

论小班幼儿生活自理能力及培养策略

黄 丫

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月28日; 录用日期: 2024年1月8日; 发布日期: 2024年1月18日

摘 要

幼儿生活自理能力对幼儿的成长和发展起着至关重要的作用。生活自理能力的培养能够促进幼儿各个方面的发展, 自立习惯、思维意志、自信心、大小肌肉群和动作的协调等方面的发展。大部分小班幼儿的生活自理能力较差, 家长包办现象严重。鉴于此, 从幼儿的现状与问题中找出幼儿园、幼儿教师和家长等影响因素。最后, 尝试提出在家庭方面改变家长教养观念、营造适宜的家庭环境、做好榜样示范等, 在幼儿园开展培训讲座、进行家园共育, 幼儿教师提高自身的专业素养、采用合理的教学方法等培养幼儿生活自理能力的策略。

关键词

生活自理能力, 小班幼儿, 能力培养

On the Self-Care Ability and Training Strategies of Small Class Children

Ya Huang

College of National Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 28th, 2023; accepted: Jan. 8th, 2024; published: Jan. 18th, 2024

Abstract

The self-care ability of young children plays a crucial role in their growth and development. Most young children in small classes have poor self-care abilities, and there is a serious phenomenon of parental responsibility. In view of this, identify influencing factors such as kindergartens, pre-

school teachers, and parents from the current situation and problems of young children. Finally, attempts are made to propose strategies for cultivating children's self-care abilities in the family, such as changing parental parenting concepts, creating a suitable family environment, setting good examples, conducting training lectures in kindergartens, conducting home school co-education, improving their professional competence, and adopting reasonable teaching methods.

Keywords

Self-Care Ability in Daily Life, Small Class Children, Ability Development

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

1.1. 生活自理能力的重要性

生活自理能力对于幼儿的生存和发展起着至关重要的作用。生活自理能力即是在不需要他人帮助的情况下独立解决问题的能力，缺乏生活自理能力的幼儿很难做到独立解决问题，当面临困难时只会一味地求助于家长和老师的帮助，这会导致幼儿过度依赖他人而缺乏自主能力。

根据埃里克森的人格发展理论中可知，处于小班的幼儿需要解决的矛盾是“自主对羞怯”。在这个阶段的主要任务是发展儿童的自主性，要给予幼儿独立进餐、午睡等的机会，促进幼儿自我意识的发展，以帮助幼儿度过“危机期”。幼儿的独立意识主要表现在倔强、不听成人的要求上。不当的教育方式反而会导致幼儿不良品质的形成，或是软弱依赖，缺乏自主能力[1]。如果大人因为孩子做得不好或者动作缓慢而替孩子做，孩子欠缺训练的机会，阻碍孩子精细运动技能的发展。生活自理能力的培养能够促进幼儿思维意志、自信心、自立习惯、社会适应能力和感知觉等的发展。由此可见，生活自理能力的养成对幼儿的成长和发展起着重要的作用。

1.2. 相关政策性文件的要求

当前，国家出台相关政策文件以及颁布法律法规中日益凸显出对于幼儿生活自理能力的重视。《幼儿园教育指导纲要(试行)》(2001)中明确指出：“要培养幼儿具有基本的生活自理能力。”所谓生活自理能力是指孩子在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动[2]。《3~6岁儿童学习与发展指南》在健康领域的“生活习惯与生活能力”中提出了促使幼儿“具有基本的生活自理能力”发展目标。鼓励幼儿做力所能及的事情，对幼儿的尝试与努力给予肯定，不因做不好或做得慢而包办代替；指导幼儿学习和掌握生活自理的基本方法；提供幼儿有利于生活自理的条件[3]。

1.3. 目前存在的问题

小班幼儿的自理能力普遍较低，但女生自理能力普遍高于男生。由于隔代养育中长辈对幼儿的教育方式、教育理念与父母存在差异，因此由祖父母养育的幼儿生活自理能力低于由父母养育的幼儿，祖父母会更加宠爱幼儿，替幼儿办事。这大大减少了幼儿的自主动手的机会，进而致使幼儿的生活自理能力得不到提升。

