

浅谈幼儿园心理健康教育的实施策略

曹欲

江西省赣州市会昌县中村中心幼儿园

[摘要]学前教育阶段是对幼儿健康成长与未来发展有着关键性影响的教育阶段，幼儿园不仅要引导幼儿对周边世界产生正确的基础认知，培养其健康的生活习惯与良好的行为模式，还要关注幼儿的心理健康，根据幼儿的认知思维特点与心理状态规律，将心理健康教育融入到幼儿园日常课程教学与游戏活动中，为幼儿打造安全、舒适、温暖的心理环境，避免幼儿出现心理问题，以免对幼儿日后的成长造成不利影响。基于此，本文详细分析了幼儿园心理健康教育的实施策略。

[关键词] 幼儿园；心理健康教育；实施策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1113

引言

当今社会对儿童的心理健康教育关注力度逐渐加强，着重点主要是它对儿童成长所造成的影响。幼儿的身体、动作、语言、认知、情感、思维、身体机能、社会性等方面都处在发展阶段中。一般来说，幼儿的情绪控制能力是比较弱的，很容易受到周围人或事的影响，变得激动易怒，情绪起伏很大。而4至6周岁，是儿童形成健全自主意识的关键时期。幼儿时期的心理状态直接影响着其日后的成长与发展。所以，为了做好家庭教育 and 促进儿童健康成长，就要多加关注幼儿的心理问题。

一、幼儿心理健康教育的含义

幼儿因身心发展不够成熟且缺乏经验阅历而难以对自身以及世界产生较为完整、全面的认知，因此很容易受外界环境的影响而产生不良的情绪与态度，甚至引发心理问题，给幼儿的健康成长与未来发展带来了不利影响。随着现代教育体制的改革优化与建设，心理健康教育在中小学教育以及学前教育中的重要性越发凸显。其中，幼儿心理健康教育是在对幼儿认知思维特征、情感心理状态、成长教学环境等多个方面研究的基础上帮助幼儿掌握心理健康基础知识、合理调节情绪心态、养成良好的行为习惯、预防心理障碍问题、解决心理异常状况的教育体系，能够让幼儿在合理的教学引导下树立自信心与责任心，培养安全感与幸福感，实现人格的健全、独立与完善，为幼儿日后的健康成长与未来发展奠定良好的心理健康基础。

二、幼儿心理健康教育的重要性

中国幼儿心理和行为障碍的患病率呈现逐渐增加的态势。较为普遍的表现是：由于幼儿心理调节能力较差，稍有不顺就哭闹、发脾气；由于缺乏与人相处的技巧，时常会产生妒忌心理，出现胆小、退缩、精力无法集中、反应迟钝等现象，这种不良的行为现象不仅阻碍了幼儿身心成长和人格的建立，而且给家庭教育、学校教育等造成一定的影响。人一生中发展最关键的时期是幼儿期。如果可以把握住这个时期，那么对于儿童日后健全人格的培养是很有意义的。所以，我们要牢牢抓住这个机会，积极主动地去培养幼儿的生活习惯、学习方式和良好性格。所以，做好幼儿的心理保健，提高学龄前儿童的身心健康水平，是教育工作者未来的工作重心^[1]。

