

幼儿园户外体验活动对幼儿情绪调节能力的影响研究

刘婷

淄博师范高等专科学校附属幼儿园

摘要：本文专注于探讨幼儿园户外体验活动如何深刻影响幼儿的情绪调节能力，通过精心策划和实施一系列户外游戏和活动，深入观察并分析了这些活动如何有效地帮助幼儿更好地认识、表达和管理自己的情绪。研究结果表明，户外体验活动在促进幼儿身心健康方面发挥了显著作用，极大增强他们的情绪调节能力。本文从理论与实践的双重角度，深入阐释了户外体验活动在培育幼儿情绪调节能力中的核心地位，旨在为幼教工作者和家长提供实用、有针对性的指导。

关键词：幼儿园；户外体验活动；情绪调节能力；幼儿心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.124

引言

情绪调节能力是个体社会化的重要组成部分，对个体的心理健康、人际互动以及社会适应具有深远影响，幼儿期是情绪调节能力形成与发展的关键时期，如何科学地在这个阶段进行有针对性的培养，成为教育者与家长共同关注的焦点。幼儿园作为幼儿成长和学习的重要场所，其教育策略和活动内容选择直接关系到幼儿情绪调节能力的发展，本文特别聚焦于幼儿园的户外体验活动，通过深入探索其对幼儿情绪调节能力的具体影响，旨在为幼儿教育提供新的思路和方法论支持，期望清晰揭示户外体验活动在幼儿教育中的独特价值和意义，为优化幼儿教育环境、提升教育质量提供有力的理论支撑和实践指导。

一、幼儿园户外体验活动的特点与价值

（一）特点

户外体验活动展现了鲜明的开放性特征。在户外，幼儿能摆脱室内的限制，接触到更加广阔的自然与社会环境，这种开放的环境，为幼儿提供了无限的探索空间，拓宽了他们的认知视野，且使他们有机会亲身感受大自然的奥秘与社会的多元性，在这样的环境中，幼儿的生活经验得以丰富，对世界的认识也变得更加全面深入。

户外体验活动强调互动性，这是其又一重要特点。户外活动中，幼儿有更多机会与同伴、教师以及周围环境进行互动，这种互动锻炼了幼儿的社交技能，培养了他们的团队协作能力，通过互动，幼儿学会了如何与人沟通、如何理解和尊重他人，这样的经验对于他们的社会性发展具有不可估量的价值。

户外体验活动还充满了趣味性。户外环境的多变与活动的自由性，使得每一次的体验都充满新鲜感和挑战性，这种趣味性极大激发了幼儿的学习兴趣和积极性，

让他们在轻松愉快的氛围中自然而然地吸收新知识、掌握新技能，在这样的学习过程中，幼儿能享受到学习的乐趣，还能在无形中实现自我成长与提升。

（二）意义

户外体验活动在培养幼儿情绪调节能力方面，展现了其独特的价值与深远的意义，让幼儿有机会走出室内，亲近自然，感受多元的环境刺激，为他们提供了一个更加广阔的学习与成长空间，户外体验活动实质上成为情绪教育实践平台，让幼儿在实际操作中学习并锤炼情绪调节的技能。

户外活动所创造的真实且多变的环境，极大丰富了幼儿的情感体验，在户外，每一次的挑战、每一次的新奇发现，都可能激起幼儿强烈的情感波动。在这样的情境下，教师有机会观察到幼儿情绪变化的细微之处，进而引导他们识别表达自己的情感，这一过程对于幼儿来说，是情感认知的一次飞跃，更是情绪管理能力培养的起点。

户外活动的挑战性和不确定性，要求幼儿必须具备一定的情绪自控能力。面对突如其来的变化或者困难时，如何保持冷静、如何调整自己的情绪，成了幼儿必须学习的课题，教师通过适时的引导，以及同伴之间的互助合作，帮助幼儿建立起情绪调节的机制，让他们学会在压力下保持理智，对于他们未来的心理健康和社会适应能力至关重要。

户外体验活动还促进幼儿社交技能的提升，这对情绪调节同样具有积极影响，在户外，幼儿需要与同伴进行更多的交流与合作，锻炼了他们的沟通能力，也培养了他们的同理心。学会理解他人的情绪，懂得在团队中发挥自己的作用，这些经历让幼儿在情感层面上更加成熟，也进一步提高了他们的情绪调节水平。

二、户外体验活动促进幼儿情绪调节能力的策略建议

（一）精心设计户外活动内容

户外体验活动在培育幼儿情绪调节能力方面展现出显著效果，为最大化这一教育价值，教师需细致规划户外活动内容，确保其既富有乐趣，又充满挑战，有效引发幼儿的兴趣，并进一步培养他们的情绪管理能力。设计这些活动时，教师必须首先深入考虑幼儿的年龄特性与认知水平，活动主题应贴近幼儿的日常生活，围绕幼儿熟悉且热衷的话题展开，例如动物、自然环境和探险故事等，通过融入这些元素，教师能更轻松地捕获幼儿的注意力，保持他们在活动中的持续投入和浓厚兴趣。

