

幼儿抗挫能力培养的现状对策分析

杨泽远¹ 黄以瑾²

(1. 内蒙古鸿德文理学院, 内蒙古 呼和浩特 010070;

2. 内蒙古呼和浩特市赛罕区第一幼儿园, 内蒙古 呼和浩特 010041)

摘要: 抗挫能力, 是一种面对困难和逆境时依然能够淡然处之的态度, 是一种心理层面的自我调节能力。幼儿抗挫能力的发展呈先快后慢的特点, 幼儿在3-4岁时期, 其抗挫能力发展速度最快, 这一时期是培养幼儿抗挫能力发展的关键期。因此, 要把握住关键期的优势特点, 对幼儿实施适宜的挫折教育, 以促进幼儿抗挫能力的发展, 关键期一旦错过难以弥补。本文研究的目的在于以幼儿抗挫能力培养困境为基础, 进一步研究幼儿抗挫能力的教育策略, 希望能够用系统教育的方式帮助新生代的幼儿增强心理素质, 提高抗挫能力。

关键词: 幼儿; 抗挫能力; 培养; 对策

在幼儿未来的成长道路中, 他们会面对诸多困难, 如果抗挫折能力方面较弱, 就可能会导致幼儿的自卑和消极情绪化, 这也会成为幼儿成长道路上最大的敌人。因此为了让幼儿在成长过程中这种有个好的未来的发展, 好的前程, 我们要从小开始就培养我们的幼儿要积极主动勇敢的面对生活中的挫折与失败和困难, 也可以自己独立自主承担工作和生活中的一些事情, 养成具有良好的抗挫折能力的意志品质。

一、幼儿在抗挫能力差中表现出的问题

(一) 消极情绪对待问题

消极情绪, 它是指人对世界反应形式消极的表现, 在某种具体行为中, 由多种影响而产生的不利于你完成任务或者情感, 其与积极情绪相对。消极情绪包括: 忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨等。消极情绪的产生是因人因时因事而异的, 产生的原因: 对“应激源”产生的反应; 在工作、学习或生活中遭受了挫折; 受到了他人的挖苦或讽刺; 莫名其妙的情绪低落等。但大部分原因是抗挫能力较差与自卑导致。

(二) 好胜心强

生活中, 输掉游戏、比赛没拿到好的名次、考试考砸, 都是很正常的现象。放眼人生, 也不可能总是平坦顺遂, 挫折和失败无法避免。适当的好胜心, 会让幼儿充满动力、积极进取, 成为更优秀的自己。但好胜心太强, 只想赢, 输不起, 则会对幼儿的成长有害。自尊心较强, 好胜心强, 好面子, 承受不了失败。哲学家亚里士多德曾说: “阴暗心理的人之所以痛苦, 是因为折磨他的不仅是自己本身的失败和挫折, 还有别人耀眼的成功。”喜欢攀比、嫉妒不但不利于幼儿建立良好的人际关系, 也会削弱幼儿幸福和快乐的体验。输不起的幼儿, 心理脆弱, 不能正确看待挫折的积极意义, 在面对挫折和失败时会产生许多负面情绪, 容易失去信心、一蹶不振; 在面对挑战时, 也更容易退缩, 因此可能会错过很多好的机会。

(三) 逃避问题

有很多幼儿会把“没意思”挂在嘴边, 其实也是抗挫折能力不足的表现。从不寻求解决困难的办法, 从不分析失败的原因。逃避问题可以带来短暂的舒适和安全。幼儿之所以在遇到问题时选择逃避, 是因为逃避可以给他带来短暂的舒适和安全感, 导致幼儿就假装这个问题没有发生, 等着问题被自动解决或者其他人帮忙解决。

(四) 轻言放弃,

容易放弃遇到一点困难就愁眉苦脸, 不是想找大人帮忙就是想放弃, 或怨天尤人。幼儿为什么在遭遇困难、困境的时候特别容易归咎自己、轻言放弃呢? 这就不得不提心理学研究里面一个常见的名词——习得性无助。习得性无助由美国心理学家塞利格曼于1967年提出是指人或者动物因为不可控事件, 而不断遭受失败, 从而产生自己一切都无能为力, 陷入一种无助无望、没有自

信心的心理状态。

二、导致幼儿抗挫能力较差的原因

(一) 幼儿的人格

人格分为气质类型与性格两部分, 其中气质类型是先天的特质, 由古罗马帝国时期著名的生物学家和心理学家格林提出的四种气质类型为代表, 其中包含多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质, 四种类型分别代表了不同的气质特征, 不同的气质类型也呈现出不同的抗挫能力水平。性格则是后天形式, 是由个体实践经历形成的具有个人特性的、相对稳定的个人特征, 它也呈现了挫折能力水平的差异。幼儿自身人格是影响幼儿抗挫能力的重要因素之一。在对不同性格幼儿活动时的观察与对比中发现, 人格内向, 相对胆小的幼儿遇到挫折较多且抗挫能力比较弱, 通常表现为情绪不稳定, 哭闹, 急躁与逃避等, 而那些性格活泼开朗, 热情积极的幼儿则会主动大胆的请求老师帮忙, 如果遇到老师的忽略便会更大声的呼唤老师等待老师的帮助或将自己尝试克服挫折。

