

基于一对一倾听策略的托班幼儿情感支持路径

霍争艳

上海市浦东新区锦绣博文幼儿园

DOI:10.32629/eces.v7i4.18059

[摘要] 2—3岁是幼儿情感发展的关键时期,情绪表达能力的培养直接关系到其心理健康与社会适应能力的形成。当前托班幼儿普遍存在情绪波动大、表达能力弱等问题,需要教师在教育实践中给予有针对性的情感支持。本文以一对一倾听策略为切入点,探讨在托班幼儿情感支持中的价值与路径,围绕创设倾听情境、个别交流活动、表达性实践、陪伴任务体验及家园协同机制等方面,提出多元化、可操作的教育策略,旨在为构建幼儿园低龄段儿童的稳定、安全、积极的情感发展环境提供理论依据与实践参考。

[关键词] 一对一倾听;托班幼儿;情感支持

中图分类号: G617 **文献标识码:** A

Emotional support path for preschoolers based on one-to-one listening strategy

Zhengyan Huo

Shanghai Jinxiu Bowen Kindergarten, Pudong New District

[Abstract] The ages of 2–3 represent a critical period for emotional development in preschoolers, where the cultivation of emotional expression skills directly impacts their mental health and social adaptation. Currently, preschoolers in nursery classes commonly exhibit issues such as emotional volatility and limited expressive abilities, requiring teachers to provide targeted emotional support in educational practices. This paper explores the value and implementation pathways of one-on-one listening strategies in emotional support for nursery children. By focusing on creating listening scenarios, individual communication activities, expressive practices, companion task experiences, and home-school collaboration mechanisms, it proposes diversified and actionable educational strategies. The aim is to provide theoretical foundations and practical references for establishing a stable, safe, and positive emotional development environment for young children in kindergarten.

[Key words] one-to-one listening; preschoolers; emotional support

引言

2—3岁是幼儿身体和心理发展的关键时期,也是建立安全依恋关系与提供情感支持的重要阶段。在这个时期,幼儿的情感表达不仅关系到其心理健康,还与其认知、语言和社交能力的发展密切相关。然而,当前社会中,幼儿情绪波动大、表达能力弱等问题普遍存在,影响社会适应与人际交往能力的发展。因此,如何有效给予幼儿情感支持成为当前教育的重要任务之一。在国内外相关研究中,许多学者都强调情感回应和倾听在幼儿教育中的核心作用。一对一倾听策略以专注、耐心和尊重的倾听方式,帮助教师深入了解幼儿情绪状态,建立积极的互动关系。同时,该策略还能够促进幼儿情绪认知的发展,增强情绪调节能力。因此,以一对一倾听为路径,对2~3岁托班幼儿进行情感支持路径分析,提出有效的教育方法和策略,为托班幼儿健康心理发展的培养提供理论和实践支持。

1 基于一对一倾听策略开展2—3岁托班幼儿情感支持实践的价值

1.1 促进幼儿情绪表达与认知发展

增强幼儿的情绪认知能力。在一日生活中,教师安排专属倾听时间,如餐前谈话、离园前交流等,主动与幼儿开展面对面的交流。当某位幼儿因玩具被抢而哭泣时,教师俯身聆听其哭诉,并引导其说出“我伤心了”“我不喜欢这样”,在一次次这样的情绪体验中,幼儿逐渐学会识别并命名情绪。通过这些亲历式的情绪体验,孩子们的情绪词汇逐渐丰富,情绪认知能力不断提升。促进幼儿的心理健康成长。例如在入园初期,某幼儿持续表现出分离焦虑,教师每天坚持与其进行短时一对一交流,询问其在家中的情绪感受,并用温和语气回应其不安情绪。通过连续几周的陪伴与倾听,该幼儿逐步建立起对教师的依赖与信任,入园情绪也逐渐稳定。这种基于真实经历的情感连接,使幼儿在实践

中体验到了被理解与支持的心理满足,增强了安全感和心理韧性。培养幼儿的情感沟通习惯。教师借助日常交谈中的情景提示,如“今天有没有遇到让你开心的事情?”“你怎么和小朋友说的?”等问题,引导幼儿主动分享。一次次表达与回应的互动中,幼儿不再沉默或哭闹,而是尝试用语言讲述自己的情绪与事件,逐步形成积极的情感沟通习惯,为今后的表达能力与人际交往打下了坚实基础。

1.2 激发幼儿的社会性互动意识

提高幼儿的情感共鸣能力。在一次午间活动中,一位幼儿因积木被撞倒而伤心哭泣,教师通过一对一倾听,鼓励其表达感受,并引导在场其他幼儿倾听这段叙述。随后,教师讲述另一个孩子曾因玩具被抢感到失落的经历,帮助孩子们在真实互动中逐步理解他人情绪。这类以倾听为媒介的共同情感体验,有效提升了幼儿的共情能力。增强幼儿的人际信任感。在托班日常生活中,教师通过反复、持续的一对一交流,例如在晨检或点心时进行个别问候和回应,建立起稳定的情感联系。

