

# 幼儿园一日活动中渗透心理健康教育的策略研究

秦菲婕

四川轻化工大学教育与心理科学学院

DOI:10.12238/eces.v7i1.12910

**[摘要]** 幼儿园一日活动对幼儿心理健康教育意义重大,既能培养幼儿良好人格与适应力,又能提升教师素养、促进家园共育。但目前存在教师认识不足、缺乏系统的渗透策略、家园协同不够等问题。为此,可采取相关的渗透策略,比如在晨间接待中通过热情交流建立良好师幼关系、在教学活动中融入心理健康教育、在户外游戏中通过提供材料和引导培养幼儿社交与情绪管理能力、在午餐午休环节关注幼儿情绪培养良好生活习惯与自我照顾能力、在离园时做好家园沟通与情感衔接帮助幼儿顺利过渡的具体策略,以促进幼儿心理健康发展。

**[关键词]** 幼儿园; 一日活动; 心理健康教育; 渗透策略

**中图分类号:** G617 **文献标识码:** A

## Research on the strategy of infiltrating mental health education into one day activities in kindergartens

Feijie Qin

College of education and psychological science, Sichuan University of light and Chemical Technology

**[Abstract]** one day activities in kindergartens are the key situations for children's growth and are crucial to mental health education. It is conducive to cultivating children's good personality and adaptability, improving teachers' professional quality and education quality, and promoting home co education and community cooperation. Due to the lack of teachers' understanding of infiltration education, the lack of systematic infiltration strategies, and the lack of home co education coordination. In the morning reception, teachers establish a good relationship between teachers and children through warm exchanges, explore content in various fields in teaching activities and integrate mental health education, cultivate children's social and emotional management ability through providing materials and guidance in outdoor games, pay attention to children's emotions in the lunch and lunch break to cultivate good living habits and self-care ability, and make home communication and emotional connection to help children make a smooth transition when leaving the kindergarten, so as to promote children's mental health development.

**[Key words]** kindergarten; One day activities; Mental health education; Penetration strategy

### 引言

2001年7月教育部印发的《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)指出:“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。树立正确的健康观念,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>。同时在2018年国务院关于学前教育深化改革规范发展的若干意见中,强调“幼有所育”的指示精神,提出“心理问题在少年,根子在学前,关键在教育”的认识。幼儿园是幼儿从家庭走向社会的第一步,也是其心理健康教育的关键场所,幼儿园一日活动作为幼儿在园期间各类活动的总和,包括生活活动、教学活动和游戏活动等,贯穿幼儿在园的整个时间段,与幼儿的日常生活紧密相连。这些活动不仅是幼儿学习和成长的重要途径,也是实施心理健康教

育的绝佳载体。通过在一日活动中渗透心理健康教育,能够依据幼儿的心理发展特点和规律,结合实际情境,采用适宜的教育方式,帮助幼儿培养良好的心理品质和健康的人格,为他们的终身发展奠定坚实的基础。

### 1 幼儿园一日活动中渗透心理健康教育的价值

#### 1.1 培养幼儿良好人格和适应能力

心理动力学派认为,一个人的心理缺陷往往是由幼儿期的冲突、经历或依恋造成的<sup>[2]</sup>。幼儿时期是人格形成的关键期,这一阶段的经历和教育对其一生的心理发展具有深远影响。在幼儿园一日活动中渗透心理健康教育,能够引导幼儿正确认识自己,了解自己的情绪和需求,学会尊重他人和理解他人的感受和想法,这种自我认知和人际理解能力是良好人格的基础。教师

通过日常活动中的引导和支持,帮助幼儿建立积极的自我形象和自信心,使他们敢于表达自己的观点和想法并能接纳他人的不同意见,因为幼儿园一日活动中的各种情境为幼儿提供了丰富的学习机会,使他们能够在实际生活中逐步培养适应能力。在面对入园时的分离焦虑、与同伴相处中的小摩擦、参与游戏时的胜负得失等,幼儿在教师的引导下学会调节情绪,增强心理承受能力。这种在真实情境中获得的情绪调节和应对能力,不仅有助于幼儿更好地适应幼儿园生活,还能为他们未来在更复杂的社会环境中应对挑战、解决问题奠定坚实的基础。因此,结合实际情境,采用适宜的方式,帮助幼儿培养良好的心理品质和健康的人格,为他们的终身发展奠定坚实的基础。

