

浅谈幼儿自理能力的培养

刘月容

(深圳市南山区世纪村幼儿园, 广东 深圳 518053)

[摘要]自理能力是人维持正常生活的一种最基本的技能。陶行知先生认为:“脱离生活、脱离劳动的传统教育,会扼杀儿童的身心发展。”美国教育家爱雷·马洛尼也曾提出:“过分的保护只会妨碍幼儿从生活中通过自身实践去获得有效经验教训。”利用日常生活的各个环节,运用各种行之有效的方法对幼儿进行自理意识和自理能力的培养,才能使儿童的个性得到全面和谐的发展。然而由于各种原因,幼儿的自理能力总是受到阻碍,发展缓慢。所以如何从小培养幼儿的生活技能,是作为家长和教师必须共同面对的一个问题,是一种职责所在。

[关键词] 幼儿; 生活自理能力; 技能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.1050

一、生活自理能力的意义与作用

(一) 自理能力的意义

自理能力就是指自己照顾自己、自己帮助自己解决问题的一种能力。幼儿自理能力是幼儿在日常生活中,能够为自我服务,依靠生活经验尽量自己的事情自己做,它是从个体家庭走进幼儿园这个小社会应该具备的生活技能。对于幼儿来说,如果不具备基本的生活技能,则很难适应幼儿园的生活。

(二) 自理能力的作用

自理能力,不但可以培养幼儿的独立意识,帮助幼儿养成自立的习惯,更好地融入集体生活,还可以锻炼肌肉群,促进幼儿动作的协调性发展。当幼儿具备一定的自理能力后,动作发展也会越来越强,从中获取越来越多的自信心,这种自信将一直伴随着幼儿成长,这对幼儿以后的人生道路会有很大的帮助作用。

二、幼儿自理能力的现状及其原因

曾看到这样一张令人深思的漫画,一名大学生戴了一顶学士帽,而他的母亲正在喂他吃饭,内容里面写到“专业的高材生,生活的低能儿”,暗讽这么大了还要家长帮助做这些事情,高分低能的案例值得大家深思。在幼儿园里,我们也经常会看到这种现象,幼儿不会穿、脱衣服或是扣扣子、拉拉链,老师们悉心呵护却手忙脚乱;温差变化或是运动中满头大汗却没有基本的认知意识;鞋带松开了不会系,导致踩的很脏或绊倒在地哇哇大哭,甚至引来同伴的围观……由此可见,一个人的生活自理能力将在很大程度上影响着自我的身心健康。

然而随着人们的生活水平不断提高,且大多数家庭中只有一个孩子,对孩子照顾的无微不至,孩子生活中的大事、小事,都是家长包办。还有些家长则是嫌孩子动作慢、做事拖拉、效率不高而代替了孩子的行动,剥夺孩子的发展,从而使孩子在幼儿期就养成了“衣来伸手、饭来张口”的陋习。

三、培养幼儿生活自理能力的途径和方法

学龄期的幼儿大部分的时间都在幼儿园,因此,教师在培养幼儿生活自理能力上起着决定性的作用。新《纲要》明确要求教师“既要高度重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要,又要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替,鼓励并指导幼儿自理、自立的尝试。”幼儿有权力且有能力自己动手做一些事情,教师的方法十分重要,有效的引导和鼓励能促进幼儿更快地获得一些基本的生活小技巧。

(一) 通过多种形式培养幼儿的自理能力

1. 通过故事、谈话、竞赛等形式来感染、诱导幼儿,提高自理意识。

有些幼儿喜欢表现自己,乐于尝试各种体验,并且有顽强的意志力去努力做好一件事情,享受从中获得的成就感。而有些幼儿却不爱尝试、也怕累,看着别人会,自己不会便容易产生畏难情绪。此时,普通的说教或许不易于让幼儿接受、理解,富有童趣及真理的故事更容易打开他们内在关闭的大门,这些孩子需要老师更多的关注和肯定。

对于中小班的幼儿,我们可以从绘本中创造教育契机,例如:《脱不下来啦》《阿力会穿裤子了》《自己的事情自己做》等,让幼儿对自理能力有一定的认知后,再开展鼓励式的体验活动,此时教师的欣赏和赞美可以大大提高幼儿的积极性。及时肯定幼儿的行动,是促进其发展的重要前提。但是,教师一次两次的激励与练习是不足以让幼儿具备相应能力的,经验在日复一日中慢慢积累,这是一个持之以恒的过程。然而自理需求随时随刻都可能发生,因此,园外的生活我们需要得到家长的参与和支持。做好家园自理能力共育计划能为幼儿的自理发展提供有力保障。此外,教师也可以利用一些教学课件,让幼儿在比较中提高对自理行为的认识。通过观察画面自主探讨哪个宝宝最棒、最能干,通过分辨不同行为,提高幼儿的生活自理意识。利用晨谈环节或相

