

幼儿园一日活动里幼儿情绪问题的疏导对策探究

陈敏

华州区城关小学幼儿园

DOI:10.32629/eces.v8i3.21776

[摘要] 幼儿在园情绪问题既是发展性适应的常态表现,也是教育干预的重要抓手。本文立足于幼儿园一日活动场景,系统审视幼儿情绪问题的内涵、类型及高发环节特征,揭示教师识别能力不足、常规管理与情绪需求冲突、家园共育脱节等现实困境,进而提出以尊重接纳为核心的情绪安全原则、活动架构中的情绪缓冲设计及教师情绪调控能力提升等前置条件。在此基础上,分类建构入园过渡、教学游戏、生活离园等环节的疏导策略,并从班级情感氛围、分层个别化方案、家园协同反思三个维度搭建支持系统与长效机制,旨在为一线教师提供兼具理论依据与实践适切性的操作框架,切实提升幼儿园情绪疏导的专业性与实效性。

[关键词] 幼儿园一日活动; 幼儿情绪问题; 情绪疏导; 师幼互动; 家园共育

中图分类号: B844.12 **文献标识码:** A

Exploration of Strategies for Addressing Emotional Issues in Children During a Day in Kindergarten

Min Chen

Huazhou District Chengguan Primary School Kindergarten

[Abstract] Emotional issues among young children in kindergarten are not only a normal part of their developmental adaptation but also an important focus for educational intervention. This paper examines, within the context of daily kindergarten activities, the nature, types, and common patterns of such emotional issues. It identifies practical challenges such as teachers' insufficient ability to recognize these issues, conflicts between routine management practices and children's emotional needs, and a lack of coordination between home and school. Based on this, the paper proposes principles of emotional safety centered on respect and acceptance, strategies for managing emotions within various activities, and ways to improve teachers' ability to regulate their own emotions. Furthermore, it outlines specific strategies for addressing emotional issues during transitions to and from kindergarten, during teaching games, and in daily routines. A support system and long-term mechanisms are established through three dimensions: creating a positive emotional atmosphere in the class, developing individualized plans tailored to each child, and fostering collaboration between home and school. The goal is to provide frontline teachers with a framework that combines theoretical foundations with practical applicability, thereby enhancing the professionalism and effectiveness of emotional support in kindergartens.

[Key words] daily activities in kindergartens; emotional issues in young children; emotional guidance; teacher-child interaction; home-school collaboration

引言

情绪是幼儿心理发展的晴雨表,也是教育现场最易被感知却又最常被浅表化处理的日常现象。幼儿园一日活动中,幼儿频繁经历情境转换、规则适应与社交挑战,情绪波动具有高发性与情境依附性。当前教师虽普遍认可情绪教育的重要性,但在具体疏导中常陷入“重安抚轻理解”“重管控轻支持”的实践惯性,根源在于缺乏对情绪问题生成机制的系统把握,也缺少分层分境的策略工具箱。本文试图贯通理论分析、困境诊断与策略建

构,形成覆盖全环节、可落地的疏导路径。

1 幼儿情绪问题的理论审视与现状分析

1.1 幼儿情绪问题的内涵与常见表现类型

幼儿的情绪问题不是偶尔的哭闹或者短暂的不高兴,而是指幼儿在某种情境之下一直或者反复表现出一些消极的情绪反应,这些反应超出了所受刺激的程度,并且很难自己去控制,关键是情绪的表达式和社交环境的需求不相符。常见的表现形式可以归结为三种:第一种是外显型,也就是通过发脾气、动手

打人、大声叫喊等方式把情绪往外爆发出来,这种情况大多发生在小班刚开学的时候;第二种是内隐型,主要体现在逃避、紧张、沉默寡言或者过分依靠别人等方面,往往会被老师忽略掉;第三种是混合型,它同时具备前两种的特点,情绪变化很大而且很难预料。

