

# 以篮球游戏为载体的幼儿抗挫能力提升研究\*

杨 慧

(绵阳师范学院, 四川 绵阳 621000)

**摘 要:**身心健康是幼儿平稳融入社会的敲门砖,当前家长对幼儿智力方面的培养与投入多加重视,注重幼儿知识的获得却忽略了幼儿心理健康的发展,对幼儿能否养成向困难挑战的态度没有足够的重视。在教育资源相对匮乏的地区,精神层面的关注少之又少,加之家庭教养方式、教师教育方式及幼儿自我效能感及归因的影响下,幼儿园抗挫教育实施举步维艰。本文针对幼儿园抗挫教育实施现状,以篮球游戏活动为载体,基于可发现性、适度性、人性化原则,多途径让幼儿“感知”挫折教育,体验挫折情境,引导幼儿有意识地抗挫成长。

**关键词:**抗挫能力 篮球游戏 培养策略

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.28.49

幼儿时期作为人生中的重要阶段,除生理发展之外,幼儿的心理发展和道德观念的形成更需要被重视。因为在这个阶段幼儿通过自己的所见所闻、所学所思在与同伴玩耍和交往中逐渐形成了自己的个性,从某种意义上讲他们是自己道德意识和道德情感的创造者<sup>[1]</sup>。《幼儿园工作规程》明确强调培养幼儿对体育的兴趣,提高体能,增强体质和培养幼儿独立自信、大胆果断、不怕挫折等良好的个性心理素质。因此,对幼儿实施抗挫能力的教育,不仅是健康教育中的重要组成部分,更是促进幼儿身心全面发展的重要目标<sup>[2]</sup>。幼儿时期没有经历过挫折、没有一颗勇敢的心去直面挫折、没有能力去解决困难,在日后很容易遇事退缩,甚至处事偏激、极端。诸多学者主张对幼儿进行适宜的挫折教育,幼儿抗挫能力的培养有助于幼儿具备一定的环境适应能力和挫折承受能力,可以促进幼儿的社会性发展。通过检索文献,国内对幼儿抗挫能力的研究主要集中在抗挫能力的影响因素和培养抗挫能力的方法上,理论性研究居多,关于如何在幼儿园开展具体的挫折教育的研究类型较少。3-6岁是幼儿抗挫能力发展的关键时期,我们应创设一些挫折情境,循序渐进逐步增加难度来促进幼儿抗挫能力的发展。体育活动作为幼儿园五大领域课程之一,在提高幼儿身体素质,促进肌肉力量的增强、骨骼的增长上有重要作用,还能提高幼儿的身体协调能力等,在心理健康上也有很高的价值。因此,立足体育活动,以篮球游戏为载体来进行幼儿抗挫能力的培养具有一定的研究意义。

## 一、当前幼儿园抗挫教育实施现状

为更好了解幼儿抗挫能力发展及其影响因素,通过参考相关文献,编制了相关内容的调查问卷,选取绵阳市S幼儿园,以访谈法和问卷调查法从生活、学习、交往三领域来了解幼儿抗挫折方面的现状及幼儿教师对挫折教育的看法及态度。本次调查问卷一共发放30份,其中共收回24份有效调查问卷,问卷回收率为80%。

### (一) 幼儿遇挫表现

关于幼儿抗挫折能力如何,在对幼儿教师的问卷中设置了“您认为幼儿在面对挫折情景时应对处理困难的水平如何”等体现幼儿抗挫折能力水平的问题。结果显示63%的教师认为幼儿应对挫折的能力一般,变通性不足,21%的教师认为幼儿应对挫折的能力比较差,还有16%的教师认为幼儿应对挫折时的反应变通能力比较好。在对幼儿教师的访谈中,许多幼儿教师普遍反映,无论是哪个领域的挫折体验,都会迅速引起孩子情绪波动,通常表现为哭泣、害怕、逃避、愤怒、紧张,在平时的生活、学习和与同伴的交往中,假设稍微遇到一点不顺心意的小困难就束手无策,习惯求助于老师,再者就是面对困难时缺乏足够的耐心与思考,表现急躁有时还会引起情绪波动,迁怒指责别的小伙伴。

