

“我不敢举手”

那个知道答案却不敢站起来的孩子

分享人：八岁男孩母亲吴女士 整理记录：一楠

“妈妈，今天英语课我举手了。”
“真的？老师叫你了么？”
“没有……老师没看见。”
“那下次你举高一点。”
“嗯。”他低头吃饭，没再说话。

儿子今年八岁，读二年级。这是半年来他第一次主动跟我提起课堂的事。以前每次问他“今天上课举手了吗”，他要么说“忘了”，要么说“没有机会”。后来我才知道，不是没有机会，是他不敢。

老师跟我说过好几次：“你儿子其实都会，就是不敢举手。有时候我点他名，他站起来声音特别小，明明答案是对的，但他说完就缩着脖子看周围，好像怕别人笑话他。”

我问过他：“你为什么不举手呢？答错了也没关系呀。”他说：“万一答错了，同学会笑我。”我说：“不会的，大家都会答错。”他摇摇头：“反正我不举手就不会错。”

“不举手就不会错”。这句话在我心里久久回响。一个八岁的孩子，已经学会了用沉默保护自己。他宁可不被看见，也不要被看见之后说错答案。

我试过鼓励他：“你今天举一次手，妈妈奖励你一张贴纸。”他说好，但回来告诉我“今天没有老师提问”。我问他：“真的没有吗？”他犹豫了一下，说：“有，但我不敢。”

我也试过跟他演练。我当老师，他当学生，我假装提问，让他举手回答。在家里他能做到，大声说出来。可一到学校，他说：“感觉不一样，学校里有好多人。”

有一次家长开放日，我坐在教室后面旁听。老师提问“5乘6等于多少”，我看到儿子的手在桌面上微微动了一下，好像想举起来，又缩了回去。他偷偷看了看旁边的同学，又看了看老师，最终没有举手。老师叫了另一个

同学回答，他低下头，好像在纸上画什么。

那一刻我心里特别难受。他会，他真的会。但他被什么东西卡住了。

后来我跟一位朋友聊了这件事。她说：“很多孩子不敢举手，表面上是怕答错，其实怕的是‘被注视’。全班同学的目光都集中在自己身上，这种压力对敏感的孩子来说很大。他们不是不会，是紧张到大脑一片空白。”

她又说：“你可以试试让他先从同学的小组讨论开始开口，然后慢慢尝试举手发言。”

我决定试试。

我跟老师沟通了一下，老师说最近正好有小组合作的任务，可以把儿子安排在一个比较友好的小组里，让他先在小范围内表达。第一次小组讨论，他基本没说话。第二次，他说了一句“我觉得这个答案不对”。第三次，他主动解释了自己为什么那么想。

老师后来跟我说：“他在小组里慢慢放开了一些，声音也大了一点。”

我又在家跟他约定了一个“小秘密”：“如果你实在不敢举手，就先把手放在桌上，手指稍微动一下。老师看到就知道你想回答，不用你站起来。等你准备好了，再慢慢把手举高一点。”

他听完笑了：“那像暗号一样。”我说：“对，就是我们的暗号。”

后来我去问老师，老师说确实看到过他手指在桌上动，但没举手。“我没叫他，因为我知道那是你们的暗号，他还没准备好。”老师说，“但至少他在表达‘我想参与’了。”

上个月有一次他放学回来特别高兴：“妈妈，今天我举手了！”我问他回答了什么问题，他说数学老师问了一道应用题，他举手回答了，而且答对了。“我当时心跳得特别快，但是说完就好了。同桌还跟我说‘你好厉害’。”

我抱了抱他。那一瞬间我知道，他终于迈过去了一步——不大，但足够重要。

■专家点评

勇气不是“不害怕”，是“害怕但愿意试一试”。

吴女士孩子的故事，是很多课堂沉默者的缩影。不敢举手的孩子往往不是不会，而是对被注视感到巨大压力。这种压力在心理学上叫评价焦虑——担心自己的表现被别人评判，担心说错话丢脸，担心被比较。对敏感的孩子来说，这种压力足以让他选择沉默。

帮孩子从不敢到愿意，可以从以下几方面入手：

第一，接纳害怕是正常的。不要跟孩子说“没什么好怕的”，这否定了他的真实感受。可以说“妈妈小时候也怕举手，手心全是汗”。被理解的孩子，才有勇气面对恐惧。当孩子发现“原来妈妈也这样过”，他的恐惧就被正常化了。

第二，从低风险环境开始练。在全班同学面前发言是最高难度。吴女士的做法是对的，先在小组成员面前说，然后慢慢扩大。家庭演练、和好朋友两人练习、小组讨论，都是低风险的练习场。孩子在安全的地方练熟了，到了大场合才不会大脑空白。

第三，给不敢举手的孩子一个过渡方案。吴女士的“手指暗号”是一个很好的设计，它不是真正的举手，但它是“我想参与”的信号。孩子在完全不敢举手的阶段，可以通过这个方式找到参与感，同时不承受被叫起来回答的压力。这是一个缓冲地带。

第四，帮孩子区分答错和丢脸。很多孩子把答错等同于被嘲笑。可以跟孩子一起聊聊：“如果别人答错了，你会笑他吗？”“你记得谁答错过吗？”孩子通常会说“不会笑”“不记得了”。让他自己发现：答错没那么严重，别人不会一直记得。

第五，承认孩子的微小进步。从“手指动一下”到“小组里说一句话”，再到“举手回答”，每一步都值得被看见。吴女士在孩子第一次举手后说“你今天做到了”，比说“你真勇敢”更具体、更有力量。被看见的进步，才会激励孩子继续往前走。

其实，那个在桌面上手指微动的孩子，不是胆小鬼，是一个正在跟自己的害怕谈判的人。他用了半年时间，从“不举”到“举”，中间走了无数小碎步——手指动了、小组开口了、终于举手了。这些碎步看起来很小，但每一步都是他用勇气换来的。家长不需要催他跑，只需要看见他走出的每一小步。那一步，他自己会越迈越大。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

