

■专题: 幼儿健康管理

# 例谈幼儿园心理健康教育活动课实施策略

郭铁成<sup>1</sup>, 陈金辉<sup>2</sup>

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

**摘要:** 开设心理健康教育活动课, 是幼儿园心理健康教育的重要途径。幼儿园心理健康活动课的实施应该体现活动、体验、分享、感悟、练习、成长的理念; 应该采用在活动中体验和感悟、在分享中感悟和产生行为意向、在练习中学习和改善行为的实施策略。同时, 也要考虑到幼儿的安全、年龄特点和活动的适宜性等。

**关键词:** 幼儿园; 心理健康教育活动课; 实施策略

**中图分类号:** G612

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-770X(2019)08-0034-05

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

**doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2019.08.007

## Exemplifying Implementation Strategies of Kindergarten Mental Health Education Activities

GUO Tie-cheng<sup>1</sup>, CHEN Jin-hui<sup>2</sup>

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

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

**Abstract:** It is a significant approach for psychological health education in kindergarten to carry out activities on kid's psychological health development. The implementation of these activities is supposed to reflect the concept of behaving, experiencing, sharing, perceiving, practicing and growing. The Strategies should include the following aspects: to experience and perceive in activities; to generate and perceive behavioral intentions in sharing; to learn and improve behavior in practice. Meanwhile, kids' safety and personality characteristics as well as the appropriateness of activities should also be taken into consideration.

**Key words:** kindergarten; mental health education activities; implementation strategy

育人先育心, 心理健康教育应该从娃娃抓起。《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确要求: “在重视幼儿身体健康的同时, 要高度重视幼儿的心理健康。”<sup>[1]</sup>《3-6岁儿童学习与发展指南》也在健康和社会领域提出了明确的心理健康教育目标。学者们认为, 开设心理健康教育活动课是幼儿园心理健康教育的重要途径<sup>[2]</sup>。但幼儿园教师职前缺少心理健康教育的课程学习, 职后缺少相应的培训, 如何设计

和组织好幼儿园心理健康活动课是当前广大幼儿教师共同反映的难题。

“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。”<sup>[3]</sup>心理健康教育活动课中幼儿心理成长的机制是: 幼儿通过活动, 情绪情感上有所体验, 认识上有所感悟; 再通过分享, 认知上有所感悟, 同时可能

**收稿日期:** 2019-05-05; **修回日期:** 2019-05-12

**基金项目:** 湖南省教育科学规划一般资助课题“幼儿园心理健康教育实验研究”(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: 学前心理健康教育。

产生行为意向;再通过练习,促进行为的学习和改善。在这一过程中,幼儿知、情、意、行得到发展,促进心理成长。因此,幼儿园心理健康活动课的实施应体现活动、体验、分享、感悟、练习、成长的理念。我们一直倡导“生态式发展性心育模式”<sup>[4]</sup>,主张以面向全体儿童,以促进全体儿童的心理健康发展为主要目标。本文结合课题组开展幼儿园心理健康教育实验的案例,探讨幼儿园心理健康教育活动课的实施策略。

## 一、在活动中体验和感悟

心理健康教育活动课不是心理健康知识的教学,而是一种团体心理辅导活动。幼儿园心理健康教育活动课中的活动包括游戏活动、实践体验活动、动手操作活动、交流分享活动、表演活动、听说故事活动、视频观看活动、参观和观察活动等。活动的目的是让幼儿在活动中获得真实的体验和感悟。姚本先、邓明也强调,“活动性是心理健康教育活动课程突出的特点”<sup>[5]</sup>。

活动的设计和组织应该抓住以下几个要点:第一,活动应该围绕本次活动课的主题设计,幼儿通过活动能达到预设的活动目标。第二,活动能让幼儿产生符合活动目标的真实体验和感悟。第三,活动要符合幼儿的兴趣需要和年龄特点,让幼儿能全身心投入到活动中。李花、雷美红也指出,“若要在幼儿园更好地落实心理活动课,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。”<sup>[6]</sup>第四,活动一定要有趣味性,幼儿乐于参加。第五,活动应注重情境创设,通过道具、语言和音乐的感染,让幼儿身临其境,才能产生真实的体验和感悟。第六,要重视活动过程的组织引导,让全体幼儿能真正参与到活动中,而不流于形式。

