### 读《儿童的人格教育》有感

——如何帮助学生驱散自卑

礼河实验学校 戴亚

**体育课上那些“躲猫猫”的孩子：我陪他们慢慢“站出来”**

咱们当体育老师的，眼睛最尖——操场上谁总往队伍最后缩，谁攥着跳绳不敢伸手，谁分组时低头踢石子假装看蚂蚁，一目了然。就说上周五吧，六年级（7）班跳绳测试，小李（化名）攥着绳子往后挪，我蹲下去问：“李XX同学今天想跳几个？”她小声说：“戴老师，我肯定跳不好，要不我不测了？”隔壁组的小庄更明显，篮球分组时他盯着地面踢石子，同学喊“我们组不要小庄”，他头更低了，脚尖在地上画了个小土坑。

这些孩子啊，不是懒，不是皮，是心里揣着块大石头——“我不行”“我不如别人”“他们会笑我”。当老师的看在眼里，急在心里：要是这石头一直压着，孩子以后做什么都缩手缩脚可怎么办？好在体育课有个“秘密武器”——跑、跳、拍球、接力，这些看起来简单的动作，其实能慢慢把那块石头敲碎。

**那些“我不行”的小心思，到底从哪儿来？教了十几年体育，我发现孩子们的“不敢”，大多藏着三个小秘密：**

1. 跑不快、跳不高，被笑话“像小企鹅”就说咱们班小宇吧，肉乎乎的，50米跑总拿倒数第一。有回测试完，几个男生起哄：“小宇你跑起来肚子上的肉都在抖！”他当场红了眼眶，第二天就装肚子疼请假。后来我跟他聊天才知道，他偷偷在家练跑步，可跑两步就喘，“反正也跑不快，去了还是被笑”。

2. 测试不及格，觉得自己“拖后腿”上学期教六年级跳绳，《体质健康标准》要求1分钟120个达标。有个叫小王的小姑娘，只能跳60个，我报成绩时她抿着嘴，指甲都快掐进手心了。下课后她偷偷问我：“戴老师，我是不是特别笨？”你看，孩子哪懂什么“个体差异”，只会觉得“别人行，我不行”。

3. 摔倒一次，就再也不敢上平衡木。一年级的乐乐最让人心疼。有回上平衡木课，他摔下来时被几个同学笑“屁股墩儿”，打那以后，只要看见平衡木就往后躲。我哄他：“乐乐试试？老师扶着你。”他直摇头：“我会摔，他们又要笑。”那小眼神儿，像被吓到的小兔子。

这些小心思要是不管，孩子会越缩越小——怕体育课，怕测试，甚至怕和同学玩。但咱们体育课有办法啊：跑起来的风，拍球的响声，同伴的加油声，都能慢慢把“我不行”变成“我试试”。

体育课上的“小心机”：让每个孩子都能“够得着”

**当体育老师这么些年，我琢磨出几个“土办法”，说穿了就一个理儿：让每个孩子在体育课上找到“我能行”的小成就感。**

**“小目标”战术：不跟别人比，只跟自己比**

就拿跳绳来说吧，以前我总盯着“120个达标”，可有的孩子连80个都跳不利索。后来我学聪明了——给每个孩子定“小目标”：

小宇这种跑不快的，先练“连续跳5个不断绳”，跳成了就奖励个小贴纸；

小王这种中等的，目标“连续跳50个”，跳完了让她当小老师教别人；

跳得好的孩子，就挑战“双摇”或者“交叉跳”，玩点新花样。

**“我很重要”计划：每个孩子都有“专属任务”**

分组游戏最容易让孩子自卑，因为总有人被挑剩下。后来我想了个招儿：每个游戏都设点“特别角色”。

比如“障碍接力赛”，除了跑步的，还有“路线设计师”（用标志桶摆障碍）、“安全小卫士”（提醒别摔倒）、“加油队长”（带大家喊口号）。浩浩不是拍不好篮球吗？我让他当“战术观察员”——盯着对方怎么传球，用哨声提示队友防守。他眼睛一下子亮了：“真的？我也能帮忙？”比赛时他盯着球，哨声吹得又急又准，队友喊：“浩浩提示得太对了！”结束后，同学争着拉他组队：“下次还让浩浩当观察员！”现在他不仅敢拍球，还能连续拍50个，跟我说：“戴老师，原来我不仅会观察，还能自己打好！”

