

A case study on the cultivation of self-control ability in young children: taking Xiaoyu, a kindergarten child in the middle class, as an example

Shuqin Zhao Xue Bai

Shandong Dezhou Municipal Government Kindergarten, Dezhou, Shandong, 253000, China

Abstract

Self-control ability is a core component of children's social development and has a profound impact on their future learning, daily life, and mental health. This study employs a case study method, focusing on a middle-class kindergarten child named Xiaoyu. Through three months of observation, intervention, and follow-up, it explores the developmental characteristics of children's self-control and effective cultivation strategies. The findings reveal that imbalanced parenting styles, the child's cognitive developmental level, and external environmental factors are the main influences on Xiaoyu's self-control development. By integrating self-control games into daily routines, implementing a "Red Flower for Wishes" incentive mechanism, and establishing a home-school collaborative education model, Xiaoyu's self-control ability significantly improved. This study provides practical references for kindergartens in cultivating children's self-control and for parents in adopting scientific parenting approaches.

Keywords

Middle-class preschool children; Self-control ability; Case study; Home-school collaboration; Incentive mechanism

幼儿自控能力培养的个案研究——以中班幼儿小雨为例

赵书芹 白雪

山东德州市直机关幼儿园, 中国·山东 德州 253000

摘要

幼儿自控能力是其社会性发展的核心要素,对个体未来的学习、生活及心理健康具有深远影响。本研究采用个案研究法,以中班幼儿小雨为研究对象,通过为期三个月的观察、干预与追踪,探究幼儿自控能力的发展特点及有效培养策略。研究发现,家庭教养方式的失衡、幼儿自身认知发展水平及外部环境诱因是影响小雨自控能力发展的主要因素。通过将自控游戏渗透于一日生活环节,实施“小红花换愿望”的激励机制,并构建家园协同教育模式,小雨的自控能力得到显著提升。本研究为幼儿园开展幼儿自控能力培养工作及家长实施科学教养提供了实践参考。

关键词

中班幼儿; 自控能力; 个案研究; 家园合作; 激励机制

1 引言

1.1 研究背景

随着社会对人才核心素养要求的不断提高,幼儿期作为人格与能力发展的关键期,其自控能力的培养日益受到教育界与家长的重视。自控能力是指个体在面对诱惑、冲动或困难时,能够自觉调节自身情绪、行为与认知,以符合社会规范或达成既定目标的能力(林崇德, 2018)。对于3-6岁幼儿而言,自控能力的发展直接关系到其课堂参与度、同伴交往质量及规则意识的建立。然而,当前部分幼儿存在自控能力薄弱的问题,表现为注意力不集中、冲动任性、规则意

识淡薄等,这不仅给幼儿园的教育教学工作带来挑战,也可能影响幼儿的长远发展。

小雨作为中班的一名幼儿,其自控能力发展滞后的问题较为突出,具体表现为课堂上随意交谈、游戏中违反规则、遇事容易冲动等,但其聪明机灵、善于观察的特质又为能力培养提供了良好基础。基于此,本研究以小雨为个案,通过系统的观察与针对性干预,探索适合该类幼儿自控能力培养的有效路径,为同类幼儿的教育引导提供实践借鉴。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

本研究聚焦于个体幼儿自控能力的发展过程,通过详细记录干预过程与结果,丰富了幼儿自控能力培养的个案研究成果,为幼儿心理学与学前教育学中关于自控能力发展的理论提供了具体的实践支撑,有助于深化对中班幼儿自控能

【作者简介】赵书芹(1970—),女,中国山东德州人,本科,小教高级,从事学前教育研究。

力发展特点及影响因素的认识。

1.2.2 实践意义

通过对个案幼儿的针对性干预,帮助其提升自控能力,促进其社会性发展与良好行为习惯的养成,为其未来的学习与生活奠定坚实基础。同时,本研究总结的培养策略与方法,可为幼儿园教师开展幼儿自控能力培养工作提供可操作的参考方案,也能为家长树立科学的教养观念、优化家庭教养方式提供指导,推动家园协同教育的有效实施。

1.3 研究对象与方法

1.3.1 研究对象

本研究选取某幼儿园中班幼儿小雨作为研究对象。小雨,男,4岁半,性格机灵外向,好奇心强,善于表达,但自控能力较弱。在日常教学活动中,常出现不遵守课堂纪律、随意干扰他人、游戏中不遵守规则等行为,具体表现为:教学活动中与小朋友聊天,游戏时擅自脱离集体独自玩耍并带动其他幼儿,看书时玩书或自娱自乐;但同时,他具有较强的观察力,看到老师关注时会暂时表现出听话的样子,且善于表达情感,常主动向老师表达喜爱之情。

1.3.2 研究方法

观察法:在自然情境下,对小雨在幼儿园一日生活的各个环节(教学活动、游戏活动、生活活动等)中的表现进行持续观察与详细记录,包括其遵守规则、情绪调节、冲动行为等方面的具体表现,为研究提供第一手资料。