1.3 帮助幼儿形成初步情绪调节意识

教师通过一对一倾听,帮助幼儿在具体情境中觉察情绪并引导调节。例如一次户外活动中,幼儿因未被轮到玩滑梯而哭泣,教师没有急于制止,而是蹲下认真倾听其不满,并引导其说出“我生气了”“我很想玩”。教师接着提示:“我们可以轮流,每个人都有机会。”通过这种基于真实情境的倾听对话,幼儿逐渐习得用语言表达和调节情绪的策略。此外,教师会结合幼儿实际经历,通过讲故事或分享实例,引导幼儿认识情绪行为带来的后果。如在午后阅读中,教师讲述“因为小朋友不愿意分享玩具,结果没人和他玩”的故事,引发幼儿共鸣,并联系到自身行为。这种情景化的经历让幼儿更容易理解行为背后的情绪原因,并在以后的相似情境中学会控制与调整自己的反应。在反复的倾听互动中,教师还鼓励幼儿讲述自己的情感经历,如“今天我和朋友一起搭积木,很开心”,或“我不喜欢别人抢我的东西”。通过这些真实表达的积累,幼儿逐步掌握了“表达—理解—调节”的情绪处理路径,形成了初步的情绪管理能力,为今后健康心理发展打下坚实基础。

2 基于一对一倾听策略的2—3岁托班幼儿情感支持路径

2.1 创设倾听情境,激发幼儿表达欲望

在开展情感支持活动时,教师应充分考虑幼儿的年龄特点、兴趣爱好和语言表达水平。通过创设温馨、安静、不受干扰的倾听情境,帮助幼儿在安全感中建立表达的意愿。例如,在晨检环节,一名幼儿闷闷不乐,教师蹲下身温柔地问:“你今天看起来有点不高兴,是不是发生了什么事?”该幼儿低声说:“我妈妈没有给我亲亲。”教师顺势回应:“你一定很希望妈妈亲你,对吗?老师来给你一个拥抱,好不好?”在真实对话中,幼儿经历了被理解与被安慰的过程,也逐步产生了主动表达情绪的意愿。具身体验式的互动,有效激发幼儿表达兴趣与倾诉欲望^[1]。

通过有温度的交流方式,教师逐步引导幼儿学会在日常生

活场景中,如游戏间隙、餐前准备或如厕等待时,自发与教师进行简短对话。教师在倾听过程中,会结合幼儿的话语内容进行适当回应与延展,如当幼儿提到“我今天不开心”,教师会继续追问:“能告诉老师你为什么不开心吗?是玩具被别人抢了吗?”这种引导式追问,不仅让幼儿感受到情感被认真对待,也使他们在经历“回忆—表达—被理解”的过程中,获得了初步的情绪梳理与表达训练,逐步建立起表达情绪的信心。例如,教师准备一些适合2—3岁幼儿使用的情感表达工具,如情绪卡片、手偶玩偶等,作为辅助道具,引导幼儿用更直观的方式传递自己的情感。在一次集体活动前,一位幼儿迟迟不肯参与,教师轻轻递上一张“伤心脸”的情绪卡片,并温柔地问:“是不是你今天的心情像这个卡片一样呢?”幼儿点头后,教师接着说:“那我们一起想一想,怎么让这张卡片变成笑脸好不好?”在这样的体验中,幼儿通过道具表达、教师回应、共同讨论,经历了情绪识别到调节的全过程,情绪表达的能力也随之提升。

在倾听过程中,教师还应适时使用温和肯定的语言,如“我听懂了你的意思”“你说得很好”,给予情感回应,增强幼儿的自我认同感和心理安全感。一次午睡前的个别谈话中,一位幼儿主动讲述了“妈妈今天没有送我”,教师认真倾听并回应:“你一定很想妈妈。你说得很清楚,老师为你感到骄傲。”这类回应在反复的情感交流中,帮助幼儿逐步从被动表达走向主动表达,强化了他们的语言组织能力和情绪管理能力。同时,教师要用通俗易懂的语言与幼儿进行沟通,如“如果你想哭,老师会陪着你”“不开心时可以告诉老师”,用理解的语言为幼儿提供情感表达的空间,引导幼儿学会表达、倾诉与共情。通过一段段真实经历的沉淀,幼儿在“被理解—被回应—尝试表达—获得认同”的过程中,不仅形成了初步的情绪识别和表达能力,还逐渐构建起稳定的安全感、自信心以及对人际沟通的积极认知,情感素养由此稳步生成。

2.2 开展表达性活动,激发幼儿情感表达力

教师可以围绕幼儿的情绪体验设计情感表达主题活动,如“今天我的心情颜色”“我生气时的样子”等,引导幼儿通过绘画、涂鸦等方式表达自己的内心情感和感受。在一次“今天的心情颜色”主题活动中,教师组织幼儿围坐在画纸前,引导他们思考“今天有没有让你特别开心或特别难过的事?”一位幼儿用蓝色涂满整张纸,教师温柔地询问:“你选蓝色,是因为有点不高兴吗?”幼儿点点头,说出“我和妈妈分开时哭了”。表达性活动,为幼儿提供了亲历的情感通道,在创作过程中经历“情绪回忆—视觉呈现—语言表达”的整合体验,逐渐释放情绪、增强表达意愿。