设定具有挑战性的任务是活动设计的另一关键环节，教师需结合幼儿的发展阶段与个人差异，为他们量身定制适当难度的任务，这些任务应既能激发幼儿的挑战欲望，又不会因难度过高而让他们感到气馁。通过渐进式增加任务难度，教师可以协助幼儿逐步树立自信心，提升解决问题能力，加强情绪调节能力。

除挑战性和趣味性，明确的活动目标与清晰的规则也至关重要，明确的目标帮助幼儿了解自己在活动中的具体任务，清晰的规则则有利于培养他们的自我约束力与责任感，这些要素的综合作用，将促使幼儿在活动中学习如何掌控自己的情绪，如何与他人协作，以及如何面对并克服挫折。教师在设计活动内容时，还应注重活动的多元性与创新性，多样化活动内容能满足不同幼儿的兴趣点，创新的设计则能激发幼儿的想象力与创造力，这些元素都有助于幼儿在活动中获得更为丰富的情感体验和认知发展，进一步提高幼儿的情绪调节能力。

（二）注重情绪教育的渗透

户外体验活动为幼儿打开了一扇探索自然与世界的窗户，这扇窗户背后蕴藏的是新奇的风光，更是情绪教育的丰富资源，在这一教育过程中，教师的角色尤为重要，需通过精心策划，将情绪教育内容与户外活动有机结合起来。面对户外活动中的挑战和困难，幼儿往往会产生各种复杂的情绪反应，教师可以通过具体的活动情境，引导幼儿学会以积极、乐观的心态去应对，在幼儿攀爬小山遇到挫折时，教师可以通过鼓励的话语和适当的引导，帮助幼儿重新振作，继续尝试。这样的教育方式能增强幼儿抗挫能力，教会幼儿在面对困难时如何调整自己的情绪，以更加积极的心态去迎接挑战。角色扮演等互动方式，则为情绪教育提供了更加生动、有趣的教学形式，教师可以设计各种情绪场景，让幼儿在扮演不同角色的过程中，亲身体验和感受各种情绪状态，在“情绪小剧场”中，幼儿可以扮演愤怒的小鸟、伤心的小熊等角色，通过表演和互动，更深入地理解不同情绪

对行为的影响，并学会如何在这些情境下做出合理的情绪反应。户外活动的自然环境本身就是一个巨大的教育宝库，教师可以利用大自然的美景与动物的行为，引导幼儿感受、观察、思考，欣赏大自然的美景时，教师可以引导幼儿感受大自然的宁静与美好，培养他们的耐心与平和的情绪；观察动物时，教师可以通过讲解动物的情绪表现，帮助幼儿直观理解管理自己的情绪。

活动结束后的情绪分享环节也是不可或缺的一部分，教师可以组织幼儿围坐在一起，分享自己在活动中的感受和经历，这是一个增强幼儿之间情感交流的好机会，更是一个帮助他们认识和理解自己情绪的重要过程。通过分享交流，幼儿可以更加清晰地认识到自己的情绪状态，并学会用适当的方式表达自己的情感。

（三）加强师生互动与同伴交往

户外体验活动在幼儿教育中占据重要地位，能让孩子们亲近自然、增长见识，是培育他们情绪调节能力的有效途径，在这一教育过程中，师生互动与同伴交往的重要性日益凸显。教师应当成为户外活动的积极参与者，与孩子们进行深度的互动交流，这种互动并非简单的问答，而需教师用心聆听、观察，精准把握每个孩子的情绪动态和内心需求。例如，当观察到某个孩子在攀爬过程中显得犹豫不决时，教师可以适时给予鼓励，引导孩子克服恐惧、挑战自我，这样的师生互动，有助于建立深厚的师生情谊，为教师提供因材施教的契机。

与此同时，同伴交往在户外活动中也扮演着举足轻重的角色，孩子们在与同龄伙伴的互动中，能提升社交技巧，更能学会如何理解和应对各种情绪。合作与分享成为这一过程中的关键词，教师可以通过设计需要团队协作的游戏和任务，如接力跑、合作寻宝等，让孩子们在完成目标的过程中学会互相扶持、相互鼓励，同伴间的紧密合作，有助于提升孩子们的情绪调控能力，进一步培养团队协作精神。为持续加强师生互动与同伴交往在户外活动中的积极影响，教师可在活动结束后设置一个反思分享环节。这个环节中，孩子们有机会回顾自己在活动中的表现，分享成功的喜悦或是失败的教训，让孩子们学会如何表达自己的情感和需求，培养他们倾听理解他人的能力。

（四）及时反馈与鼓励

户外体验活动在幼儿情绪调节能力的培养过程中扮演着举足轻重的角色，在这一教育实践中，教师的及时反馈与鼓励对幼儿来说至关重要，在户外广阔的天地里，孩子们释放天性，自由探索，教师应当在这一过程中敏锐捕捉孩子们展现出的良好情绪调节行为，并及时

