

绘读·绘画·绘玩·绘展：巧用绘本促进 幼儿心理健康发展

左志瑾

东营市垦利区胜兴幼儿园

摘要：绘本作为一种教育工具，对幼儿心理健康的发展具有不可替代的作用，本文旨在探讨绘本在幼儿心理健康教育中的应用，以及其对幼儿情绪调节、自我认知、社交能力和创造力的积极影响，背景部分强调了幼儿期心理健康的重要性以及绘本在教育中的潜力，目的在于通过绘读、绘画、绘玩、绘展四个维度的具体运用方法，为幼儿提供全面的心理支持和发展机会，研究过程包括实践案例分析和理论探讨，旨在揭示绘本如何促进幼儿在不同心理发展领域的成长，结论部分提出了绘本教育的实用指导建议，强调了教育工作者和家长在利用绘本资源促进幼儿心理健康发展中的作用。

关键词：绘本；幼儿心理健康；绘读；绘画；绘玩

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.003

引言

幼儿期是个体心理发展的关键时期，这一阶段的心理健康状况将对个体的终身发展产生深远的影响，心理健康的培养不仅关系到幼儿的身体健康，更影响着他们的认知发展、情感调节、社会适应以及人格形成。绘本作为一种结合了图像与文字的读物，以其独特的魅力和教育价值，成为幼儿教育中不可或缺的一部分，绘本中的丰富图像能够吸引幼儿的注意力，激发他们的想象力和创造力；简洁的文字则有助于幼儿语言能力的发展，增强他们对语言的理解与表达；而引人入胜的故事则能够引导幼儿进行情感共鸣，培养他们的同理心和道德感，绘本的这些特点使其成为促进幼儿心理健康发展的有力工具。本文将深入探讨绘本在幼儿心理健康教育中的应用，促进幼儿在情绪调节、自我认知、社交能力以及创造力等方面的发展。

一、绘读：情感共鸣与情绪调节

绘读，不仅是一种简单的阅读活动，更是一种情感交流和心理疏导的过程，绘本中那些生动的图像和富有情感色彩的文字，能够激发幼儿的情感体验，帮助他们建立起对情感的初步认识和理解，在绘读的过程中，幼儿通过与故事中的人物产生共鸣，体验到喜悦、悲伤、愤怒、恐惧等复杂情感，从而学会识别和表达自己的情感。绘本中的故事往往包含了丰富的情感教育元素，例如：关于友谊的故事可以教会幼儿如何与他人建立和维护良好的关系；关于分享的故事则可以引导幼儿理解分享的重要性，学会慷慨和无私，这些故事通过具体的情节和角色行为，向幼儿展示了情感表达和情绪调节的具体方

式，帮助他们在现实生活中更好地应对各种情感问题。

在绘读的过程中，教育者和家长的引导至关重要，他们可以通过提问、讨论和角色扮演等方式，引导幼儿深入理解故事内容，激发他们的思考和想象，例如：在阅读关于友谊的故事时，教育者可以引导幼儿思考什么是真正的朋友，如何在朋友遇到困难时提供帮助，以及如何处理和朋友之间的矛盾和冲突。通过这样的讨论，幼儿不仅能够更深刻地理解故事的内涵，还能够学会在现实生活中运用这些知识。

绘读还能够促进幼儿情绪调节能力的发展。情绪调节是指个体管理和控制自己情绪的能力，通过绘读，幼儿可以学习到如何识别和表达自己的情绪，如何理解和尊重他人的情绪，以及如何在面对负面情绪时采取积极的应对策略，例如：在阅读关于悲伤的故事时，教育者可以引导幼儿思考如何安慰和支持故事中的人物，以及如何在自己感到悲伤时寻求帮助和支持。同理心是指个体理解和感受他人情感的能力，是社会交往和人际关系中的重要品质，通过绘读，幼儿可以站在故事中人物的立场上思考问题，体验他们的情感，从而培养起对他人的理解和关爱，例如：在阅读关于动物的故事时，教育者可以引导幼儿思考动物的感受和需求，培养他们对动物的同情和关爱。绘读能够丰富幼儿的情感体验，提高他们的情感认知和表达能力，还能够促进他们的情绪调节、同理心和社会交往能力的发展，通过绘读，幼儿可以在一个安全、支持的环境中探索和体验情感，学习如何与他人建立和谐的关系，如何处理和调节自己的情绪，从而为他们未来的社会生活和个人发展打下坚实的基础。

二、绘画：自我表达与自我认知

绘画作为一种艺术形式，对幼儿的自我表达和自我认知具有独特的价值，在绘画活动中，幼儿可以不受限制地将自己的内心世界通过色彩和线条展现出来，这种自由的表达方式能够极大地增强他们的自信心和创造力，幼儿在成长过程中，由于语言能力和逻辑思维能力的限制，往往难以用言语完全表达自己的思想和情感，而绘画则提供了一种非语言的表达方式，让幼儿能够通过画笔将内心的想法和感受直观地展现出来，在这个过程中，幼儿可以自由地选择颜色、形状和构图，将自己的想象力和创造力发挥到极致。绘画活动有助于幼儿自我认知的形成，自我认知是指个体对自己的认识和理解，包括自我意识、自我评价和自我概念等方面。在绘画过程中，幼儿需要观察自己的作品，思考自己的创作意图和情感表达，这有助于他们更好地认识自己，了解自己的喜好、能力和特点，通过绘画，幼儿可以逐渐建立起积极的自我形象，形成健康的自我概念。