1.2 幼儿园一日活动中情绪问题的高发环节与特征

情绪问题不是均匀地分布在一天的过程中,它会高度集中在过渡阶段、规则性强的集体教学环节以及生活自理环节上。入园和离园的时候,由于亲子分别和团聚带来的情感冲击很大,所以焦虑和抵触的情绪最明显;集体活动前后是过渡期,这里等待、轮换和任务切换频繁,很容易引起急躁和抢夺现象;午睡起来和盥洗如厕的时候,受到生理节奏的影响加上自主权被限制,常常表现出类似低烧的烦躁状态。那些高发环节有着相似的特点,就是时间界限清楚,老师发出指令很多,孩子们可以自己挑选的机会变少了,而且大多伴随着环境声音光线改变的情况发生,这些外界信号一起加剧了孩子内心需求和实际限制之间的矛盾冲突。

1.3 影响幼儿情绪波动的内部与外部因素

内部因素首先提到的是神经系统的发育尚不成熟,幼儿的前额叶皮层还没有发展出成熟的抑制控制功能,情绪被激发起来之后就很难迅速回到稳定状态,而且他们的语言表达能力比较弱,很多需求只能靠情绪和行为来表现出来。外部因素包含物理环境和人际系统这两个方面,活动室的空间大小、光线明暗以及噪音高低都会直接左右身体是否舒服;教师的情绪状况、同伴之间的互动情况以及家庭教养方式是否一致都是情绪社会化过程中的关键参考依据。特别要留意的是,幼儿园和家庭在作息时间、规则界限方面存在差别,这就会产生潜在矛盾点,造成幼儿在入园之间不断遭受情绪调节上的“温差现象”。

2 幼儿园一日活动中情绪问题的现实困境

2.1 教师对幼儿情绪信号的识别能力不足

许多老师偏爱留意那些突出的行为迹象,对于细微且预示不良情绪的情绪先兆却很少察觉,比如眼神避开、不断整理衣角、呼吸变快之类情况。这样的迟缓辨认致使错过了介入时机,常常要到情绪爆发的时候才被迫去处理。而且深层次的原因是,老师们往往把情绪行为当作纪律问题来看待,把哭闹当成“不守规矩”,而不是“寻求援助”,于是就用警告或者隔离之类的手段来应对,完全没有考虑到背后也许隐藏着身体不舒服、社交受挫或者能力紧张等因素。这样一种认识上的偏误极大影响到了疏导的效果。

2.2 既有常规管理与幼儿情绪需求之间的矛盾

幼儿园常规运作目标在于有序、安全及高效,于是常常制订统一的如厕、饮水、活动切换时间表,此类制度化安排与幼儿个体的情绪节奏之间原本就存有天然的不协调之处。如果幼儿正在积木搭建过程中突然被硬性中断转到下一个环节,或者正专心某种感官考察的时候被要求集体列队,那么由内部秩序被打乱而产生的怒气与无奈很容易变成冲突。教师位于捍卫常规和

关怀情绪的夹层当中,时常会由于时间紧迫而择先保证流程,把情绪安抚当作“附加任务”。这样的结构性对立造成很难把情绪疏通融入平日的操作里,只能当作特别情况来处理。

2.3 家园共育中情绪教育理念与方法的脱节

园所提倡的“温和而坚定”的情绪引导方法,在一些家庭里变成了“哄骗奖励”或者“严厉压制”,幼儿在园里学会的情绪表达规则回到家就不管用了,导致认知混乱,不知如何应对。而且,家长对于同一个情绪行为的原因看法差别很大,有人把它当作性格问题,也有人认为是由于教师照顾不到位造成的。双方在情绪教育的目标上没有共识,如果家园之间的反馈机制只是简单的告知式交流而不是协商式的共同培育,那么幼儿的情绪行为就会像一面镜子一样放大家庭之间的不信任,从而影响到整体的教育效果。

