

三阶递进：多元提升小班幼儿情绪调控能力的个案研究

万丽菲

上海市凤南新村幼儿园

摘要：在幼儿园小班阶段，常遇到难以控制自己情绪的孩子，对集体活动和其他孩子造成困扰，幼儿教师需及时有效地对其进行教导，提高幼儿的情绪调控能力。本文通过对小班情绪控制障碍幼儿的个案研究，分析幼儿情绪失控的原因和表现，针对性地制定个性化干预计划，从而有效提高了幼儿的情绪管理能力。希望对其他幼儿教师的教学工作有借鉴意义。

关键词：小班幼儿教育；情绪调控；个案分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.095

一、问题的提出

本个案围绕一位小班情绪控制障碍幼儿小杰进行的干预研究，基于该幼儿情绪化表现较为普遍、情绪认识不足、缺失情绪调控的方式、家庭教育忽视等问题。设计“识情—情绪认知→悟情—情绪体验→悦情—情绪调控”三阶路径，个性化开展干预实施，通过“深化情绪认知与表达，强化多元情绪体验，趣享情绪调控妙招”三大阶段性干预策略，探索情绪调控的趣味方式，形成家园合力，共同支持小杰情绪调控能力的提升。

二、个案描述

（一）个案基本情况

小杰是个四岁的男孩，他常常皱着眉头，一副气呼呼的样子。和小朋友玩的时候喜欢抢别人玩具，一旦出现争执，就挥拳打人；有任何事不合自己心意就“火冒三丈”：有时是因为其他孩子不愿意和他交换玩具，他会搬起椅子往地上扔，以此来发泄。有时只是因为老师没有请他回答问题，他就一个人站起来走到一边踢桌子。在家访的过程中，我了解到小杰在家也是这样，任性、不听大人劝、频繁生气、大声喊叫等等。纵观小杰的这些行为，基本上每天都有，有的时候一天要发生好几次。

（二）具体事例

我们对小杰的情绪进行观察和记录，发现一日生活中小杰的负面情绪暴发频次远高于其他幼儿且频发与同伴互动较多的生活活动和游戏活动中。

【镜头一】都是你的错

午饭时间到了，小杰在的小组里有一位小朋友请假，桌上多了一碗汤。孩子们把那碗汤推来推去，最终小杰把汤推到地上打翻了，他生气地说：“这个汤不是我的，别放我这里！”此时保育老师发现了，对他说道：“小杰你怎么把汤弄洒了？”小杰生气地大哭了起来，把碗摔在地上走开了。

【镜头二】不想被告状

一次班级表演准备中，小杰看见小唐的裙子非常好看，不禁去摸了一下裙角，小唐不高兴，并向老师“告

状”，小杰着急了，扯了一下小唐的辫子，大叫说：“你凭什么告我的状，碰你衣服一下怎么了！”小唐害怕地哭了，小杰突然沉默了，冲出了教室。

（三）行为分析

1、小杰在遇到情境转换时（如：当“游戏中”转换到“游戏结束”），往往会引发焦躁、反抗的情绪，他往往会表现出攻击性的行为，还伴有骂人的话语，不愿意接受别人的指令，而老师对他的言行做出的警告往往丝毫不起作用。

2、小杰在遇到挫折时，对于挫折的适应力和承受力很差，并且缺乏解决问题的能力，加上他的动作能力发展优于语言能力的发展，因此总是采取攻击性的行为来解决问题，而不愿意去用语言来和别人沟通。

3、小杰焦躁、反抗的情绪来的快，去的也快，过一段时间，一旦这种情绪消失了，他就恢复到原先的状态，很快就忘记刚才的不愉快，还会主动承认错误。

三、原因分析

通过跟踪观察该幼儿一日活动中的情绪事件以及教师的指导策略，与其家长进行沟通后发现小杰的情绪问题频发可能有以下的原因。

（一）教师情绪复杂性认识不足。

班级教师对小杰情绪调控能力缺乏科学的认知，情绪教育流于表面，然而面对特殊儿童情绪失控时，教师更关注由情绪引发的问题行为，导致小杰的情绪问题容易被掩盖、压抑和忽视。其实，幼儿同成人一样，都有着复杂的情绪，有表达情绪的需求，也需要学习如何应对生活中出现的各样情绪问题。

