

【名师家教义务诊断】

课上听不懂、课后学不进入高一的他失眠了……

■毛翠娥 文 图片由受访者提供

【名师档案】

曹莉文,心理咨询师,社会工作督导师。曾获常州市突出人才贡献奖、中国百名社工人物、常州市三八红旗手等荣誉。



期中考试后,高一新生小轩“上学恐惧症”愈发严重,已有2周没去学校。

小轩中考超常发挥,考进重点高中。自拿到录取通知书那一刻起,他就暗下目标,一定要加倍努力考上985高校。开学后,他很努力学习。可期中考试成绩没达到预期,他很失落,对自我能力产生怀疑。课堂上跟不上节奏,就不想再听下去,放学回家后自学也不理想,心里更着急。晚上失眠、易醒,惊醒后出现莫名的恐慌感。近期,他听到汽车喇叭声就想打人大叫,为了克制,他就打自己。家人带他到医院检查,诊断排除严重性精神问题。

【名师反馈】

每年新学期,都会遇到很多初高中新生的不适应问题。主要有3个方面的因素,一方面是老师的教学模式变化,进入高中后,还是以初中老师的教学方法期待老师,可能就会出现更强的不适应带来的心情烦躁,无法投入高效学习状态;另一方面人际关系困扰,到了新环境,老师和同学都是从陌生到彼此了解的过程;再者,成就动机过强,整天想着考上好大学,急于快速适应带来的压力过大反而影响了自己的学习状态。

针对以上问题,家长首先要关注孩子的变化,如果发现孩子情绪低落或成绩下降,不能简单直接的批评,而应该及时和孩子沟通,了解孩子是否遇到了困难,如果家庭无法帮忙到孩子,可以请专业的心理老师帮忙。另外,理性面对孩子的成绩下降现象,成绩是受多因素影响的,成绩下降背后可能是孩子没有适应老师的教学方法,或学习习惯不良导致的。通过和小轩沟通,了解到他以往课堂学习效率并不高,都是靠课后学习提升了自己的学习成绩。孩子出现失眠问题时,应关注是什么原因

导致失眠。首先要考虑到孩子可能是出现学校适应困难了,也许解决了适应困难,睡眠情况就正常了。

期中考试后针对成绩不理想的同学,老师可以和同学单独谈心,分析同学的具体情况并找出原因和对策,鼓励学生调整心态。

学生是自我成长的第一责任人,应该养成良好的学习习惯,培养自学能力,提升课堂学习效率,而不是单纯依靠课后补习。要想实现远大理想和抱负,首先是学会接受挫折打击,学习跟不上、考试成绩差时,应该先静下心来,反思一下,是哪些因素导致学习问题。如果自己无法很好地进行反思,可以请教老师协助探讨研究对策。另外,养成主动寻求帮助的习惯,遇到不懂的问题或困难可以主动和同学探讨,通过共同学习或健康的兴趣爱好尽快融入班集体,良好的人际关系增进合作的同时,有利于缓解学习成长中的压力,促进自身的健康发展。增强体育活动并学会自我放松,快走、跑步等运动简单易行还能很好地缓解压力,调节心情。

“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(CZDYSX),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。

飞龙中学

科技节点燃学生创新思维火种

本报讯(毛翠娥 杨琴 图文报道)11月26日,新北区飞龙中学为期一周的科技节活动圆满落幕。

本次科技节以“科技承载梦想”为主题,包括纸飞机表演、魔方、空气炮、火热的机器人舞蹈以及科学小实验等项目,旨在让同学们充分体验学习、创造、动

手、动脑的乐趣,培养创新精神和实践能力,为学生全面发展奠定坚实基础。

科技节不仅点燃了同学们创新思维的火种,也提供了展示科技才华的舞台。大家带着自制的各式纸飞机,比一比谁飞得更远。魔方竞速比赛中,指尖的飞速旋转让科技的无穷变化具



象化了。

飞龙中学向来高度重视科技教育,围绕“普及全体 个性发展”的教育目标,将科技创新活动融入日常,化作经常。今后,学校将继续为科学教育做“加法”,不断提升学生的核心素养,为科技教育注入新活力。

湖塘桥第二实验小学

校园心理节精彩纷呈

本报讯(毛翠娥 张彩虹 陈凯佳 图文报道)11月中下旬,湖塘桥第二实验小学开展了为期一周的“宽容心连心 温暖同窗情”第三届心理节活动。

各班级利用夕会课和心理课开展了一系列观影活动。《洞穴》中的勇气与接纳,《失物招领》中的爱与找回,《转学生小刺猬》中的理解与拥抱……每一帧画面,都引导孩子们学会宽容,学会理解。

学校策划了两项特别的互动环节——“树洞烦恼屋”与“心情便利贴”,为孩子们搭建起心灵桥梁。学生们拿起笔,将那些平日里难以启齿的小秘密、小烦恼,化作一行行文字或一幅幅图画,悄悄地投进“树洞”。“心情便利贴”展板是一片色彩斑斓的海洋。学生们用各式各样的便利贴,书写着自己的心愿、梦想与对未来的美好期待。

校长朱燕芬表示,学校将继续



继续关注学生的心理健康成长,积极开展心理活动,为学生们提供更加全面、专业的心理健康教育服务,助力孩子们健康成长、全面发展。

常州经开区实验小学

“书”润童年 “香”远益清

本报讯(毛翠娥 蒋彩华 俞迪 图文报道)近日,“名家聚经开”阅读品牌发布暨著名作家秦文君阅读经典报告会在常州经开区公共文化活动中心举行。常州经开区实验小学的30组学生家庭受邀参加活动。

经开实小积极组织学生参加各级阅读活动,依托学校市级课题“优秀传统文化视域下小学生书式生活的构建研究”有序推进。上半年,学校参加常州经开区首届东方云湖阅读季启动仪式,

作为全区首批唯一的一所小学,荣获“阅读推广基地”。

该校“书式生活”课程,旨在把“阅读”这一单一行为,转变为学生的学习、生活方式,包括书式生活环境的营造、书式阅读活动的开展、书式自由表达的分、书式生活情意的抒发。学生在书式生活馆中开展日常课堂多元阅读,进行形式丰富的阅读、吟诵、古典戏剧表演等活动。

校长丁雄鹰表示,未来,经开实小将把握区域书香建设的



机遇,通过丰富多彩的书式阅读生活,带给学生精神上的愉悦享受,把阅读当成生活中不可或缺的部分,推动“书香经开”建设蓬勃发展。

香梅小学

宪法知识入脑入心

12月4日是第十一个国家宪法日,为推动宪法学习宣传教育走深走实,香梅小学党支部开展了一系列普法活动,向全校师生普及宪法法治知识,培育宪法法治观念。

本周一的升旗仪式上,三(1)中队队员通过有趣的“三句

半”,以小学生一天的生活为例,向大家分享应该如何守法。班级课上,队员们观看法治教育视频,学唱歌曲《宪法伴我们成长》。香梅娃还自编自导了《法盾您好,爱在身边》,在天宁区“与法同行成长路”法治情景剧比赛中精彩亮相。



王建琴 杨奕 图文报道