

# 小班幼儿午睡场域中自主性发展现状及培养策略研究

邢荣荣

(大连航运职业技术学院, 辽宁 大连 046000)

**摘要:** 自主性在幼儿成长过程中扮演着重要的角色, 幼儿的健康成长离不开自主性的发展。午睡是幼儿一日生活中必不可少的活动, 其中蕴含着发展幼儿自主性的教育契机, 应当被重视并积极有效地利用。小班幼儿午睡场域中自主性发展存在自我依靠能力不足、自我控制能力弱、自我服务意识不够等问题。对此, 教师可以采取以下措施: 转包办为引导, 促进幼儿自我依靠能力的形成; 进行科学的常规教育, 促进幼儿自我控制能力的提高; 提供物质环境支持, 促进幼儿自我服务意识的形成。

**关键词:** 小班幼儿; 午睡场域; 自主性发展

从依恋发展的角度出发, 希泽斯和贝勒研究了评价幼儿独立性的指标, 即儿童的依赖程度。凯根从个性发展理论出发指出, “儿童早期对成人的依赖性在形成其未来的个性方面是极其重要的”。

本研究参考了多数心理学家的理论, 从自我依靠、自我控制和自我服务三个维度展开对午睡场域中幼儿的自主性行为进行了分析和研究, 将幼儿在午睡场域中的自我依靠界定为能主动完成自己力所能及的事情, 不依靠他人的帮助; 将幼儿的自我控制界定为能克制自己在午睡场域中的不当行为; 将幼儿的自我服务界定为在午睡场域中遇到无法独立完成的事情时, 能够主动寻求帮助。

## 一、午睡场域中幼儿自主性发展存在的问题

### (一) 自我依靠能力不足

根据埃里克森人格发展阶段理论可以知道, 学前期是幼儿自主性发展的关键期, 强调了让学前儿童建立自主性, 避免羞怯感, 建立主动感。

现如今, 尽管二胎政策已开放, 但独生子女仍占大多数。家长对幼儿智力的开发极其重视, 却忽视了幼儿生活自理能力的培养。家长在家中替幼儿完成了很大一部分事务, 包括吃饭、穿衣、个人卫生清理等, 幼儿自己动手的机会完全被剥夺。

在幼儿园, 教师为了节省时间, 往往也剥夺了幼儿自己动手的权力。例如: 帮幼儿穿脱衣服、鞋袜, 给幼儿喂饭等。正是由于家长和教师的大包大揽, 使得幼儿无论是在家中还是在幼儿园, 自己本该动手完成的事情均被家长和老师帮忙完成了, 自我依靠能力无法得到发展。

### (二) 自我控制能力不强

在幼儿园小班, 午睡前和午睡后呈现一片非常热闹的场景: 吃完午饭的幼儿满地乱跑、打闹, 把东西丢的满地都是, 教师这时候往往在给吃饭慢的幼儿喂饭, 因此无暇顾及这部分嬉戏打闹的幼儿, 只是有时会大吼一声让他们安静点, 但也只能保持几秒钟, 过一会又恢复原样了。

午睡中, 部分幼儿入睡特别慢, 从躺下开始至少半个小时才能闭上眼睛。其中个别幼儿不发出声音, 躺在床上自娱自乐, 有的幼儿躺在那无所事事的时候就开始发出奇怪的声音, 还时不时

地用手碰旁边的幼儿。

遇到这种情况, 教师一般会拍一下幼儿的被子, 示意他不要发出声音, 但一有动静, 这部分幼儿就又爬起来东张西望。

由此可见, 教师可以阻止一时, 但不能一直看着这些幼儿, 趁教师不注意, 这些幼儿的行为还是会影响到其他人的午睡质量。长此以往会导致他们在起床铃声响后依然赖床不起, 动作慢、影响其他幼儿的进度。因此, 提升幼儿自我控制能力势在必行。

