

关注幼儿心理健康，呵护幼儿健康成长

陈迎迎

山东省聊城市东阿县第三实验幼儿园

摘要：幼儿时期是孩子成长的关键阶段，这时期的经历和体验对孩子未来的发展和成就有着决定性的影响。同时，幼儿时期也是孩子心理发展的重要时期。在这个时期，孩子的自我认知、情感表达、社会交往等方面都在快速发展，而这些方面的发展都与孩子的心理健康息息相关。本文旨在探讨幼儿心理健康教育的价值和意义，为幼儿心理健康教育提供参考。

关键词：幼儿；心理健康教育；价值；教育路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.08.172

引言

幼儿期是个人发展的重要时期，这一时期的经历对个体未来的生命发展、学习成就、情感健康以及社会适应力都有着至关重要的影响。幼儿心理健康教育是指通过一系列有效的教育方法和手段，针对幼儿的生理、心理和社会特点，帮助幼儿了解自我、掌握自我调节和管理情绪的技能，从而保持心理健康的一种教育形式。随着现代社会的发展和变革，幼儿心理健康教育受到越来越多的关注和重视，这对幼儿的全面发展和社会的长远发展都具有重要的意义。

一、幼儿心理健康教育的价值

（一）促进幼儿身心健康发展

幼儿期是儿童身心发展的关键时期，这个时期的身体和大脑正在迅速成长和发育，因此，心理健康教育能够对幼儿的身心发展起到积极的促进作用。心理健康教育能够帮助幼儿建立积极的心态和乐观的情绪，从而提高幼儿的心理健康水平。幼儿期，孩子们对自身的认知和理解还不够清晰，常常容易出现自卑、焦虑、压力等消极情绪。通过心理健康教育，幼儿能够学会正确的情绪表达和调节方式，增强自信心和自尊心，减少消极情绪的出现^[1]。心理健康教育也能够帮助幼儿学会正确的行为方式和处理问题的能力，从而提高幼儿的社会适应能力。幼儿期是培养孩子们积极向上、善于合作的时期，通过心理健康教育，幼儿可以学会如何与他人相处、如何合理处理自己的情绪和需求，从而更好地适应社会环境和与人交往。心理健康教育也能够提高幼儿的学习兴趣和学习效率，促进幼儿的认知发展。通过教育幼儿正确的学习方法和学习态度，让他们更好地理解自己的学习需求和能力，从而更加积极地投入到学习中。

（二）培养幼儿积极向上的心态

幼儿期是个重要的成长阶段，这个阶段的经历和学习对孩子们未来的发展和成长具有重要影响。在幼儿期，幼儿经常面临各种各样的挑战和困难，这些困难和挫折会影响到幼儿的情绪和心态，甚至会导致消极的情绪和行为出现。因此，培养幼儿积极向上的心态对于孩子的成长和发展至关重要。自信心和自尊心是幼儿成长过程中非常重要的因素。幼儿需要感到被爱和被接纳，这种感觉可以帮助他们树立自信心和自尊心^[2]。家长和老师可以通过肯定和表扬孩子的成就和努力，增强孩子的自尊心和自信心，也可以在孩子面临挑战和困难时鼓励他们坚持努力，从而培养幼儿的勇气和自信心。幼儿在成长过程中会遇到各种各样的问题和挑战，正确的问题解决方式和应对策略对于他们的成长至关重要。

（三）培养幼儿的情感表达和情感管理能力

幼儿期是情感发展的关键时期，幼儿需要学会正确的情感表达和管理方式，才能更好地处理与他人的关系，更好地适应社会生活。心理健康教育可以帮助幼儿培养情感表达和情感管理能力，这是非常重要的，因为情感表达和情感管理能力不仅对幼儿的社交生活有着至关重要的作用，而且对于幼儿的身心健康也有着重要的影响。情感表达能力的培养对幼儿的社交生活至关重要，幼儿在成长过程中，需要不断地和他人交往和沟通，而正确的情感表达方式可以帮助幼儿更好地表达自己的感受和需求，从而更好地和他人建立联系和互动。

二、幼儿心理健康教育路径

（一）通过教育活动培养幼儿的自我意识

在幼儿心理学教学中，教育活动是一种常见的心理健康教育方法，通过开展各种教育活动，可以帮助幼儿了解自己的情感和需求，从而培养幼儿的自我意识和自我管理的能力。例如，在教育活动中，可以通过问答、

绘画、拼图等方式，让幼儿了解自己的情感状态，例如自己的喜怒哀乐、情感需求等等。同时，还可以通过互动、分享等方式，让幼儿了解他人的情感状态，从而培养幼儿的情感理解和共情能力。这些教育活动不仅能够帮助幼儿更好地认识自己和他人，还能够促进幼儿的情感发展和自我管理能力的培养。

