

# 浅谈心理健康教育在幼儿园一日生活中的渗透

马涌霞

南通市江海街道中心幼儿园

**摘要：**社会环境的快速变化以及科技的发展，让当代幼儿所生活和学习的环境也愈加复杂多样，这在无形中影响着幼儿性格和个性的形成以及人格的完整。为了让幼儿今后能够更好地适应社会生活，培养良好的性格、健全的人格，需要从小抓好对幼儿的心理健康教育，特别是在幼儿园的日常工作中，应当推动心理健康教育在幼儿园一日生活中的全面渗透，有效提高幼儿的心理素养。

**关键词：**幼儿教育；心理健康教育；生活渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.228

当前我国教育改革已经进入新的阶段，各项新的教育政策不断落实，愈发重视在教育领域为教育对象提供更加完整的课后服务，促进教育对象的全面协调发展。从整个社会的发展情况来看，青少年儿童的犯罪率在不断提高，儿童抑郁、孤独、叛逆，攻击性强这些词汇在教育孩子的过程中十分常见，甚至严重时会展演成为校园霸凌。可见目前青少年群体的心理问题极其严重，尽管目前基础教育阶段各个学校积极推进心理健康教育工作，并组织开展各种辅导活动，但要从根本上提高青少年的心理素养，减少其心理问题和负面情绪，实现其情感和相关的良性发展，就必须从小抓好对学生的心理健康教育，尤其是在幼儿教育阶段。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出，要帮助幼儿树立正确健康的观念，重视幼儿的身心健康发展，特别要重视幼儿的心理健康。儿童心理健康教育的重要性日益凸显，通过实施对学龄前儿童的心理健康教育，能够对学龄前儿童存在的心理障碍和行为问题进行早期科学的干预和矫正，从而确保儿童今后的健康发展。

## 一、幼儿存在的心理障碍和行为问题分析

### （一）情绪管理与表达困难

幼儿阶段，情绪管理与表达困难是一个显著的心理障碍。孩子们在这个时期面临着复杂的情绪体验，但由于认知和语言的限制，他们往往难以准确理解和表达自己的情绪。这表现为他们在面对愤怒、悲伤或焦虑等负面情绪时，缺乏有效的调节策略，容易情绪失控，甚至出现行为问题。由于情感表达的不足，他们会将情绪压抑在内心，长期积累下来，对心理健康构成潜在威胁。这种情绪管理与表达困难不仅影响幼儿的日常社交和互动，还可能阻碍他们的情感发展和自我认知的形成。

### （二）社交技能不足与退缩行为

有些幼儿在集体活动中显得犹豫不决，缺乏自信，不敢主动与他人建立联系。他们在与其他幼儿交往时，常常显得笨拙和拘谨，难以理解和适应社交规则。在面

临冲突或困难时，他们往往选择退缩，而不是寻找解决问题的方法。这种行为模式会让孩子们错过学习和提升社交技能的机会，进一步加剧他们的社交障碍。长此以往，他们会变得孤立，缺乏社交支持，对其心理健康和社会适应能力产生不良影响。

### （三）注意力不集中与多动行为

注意力不集中与多动行为是幼儿常见的心理行为问题。这些幼儿常表现出对事物的短暂兴趣，难以长时间专注于某项活动。他们容易被外界微小变化所吸引，频繁转移注意力，这在学习和游戏中十分明显。此外，多动行为也是其显著特点，好动的幼儿常表现为身体活动过多，无法保持静坐，频繁进行小动作，如踢腿、摆手等，影响了课堂秩序，导致他们难以与同伴保持和谐的互动。这种心理行为问题一般与幼儿的神经生理结构、环境因素及家庭教育等多方面有关。

### （四）自我认知与自尊心脆弱

3-6岁的幼儿正处于自我意识的萌芽期，他们开始意识到自己的存在和独特性，但往往对自己的评价过于依赖外界的反应。比如，他们可能会因为老师的一句表扬而兴高采烈，或因为同伴的一个否定而情绪低落。这个阶段的幼儿自尊心通常较为脆弱。他们渴望得到认同和接纳，对于批评和否定往往难以接受。若家长或老师在与他们互动时缺乏耐心和理解，可能会对他们的自尊造成不小的打击。例如，一些微小的失败或挫折，如拼图游戏失败，都可能引发他们的挫败感和焦虑。

