

基于心理发展特点的幼儿自我控制力的培养策略

贾春雨

吉林师范大学教育科学学院

DOI:10.12238/er.v4i1.3536

[摘要] 自我控制力的发展对于个体发展而言至关重要,它影响着个体一生的成长与发展。幼儿自我控制能力的良好发展,能帮助幼儿与他人友好和谐相处,有利于幼儿适应社会。在幼儿时期,自我控制的发展十分关键,大班幼儿正面临着为进入小学作准备的状况,这是他们人生发展中的一个关键阶段,培养其自我控制能力很重要。在幼儿阶段教师有效合理的干预,能够有助于幼儿自我控制能力的发展。

[关键词] 自我控制; 培养策略; 幼儿

中图分类号: G61 **文献标识码:** A

幼儿对自己心理与行为进行监控和调节的能力,就是幼儿自我控制能力。自我控制能力的发展是影响幼儿同伴关系、师幼关系和亲子关系的重要因素,也会影响幼儿的生活以及个性发展。对幼儿未来的发展,尤其对幼儿五大领域的发展具有重要作用。幼儿时期,幼儿还不善于调控自己的行为活动,他们自我控制能力的发展还不够完善。大班幼儿正面临着为进入小学作准备的状况,这是他们人生发展中的一个关键阶段,培养其自我控制能力很重要。研究发现,幼儿的自控能力越高,成就动机就越高。幼儿阶段的自我控制水平与长大后的健康状况、犯罪率等密切相关。自我控制能力的缺乏,是引起幼儿问题行为的原因之一,例如多动症行为的出现。大班幼儿正面临着为进入小学作准备的状况,在幼儿阶段教师有效干预,对他们自身的发展具有重要的意义。

1 幼儿自我控制能力的发展特点

1.1 幼儿的控制行为主要受他人控制

幼儿自控力的特点主要表现为坚持性和自制力。三到四岁的幼儿,当遇到外界诱惑时,坚持性和自制力都比较差,自我控制的水平相对很低,他们的行为主要受成人的控制,如果没有成人适当的教育指导,幼儿通常很难控制自己,容易

违反规则。五六岁的幼儿,他们的自主性、独立性都在逐渐增强,控制自己活动的愿望也在慢慢增长,自我控制水平也在逐渐提高。

1.2 缺乏自我控制发展能力,部分幼儿会使用简单的控制策略

年龄小的幼儿,他们还会运用可以控制自我的策略,不能有效的控制自己的行为。年龄略大的幼儿会使用一些简单的控制策略,来控制行为的发生。在延迟满足实验的研究中表明,部分4-5岁的幼儿,会使用一些分心的策略,例如通过用脚敲打地板、小声地唱歌、用腿夹住手或把手藏在手臂里等,不去碰面前的诱惑物。而5-6岁的幼儿已经懂得通过将诱惑物盖起来来完成行为。

1.3 自我控制能力存在性别差异

Murry等人的研究发现,女孩在自我控制方面优于男孩。陈会昌等人也证实,在延迟性自控行为方面,女孩显著地高于男孩。杨丽珠等人研究也发现,幼儿的自我控制力有明显的性别差异。外国学者Kochanska、Coy等人的研究发现,女孩的自我控制能力普遍比男孩高。在周少贤等人的研究中发现,男孩和女孩的自我控制能力水平和发展趋向有所差异,在中班时,女孩行为控制能力发展较好,男孩行为控制能力则相对较差;到大班时,男孩有所进步,女孩趋向下降。

1.4 自我控制能力存在年龄差异

幼儿初期,幼儿的自我调节机制很薄弱,他们还不能有意识地组织活动。当到了幼儿末期,幼儿心理的概括性和调节性已经有了较大发展。随着年龄的增长,大脑皮质发展迅速,抑制机能逐渐形成,并逐渐成熟,幼儿的社会经验和认知储备也越来越丰富。因此,幼儿能逐渐调控自己的心理和行为。比如,教师组织幼儿进行一个测验,给每个幼儿发放一个巧克力,然后老师借机离开,告诉幼儿当老师回来时才能吃巧克力。通过这个测验你会发现,当老师离开后,小班的幼儿大多数都会经不住诱惑,会很快的尝手中的巧克力,而大班幼儿坚持的时间则会比较长,并且有很多的幼儿能够谨记老师的话,一直坚持到老师回来。

2 幼儿自我控制能力发展的培养策略

2.1 创造适宜的环境,培养幼儿自我控制能力

良好的环境有助于激发幼儿的积极性,有利于自由、充分的完善和发展幼儿的个性。环境具有隐性教育的功能,培养幼儿的自控能力,不能忽视环境起到的作用,教师应创设温馨宽容的心理氛围和良好的物质环境。温馨宽容的心理氛围,能使幼儿感到放松、心情愉悦,精神状态平和,有效地缓解可能产生的情感冲动;良好的物质环境,能促进幼儿

更加愉快的交往,增进同伴关系和师幼关系,同时,对幼儿之间可能产生的矛盾和冲突,起到提示和缓解的作用。因此,应在宽松合理的环境下,让幼儿逐步约束自己,逐步养成一定的行为规则。使幼儿在与环境不断交互的过程中,更好地建构他们自己的认识结构。

