

如何家园共育在体育活动中提升幼儿的自信心

吴俊

(辽宁省沈阳市苏家屯区教工幼儿园 辽宁 沈阳 110101)

[摘要]自信是成功的第一秘诀——爱默生。近年来，许多国家都把增强而自信心作为培养目标。中国少工委提出我国当代少年儿童要具备“五自”，自信就是其中之一；正式颁布的《幼儿园工作规程》也增添了培养幼儿自信的目标；《幼儿园教育指导纲要》中也明确提出：要为每一个幼儿提供表现自己长处和获得成功的机会，增强其自尊心和自信心。可见，幼儿教育要特别重视家庭教育的指导及儿童自信心理建设，幼儿园与家庭相互配合，共同促进幼儿发展。

[关键词]体育活动；成功体验；幼儿；自信心

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.284

近年来，许多国家都把增强而自信心作为培养目标。中国少工委提出我国当代少年儿童要具备“五自”，自信就是其中之一；正式颁布的《幼儿园工作规程》也增添了培养幼儿自信的目标；《幼儿园教育指导纲要》中也明确提出：要为每一个幼儿提供表现自己长处和获得成功的机会，增强其自尊心和自信心。那么什么是自信心呢？为什么要从幼儿时期就培养自信心呢？我简单的概括了以下内容：

一、概念以及培养自信心的重要性

“自信”或“自信心”是人类心理生活中最基本的内在品质之一，也是每个人内在“自我”的核心部分。所谓自信心，是人对自身价值和能力的充分认识和评价，积极自我评价引起的自我肯定，并期望受到他人、集体和社会尊重的一种积极向上的情感倾向。

自信心是一个人取得成功的重要心理因素，也是面向未来培养21世纪新一代人才的重要目标。所以，从小培养幼儿自信心是幼儿个性教育的一个十分重要的课题，它有助于幼儿形成良好的个性品格，而且能为今后适应社会生活，在事业上不断开拓进取以及获得成功打下牢固的基础。

二、影响幼儿自信心的因素

当今有相当一部分孩子缺乏自信心，认为自己在某方面不如别的小朋友，认为自己很笨。表现为一些孩子在集体场合中不敢主动的要求参加活动，不敢主动的发表自己的意见和建议，不敢大胆表现自己，不敢玩没有玩过的游戏、玩具等，这些都是孩子缺乏自信心的表现。那么究竟是什么原因导致幼儿缺乏自信的呢？我简单分析如下：

(一) 家庭环境因素

如今的家庭环境几乎都是6对1或2的家庭模式，当孩子有需要的时候，不用孩子动手，只要一个眼神，“聪明”的家长就心领神会的为孩子拿到，放到孩子的面前。如孩子想吃苹果，刚刚学会爬的婴儿宝宝，眼睛看着苹果，刚想艰难的迈着他的小步伐去拿苹果，家长发现连忙说：“你别动，我给你拿”；另外当幼儿学步时，很多家长为了免幼儿摔跤，不惜重金去购买名牌的“学步车”“学步带”，回来后连忙为幼儿穿戴上，可是，就是因为他们的这种做法，虽然能够免幼儿摔跤，但是大大剥夺了宝宝自由运动的权利，导致使用完“学步车”的宝宝等到单独走路的时候总是踉跄走路，使用“学步带”的宝宝，如果家长不向上提拉带子，宝宝不

敢向前迈步，甚至，有的宝宝直到6、7岁了，其他孩子都能够自由的跑跳了，可他走路时还需要家长用“学步带”向上提拉才能走。这些实例归根结底的原因在于家长过度溺爱、事事包办，让孩子没有表现锻炼的机会，从而缺乏独立性，一遇到困难就不知所措，畏缩退避；过度严厉，过多反对，不尊重孩子，对孩子严厉粗暴，甚至苛刻，久而久之，孩子心情忧郁易产生无助与自卑感。

