

舍友打呼噜、同桌爱说话、个儿低很自卑、社团太多不会选……

新学期的难题 各个击破

□洛教融媒记者 何奕儒 莫思琪 赵梦晨

“孩子这学期报了五个社团，会不会耽误学习”“新同桌爱说话，我想换座位，会伤他自尊吗”“一开学，发现大家都长高了，就我个子没变”……进入新学期快一个月了，这些烦恼虽然看似不大，却难住了不少学生、家长。对此，洛教融媒邀请我市资深教师和心理咨询师为大家支招。

【难题一】 咋帮孩子选社团

涧西区六年级学生家长张女士：最近，学校社团纳新，孩子对其中五个社团非常感兴趣，又是写简历又是让我定时帮她抢名额。明年，他都要小升初了，报这么多社团，会不会耽误学习？如何帮她正确筛选？

●南昌路小学教师发展中心主任孟萌：

小学阶段相对轻松，学生可以根据爱好选择适合自己的社团。不过，最多选三个，否则会“贪多嚼不烂”。

目前，我市中小学社团有以下几大类：科技创新类、艺术美育类、文化拓展类、体育锻炼类、逻辑思维类、传统文化类等。家长在帮孩子选择社团前，要先了解该社团的学习目标、课程安排。如果孩子兴趣广泛，想报的社团多，家长可先与孩子商量，筛掉一部分；如果孩子不同意，建议帮他列出一个时间表，直观地让孩子看到时间分配情况——这时再让孩子放弃更有说服力。

其实，报社团的过程也是孩子自我管理的过程，经过选择、放弃这个过程，孩子能学会珍惜，并发现自己真正的兴趣所在。此外，家长不必过于担心影响学习，学校会考虑社团活动和学习的关系。以我们学校为例，26个社团都集中在每周五下午放学后开展活动，不占用正常学习时间。

【难题二】 要退出学生会吗

洛龙区初三学生家长董先生：孩子今年初三，之前是学生会成员，有时候周六、周日还要忙。明年要中考了，我怕耽误孩子学习，想让他辞掉学生会工作，孩子不同意咋办？

●东升二中政教处主任崔学凯：

建议家长不要急着劝孩子辞掉学生会工作，先和他聊一聊，说出你的担心，也听听他的想法。如果孩子表示，能平衡好学习和学生会的工作，家长不妨先观望。同时，家长可以和孩子商量一个学习目标，如果孩子能达到，则尊重孩子的选择；如果达不到，再劝他退出学生会，以学习为重。

其实，初中学生会的工作内容并不复杂，平时主要负责考核各班纪律、卫生，参与升旗仪式等，一般不占用日常上课时间，只有节庆、运动会等特殊时间，需要学生放学后或周末“加班”。初中是孩子性格的形成期，我个人是鼓励学生参加学生会的，这有利于锻炼他们的能力。例如：学生会成员参与纪律检查，能从侧面增强其个人的自律性；参与运动会安排，可以学会合理安排任务、调配资源等。

【难题三】 室友总打呼噜咋办

瀍河区高一新生小红(化名)：我有一个室友一睡着就打呼噜，声音还很大，吵得我根本睡不着。本想当面告诉她，可是怕伤她自尊，又怕引发矛盾。开学快一个月了，我没睡过一个好觉……

●新安二高教师张婷婷：

小红还没有直接向室友挑明的做法是正确的，女生心思细腻，自尊心强，如果没有考虑好贸然开口极易引发矛盾。宿舍分配“牵一发而动全身”，涉及全班，不到万不得已，学校不会轻易给学生换宿舍。因此，小红应想办法通过自我改变和影响室友改变两个方向，来解决这个问题。

从自我改变角度来说，小红可以尝试佩戴耳塞、耳罩等降噪工具，还可以改变睡前习惯，通过运动、热水泡脚等方式睡前助眠；也可先于室友入睡。

从影响室友角度来说，小红可以选择适当的时机，单独与室友沟通这件事。注意用温和的态度和语气来商量，与室友共同解决，比如建议室友调整睡姿，平躺容易打呼噜，她是否可以侧卧入睡等。

【难题四】 同桌是个“话痨”咋办

瀍河区初一学生泷泷(化名)：这学期开学后，老师分配座位时，给我安排了个特别爱说话的同桌。他总拉着我说话，即便我不理他，他还是自顾自地说，非常影响我学习。我想找老师换座位，但同桌除了说话没其他毛病，平时很热心，对我也很好。我有点儿纠结，不知道咋办？

●琴书学校教导处主任王亚鹏：

新同桌爱找你聊天，对你也不错，说明他很欣赏你，不妨给他一次机会，找他谈一谈再做决定。

你可以真诚地向他提出这个问题，并明确表示这很影响彼此学习，让你感到很苦恼。同时，你可以给他个建议，让他在上课时，把想说的话记下来，课间和你一起讨论，这样也能聊得更尽兴；也可以把想说的话写成日记，每天放学后两人交换日记，用纸笔交流心里话，会别有一番感受。

如果同桌不听，依然我行我素，你可以私下给老师说明情况，请他给你换座位。在换座位前，你可以送给同桌一支笔或一个笔记本作为小礼物，让他觉得你依然把他当朋友，这也能维护两人的友谊。

【难题五】 同学长个儿我不长咋办

西工区初二学生小智(化名)：这学期开学后，我发现班上的同学一个比一个高。之前，比我矮的人也超过了我。中午在餐厅排队打饭，只要他们站在我前面，就把我的视线挡得严严实实。现在，因为身高问题，我每天都焦虑、自卑，我还能不能再长高了？

●国家二级心理咨询师沈会芝：

小智之所以自卑，是因为他将关注点聚焦在了身高上。过度的关注，让他产生了焦虑、自卑情绪。问题若不解决，可能会影响他的学习甚至性格。

当务之急，小智应该告诉父母自己的苦恼，并让医生诊断，看自己的身高是否在正常范围。受遗传、生活作息、生长激素分泌等因素的影响，青春期的孩子发育速度并不相同。诊断后，如果小智属于发育迟缓型，就不必过度担忧，可根据医生的建议进行科学、合理的增高，比如保持良好的作息和饮食，多打篮球或做摸高动作等；如果医生判断骨骺闭合，无法继续长高，小智需要调整心态，相信每个人都是独一无二的存在，聚焦于自己的内在成长上，并通过提高学习成绩、做自己感兴趣的事等，转移对身高问题的过度关注。

绘制 雅琦