

学期伊始,孩子们开启了新的学习征程。面对新的知识、新的节奏、新的挑战,孩子们的学习状态各不相同,有的按部就班、信心满满;有的充满干劲却无从下手,或遭遇挫折而心生退缩;也有个别人松懈懒散难以进入学习状态。

状况百出时,家长的陪伴、引导与支持,直接影响孩子的学习心态、学习习惯和学习成效,其角色的重要性,远超过我们的想象。

### 读懂孩子 做他们的“情绪出口”

“孩子上五年级,散漫了一个假期,刚开始上课跟不上老师的节奏,作业也经常出错,回来就躲在房间里发脾气,说自己太笨了,不想学了。”李飞说起孩子的学习状态,满是焦虑,“我也忍不住批评他,却适得其反,后来我才意识到,孩子不是不努力,而是遇到了困难,需要有人听他倾诉。”

海勃湾区第二小学党支部书记、校长马荣表示,新学期面对新的学习任务,孩子难免会遇到困惑与挫折,如跟不上讲课节奏、知识点难懂、作业压力大……这些都会让孩子产生焦虑、自卑、抵触等负面情绪,不少孩子不愿主动倾诉,默默承受,久而久之便会失去学习兴趣。

不少家长坦言,以前总关注孩子的分数,却忽略了孩子的感受,直到孩子出现明显的厌学情绪,才意识到倾听的重要性。对此,马荣说:“作为孩子学习的后盾,家长首先要做好倾听者,每天抽出一段时间,耐心倾听孩子的心声,让孩子愿意主动说出学习上的困惑、遇到的难题和内心的委屈。不要随意打断孩子,不要否定孩子的感受,更不要指责孩子不够努力,而是用理解和包容,接纳孩子所有的情绪。让孩子知道,无论遇到什么困难,家长都会在身边做他最坚实的情绪出口,帮他缓解学习焦虑,重拾学习信心。”

### 科学助力 做孩子的“引路人”

“我家孩子学习很努力,但就是没有方法,上课走神,作业拖沓,明明花了很多时间,成绩却一直没有提升,看着他着急,我也跟着上火。”孩子上四年级的陈香荷无奈地说,她试过给孩子报补习班、买辅导资料,却都收效甚微。

“很多家长误以为,做好后盾就是给孩子提供最好的学习条件,却忽略了科学引导的重要性。”马荣表示,孩子的学习能力尚在培养中,面对复杂的学习任务,往往会感到迷茫,不知道该如何下手,此时就需要家长做好引导者,用科学的方法,帮助孩子找准方向、提升能力。

马荣总结道:“做好引导者,不必事事包办,关键是‘授人以渔’。可以陪伴孩子制定合理的学习计划,明确每天、每周的学习任务,引导孩子养成课前预习、课后复习、认真完成作业的好习惯;当孩子遇到难题时,不要直接给出答案,而是耐心引导孩子思考、分析,教会孩子解决问题的方法;针对薄弱学科,和孩子一起分析问题根源,制定提升计划,鼓励孩子一步一个脚印,慢慢进步。同时,引导孩子合理分配学习和休息时间,避免过度疲劳,在轻松的氛围中高效学习,真正感受到学习的乐趣。”

### 正向激励 做孩子的“加油站”

“孩子读初中,科目多,学习压力大,总是学了

这几科,漏了那几科。小考成绩不理想,越说他越沉默,感觉有点自卑,甚至表达不想上学。”王女士十分担忧,“我看着他每天熬夜学习,却没有收获,心里既心疼又着急。”

“学习新知识,孩子难免遇到坎坷,一次考试失利、一道难题解不出都可能让他们失去信心,陷入自我否定。家长一定要不吝夸奖,因为好孩子都是夸出来的。”市第二中学教师郭彩云表示,鼓励就像一束光,能照亮孩子前行的路,给孩子源源不断的动力。

郭彩云称,正向激励远比批评指责更有效。家长要学会用欣赏的眼光看待孩子,善于发现孩子的努力和进步,哪怕是认真完成一次作业、主动请教一道难题、成绩进步一分,都要及时给予肯定和表扬,让孩子感受到自己的付出被看见、被认可。当孩子遭遇挫折时,不要指责、不要抱怨,而是给予安慰和鼓励,告诉他们一次失败不算什么,只要坚持努力,就一定会有进步。