例如“情感收集瓶”活动，这个活动可以帮助幼儿认识自己的情感，表达自己的情感，并了解其他幼儿的情感。为了准备这个活动，需要准备一些空的瓶子，并在每个瓶子上标注一个情感的名称，例如“快乐”、“生气”、“难过”等等。然后，让幼儿每天在学校里选择一个瓶子，并把一张自己的照片放入这个瓶子里面，以表达他们今天的情感状态。幼儿可以在老师的帮助下，选择瓶子和把照片放入瓶子中^[3]。

在这个活动中，老师可以引导幼儿表达自己的情感，例如“我今天很开心，因为我和小朋友一起玩了好久”，或者“我今天有点生气，因为我没有抢到想要的玩具”。同时，老师还可以在适当的时候，邀请幼儿分享他们的情感和经历，从而促进幼儿的情感理解和共情能力的培养。通过这个活动，幼儿可以更好地认识自己的情感，学会用语言表达自己的情感，也可以了解其他幼儿的情感，从而促进幼儿的情感理解和共情能力的培养。通过这个活动，幼儿还可以学会如何通过自我观察和自我表达，管理自己的情感状态，提高自我意识和自我管理的能力，通过不同的形式和材料进行扩展和变化，以适应不同年龄段和情境的幼儿心理健康教育需求。

（二）通过互动游戏培养幼儿的情感表达和情感管理能力

互动游戏是一种非常有趣和有效的心理健康教育方法。通过开展各种互动游戏，可以帮助幼儿培养情感表达和情感管理能力，从而更好地处理与他人的关系和适应社会生活。例如，在互动游戏中，可以通过角色扮演、模拟情境等方式，让幼儿学会正确地表达自己的情感，并了解他人的情感需求。

例如“情感贴纸游戏”。这个游戏旨在帮助幼儿识别和表达自己的情感，以及理解他人的情感需求。游戏的准备工作：（1）准备一些情感贴纸，如开心、难过、生气、惊讶等。（2）准备一些问题卡片，如“当你感到开心时，你会做什么？”“当你看到别人难过

时，你会怎么做？”等。让每个幼儿选择一个情感贴纸，表达他们当下的情感。根据问题卡片，让每个幼儿选择一个问题并回答。例如，当一个幼儿选择了“当你感到开心时，你会做什么？”这个问题，他可以回答“我会跳舞，唱歌和分享我的快乐”接下来，让其他幼儿为这个幼儿选择一张情感贴纸，来表达他们对这个幼儿回答的情感的理解和感受。然后，这个幼儿可以解释为什么他们做某些事情可以让他们感到开心，并了解其他幼儿如何理解和处理他们的情感。重复以上步骤，让每个幼儿都有机会选择一个问题和回答，并让其他幼儿为他们选择一个情感贴纸。

通过这个互动游戏，幼儿可以更好地识别和表达自己的情感，并了解其他幼儿如何理解和处理他们的情感。同时，这个游戏也可以帮助幼儿了解情感的多样性，以及如何与他人建立积极和支持性的关系。在游戏的过程中，幼儿可以互相交流和分享自己的想法和感受，提高他们的社交能力和适应能力。互动游戏的进行需要教育者的引导和组织，教育者应该设法营造一个支持性和安全的环境，让幼儿感到自己可以自由表达自己的情感。同时，教育者也需要注意每个幼儿的情感需求，鼓励他们在游戏中自由表达和分享自己的想法和感受。通过这种互动游戏的教育，幼儿可以更好地理解情感、处理情感，增强自我认知和情感管理能力，以及建立积极和支持性的关系能力在游戏进行的过程中，教育者应该注重互动和引导，鼓励幼儿自由表达和分享自己的想法和感受^[4]。教师在游戏中的引导幼儿思考和探究，帮助幼儿从游戏中获得更多的情感认知和管理技能。通过这种互动游戏的教育，幼儿可以更好地理解和管理自己的情感，建立更健康的人际关系，增强幼儿的社交能力和适应能力，为将来的成长打下坚实的基础。

（三）通过角色扮演培养幼儿的社会情感和沟通能力

角色扮演是一种非常有趣和实用的教育方法，可以帮助幼儿培养社会情感和沟通能力。教师通过具体的角色扮演活动，即“医生和患者”，探讨如何通过活动培养幼儿的社交能力和适应能力。教师需要为幼儿准备医生和患者的道具，例如白大褂、医用器械、伤口贴等等。然后，教师可以让幼儿自由选择角色，或者抽签分配角色。一些幼儿可以扮演医生，另一些幼儿则扮演患

