

# 浅析对幼儿进行心理健康教育的重要性

饶婧

赣州市章贡区第二保育院

**[摘要]** 孩子的茁壮成长是至关重要的, 在孩子成长的过程中, 他的身体健康是倍受家长、教师的重视, 然而他的心理健康也不容忽视, 所以要让孩子做一个心智健全的人, 那我们就要家庭、社会、学校三者结合, 对他进行心理的健康教育, 从阅读的习惯、家庭氛围的创造以及有效的沟通和有效的劝导方式来提升孩子的素质, 让他的心里永远都充满阳光, 成为一个积极乐观的人。

**[关键词]** 含义; 分析; 关注; 重要性; 策略和方法

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1001

作为一名有多年幼教经验的教师, 更能体会到健康的心理不仅是幼儿智力发展、健康成长的需要, 更是幼儿将来生存和发展所必须得素质。幼儿素质的提高首先是心理素质的提高。因此对幼儿进行心理健康的培养和维护显得尤为重要。同时幼儿心理教育不仅是幼儿园的责任, 也是家庭和社会的责任。

## 一、幼儿心理健康的含义

在谈到幼儿心理健康这个定义的同时, 我们不可回避的则是心理健康这个概念, 究竟要怎样才算是心理健康呢? 心理健康, 一般指人的智力正常、情绪良好、个性健全、能适应环境, 人际关系协调良好, 心理行为符合年龄符合特征的标准心理状态。具体来说, 主要包括以下几个方面。

1. 对自己有一个正确的认识和客观的评价心理健康的人对自己的长处、短处、自己的个性特点, 都会有一个观念的、正确的评价和认识。知道自己能干什么, 合适干什么。对于办不到的事, 也不会苛求自己, 做到就事论事, 顺其自然。

2. 有自信自立的精神, 有自我发展的心理动力心理健康的人, 一般都有明确生活目标, 有自我发展的驱动能力。因此, 在困难和逆境面前, 能自我整理和调控自己的情绪、谈定冷静地处理和对待各种复杂的问题, 并不断前进。

3. 能与他人友好相处, 善于协调人际关系, 心理健康的人, 对人对事都能采取和谐相处、友善对待的方式来克制自己的态度。对人际交往中出现的各种问题和矛盾, 能采取友好的宽容的公开的方式处理, 容易与人合作和相处。

4. 主动适应环境顺应社会的需要, 心理健康的人, 能够自觉地调整个人和环境的关系。不是环境适应自己, 而是自己适应环境。在复杂的环境中, 一方面保持着自己的价格、个性上的特点。另一方面, 也要扬长避短, 适应环境需要的应变能力。无论是在艰苦的逆境中, 还是有顺利的环境中都能够很好地发展自己。

判断一个人心理是否健康, 很难用一个统一标准来衡量。所以, 一般学者认为, 应以整个行为适应情况为基准, 而不是要过看重个别症状的有无。了解心理健康的基本内涵, 就可以帮助判断自己的心理健康的状况, 并采取相应的心理卫生保健措施从而达到身心的全面发展。

## 二、幼儿的心理健康的分析

幼儿心理教育是以“幼儿为本”, 也就是把孩子当成与大人有着平等人格的人来进行关照。老师在关心与爱护照看孩子的同时, 切莫丢掉尊重与平等这两种当代人文意识。老师不仅仅是蹲下来与孩子交流, 孩子虽小, 但却完全可以感受到这种来自老师、母亲的关照。

老师在关心与爱护孩子的同时, 切莫丢掉尊重与平等, 这两种当代人文意识。老师不仅仅是蹲下来同孩子交流, 孩子虽小, 但却完全可以感受到这种来自老师的“母爱”般的关照, 只有这样, 孩子才能在老师的温情下健康的成长。

## 三、如何关注幼儿的心理健康

幼儿的心理健康是幼儿价格完整的必要条件, 是幼儿的精神和发展的内在基础。有了心理的健康, 那么幼儿的发展就会受限制。在其以后的发展中就有可能出现价格障碍和心理疾患。目前在幼儿心中存在着一些不同程度的心理健康问题, 主要表现在两个方面: 第一挫折容忍力低, 经不起磕磕碰碰。稍有不顺心就会哭闹、发脾气; 第二、缺乏与人交往和应付人际事件的能力, 对于大多数孩子来说, 在家庭中凡事他们却必须考虑到别的同伴的喜好和意见。

