

《如何培养儿童的情绪管理能力》

陈文艳

(河北沧州市运河区第四幼儿园 河北 沧州 061000)

[摘要] 幼儿情绪与其心理健康发展有着密切的联系,积极情绪的养成对幼儿今后的学习、工作、成长等有着重要意义。幼儿的情绪情感外显,具有冲动性、外显性、情境性等特点。幼儿期是培养幼儿积极情绪,进行情感教育的关键期,我们要从小培养幼儿的情绪能力,为幼儿创设良好的情感环境,培养幼儿积极的心态。

[关键词] 幼儿情绪; 心理健康; 情绪与健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1375

儿童情绪能力的发展包括——情绪理解、情绪识别、情绪表达和情绪调整,它也是一漫长的发展过程:能够理解自己/他人的情绪,能够表达情绪,能够对别人的情绪做出反应,与此同时,自我调整情绪能力才会更好,特别是在处理自己负面情绪、体验自我意识情绪和同理心,同时也会影响到孩子社交的发展。

当遇到事情孩子为此表达负面情绪的时候,成人总是认为孩子的自我情绪管理能力差,觉得孩子应该“平静”的去解决,然后开始训练孩子的自我情绪管理能力。随着大多数成人不关注孩子的情绪发展到越来越多的成人关注到孩子情绪发展,本身是一件好的进步的趋势,但是有的人却走入误区——认为情绪管理就是孩子不哭不闹,如果遇到事情孩子哭闹就希望孩子能够学会自己控制情绪,又成为了阻碍幼儿发展的一个“坑”。

不管是儿童还是成人,我们和情绪要站在同一面,情绪更像是和我们一同长大的朋友,需要我们去看到“这位朋友”,需要站在同一面去和“这位朋友”相知、相惜、相伴,然后和“这位朋友”融洽的生活在社会。

一、转变视角——情绪没有“正反派”之分,调整心态,积极面对

情绪情感是人类发展的必要和重要元素之一,但是情绪没有好坏之分。很多成人享受于孩子的积极情绪,一幅“其乐融融”的美好画面;但是面对孩子的消极情绪却如临大敌、战战兢兢,要么灭掉消极情绪,要么焦虑不知道怎么办。对于积极情绪和消极情绪我们须一视同仁,尤其是把消极情绪当做生活的常态和必经经历,每一种情绪对我们的生存和发展都是有帮助的。

例如:孩子爬到很高的地方,然后害怕掉下去,害怕的情绪就是阻止孩子继续往前防止他受伤;当比赛输了伤心的情绪,来自父母、教师、朋友的关心和安慰会让自己更强。所以不管是什么情绪,我们都要积极面对和解决,有助于孩子的发展。反之,压制和打压可能会让孩子害怕自己的消极情绪,伤害孩子的成长。

二、了解孩子情感发展过程,夯实理论基础

3-6岁的孩子社会情感迅速发展,道德感、理智感和审美感都逐渐发展起来了,并且孩子调节情绪的认知策略开始出现,并随着年龄的增长逐渐加强。他们开始掩饰自己的情绪,掌握了一些简单的情绪表达规则,知道表现出适当的情绪,可以得到成人相应的反应。他们还会使用富于表达性的身体动作来辨别情绪,对情绪的外部原因和结果的理解进一步提高,知道发生的某个事件,会让大人、同伴是高兴或是不高兴。但是,社会情感的发展还没有完善,因此他们对情绪的控制能力不强,生活中常常会出现一会儿哭一会儿笑的场面。随着年龄的增长,宝宝对情绪的控制能力才会有所增强。

三、如何做

(一)更细腻更稳固的继续帮助我们转变视角和思维模式,让我们和孩子站在同一方的频率越来越高

我们更坦然的接受孩子本来的样子从而让我们更单纯的去爱孩子,减少我们更多的焦虑,从而让更舒适稳定的我们去和孩子相处,让我们更是发自内心的真诚的去尊重和理解孩子,让我们更加坚信自己是带着发展的角度去观察孩子和思考怎么做脚手架,从而建立良好的师幼关系然后促进孩子的发展。所以我们要学会融会贯通去体会自己认知、情感、生理相辅相成的改变。

(二)形成一个良性循环的模式,帮助孩子发展出健康的自我

细心了解和观察孩子行为背后的情绪是什么,用心去拉近和孩子心与心的距离从而找到情感共鸣,然后就有了良好的师幼关系,有良好的师幼关系就有了畅通的沟通桥梁,桥梁能让孩子在信任的人面前表达自己最真实的情绪情感,然后发展出更健康的自我……周而复始的良性循环让我们更幸福的生活在一起。

有一天在我工作中发生了一件可爱的事情:忘了航仔因为什么事情哭闹起来,然后我抱着他安慰了一会,然后我又想和他讲道理,突然航仔捂住我的嘴巴用稚嫩又捋不清舌头的和我说:“园长,你别说了,我还在哭呢”,欣慰的是我们的良好的师幼关系让他能真实的用哭发泄他的情绪和想

