

# 培养2~3岁幼儿在生活活动中的生活自理能力

党波

河南省南阳市油田唐河幼儿园

DOI:10.12238/eces.v6i4.10731

**[摘要]** 2~3岁的孩子天真、幼稚、纯洁、活泼;身心在迅速发展,在各方面都发生着日新月异的变化。这个阶段最容易接受成人的教育,明确告诉他们什么事情该怎样做,他们就会接受并记住。他们还可以遵守简单的规则和要求。这个年龄段的幼儿还有独立劳动的意识,喜欢自己动手做事情,如穿鞋子袜子、脱衣服、自己吃饭等等,尽管他们动作还不熟练,他们还是希望自己动手。2-3岁是幼儿成长及发展的重要阶段,家长在各方面对孩子的投入日益增加,但往往忽视了培养孩子的自理能力。因此,我们需要顺应幼儿身心发展的规律,有计划的进行引导,初步培养孩子的日常生活自理能力和基本习惯。

**[关键词]** 2-3岁幼儿;生活自理能力;培养措施

**中图分类号:** B844.12 **文献标识码:** A

## Cultivate the self-care ability of 2-3 year old children in daily activities

Bo Dang

Tanghe Kindergarten, Oilfield, Nanyang City

**[Abstract]** Children aged 2-3 are innocent, naive, pure, and lively; The body and mind are developing rapidly, undergoing rapid changes in all aspects. At this stage, it is easiest to receive adult education, clearly telling them what to do and how to do it, and they will accept and remember it. They can also follow simple rules and requirements. Children in this age group still have the awareness of independent labor and enjoy doing things by themselves, such as putting on shoes and socks, taking off clothes, eating on their own, etc. Although they are not yet proficient in their movements, they still hope to do things by themselves. 2-3 years old is an important stage for the growth and development of young children. Parents are increasingly investing in their children in various aspects, but often overlook the cultivation of their children's self-care abilities. Therefore, we need to follow the laws of children's physical and mental development, guide them in a planned manner, and initially cultivate their daily self-care ability and basic habits.

**[Key words]** 2-3 year old children; Self-care ability; Cultivation measures

### 引言

在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:要培养幼儿具有基本的生活自理能力,幼儿的生活自理能力和生活自理能力的培养是幼儿的基本条件。而我国著名的儿童教育家、儿童心理学家陈鹤琴先生提出的教育原则是“凡是幼儿会动手的,都要放手让幼儿动手。”孩子长到两三岁,就有了强烈的独立意识,这个时候我们就要抓住时机,开始培养孩子的初步自理能力和基本生活习惯。我们现在的家庭大多是独生子女,家长从学习教育吃穿住行等各方面的投入的精力越来越大,却忽视了培养孩子的生活自理能力,家长的包办代替成了幼儿生活自理能力培养上最大的障碍,严重阻碍了孩子的自主发展。很多小朋友进入幼儿园后,吃饭需要老师喂,大小便控制不好,容易尿裤子,简单的穿脱衣服就更不会自己做了。为了让孩子们尽快适应幼儿园的集

体生活,我们要尽快帮助他们提高自己的生活自理能力,这是摆在我们老师面前的重要任务。

### 1 2~3岁幼儿生活自理能力发展的特点

1.1模仿能力强,学习自理技能的主要途径。在2~3岁这个阶段,幼儿的模仿能力非常强。幼儿通过观察周围成人的行为,并模仿这些行为来学习生活技能。例如,他们会模仿父母的动作,如刷牙、洗手、穿衣等,通过不断的重复和实践,逐渐掌握这些基本的自理能力。由于此时孩子的语言和认知能力有限,模仿成为他们获取生活自理技能的主要方式。家长和教师的行为举止对孩子有着直接的影响,幼儿通过模仿身边的成年人来理解并实践自理行为。

