

# 班主任周刊

做班主任的引路人

中国教师报

10版

2020年5月6日

## 给班主任的建议

### 开学了 如何做好心理防疫

□ 邓晓悦

2020年春季,受新冠肺炎疫情影响,延期开学检验着每个学生的自律能力,有些学生在家躺着看书、趴着写字、喝着饮料上网课……他们从心理上逐渐适应了居家学习的生活。开学了,有的学生推托身体不舒服不肯上学,有的学生担心被疾病传染害怕上学。面对阵脚大乱的学生,如何帮助他们做好心理防疫?

少一些责怪,多一些鼓励。疫情期间,在线学习的效果因人而异,面对学习效果的差异,有些学生出现了自卑、懊恼、畏惧、慌乱等负面情绪,班主任应特别关注他们,帮助他们增强心理抵抗力,敢于面对自己真实的学习情况。首先,班主任要降低对学生居家学习的学习效果期待值。其次,班主任要专注于解决问题,给予学生努力的方向和方法,鼓励学生分小步走,体验进步的过程。责怪和批评是一种负面情绪的传递,只能让学生远离学习。

少一些恐吓,多一些方法。疫情尚未过去,如何让学生自觉佩戴口罩?班主任可以引导学生自己发现戴口罩的重要性,基于此,我在班上开展了“绘口罩”活动。学生用彩绘、贴纸、绣花等方式对口罩加以修饰,戴出美感和趣味来。恐吓只能带来新的心理问题,因势利导才是让学生愿意接受的正确方法。

少一些命令,多一些示范。在线学习离不开电子产品,然而开学后电子产品却成了影响学生学习的不良因素。我们要求、命令孩子不许再用手机等电子产品是徒劳的。所以,我引导家长和孩子一起举行与电子产品的告别仪式——感谢陪伴,接下来我要调整生活和学习节奏了,你可以好好休息了。还可以召开家庭会议,共同制定使用规则,家长以身作则严格遵守。相较于要求、命令,家长良好的行为示范更有效。因为家长的一举一动孩子都会偷偷观察并下意识模仿。

除此之外,班主任还要关注学生的心理健康问题。疫情发生以来,学生一直处于隔离状态,即使开学了也不能像往常一样与同学近距离接触,这会让学生滋生孤独感,进而产生消极情绪。因此,班主任不妨运用积极心理学的知识,教给学生一些保持积极心态的小方法,比如写感谢信并利用晨会课读出来;每天写3件快乐的事情,畅想疫情结束后的有趣活动等。

开学了,班主任除了关注学生学习方面的衔接和身体方面的防疫,还要帮助学生做好心理防疫,让学生以积极的心态适应学校生活。

(作者单位系江苏省苏州工业园区第三实验小学)

## 资讯

### “心有家国,我思我在”线上主题班会征文活动评选揭晓

本报讯(通讯员 黄枫林)日前,“心有家国,我思我在”线上主题班会征文活动评选结果揭晓,全国30位班主任获奖。

“心有家国,我思我在”线上主题班会征文活动由北京师范大学教育培训中心发起。2月17日-3月15日在线征集主题班会作品期间,主办方共收到来自全国30个省份近150所学校的作品。作品类型丰富多样,包括486份育人设计、1966个微视频、129本绘本、3262张手抄报、35首歌曲、1299篇文章。各类型成果数量累计达7000余项。经过相关专家的评比,共评出一等奖5名、二等奖10名、三等奖15名。

“心有家国,我思我在”线上主题班会征文活动旨在弘扬防疫阻击战中涌现的先进事迹,学习榜样精神,传递社会正能量,激发爱国情怀,引导学生树立正确的理想信念,践行社会主义核心价值观,增强学生的社会责任感,明确个人社会职责,树立敬畏自然、珍爱生命的意识。