2.2根据发展特点,制定适当的教育计划,培养行为习惯和行为自觉性

幼儿的身心发展具有一定的规律,应按照发展规律及年龄特点,对幼儿进行适合的教育,幼儿由于年纪小,大脑皮质发展不完善,自我控制力很弱,容易分心,不能获得延迟满足。5-6岁幼儿的自我控制力有显著增长,一般情况下,幼儿的行为是经过一定的思考的,幼儿们自我控制力通常具有不稳定性,因此,对幼儿的培养切勿急于求成,不能存在急切心理,要分步骤进行。制定适当的教育计划,培养“管得住,放得开”的幼儿,使他们能够随着环境的变化调节自我控制的程度,培养他们性格中的灵活性,让自我控制力富有弹性。

生活中,渗透对幼儿自我控制力的培养,培养良好的生活习惯,培养幼儿按时午休、起床,不偏食、挑食的好习惯,吃饭或课间加餐时,锻炼幼儿的排队意识,引导幼儿耐心等待,午休时锻炼幼儿学会自己正确的穿衣,逐渐加强生活环节的自我管理能力。幼儿的社会道德规范和责任心会随着幼儿年龄的增长逐渐发展和提高,教师应在这一基础上,着重培养他们的自我控制能力,教学活动中,教师应该培养幼儿自主收拾玩具的意识,引导幼儿独立自主地收拾玩具,学会自己的事情自己做,发展幼儿的行为自觉性。让幼儿逐步学会控制自己,约束自己的行为。

2.3利用游戏活动,培养规则意识

幼儿喜欢玩游戏,游戏是幼儿活动

的基本形式之一。在教育活动中,可以通过游戏活动,来培养幼儿的自我控制能力。利用区角活动区,如“娃娃家”,让幼儿体验多种社会角色,引导幼儿学习社会规范和准则,承担相应的社会职责。教师可以举行角色扮演游戏,利用情景扮演。例如让幼儿扮演小老师,教师扮演不听话的小朋友,让幼儿体会教师的角色,逐渐学会换位思考。另外,也可以通过一些体育游戏,如“我是木头人”“老鹰捉小鸡”“老狼老狼几点了”等规则性游戏。幼儿通过体验木头人的状态,控制自己的肢体动作和行为,锻炼自控力,在游戏中让幼儿逐渐学会遵守一定的规则,发展幼儿的自我控制能力。

2.4教给幼儿一些必要的自我控制策略

很多幼儿还没有掌握有效的自我控制策略,生活中,由于自我控制策略的缺乏,即使有自我控制的意识,也不知道应该如何控制自己,导致最终也不会出现自我控制行为。教师应该教给他们一些自我控制策略。例如,在延迟性满足实验中,训练幼儿在需要自控时通过一定方法来控制自己,如通过唱歌、脚敲打地板、摆弄玩具等来转移注意力,让幼儿学会等待;教师也可以引导幼儿学会自我暗示法、学会自我鼓励、学会采取适当方法将诱惑物盖起来等。此外,教师在教育过程中可以和幼儿多交流,或者组织幼儿进行讨论会,比如给幼儿示范一个爱说话,不懂礼貌的角色,让幼儿讨论经常这样做会导致的后果,让他们思考并讨论怎样改正这一行为,启发他们“三思而后行”。

2.5充分发挥榜样作用,合理运用奖励策略

幼儿喜欢受到表扬鼓励和奖励,因此,教师应采用正面的教育的方式,正确的运用强化,来强化幼儿的自控行为,在

教学活动中,运用合理的奖励策略。教师除了可以通过直接强化来促进幼儿控制行为的发生,也可以运用替代性强化。比如,教师对表现突出的幼儿,通过发放小红花等方式给予肯定和表扬,不仅能鼓励受表扬幼儿,也会影响、感染其他的幼儿,促使幼儿以受表扬者为榜样,模仿控制自己的行为。幼儿都希望得到赞同、鼓励和夸奖,当他们受到表扬和鼓励时,自信心增强,也会体验到一定的满足感,有利于他们增强自我荣誉感,促使他们朝这个方向努力。渐渐地,自我约束的能力就会明显增强。幼儿除了模仿同伴行为,还会模仿教师和家长的行为,教师也要注重自身榜样的示范作用,注重适当的言语指导。另外,教育媒体和文学作品也有一定的激励和引导作用,电视媒体的动态性传播,文学作品中的正向人物形象,都能引导幼儿在体验模仿中学会要求自己,因此,教师要充分发挥教育媒体和文学作品对幼儿的教育影响,促进幼儿的自我控制力的发展。

[参考文献]

[1]沈娟,张丽.如何培养儿童的自我控制能力[J].教育导刊:下半月,2005,(12):23-24.

[2]杨丽珠,宋辉.幼儿自我控制能力发展的研究[J].心理与行为研究,2003,(1):51-56.

[3]于明新.幼儿自我控制影响因素及培养途径浅析[J].北极光,2019,(006):155-156.

[4]李念念.自我控制研究综述[J].科教导刊,2015,(2):166-167.

[5]周少贤,陈尚宝,董莉,等.3-6岁幼儿独立性和自我控制的发展特点及家庭影响因素[J].学前教育研究,2004,(11):42-45.

[6]沈悦.幼儿自我控制的发展特点及影响机制研究[D].辽宁师范大学,2011.