

# 呵护成长，从“心”开始

## ——幼儿心理健康教育探究

刘丽清

江西省赣州市兴国县第十幼儿园

**摘要：**幼儿是未来建设祖国的栋梁之才，是中华民族的希望。幼儿的心理状况是优还是劣可以对其接下来的成长以及发展造成直接影响。就目前情况而言，心理健康问题已经受到了社会各界的关注，要求幼师应当以幼儿的心理健康为目的实施针对性的心理健康教育。然而在一些因素的影响下，很多幼儿园没有将心理健康问题重视起来，只是关注幼儿是否身体健康、吃的好、睡的好等等。考虑到幼儿和成人一样心理承受着不同的压力，所以幼师要及时转变自身观念，重视心理健康教育的开展，本文就幼儿心理健康教育进行探究，以供参考。

**关键词：**幼儿；心理健康教育；含义；意义；策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.119

在现代科技的快速发展下，人民的物质文化生活水平得到了有效提升，社会竞争越来越激烈，生活节奏日益加快。在这种情况下，人们产生了一系列心理健康问题。在实施幼儿教育的时候，幼师需要注重心理健康教育的实施，确保教育过程中能够将科学合理的方式利用起来，及时了解幼儿的心理健康隐患，采用针对性措施进行处理，推动幼儿的成长以及发展。

### 一、幼儿心理健康的含义

在对幼儿心理健康进行探讨的时候，不可回避的就是了解心理健康概念。心理健康，指的是一个人的智力处于正常状态，情绪良好，个性健全，可以快速有效地适应各种环境，拥有相对协调的人际关系，同时，他们的心理行为应当与年龄特征标准的心理状态相符<sup>[1]</sup>。具体而言：（1）对自己形成正确的认知、客观的评价。如果心理健康的话，就能够快速了解自己有什么样的优势、怎样的不足，明确自身的个性特点，知道自己适合干什么、能干什么，在面对自己办不到的事的时候不会过度的苛求自己。（2）有自信自立精神、有自我发展的心理动力。如果心理健康的话，就能够明确生活目标是什么，从而获得发展的动力。而这，能够使他们在遇到困难或者逆境的时候及时调控自己的情绪，冷静地处理各种各样的问题，不断前进。（3）与他人友好的相处，可以协调各种人际关系。如果心理健康的话，就可以和睦相处、友好对待各种人或者事。当人际交往的过程中出现问题，或者矛盾的时候，采用科学合理的方式进行处理。（4）主动适应环境，适应社会需要。如果心理健康的话，就能够对个人以及环境的关系进行充分的调整，而不是让环境适应自己。当处于复杂的环境

条件下时，不仅可以保持自己的特点，也可以做到扬长避短，使自己得到更好的发展。

### 二、幼儿心理健康教育重要性

在进入21世纪之后，健康的幼儿成为宝贵资源。因为只有幼儿的心理是处于健康状态的情况下，他们才能得到合理发展。如果他们的心理是不健康的，那么在发展的过程当中就会受到各种各样的限制，甚至可能会出现人格障碍问题、心理问题。就目前情况而言，幼儿是有着不同程度的心理健康问题的。比如说：幼儿的父母或者祖辈溺爱、过于娇宠，使得幼儿产生了错误的想法，在面对各种事情的时候，优先考虑的是自己的利益，而不为其他人着想，更不会尊重其他人。又比如，父母会代替子女完成一些他们本应该自己完成的事情，导致幼儿产生了较强的依赖心理，缺乏自主精神，或者自理能力。又或者，家庭条件相对较好，孩子不管提出怎样的要求都有求必应，忽视了思想健康教育，导致幼儿产生了不良习惯，如大手大脚、不爱惜财物等等。因此，加强心理健康教育维护幼儿的心理健康十分重要。

### 三、幼儿心理健康教育的策略

#### （一）营造和谐氛围，培养积极情绪

在长时间的研究当中发现，环境、氛围能够对幼儿产生极大的影响。为了确保幼儿获得积极的情绪，使其心理健康发展，幼师应当从实际情况出发，营造轻松和谐自主的氛围。但是，在进行氛围环境营造的时候，幼师需要从物质环境和人文情感环境两个方面入手，先通过物质环境的打造，使幼儿能够处于轻松愉快的环境当中，紧跟着营造人际交往氛围，使幼儿能够获得积极情绪。