3 情绪疏导的基本原则与前置条件

3.1 以尊重与接纳为核心的情绪安全原则

情绪安全属于疏导工作底线伦理范畴,重点在于幼儿要感受到“所有情绪均可表达,不过行为需加以引导”。所谓尊重,并非指教师评定情绪是否合理,而是要通过言语和肢体表现传达“我懂得你当前的感受”,不可立即去解决相关问题。该准则促使教师分清情绪接纳与行为放纵的区别:前者关乎认可个体内心状况,后者则是舍弃对不良行为的约束。唯有以真诚接纳为根基展开疏导,幼儿才有可能卸下防备,渐渐把教师调控范例纳入自身体系当中,不然不论采用何种方法都会变成徒有其表的技术演示。

3.2 一日活动整体架构中的情绪缓冲设计

情绪缓冲设计要重视在活动流程中预先设置好时间及空间上的“减速带”,不能仅仅依靠教师临场处理。确切来讲,在每个高结构化环节之后保留3到5分钟的灵活过渡时段,让幼儿依照自己的节奏来完成心理转变;而且还要安排安静的“情绪角落”,里面放上软垫、绘本或者减压玩具,供幼儿自行挑选使用。这样的设计并不会加重额外的教学压力,而是经由调节流程的细致程度,把情绪调节从前置的“事后弥补”往前推到“全程防范”的位置,这样就能让幼儿收获对自己情绪状况的掌控能力,进而缩减整体的焦虑程度。

3.3 教师自身情绪调控能力与师幼互动质量

教师的情绪是否稳定属于疏导是否有有效的隐形变量。教师处在高压之下时若不能维持语调平和、表情温婉,其所用安抚言语便会加重幼儿的不安感。加强调控能力的可行途径包含创建教师间的情绪助力小团体,经由精炼复述来分享疏导过程中的失利及胜利经验;园所经营者不可把情绪事件当作教师失责的表现,应当给予心理扶持资源。当教师能泰然应对自己的情绪波动时,师幼互动就会由“权威一服从”模式转为“示范—模仿”模式,幼儿在实际的情绪交流当中学会调节方法,此类隐性课程比专门的说教更为优越。

4 一日活动各环节的情绪疏导对策

4.1 入园与过渡环节的分离焦虑疏导策略

入园时出现的分离焦虑,其本质源于依恋关系暂时中断所造成的安全感缺失。有效的引导需从幼儿步入活动室之前就开始,教师要事先同家长交流当天早晨的特殊情况,而且还要规划好“固定的告别仪式”,比如击掌三次或者把家庭合照放在储物柜里面,把分离变成一种仪式感。早晨开展区域活动的时候,应该提供一些幼儿比较熟悉又容易上手的高趣味材料,让他们快速投入到自己的活动中去从而分散注意力;针对那些非常焦虑的孩子,教师可以采用“先短暂陪伴再慢慢离开”的逐步推进法,防止一下子离开引起第二次恐慌。

4.2 教学与游戏环节的挫折与冲突疏导策略

教学和游戏里的情绪爆发大多源自任务难度超出了最近发展区,或者同伴之间争夺资源。疏导重点在于事先发出警报,在分发操作材料之前清楚地表明“可能会碰上的难题”,并且展示求助句式,从而减小幼儿的失败预期。当冲突产生时,教师会按照“冷静靠近—情绪命名—共同解决”的步骤来应对:首先凭借身体的靠近传达自己的关心,接着利用“你生气是因为……”这样的句式协助幼儿认识自己的情感状况,然后促使双方依次给出解决问题的办法。这样一种结构化的反应既承认了幼儿作为主体的地位,又给予了明确的行为参考范例。

