

幼儿园心理健康教育的实践与思考

王娜

金昌市幼儿园

摘要：随着社会的发展和家庭结构的变化，心理健康教育已经成为幼儿园教育工作中不可或缺的一部分。幼儿时期是人格和心理发展的关键阶段，这一时期的教育对孩子一生的身心发展具有重要影响。因此，幼儿园心理健康教育不仅要关注儿童的知识学习，还应重视情感、行为和心理素质的培养。本文旨在探讨幼儿园心理健康教育的实践经验，并结合现实中的问题进行反思，提出相关的改进建议。

关键词：幼儿园；心理健康教育；实践；思考

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.05.222

引言

幼儿园阶段是儿童社会化、个性化、情感化发展的初期阶段，孩子在这一时期会面临情绪波动、行为调整、社交互动等多方面的挑战。因此，进行有效的心理健康教育，对于促进儿童的心理发展、培养其健全的人格具有重要意义。

一、幼儿园心理健康教育的实践策略

（一）创建良好的心理健康教育环境

环境对于幼儿心理健康的发展起着至关重要的作用，是幼儿情绪稳定、行为规范和社交能力培养的重要载体。一个温馨、宽松、积极向上的教育环境能够增强幼儿的安全感，使他们在充满爱与支持的氛围中健康成长。因此，幼儿园在心理健康教育的实践中，应充分关注环境对幼儿心理状态的影响，从物理环境、师幼互动氛围、班级文化建设等方面进行优化，构建有利于幼儿心理健康发展的园所生态。首先，营造温馨舒适的物理环境^[1]。幼儿园的整体环境应以温暖、柔和、富有安全感为设计原则，避免过于冷硬或压抑的布局，使幼儿在进入园所的第一时间便能感受到温馨和愉悦。例如，在教室布置上，可以采用柔和的色调，如米色、浅绿色、粉色等，以缓解幼儿的紧张情绪，减少焦虑感；同时，墙面可以张贴富有童趣的绘画、幼儿的手工作品、鼓励性的标语等，增强孩子的归属感和成就感。教室、活动区应设置足够的开放空间，避免拥挤和封闭式设计，让幼儿能够自由活动，减少因空间受限而产生的压抑和烦躁情绪。

其次，教师应以身作则，营造积极向上的心理氛围。幼儿的心理发展极易受到成人情绪和行为的影响，教师作为幼儿园环境中的重要因素，其言行举止、情绪表达和态度都会对幼儿的心理产生深远影响。因此，教师应始终保持积极乐观的心态，用温和、耐心和鼓励的方式与幼儿沟通，以身作则，传递正能量。例如，当幼儿遇到困难或情绪低落时，教师应主动倾听他们的心声，

给予鼓励和安慰，而不是简单地要求他们“不要哭”或“别生气”。教师应学会调控自身的情绪，即使在工作压力较大时，也要避免在幼儿面前表现出急躁、不耐烦的情绪，以防止负面情绪影响幼儿的心理状态。

再次，班级环境应鼓励幼儿的自我表达和情感交流。幼儿的心理发展需要自由的表达空间，他们需要有机会说出自己的想法、表达情绪，并得到尊重和理解。因此，幼儿园可以通过设置“情感角”，鼓励孩子们分享自己的感受。例如，在教室的一角设立“心情树”，每天幼儿可以用颜色小贴纸表示自己的情绪状态，如绿色代表开心，黄色代表平静，红色代表不安或生气。教师可以通过观察这些反馈，及时了解幼儿的情绪状态，并进行个别关注和引导。幼儿园还可以设立“情绪宣泄区”，如提供柔软的玩偶、减压球、绘画墙等，让孩子在情绪低落或焦虑时，通过捏捏玩偶、画画等方式来缓解压力，学会积极的情绪管理策略。