例如，在开展区域游戏活动的时候，幼师应当结合实际情况提供一些物质材料，在提供材料的时候要确保其种类多样、色彩丰富、安全卫生、贴近生活。这样，才能够满足幼儿的实际需求，使拥有不同的兴趣爱好、发展水平不同的幼儿都能通过参与区域活动得到成长以及发展。除此之外，幼师应当科学的摆放各类物质材料、合理的粘贴各类墙纸、合理的设计各种图片、科学的搭配空间等等，以营造与幼儿的年龄特点、兴趣爱好相符的物质环境，使幼儿能够拥有探索以及思考的空间，进而调动幼儿的积极情绪。在进行人文情感氛围的营造的时候，幼师应当多多蹲下，与幼儿进行交流，与幼儿参与各类游戏，从而使幼儿能够身处于良好的氛围当中，与他人有效地进行游戏<sup>[2]</sup>。同时，幼师应当及时给予幼儿回应、支持，鼓励幼儿与他人进行有效的互动、合作，从而帮助幼儿在该过程当中掌握应该如何与他人交往，并对周围的人或者事物产生信任感。这样一来，就可以营造良好的环境和氛围，使幼儿的积极情绪得到培养，进而推动幼儿的心理健康发展。

### （二）建立健康档案，关注持续发展

幼师要明确，幼儿是独立的个体，所以他们之间的差异很大。为了增强幼儿心理健康教育的有效性，幼师应当对每个幼儿进行观察、引导，通过实施不同的教育活动，使幼儿能够得到更好的成长，以及发展。因此，幼师应当结合实际情况，建立属于幼儿的心理健康档案，通过文字、图片、观察记录表、儿童画作等内容的充分结合及时了解幼儿的心理状况。

在进行健康档案建立的时候，幼师需要明确，其中应当包括如下内容：幼儿的基本情况表、幼儿的个性特征表、幼儿的心理健康测评表等等。首先，幼师可以对各种各样的资料和信息进行分析，以此了解幼儿之间的差异，比如幼儿之间的性格差异、智力发展差异、心理状况差异等等。其次，幼师可以将科学合理的测试方法利用起来，从幼儿的生活表现、游戏表现出发，为心理健康教育提供针对性的分析材料。最后，幼师要及时有效的发现幼儿在成长以及过程当中表现出来的心理健康问题，并基于这些问题与其他幼师、幼儿的家长、心理健康专家进行全方位的分析以及探讨，从而制定科学的、针对性的教育措施、调整措施。这样一来，就可以发挥心理健康档案的最大效用，使幼师对幼儿进行跟踪观察、针对性的教育，进而提高心理健康教育的有效性。

### （三）教育活动渗透，落实无形教育

在开展教育活动的时候，幼师应当积极地融入心理健康教育，通过无形实施教育，使幼儿受到一定的熏陶、感染，从而树立正确的价值观念，推动幼儿健康成长。

例如，在开展语言活动的时候，幼师就可以将组织作用发挥出来，让幼儿一同阅读绘本故事——《不得金奖也没关系》，在此基础上，对心理健康教育进行有效的渗透。在该过程当中，幼儿可以明确，尽管主人公歪兔在活动当中有了得到金奖的压力，而且这是他第一次有这样的压力，但是，它明白了，只要自己做的东西是别人所喜欢的，那么就算得不到金奖，其实也是没有什么太大的关系的。同时，我们在面对压力，或者是荣誉的时候，要保持平常心，只要尽自己最大的努力就可以了。在此基础上，幼师可以让幼儿说一说自己所知道的与压力有关的故事，借助其给予幼儿一定的激励，使幼儿能够看淡荣誉，更好的面对生活，以及学习过程中的各种各样的压力<sup>[3]</sup>。除此之外，幼师还可以投放《胆小先生》《生气汤》等有关于心理健康教育的绘本，以此进行心理健康教育的有效渗透；幼师还可以在开展体育活动的时候，给予幼儿一定的指导，使幼儿能够明确自己应该怎么面对挫折、合作的意义，从而实现相关的心理健康教育；幼师还可以在开展社会领域活动的时候开展竞赛活动，通过巧妙的引导，让幼儿在活动当中大胆地发表自己的意见以及看法，与他人进行有效的合作交往，从而使幼儿在学习过程中获得快乐。这样一来，就能够将心理健康教育落实到幼儿教育活动当中，使幼儿在潜移默化中受到一定的影响，实现立德树人。

### （四）关注个体差异，落实因材施教

在幼儿成长的过程中，很容易会遇到一些问题，同时，部分幼儿会产生心理健康问题。但是，因为幼儿是不一样的，所以他们遇到的问题、困惑的情况不同。在进行心理健康教育的实施的时候，幼师需要将因材施教当作根本原则，了解幼儿的个体差异、实际情况，通过针对性的、科学可行的对策的应用，给予幼儿巧妙的激励、引导，从而纠正幼儿遇到的各种各样的问题。

例如，很多幼儿在无法满足自身的实际需求的时候就会出现哭闹、脾气相对急躁等问题。面对这些情况的时候，幼师可以将延迟满足训练利用起来，开展针对性的教育活动。在这样的教育活动当中，幼儿可以发现：一味的苦恼，并不能够解决实际问题，而暂时的忍耐、

