

关于幼儿教育中的幼儿健康情绪的培养途径探索

刘海英

河北省沧州市渤海新区黄骅市南大港产业园区第二幼儿园

摘要：健康情绪对于幼儿的身心发展有着重要的作用。在对幼儿进行心理健康教育的同时，父母也应对其进行积极的关注。学校和家庭之间的合作，使其形成一个和谐的家园，在孩子的成长过程中，科学地引导他们成为情绪的主人，形成健康、乐观的人格，从而为孩子的健康成长打下良好的心理基础。

关键词：幼儿教育；健康情绪；心理发展；培养途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.01.001

一、幼儿情绪在幼儿情绪的概况

幼儿情绪可以分为两类：一类是有利于幼儿身心的正面情绪，只要是与幼儿需要相适应的事情，都可以得到幼儿的肯定；形成良好的、愉快的情绪经历，对幼儿的身体发育起到很好的影响，这样的情绪在很长一段时间内都是有益的。另一类是负面情绪会影响到幼儿的身心，一切与幼儿的需要不符的事情都会被拒绝，从而形成消极的、不愉快的情绪体验，这对他们的成长是非常不利的。

二、在幼儿教育中幼儿健康情绪培养的重要性

健康的情绪能激发幼儿的思考能力，提高幼儿的认知能力，并能有效地改善幼儿的人际关系，这对于他们来说，能够快速地适应新的环境。而对于幼儿来说，他们所体验的情感是积极情绪多于消极情绪，乐观情绪多于悲观情绪。因此，幼儿园老师要根据现实情况，对其进行科学的指导，要及时地调整他们的心情。例如，可以开展一些与音乐、美术等相关活动，在这种活动的影响和科学的探究中，积极拓展幼儿的情绪体验，从而使他们的认知能力得到持续的提高。作为一名幼儿教师，应充分认识到情绪在幼儿的认知活动和发展中所起的重要作用，并在情绪教育中发挥积极的作用，避免消极情绪的发生，使幼儿的情绪趋于平稳，并能形成较好的情绪品质。

三、幼儿教育中的幼儿健康情绪的培养途径

(一) 积极营造有利于幼儿情绪交流和表达的良好环境

幼儿园老师要注重幼儿的情绪沟通与表达，营造轻松、有趣、和谐的学习环境。这就需要幼儿园老师对每个幼儿的真实状况进行细致的调查，并根据幼儿的心理需要，对其进行适当的心理安慰和激励，使其能够更好地调节自己的情绪。每个孩子在认知、情绪和意识上都有很大的不同，因此，老师要给他们足够的时间来调

节，并耐心地引导他们。让孩子们慢慢地找回自己的情绪，不要太过着急，也不要太过苛责，不然会让孩子们有很大的挫败感和焦躁感，很可能对他们的精神造成很大的冲击。老师要在平时的教学中调节自己的情绪，树立榜样，向学生展示积极乐观的一面。老师要对所有的学生进行针对性的教育，对内向、胆怯的幼儿进行积极的关怀和关爱，并能发现他们的长处，并及时的帮助他们，使他们能够进行正常的情绪沟通和表达。比如欣欣，性格内向，沉默寡言，每次吃饭都是一件很困难的事情。然后，老师就会在她认真用餐时，马上去夸奖她，给她打气，她每一次的进步，老师都会第一时间夸奖她。由于幼儿的能力、心理发育等方面的不同，其发展特征也各不相同。对老师来说，要积极营造一个良好的交流环境，让每个孩子都能在最短的时间内融入幼儿园的大家庭，让每个孩子都能健康、快乐地成长。此外，在日常的教学中，要尽量营造轻松、有趣、愉快的平等气氛，使孩子的心情始终处于平和、稳定的状态，使他们的学习和活动变得有趣、愉快，并进一步发掘他们的潜力，使他们获得进步与成长。

(二) 通过榜样、倾听、游戏等方式，培养学生的正向情绪策略

注重示范的角色，既要当主持人，又要当教育家。模仿是幼儿社交活动的基础，也是教师培养幼儿正面情绪的一种有效方法。幼儿的模仿有动作和态度，它可以是真实的生活，也可以是电视、书籍和故事中的虚拟人物。教师是幼儿进入幼儿园后的第一位模仿对象，老师的态度，端庄的仪表，适度的赞扬与批评，都可以让孩子感到亲切和值得信赖。老师的语言生动、情绪交流、充满活力和热情，对孩子们的影响最大。这样既能促进幼儿与老师的和谐相处，又能激发幼儿对学习的兴趣，并能让幼儿在学习中始终保持良好的心态。苏联学者别利钦曾说“老师一跨进教室的门槛，就要记住你是