(二) 幼儿自身因素

在教育实践中，我发现，儿童年龄越小，身体活动的的能力就越是他一切行为的基础。幼儿对自己身体活动能力的接受和肯定程度对其自我意识的产生和发展极为重要。那些身体活动能力较强、能够独立地完成多种体育活动的幼儿，获得成功体验较多，往往会形成肯定的“自我”概念，对解决一日生活中所遇到的其他问题也具有较强的自信心，而且行动积极、主动。相反，那些动作迟钝、身体活动能力较差的幼儿，在体育活动中常常会遭受失败，因而，他们会产生否定的“自我”倾向，表现为缺乏自尊和自信，行为消极、被动和退缩，具有较强的依赖性，容易产生不安全感。

(三) 成人评价因素

1、消极评价，横向比较。不少家长老师经常随意批评、否定孩子，有的还习惯性的对孩子进行横向比较，以其他孩子的优点与自己孩子的缺点相比，使孩子产生“己不如人”的感觉，严重影响他们积极的自我形象和自信心的形成；

2、教育要求整齐划一，使得许多能力强的幼儿经常不能达到设定的目标，缺乏成功的体验而经常体味挫折感，幼儿认为自己是个没有用的、很笨的人，将自己在活动中的长处隐藏起来，渐渐形成了自卑的心理。因此，培养幼儿的自信心显得更加重要。

三、在体育活动中使幼儿获得成功体验，树立幼儿的自信心

如何来培养幼儿的自信心呢？通过什么渠道来培养幼儿的自信心呢？幼儿的天性好动，那么，在体育活动中使幼儿获得成功体验，树立幼儿的自信心，无疑是最好的选择；在幼儿的生活中，家庭和幼儿园是幼儿最熟悉的场所，因此获得成功体验，树立幼儿的自信心的体育活动可以通过家园共育的方式进行。

（一）幼儿园体育活动

1、创设宽松、积极的氛围，让幼儿愉快地参加体育活动

教师在组织体育活动时，应根据幼儿身心发展和年龄特点，尽量采取游戏的方式，以引起全体幼儿兴趣，减轻幼儿恐惧心理，从而鼓励他们大胆尝试。如在引导幼儿玩浮桥时，我设计了“小刺猬回家”的游戏，把“小刺猬的家”设置在浮桥的另一端，鼓励孩子们勇敢的面对困难，在游戏中，孩子们表现得非常积极、活跃，连平时最怕玩浮桥的李英志、孙璞璐等几名幼儿也不知不觉地走过了浮桥，对他们的成功我及时的给予充分肯定。就是通过诸如此类的活动，我帮助幼儿逐步树立了参与活动的勇气和信心。

2、鼓励幼儿尝试活动，提供自主、独立活动的机会，激发幼儿形成“我也行，我也可爱”的自尊意识

如今的幼儿生活是以玩为主的，我认为如果孩子想玩只要不出格，又没有危险，教师应该鼓励、支持他们去玩。但是在玩的过程中，教师应适当的提出一些合理的、符合孩子运动能力的要求或建议，让他们去完成。如这段时间我中班开展的体育活动——我是举重小明星，我用易拉罐和塑料棒做了几组杠铃，外观看起来很相似，但玄机就在杠铃两头的易拉罐里。一组是看似很大的家伙，其实里面不放沙子之类的东西，这组就是最轻的，我请小朋友先来试试；再请幼儿试试下一组，我放了少量沙子的杠铃；最后请幼儿自由挑选尝试玩最后一组杠铃。开始时，有几名幼儿一看这么大的家伙，往后退缩了，当他们看到其他小朋友都轻而易举的将杠铃举起来时，他们也变得跃跃欲试了，当他们亲自将杠铃举起来时，他们高兴极了，随后主动地挑选第三组杠铃，并且都很好的完成了第三组的举重任务。我及时的表示肯定和鼓励，在本次活动中，他们真正的获得了成功的体验，内心逐渐形成了“我能行、我也可爱”的自信心。

幼儿体育的主体是幼儿，幼儿参与体育活动的动力是幼儿自发的好动性。教师在组织体育活动时激发幼儿的兴趣，根据幼儿的能力水平与经验循序渐进地开展活动，鼓励幼儿去大胆尝试，获取经验，从亲身体验中逐步认识自己，肯定自己。

