

■ 学前课程与教学

论幼儿园心理健康教育活动课的设计

郭铁成¹, 陈 慧²

(1. 湖南幼儿师范高等专科学校, 湖南常德 415000; 2. 湖南常德市第一幼儿园, 湖南常德 415000)

摘 要: 幼儿园心理健康教育活动课的设计, 应遵循团体动力学原理, 符合活动课中幼儿心理成长的机制, 体现活动、体验、分享、感悟、练习的设计理念, 做好活动主题、目标、内容和过程的设计, 同时注重活动的游戏性、趣味性、生活性, 促进幼儿的心理成长。

关键词: 幼儿园; 心理健康教育; 活动课; 团体动力学; 心理机制

中图分类号: G610

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2018)08-0029-04

PDF 获取: <http://sxxqsfxxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2018.08.007

Study on the Education Design of Mental Health Activities in Kindergarten

GUO Tie-cheng¹, CHEN Hui²

(1. Hunan College for Preschool Education, Changde 415000, China;

2. Hunan Changde No.1 Kindergarten, Changde 415000, China)

Abstract: The author of the paper thinks that the education design of mental health activities in kindergartens should: follow the principle of team dynamics, conform to the mechanism of psychological growth of children during the process of activities course, have the design ideas of activity, experience, sharing, feeling and practice, and make a good design in the theme, goal, content and process of activities. At the same time, the paper suggests we should pay attention to the playing, the fun and the life of activities, so that we can promote the psychological growth of children.

Key words: kindergarten; mental health education; activities; team dynamics; mental mechanism

“浇花要浇根,育人先育心。”《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确要求:“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,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”《3-6岁儿童学习与发展指南》从健康、语言、社会、科学、艺术五大领域提出幼儿的学习与发展目标,均涉及到心理健康的内容,特别是健康领域提出“情绪安定愉快”、“具有一定适应能力”、“具有良好的生活与卫生习惯”、“具有基本的生活自理能力”四

大目标;社会领域提出“愿意与人交往”、“能与同伴友好相处”、“具有自尊、自信、自主表现”、“关心尊重他人”、“喜欢并适应群体生活”、“遵守基本的行为规范”、“具有初步的归属感”七大目标。刘余、李雪平认为,“幼儿园心理健康教育可以以课程的形式展开进行,探究适合本园的心理健康教育课程模式具有高度的现实意义与实用性。”^[1]王璇等人也主张开设“幼儿心理健康教育主题活动课”。^[2]国内外实践研究都把心理健康教育活动课作为幼儿园心理健

收稿日期: 2018-03-18; **修回日期:** 2018-05-16

基金项目: 湖南省教育科学规划一般资助课题(基地专项)(XJK014BJD007)

作者简介: 郭铁成,男,湖南桃源人,湖南幼儿师范高等专科学校教授,湖南省教育科学学前教育研究基地首席专家,主要研究方向:学前教育,教育心理学;陈慧,女,湖南常德市人,湖南省常德市第一幼儿园教师,主要研究方向:幼儿教育。

康教育的重要途径。然而,由于心理健康教育的理论性和技术性强,如何设计幼儿园心理健康教育活动课成了幼儿园的一大难题。本文在论述幼儿园心理健康教育活动课设计原理的基础上,拟通过案例分析探讨幼儿园心理健康教育活动课的设计。

一、幼儿园心理健康教育活动课的设计原理

(一)幼儿园心理健康教育活动课的内涵与特质

幼儿园心理健康教育活动课,是指以团体动力学原理及相关理论与技术为指导,以促进幼儿心理成长为目标,以班级为单位的集体心理辅导活动。

第一,幼儿园心理健康教育活动课是活动,而不是心理知识的教学。活动可以在教室或其它室内活动室进行,也可在室外进行。活动的时间长短与各年龄阶段集体教学活动时间基本一致。幼儿园心理健康教育活动课一般以班级为单位进行,可以纳入到健康领域活动,也可以纳入到社会领域活动,但我们主张独立开展“心理健康教育活动”。

第二,幼儿园心理健康教育活动课遵循团体动力学原理,以相关心理学理论与技术为指导。团体动力学又称群体动力学,是研究诸如群体气氛、群体成员间的关系、领导作风对群体性质的影响等群体生活的动力方面的社会心理学分支。团体动力学研究表明:团体具有内聚力,它会吸引其成员,形成团体共同的观念、目标与行为,形成团体动力。团体的氛围、观念与目标、团体中成员的相互影响,又会影响团体中的每一位成员。同时,与幼儿园心理健康教育活动相关的心理学理论与技术,如积极心理学理论、儿童心理学理论、心理咨询的理论与技术等都是幼儿园心理健康教育活动设计的理论依据。

