

# “健体舒心”培养阳刚好儿童的策略研究

汤月慧

(泰州市姜堰区东桥小学教育集团凤凰园校区, 江苏泰州 225500)

**摘要:**现代家庭教育中父亲角色缺位,造成一些男孩子性格女性化,在学校经常受到其他同学的嘲讽,使得这些孩子自卑、不善交流、孤僻,笔者针对这一问题进行个案分析,通过心理咨询和体育运动进行干预,逐渐消除其恐惧心理,帮助其建立自信,学会人际交往,融入集体,重拾阳刚之美。

**关键词:**健体舒心;阳刚好儿童;策略研究

## 一、案例呈现

小皓,性格内向,缺少阳刚之气。体育活动中,男生嫌他柔弱,女孩子嫌他是男生,大家都不跟他玩。他渐渐地成为班级的边缘生,变得自卑、不愿与同学交流。该生心理难过、自卑,所以前来求助。

## 二、原因分析

### (一)家庭环境

在小皓的成长过程中爸爸常年外出打工,他是和妈妈和外婆一起长大的。缺少了爸爸的陪伴孩子的变得沉默寡言,性格也不是很开朗,遇到事情习惯向后退缩,渐渐地变得胆小、懦弱,因此在班级的小团体中,小皓这样的处事方式就易造成不合群,与学生交往困难。

### (二)性格特点

体育运动中足球、篮球等团体性项目对技术、技能、团体合作都有较高的要求,并且比赛激烈,身体上偶尔还会有接触、碰撞,这让胆小、害怕的小皓产生了不安全感,感觉到运动的危险性,这都让他望而却步。因此他会选择静力性的游戏或者运动,例如站着看别人运动,或者和女生做趣味性小游戏,或者跑到器械那儿荡秋千等,由于害怕他不敢参与篮球、足球等团体项目,不会主动和男生接触、玩耍,因此缺少了与男生沟通交往的桥梁,同伴效应减少,使得小皓渐渐缺少了男孩的豁达、开朗。

### (三)学校环境

学校的教师配备上,男、女比例相差较大,女教师占总教师人数的85%左右,小皓的班级中8门学科8个老师中只有语文老师一位是男性,使得男生在学习中少了参照,少了男教师的示范、引领作用,同时性格乖巧的学生也比较讨老师的喜欢。

## 三、转变路径

### (一)巧用自画像,强化男性性别意识

通过前期的沟通与交流,我和小皓建立了良好的咨询关系。我让他通过绘画来表达自己,画的内容是:我的自画像,目的是强化他的性别意识。画好后我请他自述:“这是一个小男生,瘦瘦弱弱的,总是感觉到身边处处有危险,时刻保持一种紧张的戒

备心理。”我引导他思考:“你是男生,那你心中理想的男生应该是什么样的?”小皓说:“男生应该干净、强壮、阳光,热爱体育运动,有责任、有担当,像我们班的小帅一样。”我追问:“你想变得和他一样吗?”小皓说:“想啊。”我问:“如果想变得和他一样,你需要怎么做?”小皓说:“我首先需要参加体育锻炼,让自己拥有强壮的身体;其次我需要学一个体育项目,让自己玩起来的时候也很酷,可是我什么也不会。”他再一次自卑地低下了头。我鼓励他并给予他支持:“只要你想就没有不可能,你想学什么,我请陈老师(男体育教师)教你踢球。”在这样的协议中我们完成了第一次的访谈。

### (二)开展团体心理辅导,培养男性气质

学校通过这一现象的共性问题,请班主任通过观察,提供类似案例的名单上报给我(心理咨询师),开展10人左右的“我是小英雄”团体性心理辅导活动。通过视频让学生观看抗日战争时期,我们的民族英雄舍生取义、挽救国家于水火之中,他们有担当、有抱负、有理想的爱国主义情怀,激发我们的学生从小也要树立这样的远大抱负和信念;其次同学们相互交流观后感,老师再引导学生思考为了实现这个目标,现在我们需要做哪些准备,帮助学生认识自己的性别特点,写一写自己的优势和特长,通过绘画的形式构建未来自己心中的美好蓝图,立志将来可以成为国家的栋梁。老师适当地通过榜样示范的引领作用,通过崇拜、模仿,激发男生的成长的内在驱动力,鼓励他们大胆地尝试,朝着目标勇敢地去追梦。

### (三)男教师示范引领,使之融入男生群体

一次体育课上,其他男同学都在踢足球,他们跑啊、喊啊,时而进攻、时而退步防守、时而快速地带球突破射门,很刺激。他先和女同学们来到了足球场边,看了一会儿,他再一次准备离开,我看到了,鼓励他说跟他们一起踢啊,他说:“我不会,插不上手。”于是我问他喜欢什么,他说自己不太喜欢运动,害怕男生的撞击会受伤,我说:“那请陈老师教你守门吧。”就这样我把他带到陈老师那儿,陈老师帅气潇洒地扑掉任何方向过来的球,