1.2独立意识的初步萌发。在2~3岁,幼儿的独立意识开始逐渐萌发。这一时期的孩子渴望通过自己完成一些事情来展示自

己的能力,如要求自己穿衣、吃饭或系鞋带。虽然他们的自理能力还处于发展阶段,很多动作还不够成熟,但他们强烈的独立需求促使他们主动要求参与到日常生活活动中。例如,在吃饭时,孩子可能会拒绝家长喂食,而坚持自己使用勺子或筷子,这一行为体现了他们对自我独立的渴望。家长和教师应当理解这一心理发展特点,给予适当的支持和鼓励,帮助孩子逐步完成自理任务。

1.3基本运动技能的发展。2~3岁的幼儿在身体协调性方面逐渐获得发展,开始能够完成一些简单的精细运动和大肌肉运动。孩子的手眼协调能力增强,使他们能够独立完成某些生活自理任务,例如自己拿餐具吃饭、刷牙、穿脱衣物等。尽管这些动作还不够熟练,但孩子已经具备了通过自主尝试来完成这些任务的潜力。在这一阶段,家长和教师应当为孩子提供充足的机会进行锻炼,并给予适当的引导和帮助。

1.4情感依赖和情绪波动。尽管2~3岁的幼儿在逐步培养自理能力,但他们的情感依赖性依然较强,尤其是在面对一些困难的自理任务时,可能会感到沮丧、焦虑或愤怒。例如,孩子可能因为无法独立穿好衣服或系好鞋带而表现出不耐烦的情绪。在这一过程中,家长和教师需要耐心指导,并通过积极的情感支持来帮助孩子克服情绪波动。通过正向的鼓励和情感上的支持,孩子能够建立起对自我挑战的信心,从而促进自理能力的进一步发展。

1.5语言能力与自理任务的关联。2~3岁的幼儿语言能力逐步发展,能够通过语言表达自己对生活自理任务的需求和感受。他们能够简单地表达自己希望做的事情,如“我要自己吃饭”或“我要自己穿衣服”。这种语言能力的发展,使他们能够在日常生活中更好地与成人进行沟通,从而促进生活自理能力的培养,家长和教师通过与孩子的互动,帮助他们理解和完成生活任务,强化语言与自理技能之间的联系。

## 2 2-3岁幼儿自理能力差的原因分析

2.1由于家长过分关爱,习惯性包办代替。我们知道2-3岁幼儿的独立意识开始萌发,他们希望自己动手做一些自己能做的事情,可是我们的家长怕孩子做不好,就习惯性包办代替,帮他们小便、穿衣、脱衣服,这样就扼杀了幼儿的独立意识,他们的自主欲望就会慢慢消失,形成依赖心理,从而引起发育迟缓。

2.2家长认为孩子年龄小,动手能力比较差。生活中我们很多家长都有这样的认知:孩子到了一定的年龄,该会的事情自然就学会了,等孩子的年龄到了自然就学会自己穿衣服、吃饭,所以不用急着让孩子学做这些事情。他们还认为孩子年龄越小,不仅教起来吃力孩子学着也困难,孩子年龄大一些,学东西就快了。所以在这种教育理念里成长的孩子,在家里什么都需要亲力亲为,大人几乎包办一切,养成了严重的依赖心理,以至于发展到各个方面,和别的孩子差距明显。

2.3家长嫌幼儿动作慢耽误时间、怕麻烦。2-3岁的孩子自控能力较差,他们的手眼协调能力也不够好,这是因为他们的身体发育不完善,对小肌肉的控制掌握的不好。有的家长觉得让孩

子自己吃饭,吃得满身满地都是饭粒,吃完还需要给孩子做清洁,还不如自己喂饭,孩子吃得又快又干净还节约时间。让孩子自己穿衣服结果衣服不是穿反了,就是穿重了,可能又要花费时间帮孩子重新穿一遍,还不如自己给孩子穿好,省时省力。因此许多父母认为节约时间、减少避免麻烦就自己把孩子的事都包办了。但是在幼儿独立意识萌发期,父母拒绝孩子动手做想做的事情,会使孩子自尊心和自信心受到伤害,使他们在发展独立动手能力的过程中受到阻碍。