三、幼儿园心理健康教育的实施策略

（一）加强专业培训，提高教师的素质

作为教师必须具备良好的品行，掌握必要的儿童心理学基础知识，并能自觉地运用到教学中去。幼儿的心理发展很容易受教师的影响，所以教师要保证自己的身心健康。教师的行为态度也是幼儿建立良好心理的重要基石，会对幼儿的心理健康发展产生重要影响，所以，教师要端正自身的心态与言行，才能够切实推动幼儿身心健康发展。1. 培养教师的良好心理素质，影响幼儿的健康性格。学生有一个很大的特点就是向师性。所以，教师的心理健康、人格健全与否，直接影响学生是否能够形成健康的心理。教师首先要做好自己的心理卫生保健，以保证自己的良好心理品质。另外，教师要学会换位思考，认真思索、感受幼儿的内心世界。以坦诚、热情和关心的心态去面对每一个幼儿，要防止把个人的不良心态带入幼儿园，并拒绝有损于幼儿身心健康的行为。另外，由于幼儿心理健康状况复杂多变，有些是健康积极的，但也有些是不够端正的。因此，教师需要及时发现幼儿的这些心理健康状况，并对其积极地进行表扬，对其错误的进行矫正。那么，这就需要教师必须了解学习相关的心理健康知识。教师要努力学习心理学专业知识，以增强对心理方面的了解，并把心理学专业知识积极运用于教学工作中。2. 关注幼儿的情感需求，培养幼儿的健康心态。现实生活里的一些小事对儿童的人格培养有重要作用。儿童也有自尊和被爱的需要，作为教师，要充分了解儿童的这种需求，教师的一句话、一个眼神、一个拥抱都能让他们感受到爱和幸福。教师应及时把自己爱护幼儿的情感传递给他们，让他们对教师产生信任感、亲密感、依赖感^[2]。

（二）合理规划幼儿园公共环境

幼儿园公共区域是幼儿进行饮食、睡眠、阅读以及各类游戏活动的重要场所，公共区域的整体环境会对幼儿的思维情感与心理状态产生较大影响，为此，学校应当组织教师对幼儿园公共环境进行合理规划与建设调整，让幼儿能够安全、快乐地在公共区域中开展各项活动。在对幼儿园室内公共区域进行规划设计时，教师需要结合幼儿的心理特点，在用餐区使用与食物有关的色彩丰富、明快的墙绘以及卡通贴

纸与标语进行装饰,合理安排出入口的路线设计与餐桌的位置尺寸,维护用餐流程的有序性,选择幼儿易把握的与绿色健康的餐具来保障幼儿的饮食安全,利用餐具趣味性的外形设计以及丰富的色彩选择提高幼儿的食欲。在进行睡眠区的环境设计时,教师应当选择色调温暖的墙面装饰与床铺寝具,在窗帘与灯光的选择上以维持室内光线柔和为选购原则,为幼儿提供舒适的睡眠体验。在设计阅读区环境时,教师需要选择能够保护幼儿视力的室内整体色调,使阅读区桌椅符合不同年龄段幼儿的人体工程学设计原则,让幼儿能够产生沉浸式的优质阅读体验,使幼儿能够在优质公共区域环境的引导与感染下培养出健康的生活习惯与正确的行为模式,以便维持良好的心理健康状态。在对幼儿园户外公共区域进行规划设计时,学校不仅需要加强对户外活动设备质量安全的审核检验,在引入滑梯、秋千、蹦床等娱乐活动设施时也要确保其安全性,避免幼儿在活动过程中发生人身安全事故,给身心健康带来不利影响,还要强调对户外场地自然景观的美化,增加校园的绿化面积,让幼儿在树木、草坪、花朵、昆虫等生物构成的生态环境中获得积极的情绪疏导与情感体验,在美丽的大自然的熏陶与感染下保持健康的心理状态^[3]。