绘画活动还能够促进幼儿情感的表达和调节，绘画作为一种情感表达的方式，可以帮助幼儿释放和调节自己的情绪，当幼儿遇到挫折、困惑或压力时，他们可以通过绘画来表达自己的不满、悲伤或恐惧，从而缓解负面情绪，达到情感平衡，绘画也能够激发幼儿的积极情感，如快乐、兴奋和满足感，有助于他们形成积极的情绪体验。在绘画过程中，幼儿需要观察周围的环境和对象，学会捕捉细节和特征，这有助于提高他们的观察力和注意力，绘画活动也能够培养幼儿的审美能力，让他们学会欣赏美、创造美，形成自己的审美观念和品味。在组织绘画活动时，教育者和家长应该为幼儿创造一个自由、宽松的环境，鼓励他们大胆尝试和表达，教育者和家长可以通过提供丰富的绘画材料、展示优秀的绘画作品、组织绘画比赛等方式，激发幼儿的绘画兴趣和创作热情，教育者和家长也应该尊重幼儿的创作，鼓励他们表达自己的想法和情感，而不是简单地追求画面的完美和技巧，此外在绘画活动结束后，教育者和家长可以和幼儿一起讨论他们的作品，引导他们思考自己的创作意图、情感表达和艺术效果。通过这种反思和评价，幼儿可以更好地理解自己的作品，提高自己的绘画技能和审美能力。

三、绘玩：社交互动与团队合作

绘玩，即绘本游戏活动，是一种结合了绘本故事内容和角色扮演的游戏形式，这种活动不仅能够激发幼儿的想象力和创造力，还能在与同伴的互动中培养幼儿的

社交技能，绘本中的故事和人物为幼儿提供了丰富的想象空间，他们可以扮演故事中的角色，通过游戏来体验和探索不同的社会角色和情境。在绘玩活动中，幼儿首先需要理解绘本中的故事和角色，这是进行角色扮演的基础，教育者可以通过讲述故事、讨论角色特点和情感等方式，帮助幼儿深入理解绘本内容，在这个过程中，幼儿可以学习到如何观察和理解他人的情感和行为，这对于他们的情感认知和社会认知的发展具有重要意义，幼儿需要选择自己想要扮演的角色，并根据角色的特点来设计自己的行为 and 语言，这个过程可以激发幼儿的想象力和创造力，他们需要思考如何将角色的特点表现出来，如何与其他角色互动，在这个过程中，幼儿可以学习到如何表达自己的想法和感受，如何与他人沟通和协商。在绘玩活动中，幼儿还需要学会与同伴合作，共同完成游戏任务，这需要幼儿学会倾听他人的意见，尊重他人的选择，同时也需要他们学会表达自己的想法，争取他人的支持，通过团队合作，幼儿可以学习到如何与他人协作，如何共同解决问题，这对于他们的社交能力发展至关重要。

绘玩活动还可以培养幼儿的规则意识和公平意识，在游戏过程中，幼儿需要遵守游戏规则，这有助于他们形成规则意识，学会在规则的约束下进行行为，同时，幼儿还需要学会公平对待游戏结果，接受输赢，这有助于他们形成公平意识，学会在竞争中保持公正和诚实。绘玩活动可以帮助幼儿建立积极的人际关系，在与同伴的互动中，幼儿可以学习到如何建立和维护友谊，如何处理人际冲突，这对于他们的人际关系发展具有重要意义，通过绘玩活动，幼儿可以体验到合作和分享的快乐，感受到团队的力量，这对于他们建立积极的人际关系具有重要作用。在组织绘玩活动时，教育者和家长需要为幼儿创造一个安全、宽松的游戏环境，鼓励他们积极参与，大胆尝试，教育者和家长可以通过提供丰富的游戏材料、设计有趣的游戏情节、引导幼儿进行角色扮演等方式，激发幼儿的游戏兴趣和创作热情，教育者和家长也需要引导幼儿遵守游戏规则，尊重他人，公平竞争，帮助他们形成良好的游戏习惯和社交习惯。

当然教育者和家长还应该引导幼儿进行游戏反思和总结，在游戏结束后，教育者和家长可以和幼儿一起讨论游戏过程，引导他们思考自己的行为 and 选择，评价游戏结果，通过这种反思和总结，幼儿可以更好地理解自己的行为，提高自己的社交技能和团队合作能力。

