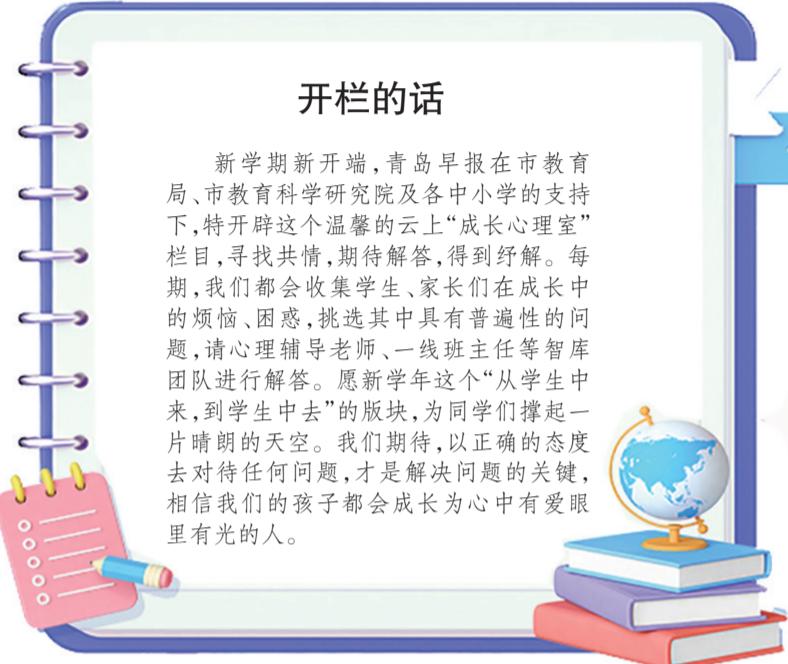


新学期换了新班主任怎么办  
上课的时候总是“开小车”咋解决

# 迈入新学期 孩子和家长总有些小烦恼

同学的小烦恼，你也有吗？



## 开栏的话

新学期新开端，青岛早报在市教育局、市教育科学研究院及各中小学的支持下，特开辟这个温馨的云上“成长心理室”栏目，寻找共情，期待解答，得到纾解。每期，我们都会收集学生、家长们在成长中的烦恼、困惑，挑选其中具有普遍性的问题，请心理辅导老师、一线班主任等智库团队进行解答。愿新学年这个“从学生中来，到学生中去”的版块，为同学们撑起一片晴朗的天空。我们期待，以正确的态度去对待任何问题，才是解决问题的关键，相信我们的孩子都会成长为心中有爱眼里有光的人。

**在线老师** 长沙路小学四年级四班班主任、语文老师 瞿良

**提问：**升入三年级，我突然换了一位新班主任，任课老师也换了几位，我很不舍，因为我很喜欢之前的老师，现在该怎么去适应新变化呢？

**回答：**这对于孩子们来说确实是一种崭新的变化，但其实换老师对任何学校来说都是正常的事情。首先家长们先不要不断地在孩子面前表现自己的焦虑，因为年龄较小的他们并不会让自己长时间困惑于此。他们是活跃的、有新鲜感的，内心是期待着新事物的，想想每个老师都有自己的特长和优势，不同的老师会带给孩子不同的感受、不同的相处方法、不同的知识视野和思维习惯。所以小同学们一定会在新老师面前表现得更积极、更上进，因为他们也希望尽快让新老师喜欢上他们。所以不要烦恼新环境的变化，要相信自己可以顺其自然地去迎接好新的体验。

**在线老师** 青岛三十九中初三一班班主任、英语老师 杨健

**提问：**今年升入初二，感觉自己有些偏科，很焦虑担心，应该怎么办？

**回答：**偏科实际上是一个长期问题。首先，要克服心理障碍，调整好心态，不要给自己一个“已经偏科了”的这种认同心理，减少压力，要相信在老师的帮助、自己的努力下有能力去改变学科的劣势。第二，找到偏科的根源，有区别地解决。如果是兴趣问题，我们可以通过一些辅助手段，比如说与本科目的任课老师多沟通互动，建立良好的师生关系，让孩子自主探索学科的不同一面，发现新乐趣。如果是知识性的原因，学生就要去多问、多思考，改变学习方法。第三，要牢牢把握每门学科的基础知识，夯实基础，在有限的时间里获得最大的成果收获。

**提问：**我有些胖，体育不太好，以前是不重视，现在则感觉有心无力，要达标有点困难，怎么办？

**回答：**中考体育成绩是由过程分和中考体测分两部分组成的。现在体育是与历史、道法、物理、化学一起被列为第一组合。只有第一组合的分数达到B级及以上，学生才有可能争取到进入优质高中的机会，所以说体育是一个很重要的学科。不管是学生还是家长，从入学起就要重视。体育锻炼不是一朝一夕的，这位同学也不要