### （五）行为习惯不良与反抗权威

学龄前儿童的不良行为习惯主要表现为缺乏规则意识和自律能力。由于他们的大脑前额叶尚未完全发育，对于行为的控制力相对较弱，容易受到即时冲动的影响。比如他们经常忘记收拾玩具、不愿意排队等待，或是在公共场合大声喧哗。反抗权威则是这一年龄段幼儿自我意识觉醒的表现。他们开始意识到自己是一个独立的个体，不再盲目服从成人的权威，比如对父母、老师

的指令置若罔闻，或是与老师发生争执。这种反抗行为并非恶意的挑衅，而是他们试图探索自我边界和争取独立自主权的一种方式。

#### （六）创伤经历与心理阴影

对于幼儿来说，创伤经历可能源自多种情况，如家庭变故、亲人离世、频繁更换抚养者或居住环境、意外事件等。这些经历会使他们产生不安、恐惧、焦虑等负面情绪。比如，孩子会亲人离世而对死亡产生恐惧，或者在意外事件后变得胆小谨慎。心理阴影源于上述创伤经历在幼儿心中留下的深刻印记，这些印记会导致他们在某些情境下表现出回避、退缩或过度敏感的行为。例如，曾经在公园跌倒受伤的孩子不愿意再去公园玩耍，或者在看到相似的场景时会表现出恐惧或紧张。

### 二、幼儿园一日生活中的渗透心理健康教育价值

幼儿园的一日生活，对于3-6岁的幼儿来说，是一个充满探索、学习与成长的小天地。在这一阶段，心理健康教育以其独特的价值，不仅滋养着幼儿的内心世界，还深刻地影响着幼儿园的教育质量与幼儿教育行业的进步。

#### （一）塑造健全人格，培育生命力量

心理健康教育通过日常活动与互动，帮助幼儿形成积极、健康的人格特质。通过情感表达、情绪管理等训练，孩子们学会了如何处理自己的情感，如何与他人建立和谐的关系，从而逐渐塑造出健全的人格。在这一时期，孩子们正处于生命力蓬勃发展的阶段。心理健康教育通过各种活动，激发孩子们的好奇心、探索欲和创造力，让他们的生命力量得到充分地释放和培育。心理健康教育鼓励孩子们认识自己，了解自己的优点和不足，从而建立起积极的自我形象。这种自我认知的深化，有助于孩子们在未来的学习和生活中更加自信、自主。

#### （二）提升教育质量，构建和谐园所

幼儿园作为孩子们最初接触社会的场所，其教育环境的质量和氛围对孩子们的成长影响深远。心理健康教育的实施，使教师能够更加关注孩子们的情感状态，及时识别和干预可能的心理问题，帮助孩子们建立健康、积极的心态。当孩子们拥有了健康的心理状态，园所的整体氛围自然会更加和谐愉快。教师与孩子们之间的互动会更加顺畅，孩子们之间的冲突也会得到更加有效地解决。这种和谐的园所环境，不仅有助于孩子们的健康成长，也为教师和家长提供了一个更加和谐、积极的教育环境。

#### （三）推动行业进步，引领未来发展

心理健康教育的普及与实施，标志着幼儿教育行业对于儿童全面发展的深入理解。在过去，幼儿教育往往侧重于生活自理能力的培养、身体机能的发展以及简单

知识的讲授，忽视了孩子们心理健康的培养。随着心理健康教育的普及，越来越多的教育者开始意识到心理健康在儿童成长中的重要作用，从而促进了教育理念的更新和教育方法的创新。为了更好地满足孩子们的心理需求，幼儿园需要培养一支具备专业心理健康知识和技能教师队伍。这不仅提升了教师的专业素养，还使得幼儿教育行业在整体上更加专业、科学、规范。当一所幼儿园在心理健康教育工作上取得了成绩，必然会引领其他幼儿园向其借鉴、学习，积累更多有用的幼儿教育案例和经验，进一步完善幼儿教育模式，助力幼儿教育的高质量发展。