### (二) 教师挫折教育观念不成熟

当提及“挫折教育就是培养幼儿抵抗挫折的能力,您赞同这种说法吗?”50%的教师比较赞同,25%的教师赞同,

\* 本文系四川省高等学校人文社会科学重点研究基地农村幼儿教育研究中心课题:“论体育游戏活动对大班幼儿抗挫折能力的影响研究”(编号:NYJ20210613)阶段性成果;绵阳师范学院质量工程与教学改革项目“新时代高师院校德育铸魂人才培养体系改革与实践研究(课题编号:Mnu-JY20094)”阶段性成果。

只有25%的教师表示不赞同,可以看出一部分幼儿教师对于挫折教育理论的认知与理解存在一定的偏差,仅从字面含义理解挫折教育,认为挫折教育就是专门给幼儿在某个场景中设置困难因素,要让幼儿感受、体验困难,因此,为孩子人为地创设困难挫折情境,以此来磨炼意志,培养他们的抗挫折能力。挫折教育的开展的确需要刺激源,教师为了“有效”提高幼儿的抗挫折能力,在开展活动的过程中让孩子吃尽苦头,刻意制造荒谬的挫折情境,让幼儿进行高强度训练,教师从“引导者”转变成了“训练者”。但是挫折教育要想取得实效,刺激源的强度应该适度,只有在个体身心承受范围内的挫折刺激强度才能激发个体的应激潜能<sup>[3]</sup>。在错误的“挫折观”指导下,挫折教育演变成了专门接受困难训练的教育,在此过程中幼儿只是在被动接受教师的安排,甚至在此过程中化解困难的方式方法也是人为炮制经验的获得,无法真正放手让幼儿主动去发现、去试错探索,无法有效提升幼儿面对挫折情境时的解决问题的能力,甚至让幼儿挫败反感,幼儿挫折教育的发展偏离了初衷。

### (三) 抗挫折教育开展举步维艰

部分地区经济条件、教育资源相对落后一些,而且由于家长外出打工,幼儿与祖辈共同居住的情况颇多,由于祖辈大多受教育水平低,对于幼儿抗挫能力的培养也缺乏足够的关注,对他们来说将幼儿照顾的吃饱穿暖就是很好地完成了陪伴任务,而对于幼儿的社会适应性、个性培养等方面则关注较少。家长对幼儿过度的关心和保护,不科学的教育观让幼儿园在挫折教育的实施上很难得到家长的理解与支持,挫折教育的开展受到一定阻碍。幼儿园在教育教学中过分强调爱的教育,强调对幼儿的保护,而忽略了对幼儿抗挫能力的培养,使挫折教育的实施陷入了由主动变被动的尴尬局面。加之挫折教育的开展可能会存在一定的危险性,比如磕磕碰碰,为了引起不必要的家园冲突,幼儿教师在教学中能开展的挫折教育活动非常有限。

## 二、幼儿抗挫能力影响因素分析

### (一) 家庭教养方式

家庭教养方式是家长在幼儿抚养与教育活动中形成的一种相对稳定的行事风格,通常为专制型、民主型、溺爱型及忽视型教养方式,教养的方式方法与教养的态度代表着家长在教育过程中形成的较为固定的教育观念及价值判断,在一定意义上,家长的教养方式会对幼儿的个性发展及能力产生潜移默化的影响。如今的儿童多数是独生子女,大多受到父母、祖父母等的全方位宠爱,加上少数父