### 营造氛围 做孩子的“同行者”

“以前我总觉得,学习是他自己的事,我只要负责赚钱养家就好,直到发现孩子越来越不爱学习,放学回家就玩手机,才意识到家长的陪伴对孩子的学习太重要了。”张女士愧疚地说,现在他每天都会放下工作,陪孩子一起学习,孩子写作业,他就坐在旁边看书,家里再也没有了电子产品的噪音,孩子也逐渐进入学习状态。

“孩子的成长,离不开陪伴;孩子的学习,更需要家长的同行。”徐明宇的孩子在班里名列前茅,他认为,良好的学习氛围,是高效学习的基础,而家长的陪伴,正是营造良好学习氛围的关键。很多孩子之所以学习松懈、缺乏自律,就是因为家里没有良好的学习氛围,家长沉迷于手机、电视,孩子也难以静下心来学习。

“作为孩子学习的后盾,家长要做好陪伴者,主动放下电子产品,营造安静、专注的家庭学习氛围,和孩子一起沉浸式学习。”郭彩云说,可以和孩子约定固定的学习时间,孩子写作业时,家长不要打扰、不要催促,而是在旁边看书、学习,用自己的行动影响孩子,培养孩子的自律性;闲暇时,一起读书、讨论问题,拓宽孩子的知识,激发孩子的学习兴趣;也可以和孩子分享自己的学习经历,告诉他们“学习是一个长期的过程,遇到困难不要退缩”,让孩子感受到,学习不是一个人的事,家长会一直陪着他,一起努力、一起进步。

新学期,孩子的学习之路,既有鲜花与掌声,也有挫折与挑战。家长作为孩子学习最坚实的后盾,其倾听、引导、鼓励与陪伴,是孩子前行路上最宝贵的力量。不必过度焦虑,不必盲目攀比,只要找准自己的角色,用耐心、细心和爱心,默默支持、用心陪伴,就能帮助孩子克服困难、养成好习惯、收获好成绩,让孩子在学习的道路上稳步前行,成长为更好的自己。



## 季节交替 这些操作可预防疾病

近期天气多变,气温忽高忽低,这让一些少年儿童容易出现感冒、咳嗽等不适症状,抵抗力较弱的孩子更是频繁中招。市人民医院呼吸科护士长李燕提醒,这一时期要科学补充营养、合理增减衣物、保证充足睡眠、适度户外活动,同时注意室内通风与手部卫生,帮助孩子平稳度过换季敏感期。

“这两天孩子总说嗓子疼,还偶尔听到打喷嚏、咳嗽的声音。本以为只是小感冒,没想到越拖越重,还发起了烧,只能请假带他去就医。”市民王启华一脸焦急地说。她儿子今年8岁,刚上二年级,开学还不到两周,就被感冒缠上了。另一位家长表示,开学后孩子每天早出晚归,学校里同学多,一旦有人感冒,很容易被传染上。加上最近早晚凉、中午热,穿衣服也不好把握,稍微不注意就着凉了。

李燕介绍,冬春交替是少年儿童呼吸道感染和消化道疾病的高发期,其中感冒、支气管炎、过敏性鼻炎、腹泻最为常见。“少年儿童正处于生长发育阶段,免疫系统尚未发育完善,季节交替时气温波动大,而教室里人员密集,病毒和细菌容易传播,再加上孩子可能存在作息不规律、饮食不当等情况,就很容易引发疾病。”李燕说,首先一定要做好保暖防护,灵活增减衣物,遵循“春捂秋冻”的原则,不要急于给孩子脱厚衣服,也不要让孩子穿得过多过热,避免出汗后受凉。

尤其要注意孩子的腹部、颈部和脚部保暖,可携带一件马甲,方便随时增减。

同时,要养成良好的习惯,增强自身免疫力。保证孩子每天8—10小时的充足睡眠时间,避免熬夜;合理搭配饮食,多吃富含维生素、蛋白质的食物,如蔬菜、水果、牛奶、鸡蛋等,少吃辛辣、生冷、油腻的零食和快餐,多喝水,促进新陈代谢;鼓励孩子每天坚持体育锻炼,如跑步、跳绳、打球等,增强体质,提高免疫力。

