

暑假里,不少孩子或死守电脑打游戏,或呆坐着看电视,最简单的“玩”,却要花钱请老师——

找个体育家教,让孩子学会玩

实习生 吴金明 本报记者 曹刚

一星期不出门,在家打游戏

小林13岁,读初二,身材偏胖,肤色很白,戴一副400度的眼镜。说话时,喜欢斜着眼睛看人。放暑假以来,他很少走出家门。“不找同学玩吗?”他撇撇嘴:“有啥好白相?天那么热,啥人愿意出去啊!”

他的最高纪录是一星期没出门。他在家只干一件事,打游戏。电脑、PS2、PSP,各种游戏设备一应俱全。玩到饿了,就打电话叫外卖吃。他记不住家里的电话号码,却对各种外卖电话了如指掌,从肯德基、必胜客到丽华快餐、吉祥馄饨,他家周边所有饭店的电话,他都记在电脑里。

儿子“恋家”,小林的父母起初还有些沾沾自喜,“只要孩子不调皮捣蛋,不惹事,就行了。”可渐渐地,他们发现有些不对头。“爬个楼梯他就气喘吁吁的。有一次让他陪我去买菜,他居然说太远了,那个菜场离我们家只有5分钟路程!”小林的妈妈张女士说。

学打篮球,从迟到“逃课”到不排斥

看着儿子整天窝在家里,心急火燎的张女士在家教中介“挂了号”。她在“需求信息”一栏里写道:“男大学生,足球、篮球、排球水平较好,每周六、周日陪孩子打2个小时球。”张女士认为,足、篮、排球是最普通的运动,如果学会了,有助于孩子多交一些朋友。经过“面试”,上海大学的小吴中选,教学地点就在上大校园。

刚开始,小林不乐意,约定每周末下午4时到6时“上课”,可他每次必迟到,后来还玩起了失踪。张女士没办法,只好和丈夫轮流接送孩子,逼他学。“小吴老师把孩子带到他同学中间,和很多人一起打球。现在,我儿子不排斥篮球了,每次都玩得挺开心的。”

“每天只能和姐姐讲话,无聊死了。”

上海体育学院的大三学生张明丽最近新收了2个“徒弟”:一对9岁的双胞胎姐妹,教她们游泳和打乒乓球。姐妹俩见了张明丽,总是姐姐长姐姐短的,叫得她很舒心。张明丽第一次去学生家里时,妹妹拽着她的衣角不肯放,“每天只能和姐姐讲话,无聊死了,现在终于多个人说话了。”张明丽听了,心里酸酸的。

这对双胞胎的父母经常出差,平时只有奶奶在家。“现在孩子跟我们小时候不一样,我在弄堂里长大,有很多小伙伴一起玩,丢沙包、跳房子、踢毽子,一个小朋友吼一声,其他人马上跟过来,简直是一呼百应。”张明丽分析,现在大部分家庭都是独生子女,小孩缺少玩伴,无聊的时候,要么玩电脑游戏,要么看电视。

体育家教要善于和孩子们打“心理战”

上海体育学院的学生华佳,是张明丽的校友兼“同行”。记者问:“如果只是陪孩子玩,那其他专业的学生是不是也能胜任这一行?”华佳摇摇头说:“这里面有些门道,既要教给孩子们一些体育技能,让他们打好基本功,避免受伤;又要锻炼他们的心理,培养他们的兴趣。现在的小朋友,都不会‘玩’,我的责任,就是教他们怎么玩。”华佳主要教篮球和羽毛球,目前有4个学生。

作为体育家教,教孩子玩时,专业知识必不可少,但和孩子打“心理战”更重要。

“我们体育教育专业的学生,都学过教育学,所以比较受欢迎。”张明丽回忆说,有一次教双胞胎姐妹打乒乓球时,姐姐练得不认真,被她批评了一顿,赌气不练了。“我当时没去哄她,而是继续带着妹妹打,还特意装作很好玩的样子,表扬妹妹打得好。姐姐在一旁闲得发慌,又凑过来。这时候我就告