母在教育观念上存在一定偏差,溺爱型的教养方式也依然存在。在家长的过度疼爱下,幼儿会对父母高度依赖,遇到事情时也缺乏足够的耐心,一旦自己的需求无法得到及时的满足,会有哭闹等行为出现。幼儿在成长过程中会遇到来自各方的各种各样的挑战,受内外因素的影响作用,幼儿的抗逆力发展也会随之出现不同的反馈反映。就幼儿所处的家庭环境来讲,若父母的教养方式无法顺利让幼儿适应外界环境,幼儿在自身无法妥善应对解决困境的情境下会采取“迂回策略”,即面对问题时绕道走来逃避问题的存在,因此,无论是家庭还是学校,在自身条件允许内最大限度地为幼儿提供一个科学合理的生长环境,确保幼儿处于一个稳定的心理状态,遇事能积极面对。作为家长,可引导幼儿正视挫折,在日常的家庭生活中把握教育契机,给幼儿提供独自面对困难的机会,不过多的干预,可以适当地对幼儿进行引导,让幼儿有更多独立做决定的机会。其次,家长要做好榜样示范,秉承科学育儿观念,维持良好的亲子关系,及时排解自己的负面情绪,做到言传身教。

### (二) 教师教育方式

教师的教育观念和教育行为对幼儿抗挫折能力的发展具有非常重要的影响,

在访谈中我们知道幼儿园老师大多数情况下都是很有耐心地教导儿童的,但有的时候面对个别幼儿的情况,他们未给出及时且有针对性地教育。幼儿的挫折表现体现于日常的一日活动之中,作为教师要善于观察,遇到挫折时部分幼儿将自己本能够独立解决的事务寄希望于教师,遇到问题是倾向于找老师帮忙,作为教育者,要根据幼儿日常活动中的挫折表现,鼓励幼儿积极面对生活中的挫折,不断尝试独立解决一些问题,并教给幼儿具体解决挫折的方法,做到在具体的一日活动中培养幼儿的挫折承受力,指导幼儿在遇到类似处境时可以变通处理,而不是无差别地给予幼儿帮助。引导幼儿树立自我教育的意识是教师们通常所采用的一种挫折教育方法。幼儿是有一定的“自我约束”意识的,面对挫折时能够有意识地去尝试排解,但是从总体上来讲幼儿“自我约束”的意识和能力还是不足,需要教师的引导和强化。因此,科学有效地引导幼儿树立自我约束意识,引导幼儿在与同伴相处中交流经验有利于幼儿面对挫折时耐心应对,妥善处理自己所遇到的困境,因此,教师的教育方式对幼儿挫折情景的处理有一定的影响力。

### (三) 自我效能感及归因

自我效能感是人们对自己能否顺利完成某项工作或任

务的预判,即自我自信程度。在与教师访谈中了解到:“幼儿自身的抗挫能力与其对自身的判断密切相关,若幼儿觉得自己可以顺利解决某一难题时,他会想方设法达成目标。若是任务开始前就觉得自己做不好,那么一般是很难顺利进行某项活动的。”幼儿的自我效能感来自于幼儿的成败经验,成人的评价及对自己的认知水平。心理学家伯纳德·韦纳(B.Weiner,1974)认为,人们对行为成败原因的分析可归纳为能力、努力、任务难度、运气、身心状态或其他因素,可分为外部归因和内部归因两大方面<sup>[4]</sup>。幼儿对以往成败经验能否做出科学的归因会影响到幼儿在下次面对同样挫折时的态度及行为,擅长内部归因的幼儿在挫折解决失败后倾向于反思自己哪儿做的不到位,那么在下次遇到同样境遇时,幼儿会吸取经验改变自己的行为,进而更加努力地完成任务。将失败原因归于外部因素的幼儿在同样面临挫折情境时,大致会采取跟之前同样的方式方法,结果可想而知不会有令人满意的结果,但不可否认外部归因的幼儿在面临挫折或失败时产生挫折感较小。

### 三、篮球游戏在幼儿抗挫能力教学中的开展策略

经问卷调查及访谈结果发现,由于部分幼儿家长受教育水平低,教育观念落后,加上留守儿童居多,监护人常常忽视对幼儿进行挫折教育;部分幼儿教师专业素养相对来说较低,缺乏系统专业知识学习;加之幼儿自身经验不足,抗挫能力不尽人意。因此,家园应共同提升,协商共育选择适当的载体,设立适当的挫折情境对幼儿抗挫能力进行培养。篮球游戏作为日常的体育活动,幼儿接触较多,参与方式多样,可满足幼儿对体育活动参与方式的不同需求。

