

浅谈如何有效促进幼儿心理健康

高丽

(纳雍县龙场镇中心幼儿园 贵州 毕节 553300)

[摘要] 幼儿期是一个人身心健康发展的奠基时期,从小培养幼儿健康的心理具有极其重要的意义。但是就目前的教育来讲,无论幼儿园还是家庭,都不同程度地存在着重视知识传授和身体护养、轻视对幼儿进行心理健康教育的现象,这是需要改正的。本文研究了如何有效促进幼儿心理健康。

[关键词] 幼儿教育;心理健康;策略研究

心理健康是由精神、心理素质以及行为活动的共同良好状态构成的,心理健康是衡量现代人类健康与否的一项重要标准,当幼儿处于不健康心理状态会使对他的各个方面产生影响,例如在生活中影响与他人的良好沟通,阻碍了其社交能力的培养,或是使其对生活以及学习的关注力与感兴趣程度下降,严重时还会对幼儿的生理造成伤害,因此一个健康的心理状态对于幼儿的成长以及个性的形成都是至关重要的,我们应提高对幼儿的心理健康问题重视程度,有效促进和保证幼儿心理健康。

一、创设爱的氛围,满足幼儿正当的心理需求

爱有十分丰富的内涵,它能带给孩子温暖、关怀、宽容、支持、鼓励、信任等,它是幼儿心理健康发展的重要条件和必要的环境因素。有爱心的教师才能走近幼儿,才愿意倾听幼儿的心声。这样的幼儿教师教出来的孩子,才会充满朝气和自信。反之,一个总是被教师冷落的幼儿容易变得自暴自弃,自卑感也会一直伴随着他的成长。所以,在日常忙碌的工作中,教师应多向幼儿表达自己的爱。一句关爱的话、一个爱的眼神、一次轻轻的抚摸,都是爱意的表达。它们看似平常,却能让幼儿快乐一天甚至更长的时间。

二、创设良好的环境,使幼儿保持积极的情绪

创设良好的幼儿园环境是满足幼儿需要、形成良好心理素质的重要保证。比如新入园幼儿对亲近的人有强烈的情感依恋,与亲人分开时容易产生分离焦虑。这时,教师就应该设法为幼儿排解分离焦虑:为幼儿准备一些色彩鲜艳、质地轻软的玩具;在教室里贴上幼儿与家长的照片,开设多个“娃娃家”活动区,将教室装扮成家的样子;帮助幼儿穿衣服、脱鞋子,拍着幼儿睡觉,增强幼儿的安全感和对教师的信任感。教师们相互配合,共同营造温暖、充满关爱的良好环境,才能使幼儿身心需要不断得到满足,情绪越来越好。

三、发挥游戏教育的功能,使幼儿建立和谐的人际关系

游戏是幼儿的生命,一日活动中游戏是贯穿于始终的活动。除了游戏本身的教育作用外,心理健康教育融合于游戏中,就能发挥发挥增效作用。游戏是合群性的养成、独立性的培养的极好手段。在角色游戏中,幼儿通过对游戏主题的确立、角色的选择、情节的发展等活动中,学会如何与同伴友好相处,自我意识的良好发展、合群情感的发展,社会化和个性化的协调发展,无疑是有意义的。

(一) 游戏活动使幼儿学会交往。现代社会,独生子女越来越多,他们与家长接触的机会远远多于和同龄儿童的交往,缺乏同兄弟姐妹以及和其他小朋友一起生活的经验,不懂得分享和交流,一切都以自我为中心。游戏活动可以改变这一现象,让幼儿走到一起。在活动中,幼儿互相模仿着、商量着、冲突着,在这种模仿、冲突和合作中,幼儿的交往能力会自然而然地日益增强。

(二) 游戏活动让幼儿心情愉悦。游戏活动是幼儿最喜欢的活动。因为只有在游戏中,幼儿所做的、所忙的才是他们自己的事,他们才会感觉不到任何压力。游戏活动让幼儿在无拘无束中

感受快乐,使幼儿的性格变得开朗、精神生活变得丰富多彩。将心理健康的内容贯穿到游戏中,可以使幼儿易于接受,并在完成游戏的过程中保持愉快的心情。

四、在日常生活与教学中介入心理健康教育

我们的心理健康教育不是增加一日活动环节,也不是替代原有的教学活动,而是把教学活动内在的、潜在的因素挖掘出来,根据幼儿的心理特点,发挥心理健康教学活动的作用,而不是就事论事,对心理因素视而不见,不考虑儿童的心理反应,一味地灌输渗透或是把各类教学活动互相割裂开来。采用融合模式,打破班级界限,各班级间幼儿互相参与活动,从单一的同龄伙伴交往开始,到混龄伙伴交往,扩大了儿童交往机会,提高了他们的合群性。大量的日常生活是儿童人际交往相对频繁和心理品质自然显露的时刻。生活需要合群,合群性可以在生活中培养。我们利用幼儿园的生活活动进行随机教育。使儿童在共同合作中锻炼能力,感受一种群体感。尤其是感统训练培养团队精神、合作能力、人际沟通能力等良好的心理品质和道德品质同步提高,相互促进。

五、家园合作,共促幼儿心理健康的发展

就幼儿健康教育,尤其是幼儿心理健康教育而言,家庭的积极配合显得尤为重要。当今的教育是师幼互动、亲子互动教育,对幼儿实施心理健康教育,不单是幼儿园的事,如果幼儿园的教育是一套,家庭教育又是一套,这就必然使教育效果大打折扣。作为家长,除了要保证孩子有足够的营养和稳定的家庭生活外,还要引导孩子参与社会交往、尊重别人、尊重自己,多给孩子自由,让孩子在自由思考和行动的过程中体验成功的快乐。作为教师,应多阅读、收集有关心理健康教育的文章,通过幼儿园网站、家园联系QQ群、家园联系手册等途径与家长进行交流,还可以利用来园接待时间和家长会向家长介绍典型心理问题的案例,要求家长通过学习、家教经验交流、资料宣传等,转变教育观念,重视幼儿的心理健康教育,参与到幼儿的心理健康教育中来。

幼儿心理健康教育任重道远,需要教师从实实在在的小事做起。幼儿教师要从幼儿细微的心理表现入手,提高自身的心理素质,以健康的人格影响幼儿,以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往,创设能引起幼儿积极情绪体验、满足其兴趣与需要的环境和条件,建立平等、融洽的师生关系、同伴关系,帮助幼儿学习调节情绪和表达情感,引导幼儿行为,疏导幼儿心理,使每位幼儿都能健康快乐地成长。

参考文献

- [1] 张惠娜. 幼儿园心理健康存在的问题和对策思考——探究孩子自我成长的秘密[J]. 2016(11): 4-12.
- [2] 张静漪. 浅谈影响幼儿心理健康的家庭因素及其存在的问题[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017(03): 54-56.
- [3] 王璇, 赵静, 赵娥. 幼儿园心理健康教育的途径及实施中存在的问题[J]. 陕西学前师范学院学报, 2017(7).