

上海--住宿是快乐成长不是受苦受难 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/264/2021_2022__E4_B8_8A_E6_B5_B7--_E4_BD_c64_264374.htm 开学一周，小一、初预新生最难过的就是住宿关。面对与自己家庭迥然不同的生活环境，不少小一、初预新生出现不时哭泣、深夜失眠，甚至想退宿逃回家的不良反应。其实，只要学生调整好心态，就会发现自己会通过住宿这一考验，健康、快乐地成长起来。为此，晨报特意采访了世界外国语中学校长徐俭、静安区教师进修学院教师朱征平，让他们给小一新生、初预新生及家长提供多条住宿生活过关秘诀。

[小学篇] 3大妙招营造快乐寄宿生活

破冰妙招一：营造爱学习、爱读书的环境 目前，不少幼儿园虽然已经开展了学前教育，但还是以“养”为主，学习内容相对分散、琐碎，而小学则是系统学习的开始，知识的难度、广度、深度都一下子加大，低年级学生入学时，难免会有些不适应。再加上寄宿制的小学生一般只是周末回家，跟父母沟通的时间明显减少，如果处理不好，小朋友很容易缺乏自信心，甚至产生厌学情绪。家长对策：家长首先要培养孩子对学习的兴趣，比如给孩子设立专门的学习角、配备专门的课桌椅，给孩子看一些有趣的图书，讲一些小故事。同时家长也要身体力行，养成爱书的好习惯，比如空闲时，陪同孩子一起看看故事书，营造爱学习、爱看书的良好氛围。一旦孩子对学习产生兴趣，即使在寄宿制学校，也能很快地投入到学习生活中。

破冰妙招二：自己的事情自己做 现在的学生都是家里的小公主、小皇帝，从小家里长辈宠惯了，想要什么就有什么。到了寄宿制学校后，虽然配备有生活辅

导教师，但离开了父母无微不至、事事包办的照顾后，部分生活自理能力特别差的小朋友，连自己穿衣服、整理书包、上厕所等生活小常识都成了老大难问题。久而久之，很容易让他们产生自卑等不良心理，最后影响学习。家长对策：开学前，家长就应该让学生养成和小学相适应的作息习惯，并培养、训练他们一定的生活自理能力，比如自己上厕所、叠被、穿鞋袜、整理书包等，让学生学会照顾自己，增加自信。学习能力是相通的，学生平时做事有条不紊，学习时自然而然也能够有条理，很快进入状态。破冰妙招三：寻找新玩伴

寄宿制新生入学后，从小熟悉的玩伴、亲人都不在身边，每天除了完成一定的学习任务外，还要面临一个全新的学习、住宿环境，不少学生会出现交往障碍，比如，整天闷闷不乐、不愿意和其他学生玩、不愿意进教室等等，更有甚者会脾气暴躁，出现攻击性行为。这些不仅会影响学生学习，更会影响他们身心健康发展。家长对策：首先要提前进行合群教育。入学前的寒暑假、节假日，家长应该每天抽空让学生和左邻右舍年龄相近的学生多相处，让他们喜欢集体生活，慢慢从三两个玩伴向全班同学过渡。其次，家长要适当给孩子做思想工作。告诉他，因为爸爸妈妈上班忙，所以他要住在学校里；住在学校里可以学到很多知识，认识很多新同学，家长最好提前帮助孩子认识一二名同班、同宿舍的同学，让他对学校产生好感，认为自己独自在学校是光荣的。此外，家长最好在孩子入学前，提前带他到学校里熟悉一下环境。

[初中篇] 适应住宿生活需过“三关”-模拟住宿训练巧过生活关。不少学生家里住宿环境、生活条件都比较优越，刚开始住宿时，自然而然会面临很多生活上的问题。比如说，

不少初中生从小习惯于一人一房。而目前学校宿舍大多是4人一间，4名同学的个人习惯往往有一定差异，刚开始集体生活时，部分学生会出现失眠等不适应症状。同时，学生在家大多养尊处优。一旦到住宿时，事事都要自己来，就开始手忙脚乱，一些适应性较差的学生在生活上比别人慢半拍，每天早上起床，就磨磨蹭蹭半个多小时。此外，一些学生习惯于躲空调，缺少锻炼，体质较差，又缺少照顾自己的经验，冷热温差变化一大，就容易出现头痛脑热等身体不适症状。过关秘诀：入住前先做好心理准备，可以先在家做模拟住宿训练，比如晚上9点半熄灯，让学生自己在熄灯前半小时内完成洗漱、整理等一系列工作；也可以找一二位小伙伴一起住两天，提前适应集体生活。家长要提醒学生，住宿时有学校纪律约束，学生不能随心所欲行事，但遭遇问题要及时汇报，教师和家长都会尽力帮助解决，学生不需要多虑。-摆正心态稳过情绪关。现在学生都是独生子女，缺少与人沟通的经验，往往以自我为中心。第一次离开父母独立生活，不少学生前几天可能会感到很兴奋、好奇，但是很快就会产生想回家的情绪，情绪激动的甚至会每天晚上躲在被子里哭。同时学校住宿一般有统一规定，比如说每天要几点起床、几点熄灯等等，部分学生从小在家自由惯了，会觉得很不自在。再加上开始住宿生活之前，教师、家长和亲戚朋友都会说“学校住宿会很艰苦”之类的话，使学生对住宿有一种先入为主的畏惧感，稍微有一点点不适应，就很容易产生“我是在受苦”、“我很可怜”等不良情绪，这就使他们迟迟不能融入正常的集体生活。再加上初中阶段的学生恰好处于心理断乳期，心智发育还不成熟，一旦住宿生活遇到困难，往往会跟

父母提出走读等要求逃避住宿。过关秘诀：首先，心态要放正。学生和家长不要把住宿看成是一种受苦，而是一种锻炼，这有利于他们今后更好地成长。其次，要学会放松心情，可以通过听音乐、看电视、做一些自己感兴趣的事情来缓解不适应情绪。再次，要学会宽容大度。学校是个大家庭，大家都要彼此关心、照顾，要尝试着宽容，学会谦让。家长也要注重言传身教，不要自己子女吃一点亏就急急忙忙地掺和进去，把问题越闹越复杂。最后，要热情、积极、主动参与集体活动，养成乐观主义精神。同学、师生之间也应该多多主动交流，增进彼此之间的感情。

-自主学习妙过学习关。进入初中阶段，学生的学习任务、学习难度都增加了不少，学校也不再采取填鸭式的教育模式，而是要求学生具备一定的自主学习和自我管理的能力；而住宿学生一般一周回家一次，不可能再依赖辅导老师进行辅导。因此，无论是每天预习、复习等学习安排，还是各门学科不同的时间安排，全部都要学生自己独立完成。过关秘诀：学生要养成一定的独立思考习惯及自主学习能力，根据自己的学习特点，合理安排学习时间和学习任务。进入初中后，学生们多了许多可以自由支配的时间，初中生们要将学习、生活及兴趣爱好的时间一一分配好，不要顾上娱乐消遣就忘记了学习，直到深夜才匆忙挑灯赶作业。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com