（二）小杰缺失情绪调控的方式。

小杰的情绪问题无法被解决，只能被动地接受教师的评价和情绪调控建议，缺失调控自身情绪的方式，他需要通过不良行为把消极情绪发泄出来：他喜欢在欺负同伴后那种被追逐的感觉，喜欢见到同伴因为他的“恶作剧”，而被气得哇哇大叫的样子……当面对他人的不愉快和矛盾时，小杰无法调控自己的负面情绪，便会出现偏激行为。

(三) 家庭对小杰情绪问题的忽视。

在访谈中也了解到先前父母时常当着小杰的面吵架甚至发生肢体冲突。母亲对小杰非常严厉，面对老师平日里一些反馈，对小杰非打即骂，导致小杰的负面情绪被不断激化，同时理所当然地认为幼儿的情绪调控能力会随着年龄的增长而得到改善，抱着“长大就好了”的心态面对小杰的情绪问题。

四、教育措施

基于以上的观察分析，我们针对小杰的年龄特点及现有状况，制定了个性化的干预计划，渗透于幼儿的一日生活中，以教师、同伴、家长多主体参与的形式，以循序渐进又不失童趣的多元方式致力于让小杰的“愤怒暴躁”缓解为“冷静处事”，“拳头之战”化解为“友谊之桥”。

(一) 阶段一：深化情绪认知与表达。

1. “心情表情包”：深化情绪认知

面部表情、肢体动作、身体姿态等外显的行为，都是小杰识别情绪的重要依据。而“面部表情”则是传递情绪信息的主要载体，是最直观的情绪识别方式。通过一些生动的卡通表情包例如快乐、愤怒、悲伤、激动等，丰富小杰对自身情绪的认知。





在班级签到牌上为小杰单独设置“心情头像”，小杰可以根据心情选择对应的心情表情包进行放置，帮助小杰更好的展示和表达心情，也帮助教师及时关注小杰的情绪，有意识地在一日活动中进行疏导。

【案例1】郁闷的小杰

来园时小杰在签到牌上放了一个皱眉的表情，一声不吭去收拾小书包了。老师看到后马上走过去和小杰聊天：“小杰，今天早上遇到了什么不开心的事情了吗？”小杰说：“我吃早饭吃得慢了，妈妈上班要迟到了，骂我了。”老师摸摸他的背，安慰他说：“是不是早饭比较烫所以吃得比较慢，妈妈可能也是今天有很忙的工作所以比较着急，她不是故意要骂你的。”小杰点点头，心情看起来平静了一些。

2. “心情追踪卡”：关注情绪感受

在引导小杰关注自我情绪之后，我们根据乔纳森H.特纳的情绪四维度（快乐、恐惧、愤怒、悲伤）以及强度水平设计了小杰可以自主操作的“心情追踪卡”，每天记录自己的心情和情绪强度水平，帮助教师追踪小杰情绪的持续性与稳定性，深入了解其情绪的复杂性与波动性，有助于对其情绪产生的原因和问题进行适时的反馈与指导，深化小杰对情绪的认知。

		
		
教师备注：		

绘制说明：每日定时请小杰绘制追踪卡，第一栏绘制心情，用简单的表情包表示，第二栏用颜色绘制情绪强度，一共10格，由弱至强，第三栏绘制情绪原因。教师可在下面备注时间、小杰的情绪表现、情绪原因等。

(二) 阶段二：强化多元情绪体验。

1. “情绪绘本墙”：个别化小组共读

基于小杰的情绪认知基础为其筛选多种情绪绘本，例如《会喷火的鸡》《我永远也得不到贝森老师黑板上的一颗星》《这是我的》《伤心书》《生气汤》等，在班级阅读区创设“情绪绘本墙”，每周区域游戏时间教师抽取一段时光与小杰和3-4名其他幼儿进行情绪绘本共读。