### 1.2提高教师专业素养和教育质量

教师作为心理健康教育的实施者,需要具备扎实的心理学知识和敏锐的观察力,能够准确识别幼儿在不同情境下的心理需求和行为表现。通过在一日活动中融入心理健康教育,教师能够不断深化对幼儿心理发展的理解,掌握更多有效的教育策略和方法,从而提高自身的专业水平,幼儿园一日活动涵盖了生活、教学等多个环节,每个环节都为教师提供了实践和反思的机会,在这些活动中,教师需要灵活运用心理健康教育的原理和技巧,如创造支持性的环境、采用积极的互动方式、引导幼儿表达和调节情绪等。这些实践不仅有助于教师提升教育质量,还能促进其在专业领域的持续成长。另外,心理健康教育的渗透首先要要求教师具备良好的心理素质和教育智慧,能够在复杂的情境中保持冷静和耐心,为幼儿树立良好的榜样,这种专业素养的提升有助于教师更好地完成教育任务,还能增强其职业满意度和成就感,进一步推动幼儿园整体教育质量的提升;最后要求教师深入理解心理健康教育理论,灵活运用教育策略,敏锐观察幼儿心理状态并及时给予支持和引导,这不仅提升了教师的专业知识和技能,还优化了教育方法,使教育活动更加贴近幼儿实际需求,提高教育质量和效果。

### 1.3推动家园共育和社区合作

大部分家长只注重幼儿智力与成绩的提升,忽视了孩子的情绪情感、意志品质、性格等方面的培养<sup>[3]</sup>。家园共育是幼儿教育的重要组成部分,通过在一日活动中渗透心理健康教育,幼儿园能够引导家长关注幼儿的心理健康,理解心理健康教育的重要性。这种引导作用有助于家园之间建立更加紧密的联系和一致的教育理念,家长作为幼儿教育的重要合作伙伴,能够在家庭中延续和强化幼儿园的心理健康教育,为幼儿创造一个连贯、稳定的心理成长环境。教师可以通过与家长的日常交流,分享幼儿在园期间的心理健康表现和进步,也可以了解幼儿在家中的情绪和行为情况,这种双向沟通有助于双方及时发现问题并共同制定解决方案,使心理健康教育在家庭和幼儿园两个环境中都能得到有效的实施。而社区作为幼儿成长的大环境,为幼儿园心理健康教育提供了丰富的资源和支持,幼儿园可以与社区建立更紧密的联系,共同开展心理健康宣传活动、亲子活动等,增强社区对幼儿心理健康教育的关注和支持。

## 2 幼儿园一日活动中渗透心理健康教育的困境

### 2.1教师对渗透教育的认识不足

教师提高对心理健康教育的认识和理解,从而更好地在一日活动中实施心理健康教育。由于我国幼儿心理健康教育正处于起步阶段,大多数幼儿园教师并不具备心理学的相关知识,当面临幼儿出现的问题行为时,难以做出正确的判断与矫正<sup>[4]</sup>。首先,许多教师虽然具备一定的教育知识和技能,但对于心理健康教育的重要性缺乏深刻理解,他们可能更多地关注幼儿的身体健康和知识技能的传授,而忽视了心理健康对幼儿全面发展的重要性。其次,渗透式教育要求教师将心理健康教育自然地融入到一日活动的各个环节中,而不是将其作为独立的课程或活动开展,然而,部分教师不知道如何将心理健康教育与日常生活活动、教学活动和游戏活动有机结合,他们可能习惯于传统的教学模式,难以转变观念,导致心理健康教育在实际操作中难以有效实施。最后,幼儿心理健康教育是一门专业性较强的领域,需要教师具备相关的专业知识和技能,目前许多幼儿园教师在入职前接受的心理健康教育知识和技能训练有限,入职后也缺乏持续的专业培训,这使得教师在面对幼儿的心理健康问题时,往往感到力不从心,不知道如何正确引导和干预,从而影响了心理健康教育的质量和效果。

### 2.2缺乏系统的渗透策略

目前,许多专家学者、一线教师已经意识到了心理健康教育对幼儿发展的重要作用,但鲜有幼儿园开展系统化的心理健康教育<sup>[5]</sup>。多数幼儿园尚未开展系统化教育,未构建完整渗透体系,实践问题不少。

其一,教育目标不明确,教师不清楚培养幼儿哪些心理品质、解决何种心理问题。其二,内容碎片化,各环节教育元素缺乏逻辑联系,幼儿难以形成系统认知。其三,教育过程不连贯,缺少持续跟进,幼儿难以养成稳定行为习惯。其四,缺乏有效评价机制,无法判断教育效果。其五,教育方法单一,未契合幼儿兴趣与年龄特点。

### 2.3家园共育协同不足

一些家长可能对心理健康有初步的了解,但由于缺乏合理的教育方法,导致对幼儿的心理健康教育止步不前<sup>[6]</sup>。一方面,部分家长重学业与行为规范,忽视心理健康培养,与幼儿园教育理念相悖,影响教育连贯性与有效性。

另一方面,家园沟通存在阻碍。沟通渠道不通畅,教师难以及时反馈幼儿在园心理状况,家长也无法清晰知晓园方教育举措,致使双方难以形成教育合力。此外,家园共育缺乏系统协同机制,幼儿园未建立完善合作制度,家长参与时缺少明确指导,不知如何在家配合园方开展心理健康教育。