四、绘展：创造力培养与自我价值感提升

绘展活动是将幼儿的绘画作品公开展示的一种教育实践，它不仅提供了一个展示幼儿创造力的平台，也是增强幼儿自我价值感的重要途径。在绘展中，幼儿的作品被赋予了展示的机会，这不仅是对他们创作努力的认可，也是对他们个人价值的肯定。在准备绘展的过程中，幼儿需要思考如何创作出独特且富有创意的作品，他们可能会尝试不同的绘画技巧、使用不同的颜色组合，甚至探索新的绘画材料，这种探索和尝试的过程本身就是创造力的体现，能够帮助幼儿打破常规思维，培养创新意识。当幼儿看到自己的作品被展示出来，得到他人的赞赏和认可时，他们会感到自豪和满足。这种成就感能够增强幼儿的自信心，让他们意识到自己的价值和能力，长此以往，这种积极的自我认知将有助于幼儿形成健康的自尊心和自我形象。绘展还能够促进幼儿的社交技能发展。在准备和参与绘展的过程中，幼儿需要与同伴、老师以及家长进行沟通和协作，他们可能会一起讨论作品的创作思路，互相提供意见和建议，甚至共同完成一些作品，这种互动不仅能够增进幼儿之间的友谊，还能够教会他们如何表达自己的观点，如何倾听他人的意见，以及如何在团队中发挥作用。

绘展活动还能够培养幼儿的审美能力，在准备作品的过程中，幼儿需要考虑作品的美感，包括色彩搭配、构图布局等。而在观看其他幼儿作品的过程中，他们也能够学习到不同的艺术风格和表现手法，从而提高自己的审美鉴赏力。在组织绘展活动时，教育者和家长应该注重创造一个包容和鼓励的环境，他们应该鼓励幼儿大胆尝试，即使作品不完美也值得展示和赞赏，教育者和家长可以通过提供多样化的绘画材料、组织绘画工作坊、邀请艺术家进行指导等方式，帮助幼儿提高绘画技能，激发他们的创作热情。教育者和家长还应该引导幼儿学会欣赏和尊重他人的作品，在绘展中，幼儿有机会看到其他同伴的创作，这是一个很好的学习机会，教育者和家长可以引导幼儿发现他人作品中的优点，学会给予正面的反馈和鼓励，这不仅能够增进幼儿之间的相互理解和尊重，也能够帮助他们建立起积极的社交态度。

结语

绘本作为一种多功能的教育工具，其在促进幼儿心理健康发展方面的作用是多维度 and 全方位的，通过绘读，幼儿学会了情感共鸣与情绪调节，能够更好地理解和表

达自己的情感，建立起积极的人际关系，绘画活动让幼儿通过艺术创作来表达自我，增强了自信心和创造力，同时也促进了自我认知的形成，绘玩活动让幼儿在角色扮演和游戏互动中锻炼了社交技能，学会了团队合作与沟通协调。而绘展则为幼儿提供了展示自我的平台，增强了他们的自我价值感，提升了审美能力和自我效能感。教育工作者和家长应当充分认识到绘本在幼儿教育中的重要性，积极创造条件，利用绘本资源开展多样化的教育活动，他们可以通过组织绘读书会、绘画工作坊、角色扮演游戏和艺术展览等活动，为幼儿提供一个充满创意和乐趣的学习环境，在这个过程中，教育者和家长应当鼓励幼儿积极参与，尊重他们的创意和选择，给予他们正面的反馈和支持。教育工作者和家长还应当关注幼儿个体差异，根据每个幼儿的特点和需求，提供个性化的教育指导，他们应当倾听幼儿的声音，理解他们的想法和感受，帮助他们解决成长过程中遇到的困惑和问题，通过这样的教育实践，幼儿不仅能够知识和技能上得到发展，更能够在情感、个性和社会性等方面得到全面的培养。

参考文献

- [1] 陈倩. 巧用生态式艺术教育, 促进幼儿心理健康发展 [J]. 第二课堂 (D), 2024, (03): 83.
- [2] 杨大状, 肖晶晶. “五大途径”促进幼儿心理健康发展 [J]. 儿童与健康, 2023, (12): 9-10.
- [3] 毕世菊. 浅谈家庭教育对幼儿心理健康的影响 [J]. 新智慧, 2023, (21): 49-51.
- [4] 邱梅. 基于自主性发展的幼儿心理健康教育实践研究 [C]// 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第二届全国教学研讨会论文集 (六). 江苏省泰州市许庄幼儿园; , 2023: 4.
- [5] 陈彩霞. 玩色游戏中借形想象对小班幼儿心理健康发展的研究 [J]. 家长, 2023, (16): 52-54.
- [6] 陈颖. “生态式艺术教育”促进幼儿心理健康发展的实践研究 [J]. 家教世界, 2023, (12): 55-56.
- [7] 顾海银. 以生为本, 以爱为源——幼儿心理健康教育策略分析 [J]. 知识库, 2023, (07): 163-165.
- [8] 茅菁菁. 巧用生态式艺术教育, 促进幼儿心理健康发展 [J]. 教育界, 2023, (07): 116-118.
- [9] 王睿. 绘画心理疗法对大班幼儿心理健康发展的干预 [J]. 天津教育, 2023, (07): 97-98.
- [10] 孔霞. 论如何依托优秀绘本促进幼儿心理健康发展 [J]. 新课程学习 (下), 2011, (07): 181.