(二) 幼儿的语言能力

从简单的事中可以发现, 沟通能力较强的幼儿往往遇到的挫折比较少, 这些幼儿与老师沟通交流请求老师帮忙也可以得到及时且有效的帮助, 其抗挫能力也比较强。而那些不愿意沟通或是沟通能力比较差的幼儿仿佛处于封闭状态, 不与成人、老师或同伴沟通, 当他们遇到挫折时, 通常会产生消极的情绪, 同样也不会得到成人或同伴及时的帮助, 一次次的经历后被打击其自信心与自尊心, 因此此类幼儿抗挫能力也会在一定程度上被削弱。良好的沟通能力是幼儿健康成长与身心成长不可缺少的因素, 也是幼儿抗挫能力的重要因素。

(三) 环境的影响

环境是对幼儿抗挫能力的影响因素。人生活于环境之中, 环境影响着幼儿的发展, 为幼儿的成长和发展提供条件。环境分为家庭环境和学校环境, 家庭是幼儿的第一所学校, 父母为幼儿营造的环境潜移默化地影响着幼儿。大部分的家长可以为幼儿营造出良好的发展挫折能力的环境, 其幼儿抗挫能力将强于其他幼儿。离开家庭, 幼儿接触最多的就是幼儿园。对于幼儿来说幼儿园是社会化的第一站、没有父母陪伴的环境、一个没有自己熟悉事物的环境, 一般情况下幼儿会感到孤独、害怕……除此之外, 幼儿需要在这个陌生的环境中脱离父母帮助独立自主生活, 第一次真正意义上的离开父母难以适应幼儿园环境, 往往会遇到很多挫折。面对挫折与陌生、没有安全感的环境, 幼儿更是焦虑、想父母, 面对遇到的挫折幼儿更多的是害怕与无助。所以环境也是影响幼儿抗挫能力的一部分。

(四) 家庭教养方式

父母是幼儿的第一任老师, 父母对幼儿的影响潜移默化甚是巨大的, 有些父母总是以幼儿为中心, 以保护幼儿为原则, 以幼

儿的快乐为宗旨。这也是在这种教养方式下使得幼儿更容易产生挫折,不能面对挫折解决问题。与之相反的是一些家长对幼儿适当的爱,面对幼儿的无理的要求。家长更多的是交流与指导。面对幼儿摔倒这一问题,家长更多的是鼓励幼儿自己站起来,面对幼儿的日常生活,家长逐步培养幼儿独立生活能力,自己穿衣服,自己进餐,培养良好的生活卫生习惯等。由此,科学的家庭教养方式下的幼儿所遇挫折少,抗挫能力也比较强。

三、幼儿抗挫能力培养的意义

(一) 促进幼儿非智力因素的发展

良好的个性品质和健康的心理对幼儿发展有重要的意义。在心理健康发展过程中,非智力因素的培养内容更多是需要社会交往、积极情感和自我认知等多方面来促成的。幼儿在面对困难和挫折或不适的时候,表现出来的情绪与行为都很好地诠释出,抗挫能力强,幼儿适应环境的时间就短;抗挫方法多,幼儿就能很好地适应社会;抗挫范围广,幼儿的兴趣与需要就会受到很好地保护。

(二) 促进幼儿潜在能力的发展

在正常的现实生活中,人总有一些潜能,在一些非常的情况下被激发出来。当幼儿遭受一定的挫折时,潜能就会迸发出来,产生出人意料的结果。幼儿在发现自己的能力和作用的同时,能够提高自信心,改善行为,激发探究精神的意志品质,以及勇于挑战挫折和困难的决心。

(三) 促进幼儿社会适应能力的发展

幼儿在生活与学习中经历的挫折教育,在一定程度上能帮助幼儿正确面对社会环境中出现的问题和困惑。在幼儿期开展抗挫能力培养,可以缓解其面临社会遇到的障碍困难,帮助其运用较好的心理来提升对社会的适应,从而具备较好的应对方法和适应能力,对其身心的健康发展具有促进作用。

四、提高抗挫能力在教育中的应用策略

(一) 树立良好的榜样,积极迎接挑战

幼儿具有模仿性,父母与教师为幼儿树立正确的榜样,依靠榜样的力量引导幼儿向前发展。面对挫折,教师与父母都要以积极乐观的心态面对,以坚强的意志品质与稳定的情绪应对挫折,通过示范幼儿模仿良好的行为以增强幼儿的抗挫能力。幼儿的思维模式具有具体形象思维的主要特征。他们喜欢模仿特定形象的说话方式和行为。因为幼儿模仿学习能力很强,他们能非常很好地模仿具体而生动的言语和行为方式。因此,只要我们选择一些具有教育意义和价值的典型实际案例,对幼儿进行榜样教育。幼儿会被榜样感染,从而有助于幼儿形成良好的品质。