## 3 幼儿园一日活动中渗透心理健康教育的具体策略

### 3.1在晨间接待中通过热情交流建立良好师幼关系

晨间接待是幼儿踏入幼儿园的第一步,也是开启一天心情的关键,教师要深知这一环节的重要性,每天提前到达幼儿园,精心布置好迎接孩子们的环境。教师应以热情、亲切的态度迎

接幼儿,面带微笑,蹲下身子,与幼儿进行目光交流,用温暖的语言询问幼儿的休息情况、周末趣事或表达对幼儿的想念,如“宝贝,早上好!周末去哪玩啦?”关注幼儿的情绪状态,给予积极评价与关心,让幼儿感受关爱以增强安全感与归属感,为一日活动良好开端奠基。对于情绪低落的幼儿,教师可以用轻柔的语气安抚,给予拥抱或抚摸,帮助幼儿缓解分离焦虑。

### 3.2在教学活动中挖掘各领域内容融入心理健康教育

在各领域教学中,应结合幼儿年龄与兴趣,挖掘心理健康教育元素。语言领域,选情感故事鼓励幼儿表达,借角色扮演增强自信与同理心;科学领域,引导探索培养耐心坚持,以实验让幼儿感受成功喜悦;艺术领域,借绘画、手工助幼儿释放情感、提升审美与创造力。同时,采用故事、游戏、讨论等形式,培养幼儿注意力、自信心与合作能力,像故事讲述时设置互动环节,让幼儿参与其中。

### 3.3在户外游戏中通过提供材料和引导培养幼儿社交与情绪管理能力

户外游戏是培养幼儿社交与情绪管理能力的重要途径。教师可提供丰富多样且适宜的材料,像球类、积木、沙水玩具等,鼓励幼儿自主选择游戏内容和伙伴。

游戏时,教师仔细观察幼儿的社交与情绪状态,适时引导。角色游戏区设置“医院”“超市”等场景,让幼儿体验不同角色,学会合作分享;体育游戏区按幼儿兴趣和自愿原则,借助攀爬架、平衡木等游戏,培养勇敢、坚持品质,同时注重规则意识与团队精神培养,让幼儿在团队协作中增强集体荣誉感。

### 3.4在午餐午休环节关注幼儿情绪培养良好生活习惯与自我照顾能力

午餐与午休环节在幼儿一日生活中意义重大,关乎生理需求,更是塑造情绪稳定与自主生活能力的契机。教师要着重关注幼儿此时的情绪。午餐时,鼓励幼儿不挑食,正确使用餐具;对挑食幼儿耐心引导,以正向语言鼓励。午休时,营造安静舒适环境,播放轻柔音乐,教导正确睡姿,助幼儿放松。同时,培养幼儿

良好生活习惯与自我照顾能力,鼓励自己穿衣、叠被,参与整理床铺,提升自信与独立意识,感受劳动乐趣。

### 3.5在离园时做好家园沟通与情感衔接帮助幼儿顺利过渡

心理动力学派表明,幼儿期的冲突、经历及依恋易致心理缺陷,此阶段人格塑造受经历与教育深远影响。幼儿园一日活动对幼儿心理健康教育举足轻重,可培养其良好人格与适应力,还能推动家园共育。然而,当前存在教师认识不足、渗透策略欠缺、家园协同不佳等问题。对此,可从晨间交流、教学渗透、户外游戏、餐休关注、离园沟通等方面着手,促进幼儿心理健康。

## 4 结论

幼儿园一日活动各环节为心理健康教育提供了丰富情境与契机。教师需充分认识其教育价值,灵活运用多样化策略,将心理健康教育自然融入一日活动,全方位促进幼儿心理健康。同时,加强家园合作,共同为幼儿心理健康成长营造和谐环境,助力其健康成长。

### [参考文献]

- [1]教育部关于印发《幼儿园教育指导纲要(试行)》的通知[J].异步教学研究,2006,(4):23.
- [2]毛家瑄.家园合作,构建幼儿心理健康防护网[J].幼儿100(教师版),2023,(12):60-61.
- [3]周学灵.关注幼儿心理实现共同成长——共情陪伴下的幼儿心理健康教育辅导[J].天津教育,2023,(32):56-58.
- [4]陈娟.幼儿心理健康教育融于幼儿园活动的实践研究[J].当代家庭教育,2023,(24):127-129.
- [5]宋佳艺.心理健康教育提升中班幼儿心理健康水平的干预研究[D].洛阳师范学院,2024.
- [6]庞建萍.3~6岁幼儿家庭心理健康教育的现状及对策[J].幼儿教育,2011,(30):9-12.

### 作者简介:

秦菲婕(1999---),女,汉族,河南省汤阴县人,硕士,四川轻化工大学教育与心理科学学院硕士研究生,研究方向:学前教育。