### (三) 自我服务意识不够

在小班, 部分幼儿与人交流时, 无法准确地表达自己的想法, 遇到困难时不懂得主动寻找解决问题的办法, 总是消极等待, 希望别人主动帮他解决。

埃里克森的人格发展阶段理论提出人的心理社会发展会经历八个社会危机, 每个危机或阶段被表述为两个对立或冲突的人格特征之间的斗争。

小班幼儿正处于埃里克森人格发展阶段理论的第三阶段, 这一阶段主要任务是建立主动感、避免内疚感。当幼儿逐渐有了自己动手的意识时, 愿意像大人一样完成某件事情时, 却被教师无情剥夺。如果这时的幼儿能够得到充分鼓励和表扬, 他们自我服务的意识就会随之被开发出来, 从而积极主动地表达自己的想法。

因此, 部分幼儿在遇到困难后, 不懂得利用周围的资源帮助他解决困难, 而是消极等待, 希望教师能发觉他的困境并主动帮助他, 他们没有自己向教师寻求帮助的意识, 或者寻求身边同伴的帮助, 可见幼儿自我服务意识很差, 没有主动解决问题或困难的意识。

## 二、午睡场域中幼儿自主性发展存在问题的原因

### (一) 教师对幼儿自主性的认识度和重视度不足

在午睡场域中, 教师为了节省时间, 通常不管幼儿会不会脱衣服, 教师都会包办代替, 在起床过程中也是匆匆忙忙地催促着, 希望幼儿快速从床上下来, 好让教师帮他们穿衣服, 教师很少关注幼儿是否能够自己做这些事, 也不关心幼儿是否能够学会做这些事, 而是粗暴地剥夺了幼儿自己动手的机会, 使得幼儿自我依靠能力无法得到发展。说明教师对午睡场域中幼儿自主性发展的认识不够深刻, 也不重视幼儿自主性发展。

## （二）忽略了幼儿的气质特点以及身心发展规律

巴甫洛夫在大量实验基础上，分析出人类所具有的四种最基本的高级神经类型，其中胆汁质的幼儿精力旺盛，能长久承受较强的刺激且长时间工作不知疲倦，这类幼儿在午睡过程中可能会由于兴奋过度而无法入睡。

因此，教师只有在了解幼儿气质类型的基础上，结合对应的方法对症下药，才能更加有效地帮助幼儿完善其自主性。

另外，由于小班幼儿处于前运算阶段，认知发展水平不高，因此幼儿在执行教师的指令时也会存在一定的局限性和滞后性。

其次，小班幼儿的注意力以无意注意为主，因此，周围一旦出现能吸引他们注意力的事物，他们的注意力便会被吸引过去。

由此可以看出，幼儿午睡场域中自主性发展不够完善有一部分原因是来自幼儿本身，他们对成人的依赖性过强，手部肌肉得不到发展，手指精细化动作也没有得到完善，日积月累，幼儿失去了自己动手的机会，自主性得不到发展。

## （三）家庭教育不当，家园教育无法同步

幼儿良好的午睡习惯需要家长和教师共同努力，这是一个长期坚持不懈的过程。在促进幼儿午睡场域中自主性发展这一过程中，家园共育具有重要的作用。

在家中，父母要为幼儿树立榜样作用，按时作息。幼儿几乎没有时间观念，更没有要早点睡觉的意识，若家长没有起到榜样作用，幼儿几点睡觉家长几乎放任不管，那么久而久之幼儿难以形成良好的睡眠习惯。

因此，在促进幼儿良好午睡习惯养成的过程中，家长也肩负着重任，需从自身出发帮助幼儿，促进幼儿自主性发展。

## 三、教育建议

### （一）转包办为引导，促进幼儿自我依靠能力的形成

对于幼儿来说，什么是自己该做的事情他们并没有意识，但教师必须有。教师在形成这样意识的同时还要采取多样化措施，用他们无私的爱和关怀以及足够的耐心去帮助幼儿，让幼儿逐步养成自己的事情自己做的好习惯，促进他们自我依靠能力的形成。穿衣、系扣子、穿鞋等这些生活技能对成年人来说或许太过简单，但在一个孩子眼里却比登天还难。

