

# 论如何在体育活动中培养幼儿的自信心

◆蒲小艳

(德阳市罗江区第一幼儿园 四川德阳 618500)

**摘要:**一个人的自信心并不是天生建立的,而是通过后期的培养逐渐建立起来的。学龄前幼儿所处的年龄段正是各项意识形成的重要阶段,这一时期加强对他们自信心的培养能够为孩子们的心理健康打下良好的根基。体育活动中幼儿教育的重要组成部分,也是孩子们释放天性,获得身心愉悦的舞台,在体育活动中培养幼儿的自信心将对他们的身心同步健康发展起到积极有效的促进作用。

**关键词:** 体育活动; 幼儿; 自信心培养

## 引言:

幼儿是一个特殊的群体,他们的内心脆弱。在平时,教师的一句批评、一个眼神,都有可能成为打击他们自信的“利器”,而这对于他们学习、生活以及良好性格的建立都是十分不利的。因此,自信心培养应贯穿于幼儿教育工作中,在体育活动这一重要环节更是应加大自信心的培养力度,借助体育训练的特点,使孩子们正确的认识自我。

### 一、为幼儿创设成功的机会

不同的幼儿存在生理和心理上的差异,在体育活动中,他们能够达到的水平也各不相同。如果教师只是布置下活动任务,要求孩子们一同达到目标,定会有部分幼儿产生畏难心理和自卑心理,久而久之,他们也会对体育活动产生抗拒,不愿积极参与。为此,教师必须从每一名幼儿的实际情况出发,为他们制定出不同的目标,进行有针对性的指导,使每一个孩子都有体验成功的机会。以大班从高处往下跳的训练来说,如果以120厘米的高度来要求能力较弱的孩子,就有可能使他们遭遇失败,失去信心。如果教师根据每个幼儿的发展水平努力力为不同层次的幼儿创设成功的机会,同时安排100厘米、80厘米、60厘米等不同的高度,孩子就可以根据自己的能力进行选择,并在获得成功的基础上产生向新高度冲击的信心。于是我把幼儿分成几组,并同时安排几个高度,让孩子们都可以通过努力,取得成功,当他们不断在活动中获得成功的体验时,就会逐渐相信自己的能力,增强自信心。

### 二、让幼儿在鼓励中获取自信

来自教师和家长的鼓励对于幼儿来说如春日的雨露,滋润着他们的心田。而他们也将在鼓励下激发出自己最大的潜能,迸发出热情,这对于幼儿自信心的建立是具有重要作用的。在平时的教育中,教师不应吝惜每一个表扬、鼓励的机会,使孩子们始终以“我能行”为心理暗示,体育活动训练自然会受到好的效果,孩子们的自信心也会大大增强<sup>[1]</sup>。

如在小班体育活动中练习平衡木时,我没有一开始就讲解走平衡木的动作要领和注意事项,而是借助生动形象的儿歌(平衡木像小桥,小朋友们来过桥;看看谁的本领大,一二二走过桥)引出活动,让幼儿边念儿歌边走平衡木;这种方法既能引起幼儿的活动兴趣,又能减轻幼儿的恐惧心理,从而鼓励他们充满信心地去尝试。对那些失败过的孩子,我就帮他们分析上次是不是走得太快了,鼓励他们重新尝试,并请小朋友去拉着他们的手在平衡木上走,这样经过几次后,他们心理上逐渐放松,能自己在小桥上自如地走了。当孩子在全班幼儿热烈的掌声和加油声中,一次次地战胜困难并得到教师的赞许时,他们便会体验到获得成功的喜悦之情,从而激起更大的克服困难的愿望,自信心也就油然而生。

我们要善于发现孩子的闪光点 and 优点,并及时给予表扬和肯定,使孩子认识自己的长处,相信自己的力量,以激发孩子的荣誉感,强化成功感。鼓励孩子最重要的是让孩子“胜不骄,败不馁”。

### 三、为幼儿创设主动探索的机会

在体育活动中,教师应创造机会充分发挥幼儿的独立性和创造性,当活动器具展现在孩子面前时,教师应让孩子自己想出玩的办法,如“大家动动脑筋想一想可以怎样玩,想的办法越多越