除此之外，伴随着经济社会的飞速发展，人与人之间的竞争也进一步加强。绝大多数家长都期望自

己的孩子尽早出类拔萃，从而给孩子报各种各样的兴趣班。并且在长期性中国应试教育的直接影响下，家长更重视孩子的智力发展水平。因为种种原因，使得本该由幼儿自己来完成的事由家长来代办，幼儿锻炼的机会被大幅度剥夺，这很大程度上阻碍了幼儿生活自理能力的发展。

2. 小班幼儿生活自理能力的影响因素

2.1. 自身因素

2.1.1. 身心发展水平

小班幼儿由于各方面发展尚处于初期，肌肉发展、意志力、自我控制能力等各方面身心发展水平较低，以致于小班幼儿在生活自理能力方面较为薄弱。通过观察发现，小班幼儿对于精细动作把握得较差，对于与生活自理能力相关的如如厕、穿脱衣和进餐方面相对较弱，例如不能一一对应解开扣子、拉拉链以及正确使用勺子进餐等方面。

根据皮亚杰的认知发展阶段理论，小班幼儿处于前运算阶段，认知发展水平不高[4]。当老师告诉幼儿们需要排队吃饭，按照一定的路线回到座位上时，虽然有的幼儿已经听懂了老师的相关指示，但由于缺乏规则意识，小班的幼儿没有排队等候的意识。同时小班幼儿注意力以无意注意为主，容易受到周围环境的影响，使得排队取餐，再到座位上安静就餐很难按照规定来完成。加之吃完饭要擦桌子、漱口和擦嘴，所需要注意的事项繁多，更加大了理解难度。

2.1.2. 依赖心理

绝大多数的小班幼儿都没有在入园前进入过早教班，因此，基本都是刚离开家庭来到幼儿园的班集体中。在这之前，绝大多数家长并不重视塑造孩子的自理能力，通常把孩子的自理活动全部包揽，造成孩子欠缺单独锻炼自理能力的机遇。在幼儿园时，一旦遇到困难，最先想到的就是求助教师，而不是主动尝试解决问题。午睡起床时，有些幼儿只会坐在床上不动或是哭闹，从不主动尝试自己穿衣服，无论老师怎样引导都无动于衷，非要老师给他穿好才行。其实有时幼儿未必是真的不能够自己做，只是由于长时间的依赖加之每次的“任性”都能让自己如愿，致使幼儿不愿意自己动手。

2.1.3. 吸引老师关注

由于目前三胎政策的进一步放开，幼儿园里有许多的小朋友成了家里的“老大”，家长对“老二”或是“老三”会表现得更加关心，可能会忽略对“老大”的照顾，使得“老大”觉得父母不关心自己。在笔者调研的班级里，有一位小朋友就成为了家里的“老大”，前后发生了很大的变化，家长对她的关注变少了，使得幼儿变得特别敏感，每天都觉得妈妈不爱她了。同时也会出现各种行为来吸引家长和老师的关注。明明之前吃饭、午睡各方面都表现得很不错的孩子，突然间变得什么也不会了，什么事情都需要老师的帮助。教师有时出于关心、保护幼儿，也会格外关注这些孩子。这也是使得幼儿生活自理能力难以提高的原因之一。

2.1.4. 模仿意识

正如班杜拉的观察学习理论，幼儿能够通过观察习得行为。小班幼儿往往有强烈的自我中心意识，喜欢模仿其他人。在幼儿园中常常发现，当一个幼儿提出要上厕所时，往往会有接二连三的幼儿跟着要上厕所，有的幼儿是真的想要上厕所，而有的幼儿只是出于模仿的目的也要去厕所。在幼儿园，经常能够看到小朋友之间的相互模仿。例如，在一个小朋友因为弄湿了衣服而去拿衣服来换时，另一个小朋友也会去柜子里把自己的衣服拿过来让老师帮她换。小班幼儿的“跟风”现象常有发生，这也会阻碍幼儿生活自理能力的提高。

