

# 走“三多”阶梯，做情绪主人——幼儿情绪管理的策略研究

周文硕

(山东省东营市春蕾幼儿园, 山东 东营 257000)

**[摘要]**愉快的情绪是幼儿身心健康发展的重要标志, 幼儿的心理健康教育是幼儿教育体系中不可或缺的组成部分, 而情绪管理教育又是心理健康教育必不可少的一部分, 所以在幼儿教育阶段, 对幼儿的情绪管理教育十分重要。本文提出从多活动引导、多课程教授、多方面参与三个阶梯化的策略来引导幼儿认识情绪、表达情绪和调节情绪, 帮助幼儿提升情绪管理能力, 促进幼儿身心健康的全面发展。

**[关键词]**阶梯化策略; 幼儿情绪管理; 教学策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1546

## 引言

在幼儿阶段, 稳定的情绪状态是使幼儿身心健康保持良好的状态的前提, 而这又是幼儿健康成长, 全面发展的基础。良好的情绪管理能力可以使幼儿保持良好的情绪状态, 逐渐形成稳定积极的情绪。但是由于幼儿年龄较小, 情绪多变, 没有很好的情绪管理能力, 而为了使幼儿身心健康得以保证, 就需要对幼儿进行引导教育, 对幼儿情绪管理能力的进行培养, 帮助幼儿能够正确的认识情绪, 勇敢地表达情绪, 并且拥有一定的情绪调节能力。

### 一、多活动引导幼儿认识情绪

幼儿阶段的学生年龄尚小, 通常都比较活动好玩, 这就要求幼儿教师在进行教育的时候需要结合幼儿的性格特点采取多样的教学方式, 通过多样的教学活动来提升幼儿的参与热情, 让幼儿在参与活动的过程中对各种情绪有深刻的认识, 再引导幼儿在游戏互动中对他人的情绪进行观察思考, 在实际交往过程中体会情绪。

例如, 教师可以向幼儿展示各种情绪的图片、视频等, 符合幼儿的认知, 提高幼儿的学习热情, 幼儿通过图片视频识别各类情绪, 并结合自己产生过的各种情绪与同学相互讨论, 帮助幼儿对各种情绪有更加深刻的认识<sup>[1]</sup>。除了通过工具的教学以外, 教师还可以利用深受幼儿欢迎的区角游戏进行教学, 在开展区角游戏时, 幼儿会一直与同学进行合作互动, 这个过程中肯定会伴随着各种情绪的产生变化, 教师需要引导幼儿在游戏中结合所学的各种情绪类别对同学的情绪变化进行观察记录, 然后引导幼儿思考为什么会产生情绪并且组织幼儿展开讨论。最后教师通过讲解让幼儿明白情绪是多变的, 会受很多事物的影响, 而每个人的情绪也是不一样的, 我们应当尊重和理解他人的情绪。通过多样的教学活动, 帮助幼儿对各类情绪都有深刻的认识和理解, 让幼儿明白情绪的多变性, 并让幼儿学会接纳各种情绪。

### 二、多课程教授幼儿表达情绪

幼儿阶段的学生对于情绪的表达方式一般都比较简单粗暴, 他们通常会通过一些简单的行为来表现自己的情绪, 而不太会表达出自己情绪的来源, 对于羡慕、嫉妒等较为复杂的情绪更不容易表达, 并且不同性格特点的幼儿对于情绪的表达方式也不尽相同。教师在对幼儿的情绪管理能力培养的时候, 教师可以采用多种的课程形式来教会幼儿如何正确有效地表达情绪。

例如, 教师可以开展阅读课程, 引导幼儿阅读相应的情绪绘本, 情绪绘本是一种易读易懂的教学工具, 它可以生动形象地描绘出关于情绪状态以及情绪表达的故事, 让幼儿通过对情绪绘本的阅读可以帮助幼儿加深对情绪状态的识别, 从中学到如何正确积极地对自己的情绪进行抒发表达。

例如, 在《我不想生气》这一绘本中, 教师可以引导幼儿对生气的小兔子进行观察, 看看小兔子的眼睛、鼻子和嘴巴

在小兔子生气的时候是什么样子, 让幼儿对生气的情绪有生动的体会, 接着再探索小兔子生气的原因, 并且提问: 如果是那只小兔子, 自己生气了会怎么做? 然后再教授幼儿正确的表达方式。通过阅读绘本逐渐引导幼儿认识、理解情绪, 教会幼儿如何正确地表达情绪。教师还可以采取体验时间的课程活动, 让幼儿在真实的情境中体会情绪表达, 只有当幼儿有了亲身的体验和感受, 才能在真实情绪到来时明白如何去处理、表达情绪。

### 三、多方面参与幼儿调节情绪

通常来说, 情绪会受到各种内外因素的影响, 包括情绪主体周围所发生的各种事件, 以及情绪主体个人内心的感受与想法等, 这些都会对情绪产生一定的影响, 所以幼儿情绪的产生是与个人、家庭以及幼儿园多方面息息相关的, 幼儿情绪调节能力也是受到多方面的综合影响的, 因此, 对幼儿的情绪调节能力培养需要幼儿园与家庭之间的多方合作, 共同配合<sup>[2]</sup>。

一方面, 幼儿园应当积极开展心理健康教育, 让孩子通过学习来增进情绪的调节能力, 让教师增加对自己的认识, 对幼儿的认知。每个班级都会有调皮, 人际关系不太好的孩子, 对于这类孩子, 教师更要给予更多的鼓励和关注, 让他们学会与人相处的方法, 融入集体生活。教师应该积极地面对工作、生活、孩子, 只有这样才能给孩子更好地树立榜样, 每位教师都有责任与义务对幼儿的进行情绪的引导, 在幼儿产生消极情绪的时候进行及时的沟通交流, 让幼儿学会如何面对自己的消极情绪, 以及如何对自己的消极情绪进行调节化解。另一方面, 幼儿园需要加强与幼儿家长之间的沟通, 通过家长会、家访等多种途径, 帮助幼儿家长树立培养幼儿情绪调节能力的意识, 还可以通过组织开展家长课堂、家长讲座等形式来增强家长对幼儿情绪管理的教育方法的学习, 促进家长对幼儿身心发展的全面了解, 让家长教会幼儿如何在家庭中识别并正确处理自己的情绪, 通过于此, 让幼儿在家庭和幼儿园都能够得到良好的情绪教育, 可以正确的对自己的情绪进行调节处理。

### 结束语

综上所述, 幼儿时期是进行情绪管理能力培养的关键时期, 在此阶段, 幼儿教师需要通过多样化的教学手段来引导幼儿对情绪的深刻认识了解, 教会幼儿如何对自己的情绪进行积极正确的表达, 并且幼儿园需要加强与幼儿家庭的沟通交流, 通过多方的合作努力教会幼儿通过自我察觉、自我调控来对自己的情绪进行调节处理, 从而促进幼儿的情绪管理能力不断发展。

### 参考文献

[1]任晖. 培养幼儿情绪管理能力的有效途径研究[J]. 新课程, 2021(27): 17.

[2]佟银凤. 3~6岁幼儿情绪管理的家庭教育策略[J]. 求知导刊, 2020(35): 81-82.