



走出舒适圈 青春不孤单



名师档案:王静娜,常州市怀德苑小学资深班主任,荣获“钟楼区骨干班主任”“钟楼区优秀班主任”荣誉称号。

■许愿文 图片由受访者提供

五年级女生小文的情况让她的家长非常担心,小文上个学期刚刚转入新学校,她在班级里表现得很安静,常常独自坐在角落里,从不与同学主动交谈,在各种活动中也一直保持沉默,甚至还对上学产生了抵触情绪,寻找各种理由不上学。

【名师反馈】

为了更深入地了解小文的情况,王老师与小文的父母进行了多次沟通,了解到小文从小就很内向,在原来的学校也很慢热,直到三年级才慢慢开始和班级里的几个同学交流游戏。骤然转入新的学校,面对新的同学和老师,她又开始封闭自己。

王老师认为,当一个内向的青春前期女孩子转学进入新的班集体时,她可能会面临一系列挑战。她可能不愿意与他人沟通交流,对参加同学间的游戏互动也缺乏兴趣。在这种情况下,她在学业上又感到吃力,就会产生不愿意上学的想法。

当环境的变化和青春期前期生理的变化交织在一起,使一个本来就性格内向的孩子面临了更多的压力 and 变化:

1、社交压力:内向的性格可能使她在与新同学建立关系时感到紧张和不自在,担心自己无法融入集体。

2、学业压力:新的学校、新的课程和教学方法可能需要她花费更多的时间和精力来适应,导致学业压力增加。

3、自我认知压力:在新环境中,她可能会更加关注自己的言行举止,对自己的要求也会更高,从而产生一定的自我认知压力。

4、情绪变化:面对新的挑战和压力,她可能会变得更加敏感,情绪容易波动,如焦虑、抑郁等。

5、行为变化:为了应对压力,她可能会表现出一些行为上的变化,如退缩、沉默、孤僻等。更加注重自我保护,对他人的信任度较低。

小文需要更多的时间来适应新的环境带来的挑战。家长、老师和同学们要给予她足够的理解、关心和帮助。通过适当的支持和引导,她就有可能逐渐打开心扉,融入新的班集体,并在学业上取得进步。

学生篇:

1、制定计划:制定一个详细的计划,包括如何与新同学交流、如何参与班级活动等。有计划地行动可以让她更加有条理地融入新环境。

2、主动与人交流:尽管会感到紧张,但是尽量主动与同学交流。可以从简单的问候开始,逐渐增加交流的内容和深度。

3、参加课外活动:积极参与

学校组织的课外活动,这是结交新朋友、拓展兴趣爱好的好机会。通过共同的兴趣爱好,更容易与他人建立联系。

4、学习新技能:学习一些新的技能或兴趣爱好,不仅可以丰富自己的生活,还能增强自信心。

5、自我肯定:每天花一些时间进行自我肯定,列举自己的优点和成就,提醒自己是有价值的。

最重要的是,孩子要保持积极的心态,相信自己可以克服困难,融入新环境并重拾自信。

家长篇:

1、倾听与理解:首先要耐心倾听孩子的感受和想法,让他们知道自己的情绪被重视和理解。

2、培养兴趣爱好:鼓励孩子发展兴趣爱好,这有助于他们在新环境中找到乐趣和自信。

3、建立良好的沟通:保持与孩子的良好沟通,了解他们在学校的经历和问题,及时给予帮助和建议。

4、关注孩子的情绪变化:及时发现孩子情绪上的问题,并给予适当的引导和支持。家长自己要保持积极的心态,为孩子树立榜样。

5、给予时间和空间:适应新环境需要时间,不要过分逼迫孩子,要给予他们足够的时间和空间。

例如,家长可以陪孩子一起参加新学校的活动,帮助他们结交新朋友;或者鼓励孩子参加一些兴趣小组,让他们在自己喜欢的领域中找到自信。同时,家长也要注意自身的情绪和行为,避免给孩子带来额外的压力。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYXS),或致电 88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。



消防安全课 体验感“拉满”

■许愿 屠纲 图文报道

本报讯 3月14日,天宁消防中队的消防员们来到天隆兆丰幼儿园,为孩子们上了一堂生动的生命安全教育课。现场,消防员们展示了消防救援车的各个细节,介绍了各种消防用具的名称和用途,讲述了消防员的日常工作,演示了灭火器的

使用方法,随后通过生动有趣的问答,加深了孩子们对消防知识的认知。

据悉,天隆兆丰幼儿园一直以来高度重视对师生的常态化安全教育,利用集体教学、游戏活动、安全教育平台、安全专题讲座、每月疏散演练等方式,做好安全防范,提高师生自我保护能力。

小学生的课桌为什么高度不同?

■许愿 陈翠茹

本报讯 3月21日,常州市河海实验学校(小学部)联合银河幼儿园开展了“双向奔赴助衔接,对话联动共探讨”幼小衔接双师课堂活动。

银河幼儿园的小朋友集体踏入河海的校园,在探索、发现、收获的同时,对小学生活充满了美好向往与无限的遐想。幼儿园老师引导孩子们发现小学与幼儿园的不同之处,再让孩子们分

组表述幼儿园与小学的差异,展开交流。

“幼儿园老师坐着上课,小学老师为什么站着上课?”“小学生的课桌为什么高度不同?”为了解答孩子们的疑惑,小学部的老师们随后走进幼儿园,耐心、细心地为孩子们答疑解惑,帮助他们揭开小学的神秘面纱。

双方教师还记录下幼儿们参观后的感想和疑问,基于儿童真实的需求,进一步完善幼小衔接课程内容。

春风送暖 幸福集市

■许愿 陈彩霞 高婷 图文报道

本报讯 3月26日,新北实验中学中心广场人潮涌动,师生们期待了一年的爱心义卖幸福集市又开市了。

参与义卖的各班同学早早将物品陈列在“摊位”上,可爱的玩偶、有趣的玩具、新鲜的花卉、闲置的书籍、精美的文具,各色义卖品摆满了“售货摊”。现场气氛热烈,一声声叫卖声让人不禁驻足,一件件物件在手中传递,一份份真挚的情谊也在会场中悄然涌动。

不少学生家长、老师也积极助力其中。家长们化身“大掌



柜”,收钱、吆喝两不误;或化身“当家厨王”,蛋糕、三明治、关东煮、冰粉、自制奶茶、寿司……应有尽有。老师们也积极参与其中,或帮助自家孩子吆喝,“招揽

客源”;或大手一挥,慷慨解囊,照顾摊位“生意”。据了解,义卖活动是学校的传统,所得将全部捐进学校相关基金,用于资助贫困生。



捐赠一张废纸

■许愿 邹庆 图文报道

本报讯 为传承青少年群体的中华传统美德,引导青少年“扣好人生的第一粒扣子”,3月27日,常州市新北实验中学中心小学开展“惜纸行动”。

现场,全校分年级分批进行废纸捐赠活动。队员们个个兴致高涨,拿着家中带来的纸袋、硬纸板、废旧书本等,涌向学校设立的

专门的废纸资源回收处。学校大队委们细心地帮助同学和老师整理、分类、登记,整个过程井然有序。

丢弃一张废纸,轻如鸿毛;捐赠一张废纸,积善养德,重如泰山。同学们以实际行动践行了社会主义核心价值观,为维护优美、健康、文明、向上的校园环境,为巩固国家卫生城市,创建全国文明城市贡献力量。