

幼儿心理健康教育在幼儿园教学活动中的渗透

扎西达瓦

西藏昌都市丁青县协雄乡朗通村幼儿园

摘要：幼儿心理健康成长一直是社会广泛关注的一个问题，如何落实好幼儿心理健康教育也成了每一个幼儿教育工作者所要思考的一件事。幼儿时期是人类身心成长的关键期与高速期，倘若在这个时期幼儿心理存在问题，没有得到很好的引导，那么则会影响到其一生。同时，从实际角度来说，幼儿由于缺乏一定的认知能力，如果教师依赖传统的说教式教学手段，其效果并不会很好。面对这种状况，幼儿教育工作者就必须改变传统的心理健康教育模式，应用更加灵活与先进的教学手段来进行。本文从实际出发，结合笔者的一些思考与研究，围绕幼儿心理健康教育的策略进行了分析。

关键词：幼儿；心理健康；渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.06.072

引言

心理健康教育是幼儿教育工作中不容忽视的一个项目，即便幼儿年龄较小，但是由于外部环境与幼儿自身认知的因素干扰，即便是三四岁的孩子也容易形成一定的问题。因此，幼儿教育工作者必须落实好心理健康教育，帮助幼儿形成正确的思想观念，为他们今后的发展奠定良好的基础。但要想真正的提升幼儿心理健康教育效果，仅仅依靠单纯的说教或是单一的教育活动是难以实现教育目标的。心理健康教育需要有一个系统、全面、科学的教育体系来支撑，而这个教育体系必须是由浅入深、由表及里、循序渐进构建的，并且心理健康教育更需要教师给予持续的关注与引导才能够真正获得成效。对此，我们幼儿教师应当给予心理健康教育的渗透工作充分的重视，保障幼儿的健康成长。

一、幼儿园心理健康教育的积极意义

（一）促进幼儿快乐健康成长

对于每个人来说，身心都是一个严密的整体，身体健康与心理健康之间会产生较大的交互影响。例如，某幼儿存在胆怯和自卑心理，那么就会在肢体上表现出拘谨、僵硬等现象，长期以往影响幼儿的身体健康成长。只有幼儿保持健康的心理、愉悦的心情，在躯体上得到放松，才能有利于幼儿身心健康发展。在幼儿园教学中开展心理健康教育，有利于幼儿保持心理健康状态，促进幼儿快乐健康的成长。

（二）促进幼儿健全人格的形成

此外，幼儿的心理健康状态与其健全人格、乐观性格的养成息息相关，幼儿唯有首先具备健康的心理状态，才能在此基础上逐步养成乐观的性格、形成健全的人格，才能对学生一生的成长奠定良好的基础。心理健康状态不理想的幼儿会在遇到问题时产生悲观情绪，如果该问题长期存在他们就会形成惯性思维，从而养成悲

观性格；如果幼儿心理健康状态较好，就能够在遇到问题时保持冷静，并想办法解决问题，长期以往养成乐观的性格及良好的思维模式。可见，心理健康在幼儿健全人格、乐观性格方面具备积极意义，在幼儿园阶段渗透心理健康教育，有助于幼儿了解更多的心理健康知识、提升其心理健康调节与维护能力，保持其心理健康状态，促进其健全人格、乐观性格的形成。

（三）促进幼儿核心素养的形成

素质教育背景下，教育者要从幼儿园开始培养幼儿的核心素养。现代社会不但要求人才具备某些专业知识和技能，还要求人才具备更多的综合素养，如人机交往能力、家庭责任感与社会责任、爱国主义情怀、民族文化自信、思维能力、创新意识等等综合素养。如果幼儿存在心理不健康问题，就会影响幼儿探寻外部世界，影响其拓展自身能力和素养，导致幼儿过分关注自我和内在，无法发展自身核心素养。幼儿有了健康的心理作为基础，才能在不断的学习和探索中，形成、发展核心素养。在幼儿园教育中渗透心理教育，有助于幼儿在心理健康的基础上不断形成性的核心素养、不断加强原有核心素养。