第三,幼儿园心理健康教育活动课,以促进幼儿心理成长为目标。心理成长包括认知、情感、意志、行为的健康发展。幼儿园心理健康教育活动课,以促进全体幼儿的心理健康成长为主,以关注极少数幼儿的心理问题为辅。我们在2004年就提出了“生态式发展性心育模式”^[3],主张以促进儿童的心理健康发展为本来实现此课程。

(二)心理健康教育活动课中幼儿心理成长的机制

1. 活动课中团体动力的产生

心理健康教育活动课中团体动力的产生,遵循“体验——分享——感悟——分享——更多感悟——”的逻辑。通过游戏、实践活动让幼儿“体验”,再让幼儿说一说,“分享”心情和感受,幼儿就会产生“感悟”,更多的“分享”,就会有更多的“感悟”,

这种团体对个体、个体对个体的积极影响就是团体动力。吕超认为,“分享问题的设计与实施是上好心理活动课的关键”^[4]。如果分享的问题紧扣主题,幼儿又非常感兴趣,通过分享就会产生很好的教育效果。如果没有分享的问题,或者分享的问题不合适,教育效果就会大打折扣。

2. 活动课中产生体验的条件

心理健康活动课中让幼儿产生真实的体验是分享、感悟的前提,需要四个条件:一是要创设情境,让幼儿身临其境才有真实的体验;二是活动,只有让幼儿参与活动才有体验;三是要有语言和音乐的感染,有助于引导幼儿进入角色、产生体验。四是主题参与,要充分激发幼儿的兴趣,只有幼儿全身心参与到活动中才有真实的体验。

3. 活动课中幼儿心理成长的机制

心理成长指某一方面的成长,也指知、情、意、行的发展。心理健康活动课中幼儿心理成长机制是:通过活动,情绪情感有所体验——通过分享,认知有所感悟——通过分享,产生行为意向——通过练习,行为有所改善——心理成长。

4. 活动课的设计理念

根据心理健康活动课中幼儿心理成长的机制、体验产生的条件、团体动力产生的原理,幼儿园心理健康教育活动课的设计理念可用五个关键词表达,即:“活动”、“体验”、“分享”、“感悟”、“练习”。姚本先等指出,“活动性是心理健康教育课程突出的特点,充分发挥幼儿的主体性是其优势。应重视幼儿直接经验的获得和实践的锻炼。”^[5]张建人指出,活动课程“应根据幼儿的心理特点,尽可能的具体化、形象化、新颖化,多采取情境表演、故事、游戏、讲授、行为训练等不同的形式方法。”^[6]

(三)幼儿园心理健康教育活动课主题、目标、内容与过程的设计

李花、雷美红指出,“若要在幼儿园更好地落实心理活动课,我们要做好以下若干方面的准备:准确地把握辅导理念,明确辅导目标,辅导素材和辅导形式的选择要切合儿童的年龄特点和心理需要。只有如此,方能使心理课堂更高效。”^[7]彭丽华指出,“幼儿园心理健康课程内容设置混乱”,“幼儿园亟需符合幼儿心理发展规律且操作性强的幼儿心理健康教材或可执行性方案”^[8]。我们认为,要遵循幼儿心理成长的机制,优化幼儿园心理健康教育活动课的主题、目标、内容与过程的设计。

1. 主题与目标的设计

幼儿园心理健康教育活动课主题的设计考虑五个要素:一是幼儿各年龄阶段心理发展的主要任务;

二是幼儿园心理健康教育的目标体系;三是幼儿当前的心理发展实际和问题;四是幼儿的兴趣与需要;五是师资和资源条件。

2. 内容与过程的设计

幼儿园心理健康教育活动课内容的设计要遵循五项原则:一是内容与主题吻合,突出主题;二是内容要与目标的关联度高,有助于达成活动目标;三是内容是幼儿喜闻乐见的,联系生活实际;四是内容符合幼儿认知水平,难度合适,容量适度;五是内容以游戏、故事、操作活动为主。

幼儿园心理健康教育活动课过程的设计,一般为四个阶段:一是暖场准备阶段。热身游戏,放松,进入互动状态,集中注意力,团体凝聚力初步形成。二是导入启动阶段。通过情境、活动展开主题,催化团体动力,由“团体凝聚力初步形成”向“运用团体动力解决问题”转换。三是主题活动阶段。问题探索活动、体验、分享、感悟、练习。四是总结提升阶段。总结,升华。