■ 今天上午,做体育家教的大学生华佳指导学生投篮

本报记者 周馨 摄

诉她刚才哪些地方做得好,哪些做得不好,她认真听取了我的意见,继续练习。”

华佳也有“一套”。“小孩子的心理很微妙,如果一有困难就去哄,我们老师可能会丧失威信,他们以后还会用这样的方法逃避训练。”他介绍说,自己带教4个小孩时,经常利用男孩间的竞争心理来促进他们训练。比如安排一场投篮比赛或2打2的对抗赛,输的人罚做俯卧撑。“这个时候每个人都很踊跃,都不想输,无形之中也锻炼了他们的意志品质。”

“不敢玩”“不让玩”,最后变成“不会玩”

现在为什么有那么孩子不会玩?张明丽和华佳的观点相似:学业负担压得孩子们“不敢玩”,望子成龙的父母“不让玩”,结果就变成了“不会玩”。

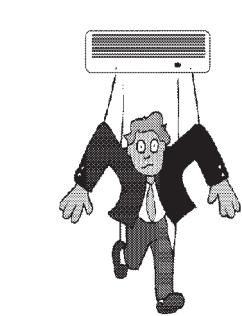
“课业压力比较大,没有一个让他们轻轻松松聚在一起玩的环境。”华佳的学生小晟,暑假的日程表总是排得满满当当。周一到周五每天早上训练篮球,每周补习文化课共10个小时,还要腾出时间练习毛笔字。“暑假时学习压力都这么大,平时就更不敢想了。”华佳介绍说,“虽然学校有体育课,但一个班级那么多人,老师较难人人顾及到,孩子们上体育课时很容易偷懒。更何况,体育老师也有压力,跳山羊、单杠、双杠等可能带来危险的项目一律废弃,而足球、篮球这些对抗激烈,容易受伤的项目,也很少让孩子们玩。”

“另外,大多数家长对孩子要求很高,比如这对双胞胎,父母对她们的文化课抓得特别紧,根本没有时间做体育锻炼。现在利用暑假来弥补,但毕竟不是长久之计,锻炼贵在坚持。”张明丽补充道。

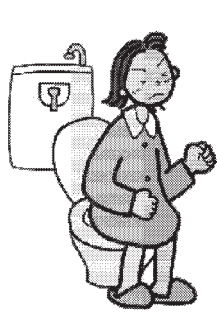
儿子为什么不会玩,小晟的妈妈把矛头直指电脑游戏。“小时候,他也经常和小朋友们一起玩,但自从家里买了电脑,他越来越痴迷电脑游戏。放暑假了,每天对着电脑屏幕,唯一的‘体力劳动’就是手指点鼠标。我们想过很多办法让他转移注意力。”吃完晚饭,父母经常拉着小晟去小区里散步,找其他孩子一起玩。可惜逛了几次,都没有找到其他小朋友,小晟的父母扫兴而归——“估计孩子们都在家里玩电脑呢。”

评论 07072310301

天热不忘肠胃“苦” 昂立1号 服不服



吃冷饮,吹空调,
一着凉就肚子拉?



肚子胀、排不畅,
便秘问题难解决?



天气热,胃口差,
消化不良,人消瘦?

中老年人肠胃功能衰退,夏季容易出现便秘、腹泻、腹胀、胃口差等肠胃问题。昂立一号口服液能有效改善中老年人肠道菌群平衡,助你肠胃好,吃饭香,精神爽!

咨询电话:400-820-1001

昂立一号口服液卫食健字[96]第035号 沪食健广审[文]第200709080号
不适宜人群:无 适宜人群:各年龄段人群 本品不能代替药物



促销信息:即日起至指定门店购昂立一号一盒,即加送300ml装一瓶,多买多送。

·调节肠胃 ·调节血脂 ·抗氧化