应的活动后及时小结，例举班上一些自理能力不错的小朋友来做示范，激发其他幼儿的上进心，这是一种榜样力量。

对于大班的幼儿，他们已经具备了一定的竞争意识和评价能力，他们喜欢挑战，为了获得荣誉会主动克服自身的不足努力进取，开展自理能力大比拼可以帮助他们建立积极性，提高他们的参与度。为了激励幼儿参与活动，充分体现以幼儿为主体，可以把参赛者和评委一并交给幼儿，以人人参与投票的方式推选出最佳优胜奖。当战鼓响起，赛场上各个精神奋发，大显身手，小观众们则将自己手中神圣的一票投给心目中最佳参赛者。最后通过获奖者分享自己的成功经验，来促进其他幼儿的经验增长。不过，对于其他没有获得荣誉的幼儿，我们也不能忽视，教师应细心关注到每一位幼儿的情绪，及时给予关怀和激励，这样的形式可以1~2个月开展一次，让更多的幼儿对下一次充满期待。

2. 创造机会，在游戏中形成生活自理意识。游戏是幼儿最喜欢的一种活动方式，他们爱模仿、愿尝试，可塑性很强，教师可以通过角色扮演，让幼儿参与到自理行动当中，比如给宝宝穿脱衣服、整理衣柜等。根据当上班级的自理能力培养目标在区角里投放相应的操作材料给幼儿自主探索。大班幼儿也可以小组形式安排合作游戏，比如“我来帮你穿脱衣”，体验帮助他人穿脱衣的感受。

（二）教给幼儿一定的生活技巧

根据幼儿年龄特点，因材施教才能起到良好的教育效果。结合《指南》的主要内容和重要宗旨，幼儿教师要充分采取各种办法让幼儿获得生活自理的技能，真正做到“授人以鱼，不如授人以渔”。幼儿是一个独立的生命体，未来的人生必须由他自己面对，具备一定的生活能力，是他人无法替代的。对于不同年龄段的幼儿，要求和方法也要有所不同，我们可以把一些生活自理行为创编成朗朗上口的技能儿歌，不仅给予了精神的力量，也更容易让幼儿掌握行动上的技巧，让幼儿在娱乐和游戏中学习、操作，例如《穿衣歌》：一件衣服四个洞，宝宝钻进大洞洞，脑袋伸进中洞洞，小手伸进小洞洞，拉直衣服就完工。《叠衣歌》：关关大门，抱抱臂，点点头，弯弯腰，宝宝的衣服叠好了。《脱衣歌》：拉起衣服往上提，缩缩胳膊抓袖口，左缩缩、右缩缩，宝宝的衣服脱好了。又比如《系鞋带》：两个好朋友，见面握个手，钻进大洞口，用力拉耳朵，变成蝴蝶走。

（三）循序渐进，家园合作

陈鹤琴先生曾写道“良好教育之养成否，家庭教育负重

要的责任。”幼儿自理能力的培养仅靠老师的教育是不够的，还需要家长的密切配合，家园共育、目标一致，才是最有效的教育方法。对于动作发展较慢的幼儿，教师应关注并分析幼儿的困难点，是否因着装复杂或是方法不对或是其他原因。家园之间要针对分析结果同步采取合适的指导方式，更要善于发现幼儿的变化，建立奖励机制，让他们获得积极、向上的动力。日常可以适量拍摄一些幼儿自理或活动视频进行互动分享，让幼儿感受到自己的进步被关注。教师应号召家长一起鼓励幼儿自己的事情自己做，让幼儿真正回到自己的生活中。

四、结论

美国教育家爱雷马可尼提出：“培养孩子的要诀之一，就是及早让他们自立。”未来是属于孩子的，未来的路需要孩子自己去走，生活需要他们自己去创造，家长和教师能做的就是循序渐进地为他们铺上台阶，让他们自己从体验中获得更好的生活经验，养成良好的生活习惯，勇敢地面对问题、解决问题，为今后适应社会打下坚实的基础。

参考文献：

- [1] 梁永林, 刘劲松. 提高幼儿的自我管理能力和促进幼儿的健康发展[J]. 基础教育研究, 2011(13).
- [2] 吴建, 如何培养幼儿的生活自理能力[J]. 新课程. 小学2013(10)
- [3] 蔡娟. 做自己生活的主人——浅析小班幼儿自理能力的培养. (2020-1), 2021. 177-177.
- [4] 赵越. 幼儿生活自理能力培养与探析[J]. 黑龙江科技信息.
- [5] 韩秀珍, 田秀英家园配合加强幼儿自理能力的培养[J]. 山东教育2007年003期.
- [6] 武永萍. 浅议大带小, 强带弱在幼儿自理能力培养中的优势[J]. 2017-7(2021): 42-42.
- [7] 马俊妹. 放手, 让孩子成长——幼儿自理能力培养策略[J]. 江苏教育研究: 实践(B版), 2010
- [8] 程华. 浅谈幼儿生活自理能力的培养[C]//2015年2月现代教育教学探索学术交流论文集. 2015.

基金项目：南山区教育科技项目课题，《幼儿园一日生活中儿童观察的实践与研究》，课题编号nsjy20200466，阶段性研究成果。