一堂课的缔造者，你要是情绪不佳，就会使一堂课黯然失色，没有生气”。在幼儿观察和模仿的过程中，教师扮演着一个重要的角色，同时也扮演着一个教育者。它的主持人角色，就是要以一种充满热情的态度对待孩子，使他们感受到温暖、阳光、快乐和热情，并能激发他们的积极性、主动性和创造性。（2）专注于聆听的能力，成为聆听者，并成为各种活动的策划者。聆听是一种交流的行为，它是人们对他人的态度和情绪的反应，是语言交流的基础，是人们交流思想和情绪的有效途径，也是实现交际成功的重要保障。通过聆听，老师能适时地感知到孩子对周围环境的态度和需求，并在一定程度上营造出一种互动的气氛，从而激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，聆听也有助于幼儿对已有的认知体验进行梳理、归纳和提升，从而促进对知识的吸收和适应，并培养其相应的学习能力。教师的倾情聆听能让孩子们感到老师的真挚，也能让孩子们打开心扉，表达自己的领悟与领悟；让老师了解孩子的成长过程，将正确的行为规范、道德规范以及与之相应的情绪传达给孩子，让他们在社交活动中获得积极的情绪。作为一名幼儿教师，在幼儿早期教育活动中，要让他们感受到自己的重要性；让孩子们在听的过程中主动地参与到表达中来；让孩子们在聆听中体会到成功的快乐。幼儿在幼儿园的一天活动包括生活、学习、游戏、运动，幼儿的发展是通过多种活动来实现的，而幼儿的正面情绪也是通过活动来实现的。德国教育家茅斯多惠曾说过：“教学之道，不在于传技，而在于启发、唤醒与激励”教师应该在幼儿园一天的各种活动中，通过建立激励机制，激发幼儿的好奇心和兴趣，让幼儿感受到成功的喜悦，通过培养幼儿在社交活动中的积极、愉快的情绪表达和克服困难的喜悦，可以促进幼儿的积极情绪表达、认知和调控能力的培养。（3）在游戏中进行开发，既要成为参与者，又要成为成功的推动者。在幼儿早期，游戏是其主要的活动形式，而对于幼儿而言，很多社交活动都是在游戏中进行的。因为是幼儿自发的行为，所以在游戏中的幼儿是快乐的、积极的。幼儿园要培养幼儿的正面情绪，必须为幼儿营造良好的游戏环境和条件，使其在游戏中获得交际的快乐，了解社会的基本规律，培养正确的对待他人和自己的态度，建立健康的情绪引导。福禄贝尔曾说，玩是一种渐进的学习，一步一步地进行，在考试合格后，才能学到新的东西。对部分优秀学员进行重点培训，为人才储备做准备。同时，要加强对

实习生的人文关怀，提高其归属感和认同感。

（三）协助幼儿进行适当的宣泄

在情绪管理方面，懂得适当的发泄，是一种很好的自我调控和控制情绪的科学方式。在幼儿情绪低落时，要对其进行合理的宣泄，及时消除其负面情绪，使其尽快恢复到正常的情绪和情绪状态。发泄情绪的方式有多种，首先，幼儿园老师要对孩子的不快乐进行沟通，并耐心的询问孩子的思想；不能无视孩子，也不能让孩子把所有的负面情绪都憋在心里，要让他们及时的和老师说，有什么不高兴的事情要勇敢的说出来。同时，要对孩子进行科学的心理疏导，使他们能够主动参加自己喜爱的游戏和活动。第二，让小孩“哭”出自己的坏心情。在日常的生活中，有许多人会因为哭泣而变得烦躁，这一点在孩子们的身上也是。小孩子一哭，大人就会立刻制止他的哭声。其实，小孩子的哭声也是发泄自己不良情绪的一种途径，有时候，让他哭一场，总比让他别哭要好。作为一名幼儿园老师，在平时的教学中要准确掌握孩子哭泣的具体内容，采用不同的方式，避免一成不变。就像我们班的可可，她的父母已经离婚了，她和外公外婆住在一起。在被问及时，小孩也如实地对老师说，她非常想念母亲，所以在她要哭泣时，老师就把她搂在怀里；她在老师的怀里放声大哭，发泄着心中的郁闷。然后，老师会对她进行安抚和引导。在以后的幼儿园生活中，老师会一直注意她，细心地照顾她的情绪，以备不时之需；要有针对性的帮助，要及时调整好自己的情绪，让她在遇到不愉快的事情时，要大胆的和老师说。如果你能想到更多的快乐，也可以主动投入到游戏中，那么你的心情就会变得更好。同时，要让孩子多参加一些娱乐活动。例如，可以利用体操、舞蹈的形式和节奏来培养孩子们的审美趣味；主动加强幼儿的情绪体验，使幼儿在欢乐的氛围中，随着音乐的节拍，充分展示自身的活力；忘记那些不快乐的、不愉快的事。同时，还可以引导孩子进行下棋、读书、看木偶等娱乐活动，使他们能够完全沉浸于游戏之中，尽量减少负面情绪的发生。

（四）在校内和校外进行丰富多彩的实习

组织和培养良好的班级文化应贯穿于班级的各项活动中，体现班级特色；有目标地进行各类活动。我们要清楚地看到，只有有了活动，才有了集体，有了健康的、积极的活动，就有了一个好的班级文化。因为只有在这种活动中，才能激发学生的积极性、竞争意识，才