**“慢慢来”魔法：怕什么，咱们就“玩”什么**

像乐乐这种被摔怕的孩子，得顺着他的节奏来。我把平衡木换成“彩虹步道”——在地上贴彩色胶带，宽宽的，走上去跟走平地似的。刚开始他攥着好朋友的手，走两步就回头看我：“王老师，我没摔！”我竖起大拇指：“乐乐太棒了！”后来步道越变越窄，旁边放上软垫子，我扶着他的小胳膊：“咱们像小企鹅一样摇摇晃晃走，好不好？”现在他能笑着走完平衡木，还主动报名参加运动会的“平衡木趣味赛”，跟我说：“王老师，我现在不怕了，摔倒了有垫子，还有你扶我！”

**小凯的故事：从“躲在角落”到“站在中间”**

要说最让我骄傲的，是带小凯“站出来”的过程。这孩子因为脚做过手术，走路有点跛，体育课总缩在队伍最后，跳绳时绳子刚摇就停，跑步时故意“摔倒”躲测试。有回他妈妈偷偷抹眼泪：“这孩子在家说‘我是废人，什么都做不好’，我们急得睡不着。”

我琢磨着，得先让他觉得“我有用”。观察了几天，发现他力气大——能轻松搬一筐篮球。我就跟他说：“小凯，王老师搬不动器材，你能帮我吗？”他愣了一下，点点头。第一次搬着篮球进教室，我故意大声喊：“哇！小凯帮了大忙！没有他，咱们今天没法上篮球课啦！”全班鼓掌，他耳朵红了，可没放下篮球，反而挺了挺小胸脯。

后来上投掷课，我把实心球换成软乎乎的海绵球，在地上画个大圈：“小凯，咱们比谁能把球投进圈里，投中一个就奖励贴纸！”他第一次投中时，我举着他的手喊：“看！小凯投中啦！瞄准能力超棒！”他笑出小虎牙：“王老师，我再投一次！”后来圈越画越远，他的贴纸贴满了“荣誉墙”。

再后来分组玩“三人四足”，我特意让他和两个温柔的小姑娘一组，还提前跟她们说：“小凯协调能力特别好，你们听他指挥，肯定能走得稳！”游戏时，小凯举着胳膊喊：“一二一，慢慢来！”虽然没拿第一，小姑娘说：“小凯带得可好了，我们没摔倒！”下课后，小凯第一次没急着回家，留在操场跟同学练“三人四足”。

现在的小凯啊，跳绳时会主动教新同学摇绳，跑步时会喊“加油别放弃”，还在运动会上拿了“软球投准”第三名。他妈妈跟我说：“这孩子现在回家总说‘今天我又帮老师搬器材了’‘我投中了5米外的圈’，眼睛亮得跟星星似的。”

当体育老师这些年，我懂了个理儿

其实孩子的自卑，就像墙角的小蘑菇——见不得光，可只要给点阳光，就能慢慢晒化。咱们体育课的跑跳投、接力赛、分组玩，就是那缕阳光。

当老师的，不用多会说大道理，蹲下来看看孩子的小害怕，弯下腰给点小鼓励，张开胳膊接住他们的小摔倒。慢慢的，孩子会发现：“原来我能搬器材”“原来我能投中圈”“原来大家需要我”。

那些藏在“我不行”背后的小自卑，就这么一点一点，被体育课的风、汗、笑，吹走了，晒化了。而咱们最开心的，就是看着孩子从“躲在角落”，一步步，走到操场中间，扬起脸说：“老师，我还能再试试！”

这，大概就是当体育老师最甜的事儿吧。