

# 疫情下家园共育维护幼儿心理健康的方法策略

舒小玲

南昌市出新幼儿园

**[摘要]**疫情突然爆发,打破了过去生活的平静与安宁。面对这种情况,作为教育者,我们是一个很好的机会来思考幼儿园护理和如何改善家庭合作教育。孩子和父母在非常时期可能有的焦虑和恐惧;我们需要深入思考以家庭为中心的亲子沟通可能带来的儿童行为和习惯问题。因此,能否培养出具有良好心理素质和健康人格的新一代,关系到全国教育的成败。3~6岁是儿童心理发展、人格品质和人格情感形成的关键时期。疫情背景下儿童可能会出现一系列不良反应,如抑郁、行为异常、思维钝化、自我否定等。成年人仍然需要心理支持,儿童需要心理安慰。特别是疫情发生后,如何保障儿童的心理,帮助儿童做好心理保护,缓解和疏导他们因疫情引发的不良情绪。疫情背景下通过家园共育我们可以了解和认识儿童的心理行为和逻辑惯性,为儿童在未来生活中的抗压能力提供很大的帮助和支持。因此,我们应该为儿童创造一个健康、放松的心理发展环境,让儿童在这个环境中充分发挥潜能,形成健全的人格。

**[关键词]**疫情;家园共育;幼儿;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.969

疫情背景下儿童保健工作也是幼儿教育重点和核心。在儿童健康教育方面,尤其是儿童心理健康教育方面,家庭的积极合作更为重要。作为父母,除了确保孩子有足够的营养,除了稳定的家庭生活,我们还应该引导孩子参与社会交往,尊重他人和自己,给孩子在更多自由中体验快乐。从幼儿教育角度来看,3岁之前的幼儿教育实施主体是家长,但3岁之后的教育实施主体则转变为教师和家长<sup>[1]</sup>。所以,即便是学前教育阶段,儿童心理健康的教育也离不开家庭。幼儿园与家庭之间的有效沟通和“家庭建设”的质量都是影响儿童心理健康教育的重要因素。疫情背景下,我们要注意培养儿童养成健康的生活习惯、休息习惯和良好的健康习惯,我们应该密切联系家庭,形成统一的教育观。

## 一、幼儿心理健康教育“家园共育”的现状及其问题

孩子的成长仅仅依靠幼儿园实施教育行为都难以达到理想的效果。在当下疫情背景下,通过幼儿教师与家长的配合,会更加有利于儿童心理健康的教育。因此,为了“家园共育”促进儿童心理健康教育,笔者设计了问卷和访谈问卷,并对家庭与幼儿园的一致性、家长对儿童教育的关注度、家庭与幼儿园的关系等进行了调查,家长对“家园共育”的理解和态度,以及家长对儿童心理健康的态度。结果表明,所有家长都认为“家长是幼儿教育的伙伴,应该在幼儿心理健康教育中发挥自己的作用”,这意味着家长意识到自己在幼儿心理健康教育中的义务。家长关注孩子在幼儿园的情况,情绪和情感体验、人际交往、饮食和日常生活等生活信息、知识和技能的比例依次下降,这表明家长更加关注幼儿的心理健康,为幼儿园心理健康教育的开展提供支持<sup>[2]</sup>。在家长获取儿童心理健康教育知识的方式上,儿童所在班级的教师所占比例最高,其次是相关书籍,而幼儿园相关讲座较少,这表明相关工作需要在幼儿园层面进一步加强。然而,当幼儿出现心理健康行为偏差时,80%以上的家长选择与教师沟通,寻求问题的解决方案,这对幼儿教师提出了更高的要求,他们需要不断充实自己。目前,在疫情背景下,幼儿园和家庭的共同教育主要存在以下重要问题:

### (一)家庭和幼儿园对儿童心理健康教育重视不够

目前,我国已经在一些地区实施了幼儿心理健康教育,国家对幼儿心理健康教育政策和指导方针的支持也日益增加。然而,时至今日,幼儿心理健康教育仍处于萌芽发展阶段,需要一些书籍来普及他们的语文素养。在使用过程中不可能进行集中阅读和管理,所以大多数时间都是通过课堂教育来实现的。然而,由于幼儿园教师缺乏丰富的知识和专业技能,在儿童心理健康教育的改革和管理过程中,没有统一

的规范和明确的教育目的。因此,在突如其来的疫情面前,我国儿童心理健康教育等一系列指标难以保证。当儿童有心理健康问题时,很难得到正确的心理治疗。

### (二)儿童心理健康教育存在沟通障碍

在幼儿园领导和家庭沟通和了解儿童心理健康的过程中,往往存在一些障碍。矛盾的根源是家长和幼儿园之间的偏差。家长普遍关注孩子的教育成就,而幼儿园则关注幼儿园整体素质的提高。随着时间的推移,家长和幼儿园之间会出现一些认知偏差。此外,老师和家长对孩子有不同的定位。一些家长对孩子的期望更高,而一些家长对孩子的评价较低。无论上述两项中的哪一项,他们的孩子的定位都会出现偏差<sup>[3]</sup>。如果孩子的评价较低,对孩子的鼓励不够,孩子就无法培养自信,甚至做出不合理的判断。有时,由于主观偏见,家长会给孩子的心理健康发展造成很大障碍。此外,在家长与幼儿园的沟通过程中,他们讨论的主要焦点是孩子的身体健康,而忽略了孩子的心理健康问题。因此,基于这种情况,幼儿园和家长有必要在思想认识层面保持共识。