得知获奖消息,北京师范大学台州附属高级中学高一(8)班班主任江雨佳说,我的这堂“云班会”加深了学生和我本人对“英雄”的认识与理解,深刻体会到每个时代都有英雄。当下,在抗击疫情前线迎难而上、救死扶伤的医护人员,就是我们身边最让人感动和敬仰的英雄。通过这节“云班会”,学生的责任意识、纪律意识得以加强,他们更加明白居家学习、居家抗疫就是为国家疫情防控作贡献。

## 特别策划

青少年是网络时代的原住民,网络是他们沟通的重要载体,他们喜欢什么样的网络沟通方式,希望父母师长如何与自己进行有效的网络沟通?北京十一学校阚璇等8名学生就此问题对40位中学生进行调查,完成了《青少年网络沟通特点及沟通方式的喜好性研究》调查报告,总结出高中生喜爱的网络沟通方式,向教师和父母发出了自己的声音。

# 请听我说话

——中学生就网络沟通给教师和家长的建议

□ 阚璇

网络沟通快速、便捷,打破了时间和空间的局限,大大提高了人与人之间的沟通效率。但相对于面对面沟通,网络沟通缺少语气、神态等情感信息,降低了双方的沟通效果。同时,因为不同人在网络沟通中对信息格式和信息元素有不同的理解,不同的组合习惯和使用方法也会在人与人之间,尤其是师生之间、亲子之间造成沟通效率低下,甚至产生误解。基于此,为了有效沟通的达成,我们给教师和家长提出以下建议。

### 给教师的建议

**网络沟通更适合基础性交流。**重要工作,教师最好选择与学生进行面对面沟通。对于学生的情绪、情感问题的开导、兴趣、爱好的了解,热点新闻、名人逸事的交流等基础性工作,可以通过网络沟通的方式进行,这更有助于学生接纳教师,促进师生关系走向美好。另外,由于中学生对公开自己的喜好或某种个性特征的意愿不同,教师与学生的个性化沟通应根据学生性格特点有所区别。

**用不同的方式开启话题。**在进行正式沟通时,教师要直呼学生姓名或不加姓氏的名字,再加问候语,例如“张梦瑶同学你好”,或者“梦瑶同学下午好”;在进行非正式沟通时,可以直接输入名字并加语气词,比如“梦瑶同学你好呀”,或者“梦瑶晚上好呀”。师生网络沟通时,切忌

直接输入学生姓名和命令性词语,例如“张梦瑶你过来找我一下”或者“张梦瑶交一下统计表”,这样会给同学一种被指责、被命令的压迫感。师生之间也切忌用超乎正常的亲切称谓,例如“瑶瑶宝贝呀”“亲爱的”,这样同样会让同学感觉不舒服。

**非紧急情况,不在午休和晚饭时段通过网络联系学生。**午休和晚饭时段正是学生的休闲时间,这个时段学生或忙着吃饭,或正在运动,沟通难以深入进行。非紧急情况不必立刻沟通的事情,教师可以在晚自习与学生通过文字进行交流,也可以预约时间进行语音、视频或面对面沟通。

### 给家长的建议

**了解孩子喜欢的表情包及内涵。**调查报告显示,75%的中学生喜欢发信息一方使用简明扼要的短句,长句子哪怕有标点断句,也会导致学生有压迫感;6%的中学生喜欢发信息人使用“句末语气词”和“感叹词”。这两种元素可以传达轻松愉快的情感,同时令学生感觉更亲切和被关怀;47%的中学生喜欢使用表情包和词句缩写。中学生有自己独特的常用表情包,而且每个表情都有中学生普遍认可的内涵。同一个表情包在不同情境下有不同的含义,中学生所喜爱的表情包和缩写都会快速更新,家长了解并使用孩子喜欢的表情包,不仅可以增加与孩子的交流次数,还能密切亲子关系,提高沟通效率。

关系,提高沟通效率。

**不发长段语音,慎用音视频通话。**学习之余,孩子更倾向于用运动、游戏、闲聊和看视频的方式缓解压力,收到家长连续多个59秒语音他们会感到烦躁和焦虑,并因此延迟收听,影响亲子沟通的及时性和有效性。因此,网络沟通尽量用文字,如果文字表达不清楚可以与孩子约定时间进行语音或视频通话,这样可以避免孩子感到不耐烦,同时还可以进行更亲切、高效的交流。

