

学前儿童自我控制能力的影响因素及其培养策略

杨慧慧

丽水学院; 韩国全州大学

摘要: 作为自我意识的重要组成部分, 自我控制是学前儿童完成计划任务、协调同伴关系、实现社会适应的核心与基础, 促进儿童自我控制能力的发展, 不仅有助于儿童身心的和谐发展, 也有助于儿童综合素质的全面提升。文章从幼儿自身与外部环境两个层面分析了影响幼儿自我控制能力发展的因素, 在此基础上提出了有利于幼儿自我控制能力培养的教育策略, 以期为相关教育工作者提供参考与借鉴。

关键词: 学前儿童; 自我控制; 影响因素

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.139

自我控制是个体自我意识发展到一定阶段的产物, 是儿童所需具备的重要人格特质, 自我控制对儿童的心理与行为起着支配与调节作用, 自我控制能力较强的儿童, 成年后能更好地适应社会、抵抗诱惑、应对危机与挫折。因此, 自我控制不仅是儿童成功适应校园生活的重要保障, 对其未来生活也有一定的前瞻与预测性。学前阶段是儿童自我控制能力发展的关键期, 了解该阶段儿童自我控制能力发展的影响因素, 并在此基础上提出培养其自控力的策略, 具有重要意义。

一、学前儿童自我控制能力的概念

当前, 对自我控制概念的界定, 不同的学者有不同的阐释, 如Kopp (1982) 基于社会认知角度, 将自我控制定义为一种个体的自主调节行为, 认为它是个体自我意识发展到一定程度的产物, 通过自我控制, 个体可以有效制止或引发某种特定行为, 如延迟满足、抑制冲动、制定并完成计划等。^[1]我国学者杨丽珠认为自我控制是个体的重要人格特质, 主要表现在认知、情感与行为方面, 它是个体在选择目标后, 主动控制心理和行为, 在无外界监督下, 抑制冲动、抵制诱惑、延迟满足、调控自我行为, 以实现目标的综合能力。^[2]结合以上学者观点, 在本研究中, 研究者将学前儿童自我控制定义为学前儿童为实现预期目标, 主动自我约束、克制冲动、抵制诱惑、延迟满足、自觉调控情绪和行为的能力。自我控制能力影响着个体的心理和行为发展的方方面面, 但也能通过一定途径得到有效提升。

二、学前儿童自我控制能力的影响因素

(一) 儿童自身因素

1. 年龄与性别

学前儿童自我控制能力受年龄因素影响, 研究者在关于儿童自我控制能力发展的研究中发现, 早在3岁以前儿童自我控制能力就开始显现, 5岁左右儿童就可以采取有利于延迟行为的策略, 到了8-10岁, 儿童的自我控制能力变得更加稳定。^[3]研究表明, 随着年龄的增长, 儿童的自我控制能力也会增加。此外, 儿童自我

控制能力也存在着性别差异, 相关研究报告显示女童的延迟满足时间比男童更长, 陈会昌等人也在研究中证实, 女孩的自我控制行为要显著高于男孩。^[4]

2. 儿童气质

气质受遗传因素影响, 有研究表明, 气质会影响儿童自我控制能力的形成与发展, 如斯特里劳关于气质的调节理论认为气质包括时间水平和能量水平两个重要维度, 其中, 气质的外部特质即行为能量水平, 而行为能量水平的个体差异, 主要体现在气质的反应性与活动性上, 反应性与活动性在一定程度上决定着个体反应的稳定性及活动的强度, 高反应性个体会表现出对外界刺激的感受性高, 耐受性低的特点, 这类儿童往往坚持性差, 较少与他人合作, 易表现出冲动行为。低反应性的儿童则恰好相反。另外, 从活动性角度来说, 低活动性儿童有更高的自我控制力, 表现出更高的坚持性, 也更擅长自我情绪调节与同伴交往, 相反高反应性幼儿则有更多的问题行为, 同时缺乏与他人的合作能力。^[5]