#### (一) 篮球游戏活动开展原则

1.可发现性原则。教育者要善于发现幼儿生活、游戏活动或是同伴交往中出现的挫折情境,并施以教育;如幼儿之间为争夺玩具互相推搡,失去了玩游戏的动力。这时就可借此机会对两位幼儿施以教育。

2.适度适量原则。挫折教育不是越多越难越好,教育者应当为幼儿创设自由的环境,减少不必要的挫折。要掌握好度,难易适中,在必要时加以帮助和支持,兼容赏识教育。

3.人性化原则。教授幼儿战胜挫折的方法和技能重要,但是让处于挫折情境中的幼儿感受到教师的关怀和爱戴同样重要,教师要为幼儿适宜地提供帮助和指导,使幼儿战胜挫折。

#### (二) 篮球游戏中融入挫折教育的具体举措

要在篮球游戏中融入挫折教育首先要正确把握篮球游戏的难易。教师在幼儿的篮球游戏中有目的设置一些具有

一定难度但在幼儿能力范围内能够通过自身努力完成的活 动,这既可以激发幼儿潜能,促进幼儿解决问题的能力进一步提升,也可以增强幼儿战胜挫折的勇气和信心。其次要积极回应幼儿挫折的情绪。当幼儿在篮球游戏中遇到挫折时,教师应通过言语交流对幼儿在篮球游戏中遭遇的挫折表示理解,并主动询问和帮助幼儿分析挫折产生的原因,对他们的心情给予安安抚慰,并对幼儿产生的负面情绪进行疏导,降低甚至消除他们对挫折的挫败感帮助他们表达自己的情绪,提出解决问题的方法。最后要注意教师自身的榜样示范。教师在篮球游戏活动中遇到挫折时的积极态度及努力寻求解决问题的行为会给予幼儿直观的感受、体验,会对幼儿面对挫折困境时的态度及行为有润物细无声式的影响,所以教师应注意在遇到挫折时展示给幼儿积极、坚强、充满自信的态度。在篮球游戏示范的过程中,教师在示范有难度的动作时,可以采取多次示范,然后对幼儿进行言语激励,让幼儿在模仿中不胆怯和退缩,有再来一次的信念不怕挫折。

幼儿心理发展离不开家园间合作、同频共振,不能将幼儿的发展粗暴的禁锢于某一方、某一时空,经历挫折是幼儿成长经历中不可缺少的一部分,所以在幼儿抗挫教育及抗挫能力提升上需要家园共同发力。作为家长,应更新自己的教育观念,不对幼儿进行过度的保护及事事包办,与教师及时沟通,定期将幼儿在家的一些状况反馈给老师,让教师能够对幼儿有一个全面的了解。幼儿抗挫能力的提升离不开良好的心理素质做支撑,教师要注重培养幼儿面对挫折时的正确反应能力,引导幼儿对挫折源有一正确的认识与评价,在幼儿游戏活动中遇到挫折时应耐心指引,对其产生的负面情绪及时疏导,给予鼓励来降低幼儿的挫败感。在挫折情境设置时应充分考虑幼儿的身心发展水平,从身边事抓起进行挫折教育,站在儿童思维特点的角度上,用符合儿童情感需求的方式进行教育,而不应放任或强制教育。

#### 参考文献

- [1]韩文娜.中华民间儿童体育游戏的课程表达研究[D].吉林:东北师范大学,2021.
- [2]丁一.户外体育创设情境化环境——关于提升小班幼儿抗挫能力的研究[J].当代家庭教育,2020(30):88-89.
- [3]龚芮.啦啦操教学对大班幼儿抗挫能力的影响研究——以保定市X园为例[D].保定:河北大学,2019.
- [4]邱鸿钟.大学生心理健康教育[M].广州:广东高等教育出版社,2012.