（二）融入日常教育活动，开展心理健康教育课程

心理健康教育是幼儿教育中不可忽视的组成部分，它不仅关乎知识的传授，更是孩子们情感认知与心理素质培养的基础。有效的心理健康教育不仅仅依赖于单独的心理健康课，而应该渗透到幼儿园的日常教育活动中，让心理健康教育成为孩子们生活的一部分。在日常教育活动中，教师可以通过多种富有创意的方式，帮助孩子们认识和管理自己的情绪，提升他们的情感认知和心理调节能力^[2]。

首先，情绪的表达与管理是心理健康教育的核心内容之一。教师可以利用故事讲解这一形式，通过情节生动、角色鲜明的故事情节，让孩子们在故事人物的经历中产生共鸣。例如，故事中可以设计角色遇到困难或情感冲突的情境，孩子们通过观察和讨论，学习如何识别和表达情绪。通过角色的转化，孩子们能够从不同的视角来理解情绪的产生与变化，并且在与同伴的讨论中感受情

感的互动与处理方式。这种间接的教育方式能够激发孩子的情感共鸣，并且让他们在潜移默化中学会情绪管理的技巧。

在情绪管理方面，角色扮演是一种十分有效的方式。通过角色扮演活动，孩子们可以扮演不同的角色，体验各种情境中的情感表达。比如，在进行“与朋友的争执”这一情境的角色扮演时，孩子们不仅能够理解冲突产生的原因，还能够在游戏中寻找解决冲突的方法。角色扮演可以让孩子们学会同理心，站在他人立场上思考问题，从而帮助他们更好地处理与他人相处中的情感问题。角色扮演还能提高孩子们的表达能力和创造性思维，让他们通过行为体验和情感投入，更加深刻地理解情绪管理的重要性。

绘画和艺术创作也是帮助孩子们表达情绪和调节心态的重要方式。幼儿通常难以通过语言准确表达复杂的情感，而通过绘画，孩子们能够将内心的情绪以形象的方式呈现出来。教师可以设计一些开放性的问题，引导孩子们通过画笔来表现自己的心情，例如“今天你心情如何？”或者“如果你感到生气，你会画出怎样的图形？”通过艺术创作，孩子们不仅能够提升情感的表达能力，还能够通过色彩和形式的变化来调节和释放内心的负面情绪，达到情感舒缓的效果。特别是一些心情低落或遇到挑战的孩子，通过绘画活动能够得到情绪的宣泄和释放，从而减轻情感上的压力。

游戏作为儿童的天然语言，在心理健康教育中也发挥着重要作用。通过各种形式的游戏，孩子们可以在愉快的氛围中学习情绪调节和社交技巧。例如，通过“情绪卡片游戏”，孩子们可以学习辨认不同的情绪，并在团队中分享自己在特定情境下的情感反应。这不仅帮助孩子识别情绪，还能教会他们如何用正确的方式表达和管理情绪。在集体游戏中，孩子们需要遵循规则，轮流合作，这有助于培养他们的团队精神和社交能力，同时也增强了情绪调节的能力，因为在团队互动中，他们常常需要面对胜负、冲突和合作等情感挑战。

（三）培养幼儿的情绪调节和问题解决能力

情绪调节是幼儿心理健康的重要方面，是孩子们在成长过程中必备的核心能力之一^[3]。情绪调节不仅能帮助幼儿更好地面对生活中的压力、冲突和挑战，还能促进他们建立积极的人际关系，提升社交能力。幼儿在面临困难或情绪波动时，如何有效地管理和调节自己的情绪，避免情绪失控，成为心理健康教育重点。因此，教师在日常教育中应通过多种形式的活动，帮助孩子们培养良好的情绪调节能力和问题解决能力，为其未来的社会适应和心理健康打下坚实的基础。

情绪调节的首要任务是让幼儿学会识别和表达自己的情感。在幼儿成长的初期，情感的表达往往以直观的方式呈现，如哭泣、发怒或沉默，这些都是他们对内心感受的直接反应。然而，随着年龄的增长，幼儿需要通过更多元的方式调节自己的情绪。因此，教师可以通过一系列的活动和技巧，引导孩子们学习如何识别和表达不同的情感。例如，在日常课堂中，教师可以通过情感卡片、情绪颜色墙等工具帮助孩子们辨别不同的情绪状态，并用语言表达出来。这样，幼儿不仅能够更好地理解自己的情绪，还能培养良好的情绪管理意识，避免情绪的积压和暴发。

