

班主任应该如何有效帮助初一新生顺利度过适应期

◆ 许家盘

(南宁市第三十七中学 广西南宁 530001)

摘要:从小学到初中,学生经历着从幼稚性向半成熟性的转变。离别熟悉的小学校园,初一新生进入一个新的学校后,面对着新的生活环境、新的老师、新的同学、新的学科、新的知识,感到既新鲜又紧张。从踏入新校园到初中生活的完全适应,他们需要有一个适应期。所以,班主任应该根据新生的特点采取有效措施,从开学第一课、常规教育、习惯养成、班级文化建设、集体活动、班干培养、用心教育等方面做足功课,帮助新生顺利度过适应期。

关键词:班主任;有效;初一新生;适应期

初中阶段是一个人成长过程中的一个黄金阶段和转折时期,而初一是中学生活的起始阶段。为了使初一新生尽早顺利地度过适应期、更好地适应初中生活,迈好初中生活的第一步,班主任应该采取有效措施,从新生接待、常规教育、习惯养成、班级文化建设、班干培养、平时带班等方面作出努力,为他们能度过快乐、充实而有意义的初中生活奠定基础。

一、做足功课,上好开学第一课

1. 熟悉学生名字

现在有的家长可能出于时尚亦或追求标新立异的文化内涵,会给孩子起罕见的生僻名字,若班主任在点名或者读学生名字时出错,会给相应学生和其他同学留下不好的印象,初次印象对往后师生关系的培养具有一定的影响力。所以在拿到分班名单之后,班主任应该尽早认读班级所有学生的姓名,若有疑惑应该立刻借助字典进行查阅,以免事后尴尬。

2. 清洁教室卫生

经过一个暑假的荒置,或者之前的班级在放假时没及时清理,教室的卫生、桌椅摆放可能“不容乐观”,所以班主任有必要提前做好教室的卫生清洁工作,以一个地面干净、桌椅整齐、门窗无尘的环境欢迎新鲜面孔的到来,让新生开心而来,放心而坐。

3. 穿着得体大方

服装是一种无言的文化,是一门艺术。郭沫若先生曾说:“衣裳是文化的象征,衣裳是思想的形象”。教师的衣着是教师形象的重要组成部分^①,能对学生起到潜移默化的作用,也是直观反映教师精神面貌的重要方面。学生对班主任的第一印象往往落于其穿着上,所以班主任的穿着适合其性别、性格、年龄特点、职业特点、得体大方的服装很有必要。

4. 微笑迎接新生

新生到来之前,班主任应该在黑板上写好欢迎词,然后站在讲台上微笑接待每一位新生的到来。班主任的一抹微笑会让新生原本紧张的心放松下来,会让新生感觉到这老师并没有想象中的那样“陌生”,微笑是无声的欢迎词,是一股拉近师生之间心与心距离的无形力量,也是信任的开始。接下来就是安排座位了,一开始,师生之间都不了解,只能按高矮次序,提醒他们端正就坐。

5. 介绍老师学校

新生来到新的学校,他们最期待、最好奇的事就是想知道班主任到底是谁,班主任是男是女,是一位什么样的老师,是否严厉、是否和蔼、是否平易近人,一切源于你的自我介绍。自我介绍也讲究艺术,自我介绍的时候平和自信,微笑大方,作为班主任除了介绍个人基本信息之外,还可以亮出自己“厉害”之处,若已经知道本班的科任老师也可以顺便介绍,从多方面找出老师的闪光点,比如学历、特长、赛教成绩、中考带班业绩等等,让学生产生一种钦佩感,易于帮助他们形成“亲其师,信其道”的学习态度。

对学校的介绍可以从建校的历史、学校的成长与变迁、学校的环境、办学理念等展开,如果是重点学校,可以从师资条件、中考成绩、各类竞赛应该详细介绍,让学生为能够进到这所学校就读而感到荣幸、感到自豪,并鼓励他们续写学校的辉煌,让他