送上积极的反馈与鼓励。

当孩子们在户外活动中表现出自我控制、耐心应对挑战或积极面对失败时，教师应当迅速且具体地给予肯定和赞扬，某个孩子可能在攀爬过程中因为多次失败而感到沮丧，但他并没有放弃，而是选择继续努力，这时，如果教师能及时发现并鼓励他的坚韧和毅力，这种及时的正面强化将极大提升孩子的自信心与自尊心，进一步激励他在情绪调节上取得更大的进步。除对个体的表扬，教师还可以巧妙运用榜样的力量激励其他孩子，户外活动中，总有一些孩子在情绪调节方面表现得特别出色，他们可能更懂得如何控制自己的情绪，如何在面对困难时保持冷静和乐观，教师可以邀请这些孩子分享他们的经验与感受，以此启发引导其他孩子。同伴间的相互学习与影响，往往能更有效地激发孩子们内在的动力，促使他们主动提升自身情绪调节能力。

同时，教师在给予反馈和鼓励时，应当注重方式方法的多样性和个性化，简单的口头表扬虽直接，但如果能结合具体的活动情境与孩子的个性表现，给予更为贴心以及有针对性的反馈，其效果将会更加显著。活动结束后，教师可以与孩子进行一对一的交流，深入了解他们在活动中的感受与思考，之后根据每个孩子的具体情况与需要，给予恰如其分的指导与鼓励。

（五）家园合作共同培养

户外体验活动对于幼儿情绪调节能力的提升至关重要，家园之间的紧密合作则是实现这一目标不可或缺的环节，家庭作为幼儿成长的温馨港湾，承载着塑造孩子性格与情感的重要使命，家长在幼儿情绪调节能力的培养中扮演着举足轻重的角色。教师可以通过多种途径与家长携手合作，共同致力于幼儿的情绪教育。

定期召开的家长会是教师与家长深入交流、共同探讨幼儿情绪调节能力重要性的绝佳平台，在家长会上，教师可以结合具体案例，生动展示户外活动中幼儿情绪调节的实例，使家长能够直观地感受到情绪教育对幼儿成长的深远影响，教师还可以向家长传授在家庭环境中进行情绪教育的实用技巧，例如，如何敏锐捕捉幼儿的情绪变化，如何以温和的方式引导幼儿合理表达情感等。

家访则是另一种富有成效的家园合作方式，通过家访，教师能更深入地了解幼儿在家庭环境中的情绪表现，为家长提供更加贴合实际的指导建议，家访还有助于增进教师与家长之间的信任与理解，为双方后续的紧密合作奠定坚实基础。

除了家长会和家访，教师还可以积极邀请家长参与到幼儿园的户外活动中来，能够增强家长与幼儿之间的亲子互动，还能让家长在实际活动中亲身感受幼儿的情绪变化，从而更好地配合教师进行情绪教育，在户外活动中，家长可以在教师的指导下，协助幼儿面对并解决情绪问题，让幼儿在轻松愉快的氛围中逐步学会情绪管理。随着科技的发展，教师还可以充分利用网络平台，如微信群、QQ群等，与家长保持即时且密切的沟通，通过这些平台，教师可以及时分享幼儿在户外活动中的点滴进步与成长，让家长更加了解并支持幼儿园的工作。教师还可以定期发布情绪教育的相关知识和建议，引导家长在日常生活中潜移默化地对幼儿进行情绪教育。

结语

综上所述，本研究通过严谨的实证分析，揭示了幼儿园户外体验活动对幼儿情绪调节能力的显著促进作用。通过精心策划活动内容，将情绪教育元素融入其中，同时加强师生间的交流与同伴间的互动，并给予幼儿适时的反馈与鼓励，发现幼儿的情绪管理能力得到了明显提高。这种提升对于幼儿的心理健康发展至关重要，而且将深远地影响他们未来的社会适应性。户外体验活动不仅锻炼了幼儿的身体，更在潜移默化中培养了他们的情绪智商，使他们在面对各种情境时能够更冷静、理智地调节自己的情绪，这一发现为幼儿教育注入了新的活力，凸显了户外体验活动在幼儿教育中的核心地位，对推动幼儿全面发展具有深远意义。

参考文献

- [1] 余晨晨. 运用可视化策略培养大班幼儿情绪调节能力[J]. 福建基础教育研究, 2023(06): 142-144.
 - [2] 魏雨倩. 利用绘本教学提升幼儿情绪调节能力的行动研究[D]. 吉林外国语大学, 2023(03): 155-156.
 - [3] 陈碧华. 生成课程视角下幼儿情绪调节能力培养的支持策略研究[J]. 教师, 2023(10): 96-98.
 - [4] 赵淑芳, 杜闰平. 幼儿园教育情境中培养幼儿情绪调节能力的策略[J]. 商业文化(上半月), 2012(04): 230-231.
 - [5] 王凝皓. 幼儿园教学中培养幼儿情绪调节能力的策略探讨[J]. 试题与研究, 2023(36): 134-136.
 - [6] 马丽兰. 户外游戏在幼儿教育中的重要性及应用分析. 文化创新比较研究, 2018, 22, 157-158.
- 作者简介: 刘婷(1982.10), 女, 汉族, 山东淄博人, 大学本科。