

乐享“心”世界

——基于特定情况下幼儿焦虑心理的分析与干预策略研究

钟舒烨

(浙江省杭州市萧山区临浦镇东藩幼儿园 浙江 杭州 311200)

[摘要] 幼儿焦虑心理有多种类型, 久而久之心理焦虑容易造成心理障碍, 严重阻碍了幼儿成长发展。根据这种现象, 我们设计了乐享“心”世界计划: 从触角之旅链接真实世界, 了解判断什么是焦虑, 提升认知判断力; 到涂鸦游戏, 疏导宣泄焦虑情绪; 最后通过“一家一方案”的途径, 以父母、老师陪伴幼儿的方式, 帮助幼儿逐步形成积极乐观的心理素质, 走出焦虑困境。

[关键词] 焦虑心理; 涂鸦游戏; 触角之旅; 一家一方案

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.227

所有的幼儿都会产生不同程度的焦虑, 但并不是所有幼儿焦虑的原因都是一样的。他们焦虑的原因有很多种, 产生在不同的环境、人物和事件背景之下的。当幼儿产生焦虑时, 他们的自信心、自尊心会被强力削弱, 挫败感直线上升, 从而产生对某种事物或环境的恐惧和不安心理, 影响幼儿的心理健康, 同时严重影响幼儿社会性的发展。该如何对不同情况而产生的焦虑心理加以干预, 值得每位幼儿教师和家长引起重视。

一、情境呈现

镜头一: 航航一直是个非常活泼的小男孩, 但是最近他却总是哭, 吃饭的时候他突然手摸着嘴巴说: “阿姨, 我刚刚把桌子上的饭粒捡起来吃了, 我会不会死啊? ”。前几天幼儿园消防演练结束回教室时, 突然哭着对老师说: “老师, 要是真的着火了, 我会不会死啊?”

镜头二: 最近奇奇午睡时总是在厕所磨磨蹭蹭, 不愿进午睡室, 在老师的各种引导下奇奇进了午睡室, 却躺在床上默默流泪。还经常拉着老师的手说: “老师, 你不要离开。”

二、原因分析

有些幼儿因为害怕动画片中的怪物而产生焦虑, 有的幼儿因为来到一个全新的环境而焦虑, 产生一些消极的行为。通过案例分析以及调查研究, 我们将幼儿在特定情况下焦虑的原因归为以下两类:

(一) 面对“未知事物”, 我不要

航航是班里非常聪明的男孩子, 有段时间因为航航玩魔方很厉害, 其他的小朋友都很欣赏他, 并且在班里扬起了“玩魔方”的潮流。但是情绪上突然的转变, 让老师产生了疑惑, 于是老师对此展开了解.....

通过和航航妈妈的谈话, 我们了解到航航近期情绪的转变主要来源于老师和家长的安全教育方式不恰当。航航在家吃饭总是喜欢玩水, 妈妈教育几次之后航航仍然不改, 于是妈妈就给航航看了一些幼儿溺水死亡案例, 并且对他严厉的警告: 再玩水, 你也会像他们一样的。”于是导致航航在班级组织洒水游戏时, 也十分抗拒, 害怕自己会死掉。

(二) 面对“陌生环境”, 我害怕

奇奇一直是个活泼开朗的小女孩, 总是在全班面前小秀自己的拉丁舞。每天都是昂首挺胸的来上幼儿园。可是最近的“磨磨蹭蹭, 默默流泪”这些现象让老师阿姨都感到非常奇怪, 正好奇奇妈妈也“找上门儿”来了.....

原来奇奇即将进入小学阶段, 奇奇妈妈认为应该在这个阶段培养她独立入睡的习惯, 于是为奇奇准备了独立的房间。一开始奇奇对于拥有自己房间这件事感到很兴奋, 可当妈妈关了灯之后, 奇奇就开始感到害怕想跑进爸爸妈妈的房间, 却发现门被反锁了, 于是奇奇以为爸爸妈妈不要她了。这突然的环境转变, 让奇奇感到非常害怕。

陌生的环境会对幼儿产生新鲜感, 但同时也会带来不良的体验。当他们第一次面对这样陌生环境, 就产生不良体验, 则会对他们的心理造成不良伤害, 由于受到本能反应的

影响, 而导致他们对陌生环境感到害怕和焦虑的心理体验。幼儿的入园焦虑、分离焦虑大多也是因为这个原因。

三、实施步骤及策略

通过对幼儿“焦虑心理”的剖析, 我们结合不同背景下的具体情况, 提出乐享“心”世界计划: 触角之旅链接真实世界, 了解判断什么是焦虑, 提升认知判断力; 再通过涂鸦游戏, 疏导宣泄焦虑情绪; 最后以“一家一方案”的途径, 协同父母、老师陪伴幼儿的方式, 帮助幼儿逐步形成积极乐观的心理素质, 走出焦虑困境。具体实施措施及策略如下:

(一) 触角之旅, 了解判断焦虑

触角之旅, 是指幼儿通过教师、家长、社会等多种媒介, 让焦虑幼儿去触及广阔社会, 了解更多事物, 认识更多自然实现现象, 提升自我认知判断。1. 触角之旅的实施步骤。在线调查, 了解焦虑: 是指教师通过多种途径如谈话等对幼儿的焦虑点进行调查, 熟悉了解幼儿焦虑的事物, 以及需要缓解的焦虑需求。能够“对症下药”。2. 触角游戏的实施策略。(1) 蜗牛悦读坊, 认识焦虑。阅读是提升幼儿认知及心理发展水平的良好途径。于是在我们创设触角悦读坊, 在其中按模块投放图书。(2) 蜗牛直播间, 判断焦虑。为了让幼儿了解各方面的小知识, 我们收集幼儿感兴趣的话题方向, 设立蜗牛直播间, 邀请家长来当主播, 结合对应情境讲述相关知识, 通过视频直播, 将教学活动的空间延伸出幼儿园外。

(二) 涂鸦游戏, 疏导宣泄焦虑

涂鸦游戏是指幼儿通过涂鸦这种非语言性质的方式, 来反映自己内心焦虑, 宣泄负向焦虑情绪的游戏。目的是为了让幼儿宣泄与倾诉。1. 涂鸦游戏的实施步骤。集体参与涂鸦游戏: 是指教师在集体中, 和幼儿一起涂鸦, 培养幼儿与教师之间的亲密关系, 筛选出焦虑幼儿, 提升幼儿自身对于涂鸦游戏的兴趣。单独自由涂鸦游戏: 是指教师对于在集体参与中筛选出来的个别幼儿, 让他们发展在涂鸦中的表达能力, 引发对焦虑情绪的思考。2. 涂鸦游戏的实施策略。

(1) 涂鸦墙, 画出“焦虑”。针对幼儿喜欢乱涂乱画这一年龄特点, 我们设置了一整块涂鸦墙, 投放丰富材料供幼儿随意的涂鸦。让孩子们在涂鸦墙敢画、爱画, 逐步消除他们紧张、抵触的心理, 宣泄不安情绪。(2) 涂涂音箱, 续写“焦虑”。幼儿有时在安静的氛围中会显得紧张。但是与自然接触, 能够让幼儿感受这个世界的魅力, 教师通过涂涂音箱, 收集并播放大自然的小鸟声、微风声、波浪声等舒适声音。教师设置了一个音箱室, 供幼儿在一个放松安静的氛围中, 放松幼儿心性, 大胆边说边画出。(3) 情绪纽扣, 表达“焦虑”。教师为每个幼儿提供了一个玻璃瓶, 并且在设立了一个彩色纽扣提供区。在区域内教师提供黄色纽扣代表心情好, 紫色纽扣代表生气, 蓝色纽扣代表伤心.....并用纽扣的大小来表示焦虑或其他情绪的程度。

(三) “一家一方案”, 共情共消焦虑

为了更好地指导家长关注孩子的情绪发展, 我们开始有计划地指导每一个家庭开展行动。基于长期开展幼儿健康

教育所积累的经验以及家园工作方面所积累的经验，我们针对不同孩子的情绪发展探索出方案，并且落实到每一个家庭中建立了“一家一方案”。1.“一家一方案”的实施步骤。“一家一方案”的起点是让家长与教师从“看到”孩子到“看懂”孩子，目的在于满足每一个家庭的个性化需求。然后家长和孩子通过一系列活动发现幼儿产生焦虑的原因，感知幼儿的心理状态；家长和教师成为同伴一同帮助幼儿消除焦虑。我们以一周一次的频率，更近调整“一家一方案”的落实，及时了解幼儿在家中的身心状况、行为表现、情绪心理等，有效的帮助每一个家庭解决实际问题。2.“一家一方案”的实施策略。（1）心愿便利贴，亲子交流。教师利用课堂时间请幼儿与同伴分享最近的心愿，并且在教师的组织下用绘画形式将心愿画在便利贴上，完成以后贴在“心愿墙”教师会将便利贴的内容拍照传到班级微信群，家长们通过“心愿便利贴”试图了解自己的孩子为什么会产生这个心愿，和孩子一起完成心愿后，家长用文字的方式在便利贴上写上自己的感受，并让孩子带回幼儿园，张贴到反馈墙。

（2）童年不一样，亲子游戏增情感。家长了解孩子在幼儿园的平时喜欢玩什么游戏，向孩子学习这个游戏的玩法，一起玩游戏，之后家长和孩子分享自己小时候的游戏，激发幼儿对活动的兴趣，鼓励孩子一起游戏，在游戏中增进亲子感情，增加亲子之间的沟通与交流。

四、“乐享计划”，成效初显

（一）促进幼儿情绪社会化发展

孩子常常会出现各种各样的不良情绪，如果这些情绪一直藏在孩子的心里，不及时进行疏导，就会对孩子的身心健康产生不良影响。通过一系列的措施，有效地促进了幼儿良好情绪的发展。幼儿不但能准确识别和表达自己的情绪，还