法,然后我了解到他的想法了我立刻停止了嘴巴,就闭上眼睛去感受他的那份愤怒、伤心然后紧紧的抱住他,反思的是我以前是不是还没有解决情绪的时候或者还没有关注到孩子的情绪如何了,总是想着去解决当下呢?或者是总想着用语言去表达我对孩子情绪的理解?所以,对孩子情绪的理解不仅仅是语言,可能一个动作、一个眼神、一个拥抱、一个亲吻也是理解,最主要的是用心感受。

(三) 健康的自我生存于社会

情绪不是压制,情绪没有好坏之分,情绪是人类作为高级动物的标志之一,我们要改变世俗或者我们自身留下的时代印记对情绪的看法。目的是什么?是发展出健康、自洽的自我,用健康的自我生存于社会,发展孩子甚至包括我们的社会适应性,建立良好的人际关系。孩子最终走向社会,最终会面对酸甜苦辣的生活,体会人间冷暖,这些都会伴随情绪。

(四) 做孩子的脚手架,帮助孩子理解情绪

读绘本时可以给孩子拓展有关情绪问题,例如:这个小动物什么表情,说明是什么情绪,那可能是因为什么它会是这个情绪;也可以和孩子聊天:我觉得你现在是什么情绪,那我想想是因为什么事情?尤其是当孩子有消极情绪的时候,不急于灭火而是帮助孩子理解情绪、识别情绪。

(五) 做有爱的水库

当孩子有负面情绪时,我们要做有爱的水库,去接纳孩子的情绪帮助孩子“泄洪”,我们需要成熟而不是和孩子置气,应该发挥容纳激烈情绪的作用,而不是排斥、抱怨的作用。当孩子表达激烈而无法控制时,我们需要认同这些情绪、讨论这些情绪,明白为什么会有这些情绪,解决问题的角度去疏通。

有研究表明,经常确认孩子对社会情境的情绪反应,讨论情绪多样化,有助于孩子识别情绪的准确性。例如这些契机:意见不一致的时候,可以谈论自己的心情,可以讨论怎么解决,这些对话会帮助孩子了解原因,以及孩子学习到和别人意见不一样时怎么沟通。

(六) 通过学习专业知识来转变角度和思想,从而带动行为转变。

(1) 认知发展会影响情绪发展

随着孩子理解能力的发展,对于情绪的理解也会越来越成熟。表现为:①随着年龄成长,能够逐渐理解情绪产生的原因、后果以及从哪些行为判断别人的情绪。②4/5岁的孩子能够明白别人为什么会产生这样的情绪,例如:刚入园时,一个小朋友看到另一个小朋友哭了会认为他是想妈妈。③预测情绪会带来的行为(例如知道同伴生气可能会打人)。④

明白思维和情绪有关系(去动物园这件事很让人高兴)。

所以,成人不要用成人的标准去看待和衡量孩子的情绪,理解孩子情绪发展理论之后,对孩子要有合理期待,不要给矛盾信息,尽量让自己的神情、情绪和社会情境是吻合的。

(2) 社会经验有助于孩子情绪理解能力的发展。

研究表明:经常和孩子聊一聊在某种情况下孩子的情绪、父母的情绪,既能增加孩子情绪词汇量,又能让孩子习惯于和父母讨论情绪。

成人要做孩子的脚手架,帮助孩子理解情绪。读绘本时可以给孩子拓展有关情绪问题,例如这个小动物什么表情,说明是什么情绪,那可能是因为什么它会是这个情绪;也可以和孩子聊天:我觉得你现在是什么情绪,那我想想是因为什么事情?尤其是当孩子有消极情绪的时候,不急于灭火而是帮助孩子理解情绪、识别情绪。

总之,情绪能力不仅仅是情绪调整,是情绪理解、识别、表达和调整,但又不仅仅是情绪理解、识别、表达和调整,是敏感的、温和的养育方式,但又不仅仅是敏感的、温和的养育方式,是真诚的无条件的爱,但又不仅仅是真诚的无条件的爱,是转变思维模式,但又不仅仅是转变思维模式,而是捋顺自己。面对孩子的情绪需要我们无条件的爱,拒绝情绪污名化,可怕的不是情绪,可怕的是我们面对情绪的态度、认知。

参考文献

- [1] 杨海燕姜媛.情绪调节策略与记忆研究进展[J].首都师范大学学报(社会科学版)2005,(4):109-114.
- [2] 彭欢.父亲元情绪理念对幼儿情绪调节的影响[J].基础教育研究,2013(20):57-58,60
- [3] 刘凌,王剑,朱艳新.儿童情绪调节策略的发展及其对教育的启示[J].辽宁教育行政学院学报,2011(6):38-40.
- [4] 姜媛,沈德立,白学军.情绪、情绪调节策略与情绪材料记忆的关系[J].心理发展与教育,2009(4):75-80.
- [5] ZHANG Min.卢家楣Tan Xianzhena等.情绪调节策略对推理的影响[J].心理科学,2008(4):805-808,813.
- [6] 姚端维,陈英和.赵延芹.3~5岁儿童情绪能力的年龄特征,发展趋势和性别差异的研[J].心理发展与教育,2004(2):12-16.

作者简介:

陈文艳(1973—),女,河北省沧县人,本科,研究方向:学前教育;中小学一级教师。