

初三学生和家长如何调节焦虑情绪

这位老师开启暑期“第二课堂”



初三,是孩子们小升初的一大重要转折点。这个时候,一些孩子因为升学压力在身心上产生负面的连锁反应:茫然、焦虑甚至是对自己丧失信心……

针对普遍出现的“初三现象”,鄞州区骨干班主任、鄞州区潘火实验中学德育处副主任沈薇,利用假期休息时间组织了班级部分任课教师上门家访,开启了暑期的“第二课堂”。

“在这里,没有课堂的严肃,有的只是走近生活中的你……”她把连日来的家访过程都一一写进了日记,有感动,有激励。

□现代金报 | 甬上教育 记者 樊莹



老师们来到小蓝同学家中进行家访。受访者供图

消除家庭紧张氛围

在上学期期末统考中,小蓝同学好几门学科发挥失常,成绩不是特别理想,尤其是科学学科,越来越没信心。因为孩子的紧张与烦躁,家长也是看在眼里急在心里。

沈薇老师了解到情况后,来到小蓝同学家中,与家长面对面交流。“其实,孩子一直对自己有很高的要求。”小蓝父母说,孩子平时在家里听话乖巧,作息时间很有规律,即使暑假期间,每天按时调好闹钟,晨练晨读,没有一丝松懈。可是,这一次却发挥失常了,一度家里人都很紧张。

“还有一年就要中考了,关键时候掉链子可不行。”小蓝妈妈说,孩子第一时间进行反思,并在爸爸的帮助下,及时查找学习漏洞,并结合空中课堂前段的复习课程,打算将初二相关内容再重新巩固一遍,但心里依旧没底。

看着家长们把忧虑写在了脸上,沈薇老师劝说道:“其实,孩子在学校里的表现一直很好,学习上很认真,老师交代的各种任务也能很好完成。一次的失利并不可怕,只要能找出原因,好好努力就行!”

沈薇老师进一步解释,把中考看得太重也不是什么好事,因为越重视一件事,就越焦虑,

这种情绪会相互影响。父母应该保持平和的心态,换得孩子内心的平静。

“老师说得太对!孩子很懂事,最近看出我们紧张,反而安慰我们!”小蓝同学的妈妈笑着和老师们说道。

对于老师的鼓励,一旁的小蓝同学也表示:“直面不足,勇于接受挑战,初三阶段考验的不仅仅是自己的学业能力,更是心理素质的一次考验!我已经做好十二分的准备,愿为之拼尽全力!”

小蓝告诉老师,自己为即将到来的初三生活设计了学习计划,一边全力提升文化课成绩,一边加强艺术素养提升。事实上,小蓝同学在家人的培养下,从小多才多艺,书法、绘画、拉丁舞等方面有专业功底。因此,小蓝同学想提前做好准备,让未来能有更多的选择!

“初三的战鼓已经敲响,集聚力量,蓄势待发。家访工作作为家校互联的有效桥梁,进一步促进了家长与老师们面对面、心贴心的交流,打通了家校共建的直通车。这样的‘第二课堂’,不仅让老师们拥有了更深层次走近学生生活的机会,同时也让家长和学生深切地感受到学校的关心。”沈薇老师家访结束后总结道。

为孩子插上自信的翅膀

“特别谢谢学校、学校老师,提供了展现自我的舞台,让孩子一点点树立信心。”见到沈薇老师和另一位科学学科成长老师上门家访,学生曹智源的家长热情招呼进门。

曹爸谈到孩子上初中后的变化,非常感慨。他说,孩子性格较为内向,不太善于表现自己。但自从报名参加学校的“凤起舞台”,平添了很大的自信。

原来,根据学校规定,只要有才艺的学生都可报名参加这一草根舞台。曹智源从小学一年级开始学唢呐,对自己器乐演奏能力很有自信,报名后很快在班级乃至学校大型活动上崭露头角,甚至还参加了2021宁波市青少年新年音乐会。正是多次大型表演的历练,让孩子变得阳光开朗,自信许多。