一旦幼儿能够识别和表达自己的情绪，教师可以通过不同的策略帮助他们调节情绪。当孩子们感到焦虑、愤怒或失落时，教师可以引导他们使用一些简单而有效的方法来帮助他们平复情绪。例如，引导孩子们进行深呼吸，教他们通过吸气和呼气的节奏来平静自己，减缓焦虑和愤怒的情绪；或者教孩子们通过数数来转移注意力，让他们暂时跳出当下的负面情绪，重新获得冷静。这些方法简单易行，能够帮助孩子在日常生活中遇到情绪波动时采取积极有效的应对策略。教师还可以引导孩子们通过讲述心情、绘画或玩具角色扮演等方式，帮助他们更好地表达和宣泄情绪，避免情感的压抑和积累^[4]。

在情绪调节的基础上，问题解决能力的培养同样不可或缺。幼儿的社会交往技能在很大程度上受到他们处理问题和冲突的能力的影响。幼儿园是孩子们开始学习如何与他人相处的地方，如何在集体中处理纷争、解决矛盾、化解冲突，是他们社交技能和心理健康发展的重要组成部分。因此，教师应该通过设计各种互动和合作的活动，帮助孩子们在实践中学习如何解决问题。

例如，在日常的集体游戏中，教师可以通过设计角色扮演、情境模拟等形式，让孩子们面对各种情感冲突和社会困境，练习如何用合适的方式解决问题。当两个孩子发生争执时，教师可以引导他们通过对话来表达自己的感受和需求，而不是通过哭闹或打闹来处理冲突。教师可以提问：“你为什么不高兴？他是怎么做得让你不开心呢？”通过这种方式，孩子们能够学会从他人的角度理解问题，并学会通过对话达成共识。教师还可以组织一些小组合作任务，让孩子们在团队合作中学习如何协调、妥协和分担责任，培养他们在合作中解决问题的能力。

同时，教师还应为幼儿提供适当的心理辅导和情感支持，帮助他们面对失败和挫折。在生活中，孩子们难免会遭遇失败和挫折，比如游戏中失败、分享时被拒绝等，这些都是他们情绪和心理发展的重要部分。教师应通过

鼓励和引导,帮助孩子们从失败中吸取教训,并找到解决问题的方法。例如,当一个孩子在游戏中被拒绝时,教师可以引导他思考:“你希望别人怎么做才能和你一起玩?你能怎么做让自己感到更好?”这样,通过解决具体的实际问题,孩子不仅能够缓解失落情绪,还能学到应对类似情境的策略。

(四) 加强家园共育,形成心理健康教育的合力

幼儿园的心理健康教育不仅仅是园内教师的责任,更是家庭与社会共同努力的结果。孩子在成长过程中,家庭的影响不可忽视。家园共育是促进幼儿心理健康的重要途径,家庭教育与幼儿园教育紧密相连,双方的协作能够为孩子提供更为全面和系统的心理支持。家长是孩子生命中最早的教育者,其对孩子情感、行为和心理发展的影响深远。因此,加强家园合作,共同关注和促进幼儿心理健康,是每一个幼儿园必须重视的任务。

首先,幼儿园应定期组织家长会、讲座、心理健康教育培训等活动,让家长更好地了解儿童心理发展的规律和特点^[5]。很多家长由于缺乏相关知识,可能在日常教育中未能正确识别和处理孩子的情绪问题,甚至容易产生过高的期望或过度干预,影响孩子的心理健康。通过定期的家长会和讲座,幼儿园可以向家长普及心理健康教育的基本知识,帮助他们掌握如何正确与孩子沟通,理解孩子的情感需求,并通过合适的方式进行引导与支持。例如,幼儿园可以邀请心理学专家为家长讲解如何识别孩子的情绪问题、如何处理孩子的负面情绪、如何通过家庭环境培养孩子的自信心和情绪管理能力等方面的知识。这些活动不仅能够增强家长的育儿信心,还能提升他们在教育孩子时的科学性和有效性,从而为孩子提供更加健康的成长环境。