们渐渐产生归属感。

二、精心安排,做好常规之教育

1. 端正坐姿

不管写字还是听课,端正坐姿是第一个需要解决的问题,坐姿影响着一个人的精神状态以及听课效果,甚者影响到班级的精神风貌、个人视力、个人生理与心理的成长,所以班主任应该从一开始就强调坐姿的端正与规范,要求做到头正身直足平,两手重叠置于身前桌上,目视前方,认真倾听,养成专注听讲的习惯,并强化于每一节课中,直至形成自觉的行为。

2. 文明礼仪

当前我国教育的根本任务是“立德树人”,树人始于立德,唯有立德人才能立。初一新生入学常规教育应该始于德育,将德育教育落实在平时的言行中,教育新生进入学校见到大人不管认不认识,都应该自信、大声地向老师问好,进入办公室前学会说“报告,老师们好!”,离开办公室时,面向办公室鞠躬道“老师们再见!”,上课铃声响后如有老师已经在教师里,则要求学生先行“报告”礼并取得老师的准许后才能进教室,上课、下课要大声、真诚地向老师说“老师好”、“老师再见”,在学校里时刻做到尊师重道。

3. 仪容仪表

一个人的仪表不但可以体现其文化修养,也可以反映其审美情趣。中学生仪容仪表应该符合学生的身份和特点,在美的追求上要讲科学,切勿赶时髦、图虚荣、不加分析地盲目模仿,要养成良好的生活习惯。男生不得留长发、怪发,不得剃光头,不染发、烫发;女生要求理运动短发或者扎马尾辫,不散发、烫发、染发,不涂口红,不涂指甲油等。要求穿着整洁、朴素、大方,不穿拖鞋,不穿奇装异服,如果条件允许,最好要求在校统一穿校服。

4. 队伍排列

早操或者全校性集会、升旗时学校都会要求各班排好队列。班主任在开学初也应该对班级队列进行相应的要求与演练,可以先在班级走廊就男女各一列按高矮两路纵队排好,然后带到操场,要求集、散以及上下楼时保持队列整齐,集会的时候做到快、静、齐,体育委员在前面带队,班干在阵中维持秩序。周一升旗时,当国歌响起,要求所有的同学身体直立、行注目礼、唱国歌,不能做任何其他事情,尊重庄严时刻,国家利益大于一切。

5. 守时守纪

俗话说“没有规矩,不成方圆”,守时守纪是做人最基本的原则,是良好素质的根本体现,更是文明礼仪的一种美德。升入初中,学习的科目增多了,难度加大了,养成惜时守时的习惯显得非常重要,时间有限、青春易逝,班主任应该召开主题班会,强化同学们的惜时守时意识,既做到准时到校,也要按时回家,并在平时学习及生活中注重方法、提高效率,只有把握现在方能赢得未来。

开学初组织学生学《中学生守则》、《中学生日常行为规范》以及学校的校规、校训,可以采用边讲解边讨论、竞赛等多种形式,便于学生理解和接受,学生在无形当中强化自己纪律意识^②,在平时的学习和生活中明确行动的准则,规范自己的行为。

6. 卫生值日

“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”是我国当前的教育目标,值日生的卫生清洁工作是劳动教育的重要组成部分。很多学生是独生子女,家人宠爱有加,舍不得让他们干活,导致他们在学校里连最基本的扫地、擦桌子都不知如何下手,所以班主任应该手把手教卫生委员怎么把卫生工作做到规范、整洁,然后让卫生委员教值日生,把劳动任务“包干到户”、并建起“承包责任制”,处处有人做,处处有人管。

三、详细介绍,走进人生新阶段

1. 接纳新老师

上初中之后,师生的关系与小学的相比发生了显著的变化,

初中老师可能不会像小学老师那样细致了。初中的任课老师可能同时教授几个班级,教授的学生比较多,不能一一辅导,而且学习方式也发生了一些改变,更强调学生的自主学习,所以对部分小学时对学习很有依赖心理的同学来说会感到较大的压力。这时候班主任应该消除一下学生心中的疑虑,想办法使班内的学生走出“孤独期”,给学生说明每一位老师都是唯一的,都有自己的性格特点和独特的教学方式,在心理上要主动接近老师、接纳老师,接纳了新的老师就是接纳了新的知识,接纳了新的未来。