2.2. 家庭因素

2.2.1. 家长的教育观念

在很多家长看来，孩子年龄还小，缺乏独立解决问题的能力，认为等孩子慢慢长大了，一切自然而然就会了。也有家长对孩子过于溺爱，总是想什么事都帮孩子做，以至于出现包办过度的情况。或是对孩子缺乏耐心，自己本身也急性子，认为把事情交给孩子去做会拖慢进度，或是让事情变得一团糟。种种原因，致使幼儿很少有自动动手的机会。正如一句俗语“穷人家的孩子早当家”，在贫穷人家的孩子要帮父母干什么活，父母也不会过度去替孩子办孩子自己的事。没有过度的溺爱，也就使得穷人家的孩子生活自理能力较过度溺爱的孩子更强。

2.2.2. 家长的教育方式

孩子自理能力的发展要历经一个从来不完善到成熟稳重的渐进性过程。有些家长在带孩子时总是不放心孩子自己去做，包办现象随处可见。由于对孩子的爱，对孩子的关怀可以说多方面的，没有给孩子单独行为的机会。或是她们觉得孩子拉后腿，对孩子欠缺细心，觉得孩子的自立问题自身难以解决，达不到大人的预期目标，因此从来没有想过就去替幼儿做。

也有家长想要培养孩子的生活自理能力，但是不知道怎样入手来培养，采取怎样的方法来培养。生活自理能力的培养需要经验的积累，不论是用勺吃饭、上厕所还是穿脱衣服，无一不需要通过练习习得。很多时候，幼儿练习的机会被成人无形的剥夺了，导致幼儿的某种技能迟迟没有获得。幼儿想要具备某方面的能力，必须要有相关经验的积累，倘若没有充足的经验积累，幼儿很难形成某种自理能力。例如，对于幼儿的吃饭训练，如若幼儿没有得到练习的机会，家长总是怕麻烦、嫌慢，给孩子喂食，那到了孩子三岁以后，还是很难独立使用勺子进餐，弄得衣服、桌上和手上都是饭菜。

2.2.3. 家庭结构

目前，虽然核心家庭逐渐成为我国家庭结构的主流，但主干家庭仍有一定比例。在主干家庭中，大部分老人都出生于上世纪五六十年代，教育观念较为传统，对隔代的孩子十分宠爱，甚至是无止境的溺爱。对孩子事事关心、样样包办，生怕磕到碰到。他们的教育观念往往与父母的教育观念不同，在父母管教孩子时也会一味地护着孩子，会在管教方式上产生分歧。因此，教养观念的不一致，往往使得主干家庭的孩子会相较和核心家庭的孩子生活自理能力较差一些。

2.3. 幼儿园因素

2.3.1. 幼儿园环境

有的幼儿园总是会秉持“安全至上”的原则，不愿意让幼儿有过多的尝试的机会，减少了幼儿的经验积累。同时，幼儿园没有充分让家长意识到培养生活自理能力的重要性，并传授家长关于培养生活自理能力的相关方法和经验。另外，在幼儿园中与之相关的培训活动较少，大部分都是针对教育教学的培训，如怎样开展安吉游戏、怎样锻炼幼儿的积木搭建以及一些安全知识和应急措施。这也使得教师对于培养幼儿的生活自理能力的相关知识较少，仅是依靠教师的职业素养和丰富的经验，致使幼儿的生活自理能力培养有所阻碍。

2.3.2. 幼儿教师

有的幼儿教师总是担心幼儿独自尝试可能会给她带来不必要的麻烦，为了省事可能会替幼儿解决。在笔者所调研的幼儿园，班里总会有几个小朋友的进度慢于其他的小朋友，要么是起床穿衣服慢，要么是吃饭慢，需要别的小朋友等他们。这时老师为了加快进度，避免拖慢整体的节奏，就会选择帮小朋友