4.3 生活与离园环节的消极情绪化解策略

生活环节中的盥洗、进餐、午睡往往因为教师催促或者幼儿自主性受限制而产生抵触情绪。解决办法重点在于给幼儿一些有限的选择权,比如“先洗手还是先放椅子”“听哪一首安静的音乐”之类的小决定,以此来重新找回掌控感。离园前半小时属于情绪波动上升的阶段,这时教师可以安排回顾当天“开心时刻”的分享活动,利用积极的回忆去淡化分离时的焦虑;而且要预先通知离园步骤,防止突然收玩具引起抗拒。教师还能够跟家长商定一致的离园接领暗号或者手势,从而加强过渡过程的可预见性。

5 情绪疏导的支持系统与长效机制

5.1 班级情感氛围的营造与同伴支持网络

情绪疏导不可仅仅由教师独自承担,班级的情感氛围属于一种持续存在的隐形影响因素。其创建途径包含:在晨间活动中设立“情绪天气预报”环节,促使幼儿借助表情卡片来表明当天的感受,从而让情绪表达变得常规化;教师有意加强对亲社会行为的评定,并树立起“助人为乐”的典型范例。同伴支援网络经由“大带小”的跨年龄活动或者固定搭档配对形成起来,幼儿在观摩并仿效同伴调控方法的时候,收获到不同于成人引导的独特视角,这样的同辈效应对于改善社交焦虑有着特别的意义。

5.2 基于观察记录的分层个别化疏导方案

统一的疏导策略无法涵盖气质存在明显差异的幼儿群体,

要形成依靠持续观察的分层响应机制。教师可利用简易情绪事件记录表来追踪特定幼儿的情绪诱因、持续时长以及应对成果,并在收集至少两周的数据之后执行归类:轻度波动主要依靠环境调节和同伴扶持;中度反复必要开展个别交谈并运用行为契约;重度持续就要调动园内的心理资源实施转介。分层方案的动态调整依靠教师团队定时举行案例会商,防止出现标签化现象,从而保证每个幼儿都能在最近发展区内得到合理的支持。

5.3 家园协同与教师专业反思的持续改进路径

长效机制重点在于把情绪疏导由零碎的经验提升为系统的技能。就家园协作而言,创建“情绪日记”的双重记录体系,幼儿园和家庭各自写下孩子当天的情绪高峰和低谷,每周互相交流情况,并针对一到两个具体行为展开策略对比,防止彼此说话。教师的专业反思可通过短视频微格分析来完成,重温自己疏导时的语气和肢体语言,找出需要完善之处;而且园本教研要定时举办跨越班级的情绪案例讨论会,渐渐总结出适合本园的实际状况的情绪疏导工具集,从而生成能够不断增长和创新的专业财富。

6 结语

幼儿园一日活动中的情绪疏导,其实质就是把发展心理学原理变成日常教育行动艺术加以执行的过程。文章先从理论角度出发,接着分析存在的问题,然后提出原则,细化策略,创建系统,尝试展示一条从“被动应对”向“积极设计”转变的发展道路。研究表明,要改善疏导的效果,并非增添新的技巧,而是要重新塑造教师的观察视角,把情绪事件当作教育机会而不是管理压力,在制度上也要给情绪调节和分级扶持保留一定的结构空间。只有把情绪疏导归入幼儿园质量评定的核心范畴,才有可能达成“保教并重”的教育目标。

[参考文献]

- [1]段春艳.浅谈幼儿园一日活动中融合德育策略[J].河南教育(教师教育),2026,(3):92.
- [2]王小为,罗超.幼儿园游戏“一对一倾听”的目的、内容和形式[J].贵州师范学院学报,2026,42(1):29-35.
- [3]马子雯.一日生活中融入音乐游戏促进师幼关系的实践研究[D].上海师范大学,2025.
- [4]万虹.幼儿园早操活动组织与实施的有效性探讨[J].科技风,2024,(18):160-162.
- [5]陈佳,林雅静.幼儿园一日生活中师幼“闲聊”的实践探索[J].福建教育,2023,(12):30-34.

作者简介:

陈敏(1980—),女,汉族,陕西省渭南市华州区人,一级教师,工作领域学前教育五大领域。