2. 结交新朋友

小学生的同学大多是街坊邻居,到了初中则不同了,大部分的同学来自不同的地区和学校,周围的面孔基本上都是陌生的,所以有的同学下课后跑到别的班级,找原来小学同学聊天,这样的举动并不利于认识新的同学、新的伙伴。对此,班主任可以利用学生的自我介绍、打印座位牌、班级活动、小组讨论、禁止串班等方式让班内的同学相互了解、相互认识,逐渐培养同学情、慢慢建立起友谊关系。

3. 了解新科目

进入新的学习阶段,学生所要学习的科目不仅仅只限于语数英,思想品德、历史、地理、生物等科目首次出现在他们的学习生活中,学习的内容也加深,知识的学习不能只靠记忆,更多的是需要理解与运用。班主任应该提醒学生做好充足的学习心理准备,介绍新学科目的知识特点与学习方式,尽量将各个科目描述得生动有趣,诱使学生产生非要把相应科目学好的强烈愿望,教会学生将学习材料按科目分门别类放好以及如何高效交齐作业。

4. 养成新习惯

进入初中后,课程多,任务重,难度大,时间紧,对于初一新生来说,若不会学习,一切将无从下手,一筹莫展,一败涂地。因此,班主任必须教会学生养成自主学习的习惯,让他们意识到学习是为了自己的发展,并使自己成为学习的主人。养成良好的学习习惯必须做到:课前预习,把困惑点和难点标记下来;课上注意力集中,跟上老师的思路,巧做笔记,善于思考,大胆提问;课后及时复习、总结、反思,并加以练习。对于初中的考试特点,提醒学生考前、考中、考后应注意哪些事项。晚上睡觉的时候可以“放电影法”回顾当天学了什么?哪些方面做得好,哪些还存在不足?如果回忆不起,则第二天起来之后要及时复习相关的内容。入睡前或起床后,应及时定新一天的学习计划,学会制定短期目标和长期目标。

除了养成良好的学习习惯之外还应养成良好的锻炼习惯和心理习惯。鼓励同学们充分利用好一天的两操时间以及一周为数不多的体育课,下午放学后到操场跑几圈或者打打球,鼓励离家学校不远的同学走路或者骑自行车来学校,可以在班里提出“我运动、我健康、我自豪!”的口号。同时引导同学感受学习过程本身是一件很快乐的事,引导学生多感受成功的体验,鼓励学生专攻过程,看淡结果,培养积极心理,摒弃消极心态。

四、制定班规,形成班级新气象

班级文化是班主任教育理念与带班理念的外在表现。班级的文化直接影响到学生对学校生活的感受和参与程度,影响到学生社会化和个性发展水平,影响到学校教育的成果和质量。班级文化不仅能为学生的素质发展创造良好的氛围,还能为形成一个勤奋向上充满活力的班集体起到桥梁纽带作用^③。班级文化建设分静态文化建设和动态文化建设两部分,静态文化建设主要指物的方面建设,动态文化建设主要是指人的方面建设。

1. 静态文化建设

建设高雅的班级静态文化建设可以增强学生的班级凝聚力,增强学生对班级生活的兴趣,从而热爱生活,热爱文化学习,形成健康向上的班风。班主任带领学生设计好班级的文化布置,如布置好教室卫生角,用好“班务公开栏”,课桌椅的摆放做到统一、整齐、整洁,教室前黑板上方悬挂国旗,两侧贴班训,上侧贴班级口号,后墙的黑板定期展示专题板报,后黑板的左右两边可以设立“班级成长足迹”和“佳作展示台”来展示班级活动的照片和班级同学的美文佳作。苏霍姆林斯曾经说:“无论是种植花草树木,还是悬挂图片标语,或是利用墙报,我们都将从审美的高度深入规划,以便挖掘其潜移默化的育人功能,并最终连学校的墙壁也在说话”^④。所以,班主任应该利用好教室这块师生用于感情交流的主阵地来激发性情、陶冶情操、启迪教育。