访谈法:与小雨的家长(父母、爷爷奶奶)及班级教师进行定期访谈,了解其家庭教养方式、成长环境、在家中的行为表现及家长对幼儿自控能力培养的认知与需求,全面分析影响幼儿自控能力发展的家庭因素。

行动研究法:针对小雨的具体情况,制定并实施针对性的干预方案,在干预过程中根据幼儿的表现及时调整策略,通过“计划-实施-观察-反思-调整”的循环过程,确保干预的有效性。

2 个案基本情况分析

2.1 幼儿自身发展状况

小雨的核心特点是“机灵但自控薄弱”。从认知发展来看,他具备较强的观察力与理解能力,能够快速感知老师的态度与情绪,在老师关注时能暂时约束自己的行为,说明其具备一定的规则认知基础;从性格特质来看,他外向活泼,善于与人交流,喜欢参与热闹的活动,但注意力持续时间较短,容易被新鲜事物吸引,导致行为缺乏持续性与稳定性;从行为表现来看,其自控能力薄弱主要体现在三个方面:一是规则意识淡薄,在教学活动、游戏活动中常违反既定规则,如抢玩具、擅自脱离集体;二是冲动性较强,遇到喜欢的物品会直接抢夺,不考虑他人感受;三是抗挫折能力较弱,遇到困难时容易放弃,转而进行其他娱乐活动。

2.2 家庭背景分析

家庭作为幼儿成长的第一环境,其教养方式、家庭结

构对幼儿自控能力的发展具有重要影响。小雨的家庭背景具有典型性,具体如下:

- **教养主体与教养方式:**小雨的父母经营自己的生意,工作繁忙,缺乏足够的时间陪伴与照顾孩子,对孩子的教育主要依赖于爷爷奶奶。爷爷奶奶在生活上对孩子照顾无微不至,但在教育方面缺乏科学的方法与原则,对孩子的行为规范要求不严格;父母则存在“严厉惩罚与过度愧疚”并存的矛盾教养方式,发现孩子表现不佳时会采取体罚措施,但事后又因照顾不足而感到愧疚,这种矛盾的教养方式导致孩子难以形成稳定的行为准则。

- **家庭沟通与家园合作:**起初,爷爷奶奶因担心打扰老师工作,在接送孩子时很少与老师交流,导致家园沟通不畅,父母无法及时了解孩子在幼儿园的表现,难以形成教育合力。这种缺乏有效沟通的家园关系,在一定程度上影响了幼儿自控能力培养的连贯性与一致性。

2.3 幼儿园教育环境影响

幼儿园的教育活动安排、教师的教育方式对幼儿自控能力的发展具有直接影响。在干预前,班级虽已开展常规教育,但缺乏针对自控能力培养的系统性方案,对像小雨这样自控能力薄弱的幼儿缺乏个性化的引导策略。同时,部分游戏活动的规则设计不够清晰,对幼儿的行为约束性不足,也为小雨的冲动行为提供了一定的空间。但班级教师具备较强的教育敏感度与责任心,能够及时发现幼儿的问题,并愿意通过课题研究的方式探索有效的教育策略,为后续干预工作的开展提供了良好的师资保障。

3 干预方案的制定与实施

3.1 干预目标

基于小雨的具体情况,本研究制定了阶段性的干预目标,分为短期目标、中期目标与长期目标:

短期目标(1-4周):帮助小雨初步建立规则意识,减少明显的冲动行为(如抢玩具、擅自脱离集体),在教师的提醒下能够遵守部分简单规则。

中期目标(5-8周):提升小雨的自我约束能力,在教学活动、游戏活动中能够主动遵守规则,持续参与活动的时间明显延长,遇到困难时愿意尝试坚持,而非直接放弃。

长期目标(9-12周):帮助小雨养成良好的行为习惯,能够自觉调节自身行为与情绪,具备一定的抗挫折能力与同伴合作意识,自控能力水平达到中班幼儿的平均水平。

3.2 干预内容与实施过程

为实现干预目标,本研究将自控能力培养渗透于幼儿园一日生活的各个环节,结合幼儿的年龄特点与兴趣爱好,制定了以“自控游戏”为核心,以“激励机制”为保障,以“家园合作”为支撑的综合干预方案,具体实施过程如下:

3.2.1 构建“一日环节渗透式”自控游戏体系

结合中班幼儿的认知特点与一日生活安排,将自控游戏融入教学活动、游戏活动、生活活动等各个环节,通过具

体的游戏情境培养幼儿的规则意识、自我约束能力与抗挫折能力。

教学活动中的自控游戏：在语言、艺术、科学等教学活动中，设计具有规则约束与任务导向的环节。例如，在语言活动《漂亮的蝴蝶结》中，通过故事引导幼儿学习坚持的品质，随后组织幼儿进行扎蝴蝶结的实践活动，要求幼儿在遇到困难时不能放弃，坚持练习。在活动过程中，教师针对小雨的表现进行个性化指导，当他遇到困难向老师求助时，不是直接代替他完成，而是通过儿歌提示、动作示范等方式引导他继续尝试，鼓励他坚持到底。