（二）家庭体育活动

在家庭体育活动中应遵循那些原则呢？以下分为三点：

1、提供丰富的活动器材

我们身边的很多东西只要稍微改动、装饰就能成为有趣的体育活动器材。如：将两个幼儿的鞋盒立着放在地面上，用报纸卷成纸棒，两端固定在鞋盒上，这样，一个自制的小跨栏就做好了，如果想像刘翔进行跨栏比赛那样，只要多做几个就好了。另外，可以根据幼儿腿长，适当选择鞋盒。将空的旺仔牛奶罐三个捆在一起，多做几捆，摆在地上，可以让幼儿练习走梅花桩；也可以选择两个空旺仔牛奶罐，每个牛奶罐上打两个孔，并穿上绳子，幼儿的脚分别踩在牛奶罐上，手拉着绳子，这样就做成了两个小高跷了；另外，大自

然中的草、沙、木、石，家长适当引导，都能成为好玩的玩具。

2、创设宽松愉快的情境，家长要积极投入

生活中，许多家长认为，只要为孩子提高活动器材，不重视参与，就可以了，然而，这些孩子在没有运动氛围中，他们也没有活动的欲望。另外，幼儿天性好动、爱玩，家长要根据幼儿的年龄特点以游戏的角色与孩子共同游戏。如：小班的幼儿喜欢小动物，家长可以扮演小白兔、小花猫、小鸭子等小动物的角色。游戏“小鸭捉鱼；念儿歌“小鱼小鱼游游游，游来游去真自由。小鸭小鸭爱吃鱼，跳到水中去捉鱼。”时，幼儿站在路沿上准备往下跳，儿歌念完，再跳下水。按家长的要求捉鱼。（一条、或2条、或许多条）在游戏中，家长应该以角色的身份去引导和启发孩子怎么做，不能按成人的思维去规定孩子该怎么做，不该怎么做。

3、以鼓励为主，培养自信、勇敢的品格

在家庭中，由于没有其他对手，可以一个人练习，心理没有压力和恐惧，家长可在一边仔细观察，不断给予鼓励，“勇敢些”“不要胆小”“放松点”“好样的”“再来一次”“真不错”。那么经过一段时间练习，孩子的动作发展往往有一个飞跃，孩子体验到了成功，相信自己是能干的，自信心加强了，以后遇到难的时候，他就会勇敢地迎接挑战。

（三）家园共育，逐步树立孩子的自信心

《幼儿园教育指导纲要》指出：“家庭是幼儿园重要的合作伙伴。应本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。”可见，幼儿园教育要特别重视家庭教育的指导，家庭教育资源的挖掘，以促进家园的互动，家园共育的主要特点就是幼儿园与家庭相互配合，共同促进幼儿发展。

我国著名幼儿教育家陈鹤琴先生说过：“孩子可以说是父母的镜子。”确实，父母的行为习惯会潜移默化地影响孩子。针对这些情况，我们坚持与家长联系，共同探讨幼儿自信心缺乏的原因，并要求取得家长的配合。

1、不要溺爱孩子，应支持孩子与同伴交往。

2、积极开展家庭体育活动，培养孩子的开朗的性格。

3、家园保持联系，及时反馈幼儿的点滴进步，以获取幼儿每发展阶段的信息，共同帮助孩子树立自信心。

正如心理学家马斯洛斯所揭示的那样：“儿童是争取自我实现的创造性的人的典型。”希望在家园共育的体育活动中，我们能充分发挥幼儿的创造性，引导幼儿自主地去探索和思考问题，那么，这样的幼儿在自信心方面将是那些经常处于被动学习状态的儿童所不可比拟的。

参考文献

[1]黄博伦.提升幼儿体育活动实效性的策略[J].山西教育(教学),2020(12):75-76.

[2]张玉芳.幼儿教育中激发与培养孩子自信心的策略[J].新课程,2020(50):168.