2. 动态文化建设

动态文化是指紧紧围绕教育教学工作而适时开展的各项主题活动,包括人的文化修养和班级各项文化活动。人的因素是动态文化的首要因素,班级文化建设的优劣首先决于班主任老师的素质,作为班级的直接管理者和领头人,班主任应该在言行上时刻做好楷模与表率^⑤,用个人的魅力带动班级的风气,除了以身作则之外还要注意对学生进行责任与诚信教育,通过班会、课余主题活动,充分发挥学生的聪明智慧,调动学生自主性和积极性,让学生参与到班级文化建设中来,放手让学生去做,老师加以点拨与指导,促进班集体的形成与发展,提高学生的综合素质^⑥。

五、巧选班干,培养得力新助手

班级的建设除了班主任与科任老师的相互配合外,班干部也起到至关重要的作用。初中一年级新生刚入学,班主任对学生不甚了解,但是为了使班级工作能够正常展开,所以可以通过查看新生信息与档案,了解哪些同学担任过班干部然后临时指定班干部,到时机成熟再进行民主选举。

班干的培养要认真观察他们平时的表现,在了解了班干部的个性特点与工作能力之后,可做恰当的调整,形成优势互补。为提高学生的归属感与工作的积极性,尽量为每一位同学安排一个职务,除了主要班干之外应该多设立各科小组长,每天负责帮科代表收发作业、检查学科背诵等。对于所有的班干要分工明确,放手让学生去开展班级工作,班主任的主要任务是指导班干部开展各项工作。班主任也可以通过安排班干对班会的准备、家长会的主持、大扫除卫生的安排、迎新文艺汇演节目的训练等来锻炼他们的组织能力与协调能力,在活动中提高他们的胆量与威望。对于班干的培养不能急于求成,包容他们的缺点,需要耐心鼓励,帮助他们尽快成长。

六、用心教育,悉心培育每个人

初到新的环境,气质、性格差异、心理准备不足、生活背景变化显著、家庭的因素、以往的经历等因素给学生带来诸多的障碍,如人际关系障碍、生活障碍、学习障碍等,班主任应该细心关注、耐心教育、真心相待、暖心陪伴,帮助他们顺利度过适应期,乃至宝贵的初中三年。

1. 细心关注

进入少年期,学生不管在生理还是心理上都有比较显著的变化,生理机能和心理机能逐步健全,兴奋性强而抑制能力比较差,需要班主任与家长加强联系,保证他们有合理的营养、充足的睡眠、恰当的体育锻炼。对于初一新生来说,虽然他们进入初中了,但是他们的角色还未真正进入中学生的角色,在实际的学习与生活中还需要一段比较长的时间去适应,所以班主任应该调整心态,细心关注新生的行为特点与心理变化,在新的环境里寻找恰当的方法去帮助学生尽快适应初中生活。

2. 耐心教育

初一学生自我意识增强,判断能力也提高了,加之该年龄特点所有具有的强烈表现欲,他们希望有机会来表现自我,希望得到老师的表扬和同学们的肯定,所以对这类同学,班主任应该乐于赞赏、善于鼓励,积极营造乐观、自信的氛围,促使学生的学习处于良性循环的轨道上。同时班主任也应该注意到那些显得普普通通、默默无闻的同学,他们也许对新的环境感到不适,孤独感强,所以对这些学生要找时间跟他们深入交流,教会他们调整心态接受现在的环境、接受现在的生活、接受现在自己。不管是哪种学生,在新的环境总会有喜好出头、总会有沉默寡言、总会有违纪现象,有时候的表现总会与我们所期待的相差甚远,这就需要班主任用耐心去教育和引导。