**减少大段信息的传送。**家长与孩子进行日常沟通,不要在一条信息里包含多个问句,以避免孩子因遗漏信息而引起误解甚至亲子矛盾。大部分中学生能从分条发送的信息中快速获取重点,并给予快速回复。

### 给教师和家长的共同建议

**与孩子分享有趣的或值得学习的文章。**有研究表明,围绕分享内容进行的讨论、聊天不仅能促进良好师生关系的形成,还能实现在课堂之外、有限的面对面交流之外对学生相关指导。相较于教师,家长更应遵循这条建议。中学生正处于青春期,希望得到尊重,家长与孩子沟通最好的办法是在共同做一件感兴趣事情的同时,传达思想、理念和知识。

**沟通时语言要简明扼要。**调查结果显示,中学生更喜欢简单、直接、明确的信息,因此教师和家

长过网络传递信息时,语言尽量简明,减少不必要的修饰语,最好用罗列条目的方式传达重点信息。教师发布信息时用太多的修饰语和例子会导致学生抓不住关键信息,甚至因为没时间阅读大段信息而延误回复,影响了师生的有效沟通。

**适当加入句末语气词、感叹词、表情包、网络用语和词句缩写。**以上5种沟通元素可以使原本无情感的网络语言变得生动且真实,在一定程度上弥补了网络沟通不能传达非语言信息的弊端。心理学研究表明,网络表情包作为一种新兴的情感表达工具,弥补了人们在网络交流时被掩盖的态度和表情的缺陷,一张网络表情图片比一个词语传达的情绪信息更丰富、生动、有趣。因此,适当使用上述5种沟通元素,不

仅可以提高网络沟通效率,还能促进师生关系、亲子关系。

**减少给学生发语音或视频信息。**中学生对教师和家长有潜意识的害怕和躲避,再者,或许孩子正在进行一项计时任务或与同学讨论问题,突然性的语音或视频会使得孩子不知所措,不仅不能得到有效交流,还会埋下潜在冲突隐患。因此,教师和家长可以与孩子提前约好时间,再进行网络语音、视频沟通。

我们渴望与教师、家长建立亲密关系,希望教师、家长了解自己的思想和喜好,以此提高师生沟通、亲子沟通的效果,进而促进师生关系、亲子关系健康发展,这是我们做调查研究试图解决的问题。

(作者系北京市十一学校国际部高二学生)

### 编者后语:

现实生活中,由于教师和家长与青少年对于网络用语、表情包、网络交流方式与特点在理解和使用上的偏差,从而导致师生间、亲子间的网络沟通效率较低,甚至因误解而引起矛盾,严重影响了师生关系和亲子关系。

这篇文章是8名高中生针对网络环境下师生、亲子沟通中出现的问题所做研究的一部分。学生通过阅读大量专业文献、调查研究,归纳总结出青少年的网络沟通特点和喜好,并分析、提炼出对教师和家长的建议与期待。

当下,教师最大的体会就是孩子越来越难管、越来越难教育,可见,对孩子的表现是不满意的。可是,我们有没有想过,孩子对我们是否满意?文章作者及他的同学以调查研究为基础,从“听话”到“说话”,表达了自己的真实诉求。班主任是对学生进行管理和教育最多的教师,你身边有这样的学生吗?对于学生的这种“发声”,您怎么看?