“作为家长,我们希望孩子能有一个美好的未来。虽然在这个过程中很辛苦,但是一家

人愿意一起努力。”曹爸很欣慰,孩子相当自律,准初三的暑期生活安排得井井有条。

“早上起床必须要背东西,一首古诗或者20个英语单词”“白天休息20分钟最完美,太多了更犯困”“每天至少留半小时阅读……”曹智源把自己的生活计划贴在了墙壁上,同时还根据上学期考试中反映出的学科短板,有针对性地开展培优补差工作,自觉执行时间管理法则。

孩子是鄞州中学蓝青民乐团的成员之一,现在他利用暑期刻苦训练,希望能够通过自身的努力,争取将来能考入理想中的学校。

“加油啊,小伙子!”沈薇和龚成长两位老师也给孩子加油打气。曹智源点点头,表示已经做好充分准备,信心满满地迎接即将到来的初三生活,同时也相信定能为初中生活画上圆满的句号!

[更多日记]

走进学生家庭 携手解决问题

自从甬上和现代金报推出“家访日记”栏目以来,多位记者已经跟随老师的脚步走进一户户学生家庭。除此之外,我们也收到了来自部分老师自己写的家访日记,这次的家访老师是镇海区庄市学校新初三的班主任王芳,来看看她的家访故事。

欧阳同学,一个瘦瘦的,特别有想法和主见的男孩子,学习比较自觉,文科非常优秀,理科方面有些不稳定,总体成绩不错,上学期期末考试获得“惠英奖学金”一等奖学金。因为爸爸生病没有工作,且长期需要服药,他的家庭条件不太理想。也许是因为这些,他显得特别懂事。

前阵子班级同学都在讨论要不要参加“中考游泳考试”,还有不少同学分享了自己的游泳培训班,我感觉他明显有些小失落。在体育委员统计预报名名单时,他是班上两位不报名的学生之一。为此,我给家长打电话了解情况。家长的意思很明确,和孩子的中考有关,哪怕咬紧牙关,也要让他去学,但是孩子本人不想参加。

与孩子单独谈话中,他告诉我说:“我觉得自己多努力,即使不考游泳,应该也可以拿到40分吧。”经过聊天了解到,他是考虑到父母不容易,不想让父母因为游泳培训花钱,所以选择不报名。看他懂事的样子,我有点于心不忍,就让他先回去,费用的问题我来想办法。

后经过体育张老师的沟通,给他争取到了培训机构最大优惠——将近别人一半的价格。家长和孩子都很高兴,当晚就报名了。

第二天早上,我和两位学校领导,带着给他准备的文具去他家家访。孩子爸爸热情地接待了我们,欧阳同学也非常有礼貌地与老师们打招呼。我们聊了游泳的事情,也聊了暑假计划。孩子很乐观地告诉我,他不仅要把游泳学好,而且要在暑假里做好复习和预习工作。老师们肯定了他的计划,我建议他写一张时间安排表,做到劳逸结合,在家能够帮助父母做些力所能及的事情,如果自学过程中遇到困难,可以在钉钉里给老师们留言,老师们非常愿意给他答疑解惑。学校刘校长询问家长对学校办学有什么建议与意见?家长和孩子都表示,学校和老师都能够设身处地为孩子和家长考虑,每学期免掉餐费,非常感谢。

家访后,作为班主任的我,心里五味杂陈,不同的孩子不同的家境不同的家庭教育,或许很多东西是我们改变不了的,能够改变的是那份对孩子的心。发现孩子的变化,了解他们成长背后的环境,多理解孩子和家长。孩子成绩的变化和情绪的波动往往都是有原因的,要多了解前因后果,更耐心一些。值得欣慰的是,家访第二天,欧阳同学就私下和语文老师讨论他的暑假语文学习计划。

现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 整理