(二) 外界环境因素

1. 父母教养方式

作为儿童的第一任老师, 父母的教养方式直接影响儿童的发展。专制型父母对儿童有很高期望, 异常关注儿童行为是否达标, 常通过严厉的方式要求儿童服从, 如体罚、责骂等。这种教养方式下的儿童往往会表现出盲目顺从、社会退缩、情绪压抑等过度自控的特点。因此, 采取专制型教养方式的父母, 虽出发点也是为了孩子的成长与发展, 但由于过分干预, 反而限制了孩子的自我发展, 无法达到所预期的教育效果。放任型的父母, 对孩子行为要求低、规定少, 较低的关注度与参与度容易导致儿童缺乏规则意识, 出现行为放纵、散漫、生活能力差、自我控制能力低等特点。民主型的父母善于鼓励孩子, 尊重但不放任或溺爱儿童, 对孩子的不当行为, 往往采用说理、示范等方式, 引导其思考并解决问题, 民主型的父母注重在生活中给予儿童更多的空间, 这有利于儿童自我个性的发展, 相关研究报告显

示,民主型教养方式下的儿童往往更能抵制诱惑,调节情绪,与他人愉快合作,相比另两类教养方式,此教养方式下的儿童更善于约束自我行为,表现出对自我情绪与行为更合理的控制能力。

2. 言语指导

言语与儿童的自控能力密切相关,父母、教师有效的言语指导和儿童的自我言语指导均有利于儿童的自我控制能力发展水平。Mischel进行过一项关于“延迟满足”的实验,在实验现场摆放了一些奖品,成人通过言语引导儿童“想有趣的事情”,分散了他们对奖品的注意力,进而提升了儿童的自我控制能力。^[6]许政援的研究结果表明,幼儿的自我行为调控机制尚弱,难以自觉、完整地组织活动,还需成人的引导与帮助,教师明确、具体的任务指导语,有助于儿童更好地组织活动,约束和控制自我行为。^[7]随着年龄增长,儿童逐渐发展出内部言语,这也是儿童重要的自我调节手段,通过自我言语,儿童可以更好地调控和约束自己的行为与冲动。维果斯基也在研究中发现,儿童在活动或游戏中的自言自语可有效帮助儿童监督、调控与约束自己的行为,以完成预期的目标任务。

3. 榜样示范

皮亚杰的认知发展理论指出,在学前早期儿童的认知思维模式主要以直观行动思维为主,加之模仿是这一阶段儿童的典型特征,因此,该阶段儿童往往通过观察周围人的一言一行,在有意与无意中进行模仿,从而促进自身能力发展。因此榜样示范对学前儿童的发展至关重要。班杜拉在其社会学习理论中也强调了榜样对儿童发展的作用,根据班杜拉的理论,儿童通过观察他人行为所产生的结果如奖励或惩罚,进而强化或抑制自我行为。根据该理论,儿童正是通过社会学习,观察、模仿榜样行为,产生自我强化,控制不良行为,实现自我控制。另外,Ronnen和White的研究发现,随着年龄增长,儿童内部也会形成一套自我行为标准,榜样的行为能否被幼儿接受、内化也受儿童自我内在标准的影响,当榜样行为与儿童的内部标准一致,儿童就有可能接受与学习,如若两者不一致,儿童则倾向于接受符合自己最低标准的行为。

三、学前儿童自我控制能力的教育策略

基于前文对学前儿童自我控制能力影响因素的深入分析,研究者提出以下有利于学前儿童自我控制能力提升的相关教育建议。

(一) 重视对男孩自控能力的教育

受传统文化观念影响,人们对不同性别个体的社会期望不同,不同的期望导致了不同的社会规范要求,进而也塑造了两性间的行为特征差异,如家长、教师往往期望女孩听话、懂事,遵守日常生活中的各项行为规

