

# 拒绝焦虑 润物无声

汉阳区钟家村第一小学 张雪



张雪老师与钟家村第一小学的孩子在一起。

这样的问题应该在小学毕业生中广泛存在,一定要重视和行动起来,帮助孩子们转换人生新角色。于是,“初中生体验日”活动在期待中顺利开展。

孩子们走进初中校园,亲身触摸初中生活的脉搏。孩子们跟着初中生的脚步,了解初一新生的作息表。孩子们惊喜地发现,初一的作息时间和小学六年级的作息时间极为接近,他们兴奋地惊呼:“差别不大呀!”

初中大课间铃声响起,孩子们在二楼围观着,叽叽喳喳地讨论开来:“和我们现在的体能操好像哦!”“我们跑操是跑小圈圈,他们是跑大圈圈耶。”“我们一条纵队跑,哥哥姐姐们一排五人齐步跑。”40分钟的晨间运动,在孩子们你一言我一语中悄然流逝。离开初中校园时,孩子们的脸上挂着笑容。

## 【活动二】 “你好!学姐学长”主题班会

一周后的班会课上,班级迎来了两位从我校毕业的学长和学姐,他们做足了准备,整节班会中现场提问环节是孩子们最激动的部分:

“我想知道初中作业到底多不多?”“我想问初中老师温柔吗?”“我更想知道初中午饭好不好吃?有几个菜?有汤吗?”

踊跃的提问,起伏的笑声,焦虑一扫而空。最有含金量的是学习分享环节:有效听课方法指导、如何整理笔记、一周两次错题复盘、给错题笔记取属于自己的“专

属名”……通过学长学姐的经验分享,孩子们提前掌握了初中学习的有效方法,增强了学习信心。

## 【活动三】 来自校长的邀请

小刘同学的信件在班主任的转寄下,投送进了韦莉校长的“校长信箱”,亲爱的韦校长第一时间邀请小刘同学参加了周三中午的校长午餐,一番畅聊后又邀请小刘同学参加建港高中举行的成人礼活动,小刘同学作为学生代表进行了现场发言。

返校后,他兴奋地对我说:“小张老师,太有趣了,小学初中高中,各个年龄段的学生都有,场面很盛大,我开始期待自己初中到高中的生活啦!”这种沉浸式体验,打破了孩子们对初中的陌生感和神秘感,在他心中埋下向往高中生活的种子,阶梯式的引导,老师、班级、校领导接力棒式的传递为他们顺利过渡做好充足的心理准备。

## 潜移默化的教育 搭建衔接新桥梁

作为班主任,深知肩负着为孩子们搭建小升初衔接桥梁的重任。于是,我尝试以一种潜移默化的方式,帮助他们平稳过渡。

我时常翻阅往届毕业生的QQ空间,给他们点赞,偶尔留下几句评论。空间里孩子们分享着初中生活的点点滴滴。那些精彩的照片和视频,记录着初中校园里有趣的社团活动:舞蹈社的同

学们身姿轻盈、话剧社的成员们生动演绎着动人故事、高大上的科技社精彩纷呈。

课间,我经常分享这些初中校园里的美好瞬间。每个学生的眼中闪烁着向往的光芒,对初中生活的期待也不知不觉生根发芽。

教育,从来不是一蹴而就的事情,它如春风化雨,润物无声。在潜移默化影响下,孩子们一定能从容地走进初中校园,在新征程上绽放属于自己的光彩。

## 家校护航队 共筑成长新同盟

一天放学时,小雅妈妈拉住我说:“小张老师,最近我焦虑得很呀!”原来此时的小雅同学正处于女生的生理期、青春叛逆期、小升初过渡期,每天家里鸡飞狗跳,一言不合就摔门,完全无法沟通。

巧的是,隔壁班的孩子正与妈妈炫耀手中韦校长回复的亲笔信。我突然灵光乍现:“你可以给小雅写信,语言沟通不了,我们就靠文字沟通。”再见小雅妈妈,她又变得容光焕发,我就知道书信起到了作用。书信像一座坚固又温馨的桥梁,拉近了孩子与家长之间的距离,让爱得以传递。

在家长会上,我将书信的方法推荐给了家长们,没想到好评如潮:建筑工爸爸的信、医生妈妈的信、年迈爷爷的信……当这些带着汗渍、消毒水味、墨香的信件在班会课被拆封时,39双眼睛折射出理解的光芒。书信成为跨越代沟的彩虹桥。

站好小学最后一班岗,不仅是传授知识,更是为孩子铺就通往初中的成长之路。从学习方法、心理调适、情感关怀等多方面为孩子们提供支持,帮助他们顺利度过小升初的关键阶段。

## 人物简介

张雪,汉阳区钟家村第一小学青年教师,汉阳区优秀教师、十佳班主任,所带班级多次被评为市、区优秀先进班集体。曾获武汉市小学段班会比赛二等奖,汉阳区班主任基本功技能大赛一等奖。

名师支招  
小初衔接

“教育不是把水桶灌满,而是点燃火种。”恰如小学六年级毕业生正在经历的蜕变。我们深知从小学到初中的过渡,不仅是学习环境的变化,也是学习方法的进阶,更是身心转变促成长的关键阶段。

为帮助孩子们顺利度过小升初的衔接阶段,我们以“成长不焦虑”为核心理念,在教育过程中积极发现问题,用心解决问题,结合学生实际,从校园里的“多样活动”到生活中的“家校护航队”筑梦行动交织成网,托起少年们向青春纵身一跃的勇气。

## 成长变形记 预见初中新角色

开学伊始,班级的“心语信箱”收到了这样一封投稿,引起了我的注意。

亲爱的小张老师:

您好,这是我第一次投稿心语信箱,我最近特别无助,特别焦虑,我有点害怕上初中了,也有点不想上初中了。自从元调结束后,我的弦松了下来,爸爸妈妈看到我松懈的模样总是疾言厉色地批评我,说我没有紧迫感,再这样下去没有好初中愿意录取我,即使进了好初中,现在的状态也会跟不上初中的快节奏学习。这些话让我很烦躁,听多了,我也越来越消极了,我在想真正的初中生活到底是怎样的?

最近还有一件事,也让我特别焦虑。哥哥是重点初中初三的学生,平时学习很优秀,鲜少会请家长。但这周哥哥连续被请了两次家长,其中一次我就在旁边,记得当时我大气都不敢喘一下,初中老师的严厉和您是不一样的,没有大声的责骂,没有刻薄的话语,但是周身的压迫感和哥哥那久久不敢抬起的头,让我记忆犹新,对初中就更焦虑了,我的初中老师会是一样,他们会喜欢我吗?

亲爱的小张老师,您能帮帮我吗?此刻的我可太焦虑了!

您的学生:小刘同学  
2025年3月23日

## 【活动一】 “初中生体验日”

看到小刘的焦虑,我意识到,