

# 幼儿自我控制能力的培养策略

姚久乐

(内蒙古鄂尔多斯市康巴什区第五幼儿园 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

**[摘要]** 幼儿自我控制能力的培养是幼儿社会化的重要目标之一。生活中, 幼儿在家里和幼儿园出现任性、易怒、爱发脾气的一些问题与幼儿自我控制能力发展有密切关系。尤其对大班幼儿而言, 自我控制能力的培养和发展是迫在眉睫的。即将进入小学的幼儿, 若没有良好的自控能力, 就难以养成良好的学习与生活习惯, 也对幼儿社会交往和人格品质的发展产生不良影响。

**[关键词]** 自我控制能力; 幼儿; 培养策略

## 一、根据幼儿身心发展特点制定科学的教育方案

### 1. 提供有效丰富的刺激

幼儿时期主要以具体形象思维为主, 其获得认知和能力主要通过对他人的直接感觉和操作, 从而得到具体的认识和经验。为提高幼儿自我控制能力, 家长和教师要为幼儿提供丰富有效的环境刺激, 让幼儿有获得多种直接经验的可能, 从而得到成长。如活动刺激: 让幼儿有机会在不同活动中与同伴进行互动、游戏等, 培养其同伴沟通和人际交往能力。当幼儿在互动中与同伴产生一些矛盾时, 成人应给他们时间和机会去解决, 如果情况较为严重, 家长应出面制止和引导幼儿解决问题, 从而让幼儿获得不同经验, 不断提高自我控制能力。

### 2. 通过游戏帮助孩子提高自我控制能力

游戏是幼儿学习知识和获得经验的有效途径和基本方式, 它符合幼儿心理发展的特点和需要。为了使游戏能顺利进行, 幼儿需学会遵守一定的规则, 从而把在游戏中形成的规则意识和遵守日常规则的认识迁移到学习生活中。因此, 为有效提高幼儿自控能力, 教师可对幼儿进行想象、自我暗示等认知策略的训练, 同时给予幼儿游戏机会, 尤其是多参与角色游戏和规则游戏。幼儿在角色游戏中扮演不同的社会角色, 承担相应的社会责任, 遵守社会的规章制度, 使幼儿逐渐减少自我中心化, 试着站在他人角度思考问题, 提高社会适应性, 使自身行为慢慢融入到社会角色中, 自觉形成遵守规则的习惯。

## 二、增强幼儿情绪体验, 培养幼儿情绪调节能力

情感的变化对幼儿行为起着重要的调节作用。在日常生活中, 幼儿因失败导致不良情绪体验后, 其情绪的失控伴随着生理和心理产生变化, 易做出大声喊叫、破坏玩具等生气、不理智的行为。教师应培养幼儿调节情绪、情感的能力, 在了解班级幼儿性格的前提下, 根据个体差异来指导幼儿适应新环境, 控制预期失败经验可能影响幼儿失控后的反应; 察觉到幼儿已产生挫败感后, 引导幼儿总结经验, 并在其情绪平复后, 给予有效的指导方法。由于幼儿认知水平有限及自我中心化严重的原因, 他们不能很好地站在同伴的角度思考问题, 与同伴交往时, 容易产生矛盾。教师可通过游戏活动和圆圈谈话活动提高他们对同伴情绪情感的敏感性, 理解和感受自己行为为他人带来的影响, 学会站在他人角度理解问题, 从而有意识的调整和控制自身言行, 逐渐提高自我控制能力。

## 三、家长要做幼儿自我控制能力培养的榜样

### 1. 父母树立榜样作用

父母是孩子的第一任教师, 俗语说言传身教, 父母对孩子的教育除“言传”外, 更重要的是“身教”。幼儿对周围的人和事有强烈的好奇心和求知欲, 模仿是他们学习的重要方式。因此, 父母在与孩子相处时, 要时刻注意自己的言行, 尤其不能在幼儿面前吵架或随意发脾气, 更不能把工作生活的不愉快转移孩子身上。父母之间的敌对和争吵会给孩子提供攻击性行为的坏榜样, 同时, 父母要允许自己的孩子犯错, 在孩子犯错时, 要学会平息自己的脾气, 和孩子好好的沟通, 以孩子接受的方式向他说明道

理。

### 2. 选择正确的教养方式, 营造和谐家庭氛围

父母不仅要为孩子树立榜样, 还要营造和谐的家庭氛围、建立良好的教养方式。和谐的家庭氛围对培养幼儿良好的自我控制能力来说, 是其他环境不可比的。在和谐家庭中, 父母对孩子的爱和关注能让孩子形成健全的人格和健康的心理。幼儿在控制自己的不良行为习惯和冲动时能得到正确的支持和理解, 使其在发展自我控制能力的过程中拥有良好的自我效能感, 拥有自信、宽容的品质, 为将来发展做好准备。

## 四、幼儿园要注重幼儿自我控制能力的培养

### 1. 幼儿园应为幼儿创设良好的物质环境和精神环境

幼儿园是幼儿除家庭外长期活动的场所。幼儿园要为幼儿创设良好的、有益于身心发展的环境。幼儿园的环境创设应为幼儿营造一种温馨和谐的氛围, 让幼儿在这种环境下轻松愉快的游戏活动。幼儿园在新设一些区角活动区域时, 从幼儿角度出发, 提供能够满足幼儿活动的材料, 并在相关区域贴一些图画, 尽量减少幼儿在进行区角游戏时因缺少材料而争执。同时, 在各个教室的一角设置一个栏目“今天谁没来”。教师将请假幼儿的照片贴在上面并写下原因, 让幼儿知道自己的同伴为什么没来, 当幼儿来时, 能去关心同伴, 从而慢慢培养幼儿关爱他人的能力, 建立友好的人际关系。

2. 教师要做好榜样作用, 对幼儿自我控制能力进行积极培养和引导

幼儿在幼儿园一般能够听从教师的指导。教师若在日常学习活动中, 教给幼儿自我控制的策略并加以练习, 将延长他们的自我控制时间, 使自我控制能力得到显著提高。教师不但为幼儿提供行为上的指导, 也是幼儿模仿的对象。在学习生活中, 幼儿喜欢模仿成人, 但由于其自身认识能力有限, 他们所模仿的行为往往与榜样有一定的偏离, 此时, 教师在面对幼儿模仿时, 可引导幼儿对模仿人物的行为和内心活动进行适当的语言描述, 加以理解, 让幼儿进行正确的模仿。

## 五、建设和谐社区, 构建幼儿自我控制能力养成的良好环境

社区环境是一种特殊的幼儿教育环境, 为幼儿提供了丰富、复杂、生动、充满社会性教育的机会。一般而言, 好的社区环境能有效提高幼儿自我控制能力, 其较高的道德水准与文明程度, 更易让幼儿形成互帮互助、互相谦让、与人分享的良好习惯。社区工作者应让幼儿在一个良好的、丰富刺激的社区环境下成长。通过积极宣传, 加强社区的制度建设, 鼓励社区成员践行文明言行, 创造文明环境; 通过经常开展有益身心健康的各项活动, 丰富社区居民文化生活, 激发互助精神, 提高整体素质。

## 参考文献

[1]徐速, 刘金花. 儿童自我控制水平与父母管教态度间关系的研究[J]. 心理科学, 1999(02): 177-178.

[2]周少贤, 陈尚宝, 董莉, 沃建中. 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.