不同的情绪绘本不仅描绘了人物角色不同种类的情绪，在趣味的故事情境中还蕴含着不同的情绪疏导方式，教师要帮助小杰去感知绘本中正确的值得学习的情绪调控方法。

【案例2】小组阅读：绘本《生气汤》

参与幼儿：四名幼儿

活动过程：1. 集体阅读绘本《生气汤》。

2. 每个小朋友都说说自己对故事的理解。

教师提问：

1. 霍斯遇到了哪些令他生气的事？
2. 妈妈是怎么做的？你喜欢霍斯的妈妈吗？
3. 霍斯做了什么？他的心情是怎样变好的？
4. 你喜欢这个办法吗？可是没有汤的时候，可以用什么东西代替来使用这个方法呢？

在读完《生气汤》之后，教师帮助小杰了解生气是小朋友正常发生的小情绪，生气的原因会有很多很多，更重要的是引导小杰感受到生气了也依然会被他人理解、接纳。老师和小杰一起绘制了一个大大的汤锅，一起将生气的事情对着汤锅说出来或者画下来，通通都丢进去，搅拌搅拌就消失掉了。小杰在这个过程中笑得很开心，觉得生气汤实在是太有趣了。

2. “情绪小剧场”：沉浸式情绪体验

教室内角色区有一个表演小舞台，是小杰平常非常喜欢的游戏区，我们依托情绪绘本墙中的故事，以表演游戏作为主要形式来推进小杰进行沉浸式情绪体验游戏。小杰在游戏中习得恰当的语言表达和行为表现，感受角色的感受，体验角色的体验。

【案例3】情境表演：《赶走不开心——小熊丹妮的快乐方法》

小熊丹妮不高兴的时候会会暴跳如雷，也不跟森林的小伙伴们一起玩。在小兔子巴纳比的帮助下，他学会了“快乐方法”。小杰在表演绘本情境中感受到了一个好心情对人的重要性。如果长时间不开心，就会像小熊丹妮一开始那样，整天待在家里什么都不想做，也不愿意和朋友玩。在表演中小杰也体验了故事中的“快乐

疗法”：就算不想跳舞也要跳起来，运动能让心情好起来，多想想自己好的方面。帮助自己建立和维持积极乐观的心态。

（三）阶段三：趣享情绪调控妙招。

1. 释情魔法屋

释情魔法屋是在班级中创设的半开放的私密空间，其中有一个小帐篷，里面投放各类感官玩具和特质材料，小杰可以根据自己的需要进入里面释放或舒缓心情。投放压力球、镜子、彩笔、绘本、软垫等物品，小杰在感受带压力或其他负面情绪时能够走进小屋安静独处，可以睡觉，更可以和魔法屋里的各种感官玩具、特质材料互动，帮助小杰适当放松、释放压力，舒缓心情，为更好的加入集体生活充足能量。

【案例4】小杰的专属发泄墙

小杰的坏情绪暴发后，总是会无意间发生攻击性行为，因此教师和幼儿一起展开讨论、设计，收集材料，为小杰制作了一面专属发泄墙。发泄墙上有：枕头、充气物品、玩偶、杂物等，可以让小杰捶打。在生气时帮助小杰用更合理的方式进行及时的发泄和释放，也慢慢让小杰明白了同伴并不是自己坏情绪的发泄对象。

2. 燃情运动吧

燃情就是消耗小杰内心中潜藏的负向情绪，培养潜在的正向情绪，在此消彼长的过程中小杰的情绪得到积极疏导。小杰非常喜欢体育游戏，平常也比较活泼好动。当小杰的负向情绪超载的时候，很需要进行负能的燃烧与驱散，伴随着畅快的呼吸与淌汗时，负向情绪可以得到很好的疏导。同时，在同伴和教师的互动中，小杰也会被周围人的正向能量所影响，让情绪变得阳光起来。