震撼了小皓,他很是崇拜,于是认真地跟随陈老师学习守门技术。先进行徒手动作,娴熟后又开始有球的练习,就这样一次次的练习,他终于能马马虎虎地接住对方来的球啦,我喊踢足球的男同学们过来集合,强调了踢球过程中的安全问题,并问男生们愿不愿意带小皓一起玩,在大家的赞同声中,小皓光荣了成为了一名守门员。一个个滚向球门的球,都被他成功地拦截了或者踢掉了,同学们向他投来赞许的目光,他也渐渐地找到了自己的价值感,并开始慢慢地融入男生的小集体。

#### 四、总结反思

##### (一) 父亲言传身教,唤醒男孩的性别认知

社会对人类的性别角色有明确的认知要求,认为男生果敢、坚毅、阳光、大度;女孩子则要温婉、善良、可人。在家庭教育中家长就要有意识的培养男生气质,从小就给孩子明确的性别定位:如穿衣服、发型等。著名心理学家弗洛伊德指出,男孩在发展过程中会有意识无意识地模仿父亲的角色和行为,从而形成具有鲜明性别特征的行为,父亲在男孩子的成长过程中有榜样、示范、引领的作用,孩子也需要在父亲那里学到如何做一个真正的男人,在家庭中爸爸要抽空陪伴儿子,与孩子建立良好的亲子关系,并通过各种活动、交流对孩子进行思想的引领,无声地对孩子进行性别角色教育;周末可以经常带领孩子与同性别的小伙伴们一起玩耍,孩子间的交往也会促进其身心的健康的成长。

##### (二) 老师因材施教,强化男孩的性别意识

小学阶段,男生就身体、心理等发展就女生而言较滞后,男生在学习和生活过程中,会遇到各种各样的问题,例如:人际交往、适应新环境等,如果不能妥善地解决,则会影响学生的身心健康。教师在进行班级管理时,根据男孩的身心特点和特长,安排合适的职务给男生,鼓励男生发挥自己的智慧,为班级做贡献。其次加强小学阶段教师的心理健康培训,引导教师接受男、女生的个性差异,安排一些适合男生的项目,如动手组装类的综合实践活动,激发男生的内在潜能和活跃的思维。老师应该尊重性别差异,培养学生健全的人格。老师关注男生的心理成长,发现不能解决的问题,及时转介给心理咨询师,心理咨询师通过个体交流,沙盘游戏、团辅疏导等形式,强化学生的性别角色教育,并长期地对学生做好跟踪服务,记录孩子成长的历程,引发学生重新建立自我认知,在沙盘的世界里探索、转变,教会学生遇到问题时要进行自我暗示和自我激励。同时班主任老师和任课老师要将心理健康工作有机的渗透在日常的教学中,做好学生的心理健康工作。

(三) 增加男教师,塑造男生的男性气质,重拾阳刚之美  
学校根据教师情况,增加男教师的比重,发挥男教师的示范、

引领作用。男教师带领学生运动,不仅可以使学生拥有健康的体魄,还能在体育活动中磨炼意志,接受胜不骄败不馁、越挫越勇、不服输的品质,使学生拥有强大的心理素质,成为一个阳光、帅气、健全的七尺男儿。因此学校可以组织这些男生从静力性的体育游戏开始,例如拔河、角力争斗等,让他们感受到运动的快乐,再开始传授他们一些篮球或足球运动技能,提高他们学习的积极性和自信心;再组织3打3或者5打5的小型比赛,让他们在操场上奔跑,畅快地挥洒汗水,并在比赛中学会与同伴的合作、人际交往和协调能力,调控自己的情绪,在运动中,塑造果敢、坚毅、顽强的男性气质,从而明确自己的性别定位,建立良好的自尊体系,能够大胆、自信地与同伴和谐相处。

我们呼吁家长要重视家庭教育,让父亲角色归位,给孩子营造一个健康的生活环境;学校要平衡男、女教师的比例,科学地理解性别角色的差异,关注男生群体的身体和心理的发展情况,将心理健康教育与体育教学相结合,做一个综合性、复合型人才,帮助学生建立身心合一的健康自我。

#### 参考文献:

- [1] 伍新春. 儿童发展与教育心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 7.
- [2] 孙炜, 刘大年, 蒋月华. 我国中小学“伪娘”现象频现的文化审视 [J]. 鲁东大学学报(哲学社会科学版), 2020(3).
- [3] 刘应娜. 小学阶段男生血液弱势现象的个案研究——以章丘区A小学为例 [D]. 山东师范大学, 2017(12).
- [4] 张扬, 周瑶, 陈鹏. 小学“男孩危机”现状调查及干预路径——以江苏省徐州市铜山区为例 [J]. 教学与管理, 2014(7).
- [5] 韩月玲, 文学舟. “男孩危机”现状分析及对策研究 [J]. 教育, 2016(001): 00226.
- [6] 胡云英. “男孩危机”及其有效干预策略 [J]. 新课程(综合版), 2013(12): 8-9.