## 3 2~3岁幼儿生活自理能力培养的目的和重要性

2-3岁是幼儿生长发育的关键期,也是独立动手能力培养的关键时期,通过孩子的学习参与、训练,做一些力所能及的事情,培养孩子的自理能力,对他们的动作发育有很大的好处。而良好的生活能力会让孩子受益终生。根据2-3岁幼儿的年龄特征,我们明确地知道培养这一年龄段幼儿的自理能力是非常重要的,是适应幼儿园集体生活的重要要求。幼儿从家庭走入幼儿园,进入了一个全新的世界,拓宽了他们的生活视野。如果有了一定的生活自理能力,将会使他们迅速适应融入幼儿园的集体生活中。

2-3岁的幼儿在生活自理能力方面,需要学会独立使用勺子进餐、用杯子喝水、洗手,以及穿脱简单的衣服。因为这些事情在家里都由成年人来提供帮助,所以在刚开始学习时,由于身体发展特点的限制,孩子可能会遇到一些困难,比如无法顺利把裤子脱下来,或者扣不上纽扣。进入幼儿园集体生活中,幼儿要自己学着穿衣服,在孩子学习生活自理能力的过程中,老师应给予他们积极适当的鼓励,这样可以帮助孩子建立自信心,使他们明白自己的事情需要自己去做。在提升自身能力的过程中,孩子也锻炼了勇敢面对困难、积极克服挑战的抗挫能力,以及独立完成任务和坚持到底的良好习惯。这对培养幼儿不依赖成人人格的独立意识、增强自信心有很大的帮助。我们未来社会所需的高素质人才就需要这种坚韧、独立和自信的特质。

## 4 探索培养2-3岁幼儿生活自理能力的教育方法

4.1作为教师,我们始终坚持将保育与教育相结合,采取循序渐进的方式,充分考虑2-3岁幼儿的年龄特点,注重实际效果,扎扎实实推进自理能力的培养。首先将生活能力的培养融入易于阅读和记忆的儿歌中,同时创造有趣的情境。二到三岁的幼儿通常表现出好奇心强、爱模仿和渴望表达的特点。为了帮助他们学习生活自理技能,我们将这些技能融入有趣的情景故事和生动的儿歌中,让孩子们在观察和交流中逐步理解内容,领会一些基本的道理。以此来掌握动作技能。可以看出,语言的参与让孩子在学习前认识的过程发生了质的变化,幼儿在说、学、做等方面掌握了自理的本领。

4.2生活能力的培养寓于游戏之中。爱游戏是孩子的天性。“儿童天生好动,以游戏为生命”,我国著名教育家陈鹤先生说,游戏是儿童快乐的源泉,对儿童而言,没有比游戏更大的兴趣”。2-3岁的幼儿特别喜欢边说边玩,抓住这一特点,我们让孩子在游戏中进行能力训练的同时,注重对个别孩子的引导和培养。

4.2在幼儿自理能力的培养上,加强班内教师之间的协作。培养良好的生活自理能力需要多方面的协作。教师应具备正确的教育观、儿童观和发展观,同时提升自身的综合素质。我们要相信每个孩子,鼓励他们大胆地进行自我操作。用积极的语言认可每个孩子的每一点进步,以此来促进他们在原有基础上的提升。提高孩子在生活各环节中的自理能力培养是非常重要的。老师们积极思考,想出了许多好点子,帮助孩子们提升自理能力。每周设置一个主要的教学主题,通过反复练习帮助幼儿巩固相关知识。