3. 真心相待

由于学科和学段的不同决定了初中老师对学生的教育和培养方式与小学的不同,对学生学习和生活的要求也不一样了。初中阶段要求学生的学习更加自主,要求他们协调好各学科学习的关系,来自课程学习的压力和来自家长的期待,以及离开了他们熟悉的小学老师和同学,他们感情上可能失去了共鸣与依托,容易产生失落感,甚至对新同学和新老师出现感情上的抵触,有的同学想利用初中这个“特别时期”挣脱父母的管束,但是他们在遇到困难时又希望得到老师和家长的帮助。这就要求班主任把握好关心的度,真心与学生们交流,帮助他们实现自我成长。

4. 暖心陪伴

初一新生出现焦虑的心理问题比较多,有人际关系的焦虑、陌生生活的焦虑、全新学习的焦虑,家庭是否和睦、是否完整、经济

状况是否良好也会影响学生的情绪。面对诸多的问题,有的同学孤独寂寞,有的狂躁不安,有的嫉妒自卑,有的欣喜若狂,这些情况会导致同学们关系紧张,甚至会产生适应困难症,长期以往势必影响他们的学习,造成心理上的疾病,所以班主任应该利用课余时间走进班级,走入同学们的的活动与交流中,形成亦师亦友的关系,用爱心去暖化每一颗孤独和失落的心。

5.家校联系

初一新生正在经历从半幼稚向半成熟性的过渡,他们放学回家之后总喜欢把来到新的学校之后所遇到的新人、新事以及他们的感受看法跟父母分享,而这些信息能直接反馈他们在新环境中的心理感受,班主任可以建立QQ群或者是微信群采用集体或者个别交流的形式向家长获取孩子们所反馈的信息,借助这些信息引导教育活动、内容与方向,使得新生的教育工作更加有的放矢,能更有效地帮助他们顺利度过关键时期。

初一新生过渡期的教育工作是复杂的、艰巨的,同时又是十分重要的,新生入学的适应体现着个体从少年到青年、从幼稚到成熟、从依赖走向独立的发展要求^⑦。班主任应该采取有效措施,把开头阶段的工作做好,帮助新生顺利实现从小学到中学的过渡,适应初中阶段的学习生活,为今后的人生发展奠定良好的基础。

参考文献:

- [1]陈慧英.浅谈教师的着装[J].职业,2015(02):49.
- [2]陈伟周.对初一新生过渡期工作的思考[J].南方论刊,2013(S1):45-47.
- [3]刘厚军.如何搞好班级文化建设[J].课程教育研究:学法教法研究,2016,0(6):197.
- [4]王健健."五色"班级文化建设初探[J].延边教育学院学

报,2017,31(6):143-144.

- [5]张荷高.搞好班级文化,铸就班级精神[J].《文理导航(中旬)》,2014-01-20
- [6]倪钧.初一新生入学适应性调查及应对策略[J].科学大众(科学教育),2014,(12):31-31,191.
- [7]周逸姗.依据初一新生特点来管理——班主任应善用“四心”[J].亚太教育,2016(26):153.
- [8]关注青春期心理健康的重要拐点——谈初一新生的心理适应[J].徐刚.青春期健康.2009(07)

注释:

- ① 陈慧英.浅谈教师的着装[J].职业,2015(02):49.
- ② 陈伟周.对初一新生过渡期工作的思考[J].南方论刊,2013(S1):45-47.
- ③ 刘厚军.如何搞好班级文化建设[J].课程教育研究:学法教法研究,2016,0(6):197.
- ④ 王健健."五色"班级文化建设初探[J].延边教育学院学报,2017,31(6):143-144.
- ⑤ 张荷高.搞好班级文化,铸就班级精神[J].《文理导航(中旬)》,2014-01-20
- ⑥ 张荷高.搞好班级文化,铸就班级精神[J].《文理导航(中旬)》,2014-01-20
- ⑦ 倪钧.初一新生入学适应性调查及应对策略[J].科学大众(科学教育),2014,(12):31-31,191.

作者简介:许家盘,男,壮族,广西南宁,1988年出生。毕业于陕西师范大学,硕士研究生,现工作于南宁市第三十七中学,担任中学英语教师,中学一级教师,研究方向为:课程教学和德育教育。