**提问：**随着年级的增长、学业的加重，我小时候学的特长还要不要继续坚持下去？

**回答：**这个话题其实因人而异。但我相信一个孩子从小培养的特长应该大部分都是以你自己的兴趣为主，爸爸妈妈当时在报兴趣班时应该也询问过孩子的意见想法。那么经过一段时间的学习，你也可以问问自己的“初心”，与父母充分沟通交流还能否给予支持，再确认自己的意愿和规划。相信有了兴趣、有了合理时间规划、有了父母的支持，你也会对多才多艺的自己感到骄傲，在不影响学习的情况下，实现良好的效果。这份长期坚持，不是一时的新鲜感，不是模糊不清的心态，而是一种考验和成长。家长也要注意，不管是发展新兴趣，还是继续坚持巩固既有特长，都要以孩子的心灵感受和内心收获感满足感为前提。

**在线老师** 青岛三十九中初三一班班主任、英语老师 杨健

过分焦虑，我们要“追上”也要循序渐进。首先建议你要积极参与学校组织的多样体育课活动，利用时间充分锻炼，平时周末或假期在家，也一定要每天拿出时间专门进行体育锻炼。比如在中考体育项目里，长跑是只要肯下功夫，就会进步很大的项目之一。此外，打打球、跳跳绳、爬爬山，孩子们多方位进行身体锻炼，既能够保证他在初三冲刺时候的身体条件，也能对他的体育成绩有实际助力作用。

**提问：**新学期伊始，能为正处于初三冲刺阶段的我们提供一些建议吗？

**回答：**心理调整是第一位的，虽然中考对现阶段的我们来说是很重要的事情，但是它绝不是我们人生的唯一出路。我们可以做的选择是多种多样的，要用正确的态度来对待中考，不要过多地给自己压力，只要每天做最好的自己，那么我觉得这就是一种胜利和进步！从学习上来说，我们现在的中考进行了一定的改革，更强调了基础知识的重要性，那么在课堂上老师讲课的这45分钟就需要我们必须高效高质地吸收。善问的孩子通常都善思，善思有利于进步，所以课下一定要敢于并且勤于向老师提问。其次，一定要做好长计划和短安排，长计划到每个阶段我们要达到什么样的效果，短阶段要具体到每个任务上，这样才能将时间充分地利用。

## 在线老师

平安路第二小学四年级四班  
语文老师 袁凤

**提问：**孩子比较内向，我担心他刚入学能否和同学们玩在一起，作为家长应该怎样帮助孩子呢？

**回答：**其实家长们并不需要过度担心这个问题，孩子们是比较容易接受新环境的。学生们会有课间活动时间，这时积极主动的孩子就会先尝试和去认识新朋友。所以，就算孩子比较内向，还是有很多同学会来主动打招呼然后互相熟悉起来的。当然，我们家长也可以与孩子通过角色扮演这种方式来提前模拟孩子交新朋友的场景，带他事先熟悉一下，给孩子心理上的帮助。家长还可以通过观察孩子的状态，来决定是否要联系班主任进行沟通。

**提问：**经历了漫长的暑假，感觉孩子还没从散漫的状态里回神，家长要怎样让孩子尽快将注意力转移到学习上来呢？

**回答：**首先，家长要意识到刚开学有这种状态是很正常的。在学校里面我们也是允许孩子有一个阶段来慢慢适应开学。在这个阶段，第一，家长要尽量先减少一些额外附加的学习任务。不要为了让孩子快速进入状态而给孩子累加其他学习任务，否则会引发孩子对学习更加的排斥和反感。第二，我们要针对他的良好学习状态要给予肯定，孩子得到夸奖会变得更加积极。第三，让孩子在学习的时候专心学，周末的时候放心玩，减少孩子刚开学过大的学业压力。

## 在线老师

青岛第四实验初级中学教学副  
主任、历史老师 孙传旭

**提问：**孩子叛逆期到了，作为家长应该怎么办？

**回答：**大多数家长可能对叛逆期的理解是有偏差的。面对孩子叛逆期的阶段，家长先要理解什么是真正的叛逆期，在这个阶段孩子逐渐有了自己的想法、想要自己去尝试做主的意向。发生意见不同时，家长应该先跳出争吵的氛围，先想想孩子到底想要的是什么，我们的目的是什么，平静下来后与孩子进行平等的交流，去倾听孩子。当然，我们可以给孩子们提供意见，但要将选择权交予他的手中。

**提问：**初中到校时间早，还有晚自修，我应该给孩子买一部手机吗？

**回答：**初中阶段的孩子虽然已经开始快速成长，但他们大多数自制力还是较为欠缺的。如果将手机自己放在身上，可能会影响课堂纪律，也可能面临丢失的情况。如果家长因为家庭原因确实有给孩子购买手机的必要，那么我的建议是家长要跟班主任老师做好沟通，让班主任来统一管理。起到联系作用的工具除手机之外，我认为电话手表也是一种不错的选择。

**提问：**想让孩子在课余时间多提升自己的综合素养，可以先从哪里下手比较好呢？

**回答：**从现在的学科而言，阅读是各个学科的基础。快餐文化盛行，很少会静下心来阅读长段文章，很容易导致一个学生不理解、读不懂题目以及材料的真正意图是什么。所以我们家长要和孩子一起注重培养阅读兴趣，从小的短篇书籍到长篇书籍，一步步地喜欢上阅读。其次，我也建议孩子多参加一些学校或者校外的实践活动。



扫码入群参与  
读者互动

早报热线 82888000