“在家要保持通风换气,每天至少通风2—3次,每次通风不少于30分钟,天气暖和可白天全天通风;教育孩子养成勤洗手的习惯;尽量少带孩子去人群密集、空气不流通的公共场所,如商场、游乐场等,减少接触病毒和细菌的机会。”李燕称,家长还需关注孩子的身体状况,若出现咳嗽、流鼻涕、喉咙疼等症状,不要自行给孩子用药,应及时带孩子去医院就诊,明确病因后对症治疗,避免延误病情。如若生病,要让孩子多休息,待身体完全康复后再返校,这样也能避免交叉感染。

此外,李燕提醒家长,过敏体质的孩子在季节交替时,要注意避免接触花粉、尘螨等过敏原,出门戴口罩可有效减少过敏反应的发生。

另外,记者了解到,周一至周日市民还可带着孩子前往就近的社区医院、社区卫生服务中心等正规预防接种门诊,免费接种流感疫苗。(赵荣)



## 工作日不重样 解决学生早餐难题

“早上赶时间,到底做什么早餐才能既营养又省事?”“抖音上那些美食博主为家人准备的早餐花样百出,看着好看却耗时耗力,根本不适合我们上班族。”“既怕孩子空腹上学伤身体,又怕吃得太饱影响听课,每天早上都特别焦虑。”……最近,相信不少家长都被这些烦恼困扰着。

少年儿童处于生长发育的关键期,早餐不仅要吃饱,更要吃好。全职妈妈王海梅称,早餐的核心是“营养均衡+便捷省时”,无需复杂操作,重点做好“主食+蛋白质+果蔬”的搭配。

王海梅建议,周一可以准备三明治、牛奶、小番茄。早晨拿出吐司,将煎好的鸡蛋、生菜、火腿夹进吐司,用保鲜膜紧紧包裹,切成两半,方便孩子手拿。加热牛奶装进保温杯,再洗几颗小番茄,将这些打包即可。全程10分钟搞定,孩子路上就能吃,不耽误到校,蛋白质、碳水化合物、维生素一应俱全。

周二准备杂粮饭团、豆浆和水煮蛋。提前一晚将杂粮米蒸熟,放凉后揉成小饭团,可加入少量肉松或海苔碎提味,冷藏保存。早上把饭团放进微波炉加热,水煮蛋煮熟,豆浆装进便携杯。饭

团易携带、顶饱,杂粮能补充膳食纤维,搭配鸡蛋和豆浆,营养更均衡。

周三吃卷饼、酸奶、蓝莓。饼皮可提前预制,早上用平底锅加热,铺上生菜、香肠或提前做好的鸡胸肉丝,挤一些爱吃的酱料,卷好装袋。搭配一杯常温酸奶和一盒蓝莓,便携又清爽,还能补充益生菌和维生素,缓解孩子起床后的食欲不振。

周四可以做玉米或红薯、鸡蛋羹、凉拌黄瓜。前一晚把玉米或红薯洗干净,放进电饭煲预约煮熟。早上鸡蛋打散,加入温水搅拌均匀,过筛后盖上保鲜膜,上锅蒸10分钟,黄瓜现切现拌。这款早餐清淡不油腻,粗粮+蛋白质+蔬菜的搭配,饱腹感强,适合肠胃敏感的孩子。

周五准备手抓饼、热牛奶、橙子。手抓饼皮早上取出一张,煎至两面金黄,加入鸡蛋、火腿肠卷好。热一杯牛奶,橙子洗净切块装入便携盒。

“除此之外,想要准备早餐更从容,一定要提前备货,把一周所需食材提前采购好;一些食物可以预制,第二天加热即可;同时要充分利用上学路上的时间,尽量制作便携的早点,方便孩子路上吃,以便节省时间。”王海梅说。(赵荣)

# 新学期,家长请「就位」

本报记者 赵荣