## 二、疫情背景下对家园共育维护幼儿心理健康的策略

### (一)改变观念,主动接近孩子

幼儿园要积极组织幼儿教师专项培训,打造家庭沟通平台,建立专门的儿童心理健康教育沟通系统,向家长发放专业的儿童心理健康教育材料。通过“家园共育”对家长进行儿童心理健康专业知识教育,宣传家长在儿童心理健康教育中的重要性,然后用科学健康的概念统一家长和幼儿园。此外,幼儿园还加强了家庭层面的宣传工作,通过多方关注和合作,营造“家园共育”的良好氛围,及时开展儿童心理健康教育,积极了解儿童家庭情况,并根据不同家庭情况组织小家长会,倾听孩子的声音,了解他们如何看待危机?如何看待疫情?只有当老师听到、看到和了解孩子的想法时,他们才能更好地保护和支持他们<sup>[4]</sup>。3~6岁儿童的世界是前逻辑、想象力和超自然的。孩子们对疫情的理解仅仅停留在简单的生物学理解上,他们不知道什么是病毒。在他们的意识中,病毒是童话世界中的怪物或恶棍。所以我们要了解孩子们在想什么。只有了解孩子,接近孩子我们才能维持孩子们的童话世界,让孩子在疫情中学会自我保护。

### (二)开展网上心理咨询

疫情期间,家长因为幼儿园经常停课也承受着巨大的压力,包括来自经济、生活、生存和身体的压力。虽然父母和孩子日夜不同,但他们的情绪会直接影响孩子。在这样一个特殊的时期,疏通父母的心理状态,利用父母的影响对孩子进行心理辅导是非常重要的。在这方面,幼儿园可以向家长推出大量

关于成人心理咨询的文章,引导家长更加耐心、沟通、鼓励和宽容孩子。同时,我们还发出了一封“致家长的信”,与家长团结一致,带领孩子共同抗击疫情。为了积极响应国家和教育部门的号召,停课不停学。我们率先推出了科普教育与游戏、在线咨询、家庭咨询相结合的在线心理健康教育,以及各种在线服务平台,通过电话、微信、小视频等形式开展在线心理健康教育。老师们还编写了有关新型冠状病毒的童谣、童话、小工艺品等,并积极开展网络教育,引导孩子们了解病毒。他们知道病毒并不可怕,我们会战胜它。此外还要对有心理危机的家长和儿童进行继续干预,并积极遵循伦理道德和操作规范,避免疫情的发展对家长和儿童造成二次伤害<sup>[5]</sup>。

### (三) 帮助孩子根据个体差异控制情绪

我们的老师应该是有责任心的人,仔细观察和分析每个孩子,全面了解孩子对日常活动的反应,及时调整他们的教育策略,满足不同孩子的心理需求,我们应该进行后续研究,密切联系父母。疫情期间的防控措施必然会给那些一直不喜欢约束、生动活泼的孩子带来不适应感和不良情绪。我们怎样才能引导孩子们像以前一样每天保持乐观?首先,父母应该告诉孩子,有些无聊和焦虑是正常的。不要贬低自己或拒绝这种情绪。你越是拒绝它,你可能就越担心。然后,家长可以引导孩子画一幅他们想念的老师和孩子的画,画一些关于幼儿园的有趣的东西,消除他们想念的情绪。家长们应该告诉他们的孩子,尽管疫情给我们的生活带来了一些改变,但我们坚信我们仍然是一个可爱、乐观和积极的人。在停课期间,老师可以拍摄一些制作小工艺品的视频,并将其发送给孩子们在家里做。他们还可以在班级微信群中组织猜谜、说童谣、唱歌比赛等活动;或者向孩子们推荐一本好书、一个好故事和一首好歌,帮助他们转移或缓解不良情绪:他们还可以通过视频引导孩子们做有氧运动。在特殊时期,孩子们需要保持健康的体格,每天锻炼身体。通过各种方式和方法,缓解不良情绪<sup>[6]</sup>。

### (四) 心理咨询方法

教师和家长应教导孩子正确的心理咨询方法,帮助孩子调整情绪,以积极的态度面对疫情后的幼儿园生活。

#### 1. 谈话

疫情过后,当幼儿园重新开放时,孩子们带着怀疑和焦虑来到幼儿园。生活中出现的各种变化对没有社会经验的孩子来说既好奇又害怕。在这方面,教师可以通过集体对话、角色扮演、区域活动、私人座舱谈话等形式鼓励孩子表达自己的疑虑和恐惧,教师可以进行热情的辅导,让孩子了解疫情后的生活,消除他们的抑郁。对于情绪波动较大的个别儿童,教师应注意个体差异和儿童隐私,有针对性地沟通,不要刻意强化情绪和流行病问题,逐步疏导儿童。