除了定期的集体活动外,幼儿园的教师还应主动与家长保持密切联系,开展家访和个别沟通。通过家访,教师能够更加深入地了解孩子在家庭中的生活状态、教育环境以及家长的教育理念,从而更准确地评估孩子的心理发展需求。家访不仅可以让家长更直观地了解孩子在园中的表现,还能促进教师与家长之间的相互理解和信任,为更好地支持孩子的心理健康发展打下基础。教师可以通过定期的家长沟通或家园联系册的方式,及时向家长反馈孩子在园内的情感、行为变化,帮助家长了解孩子的心理健康状况,避免忽视孩子在家庭环境中的潜在心理问题。

家园共育的核心是建立良好的互动与合作机制,教师和家长共同支持孩子的心理发展。为了增强家长的参与感和责任感,幼儿园可以邀请家长参与到园内的心理健康教育活动中,比如组织亲子互动游戏、亲子心理健

康讲座等。通过这些活动,家长不仅能够学到育儿技巧,还能更加深入地了解孩子的需求和内心世界,从而在日常生活中更加关注孩子的心理变化。在家庭中,家长应根据孩子的心理发展阶段,给予适度的关爱与引导,帮助孩子树立积极的心态,培养良好的情绪管理能力,并在家庭教育中注重情感支持和心理疏导。

二、幼儿园心理健康教育中的挑战与反思

尽管幼儿园的心理健康教育工作取得了一定的进展,但在实际操作中仍面临一些挑战。

首先,心理健康教育仍缺乏统一的规范和标准。不同地区、不同幼儿园在心理健康教育的内容和方式上存在差异,缺乏系统的课程体系和评估机制。因此,幼儿园需要建立科学的心理健康教育体系,制定明确的教学目标和评估标准,以确保教育活动的有效性。

其次,部分幼儿园教师的心理健康教育能力仍需提升。虽然教师在日常教学中常常处理孩子的情感问题,但并非所有教师都具备专业的心理学知识和技能。幼儿园应加强对教师的心理健康教育培训,提升其专业素养,帮助教师更好地开展心理健康教育工作。

最后,家长对心理健康教育的重视程度不够。尽管越来越多的家长认识到心理健康教育的重要性,但仍有部分家长对心理健康教育的关注度不高,甚至存在“心病小,能忍”的误区。为了改善这种情况,幼儿园需要通过多种途径与家长沟通,帮助家长树立正确的教育理念,形成家园共同促进儿童心理健康的合力。

结语

总之,幼儿园心理健康教育对于儿童的成长具有至关重要的作用。在当前的教育实践中,我们应继续探索和完善心理健康教育的实施策略,创造更加适宜儿童心理发展的环境,培养儿童的情感认知、情绪调节和社交能力。应加强家园共育和教师专业培训,解决面临的挑战,进一步推动幼儿园心理健康教育的可持续发展,帮助每一个孩子在心理上健康、快乐地成长。

参考文献

- [1] 徐秀玲. 浅议幼儿教师的健康教育[J]. 当代教育论坛. 2023, (10).
- [2] 颜巧英. 幼儿园心理健康教育的途径与方法[J]. 教育科学研究. 2023, (6). 57-58.
- [3] 杜代章. 大力加强幼儿园心理卫生保健工作[J]. 学前教育研究. 2022, (5). 49-50.
- [4] 方丰娟. 关于幼儿心理健康问题的研究[D]. 2021.
- [5] 卢月婷. 课程视野下幼儿园心理健康教育的实践与思考[J]. 电脑校园, 2021(4): 10.