克制、等待，可能会获得更加美好的事物。不过，教育光靠幼儿园教育是不行的，幼师需要与家长取得联系，使其明确这些问题将会对幼儿造成怎样的影响，并使其配合教育活动的开展，实现幼儿园教育与家庭教育的同步。同时，要告诉幼儿为什么要进行延迟，而不是欺骗幼儿，使幼儿的情绪得到安抚。这种情况下即便幼师或者幼儿在某种情况下，无法及时满足幼儿的情绪，那么幼儿也不会再产生不良情绪了。这样一来，就可以实现因材施教，充分提升心理健康教育效率以及质量。

#### （五）践行家园合作，培养健康心理

《指南》当中明确提出，不管是家庭教育还是幼儿园教育，都需要采用科学合理的保育策略、教育策略<sup>[4]</sup>。基于该思想，幼师应当正确的认识到家庭教育在幼儿的成长过程中的重要作用，并做到家园融合，通过共同关爱幼儿的身心健康，使幼儿能够形成健康的心理。

例如，一些幼儿很容易产生不良情绪。而产生不良情绪的原因，有很多种，有可能是家庭导致的，也有可能是其他外因所导致的。所以，在该过程当中，家长给予有效的启发、引导以及辅助，能够在一定程度上疏导幼儿的不良情绪。因此，幼师应当明确家长在幼儿的成长过程中发挥着怎样的至关重要的作用，通过家园合作营造和谐温馨的校园环境、家庭环境，并将教育重点放在积极情绪培养、抗挫折能力培养等方面，通过巧妙的引导，让幼儿能够得到自我成长，让幼儿在遇到各种各样的困难，或者说产生不良情绪的时候，能够进行自我调节、自我控制。这样一来，就可以营造良好的成长氛围，使幼儿的心理更加健康。

#### （六）开展心理辅导，促进心理健康

心理辅导的有效开展是在幼儿教育活动中落实心理健康教育的一大手段，其能够给予幼儿及时的指导，使幼儿能够基于人格辅导、学习辅导、生活辅导获得健康的心理。作为教育工作者，应当将其重视起来。

首先，在进行人格辅导的时候，幼师需要注重幼儿对爱的感受能力的培养，使幼儿能够在与他人交流沟通的过程当中能够获得愉快的情绪、快乐的体验；幼师需要给予幼儿一定的引导，让幼儿明确与他人交往交流的时候应当遵循怎样的原则，学会尊重他人，并且对良好的交往品质获得相应的体验；幼师需要让幼儿形成初步的感受真善美的能力、判断真善美的能力，并在学习过程中借助其衡量自己的行为、其他人的行为；幼师需要

给予幼儿一定的选择机会，并给予幼儿相应的鼓励，使幼儿能够在作出决定后凭借自己的能力，努力实现这一选择<sup>[5]</sup>。其次，在进行学习辅导的时候，幼师需要给予幼儿一定的激励，使其能够在相关知识的学习过程中产生兴趣以及欲望，获得一定的潜能；幼师需要将幼儿的各项感知能力利用起来，使幼儿对感官共同参与的学习方法进行学习、掌握；幼师需要对幼儿的学习能力进行培养，使幼儿能够在学习的过程中感受到成功的喜悦。在进行生活辅导的时候，幼师需要帮助幼儿养成良好的生活习惯、生活方式；幼师需要让幼儿主动地参与到生活当中，对生活当中的事物进行体验、感知，平和的接受生活具有复杂性，并做出相应的判断以及选择；幼师需要帮助幼儿形成安全保护意识、独立自主意识；幼师需要帮助幼儿形成责任感等等。通过有效的心理辅导，能够在一定程度上促进幼儿的心理健康发展，使幼儿成长为国家所需要的社会主义接班人。

综上所述，可以看出，心理健康教育十分重要，其能够影响幼儿的成长以及发展。作为新时代的教育工作者，应当将心理健康教育在幼儿教育当中的实施重视起来，并采用科学合理的手段，使幼儿的心理更加健康，逐渐成长为国家所需要的社会主义接班人，为祖国的建设贡献自己的力量。本文从营造和谐氛围，培养积极情绪；建立健康档案，关注持续发展；教育活动渗透，落实无形教育；关注个体差异，落实因材施教；践行家园合作，培养健康心理；开展心理辅导，促进心理健康等方面入手进行了探讨，幼师可以尝试结合实际情况进行应用。同时，幼师还需要结合实际情况进行心理健康教育的探究，因为心理健康教育的方法是在不断的变化的，只有进行不断探究才能做到与时俱进。

#### 参考文献

- [1] 罗岚. 积极心理学视角下幼儿心理健康教育探究[J]. 2021.
- [2] 查果. 幼儿心理健康教育探究[J]. 读写算-素质教育论坛, 2021(17): 19-20.
- [3] 马新琳. 呵护心灵 健康成长——幼儿园开展心理健康教育的具体策略[J]. 甘肃教育, 2019(1): 1.
- [4] 周家祈. 通过游戏开展幼儿心理健康教育探究[J]. 百科论坛电子杂志, 2020, 000(008): 433.
- [5] 王筠. 课程视野下的幼儿园心理健康教育探究[J]. 传奇故事: 下旬版, 2020, 000(008): P. 161-162.