4.3将生活能力的培养与家长的工作相结合。家长是孩子的首任老师,要有效地培养幼儿的生活自理能力,离不开家长的配合。因此,我们将每月的培养目标记录在家教园地中,便于向家长说明相关内容,让他们了解孩子近期的成长发展情况。请家长为孩子准备便于活动的轻便衣物,并在家中同步指导练习,以便孩子能够更好地操作。我们还定期召开家长座谈会,向家长宣传幼儿自理能力培养的重要性,传授一些教学技巧和培养方法。

4.4建立规律的生活作息,培养时间管理意识。2-3岁年龄段的孩子虽然在生活自理方面还存在一定的依赖性,但通过合理安排日常作息,可以帮助他们逐步适应自我管理的节奏。家长和教师可以设定一个固定的作息时间表,包括固定的起床时间、吃饭时间、午休和晚睡时间等,让孩子在稳定的生活中感受到时间的流动与安排的重要性。例如,家长可以通过提醒孩子“现在是吃饭时间”,或用计时器等方式让孩子知道“该收拾玩具了”,培养他们对时间的基本感知。

此外,规律的作息有助于孩子形成日常生活的自理习惯,比如固定的就餐和睡觉时间能够让孩子逐渐理解“吃饭”和“休息”是日常生活的重要部分,进而培养孩子的时间管理意识。通过这种规律性的引导,孩子不仅能够掌握生活中的自理技能,还能逐步学会如何安排时间,理解时间管理的基本概念,为他们未来的独立生活奠定良好的基础。

### 5 逐步放手,培养独立性

2-3岁的孩子已经具备了基本的模仿能力和自主行为的潜力,家长和教师应该根据孩子的成长需求,适时地放手,给予他们更多自主完成任务的机会。例如,在吃饭时,家长可以让孩子自己拿餐具、自己进餐,而不是过多干预,尽管孩子可能会因为

能力不足而导致食物撒落,家长应当耐心引导,而不是直接代替其完成任务。逐步放手并不意味着完全放任自流,而是根据孩子的实际情况,适时提供帮助和指导。例如,帮助孩子穿衣服时,家长可以先让孩子自己穿上袜子或裤子,再由家长做最后的整理。通过这些逐步增加的自理任务,孩子能够在不断地成功和失败中积累经验,从而增强其独立性。

### 6 结束语

总而言之,培养2~3岁幼儿生活自理能力具有重要意义,对其成长发展产生深远影响。2~3岁年龄段幼儿模仿能力强,是学习生活技能的关键期,通过观察和模仿成人的行为,他们能够逐步掌握如刷牙、穿衣等基本生活技能,且幼儿的独立意识的萌发驱使们主动参与自理任务,这不仅满足其心理需求,还增强了自信心和责任感。此外,幼儿在此阶段的基本运动技能和语言能力快速发展,为其自理能力的形成提供了基础。在生活自理能力培养的过程中,家长的过度包办可能抑制幼儿独立性的培养,因此需要教师与家长协同,采用科学教育方法。通过在游戏和情景故事中融入生活技能训练,营造轻松的学习氛围,配合家长的家庭教育实践,能够帮助幼儿更高效地学习自理技能,良好的自理能力不仅促进了幼儿动作发育和抗挫能力,还为其未来社会适应和人格发展奠定了坚实基础。

### 【参考文献】

- [1]陈艳梅.中班幼儿生活自理能力的现状研究[D].塔里木大学,2023.
- [2]周媛雨.小班幼儿生活自理能力提升的行動研究[D].广西师范大学,2022.
- [3]金香.民办幼儿园中班幼儿生活自理能力的现状研究[D].延边大学,2021.
- [4]倪力.提高中班幼儿一日生活自理能力的实践研究[D].黔南民族师范学院,2020.
- [5]郭柯然.幼儿生活自理行为特点研究[D].华中师范大学,2020.
- [6]倪曼琳.小班幼儿生活自理能力的现状调查研究[D].南京师范大学,2017.

### 作者简介:

党波(1978—),女,汉族,河南省唐河县人,大专,从事的研究方向或工作领域:幼儿教育。