

## 情绪管理，助力幼儿快乐成长

甘肃省张掖市幼儿园 李怡铭

### 【摘要】

情绪情感对人的一生具有恒久的影响，幼儿期是个人情绪发展的关键期，各种情绪变化直接影响其今后的个性发展和品格培养。在“内地与香港教师交流及协作计划”驻校交流时，发现香港幼稚园在生命教育研究中注重幼儿情绪管理研究，并取得较好成果。回到内地后，聚焦幼儿核心素养中提升幼儿“心理社会适应能力”的目标，开展关于幼儿情绪管理的探索研究，以故事渗透、体验感知、自主探索、亲子互动和实践体验活动为活动载体，有计划的开展实践研究。幼儿成长具有发展性和变化性，幼儿情绪调节能力的培养更是一个持续进行的过程，应通过科学的活动、恰当的契机和有效的引导方式达成。父母和教师作为幼儿情绪管理的导师，要懂得倾听、接纳幼儿，和幼儿多沟通，给予他们更多的关爱与温暖、理解与陪伴，在亲子、师幼共情陪伴中为幼儿创造轻松的情绪情感状态；要充分利用绘本故事图画与文字交织、互动的特点，把幼儿情绪发展融入绘本之中，用艺术的手法带领幼儿认识和表达情绪，通过丰富有趣的游戏帮助幼儿体验、释放情绪，引导幼儿学会管理情绪，真正提升幼儿“心理社会能力”，帮助其健康快乐的成长。

### 【正文】

幼儿期是人情绪发展最关键的时期，这个阶段的情绪经验对个体的一生具有长远的影响，严重影响其今后的个性和性格发展。引导幼儿懂得如何恰当地表达情绪、理解情绪和调节情绪等，才能真正帮助孩子学会管理情绪，接纳真实的自己，健康快乐地生活，进而发展幼儿情绪情感，切实促进幼儿身心健康发展。

情绪管理是提升幼儿社会适应能力的关键。情绪直接影响幼儿选择做出或抑制某种行为的反应，可以促进或延缓幼儿的认知活动，而且是幼儿人际交往的重要手段。幼儿是具有发展性和变化性的，其情绪调节能力的培养是一个持续进行

的过程，需要通过科学的活动、恰当的契机和有效的方式引导幼儿学习调节控制自己情绪，进而帮助幼儿学会管理自己的情绪。

## 一、共情陪伴，为幼儿创造轻松的情绪情感状态

共情陪伴，是父母和老师用共情的方法高质量陪伴幼儿成长的一种方式。在这种陪伴方式中，父母和老师能够站在孩子立场上，真正理解孩子、尊重孩子、有效回应孩子的感受和行为。共情陪伴下快乐成长的幼儿，自身也更具有一定的共情意识，懂得如何拥有良好的情绪，习得共情能力。作为成人，需想孩子所想，喜孩子所喜，笑孩子所笑，从内心真正接纳和认可他们，使他们发起更多主动的互动，提升其共情能力。

**（一）用心倾听，在等待中彼此产生共情。**幼儿从一出生开始就在父母的陪伴下成长，家庭就成为孩子学习情绪能力最主要的开始和阵地，父母就成为孩子最重要的情绪导师，孩子在父母的情绪环境中一点点长大，在父母情绪影响下获得自己的情绪经验，发展自身的情绪情感。进入幼儿园后，老师的关爱、关注、陪伴和引导，也影响着幼儿情绪情感的发展。温暖有爱的共情陪伴、和谐互助的师幼共处，有助于幼儿良好情绪情感的发展，有利于提升幼儿共情能力，最终提升幼儿心理社会适应能力。如，生活中、游戏中，当幼儿出现无理取闹状况时，成人不能先入为主的觉得幼儿任性、耍赖，需要改变我们惯用的思维模式和固有的思维定式，放下主观意识上的认知标准和衡量框架，先在现有的情况之下无条件地接纳幼儿，给幼儿一定的时间和空间，让幼儿的情绪得以释放。采用恰当语言引导幼儿说出自己的情绪和内心感受，在倾听中发现问题，等待中观察反应，与幼儿产生共情，让幼儿真切地感受到自己被理解、尊重和接纳。

**（二）真诚诉说，在沟通中走进幼儿内心。**学龄前儿童已经能清晰地表现出高兴、紧张、害怕、愤怒、惊讶等情绪。成人是幼儿获得情绪调节能力的关键因素。作为家长和老师，应该站在幼儿的立场，设身处地为幼儿着想，帮助幼儿解决问题。对于幼儿的情绪，成人有时无须多问，而是可以通过自己的行动来慢慢的引导孩子参与进来，释放自己的情绪。面对孩子情绪失控时，成人需要有效的