范,从小养成一个良好的行为习惯,而社会普遍对男孩的期望会低一些,对其不当行为也更宽容一些,在这种情况下,女孩往往会表现地文静、乖巧、遵守规则秩序,男生则要有股儿“闯劲儿”,遇事敢闯敢冲,要敢于探索,不要优柔寡断。但事实上,研究发现,在自我控制能力养成方面,家长或教师的期望对男孩的影响要比女孩更大,学前阶段,男孩也更容易受到外界环境的影响,倘若成人对男孩的日常行为给予更高的期望与关注,将更有效地帮助男孩提升自我控制水平。另外,研究表明,倘若教师对男孩某些心理品质,如良好的道德、稳定的情绪、友好的同伴交往等期望较高,即使儿童在气质层面的社会抑制水平低,同样也有利于促进他们在行为与情绪方面的自我控制水平的发展。^[8]

(二) 建立良好的家庭教养方式

如前文所述,父母教养方式是影响儿童自我控制能力发展的重要因素,在培养儿童自控能力方面,专制型、放任型的教养方式均不利于儿童自控力的发展,父母应以发展的眼光看待儿童,将儿童视为平等、独立的个体,尊重儿童、关爱儿童,如若想引导儿童自我约束不当行为,家长可尝试事先为儿童设定一个行之有效的行为准则,当发现儿童的不当行为时及时进行解释说明,这一过程要注意以儿童为主体,关注儿童的感受,切不可责骂、呵斥儿童,以帮助他们真正理解行为的适当与不当之处,只有他们真正理解了,才能起到内化作用,在日后生活中,对自我行为进行管理。单纯通过奖励或惩罚让儿童依顺他人,并不能让儿童真正养成对自我行为负责的观念与态度。另外,在面对儿童的要求时,家长也不可一味顺从与迁就,倘若因儿童哭闹妥协,儿童就会将哭闹视为获得目的的手段。面对这种情境,家长可以采取一些迂回的方式。如面对一个想吃零食的幼儿,家长可以和孩子商量,完成某项任务后才可以得到零食,或者跟幼儿说,“这儿有个小老虎的故事,要不要听呀?”,以转移孩子的注意力。通过这些方式,调节孩子情绪,提升其延迟满足能力,也有利于他们自控力的发展。总之,温暖和谐的家庭氛围,能让孩子感受到更多关注与爱,儿童在约束不当行为与冲动中也会得到更多支持,如此也有助于儿童在自控力养成过程中形成良好的自我效能感。

(三) 采取有效的言语指导

成人的言语指导可有效转移儿童的注意力,延长其获得满足的时间,提升自我控制能力。另外,儿童在活动中的自言自语,也被视为儿童对自我活动进行调节与控制的表现。可见,言语指导对儿童自控力发展有着重要影响,但对儿童进行言语指导也要结合其年龄特征,不满三岁的儿童往往难以对成人和自己的言语要求做出

应有的反应,因此,这里所提到的言语指导主要针对年龄处于三岁以上的学前儿童。Luria和Vygotsky等人认为儿童的言语控制能力是逐步发展起来的。婴幼儿主要以父母的言语控制为主,到了幼儿后期或小学低年级,开始出现出声的外部言语控制,之后进入到小学高年级,内部言语控制始现。在幼儿期,结合儿童身心发展特点,成人应该多在自然情境中对儿童进行言语指导,在很多延迟满足的实验中,成人借助言语引导儿童的行为,并转移其注意力,这对儿童自我控制能力的提升起到明显促进作用。另外,在一些要求儿童需要一定意志努力才能完成的活动中,成人也需帮助、指导儿童活动,事先告知具体明确的活动规则与行为要求,以帮助幼儿控制自我行为,顺利完成任务。随着年龄增长,成人也可以在活动中引导儿童通过出声的自我言语,控制自己的活动进程,减少不当行为与冲动情绪的出现。