二、幼儿园心理健康教育现状分析

首先，一些幼儿教师对心理健康教育的理解尚浅，他们可能认为这只是一种简单的心理疏导或心理咨询。这种理解上的误区导致教师在实施心理健康教育时，往往只停留在表面，未能深入到幼儿的内心世界。实际上，心理健康教育不仅包括心理咨询和疏导，还包括培养幼儿的情感智力、社交技能和适应能力等方面的内容。因此，幼儿教师需要更深入地理解心理健康教育的内涵，以便更好地实施教育。

其次，家长对幼儿心理健康教育的认知也有待提高。许多家长过于关注孩子在知识技能方面的学习，而

忽略了其情感和心理方面的需求。他们可能觉得孩子只要学习成绩好，其他都不重要。然而，孩子的心理健康与他们的知识技能发展同样重要。一个健康的心理可以帮助孩子更好地面对生活中的挑战，培养他们解决问题的能力，以及增强他们的自信心和自尊心。因此，家长需要更新教育观念，更加关注孩子的情感和心理需求，并积极参与到孩子的心理健康教育中来。

另外，教师在进行心理健康教育时，也可能存在教育方法和手段上的偏差。有些教师过于追求活动的趣味性，而忽略了教育的目的和意义。他们可能会组织一些看似有趣的活动，但这些活动可能并不能真正促进孩子的心理健康发展。为了更好地实施心理健康教育，教师需要掌握科学的教育方法和手段，并根据孩子的年龄和心理特点进行有针对性的教育。例如，教师可以运用心理学原理和方法来设计教育活动，注重培养孩子的情感智力、社交技能和适应能力等方面的能力。

三、幼儿园心理健康教育的有效渗透路径

（一）深入理解幼儿心理特点，科学规划公共环境

幼儿期是孩子心理发展的重要阶段，其心理健康的发展与环境有着密切的联系。为了保障幼儿的心理健康，我们需要在环境的规划上下足功夫，必须充分考虑到幼儿的心理特点。幼儿对世界的认知主要来源于成人和环境。因此，教师在环境创设中应尽可能地贴近幼儿的生活经验，利用浅显易懂的方式对幼儿进行心理健康教育。例如，定期更换主题墙的装饰，引导幼儿关注不同的心理健康话题，让他们在玩耍中获得心理健康知识。同时，公共区域作为幼儿日常活动的重要场所，其环境对幼儿的思维、情感和心理状态有着深远的影响。在实际布置或是规划室内公共环境中，教师要积极的从幼儿的视角出发。

例如，用餐区可以通过色彩丰富、明快的墙绘以及卡通贴纸与标语进行装饰，激发幼儿的食欲。同时，合理安排出入口路线与餐桌位置尺寸，选择易于抓握的餐具，使幼儿在用餐过程中感到舒适与愉悦。再如睡眠区，温暖的墙面装饰与舒适的床铺寝具可以营造出安静、温馨的氛围，有助于幼儿放松心情，快速进入梦乡。此外，窗帘与灯光的合理搭配能够保持室内光线柔和，避免刺眼或过暗，为幼儿创造一个舒适的睡眠环境。而在阅读区，保护视力的室内色调选择以及符合人体工程学设计的桌椅，可以培养幼儿正确的阅读习惯，减少眼部疲劳。这不仅有助于提高幼儿的阅读兴趣，还有利于培养他们的健康生活习惯和正确的行为模式。