回应其内心需求，当孩子在跟你抱怨或者诉说情绪时，须认真倾听并与他产生共情，慢慢舒缓其负面情绪，并给予温暖融洽的陪伴，让其萌生出信任，主动与成人产生互动，尝试打开心扉，诉说内心的真实感受等。开启沟通，会让幼儿感受到一种平衡的“人人”关系，在成人的鼓励和引导下主动尝试自己解决问题，更积极地完善自我，感受成功的喜悦。

**（三）有效引导，在理解中稳定幼儿情绪。**其实每个幼儿都有情绪失控的时候，而影响幼儿情绪的也是生活中的一些琐碎的平常事。当幼儿出现各种负面情绪时，我们不能错误引导孩子把委屈、难过、孤独、恐惧等情绪都藏起来封闭自己，自我压抑，自我伤害，要巧妙的进行引导，不能一味的批评教育、追问缘由，要真心地爱护、接纳他们，帮他们找到一个合适的、恰当的方法获途径疏导小情绪，让他们了解出现各种情绪是正常的，要学会正确管理情绪、表达和接纳自己，才能快乐成长。

## 二、绘本故事，引导幼儿认识和表达情绪

绘本是幼儿早期阅读的最佳读物，图画与文字的交织、互动形式深入幼儿的内心情绪，是引导幼儿学会情绪管理行之有效的方法之一。把幼儿情绪发展，用艺术的手法，融进绘本之中，为幼儿提供情绪感知、表达与调节的范例，可以使幼儿在阅读、欣赏、学习绘本的过程切身感受故事中人物或形象的心境和情绪，帮助幼儿获得自我情绪管理认知和经验。

**（一）利用绘本让幼儿了解和学习表达各种情绪，启发幼儿自我心理建设。**情绪是情感的外部表现和显著特征，要引导幼儿感知不同情绪的简单分类和形成原因，辨认不同基本情绪，并懂得愉快情绪带来的幸福和快乐。如通过绘本《情绪小怪兽》《发脾气灰熊》《再见，坏情绪》中个性鲜明的情绪怪兽和拥有脾气的灰熊形象等，引导幼儿感知、探究各种不同的情绪，认识和体验各种情绪，学习尝试表达不同的情绪情感；利用《草垛上躲小猪》《小小和泥泥》《我要飞》《换新床》等绘本，帮助幼儿培养正确的自我认知，让幼儿感受情绪对生活和心理的影响，增强调节情绪和开导自我的能力，提高幼儿心理健康水平；通过绘本

《我好担心》《江布朗和夜半猫》等引导幼儿懂得如何缓解心理焦虑、愉快接纳别人等，启发幼儿开启自我心理建设。

**（二）巧用绘本疏导幼儿各种不良情绪，帮助幼儿学习调节不良情绪。**幼儿受环境、性格等因素的影响，会出现各种情绪变化，而且年龄决定了他们调节情绪的能力有限，不懂得如何恰当的调节自己的不良情绪，进而出现类似生气、哭泣、愤怒、难过等不良情绪。当幼儿出现消极情绪时，可以巧用绘本故事化解幼儿不同的消极情绪，让绘本故事为幼儿“疗伤”，引导幼儿正确看待和学习调节情绪。如生气、不开心、愤怒的情绪每个人都经历过，孩子们也一样，父母不守信用、与同伴抢夺一样玩具或者心愿没有达成等都会不开心，通过绘本《小绵羊生气了》《生气汤》，让幼儿知道乱发脾气带来的后果，懂得要学会控制和排解自己的情绪，当出现不良情绪时，要先让自己冷静下来，可以通过看书、听音乐、运动、诉说、吃甜食等化解消极情绪，这样生气、愤怒等情绪就自己“逃走了”；当幼儿感觉到恐惧害怕时，通过《胆小鬼威利》《黑，我不怕》《妈妈的红沙发》等故事中有趣的情节，引导幼儿了解恐惧的来源，从而及时克服恐惧心理障碍，懂得如何在困难面前能用迁移、变通的方法帮助自己克服困难，体验勇敢、大胆并获得成功的快乐；当幼儿出现难过的情绪时，通过《我不愿悲伤》《没有人喜欢我》《小鲁的池塘》等绘本，引导幼儿发现自身的优点，了解分享和沟通的重要性，积极的与小伙伴通过语言或肢体动作进行沟通，分享情绪、化解矛盾等，进而疏导难过情绪。

**（三）在绘本故事中引导幼儿感知情绪产生的缘由，懂得理解与宽容。**情绪是一个人是否得到满足的心理状态表现。情绪管理不仅仅是让幼儿调节、控制好自己的情绪，还要引导幼儿懂得倾听他人内心的声音，欣赏同伴拥有的优点，正确对待一些生活中的得失等。利用绘本故事《豌豆不好惹》《三只猴子》《莉莉的紫色小包》《我也呜嗷呜嗷地哭了》，让幼儿在故事中感同身受，在角色陪伴中换位思考，感知情绪产生的场景和原因，懂得接纳和调节各种情绪，进而学会理解和互相谅解、学会宽容不嫌弃、学习解决矛盾等，提高幼儿人际交往与解决问题的能力，帮助幼儿形成良好的心理品质，为幼儿快乐、成功的人生而奠基。