穿衣服、喂饭等。或者出现随意敷衍的情况，只是草草做完就进入下一环节。这更使得原本生活自立能力较弱的幼儿得不到锻炼，落后于其他的小朋友。

3. 小班幼儿生活自理能力的培养策略

3.1. 家庭：小班幼儿生活自理能力培养的基础力量

3.1.1. 家长的教养观念

在“主动对内疚”的冲突阶段的学龄前幼儿，幼儿主动性意识的形成和行为表现通常是由于家长积极正面的肯定，在得到支持之后他们总是会想要主动尝试去做一些事，相反家长对幼儿行为的否定是导致其内疚感产生的重要原因之一，得不到肯定的幼儿会逐渐失去信心，不敢尝试，从而成为一个缺乏主动性意识甚至是不敢表现主动性行为的人。因此，在这一关键期，家长应当充分鼓励孩子大胆尝试去做自己力所能及的事情，逐渐增强幼儿的自信心。充分鼓励幼儿大胆尝试，给予幼儿更多的空间，是家长在这一时期培养幼儿这一方面的有效方法。家长也应当有更多地耐心、包容心，多鼓励幼儿，在这样的条件下，幼儿的生活自理能力能够得到更好地锻炼和提升[4]。家长要不断提升自己的教养观念，了解培养幼儿生活自理能力的重要性。给幼儿独自动手尝试的机会，对待幼儿时要有耐心，不要因为一时没做好，就抱怨幼儿，应该更多使用鼓励的方式。并且家长们的教养观念应该保持一致，这样才更有利于幼儿的生活自理能力的提高。教养观念的不一致是核心家庭常常会遇到的问题，这时年轻家长应该向老人介绍生活自理能力的重要性，防止包办现象的发生。

3.1.2. 营造适宜的家庭环境

家庭环境主要包括物质环境和精神环境两个方面。首先是物质环境，家庭里的物质环境可以参考幼儿园的环境创设，幼儿园的环境创设主要是根据幼儿的年龄特点和发展需要来设置的[5]。家庭中的物质环境也可以依据幼儿的需要来创设，例如在洗手台可以摆放凳子，增加儿童马桶，将儿童需要的东西挂低一点等。其次是心理环境，培养幼儿的生活自理能力还需要有一个温暖、鼓励充满爱的环境。当孩子自理能力的发展碰到困难时，家长要立即激励孩子，而不是打击孩子。让幼儿在充满爱的条件中持续锻炼和试着照顾自己。

3.1.3. 家长要做好模范作用

根据班杜拉的学习理论可知，幼儿可以通过观察来学习行为，而模仿行为的后果决定了他们的行为是否会表现出来。幼儿很小看起来语言、行为和动作俨然一副大人的样子，这就是受到了家长的影响。幼儿看到家长的行为，无论对错都会去模仿。幼儿的模仿能力很强，想要提高幼儿的生活自理能力，家长必须要以身作则，需要时刻注意自己的言行举止是否恰当，以免给幼儿产生不良行为模仿的后果。例如，要求幼儿早睡早起，自己也要做到不熬夜不赖床；要求幼儿折被子，自己也要整理床铺等[4]。

3.1.4. 学习并运用正确的培养方法

许多家长都是初为人父母，对于怎样去照顾和培养自己的孩子还缺乏相关的经验和知识。首先，家长要改善自己培养方法[6]。例如，在教幼儿洗手的步骤时，可以采用视频加歌唱的方法，这既能够吸引幼儿的兴趣，也能逐步学会正确的洗手方法。随着次数的增加逐渐减少使用视频的次数，帮助幼儿养成洗手的好习惯。对于挑食的孩子，家长要做好蔬菜营养价值的告知，让他们参与到食物的制作中，这样可以改善孩子的挑食习惯。其次，对于幼儿表现出的良好的生活自理能力，家长应当给予适当的语言鼓励，尽量不使用物质奖励的形式，容易让幼儿的动力从内部动机转化为外部动机。最后，可以让幼儿多与同龄人接触，通过同伴间的互相学习提升幼儿的生活自理能力。

3.1.5. 共同制定生活常规

在《幼儿园教育指导纲要》社会领域明确指出：要在共同的生活和活动中，帮助幼儿理解行为规则的必要性，学习遵守规则；对幼儿进行规则意识的培养，帮助他们形成规则意识，也是培养健全人格、适应社会需要的人才的必要环节[2]。可见共同制定生活常规既能够培养幼儿的规则意识，又能够让幼儿的生活自理能力得到提高。在幼儿园时，幼儿往往能够很好的遵守教师制定的规则，而由于家里没有明确的规则，使得幼儿在家和在园的表现有所差异。家长和孩子共同制定日常生活规则，可以有效提高孩子的生活自理能力。例如，要单独穿衣服脱衣服，独立进餐，不挑食不偏食，饭前便后洗手消毒，刷牙漱口等。家长与幼儿共同制定，共同遵守，能够很有效地提升幼儿的生活自理能力。

