



幼升小的孩子， 如何尽快适应一年级？

做好这些准备，孩子轻松上阵

新学期即将来临，对于即将踏入小学一年级的孩子们来说，这是一个全新的开始。他们不仅要面对新的学习环境和教学方式，还要适应不一样的学习要求。那么，作为家长，应该如何帮助孩子尽快适应这个转变呢？应该为他们做哪些准备？

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭

关键词 环境适应

一年级新生入校活动时，一个小男孩，无论父母亲如何做工作，他就赖在校门口哭哭啼啼不肯进学校，在校门口耗了将近一个小时，孩子才由妈妈抱着进学校。更有甚者，曾经有一个一年级新生第一个月都是哭着来上学，让家长心力交瘁。

如何让孩子尽快适应小学一年级新的学习生活环境，家长们不妨这样去试试：

首先，爸爸妈妈在家中按计划、经常性的正向引导，讲讲自己小学老师的好，分享小学生活的乐趣等，让孩子消除恐惧感，逐渐从心理上接受小学生这个身份。

其次，假期带着孩子到即将就读的小学去走走看看，逛逛校园的美丽环境，看看就读的一年级教室等，让孩子消除陌生感。

再次，不妨邀请即将一起升小学的幼儿园小伙伴，一块到即将就读的小学去玩玩，在玩中培养孩子对小学的亲近感。

关键词 家长情绪

孩子从幼儿园到小学，面临的不光是校园环境的改变，身边的重要他人，比如老师和同学也发生了变化，同时学业任务和上课要求也发生了明显变化，所以在幼小衔接上，孩子的心理准备是少不了的。

家长可以提前让孩子有“一年级生活”的画面感，把“小学生活”提前融入家庭话题中。

对于高敏感型人格特点的孩子来说，他们更容易产生分离焦虑，对家长的陪伴要求也更高。

首先，家长们要关照好自己的情绪。因为孩子的情绪最容易受大人影响的，家长们关照好自己的情绪，才能更好地回应孩子的需求，尤其是对于高敏感、高需求的孩子。

其次，及时正向反馈，锚定一个行为，找到孩子目前的安全距离的临界点，表扬他的哪怕一丁点的进步，比如“刚才你独立的时间又更久了一点”，及时对孩子进行鼓励。

家长的角色是帮助孩子看到自己的能力，让孩子在开学适应这件事上，感觉到“我可以”。

施静峰

海曙区镇明
中心小学副校
长、海曙区名师

骆飞霞

宁波城市职
业技术学院心理
专职教师、首批宁
波市家庭教育专
家库成员

张丽

慈溪市白云
小学教师，宁波
市骨干班主任

潘鲁

慈溪市实验
小学教育集团副
校长、慈溪市名
班主任

关键词 学习习惯

经常有家长问，孩子读小学了做作业要不要陪？肯定要陪，这是帮助孩子形成做作业习惯的关键。虽然一年级学生没有书面作业，但口头作业、实践类作业也是作业，同样要重视。当前不把口头作业当回事，到三年级开始有书面家庭作业时，由于没有形成良好的作业习惯，做作业时就会变得磨蹭、拖拉，不爱做作业。

因此，一年级入学后，即使作业少，家长还是要强化孩子及时完成作业的责任意识，给孩子一个固定完成作业的模式，比如回家第一件事先完成作业，养成先学后玩的习惯；或者回家先运动、吃饭，然后开始做作业。

开始阶段，最好家长陪伴孩子完成整个作业过程，形成一个任务模式。陪伴的过程中，家长要关注一些学习小细节：比如要做到书写姿势正确，写字时，头正身正，脚放平，眼离纸面一尺，手离笔尖一寸，胸离桌子边缘一拳；朗读时，端坐在书桌前，背挺直，手臂微微张开，手拿书本下端，书本微微前倾，放声朗读，但是不要喊叫，不要拖音。如果做题目，告诉孩子必须先读题，手指指着读，一个字一个字读，明白题意后再下笔，做完后，养成检查的好习惯。

一年级是培养好习惯的关键期，有了好的学习习惯，自然就能取得好成绩。

关键词 生活习惯

为了让孩子更快地适应小学生活节奏，家长还可以帮助孩子从生活习惯开始转变。

首先，养成良好的作息习惯。家长可以和孩子共同制定一张合理的作息表，让孩子自主选择游戏、锻炼的时间和方式，引导他们按照时间表去完成。这样，提前让孩子的作息时间与入学要求靠近，能减少开学后的许多不适应。

其次，养成良好的卫生习惯。进入小学，课间十分钟更多是由孩子自己支配，由被动到主动也是小学生要面对的一项挑战。在家可以安排“课间十分钟”的体验，让孩子感受十分钟的长度，演练十分钟内可以做的事情。家长要引导孩子多关注自己的需求，不要只顾着玩，在文明玩耍或者课间休息前，先做好上卫生间、洗手、喝水等课前准备。

再次，养成良好的整理习惯。低年级孩子丢三落四的情况特别多，培养好习惯势在必行：一个是整理书包的习惯，要把课本分科分类放好，确认作业后再放进书包，确认文具是否带齐，把纸巾、水杯放在书包侧面。另一个是整理书桌的习惯，要保持书桌干净整洁，文具、书籍分类摆放，桌面尽量不放与学习无关的东西，以免分散注意力。对于小学生来说，收纳整理的本领不仅可以为自己提供整洁的学习生活环境，也能锻炼思维的条理性。