能充分发挥他们的个性和才能，从而营造出一种积极的集体氛围。通过实际的操作与经验，使幼儿增长知识，陶冶情操，提高能力；要使班级特色化的民主性、开放性和实践性得到充分的发挥；互动，成长，同时，通过各种活动，让同学们学会了如何与人相处，学会了如何融入社会；加强其适应能力和务实精神，以提高其自身素质。通过提高班集体的自豪感，有利于培养班级文化。课堂教学是学生身体和精神发展的一个极小的空间。班级文化是学校教育的主要阵地，它在营造积极、健康、和谐、团结的氛围中，具有不可忽视的重要作用。课堂文化对学生成长的影响是最直接、最深远的。让我们共同努力，让课堂回归学生，让课堂变成他们的成长之家。

（五）体验正面情绪，建立正确的科学评估

在幼儿的情绪发展中，情绪的感受和自我评估是幼儿情绪的重要组成部分。正确地指导孩子学会正确、科学地评价自己的情绪也很重要。然后，作为一名幼儿教师，能够让孩子在自己的情绪感受中，完全地感受到；事实上，任何一个人，都会有不同的情绪，比如开心、伤心、悲伤、愤怒、愤怒、愤怒等等。使幼儿初步认识人类的感情世界特点，使他们能够更好地调节自己的情绪，并能比较恰当地评估自己的情绪，建立起一种持续的规则意识。让他们明白，哪些事情是对的，哪些是错的，哪些是正确的，哪些是不正确的。就拿小洁来说，她在初中的时候，就是一个不擅长动手的人。每次画画、手工作业，她都是哭闹着要做，但做出来的东西却不怎么样。如果是这样的话，老师首先要帮她擦掉她的鼻涕和泪水，然后跟她学一些简单的画线，然后再给她上颜色；然后，她就会慢慢的放开，让她自己去做。小洁每次参加画画班，都想请老师帮忙，老师就鼓励她说：你自己一定能做，自己动手画，自己画，最好的就是自己。小洁一边画一边哭，一边心虚，被一个学生看见了，笑道：“别哭了，你自己看吧，你画的真好！你看我这幅画，我都在小鱼身上画了几个五彩缤纷的泡泡。”小洁说完，还在自己的鱼头上画了几个可爱的泡泡。她还把自己喜欢的颜色都涂在了小鱼的身上。小洁此时已经收起了眼泪，变得更加自信了，她已经学会了正确地评估自己，也明白了自己也能做到。

（六）重视幼儿音乐、文学和体育活动对幼儿的影响

因为音乐、文学、艺术作品能够激发人们的精神，

转化和调节人们的负面情绪，从而提升人们的情绪。古典美术对孩子们的生活有着深刻的影响。这些美妙的音乐，经典的童话，深深地感动着孩子，影响着他们的心，与他们的内心产生了强烈的共鸣。著名的音乐家贝多芬和丹麦诗人安徒生，因为他的童话故事而闻名于世界，他在遭受了巨大的感情创伤之后，却对音乐充满了激情，他创造了一部不朽的作品，为人类留下了珍贵的精神遗产。科学家们通过长时间的脑部科学发现，12岁以前，人类的大脑“卡斯布罗”区是相当活跃的，就像一座即将爆发的火山。到了12岁之后，这个火山就停止了活动，这个地区正好是负责人类语言学习的地方。如果能把握好这个黄金时期，充分发挥幼儿的语言学习才能，将会事半功倍。我知道，大部分中国的孩子，在学校里，因为各种各样的原因：有些家长没有注意到，有些家长觉得，只要把课本上的东西学好就行了，或者作业太重，这样做的机会就会减少。在幼儿园这个珍贵的学龄前，老师可以向下一代介绍许多经典作品，引导他们走向对自己、对社会、对人、对社会都有益的方向，使他们对生活有积极的认识和肯定，从而使他们的身体和心理得到更好的发展。体育运动同样可以使孩子们的情绪得到充分的宣泄，使他们的思维变得轻松，心情变得愉悦，这样才能培养出一个健康的情绪。

结论

随着我国社会和幼儿教育的发展，幼儿心理健康教育受到了越来越多的关注。而在幼儿的心理健康教育中，如何培养和提高幼儿的健康情绪，是目前我国幼儿心理健康教育的一个重要内容。因为良好的心态在孩子们的将来发展中起着举足轻重的作用。

参考文献

- [1] 韩丽霞. 幼儿“健康生活”核心素养的探索与实践[J]. 新课程(综合版), 2019, (12): 165.
- [2] 陈杏贞. 幼儿教育中的幼儿健康情绪的培养途径探析[J]. 新课程(综合版), 2019, (11): 132-133.
- [3] 陈荔. 幼儿健康饮食行为的养成分析[J]. 新课程(综合版), 2019, (10): 151.
- [4] 伊丽. 幼儿健康发展与管理——幼儿健康发展教学标准制定[J]. 现代职业教育, 2019, (18): 94-95.
- [5] 张霞. 游戏在幼儿健康教育中的作用初探[J]. 华夏教师, 2019, (11): 21.
- [6] 范静文. 鼓励创新幼儿教育理念, 促进幼儿教育健康发展[J]. 新课程(综合版), 2018, (10): 1.