案例1:“勇往直前大闯关”胆怯心理教育活动背景:

大班孩子与小班、中班孩子相比胆量有所增大,但整体还是存在胆怯心理。本班孩子中有的怕黑、有的怕登高、有的怕鞭炮的响声、有的怕困难与挑战。幼儿园需要帮助孩子克服胆怯,培养勇敢的积极心理品质。

活动目标:

1. 幼儿在闯关活动中体验到胆怯和战胜胆怯获得成功的快乐。

2. 幼儿通过活动体验和分享,初步感悟到胆怯是可以战胜的,产生学做一个勇敢孩子的行为意向。

活动准备:

场地(安排在室外操场)、50个冲了气的气球、“高山”(用攀爬架长梯搭建)、“黑山洞”(用篮架和黑布构建)。

活动班级:常德市第一幼儿园大班新芽49班。

活动时间:30分钟。

活动过程:

### 1. 热身活动

伴着音乐,老师和幼儿跳快乐儿童舞蹈组合,达到热身效果,防止活动中因准备活动不够而扭伤。

### 2. 导入主题,明确游戏规则,引发兴趣。

师:今天,老师要带大家玩闯关的游戏,这是今天闯关的赛道,一共三关:气球大爆炸、高山、黑山洞,老师说明具体要求。

师:每闯过一关,得到一颗小星星,闯关完成凭手中的星星换取相应的奖品!

师:看看这些关卡,哪个是你敢闯的,哪个是你不敢闯的,为什么?(鼓励孩子说出自己对闯关游戏的初步想法)

### 3. 第一次尝试闯关游戏。

孩子们根据自己的意愿选择闯关。有的孩子连过三关,有的不敢踩气球,有的不敢从高山跳下,有的不敢钻黑洞,有的鼓起勇气过关了,有的在同伴鼓励或指导下过关了,有的始终不敢。

### 4. 分享

师:(1)请谈谈你闯关的心情。(2)在闯关过程中你最害怕的是哪一关?你是怎样过关的?(3)你哪一关没有过?你准备怎么办?

### 5. 战胜胆怯,第二次闯关。

孩子们自己或者在同伴鼓励帮助下都完成了闯关,成功的喜悦情不自禁。

### 6. 分享成功的经验,获得感悟。

### 7. 兑换奖品,结束活动。

师:生活中,会遇到一些让我们感觉害怕的事情,但只要鼓起勇气、找准方法,大胆尝试,就会克服这些害怕,最终获得成功。

以上冲三关的活动很切合本次胆怯心理教育的主题,也符合大班幼儿兴趣和年龄特点,通过活动达到了本次活动的目标,即:幼儿在闯关活动中体验到胆怯和战胜胆怯获得成功的快乐;幼儿初步感悟到胆怯是可以战胜的,要学做一个勇敢的孩子。活动

过程不是流于形式,设置的情境能让很多孩子产生真实的胆怯,但通过努力又能战胜胆怯,体验战胜困难的快乐。活动难度的恰当把握,是本活动中孩子能否产生真实体验与感悟的关键。在老师恰当的引导和鼓励下,孩子们都积极参与到活动体验和分享中,这也是孩子们产生真实体验和感悟的重要因素。

孩子们小,不容易产生我们所期望的体验和感悟,这就需要活动要适宜,符合孩子的年龄特点,能引发孩子的体验和感悟。我们在“学会微笑”的活动中,每个孩子带一个小镜子,照着镜子把自己最好的微笑表现出来,体验一下微笑时的心情,老师把孩子们的微笑拍下来放到大屏幕让孩子欣赏。孩子直观的感受微笑的美,真实的体验到自己微笑时是舒服的,看别人微笑也是舒服的。