户外游戏中的自控游戏：设计具有明确规则与约束性的户外游戏，如《过障碍运球》《圆圈传球》等，要求幼儿在游戏中遵守规则，不擅自脱离队伍、不抢球，锻炼幼儿的自我控制能力与规则意识。在《圆圈传球》游戏中，明确规则为“不能离开自己的球、不能抢球、坚持完成游戏”，教师通过示范、强调等方式让幼儿理解规则，并在游戏过程中及时提醒违规幼儿。对于小雨的良好表现，教师及时给予表扬与鼓励，强化其遵守规则的行为。

- 生活活动中的自控游戏：在进餐、午睡、整理物品等生活活动中，融入自控能力培养的元素。例如，开展“整理小能手”活动，要求幼儿自己整理餐盘、擦桌子、摆放椅子，通过完成生活任务培养幼儿的自我管理能力和责任感。教师鼓励小雨参与这些活动，当他主动帮助老师收拾餐盘、擦桌子时，及时给予肯定与表扬，激发其参与的积极性与主动性。

3.2.2 实施“小红花换愿望”激励机制

为增强干预的有效性，制定了“细则”“得分表”“红花榜”“愿望单”等配套工具，通过正向激励的方式引导小雨主动约束自己的行为。

奖励规则制定：与幼儿共同约定奖励规则，明确在不同活动中表现良好即可获得小红花：遵守课堂纪律、主动参与教学活动可得1朵小红花；游戏中严格遵守规则、不干扰他人可得1朵小红花；遇到困难坚持不放弃可得1朵小红花；主动帮助他人、参与班级服务可得1朵小红花。当幼儿累计获得5朵小红花时，可从“愿望单”中选择一个愿望由教师或家长协助实现（如“和老师一起玩一次积木”“获得一本喜欢的绘本”等）。

- 奖励实施与反馈：在每日活动结束后，教师根据小雨的表现及时发放小红花，并在“红花榜”上进行公示，让幼儿直观地看到自己的进步；每周五进行总结，对累计获得小红花的幼儿进行表扬，并协助其实现愿望。对于小雨在获得小红花过程中遇到的困难，教师及时给予鼓励与指导，帮助他分析未获得小红花的原因，制定改进计划。例如，当他一周仅获得2朵小红花，无法实现愿望时，教师耐心引导他回顾一周的表现，找出自己在规则遵守、坚持性等方面的不足，并鼓励他下周继续努力。

3.3 构建家园协同教育模式

统一家庭教养方式：向家长普及科学的教养知识，建

议父母减少体罚等严厉惩罚方式，采用正面管教的方法，当孩子表现良好时及时给予表扬与鼓励，当孩子出现不良行为时耐心引导其认识错误并改正；指导爷爷奶奶在生活中加强对孩子行为规范的要求，培养孩子的自我管理能力，如让孩子自己整理玩具、独立完成简单的生活任务等，避免过度包办代替。

- 开展家庭自控能力培养活动：建议家长在家中开展类似的自控能力培养活动，如组织“家庭规则游戏”“坚持打卡”等活动，让孩子在家庭环境中继续强化自我控制能力。例如，家长可以与孩子约定每天坚持自己刷牙、洗脸，坚持一周即可获得一次家庭出游的机会；在家庭游戏中，要求孩子遵守游戏规则，培养其规则意识。

4 研究结论

本研究通过对中班幼儿小雨为期三个月的个案研究，得出以下结论：

小雨的自控能力发展滞后主要受自身认知与性格特质、家庭教养方式及幼儿园教育环境等多方面因素的影响。

通过实施“一日环节渗透式”自控游戏、“小红花换愿望”激励机制及家园协同教育模式，小雨的自控能力得到显著提升，具体表现为规则意识增强、冲动行为减少、坚持性与抗挫折能力提升、自我服务与集体意识养成。

游戏化教学、正向激励、家园合作与因材施教是促进中班幼儿自控能力发展的有效策略，这些策略符合中班幼儿的年龄特点与发展需求，具有较强的实践操作性。

研究不足与展望。研究仅以一名中班幼儿为研究对象，研究结果的普适性存在一定局限；同时，干预时间为三个月，幼儿自控能力的持久性仍需长期追踪观察。未来研究可扩大研究样本，选取不同年龄、不同发展水平的幼儿进行研究，进一步验证相关培养策略的有效性；同时，可延长研究周期，对幼儿自控能力的长期发展进行追踪，探索更为长效的培养机制。此外，还可深入研究家庭教养方式、同伴关系等因素对幼儿自控能力发展的影响机制，为幼儿自控能力培养提供更为全面的理论与实践支撑。

在幼儿园教育实践中，教师应充分重视幼儿自控能力的培养，结合幼儿的个体差异与年龄特点，采用游戏化教学、正向激励等有效策略，加强家园合作，为幼儿自控能力的发展创造良好的环境与条件，促进幼儿全面、健康发展。

参考文献

- [1] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [2] 陈鹤琴. 儿童心理学[M]. 北京: 商务印书馆, 2015.
- [3] 周念丽. 学前儿童发展心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2016.
- [4] 刘金花. 儿童发展心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2017.
- [5] 教育部. 3-6岁儿童学习与发展指南[Z]. 2012.