### 三、心理健康教育在幼儿园一日生活中的渗透对策

#### （一）创设良好园所氛围，营造温馨成长环境

心理健康教育与环境之间存在着密不可分的关系。儿童长期在幼儿园生活，幼儿园的环境会给予幼儿心理、情感、情绪直接的影响，为了将心理健康教育有效地渗透到幼儿园的一日生活中，幼儿园首要重视环境的建设。首先，色彩与布局是关键。幼儿园的空间色彩应以温暖、柔和的色调为主，如浅蓝、粉红和淡黄等，这些色彩能够为孩子们营造一个安全、舒适的心理环境。布局上，要确保空间开阔、安全，并且各个功能区域划分清晰，以满足孩子们不同的活动需求。装饰方面，幼儿园可以悬挂温馨的画作、摆放绿植和装饰品，为孩子们营造一个愉悦、和谐的成长环境。例如，走廊上挂满孩子们的笑脸照片，提醒他们保持愉快的心情；教室里放置一些小动物玩具，激发孩子们的爱心和责任感。这些细节都能潜移默化地影响孩子们的心理状态，促进他们的健康成长。幼儿园的环境也需要定期更新，可以根据季节、节日或教育主题，定期更换幼儿园内的装饰和布置，为孩子们创造新鲜感，让孩子们始终保持探索的动力和新鲜感，使其心理情感处于活跃的状态。作为孩子们长期生活、学习、玩耍的阵地，幼儿园要确保幼儿园内的环境始终干净、整洁，每天进行清扫整理，每两周或者每月进行一次大扫除活动并进行安全检测和消毒，努力为孩子们营造一个健康、卫生的成长环境。

#### （二）集体游戏中的心理健康教育渗透

集体游戏是幼儿园一日生活中的重要内容，也是渗透对孩子们心理健康教育的契机。幼儿教师在设计集体游戏活动时，要关注游戏的互动性和情感表达。设计那些能促进幼儿之间互动的游戏，让他们在游戏中学会沟通、分享和关心他人。例如，通过组织“小小医生”游戏，让孩子们扮演医生和病人，通过模拟看病的场景，学习关心他人的健康和情感需求。或者在游戏中设置一些情境，让孩子们体验不同的情绪，并引导他们学会识别、表达和管理自己的情绪。例如，在“情绪大转盘”

游戏中，孩子们可以转动转盘，根据转到的情绪进行表演和讨论，增强他们对情绪的认知和调控能力。还可以设计那些需要幼儿们共同合作才能完成的游戏任务，让他们在游戏中学会协作、分工和解决问题。例如，在“小小建筑师”游戏中，孩子们需要一起搭建积木城堡，通过协商和合作，共同克服困难，完成任务。

### （三）区域活动中的心理健康教育的落实

幼儿因其处于发育的起步阶段，很多时候他们很难用流畅清楚的语言表达自己的情绪感受，但是作为教师，可以在日常生活中观察幼儿的一举一动，尤其是在孩子们进行自主游戏活动时，观察孩子们最真实的表现和反应。自主游戏本身赋予了幼儿更多学习探索的自主权，可以在很大程度上塑造幼儿积极的性格。幼儿园和教师的主要任务就是为孩子们提供合适的、多样化的、安全的游戏材料，支持幼儿展开个性化的游戏探索。孩子们在游戏中可以自由选择，找到自己喜欢的活动，从而促进他们积极情绪的产生和个性发展。在自主游戏中，教师应鼓励孩子们进行合作与分享，培养他们的社交技能和团队意识。通过组织团队游戏或合作任务，让孩子们学会倾听、表达和协商，从而培养他们的同理心和理解他人的能力。教师还需要时刻关注孩子们在自主游戏中表现出来的情感状态，及时给予他们情感支持和安慰。当孩子们在游戏中遇到挫折或困难时，教师应积极引导他们面对问题，帮助他们建立积极的情绪应对策略，培养他们的自信心和韧性。基于对幼儿游戏表现的观察，记录他们的情绪状态和行为特点。通过分析和总结，教师可以更好地了解孩子们的心理需求，为后续的心理健康教育提供有针对性地指导。