好”,“除了这样玩,还可以怎样玩?”。在孩子进行跳绳练习时,我将绳子交给幼儿,让幼儿自己动脑筋想“绳子可以怎样玩?”然后引导幼儿学习双脚跳,除此之外,还有什么跳法?让幼儿自己探索得出单脚跳、行进跳、带人跳、定位跳、绕花跳、跑动跳等等。再以玩球为例,一开始,我没有马上作示范,而是让幼儿拿着球进行拍球,或者做球操等。随后,启发幼儿动脑筋:“球还可以怎么玩?要和别人玩得不一樣。”由此,孩子们便会想出各种饶有童趣的玩法(滚球、传球、抛接球、两人夹球走路等等),在探索的过程中,孩子们一次次感受到成功的喜悦,对自己的认识也会不断加深,自信心也随之增强<sup>[2]</sup>。

### 四、引导幼儿合作学习

交往与合作能力已经成为未来社会每个人最重要的素养。家庭幸福、生活美满、学习成功、事业有成、工作出色等都离不开交往与合作。开展合作性的体育活动,对一些生性腼腆、胆小、自信心不足的幼儿作用尤其重要,通过合作,幼儿一同商讨,相互配合,共同完成任务,这样,幼儿不仅可以增进友谊,还可以获得合作成功的体验。如体育游戏《二人三足》:先请幼儿二人一组站立,两人的一条腿用绳子轻轻绑住,然后手牵手,一起向前走,幼儿通过多次练习,学会协调、步调一致地走步,获得了成功<sup>[3]</sup>。幼儿在游戏中不但提高了合作意识,还体验到了游戏带来的快乐,在合作中增强了信心和能力。

### 五、掌握评价的正确方法

幼儿的身心是十分脆弱的,在于他们沟通交流时,教师每一句不经意的语言都有可能无意识之下伤害他们的自尊心。因此即使在鼓励、表扬过程中,教师也要掌握语言的艺术,发挥评价的作用。

第一,用丰富的评价语。如果孩子的动作做得很好,而教师只用“好”或“不错”来评价,孩子会感到不满意。教师应预测孩子的需要和情境的性质,作出适当的表扬,使表扬产生真正的激励作用。例如,当孩子的动作完成得好时,可以说“你很勇敢”、“你做得很漂亮”、“你这样做,老师非常喜欢的”、“老师相信你可以做得更好”等。请孩子示范时,可以说“我们一起来看×××的表演”、“我们都为你感到骄傲”等。事实上,教师可以用无数的语言来表达自己的态度和情感。这样既可以增进与孩子间的关系,也有利于幼儿自信心的树立。

第二,用肯定性语词代替否定性语词。肯定性语词能明显地告诉孩子应该怎么做,而否定性语词只告诉孩子不应该怎么做,却无法表达应该怎么做。而且否定性的词语容易使孩子的心理产生一种暗示和自我否定。特别是当孩子产生害怕心理时,老师用“勇敢些”、“放松些”就比用“不要胆小”、“不要紧张”更带有激励作用。用“你应该再努力些”、“我已经看到你在进步”、“我认为你能做得更好”比用“你不要偷懒”、“你的进步不快”、“你让我失望了”等更能使孩子积极主动地参与活动。

### 六、结语

总之,从小建立起充足的自信心对于幼儿的健康发展是具有重要意义的。体育活动是一个开放的平台,通过令学生身心愉悦的体育训练,能够使他们身体素质增强的同时获得心理上的愉悦感,在这一环节培养幼儿的自信心是一个良好的入手点。教师要抓住契机,了解幼儿的心理特点,采取有效的方法,增强孩子们的自我认同感。

### 参考文献:

- [1]张毓丹.浅谈体育活动中幼儿自信心的培养[J].情感读本,2018(5):31-31.
- [2]罗小琴.浅谈如何在体育活动中培养幼儿的自信心[J].课外语文,2017(12):176-176.
- [3]芦晶晶.幼儿教育中体育活动对自信心的培养作用分析[J].课程教育研究,2013(19):196-196.