因此，教师要经常进行自我反思，从幼儿角度出发，选择适于幼儿的、便于幼儿理解和接受的方法，逐步引导幼儿。另外教师的评价方式也可以多种多样，通过比赛、奖励等方式来鼓励幼儿，逐步提高幼儿的自主性。

每个幼儿都是独立存在的个体，每个人都有个体差异，教师要学会正确看待不同的幼儿，因材施教，根据不同的幼儿选择适宜的方法，用更多的爱和包容去对待幼儿。

另外，家园合作也可以更好地促进幼儿自主性发展，让孩子学会在幼儿园和家里都可以做到自己的事情自己做，这就需要家园保持密切联系，改变以往对幼儿“无微不至”的照顾方式，积极引导幼儿，促进幼儿自我依靠能力的发展。

## （二）进行科学的常规教育，促进幼儿自我控制能力的提高

很多人认为，在幼儿园中无论是哪种活动都应该是有规则、有秩序的，但如果只强调秩序反而会破坏整个活动的平衡，在小班午睡场域中也是同样。

教师对于秩序的强调往往总是暂时的，然而我们应该清楚的是，在这一场域中对幼儿的常规教育应该来自方方面面，从多角度、多领域、多方向去培养幼儿自控能力的发展。

相应地，教师也要从长远目标着手，采用适合幼儿年龄特点的方法对幼儿进行常规教育。例如每天睡前组织幼儿阅读绘本故事，通过转移幼儿的注意力来保证接下来的午睡活动井然有序；还有午睡后的谈话活动，可以设置丰富多样的主题，让幼儿畅所欲言，通过师幼互动让老师更深入地了解幼儿内心的想法，从而找到更有效的方法来促进幼儿自主性发展。

教师要明白仅仅通过表面功夫让幼儿维持良好状态是短暂的，要学会通过科学的常规活动将这种意识深入幼儿内心，让幼儿彻底理解了这些规则并运用在实际生活中，才能真正促进幼儿自我控制能力的养成。

## （三）提供物质环境支持，促进幼儿自我服务意识的形成

小班幼儿处于3—4岁这一年龄段，良好生活习惯的养成会对幼儿一生都有很大的影响，教师要学会抓住幼儿的关键期，从根本上促进幼儿自我服务意识的形成。

首先，教师要学会利用幼儿周围的环境，通过环境创设进一步启发幼儿，如在主题墙上张贴“遇到问题我该怎么办”等一系列插图，让幼儿耳濡目染，渐渐有了遇到问题要自己想办法去解决的意识。

还可以在幼儿午睡区域设计一些背景墙，比如张贴一些穿脱衣服的教程图或儿歌，让幼儿每天读一读，这样重复几次幼儿就会形成这样的习惯，遇到问题能借助周边的环境来帮助其解决，刚开始可能会稍有困难，教师可以适当提醒，一段时间后幼儿就会在潜意识里去寻求帮助。

其次，教师要从幼儿的最近发展区入手，帮助特殊群体的幼儿解决困难。比如那些手部肌肉发展不够好的幼儿，在穿脱衣服时使不上劲就无法自主完成，教师要注意观察这部分幼儿，在常规活动中注意多训练他们手部肌肉力量，例如抓握游戏等，让幼儿能够达到其最近发展区，从而逐步养成良好的生活习惯。

## 参考文献：

- [1] Kagan J, Moss H A. (1960) The stability of passive and dependent behavior from childhood through adulthood[J]. Child Development, 31: 557-591.
- [2] 杜丛霞. 幼儿午睡的管理 [J]. 教育园地, 2012 (08).
- [3] 邹晓燕, 曲可佳. 学前儿童自主性的发展与促进 [M]. 安徽: 安徽教育出版社, 2015.
- [4] 卞彩云, 王小婵. 影响幼儿午睡的若干因素 [J]. 家庭与家教 (现代幼教), 2007 (4).