二、幼儿园心理健康教育活动课的设计案例:“小兔子的心情”

设计思路:

情绪安定愉快、能较合理表达情绪、适度调控情绪是幼儿心理健康的重要指标。本活动是大班幼儿情绪辅导的第一课,本活动试图通过故事引入主题,通过故事和看图片认识几种基本情绪,知道人都有情绪表现;通过选择喜欢的图片、讨论长期不好的情绪是否会生病、观看生病的图片,让幼儿初步懂得要保持开心、愉快的情绪;通过表演、照镜子、律动儿歌体验、表达开心愉快的情绪。活动设计遵循活动——体验——分享——感悟——练习——成长的基本理念。

活动目标:

1. 幼儿知道每个人都有情绪,并能辨认几种基本情绪。
2. 幼儿初步懂得要保持开心、愉快的情绪。
3. 幼儿体验、表达开心愉快的情绪。

活动准备:

1. 经验准备:家长在家提前和幼儿交流有关情绪的内容。
2. 材料准备:故事“小兔子的心情”;课件《我们的情绪》;课件律动儿歌《小兔子》;幼儿人手一面镜子。

适用班级:大班

活动过程与设计意图:

(1)活动导入

教师:讲故事“小兔子的心情”。

白天小兔子和朋友一起在幼儿园玩游戏,它的心情是开心的(笑脸)。小兔子晚上回到家发现自己心爱的图书被顽皮的小狗撕坏了,小兔子的心情是生气的。(生气)小兔子的好朋友不愿意和她玩了,她的心情是伤心的。(哭脸)。小兔子和姐姐一起坐过山车,她的心情是又紧张又害怕的。(害怕)

教师:故事里的小兔子出现了哪些心情?

小结:我们每个人其实和小兔子一样,遇到不同的事情就会出现各种不同的情绪,这些情绪可以从人们的面部表情看出来。每个人都有情绪。

(2)认识、体验情绪

1. 认识基本情绪

教师播放课件《我们的情绪》,有情绪照片:高兴、愤怒、伤心、害怕、生气。

让幼儿说一说是什么情绪。

2. 体验、表达情绪

教师出示以上照片或语言提示,幼儿模仿表达。

(3)初步懂得要保持开心愉快的情绪

1. 说一说

教师出示不同情绪的照片,问:下列照片你喜欢哪一张?为什么?

小结:大家都喜欢开心、愉快的情绪,因为开心、愉快的时候自己舒服,人家看起来也舒服。我们都应该保持开心、愉快的情绪。

2. 议一议、看一看

教师:长期不好的情绪会使身体生病吗?

幼儿讨论发言,然后,教师出示长期不良情绪导致生病的照片。

小结:长期不好的情绪可能导致生病,我们都应该保持开心、愉快的情绪。

(4)体验、表达开心愉快的情绪

1. 幼儿表演开心、愉快的情绪

让幼儿上台表演开心、自信、大笑、微笑等情绪。说说自己的此时的心情。

2. 幼儿学习微笑,体验愉悦

幼儿照镜子,学习微笑,体验微笑带来的愉悦心情。

教师将最美的微笑拍下来,大屏幕播放分享。

3. 分享

刚才你在微笑时心情是怎么的?

小结:在幼儿园、在家里,都要学习微笑、保持微笑,让爸爸妈妈、老师、小朋友常常看到你的微笑。

(5)结束活动

播放律动儿歌《小兔子》,幼儿模仿老师动作律动,在开心、愉快中结束活动。

(以上案例撰写者为常德市第一幼儿园陈慧)

三“小兔子的心情”心理健康教育活动课设计评析

(一)活动目标和内容设计合理

这是湖南省常德市第一幼儿园心理健康教育实验班大班心理健康教育第一课,关于情绪心理辅导,后面还有良好情绪的保持、不良情绪的调节、胆怯心理的克服等多个专题活动。作为情绪心理辅导的第一课,主要是认识情绪、体验情绪,因而把目标确定为:让幼儿知道每个人都有情绪,并能辨认几种基本情绪;幼儿初步懂得要保持开心、愉快的情绪;幼儿体验、表达开心愉快的情绪。这种目标定位是合理的、符合实际的,体现了目标设计的层次性,与后面几次情绪辅导活动的目标构成体系,循序渐进。

