;逐步放手,避免“死盯死靠”(易引发反感)或“放任不管”(易让孩子迷失),从“半监督”过渡到自主管理。

●青春期相处:无条件爱+好关系:传递“爱不因成绩增减”的观念;不贴标签、不羞辱孩子,不传递焦虑,以稳定情绪帮助孩子建立独立人格与正确价值观。

●时间管理与手机配

备:不替代,重引导

帮助孩子规划时间。孩子初中课间短、课程密,易写作业到深夜。吕晓霞建议:引导制定个性化作息表;用“四象限法则”分任务优先级,优先做“重要且紧急”的事;推“限时作业”,用“番茄计时法”(25分钟专注+5分钟休息)改磨蹭;利用碎片化时间(如大课间10分钟)做简单作业,减少夜间堆积。“强制规定学习时间易引发抵触,自主规划才长久。”

手机配备:看“必要性”与“可控性”。必要性:有学习查资料、联系家长需求可考虑,无需求则暂缓;可控性:孩子自我管理强可配,反之推迟。

管理建议:家长做好用手机示范,监督孩子用手机时长与内容;共定双方认可的用手机规则。

## >>>四大差异成新生“拦路虎”

“小学到初中是重要成长跨越,两者的四大差异是新生适应的主要挑战。”吕晓霞说。

课程设置差异:小学科目少、跨度小,孩子应对轻松;初中科目骤增,部分孩子易手忙脚乱。

知识难易差异:小学侧重

具象认知,初中更重抽象思维,且多学科同步要求转变,部分孩子难适应。

课堂节奏差异:小学课堂慢、容量小,单课单知识点+习题巩固;初中课堂快、容量大,单课多知识点且无复习时间,走神孩子易掉队。

学习方式差异:初中需自主规划(课后复习),小学“考前突击”模式失效,缺少主动复习习惯的孩子易知识不扎实。

吕晓霞介绍,初中课程、教学方式、学习节奏均有变化,孩子需快速调整适应。

## >>>家长需重点关注两大变化

针对初一新生变化,吕晓霞建议家长盯紧两点。

学习压力增大:孩子需适应四大差异,又渴望在新环境用成绩证明自己,“求好”期待与多学科压力形成矛盾,易生心理负担。

青春期身心变化:初一孩子陆续进入青春期,情绪易波动——可能因他人一句话引发亲子矛盾、同学冲突;独立意识强但解决能力弱,遇困易逃避;过度在意同伴评价,易自卑或自负。“家长不能只盯

成绩,更要关注情绪心理。”

吕晓霞解读:“从教20多年,每届90%以上孩子能快速适应。初中有学习挑战激发斗志,也有运动会、越野赛等活动,是成长好机会,无需过度焦虑。”

## >>>给学生:预习+ PDCA助学习,情绪管理促成长

●学习方面

提前预习:开学前适当预习,开学后易跟上节奏,获老师认可与同学信任,增强成就感。

用PDCA培养规划能力。P(Plan):定一周/一月学习目

标;D(Do):按计划执行任务;C(Check):定期检查完成情况;A(Adjust):反思改进。例如,期中前定目标、列计划,每周复盘调整。

●青春期适应方面

了解青春期知识;知晓身

心变化,接纳并肯定自己;掌握情绪技巧:想发脾气时用“暂停法”(默数10秒冷静);学会沟通:与他人有矛盾时主动表达;借兴趣宣泄情绪:通过运动、画画等释放不良情绪。

# “夏日送清凉”致敬高温下的城市守护者

□通讯员 张岩

晚报滨州讯 8月24日下午,滨州实验学校童谣中队在老师及家长志愿者的带领下,于黄河七路(渤海十六路至十七路路段)开展“夏日送清凉”活动,既为高温一线工作者送去关怀与敬意,也让孩子们在实践中深刻理解尊重与感恩的意义。

孩子们提前做好矿泉水、酸梅汤、绿豆汤等解暑饮品,以小组为单位分散行动。在快递员身边,看着对方顶着烈日奔波的身影,孩子们不禁心生心疼。“叔叔,

您快擦擦汗,喝口水休息一下!”孩子们主动递上饮品,快递员笑着摸了摸孩子的头,感动回应:“谢谢你们,这份清凉比空调还舒服!”

随后,孩子们遇到了正在清扫落叶的环卫工人。看到爷爷布满老茧的双手、被汗水浸湿的工作服,大家纷纷围拢过来,将解暑饮品递到他手中:“爷爷,您喝点水解解暑!”环卫工人接过水后,感动得眼眶泛红,声音带着暖意:“这么小的孩子就知道心疼我们,再累也值了!”活动中,孩子们还主动拿起扫帚,认真跟着环卫工

人学习清扫技巧,亲身体验清扫工作的辛劳,更直观地感受一线劳动者的不易。

活动结束后,家长志愿者分享了参与感受:“这次‘夏日送清凉’活动,不只是让孩子们学会感恩,更让他们懂得每一份平凡职业背后的伟大。希望这份爱心能在孩子们心中生根发芽,未来让他们成为有温度、有担当的人。”参与活动的孩子们纷纷表示,这个暑假因这次活动变得格外有意义,今后会更加爱护环境,用不乱扔垃圾、尊重劳动者等实际行动,向高温下的城市守护者致敬。