## 二、在分享中感悟和产生行为意向

孩子们在活动中一般能产生一定的体验和感悟,但由于幼儿园孩子还小,有时感悟是不明显的。要让孩子产生明显的感悟并产生行为意向,分享和教师引导是关键。分享就是让孩子在其他孩子面前说一说自己在活动中的心情、体会、经验、感悟,或说说自己的生活经历、想法,听的孩子专心倾听和思考。

有效分享的要点是:第一,孩子有真实的活动体验或经历才是真实、有意义的分享。第二,老师的分享提问很重要,问题要联系孩子的活动体验或生活实际,要能引发孩子真实、有价值的分享。第三,必须引导孩子认真倾听和思考,否则,分享便失去了对其他孩子的启发和教育价值。第四,分享过程中老师需要作一定的启发引导,让孩子产生更深的感悟,引发生行为意向。第五,分享要充分尊重孩子的不同想法,促进孩子精神世界发展,不追求标准答案。王海燕等指出,“作为陪伴儿童成长的幼儿园教师要意识到儿童精神世界的意义及其重要性,要关注儿童各种稀奇古怪的想法,切实去认识和理解他们认识世界的思维方式。”<sup>[7]</sup>第六,孩子分享的体验和感悟反映着儿童的意义世界,不要导向成人化。刘向辉认为,“儿童意义世界具有基于生命初期混沌人性的意义感受整体性、基于生命成长性意义获取的上升性和基于生命初期奠基价值的意义能力保护性的特征。”<sup>[8]</sup>

案例2:“奖牌该给谁”抗诱惑心理教育活动  
活动背景:

幼儿园孩子意志薄弱,自我调控能力差,难以抵抗住诱惑,生活中有许多想做而又不能做的事忍不住。本班孩子的自我控制力、抗诱惑力也较差,需要通过专题活动进行辅导。

活动目标:

1. 幼儿通过活动体验和分享,体验和感悟到生活中有许多想做而又不能做的事。
2. 幼儿通过活动体验和分享,感悟到想做而又不能做的事一定要忍住(抵抗诱惑)。
3. 幼儿在活动中体验到抗住诱惑的成功喜悦,通过分享和教师引导初步产生在生活中抗诱惑的行为意向。

活动准备:

1. 情景剧表演“奖牌该给谁”,情景剧背景图。
2. 花生、糖果、纸杯、水果盘、玩具、手机等。

活动班级:常德市第一幼儿园大班新芽49班。

活动时间:30分钟。

活动过程:

### 1. 设置诱惑

配班老师:孩子们,我装糖果的袋子破了个大洞,现在要去找一个新的袋子来装这些糖果,你们能帮我暂时保管一下这些糖果吗?

给每个孩子分发一个糖果让其保管,并告诉孩子是保管不能吃掉。

### 2. 观看情景剧表演“奖牌该给谁?”

人物:猴妈妈、大猴子、二猴子、小猴子(由湖南幼专三名实习生扮演)

地点:猴子家里

故事:猴奶奶想吃落花生,猴子一家决定剥一些落花生送给猴奶奶。猴妈妈有事出去了,走时交待三只小猴在家剥花生,别跑出去玩。小猴子觉得剥花生辛苦,剥了一会跑出去玩了,二猴子在第小猴子的反复邀请和玩球、吃香蕉的诱惑下也忍不住跑出去了,大猴子看着前面两只小猴又玩球又吃香蕉,很想出去,但最终还是忍住了,它说妈妈说了,不能出去玩。猴妈妈回来了,带回来奖牌,可是三只小猴都争着要奖牌,奖牌该给谁呢?

### 3. 分享

师:小朋友,你们认为奖牌该发给谁?为什么?

幼儿发言,有的说发给大猴子,它没出去玩;有点说发给大猴子,它听妈妈的话,一直在剥花生;有的说大猴子忍住了,没去玩;有个孩子说,大猴子抵抗住了诱惑。

师:小朋友说得真好,大猴子其实也非常想出去玩、吃香蕉,但它忍住了。想做又不能做的事要忍住,这就是抵抗诱惑,我们要向大猴子学习!