本次活动的内容,主要是通过故事和看图片认识几种基本情绪,知道人都有情绪表现;通过选择喜欢的图片、讨论长期不好的情绪是否会生病、观看生病的图片,让幼儿初步懂得要保持开心愉快的情绪;通过表演、照镜子、律动体验、表达开心愉快的情绪。其内容安排与主题吻合,符合大班第一次情绪辅导活动的实际,与活动目标关联度高。内容是幼儿是幼儿感兴趣的,符合幼儿认知水平,难度合适。内容以游戏、故事、操作活动为主,符合幼儿园心理健康活动的基本要求。

本次活动中有三项内容设计有创意,值得借鉴。一是讨论长期不好的情绪是否会生病、观看生病的图片,这能唤起幼儿的经验,联系生活实际,强化要保持开心愉快的情绪的认知。二是“照镜子”活动,能让幼儿真实的观察和感受到自己的情绪,学习如何微笑。幼儿是很难自己观察和感受到自己的情绪的,“照镜子”解决了这一难题,幼儿也非常感兴趣。三是播放律动儿歌《小兔子》,幼儿模仿老师动作律动,在开心、愉快中结束活动。这种设计既与活动导入环节的小兔子的故事呼应,又让幼儿体验开心愉快的情绪,将活动推向高潮,同时也能引起幼儿对下一次心理健康活动的期待。

(二)活动过程符合幼儿心理成长的机制

心理健康活动课中幼儿心理成长的机制是:通过活动,情绪情感有所体验——通过分享,认知有所感悟——通过分享,产生行为意向——通过练习,行为有所改善——心理成长。体现成长机制的五个关键词是:“活动”、“体验”、“分享”、“感悟”、“练习”,这也是心理健康活动设计的基本理念。

本次活动设计体现了“活动”、“体验”、“分享”、“感悟”、“练习”的理念,符合幼儿心理成长的机制。

本次活动中设计了讲故事、模仿、讨论、分享、照镜子、律动等“活动”,这些活动联系了幼儿的生活,情境性和操作性强,本身能让幼儿产生“体验”和“感悟”,通过让幼儿“分享”,更能让幼儿产生“体验”和“感悟”,这符合团体动力学原理。

例如,照镜子,学习微笑环节,通过“照镜子”活动,幼儿体验到微笑的表情和心情,对要保持微笑有所感悟,然后通过分享“刚才你在微笑时心情是怎么的?”幼儿会有更深的“体验”和“感悟”。又如,“下列照片你喜欢哪一张?为什么?”幼儿的分享会让很多幼儿感悟到,因为开心愉快的时候自己舒服,人家看起来也舒服,我们都应该保持开心愉快的情绪。幼儿对“长期不好的情绪会使身体生病吗”的讨论分享,会让大家感悟到该保持开心愉快的情绪。“照镜子”、模仿开心或微笑的表情、《小兔子》儿歌律等也是一种开心愉快情绪表达的“练习”,有助于产生行为意向和行为的改善。通过活动,幼儿的知、情、意、行得到一定的发展,即促进了心理成长。

(三)游戏性、趣味性、生活性更强也许效果更好

幼儿园心理健康教育活动课的设计,除了遵循团体动力学原理、体现“活动”、“体验”、“分享”、“感悟”、“练习”的基本理念,符合幼儿心理成长的机制外,还应增强活动的游戏性、趣味性和生活性。本活动设计的导入部分,如果不由老师讲故事,而是换成体现几种典型情绪变化的心理剧表演,也许会有趣味性,效果会更好。活动中如果能更好的联系幼儿生活经验来分享,可能效果会更好。

【参考文献】

- [1] 刘余,李雪平. 幼儿园心理健康教育的文献研究综述[J]. 乐山师范学院学报,2017(12):102-108.
- [2] 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):22-25.
- [3] 郭铁成. “生态式发展性”心育模式的理论与实践[J]. 教学与管理,2004(6):40-42.
- [4] 吕超. 分享问题的设计与实施是上好心理活动课的关键[J]. 中小学心理健康教育,2011(9):24-25.
- [5] 姚本先,邓明. 幼儿心理健康教育的目标、任务、内容与途径[J]. 教育科学研究,2004(1):24-26.
- [6] 张建人. 幼儿心理健康教育模式初探[J]. 幼儿教育,1998(3):4-5.
- [7] 李花,雷美红. 幼儿心理健康教育课堂的生成力量[J]. 中小学心理健康教育,2017(29):23-25.
- [8] 彭丽华. 幼儿园心理健康课程现状调查[J]. 陕西学前师范学院学报,2016(10):56-59.