**来稿要求:**思路清晰,文笔流畅,有见解,有借鉴性。1000字以内。  
**来稿信箱:** zgjsbbzr@163.com。来稿注明“我看学生的网络沟通建议有感”。  
**截稿日期:** 5月20日

## 大家立场

“停课不停学”期间,不同家庭、不同硬件设备导致了学生在线学习进展与效果的不同。这势必影响课堂目标的确定与教学的展开,势必影响学生的情绪和学习效果。在此形势下,班主任要有心理预期,提前与学科教师做好应对“落差”的思想准备,以保障师生能够心平气和地度过心理焦虑期,为学生早日进入学习状态打好基础。

学生个体、学生群体之间种种“落差”的加大,导致教师有担心、有焦虑是正常的,某种意义上说这也是责任心的体现。但是,面对“落差”仅有担心和焦虑是远远不够的,我们还是要超越情绪化的“自然反应”,深入分析林林总总的“落差”及背后更复杂的原因,才能做到有效应对。

一是假如没有疫情,学生的学习有“落差”吗?答案不言而喻,这种“落差”本来就是一种客观存在。所以,我们是否可以这样说,开学复课遭遇的种种“落差”其实都是“老问题”,我们要做的是承认“落差”存在的现实性。

二是疫情造成的学生学习的“落差”是真是假?不可否认,确实有一些学生本来基础就薄弱,自律

一场疫情,不仅带来了史上最漫长寒假,更改变了学生常规的学习“生态”。其中最大的一个问题莫过于我们如何对待学生学习的起点、学习态度、学习进度与学习结果的“落差”。开学在即,班主任作为教师中的“首席”,怎样协同学科教师一起冲破种种障碍?你做好思想准备了吗?

## 不同寻常的开学——

# 如何迎接“落差”的挑战

□ 徐明

性弱,居家学习难免出现敷衍现象,从而造成实际存在的真“落差”。但是另一方面,在一般的教育学、心理学意义上,不同学生的学习进程与学习方式本就不同。从疫情期间每位学生的实际经历看,有的学生在线学习条件较好,自我管理能力强,学习效果相对就好,有的学生家里硬件设施条件差,有的学生家庭环境不利于学习,有的学生自律性弱……这些都是造成某种暂时性、假性“落差”的原因。甚至我们还需要特别警惕一种现象:学生在学科知识方面表现出来的暂时性“落差”,可能正是

以其更广泛地摄取多元知识为前提的。所以,开学第一课遭遇的学生学习的“落差”,其实是一个需要分清性质的大问题,我们要做的是研究“落差”的真实性。

三是疫情期间形成的学生学习“落差”,是面上的还是点上的“落差”?即使因为漫长假期和疏于自我管理而造成了这次开学复课“落差”的加大,也还有一个到底是整体退步还是局部“拖后腿”的问题。将面上的“落差”等同于点上的“落差”固然有“轻敌”之嫌疑,而将点上的“落差”放大为面上的“落差”显然会放大焦虑,影响教师

对学情的判断,更影响教学进程的推进。所以,开学复课遭遇学生学习的“落差”,其实是一个原因引发的不同问题,我们要做的是尊重“落差”的多样性。

“落差”本就存在,只不过疫情加剧了“落差”的复杂性。对此,教师要具备两种态度,既要客观面对于自我管理而造成了这次开学复课“落差”的加大,又要积极应对找路子、想办法。我们不能指望一开学甚至第一课就解决所有“落差”问题。

一是对假期学生在线学习情况要了然于胸。唯有如此,才能准确确定教学目标和教学策略,精准指

导不同学生的学习进度。

二是对不同学生的学习状态与学习进程要有的放矢。首先要解决两个面上的问题:假期中“云课堂”讲过的知识还要不要复习、要不要讲?显然,线上线下衔接只是一个原则性的要求,但复习时间的长短、新旧知识的比例到底如何确定,只能根据学情、学科和班级的实际情况确定;在坚持零起点教学原则前提下,如何避免部分学生听不懂、另一部分学生吃不饱的现象?这需要教师研究新方法解决这极具差异性的复杂问题,从而不断弥补不足,切实提升自己的专业技能。

三是对不同“落差”学生的帮助要多元且及时。比如,小组合作学习的同学互助,信息化平台上教师的连线指导,家庭中的亲子陪伴学习,等等。

开学在即,班主任要携手学科教师,首先平复自身的心理落差,保持良好心态,再共同面对现实,发现、正视、填补学生的学习“落差”,在坚守与创新的变奏中创造开学复课的新境界。

(作者单位系江苏省镇江市教师发展中心)