积极主动面对生活中的挫折与失败,用乐观积极的情绪感染幼儿。老师与家长应积极努力营造具有良好品质的家庭之风,让幼儿在耳濡目染中学会用积极乐观的态度去对待生活中发生的事情。例如学习方面,每天定时间一起看书,做游戏,如果看书有什么不懂的地方,做游戏遇到困难的时候,家长可以和幼儿一起查阅资料,一起想办法,动手尝试,直到问题得到解决,进而达到了培养幼儿自主面对困难独立解决问题的能力。

(二) 创设挫折情境,提供抗挫锻炼机会

进行户外体育活动,培养吃苦耐劳的意志品质;利用家庭劳动日,提高动手操作能力;设置“小障碍”,提高幼儿心理承受力。幼儿作为学前教育的主体,对于其抗挫能力的培养,幼儿园与家长等要以幼儿身心发展特点为基础,对幼儿进行适宜的教育教学活动即挫折教育。幼儿园等学前教育机构组织多种多样的教育教学活动应以培养幼儿抗挫能力发展为前提,如组织游戏和专门的教学活动,将挫折教育渗透于幼儿一日生活之中。在游戏活动

中要有目的地为幼儿设置障碍,引导幼儿排解障碍,体验游戏过程中的挫折,通过愉快的游戏活动使幼儿形成对挫折的正确认识,让幼儿以积极乐观的心态面对挫折,主动寻找解决挫折的方法,克服挫折并积累经验。通过专门的挫折教育,提高幼儿对挫折的认识与理解,挫折并不可怕,通过一步步的引导使幼儿加深对克服挫折的认识,学会勇敢面对挫折,独立自主地解决问题和正确处理问题,在克服挫折的过程中逐渐成长。

增强幼儿的抗挫能力要让幼儿投身于实践,感知与体验挫折情境。我们生活的大自然中存在很多有关挫折和抗挫能力的事物,如蜘蛛织网、大风中的小树苗以及生活中随处可见的流浪猫狗等。通过接触自然观察自然的过程中幼儿可直接感知生活中受挫的事物,从而学习与领会其精神。生活的事物都会遇到挫折,但需要抵抗挫折,勇敢沉着的面对挫折,承受挫折才能健康成长,生活的事物如此,幼儿亦是如此。当幼儿遇到挫折时,我们该做的不是急忙上前帮助,而是让幼儿先自己尝试解决,通过幼儿自己解决问题应对挫折获取经验而一步步成长。给幼儿锻炼的机会,培养幼儿承受挫折的勇气。

(三) 提高幼儿自主性,促进幼儿社会性发展

大多数中国幼儿的弱点在于缺乏自主性和具有强烈的依赖性。归根结底,这种现象在于父母对幼儿一切生活的安排和包办代替,这使幼儿缺乏自信和一定的能力,从而使幼儿失去自我实践的机会。例如,如果一个幼儿摔倒了,如果不严重,我们应该鼓励他自己站起来,而不是匆忙地跑过去扶起来;如果幼儿想要一样东西,应当鼓励她自己去拿,而不是直接递在幼儿手中;家长也应该教给幼儿自己穿衣服,不能使幼儿过着饭来张口,衣来伸手的生活。让幼儿在前进的道路上遇到一定的阻碍和挫折,培养幼儿逐步独立面对挫折的能力。

许多家长认为,对于心理承受力差的幼儿应当给予特别保护,这种观点直接影响到幼儿的健康发展。因此,家长应该正确看待挫折的教育价值,将其视为磨炼意志、增强适应力的方法。幼儿在生活中不可能不遇到一定的挫折,为了让幼儿在日后的生活中少受点苦,在幼儿的成长过程中,父母应该给幼儿锻炼的机会,让幼儿在成长过程中适当受苦,培养他们承受挫折的勇气和能力。

五、结语

生活中处处都有挫折,而幼儿抗挫能力的发展是其健康发展的重要组成部分。幼儿时期是人格发展的关键期,幼儿抗挫能力的发展是其健全人格形成的关键。目前,通过研究发现,幼儿抗挫能力的发展受多种因素影响,如幼儿性格、生活经验、沟通能力等,幼儿抗挫能力发展并不如意,我们要针对不同幼儿采取科学合理的方法给予幼儿指导与引导,促进其抗挫能力的发展。幼儿抗挫能力的培养是长期、耐心指导的过程,需要将挫折教育长期渗透于幼儿的生活和活动中。幼儿的抗挫能力是其健康身心的构成,而幼儿健康的身心发展不仅涉及家庭、幼儿园、社区等。因此,从幼儿本身出发,多方面的力量相互支持共同培育幼儿,我们的幼儿一定健全发展,拥有良好的身心素质,逐步提高抗挫能力。

参考文献:

- [1] 宋星星. 幼儿心理发展的理论研究现状 [J]. 河南教育(高教), 2017(04): 135-136.
- [2] 陈鹤琴. 家庭教育 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2013.
- [3] 李欣星. 淮北市濉溪县农村幼儿抗挫折能力提升研究 [D]. 淮北师范大学, 2018.
- [4] 刘静. 幼儿抗挫能力培养: 家长“何为”与“如何为” [J]. 基础教育论坛, 2021(33): 43-44.