#### 4. 联系生活实际交流、分享

师:小朋友平时遇到过想做又不能做的事吗?你忍住了没?

幼儿发言,讲了一些生动的例子,多数忍住了,也有没忍住的,老师表扬了抗住诱惑的孩子,没忍住的孩子表示以后一定忍住。

#### 5. 检验糖果诱惑的结果,并交流分享

配班老师找来了袋子收回之前请孩子们保管的糖果。

师:为什么你没有把糖果吃掉?你是怎样想的?

幼儿发言,有的说,老师说的是保管,不能吃。有的说,我好想吃,我舔了,还是忍住没吃。有的说,我含在嘴里了的,但没吃……老师表扬了孩子们,并提醒孩子们:想做而又不能做的事一定要忍住,要能抵抗住诱惑!

#### 6. 诱惑大考验

全班分成4个小组,为猴奶奶剥花生。实习老师和配班老师用玩具、手机游戏、食品、积木游戏等诱惑孩子去玩,全班36个孩子只有3个没有抵抗住诱惑。

#### 7. 交流分享

请抵抗住诱惑的孩子说说你是怎么抵抗住诱惑的?请3个没有抵抗住诱惑的孩子说说你为什么没忍住?

#### 8. 发奖牌

老师给抵抗住诱惑的孩子发奖牌。没得到奖牌的三个孩子主动找到老师想要奖牌,表示以后一定忍住。还有几个孩子为这三个孩子求情,希望老师给他们奖牌。老师为了奖励孩子的积极改正态度,还是给他们发了奖牌。

#### 9. 教师小结、活动拓展。

教师小结,想做而不能做的事情一定要忍住,抵抗住诱惑。要求孩子在幼儿园和家里都要能忍住,孩子们表示能做到。

以上活动中,在观看情景剧表演后、收糖果后、诱惑大考验后都安排了交流分享。由于分享的问题提得明确具体,而且紧密联系活动内容或生活实际,孩子们有话说,说得真实,给其它孩子以启发,引发了孩子们的感悟和行动意向,加上老师的小结强化,孩子们的感悟会明确。心理健康教育活动课主要依

据团体动力学原理进行,在班级这个团体中,团体动力主要靠成员的分享和老师的引导产生,分享影响到每个成员,使成员产生积极的情感共鸣和认知认同,从而引发团队动力,激发孩子相互学习,克服自我中心,促进每个人的心理发展。因此,分享是影响心理健康教育活动课质量的关键。

分享的组织还要考虑孩子的年龄特点。越小的孩子分享越难达到预期目标,这就需要老师恰当引导,也需要老师做适当归纳小结。例如,在小班“我喜欢幼儿园”的活动中,孩子们分享为什么喜欢幼儿园后,老师再归纳小结,引发孩子们对幼儿园的爱。

### 三、在练习中学习和改善行为

孩子的心理成长包含了认知、情感、意志、行为四个维度,认知是基础,情感是动力,意志是保障,行为习惯是重点。幼儿园心理健康教育活动课需要促进孩子认知、情感、意志、行为的协同发展,更需要培养良好的行为习惯,这也是幼儿园教育的重点,因此,在心理健康教育活动课中应注重孩子行为的练习与指导,以促进行为的学习与改善。

有效练习的要点是:第一,创设真实性的练习情境;第二,激发练习兴趣;第三,提供模仿的榜样;第四,明确行为规范或要求;第五,提供充足的练习时间;第六,提供行为指导;第七,有行为反馈评价和激励。

案例3:“交新朋友”幼儿同伴交往心理教育活动

#### 活动背景:

同伴交往对儿童的心理发展至关重要,下学期本班孩子就要上一年级了,面临着交新朋友的问题。开展交新朋友的练习和辅导对孩子很重要,不仅能提高交往技能,还能增强孩子对小学的向往和信心。