### （四）幼儿园生活活动中心理健康教育的开展

从孩子们踏入幼儿园的那一刻起，心理健康教育就已悄然开始。在孩子们第一天踏入幼儿园的大门，迎接他们的不仅是和煦的阳光和亲切的老师，还有那份对未知的好奇和对集体的向往。教师可以利用这一时机，通过温暖的拥抱、鼓励的话语，帮助孩子们缓解可能存在的分离焦虑，让他们感受到安全和自信。餐桌是孩子们摄取营养的地方，也是培养他们良好饮食习惯和社交能力的重要场所。教师可以通过示范、引导，让孩子们学会自己取餐、餐后整理等，培养他们的独立性和责任感。同时，鼓励孩子们互相分享食物、交流感受，促进他们之间的情感交流和合作意识。洗漱时间，孩子们在教师的指导下学习如何正确洗手、刷牙，强化幼儿个人卫生习惯培养之余，引导孩子们建立自我照顾意识、完善自我认知。教师可以通过正面的鼓励和适时的引导，帮助孩子们建立自信，培养他们的自律性和责任感。午休环节，可以采取一些措施帮助孩子们身心完全放松下

来，比如播放轻柔的音乐、讲述温馨的故事，使孩子们放松心情，培养他们的情绪管理能力和安全感。通过这些日常生活中的小环节，心理健康教育得以自然、有机地渗透到孩子们的日常生活中。

### （五）家园共育，构建心理健康教育合力

台湾心理学家张春兴曾强调，家庭是心理健康问题产生的根源。家庭是儿童生长生活的第一个环境，父母是孩子们首次接触的人，父母自身的言行举止会对孩子的身心发展产生深刻的影响，如果家庭教育中不重视孩子的心理问题，家庭教育中的心理健康工作与幼儿园的相关工作未能保持一致，会在很大程度上阻碍幼儿园对幼儿心理健康教育工作的成效。因此，幼儿园要重视并支持幼儿家长在幼儿园一日生活中心理健康教育的参与。幼儿教师应当与家长建立密切的沟通渠道，确保双方对幼儿在园和在家的心理健康状态有深入的了解。可以通过定期的家长会议、家庭访问或者在线交流平台，与家长分享孩子在幼儿园一日生活中的行为表现，倾听家长的期待和反馈。日常实践中，可以定期开展一系列家长参与的心理健康教育活动。比如，邀请家长来园参与心理健康主题的亲子游戏和工作坊，让家长在游戏中了解孩子的心理需求，同时也让孩子在父母的陪伴下感受到更多的安全感。组织家长和孩子共同参与的角色扮演活动，通过模拟生活中的各种场景，帮助孩子建立正确的心理应对机制。家长在接送孩子或者回到家后，需要及时与孩子进行情感交流，鼓励孩子表达自己的感受和想法，以及通过具体的行动来培养孩子的积极情绪和社交技能。

### 结语

对于学前儿童的心理健康教育是促进其终身发展的基础和保障。幼儿园管理者和教师应当高度重视对孩子们的心理健康教育，整合各种资源，抓住各阶段的教育契机，有机渗透对幼儿的心理引导和情感启发，助力幼儿快乐成长。

### 参考文献

- [1] 胡澜. 幼儿园心理健康教育的实施策略[J]. 基础教育论坛, 2023, (21): 78-80.
- [2] 刘倩. 关于亲子游戏活动对幼儿心理健康发展的作用[J]. 幸福家庭, 2021, (24): 15-16.
- [3] 唐贞兰. 心理健康教育在幼儿园教学中的渗透[J]. 好家长, 2020, (25): 69.
- [4] 刘亚莉. 关注幼儿进餐时的心理健康教育[J]. 学周刊, 2014, (15): 106.
- [5] 赵慧霞. 将心理健康教育渗透到幼儿一日生活当中[J]. 中国校外教育, 2014, (02): 144.