3.2. 幼儿园：小班幼儿生活自理能力培养的促进力量

3.2.1. 开展培训和讲座

在日常主题活动和教育教学中，新的教学方法和观念对提高儿童生活中的自理能力也有一定的功效。随着教师学习到更多创新实用的教学方法和理念，孩子的生活自理能力也相对较强。为了能够真正提升幼儿的生活自理力，幼儿园要重视对于幼儿生活自理能力的培养，组织教师开展关于培养幼儿生活自理能力的相关培训，让教师学习如何培养幼儿的生活自理能力[7]。同时，幼儿园还需要面向家长，邀请相关专家开展专题讲座，做好入园准备，让家长明白如何培养和锻炼孩子的自理能力，降低对成人的过分依靠。传授给家长科学合理的亲子教育方式并提高幼儿生活自理能力的总体水准。

3.2.2. 组织家园活动，开展家园共育

幼儿仅仅是在幼儿园内学习生活自理时远远不够的，虽然在工作日幼儿大部分时间都是在幼儿园，但是在家里的时间也很多。想要让幼儿的生活自理能力有真正的提升也必须要求家长在家庭中的积极配合。要制定合理的家园共育计划，例如在培养幼儿穿脱衣的能力、自己吃饭的能力时，可以细化为能够自己脱下自己的外套，在吃饭时能自己拿碗筷，不弄脏自己的衣服等。在潜移默化的中逐渐提升幼儿的生活自理能力。不仅如此，幼儿园也要积极加强彼此的沟通和反馈，共同探讨提高幼儿生活自理能力的方法和实施的效果。

随着网络时代的进一步到来，沟通的渠道也不再局限于面对面的交流，可以通过网络来提升合作的效率。例如在教幼儿刷牙时，往往教师不能直接参与，但是可以通过录制小视频的方式，教家长如何正确地教幼儿刷牙。并且可以设置打卡功能，让家长来和监督幼儿按时刷牙并记录。这样的家园共育对于提高幼儿的生活自理能力有很大的助益。

3.3. 幼儿教师：小班幼儿生活自理能力培养的直接力量

3.3.1. 专业素养

1) 了解小班幼儿的身心发展特点和年龄特征

作为专业的幼儿教师，必须要清楚地明白处于小班的幼儿的身心发展特点和年龄特征。认真学习《3~6岁儿童学习与发展指南》和《幼儿园工作规程》，提升自己的专业素养。

小班的幼儿小肌肉组织发育不全。生活自理能力的掌握应是由浅入深，由不明白到懂，最终到把握和应用。要给幼儿一个适应的过程，不能要求幼儿一步到位，一次就掌握了某种自理能力。例如在教幼儿如何穿衣服时，应当从分辨衣服的正反开始，再到具体的衣服穿法，不能要求幼儿一次就掌握怎样穿衣服，要经过不断反复地练习而逐步习得。同时幼儿的专注力较差，容易受到其他新奇的事物影响分散注意力。例如在就餐时，幼儿对某些食物不感兴趣，激发不了她们的食欲，注意力就不会在进餐上，出现发呆、频繁离开座位等现象。因此，教师要根据幼儿的喜好以及营养需求综合考虑，提出合理的配餐

建议，提升幼儿的就餐欲望，从而促使幼儿专心就餐。

许多幼儿都有依赖心理，认为只要自己固执己见，不行动，大人就会帮忙解决。其实很多事幼儿是能够自己解决的，只是不愿意动手。对此，必须要采取一定的措施，对幼儿不合理的要求要明确拒绝，让他独自尝试解决。即便刚开始会出现逆反心理，但是当意识到大人真的不会帮自己解决的时候也能够独立解决。