者。在活动开始前，教师可以给幼儿介绍医生的工作内容和责任，例如诊断病情、给予治疗、关注患者的心理和情感状态等等。同时，教师也可以向幼儿介绍一些基本的医学知识，例如洗手的重要性、如何使用医用器械等等。这些知识的介绍可以帮助幼儿更好地理解医生的工作内容和重要性。

在角色扮演中，幼儿们可以体验不同的情境和情感状态。医生可以扮演诊断病情、给予治疗的角色，学习如何关注患者的情感状态和需求。患者则可以扮演需要治疗的角色，学习如何表达自己的需求和感受。在活动中，教师可以引导幼儿进行互动和沟通，例如医生询问患者的病情和症状、患者表达自己的感受和需求等等。通过这些互动和沟通，幼儿可以了解他人的需求和情感状态，从而培养共情和沟通能力。这个角色扮演活动的结果是，幼儿们可以学习正确的社交技巧和沟通方式，如何表达自己的需求、如何关注他人的情感状态、如何理解他人的感受等等，提高幼儿的社交能力和适应能力，让他们更好地适应社会生活。

（四）铜鼓寓言故事，加强心理情绪的调节与疏导

幼儿心理健康教育是教育中非常重要的一部分，它不仅能够帮助孩子们更好地了解自己，还可以让他们学会有效地调节和疏导情绪。在这方面，寓言故事是一种非常有效的教育工具，它能够通过简单而生动的情节，让孩子们理解并接受正确的心理价值观。例如，可以通过经典的铜鼓寓言故事，帮助孩子们更好地调节情绪。

在古代，有一位非常有名的音乐家，他的名字叫作钟子期。有一天，他用一把铜鼓演奏了一曲动人心弦的乐曲，乐曲一结束，铜鼓却出现了一个裂缝。钟子期非常沮丧，他开始自责自己不够用心，演奏不够精湛，才会弄坏了这把铜鼓。可是，他在仔细观察后发现，铜鼓并不是因为他的演奏而裂开的，而是本来就有一个微小的缺陷。教师可以引导幼儿思考，有时候，我们经常把责任归咎于自己，认为自己做得不够好，但其实并不是所有的问题都是由我们引起的，有时候也有不可预测的因素在起作用。

这个故事可以教会孩子们两个重要的心理技能：自我批评和情绪调节。当孩子们在面对自己的失败和错误时，往往会过度自责，这样会导致他们产生一系列负面情绪，如沮丧、愤怒、焦虑等。但是，这个故事告诉

我们，我们需要理智地分析自己的错误，找到问题的根源，才能更好地解决问题。教师可以引导幼儿思考，我们在面对错误时，应该如何正确地分析问题，找到解决的方法。我们可以提出一些问题，例如：“我出了什么问题？”“这个问题的根源在哪里？”“我应该怎么解决这个问题？”等等。同时，这个故事也可以帮助孩子们学会情绪调节。当孩子们感到沮丧、愤怒或焦虑时，他们可能会表现出不良的行为或情绪，例如哭闹、暴躁或回避。但是，这个故事告诉我们，情绪调节是非常重要的，我们需要学会控制自己的情绪，才能更好地解决问题。

教师可以引导幼儿思考，当孩子们遇到困难或产生负面情绪时，应该如何有效地进行情绪调节。我们可以提出一些问题，例如：“我现在的情绪是什么？”“我应该采取什么方法来调节情绪？”“这个方法是否有效？”等等。通过这个寓言故事的学习，孩子们不仅可以了解到正确的心理价值观，还可以学会自我批评和情绪调节这两个重要的心理技能。教师可以在讲述完故事后，与孩子们一起探讨故事中的寓意，让孩子深入理解并学会运用到生活中去。最后，教师可以邀请孩子们分享他们在生活中遇到的问题和情绪，并引导幼儿采用故事中学到的方法进行分析 and 调节，从而更好地保持心理健康。

结语

幼儿心理健康教育是幼儿教育中非常重要的一个方面，它不仅关注幼儿身心健康的发展，更是培养幼儿积极向上的心态和情感表达、情感管理能力的关键。在实践中，可以采用多种方法进行幼儿心理健康教育，如教育活动、互动游戏和角色扮演等方式，以期更好地实现幼儿心理健康教育的目标。

参考文献

- [1] 邹吉伟. 幼儿心理健康教育的策略探析[J]. 现代教育科学, 2021(3): 28-31.
- [2] 胡瑞敏. 幼儿心理健康教育实施方案的研究与实践[J]. 教育教学论坛, 2021(10): 121-122.
- [3] 邢丹丹. 幼儿心理健康教育的实践探究[J]. 广东教育科研, 2022(2): 36-38.
- [4] 陈小蕾. 幼儿心理健康教育的必要性和实施策略[J]. 幼儿教育研究, 2022(4): 18-20.