#### 2. 拥抱

孩子们的胆怯和焦虑有时表现为哭泣。比如孩子不喜欢戴口罩然而还非常喜欢去商场等人流密集的场所。此时,如果成年人一味责怪孩子,可能会给孩子带来更大的焦虑和焦虑。在这方面,老师和家长可以把哭泣的孩子抱在怀里,揉他的头发,抚摸他的小脸,温柔地安慰他,给他良好的指导,让孩子慢慢平静下来,逐渐缓解他的焦虑。

#### 3. 音乐

音乐有很强的吸引力。大多数孩子喜欢音乐。老师可以为孩子们选择一些节奏快、活泼、热情的音乐,比如“你笑起来真好看”等音乐。如果受疫情影响居家的时间里,老师可以引导家长带孩子们一起听音乐表演、做节奏、玩游戏等,让孩子们在快乐的音乐中忘记自己的不良情绪。让孩子们沉浸在平和愉悦的音

乐声中,静静地做体力劳动,逐渐改善他们的情绪<sup>[7]</sup>。

### 4. 游戏

在幼儿园的日常生活中,教师还可以借助游戏来安慰哭闹的孩子,通过开展一系列防疫游戏来缓解孩子的心理压力,增强他们的自信心,促进他们各方面能力的协调发展。例如,火神山医院的“武汉保卫战”等比赛都是在表演区进行的。孩子们独立分配角色,扮演钟南山爷爷、医生、护士和病人,模拟医护人员抢救病人的场景,演示如何做好防护工作,积极战胜疫情。另一个例子是在施工区域用大型建筑砌块建造“方仓医院”,并进行角色扮演游戏,进一步了解疫情,学习做好防护措施。

### (五) 关注特殊儿童的心理健

对于一些比较特殊的孩子,老师应该特别关注他们。例如,一些孩子的父母离婚,在祖父母的照顾下长大,而祖父母本身缺乏照顾;一些孩子的父母在防控一线工作,不能在家陪伴孩子。他们的孩子充满希望和失落,觉得父母不爱自己;一些儿童从受灾最严重的地区返回,并在特殊时间受到特殊对待。他们容易产生自卑感和孤独感。教师应特别关注这些孩子,一旦发现孩子有不良情绪,马上与家长取得沟通,了解情况,老师应立即疏导并帮助孩子打开心结。疫情过后回到幼儿园时,老师应该为这些孩子提供更多与同龄人交流的机会:带领孩子进入沙盘游戏室,让他们在沙盘世界中发泄情绪;通过与心理教师的移情沟通,进入孩子的内心世界,消除负面情绪,培养正确的认知:召开主题班会,提醒其他孩子关心同龄人,与同龄人和谐相处等。教师通过多种方式让孩子们有一种存在感和对班级的归属感,尽快融入集体,恢复积极乐观的态度,温暖孩子的心。

### 结束语:

儿童心理健康在当今教学发展过程中仍然占据着非常重要的地位,但在儿童心理教育过程中,这是一个持续的工程。教师和家长应该合作,这样才能真正发挥教育的作用,才能有效地维护儿童的心理素质,使儿童的家庭合作发挥自己的作用。面对疫情,教师首先要调整心态,保持高水平的心理健康,争取家庭合作,以积极、全面的态度对待每一个孩子,了解和关注每一个孩子的心理健康,系统疏导因疫情而产生的不同个性的孩子的问题,引导孩子用智慧武装自己,促进心理健康发展。通过建立儿童心理健康机制,实现了我国“四个人才”的目标。

### 参考文献:

- [1]李甜.家园共育视角下幼儿心理健康教育开展策略探析[J].名师在线,2018(34):2.
- [2]张慧.基于家园共育的幼儿心理健康教育有效性策略研究[J].开封文化艺术职业学院学报,2017.
- [3]陈荷英.浅谈家园共育对促进幼儿心理健康发展的重要作用及发展对策[J].考试周刊,2019(86):1.
- [4]章景涵.浅谈家园共育对幼儿心理健康发展的有效策略[J].好日子,2018(19):1.
- [5]林青蓉.基于家园共育的幼儿心理健康教育有效性策略探讨[J].中学生作文指导,2018(16):1.
- [6]葛平.家园共育促进幼儿心理健康发展的有效策略研究[J].青春岁月,2018,000(032):312.
- [7]陈娅娜.大班家园共育背景下幼儿心理健康问题探究[J].时代教育:下旬,2017(7):1.
- [8]康米,黄蓉蓉.浅析家园共育背景下幼儿心理健康教育的构建路径[J].教育现代化,2019(34).