2) 尊重差异，因材施教

幼儿是独立的个体，不同的幼儿有着不同的特点。作为老师，应该要依据幼儿的性格、性别、年龄等，进行有针对性的教育。每个孩子都有自己的性格特点和行为方式，不一样类型的孩子应当给予不同种类的教育。对于活泼的幼儿可以采取较为活泼的教养方式，例如在教幼儿洗手的方法时，可以采用洗手歌加上洗手操的方式，通过反复的歌唱和练习，让幼儿逐渐掌握七步洗手法。男孩和女孩在发展上存在着差异，女孩的生活自理能力较男孩略高，因此在培养幼儿生活自理能力时，要适当的给男孩锻炼的机会。不要因为男孩的表现不好而去打击其自尊心，反复且适当的练习能够逐渐增强幼儿的生活自理能力。

3.3.2. 教学方法与班级环境

1) 合理制定培养计划

在塑造幼儿的生活自理能力时，老师要制定科学合理的培养计划，明确提出确定的准则。培养计划为儿童生活自理能力的发展指明了道路，明确的规则有利于规范发展。对于小班的幼儿来说，规则意识还没有形成。例如，在培养幼儿洗手能力的同时，也要培养幼儿排队的意识。在组织幼儿洗手时，首先可以通过视频和示范的方式向幼儿介绍如何排队洗手。在没有要求排队洗手之前，幼儿总是会争着第一个去洗手，造成拥挤同时也增加了危险性。此时，让幼儿学会排队洗手显得尤为重要。小班的幼儿在学习排队等规则时总是会忘记或者未严格按照要求进行。需要教师多次反复地解说和示范，同时在地面贴有标识和教师在旁的反复提醒，能够较快让幼儿掌握排队的规则。

2) 营造良好的班级环境

对于刚进入幼儿园的小班幼儿而言，进入一个陌生的环境往往会感到不安和不适，为幼儿创造适宜的班级环境显得尤为重要。教师应该要加强班级环境的创设，在不同的区角摆放符合幼儿年龄特征的玩具。小班的教师可在生活区摆放了勺子、纽扣、拉链等玩具，供小肌肉尚不发达，精细动作掌握不是很好的小班幼儿练习。在娃娃家，衣服、床、桌子等各类生活用品，幼儿在进行角色扮演的过程中也逐步提高了自身的生活自理能力。这不仅能够帮助幼儿适应陌生的环境，而且也能够帮助幼儿提高生活自理能力。

4. 结论

在幼儿的成长道路上，生活自理能力对于他们的身心发展有着深远的影响。首先本研究阐述了小班幼儿生活自理能力的现状，其次从自身因素和客观因素两方面对小班幼儿生活自理能力进行分析，最后从家庭、幼儿园和幼儿教师三个方面提出培养他们生活自理能力的针对性策略。在探讨影响幼儿生活自理能力的因素时发现，影响因素有很多方面，针对小班幼儿生活自理能力相对较弱的情况，需要幼儿园、教师和家长共同努力。在幼儿园，主要是为家长和教师提供一个平台，能够让教师和家长更好地沟通，同时也能够更新家长和教师的培养方法和教育观念。教师也应当不断提升自身的素养和教学方法，尊重幼儿的身心发展特点和年龄特征，根据不同的幼儿进行有针对性地教育。就家长而言，不仅要改变教养观念同时要为幼儿提供适宜的环境，使幼儿的生活自理能力得以保持和提高。

参考文献

- [1] 刘月民. 新入园幼儿生活自理能力现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [2] 幼儿园教育指导纲要(试行) [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001.
- [3] 李季湄, 冯晓霞. 3-6岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 人民教育出版社, 2013.
- [4] 倪曼琳. 小班幼儿生活自理能力的现状调查研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [5] 王富荣. 幼儿园班级环境创设的研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2016.
- [6] 赵凤萌. 3-6岁幼儿在家与在园生活自理能力比较研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2016.
- [7] 朱亚鑫. “教学做合一”理论指导下小班幼儿生活自理教育的实践研究[D]: [硕士学位论文]. 大理: 大理大学, 2021.