（二）在游戏活动中渗透心理健康教育

游戏活动作为幼儿们喜闻乐见的方式之一，教师应充分了解幼儿的这一喜好，巧妙的在游戏活动中渗透心

理健康教育，让幼儿保持健康的心理。具体教学中，教师要做到实践与理论相结合，以正确的理论指导实践，理论才能够得以实现，所以在对幼儿进行心理健康教学时，可以进行一系列的游戏活动，让幼儿能够在游戏活动中了解如何保持健康的心理，对事物形成正确的认知，为幼儿正确三观的形成奠定基础。在进行游戏的过程中，幼儿能够学会的不仅仅是关于如何提高自身，保持一个健康的心理，同时还教会幼儿进行自主学习，以及学会与他人合作，学会更多的社会生存技能。游戏过程当中，幼儿能够充分的表现自己的自觉能力，自觉参与到游戏活动当中，能够产生积极的学习心态。例如，在进行合作游戏教学中，教师通过布置合作小组共同完成的任务，任务完成的好的给予奖励。比如，老师可以组织幼儿完成“两人三足”游戏，互相两个人组成一对，然后绑住双方的一条腿，然后奔跑跑向终点，最先到达终点的人取得胜利，让幼儿能够充分体会到合作的重要性，同时在比赛的过程中幼儿还能学会如何在竞争的时候取得胜利。（游戏过程中一定要注意幼儿安全问题）。得出只有通过自己的不断拼搏，不断努力奔向终点，才能够取得比赛的胜利的道理。通过游戏活动也能够让幼儿从中学到一定的道理，让幼儿保持一个积极向上的心态。

（三）针对幼儿的个体差异采用合理的心理引导

对于幼儿来说，他们的心理问题多种多样，这主要受到后天环境和先天性格等因素的影响。面对这种状况，教师需要采取一种更为灵活和个性化的教育方式，而不能一刀切，用同一种教育方式对待所有幼儿。因为这样很难达到预期的教育效果。为了有效地促进幼儿心理健康的发展，教师在进行心理健康教育时，首先需要对每个幼儿的心理状况有深入的了解。针对不同性格和需求的幼儿，教师需要采用不同的教育方式和手段，做到因材施教，进行精确引导。

对于那些性格内向、不善于表达的幼儿，教师在教育过程中要采用温和、亲切的方式，努力赢得他们的信任，让他们愿意向教师敞开心扉，表达自己的想法和感受。同时，教师还需要给予他们更多的关心和鼓励，帮助他们建立自信心，培养积极的心态。而对于那些性格外向、活泼好动的幼儿，教师在教育过程中则需要采用更为明确和强硬的方式，让他们能够清楚地认识到什么是对的、什么是错的。这样可以避免他们因为过于自由散漫而误入歧途。同时，教师还需要通过引导和规范他们的行为，培养他们的责任感和自律性。此外，在幼儿出现明显心理问题时，如过于暴力、孤僻等问题，教师还要立足实际情况，积极从更多的方面入手，不仅要注重日常的心理健康教育渗透，更要积极的从幼儿家庭方

面入手，与幼儿家长取得联系，制定更为精确的引导方案，这样才可以真正实现引导目标。

（四）开展心理健康实践教育活动

为了使幼儿将心理健康教育活动中学到的方法逐渐内化为自己的行为，可以定期开展混龄游戏或全园幼儿交友日活动，帮助幼儿克服因胆怯、紧张、恐惧等导致的人际交往障碍等。如每周可以开展一次混龄游戏或全园交友日活动，在一个固定的时间，每位幼儿手持自己照片和交友卡，随意走进一间教室、功能部室或户外游戏区域等地点，选择一位小朋友交谈、一起游戏等，被选择的幼儿也有一张交友卡，两人把自己的一寸照片贴在彼此的交友卡上，待交友结束音乐响起的时候幼儿返回自己的教室，将交友卡收集在自己的交友记录册中。一个学期后，每位幼儿都可以认识除自己班上同学以外的许多朋友，有比自己大的朋友，也有比自己小的朋友；有与自己离园时经常一起玩的伙伴，也有邻班的小朋友。通过每周一次的交友活动，据统计，一学期每位幼儿平均可以认识25位新朋友，为幼儿提供了25次人际交往的机会。幼儿从胆怯、羞于开口逐渐变得开朗勇敢，既提升了幼儿的人际交往水平，又使每周一次的心理健康教育活动得到实践，给幼儿提供了更广大的交友空间，为幼儿心理健康发展构建了良好的锻炼平台。