教师应提供多样化的表达工具,如彩笔、油画棒、表情贴纸等,鼓励幼儿自由选择适合自己情绪的表达方式。在布置活动材料时,有的幼儿挑选鲜艳的颜色自由涂鸦,有的则粘贴表情贴纸拼出一张“笑脸”,教师则在旁观察与引导。“你为什么选这个笑脸呢?”“红色像什么?”通过教师的回应与提问,激发幼儿对情绪符号的认知兴趣,鼓励其将内在感受具象化,并逐渐建立

起情绪与外部表达之间的联结。这种体验式的表达过程,不仅增强了幼儿的情绪认知,还提升了其自主表达与审美创造的能力。

在表达活动中,教师应给予适当引导和个别倾听,例如在幼儿绘制某种“难过”的颜色或“开心”的笑脸时,教师可以轻声询问:“你今天画的蓝色,是因为有什么不开心的事吗?”借助绘画契机深入了解幼儿的内心世界,给予其适时的情感回应和心理支持。例如,一名幼儿在画纸上画了乌云和雨滴,教师发现其情绪低落,便安排安静角落的个别交流,幼儿慢慢道出“今天我摔了一跤,好痛”。这段交流成为教师后续支持情绪调节和建立安全感的契机^[2]。

2.3 设置陪伴任务体验,提高情感倾听的实践拓展性

在开展情感支持实践时,教师应结合2~3岁幼儿的年龄特点与心理发展规律,设计可操作的互动性任务,以实现一对一倾听的自然融入。例如,教师在活动前组织幼儿进行“照顾植物宝宝”的准备任务,引导他们一起选择花盆、准备泥土,并在分发小水壶时逐个询问:“你觉得小植物会喜欢你的照顾吗?你今天也想让自己变得快乐一点吗?”通过参与性任务,幼儿经历了“被赋予责任—产生情感连接—主动表达”的过程,使情绪表达变得更加自然与真实,也增强了幼儿对情感交流的参与意愿和信任感。

在选择任务内容时,教师可围绕幼儿熟悉的生活经验,如植物照料、玩具整理、绘本归类等,借助共同完成任务的契机,引导幼儿表达情绪,促进师幼之间的深度沟通与理解。例如,在整理玩具的过程中,教师与一位幼儿将玩具一一分类,并轻声交流:“这个娃娃你特别喜欢对吗?今天它陪你玩了吗?”幼儿听后点头并补充:“我带它去小厨房玩了。”教师进一步追问:“那你今天是不是觉得特别开心?”借由物品投射情感,在操作中穿插交流,使一对一倾听自然融入日常,提升实践的拓展性与实效性。

同时,教师应明确活动目标,如增强幼儿表达情感的意愿、提升其被关注的体验、促进幼儿主动交流等。活动过程中,教师不仅为幼儿提供合适的操作材料,如小水壶、毛巾、收纳盒等,还

应主动邀请幼儿参与准备工作。一次在为“玩具宝宝”准备家园的活动中,幼儿选择不同的“房间卡片”进行布置,教师一边协助一边询问:“你想把哪个玩具放在这个房间?它会不会孤单?”幼儿认真回答:“我给它找朋友,一起住。”通过角色投射与任务协作,幼儿在陪伴体验中感知情绪、表达情感,情感理解与同理心逐步发展^[3]。

例如,在开展活动前,教师可以先与幼儿共同阅读情感类绘本,如《我的小情绪》《我今天很特别》,引导幼儿了解“高兴”“生气”“害怕”等基本情绪及其表达方式。接着,在进行植物照顾任务时,教师可引导幼儿参与简单环节,如填土、浇水,并在过程中与幼儿进行一对一交流,引导讲述当日心情或近期的情感体验。一位幼儿在浇水时默默不语,教师蹲下身轻声问:“你今天是不是有点不开心?”幼儿略显迟疑后说:“妈妈早上没有抱我。”通过这个操作过程中的倾听时刻,幼儿在不知不觉中完成了情绪的觉察与表达。

3 结语

一对一倾听策略不仅是促进幼儿情绪表达有效方式,更是教师与幼儿建立信任关系、提升教育回应性的关键环节。在实际教学中,教师通过有意识地倾听、共情和回应,不仅能准确识别幼儿的情绪需求,还能创造充满关爱与理解的成长氛围。

[参考文献]

[1]张晴.家庭阅读对幼儿语言发展的影响浅析[J].甘肃教育研究,2025(14):40-42.

[2]谢霞.绘本阅读在幼儿语言发展中的作用及应用[J].甘肃教育研究,2025(13):88-89.

[3]林婷婷.寻趣·搭架·赋能:幼儿语言核心经验发展的支持策略——以“一花一世界”活动为例[J].教育观察,2025(18):104-107.

作者简介:

霍争艳(1985--),女,汉族,湖南汨罗人,本科,研究方向:学前教育。