独生子女的增多使越来越多的人少有与外界接触的机会, 导致在人际关系中无所适从。正如我国心理学家丁瓚教授说: “人类心理教育主要的就是对人际关系的适应, 所以, 人类的心理病态主要是由于人际关系的失调而来的”。所以, 作为幼儿教师的我们更应从孩子抓起, 孩子的心理健康教育。

## 四、幼儿心理健康教育的重要性

作为一名幼儿教师, 在教学实践中, 发现每一个孩子都有自己独有的个性, 不同的个性又在一定程度上决定着孩子的行为。好的个性比如谦让、团结、爱护公物、讲礼貌能增进孩子的人际交往效果, 促进孩子的健康成长; 而反面来说, 过分淘气、爱哭闹、不讲礼貌、自私等个性则会阻碍教学的进行, 不益于孩子的正常发展。个性就是心理范畴当中的人格, 心理作为一种人对外部环境的主观反应, 其正常与否决定着人对环境反应之后的行为的正确与否。

在先天因素和社会、家庭、学校和同伴群体的影响下, 再加上幼儿是人一生长和发展的关键开头期, 幼儿的心理健康的状况越来越多地得到了社会和学校的重视。学前健康教育《纲要》中明确指出: “幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位, 我们必须高度重视幼儿的心理健康教育。”身为一名幼儿教师, 在经过了长期与小朋友的交流沟通和了解之后, 我也深刻体会到了幼儿心理健康的重要性, 它对幼儿的发展具有独特的价值。

幼儿的心理健康是指心理发展能达到相应年龄组幼儿的正常水平, 性格开朗、情绪积极、无心理障碍, 能较快地适应环境。在实践教学, 幼儿在情绪和性格方面出现问题是比较常见的现象。有的幼儿遇事的第一反应就是哭, 有时候可能是没有明显原因地哭, 这会让老师在解决问题时候很尴尬, 会干扰正常的教学秩序; 而从关心孩子的角度来说, 到

底是发生了什么，孩子心里在想什么，是所有老师关注的问题。

有的孩子性格比较孤僻，不大合群，从短期来说，这会影响到孩子在学习和做事方面与其他同伴的合作积极性，长远来说，并不益于孩子以后人际交往的开展和性格的形成。有的孩子比较情绪化，情绪的变化捉摸不定，做什么事都是根据心情来的，别人的劝阻或说服对他们行为的控制很少会起作用。

老师如何通过吸引孩子注意力的方式来保持其情绪的稳定性也是一门难科。还有的孩子比较具有攻击性，因为年幼无知，完全按照自己的意愿来做事，所以根本不会懂得考虑自己的行为后果。这是很严重的，除了对同伴会造成伤害，也会对自己有影响，因为如果同伴都不与他来往，那么孤僻会更有可能会加重这种攻击型个性的发展。

还有很多例子不胜枚举，共同说明了幼儿心理健康问题存在的普遍性。我国曾因为历史的原因，忽视过对幼儿心理健康的研究。而现在由于自然环境、经济条件、生活方式、社会文化等众多影响幼儿健康的因素发生了较大的变化，幼儿的生长发育也出现了新的不良现象，所以，对他们进行适当的教育，势在必行。

对幼儿进行心理健康教育并非难事，因为孩子本身是处于人生的开始阶段，在拥有这个年龄段该有的自我意识和自主能力之外，其他还是非常具有可塑性的。作为老师，首先应该“蹲下来”，用和孩子平等的视角来看待这一个可爱的生命，用爱的眼光来欣赏他们。

陶行知先生说过：“小孩的体力和心理都需要适当的营养，有了适当的营养，才能发生高度的创造力，否则创造力就会被削弱，甚至于夭折”。适当的营养，在心理方面显然是指老师对孩子的关爱。关爱会给幼儿带来安全感和自信，同时也会形成幼儿对教师的信赖关系，促进幼儿心理的健康发展。其次，通过不断的实践、积累、揣摩和总结，举一反三，总结一些普遍适用的培养幼儿心理健康的方法，这是将想法和理论落到实处的根本途径：

1. 兴趣引导法。兴趣是最好的老师，通过了解孩子的性格来发掘他们的爱好。爱好一旦建立，孩子的注意力自然会被集中起来，性格也会在对爱好的追求中变得完善。

2. 鼓励法。这是与兴趣相辅相成的一个方法。在幼儿兴趣之处进行承认和鼓励，自身的行为就得到了肯定，自我意识也得到了满足；同时，幼儿爱好的发展离不开适当的肯定和夸赞。