（五）通过家校合作促进幼儿心理健康发展

幼儿健康的心理是需要良好的家庭环境来培养的，当幼儿在生活中能够感受到尊重以及关爱的时候，幼儿从内心就能够形成一种倾向。但是对于家长来讲，在幼儿教育过程中，对幼儿的尊重并不代表对幼儿的放纵，不能对幼儿过多地表现出溺爱。当前，很多家长都热衷于替孩子做决定，很多事情都是由父母来替孩子做，这也使得孩子失去了动手操作以及实践的机会。实际中还存在有放任型的家长，这种家庭的家长认为，随着孩子自身的成长，很多道理以及事情他们自然就会去做。所以在生活中对孩子漠不关心，这也就使得很多孩子比较冷库，容易情绪化。严厉型的家长对孩子所寄托的希望就比较高，在生活中往往将教育的重点放在了孩子的学习上。这种行为无视儿童成长过程中自主性以及独立性，为孩子的成长设置了很多纪律，这种行为也使得很多孩子过早地接触正规的学业教育。在民主型的家庭中，家长能够更加公平公正地对待自己的孩子，家长与孩子之间能够进行平等的交流。这样的教学方式有利于培养儿童的独立性。当他们遇到自己问题的时候也能够自行解决，个性也十分直爽、喜欢与他人进行合作、爱探索等。所以，这样父母要爱自己的孩子，能够更好地理解自己的孩子，并且能够用更加合理以及科学的方法来教

育自己的孩子。

对此，学校和家庭应该建立紧密的合作关系，促进幼儿的心理健康教育。幼儿教师应为家长提供学习交流的机会，并提供榜样作为示范，引导家长正确认识幼儿心理健康问题，进而参与到幼儿园心理健康教育活动中，充分利用家园合力，促使幼儿形成健康的心理。另外，教师应充分发挥信息互动的作用，运用微信、QQ等通讯工具与家长沟通交流，提高家园互动的有效性。比如：教师可以下载“时光手账”、“青柠手账”等app，利用手账，记录下幼儿在园里的表现，及时将记录幼儿在园的视频发给家长，让其观察幼儿的行为和变化，使家长能及时了解幼儿的心理发展变化，在发现问题后可以对幼儿进行及时地引导，从而促进幼儿身心的健康发展。

结语

综上所述，我们可以看到幼儿心理健康教育是一个多元化、综合性的过程。为了更好地促进幼儿的发展，我们需要从多个角度入手，包括对幼儿个体差异的关注、开展实践活动、加强家校合作等。这些措施不仅能够帮助幼儿建立健康的心理状态，还能够培养他们的社交能力、自我调节能力等多方面的素质。因此，在未来的幼儿教育工作中，我们应该更加重视心理健康教育，不断探索和实践新的教育方法，为幼儿的健康成长打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 丁晶晶, 王亚楠. 幼儿心理健康教育的渗透途径及策略——以幼儿园教学活动为例[J]. 数据, 2022, (09): 122-124.
- [2] 徐华婧. 幼儿心理健康教育的渗透途径及策略——以幼儿园教学活动为例[J]. 知识文库, 2022, (10): 67-69.
- [3] 欧湘绮. 幼儿心理健康教育的渗透途径及策略——以幼儿园教学活动为例[J]. 新智慧, 2021, (02): 104-105.
- [4] 张越嫦. 幼儿心理健康教育的渗透途径及策略——以幼儿园教学活动为例[J]. 课程教育研究, 2019, (02): 173.
- [5] 陈晓菁. 幼儿心理健康教育的渗透途径及策略——以幼儿园教学活动为例[J]. 吉林省教育学院学报, 2018, 34(04): 122-125.

作者简介：扎西达瓦，男，藏族，1987.01出生，籍贯：西藏丁青县，工作单位：西藏昌都市丁青县协雄乡朗通村幼儿园，职称：一级教师，学历：大学本科。