### 三、游戏活动，帮助幼儿体验、释放情绪

学前阶段是幼儿发展健康积极态度的关键年龄阶段，此阶段幼儿调节情绪的认知策略也开始出现。游戏是幼儿最喜欢的活动，通过丰富的、有趣的主题游戏活动，可以让幼儿在轻松自如的氛围中感知、体验、表达和释放情绪，获得一定的情绪管理经验，培养良好的情绪管理能力。

**（一）语言游戏丰富幼儿情绪认知与情感体验。**语言游戏可以让幼儿在听、说的过程中了解情绪、认识情绪，为幼儿创设良好的心理环境，引导幼儿在活动中学习体察理解别人的心理感受。如“心情播报”游戏，可以让幼儿认识、辨别自己的情绪、大胆表述情绪状态及发生的原因等；“情绪颜色对对碰”，引导幼儿感受和表述不同颜色给自身带来的感觉，以及尝试用颜色表达对应的情绪，阐述对颜色与情绪对应的理解，丰富对情绪的认知，感知不同情绪的情感反应；“表情脸谱总动员”，把快乐、伤心、害怕、生气、紧张等各种情绪脸谱展示出来，让幼儿描述不同情绪的面部表情、五官动作等，并讲述自己生活中出现类似情绪时感觉，帮助幼儿了解引发各种重要感觉而出现情绪的重要事件。

**（二）表演游戏启发幼儿主动表达表现情绪。**幼儿从一出生开始，就已经在各种情境中、成长的过程中感受着各类模仿、象征、表演类的游戏。表演类游戏可以为幼儿提供一定的场景、舞台，让幼儿通过自己的语言和动作，形象的将故事、剧情中各种角色的情绪表现出来，进而帮助幼儿感受、理解情绪。如音乐游戏《粉刷匠》，活动中教师启发幼儿通过多种感官感受和表现音乐变化，让幼儿借助洗刷子、爬梯子、刷房子、擦汗水、洗澡等游戏情境表现开心愉悦的情绪，引导幼儿在游戏中品味生活的美好与幸福，树立阳光向上的生活理念；在戏剧游戏《害怕森林的丁丁》情节变化中，通过想象自主设计表情和肢体动作表现各种恐惧的情绪，然后以个人演绎、同伴合作表现等方式用造型来表达情绪转换和解决策略，而且幼儿在游戏情境中尝试帮助别人获得好心情的行为，也能培养幼儿良好的心理品质。

**（三）体育游戏帮助幼儿尝试释放情绪、矫正行为。**体育游戏具有娱乐性和

竞赛性，是幼儿喜欢参加的活动，可以让幼儿在游戏中感受愉悦和成功，又可通过调控幼儿生理感知而调节幼儿情绪，所以体育游戏也是幼儿释放和宣泄情绪的一种重要形式。如组织游戏“生气的大皮球”，让幼儿在用力拍球动作中释放体力，有利于情绪浮躁、脾气暴躁的幼儿在体能运动中释放多余的精力、发泄情绪，也有利于心情抑郁、难过焦虑的幼儿在运动中找到快感，提升幸福感等，实现在游戏中有针对性地引导幼儿运用运动的形式将情绪表达、释放出来；利用“太空小卫士”游戏，选择日常有攻击性行为的幼儿担当卫士主角，引导其在游戏中圆满完成保护太空任务，获得同伴的认可与欣赏，自身也获得愉悦感和成就感，帮助其慢慢得到同伴的承认与接纳，进而努力修正自己，努力向同伴回应友好。体育游戏中，幼儿通过丰富多彩且充满趣味的活动进行体育锻炼和发泄情绪，有利于培养幼儿良好的身体素质和健康情绪。

健康情绪是幼儿身心发展和习惯养成的关键因素，更关于幼儿社会交往能力的发展。幼儿是发展中的人，伴随着成长会出现各种各样的情绪。当幼儿出现各种情绪时，我们需要站在幼儿的角度去理解、接纳，给予其更多的爱和自由；陪伴孩子，协助孩子觉察、表达情绪、厘清原因，帮助孩子懂得如何调节和化解情绪，获得情绪管理经验，为拥有精彩人生而奠基。

#### 参考文献

- [1]王振宇. 学前儿童发展心理学[M]. 北京：人民教育出版社，2004.
- [2]涂艳国. 游戏活动与儿童教育[M]. 北京：人民教育出版社，2012.
- [3]黄希庭. 心理学导论[M]. 北京：人民教育出版社，2002.
- [4]刘云艳. 幼儿心理素质教育的理论与实践研究[M]. 北京：教育科学出版社，2009.
- [5]张文新. 儿童社会性发展[M]. 北京：北京师范大学出版社，1999.
- [6]何晓花. 情绪主题绘本促进幼儿情绪能力发展的行动研究[J]. 才智，2017, (03):147.