(三) 将幼儿心理健康教育渗透到幼儿教育全领域

在幼儿德智体美劳全面发展的各项教育课程中,无不充满着各种与心理健康教育息息相关的教学内容,教师应认识到心理健康的重要性,并持续通过各类课程渗透心理健康教育,以润物无声的方式,让幼儿智力与非智力因素同步发展。例如在绘画课程中,绘画中所常用的图形、线条、标识、颜色等不仅是具有美术造型特征的形象,更可以传递出特殊的被视为具有心理教育价值的元素。形象和颜色将其所被赋予的信息内涵传达给欣赏的人,对人造成心理影响。以此为依据,教师在课程中可以借助绘画作品的欣赏、交流以及创作开展幼儿心理健康教育。再如在健康课程中,可以融合挫折教育锻炼幼儿心理素质。在健康活动游戏中,教师可以设置教学情境,设置“小山洞”“小河”“独木桥”等障碍物,让幼儿开展跑步游戏。遇到有些幼儿不愿或者不敢尝试跨越障碍物时,可以鼓励他们拿出勇气、迎难而上,从而锻炼并形成较好的心理素质。又如,在亲近自然的课程中,一方面满足幼儿渴望亲近自然的需求,以及个体发展和劳动教育的需求,另一方面也激发幼儿对于生命的初步思考,调动他们的爱心,丰富他们的情感认识,提高心理素质。

(四) 以情景再现小剧场为载体开展心理健康教育

回顾、重现真实生活中的情景,师幼一起分析讨论如何解决问题。例如,走廊里一名幼儿想从两名正在对话的幼儿中间通过,于是用两只手臂将正在对话的两名幼儿推向两边,自

己从中间挤了过去,从而造成两名幼儿不愉快。教师请幼儿以情景剧的方式在全体幼儿面前重演这一幕,引发班级幼儿关于“礼貌”“沟通”“文明用语”“换位思考”等方面的讨论,并一起为情境中的三名幼儿想办法解决问题、避免矛盾。教师利用情景再现小剧场,可以让幼儿关注到自己的行为对他人造成的伤害和困惑,并在班级形成讨论解决身边实际问题的习惯和机制,引发“不快乐时我该怎么办”“关爱身边的人”“保持好心情”“关心残疾人”“热爱集体”等方面的讨论,从而让幼儿获得认知和实践能力的提升^[4]。

(五) 加强家长与幼儿园的合作,实现家园共育

幼儿素质教育和家庭是分不开的,在观念上一致,在教学行为上成为教育合力,才能有效地促进幼儿心理健康的发展。很多家长并不十分了解对孩子应采取什么样的教育方式,这就需要幼儿园来发挥作用,要让家长了解到幼儿教育的专业方法,并且经常与家长进行交流,帮助他们更深入地了解幼儿的需求,支持理解幼儿园工作。此外,要及时纠正一些家长错误的教育方式,给他们提供适合的教育手段,以免孩子出现心理问题,帮助孩子健康茁壮成长。家长要树立儿童心理健康教育的正确理念,明确幼儿心理健康发展的目标,给幼儿提供良好的家庭教育环境。家庭关系是否融洽、和睦,对幼儿的性格培养和心理健康十分重要。在家庭中,父母不仅要关注孩子的身体健康,而且要重视孩子的心理健康,并配合幼儿园做好各项工作。家庭教育是幼儿教育的重要组成部分,幼儿的心理健康教育需要家长在多个方面给予理解、支持和帮助,通过家长和幼儿园共同努力,教育的效果才更加明显。幼儿园和家庭有机结合在一起,才能对幼儿的心理健发挥积极作用。

结语

心理健康教育在学前教育中占据着重要地位,幼儿时期的心理健康问题往往会对人日后的成长发展产生关键影响,在幼儿园心理健康教育体系中,教师需要对幼儿园的公共环境以及教室环境进行合理布置与调整优化,让幼儿能够在舒适、温暖、和谐的学校环境中保持轻松愉悦的心态,产生安全感与信赖感。

参考文献:

- [1] 吴桐. 浅谈幼儿园心理健康教育的实施[J]. 课程教育研究, 2019(50): 76-77.
- [2] 殷雪娇. 如何有效开展幼儿心理健康教育[J]. 新课程(综合版), 2019(12): 269.
- [3] 张冬文. 浅谈幼儿心理健康教育的途径与方法[J]. 考试周刊, 2019(70): 195.
- [4] 丁兴俊. 探究心理健康教育在幼儿园教学中的渗透[J]. 考试周刊, 2019(60): 193.