能用游戏或者绘画等方式来表达自己的情绪；对于内心焦虑也能主动与成人沟通，知道用积极地情绪帮助自己化解消极情绪，同时用积极的情绪感染他人。

（二）促进教师对幼儿的情绪教育的能力

在活动中，教师通过反复的实践、反思，对每个有而产生焦虑的原因有了更深入了解，同时也掌握了更多有关情绪教育的有效策略，提升情绪教育的能力。在每一次的活动过程中，教师的专业技能、研究技术也在不断进步，同时教师的活动组织能力、反思能力、评价能力等也有所提高。

（三）提升情绪教育家园共育水平

通过后续在班级群的活动记录及对家长的访谈，我们发现家长对幼儿焦虑问题有了更多重视，对情绪教育的意义、内容、方式等有了初步了解，让家长花更多时间去了解孩子、陪伴孩子、帮助孩子消除焦虑，建立自信。多数家长表示对于幼儿园的情绪教育有浓厚兴趣。愿意家园配合，积极参加后续的家园共育相关活动。

五、结语

一百种孩子有一百种个性。“心理焦虑”是孩子成长过程中常见的心理问题。作为教师，我们要读懂孩子的心声，了解孩子的心理特点，采取孩子能够接纳的方式，如游戏等作为有效策略。严重的心理焦虑会让幼儿产生恐惧害怕，严重影响社会性的发展，所以教师要携手多方，共同减缓幼儿心理焦虑，培养孩子的情绪管理能力，帮助他们理解、表达情绪，同时也要为幼儿营造良好的氛围，在孩子出现情绪障碍时帮助他们消除焦虑，促进他们身心全面发展。

参考文献

[1]王凌艳.羞涩与社交焦虑[M].重庆大学出版社,2010.

（上接第234页）

障，要想激发学生的学习兴趣，就要培养学生这种积极向上的情绪。教师的情绪决定着我们的课堂效果，教师的情绪是积极的，课堂就是活跃的，教师的情绪是消极的，课堂就是沉闷的，所以教师的一个表情、一个眼神、一个动作都会对学生产生影响。教师的情绪稳定，学生就会对老师的教学产生兴趣，同时也会改变课堂的气氛。教师怒气冲冲，学生就会情绪紧张，也会降低学生的学习效率。所以教师的情绪稳定，是提升学习效率的根本保证。

情商和智商虽然相对独立，但并不对立，它们之间既有区别，又紧密联系。提升学生的情商，会激发学生的学习兴趣，进而激活学生的思维。所以在教学过程中，注重对学生情商的培养，可以有效提升学生的智力水平，增强学生的信心，磨炼学生的意志，促进学生综合素质的提升，为全面推进素质教育打下坚实的基础。我们在衡水市南华小学做了试验，南华小学成立了素质教育研讨会和家长学校，每周定期开展活动，通过两个学期的努力，得到了学校和家长的一致好评。通过系统的研究，关于情商教育在衡水市中小学推广，我们提出以下建议：1.情商教育的推广刻不容缓，需要我们主管部门大力度宣传和普及，让情商教育的理念深入人心，引起学校和家长的高度重视。2.因地制宜，构建适合当地特色的情商教育体系。3.情商教育的课程体系可以分为小学版和中学版，根据年级、学校不同情况而设置。以此为基础，培养一批优秀的情商教师。家庭教育、学校教育、社会教育三位一体，相互配合。学校情商教育的开展离不开家

庭和社会的支持，我们有必要让家长参与进来，开设家长课堂，让他们也了解情商的真正含义，从而提高家长的教育水平。由于情商教育与其他学科教育相比有它的特殊性，所以需要家庭、学校、社会共同努力，才能取得好的效果。

综上所述，我们的情商教育现在还处于刚刚起步阶段，它还需要不断地在实践中完善与发展，它的发展需要社会各方面共同努力和紧密协作，尽快弥补学生在情商教育中的短板，让我们的学生懂得理解、宽容与尊重，能够自如地处理各种人际关系，树立科学的世界观、人生观和价值观，进而实现学生德智体美劳全面发展。

参考文献

[1]张英,黄鼎力,韩江,于风旭等.人际沟通教学改革在医学硕士情商培养的探索[J].中国继续医学教育,2019(11)

作者简介:

宋志勇(1970—),男,大学本科,河北省素质教育专家,衡水市中小学素质教育协会会长,九商教育科技有限公司董事长,研究方向为素质教育的研究。

基金项目:本文系河北省职业教育科学研究“十三五”规划课题《构建九商教育模式,整体提升职校生素质的策略研究》(课题编号为JZY20103)和2020年度衡水市社会科学研究课题《关于进一步推进我市中小学情商教育的研究》(课题编号为2020179)的阶段性成果。