#### 活动目标:

1. 幼儿初步了解交新朋友的基本方法
2. 幼儿通过交新朋友的练习活动,体验结交新朋友的过程,获得交新朋友的经验。
3. 幼儿通过练习和感悟,增强上小学后交新朋友的信心。

#### 活动准备:

教师准备幼儿交新朋友的视频;布置幼儿与家长交流如何交新朋友;告诉幼儿明天上午有交新朋友活动,做好相应准备;联系好配合交新朋友的班级。

活动班级:常德市第一幼儿园大班新芽49班。

活动时间:30分钟。

活动过程:

### 1. 观看交新朋友视频,导入主题

通过视频导入主题,告诉孩子我们就要毕业了,下学期就要读一年级了,都需要交新朋友,激发孩子学习交新朋友的兴趣。

### 2. 交流分享

幼儿分享如何交新朋友。

老师总结交新朋友方法:(1)打招呼。(2)介绍自己。(3)提出交往请求(我可以和你交朋友吗?)(4)相互交流、一起玩。

### 3. 教师演示交新朋友的方法

### 4. 幼儿模仿演练交新朋友的方法

### 5. 交新朋友实操练习

老师带全体孩子到另一个大班50班去现场交新朋友,时间15分钟。老师注意观察,对胆小、交朋友有困难的孩子给与适当的引导、帮助。孩子们都交到了新朋友,有的给新朋友送了礼物,有的和新朋友一起玩玩具,有的一起做游戏,孩子们在家长指导下事先做了准备。

### 6. 经验分享

师:孩子们,你们是怎么交到新朋友的?请你来分享一下你的经验。

### 7. 音乐游戏“找朋友”,结束活动。

这次活动组织得非常成功,孩子们的交友行为得到学习和改善。首先,是得到了家长的支持和指导,孩子们事先知道了一些交朋友的方法技巧,并带来了交新朋友用的玩具、礼物、食品等。其次,交新朋友活动是孩子们感兴趣的,因为马上就要上小学了。第三,交友前学习了交新朋友的方法,并进行了示范和模拟演练。第四,提供了真实的交友对象和环境。第五,老师提供了适当的指导、帮助和激励。第六,孩子们都成功了,体验到了成功的喜悦,激发了交友兴趣和自信心。第七,通过经验分享获得了更多的感悟和交友经验,促进了孩子的成长。

练习还应考虑孩子的个性特点和活动的安全

性。以上例1中的勇敢大闯关活动、例2中的诱惑大考验其实也是练习,勇敢大闯关必须有安全保护措施,确保孩子的安全。诱惑大考验和例3的交新朋友练习,孩子的个性不同就会有不同的表现,我们需要尊重个性,不能要求“一刀切”。

综上所述,幼儿园心理健康活动课的实施应体现活动、体验、分享、感悟、练习、成长的理念,可以采用在活动中体验和感悟、在分享中感悟和产生行为意向、在练习中学习和改善行为的实施策略,以达到促进幼儿心理成长的目标。同时,还应该注意:第一,保障孩子在活动中的安全。包括人身安全,也包括心理安全,免受师源性心理伤害。第二,活动符合孩子的年龄特点。小班、中班、大班心理健康活动的组织应该是有区别、有层次性的。第三,要注意活动的适宜性。活动在孩子的最近发展区之内,孩子感兴趣、趣味性强、好玩、与主题吻合,能达到预期的目标。

### [参考文献]

- [1] 中华人民共和国教育部. 幼儿园教育指导纲要(试行)[M],北京:北京师范大学出版社,2001.
- [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,2017,33(7):22-25.
- [3] 郭铁成,陈慧. 论幼儿园心理健康教育活动课的设计[J]. 陕西学前师范学院学报,2018,34(8):29-32.
- [4] 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(16):40-42.
- [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):44-46.
- [6] 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.
- [7] 王海燕,彭雨寒. 指向儿童精神发展的幼儿园教学[J]. 学前教育研究,2019(4):93-96.
- [8] 刘向辉. 儿童的意义世界及其特征与价值[J]. 学前教育研究,2017(12):58-60.

[责任编辑 李兆平]