3. 反问法。语言作为一种重要的沟通工具，要合理运用。幼儿自身的分析判断能力在形成时期，进行适当的提问和反问，同时进行一定的引导，帮助幼儿形成正确的自我判断力，促进思维的多向发展。

4. 宽严结合的方法。这点至关重要，因为过分管理或者过分关心对孩子心理健康的平衡发展都是不利的。老师要始终明白自己的位置，站在相对客观的角度来调节幼儿的不同行为，耐心地讲解劝说，矫正不良的行为，鼓励正确的行为。等等方法没有逐一列举，但都需要通过实践来检验，并指导实践。前提是老师自身必须有一颗健全美好的心灵，将自己的工作使命感牢记在心。

## 五、幼儿心理教育的策略和方法

### （一）创设温馨的教育环境

我们作为家长要做生活的有心人，首先从家庭的布置上要布置的每个房间都有书柜，起码打造一个书香的环境，而且养一些小动物，让孩子读完书之后，又可以去看看小动物，去培养他的爱心，另外，对所有的物品摆放都要整齐，每个物体摆放在什么位置，只要你拿了，你用了都要放回原位，这样的话让孩子从小培养一个好习惯，做到自律性很强，这无形当中虽然无声但胜有声。

### （二）巧妙对孩子进行教育

这里的所谓的巧妙就是要多鼓励，有些孩子他失败的多，比如说摔倒在地，我们家长要引导他坚强地爬起来，而不是只知道一味地责怪，你怎么这么笨，这么平坦的道路都会摔跤，还有孩子有些杯子没拿稳，或者玻璃瓶没拿稳倒掉了，或者是摔破了，家长也不能一味地责备孩子。就是因为从小他的大脑的发育自控能力比较差，所以难免会磕磕碰碰，家长都要给予鼓励，不能够一味地指责，这样的话让孩子养成畏首畏尾的性格，也不利于孩子的成长。

### （三）花时间开展有效陪伴

花时间进行有效的陪伴，我们再多的钱，为了挣到之后，最终给的就是孩子，我们衡量一个人成功与否，并不是在于自己追求了多少，得到了有多少财富，而是将后代培养的如何，所以我们在繁忙的工作中一定要抽个空，哪怕是晚上陪伴孩子在床上花15分钟讲个故事，哪怕是凌晨早一点起来，带着孩子去跑跑步，去采摘一下森林里的绿叶，去看一下在叶片上晶莹的露珠，或者是观察清水当中快乐游动的鱼虾，这一切的陪伴都会成为孩子一辈子的亲子教育的一笔财富，让孩子生活在幸福的家庭中，对他心理作用是非常有益的。

### （四）让孩子进行有效阅读

让孩子进行有效的阅读，能够塑造孩子的灵魂，我们作为家长，一定要帮孩子的房间打造一个书柜，而且根据他年龄的特点去订购一些书籍，在网上买或者是到实体书店去买，并且分好格子来，三岁时读什么？四岁时读什么？五岁的时候读什么都做好规划，让他在相应的年纪里去掌握不同的故事，让他心中有故事，早上就有路，然后思维就打得开，就能够飞得更远。

## 六、结语

总而言之，幼儿的心理健康发展离不开家庭的影响，但作为幼儿教育工作者，我们需要做的正是在家庭与幼儿之间建立一座心灵沟通的桥梁，使幼儿受到家庭的负面影响时及时施予心理的指导，发现问题解决问题。通过探索发现幼儿心理健康发展的重要性，我们作为人类心理发展基础阶段的幼儿教育，更加坚定了做好幼儿心理教育的态度，积极落实“家园”共育的理念，让幼儿心理健康发展迈向的新的里程。

### 参考文献

- [1]金成梁. 幼儿心理健康教育案例[M]. 北京师范大学出版社, 2001
- [2]陈亚明. 幼儿心理健康案例研究[M]. 宁波出版社, 2005
- [3]杨凤珍. 浅谈幼儿心理健康教育对幼儿的重要性[J]. 祖国: 建设版, 2014.
- [4]杨鸿婷. 浅谈幼儿心理健康辅导的重要性[J]. 读写算, 2019.