(四) 充分发挥榜样示范作用

儿童具有爱模仿的特点,榜样会影响其认知、情感、技能的发展,成人也可通过树立榜样,帮助培养儿童的自我控制能力。首先,作为儿童第一任老师,父母是儿童最好的榜样,家长可以通过让儿童观察自己的自我控制行为,习得一些自我控制的策略。如结合儿童擅于通过语言表达思维的特点,父母在某些需要自我控制的特定情境下,借助“发声思维”,把对事情的思维过程用语言表达出来,让孩子观察父母是如何进行自我控制的,通过模仿学习控制自己的行为。其次,教师往往是幼儿尊重与崇拜的对象,教师可通过自己的言传身教,帮助发展儿童自控力,如遇到不开心的事情,及时调控自我情绪,保持情绪稳定,充分发挥自身的榜样示范作用,如此,幼儿也在潜移默化中学会控制冲动情绪。最后,同伴与社交媒体也能发挥重要作用,每个幼儿在集体中都渴望得到表扬,被集体接纳,教师对班级中自我控制能力强的榜样儿童做出表扬时,就会吸引其他幼儿的模仿,倘若儿童由此发展了自控能力,也要及时给予奖励,强化其自控行为。另外,电子媒体,如各类动画也为儿童提供了学习与模仿的对象,家长可结合幼儿喜好,选择一些合适的榜样形象对儿童的自我控制能力进行教育,这样既合乎儿童的兴趣与心理特征,又能达到很好的教育效果。但由于儿童行为的习得也受自我内部标准的影响,在利用榜样行为对儿童自我控制能力进行训练时,也需考虑到儿童对榜样行为的接受度。

(五) 在游戏中训练儿童的自控力

游戏是幼儿最喜爱的活动,游戏的特点之一是规则性,几乎每一种游戏都有其规则,不管是行为方面的规则还是游戏本身的规则,不管游戏规则是被违背还是被破坏,都会影响到游戏的有序开展。儿童若想顺利进

行游戏,也须严格遵守游戏的规则与秩序,因此,游戏是帮助培养儿童自控力的重要手段,陈鹤琴先生也曾说道,“各类美德都可以从游戏中学来,什么克己、自制、诚实、理性、服从,再没比从游戏中学来的更好更快了”。作为幼儿园的基本活动,幼儿每天都要进行游戏,针对不同的年龄阶段,教师可设置不同的游戏类型,如对中大班幼儿,可结合情绪、压力、行为矫正等设计一些有利于促进儿童自控能力发展的趣味小游戏,在玩游戏前教师可以适当提醒幼儿,倘若不遵守游戏规则,便不能再继续游戏了,如此,儿童基于对游戏的喜爱,便会自觉控制不良行为、延迟满足、遵守规则,在玩游戏后,引导幼儿梳理游戏过程中关于自控方面有哪些好的与不好的表现,帮助幼儿将那些在游戏活动中出现的好的自我控制表现逐步内化成为自己的行为准则,以达到教育的目的与效果。

综上所述,儿童自我控制能力的影响因素,既有其自身因素,也有外界环境因素,针对不同的影响因素,教育者可采取多样的教育指导策略。德国文豪歌德曾说,“谁若不能主宰自己,他将永远是一个奴隶”,诚然,自我控制能力影响着个体发展的方方面面,他是儿童成长与独立过程中不可或缺的能力。儿童期是个体养成良好行为习惯的关键期,抓住这一时期,培养儿童的自我控制能力显得至关重要,这不仅有利于儿童未来长远发展,对其家庭及整个社会都有重要意义。

参考文献

- [1] 杨丽珠,沈悦.儿童自我控制的发展与促进[M].合肥:安徽教育出版社,2013.
- [2] 王桂平,陈会昌.儿童自我控制心理机制的理论述评[J].心理科学进展,2004,12(6):868-874.
- [3] 谢超.论儿童自我控制能力的培养[J].四川教育学院学报,2006,6(22):7-9.
- [4] 张慧静.儿童自我控制能力的发展与培养[J].学理论,2012,12:196-198.
- [5] 陆雪瑶.儿童自我控制能力发展影响因素探讨[J].科教文汇(上半月刊),2007,1(2):208.
- [6] 李晖,胡晓蓉,范晓玲.儿童自我控制干预的研究综述[J].中小学心理健康教育,2016,1(288):5.
- [7] 许政援,吴念阳,闵瑞芳.3-6岁幼儿控制自己行为能力的发展特点和影响发展的因素[J].心理学报,1987,19(1):18-24.
- [8] 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.

作者简介:杨慧慧(1995年8月—),女,汉族,安徽省阜阳市,在读博士,讲师,研究方向:学前儿童心理发展与教育。