【案例5】打倒“大怪兽”

在户外自主游戏时间，教师组织了一次“打怪兽”的小组游戏，利用纸板制作了几只“大怪兽”和“小怪兽”，教师请小杰当小队长，带领小朋友们用报纸球打怪兽。运动开始了，期间小杰奋力地向远处的大怪兽投掷纸球，最终把大怪兽“击倒了”，小杰开心地和伙伴们抱在一起，情绪很欢愉。

3. 悦情游戏角

悦情游戏角大多采用交互式游戏设计形式，多主体式游戏模式，通过一人游戏，双人对战，多人组合的游戏形式帮助小杰在快乐游戏中调整自己的情绪。利用随性涂鸦墙、趣味沙盘、嗨歌舞台、情绪翻翻乐等小游戏触发小杰与同伴间正向、愉悦的积极情绪。

【案例6】情绪翻翻乐

小杰和小周在悦情游戏角中玩情绪翻翻乐的卡牌游戏，他们选择了“心情对对碰”的玩法。将带有不同背面图案的情绪卡片正面朝下排开，每人每次同时翻开两张卡，如果两张卡是同一个情绪表情，并说一说是什

心情，就可以赢得这两张卡。第一轮小周获胜了，小杰依然沉浸在游戏的乐趣中，并没有生气，而是拉着小周的手说：“小周我们再来一局，再来一局。”可见情绪翻翻乐不仅让小杰熟知不同情绪的表现，还带给了小杰与同伴游戏的快乐。

五、教育效果

经过数月对小杰在情绪调控方面的持续观察分析与干预支持，结合《海森高儿童发展评量表》评估，小杰的情绪调控能力在“情绪比较稳定，很少因一点小事哭闹不止”、“保持愉快情绪，经常面带微笑，开心快乐”、“恰当表达情绪，用言语而不是消极行为表达愤怒、悲伤”、“掌握一些情绪调控方式，能在成人的引导下逐渐平静下来”四个核心经验方面均由干预前的“未发展”进入到干预后的“发展中”，取得了明显进步。

六、反思

（一）深化情绪认知

通过干预，小杰对自身的情绪化表现有了一定的认知，基本能识别自身的情绪变化。通过自我评价来感知情绪强度水平，借助情绪追踪卡来追踪情绪的稳定性。在认知情绪的基础上，小杰逐渐尝试合理解释身边的事物，避免产生不必要的负面情绪。

（二）强化共情体验

通过干预实施，小杰在具象的绘本情境中扮演不同的角色来体验角色的情绪变化，一遍遍链接相似的生活情感体验，获得情绪的同质化感受。从而帮助小杰有目的地体验情绪、思考成因、操作实践，最终归纳提升处理情绪事件的经验。

（三）多元情绪调控

在认知与体验情绪的基础上，通过干预实施小杰掌握了多种适合自己的情绪调控的方式，逐渐减少、隐藏、替代和改变攻击性行为，逐渐内化外显的情感。同时小杰也有了充分安全的环境多元化表达自身的情感，大胆地宣泄消极情绪、分享积极情绪。在家园、同伴等多主体互助下，探索最佳的情绪问题解决方案。在不断实践与操作的过程中，慢慢地学会调控情绪。

参考文献

- [1]展宁宁. 幼儿的情绪认知能力和同伴关系的关系研究[D]. 浙江大学, 2006.
- [2]卢玲. 促进4-5岁幼儿情绪调节能力发展的实践研究[D]. 西南大学, 2011.
- [3]董文, 桑标, 邓欣媚. 影响儿童情绪自我调节的因素[J]. 心理科学, 2009, 32(02): 304-307.

作者简介：万丽菲（1985.09—），女，汉族，江苏扬州人，本科，上海市凤南新村幼儿园，研究方向：幼儿情绪管理、绘本教学。