

心理剧促进幼儿情绪管理能力发展的实践研究

张孟华

泰达第四幼儿园

DOI:10.12238/eces.v6i3.8412

[摘要] 生活中人人都在表达情绪,但却不是每个人都知道怎样有效表达才能促进与别人的关系。而孩子的情绪问题也比较高发,他们的情绪问题有着显著的特点。为了引导幼儿认识和管理自己的情绪,促进其健康成长的发展目标,本文结合心理剧对儿童情绪管理能力发展的作用进行研究,在了解心理剧、幼儿情绪管理能力等相关概念,分析心理剧和幼儿情绪管理能力发展的现状的基础上,结合研究过程和方法,以促进幼儿情绪管理能力的全面提升,帮助幼儿做好幼小衔接的身心准备。

[关键词] 心理剧; 情绪; 幼儿情绪管理能力

中图分类号: G610 文献标识码: A

The practice research of psychological drama promoting the development of children's emotion management ability

Menghua Zhang

Teda fourth kindergarten

[Abstract] In life, everyone is expressing their emotions, but not everyone knows how to express them effectively in order to promote their relationship with others, in order to guide children to understand and manage their own emotions and promote their healthy growth, this paper studies the effect of psychodrama on the development of children's emotion management ability, on the basis of understanding the related concepts of psychodrama and children's emotion management ability, and analyzing the current situation of the development of psychodrama and children's emotion management ability, combined with the research process and methods, to promote the overall improvement of emotional management ability of young children, to help young children do a good job of physical and mental preparation for the transition.

[Key words] psychodrama; emotion; children's emotion management ability

前言

情绪表达与人的性格和适应能力以及人际关系是分不开的,也是情绪理论研究中一个举足轻重的内容,高年龄阶段的幼儿已经有了基本的思考和自主管理能力,但因为他们在语言表达和词汇量等方面还不太健全,所以,单单借助语言是不能完整表达他们的情绪。如果幼儿有了稳定的情绪,并能合理运用自己的情绪表达自己的观点,其就能够更好地适应环境、与人交流,恰好情景剧符合幼儿的情绪发展需求和特点,经过研究记录和分析,找到提升心理剧促进幼儿情绪管理能力的方法,更有利于幼儿的全面发展。

1 相关概念界定

1.1 心理剧

心理剧是一种可以让人练习怎样过人生,但不会因为犯错而被惩罚的方法,为参与者提供了一个安全的场所,使他们在参与演出或者是观看演出的过程中找到自己的影子,从而把自己

平时不能或不敢展现出来的情绪表现出来,就是利用表演这种外在的形式来解决参与者内在的心理问题。

1.2 情绪管理

情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力,从而确保个体和群体保持良好的情绪状态,并由此产生良好管理效果的一种管理手段。^[1]

1.3 幼儿情绪管理能力

幼儿情绪管理能力是指孩子能有效处理并调节自己的情绪,以达到情绪稳定和积极心态的一种能力。^[2]幼儿时期正是情绪发展的关键时期,他们需要学会正确地表达情绪、应对挫折和解决问题,这对他们的身心健康和人际关系的建立也至关重要。

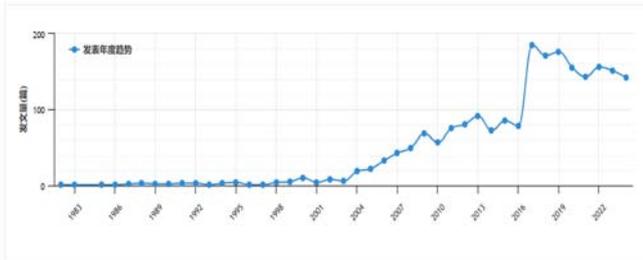
2 心理剧发展与幼儿情绪管理能力发展的现状分析

2.1 心理剧发展的现状分析

2.1.1 国内心理剧发展的现状

中国知网数据库中检索得出从1982年至今心理剧相关研究文献有2042篇,其中期刊论文有1769篇,硕博学位论文也有153篇。2020年之后研究数量明显增长,心理剧的发展研究主要通过应用类的文献来呈现,研究者的文献数量也是较为突出的,针对儿童、大学生等的心理健康教育方面的实践应用。如表1。

表1 国内心理剧文献发表趋势

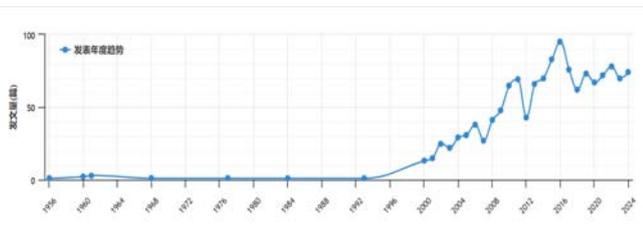


从这些研究中可以看出,心理剧的研究领域越来越广泛,但也存在偏科现象,缺乏必要的专业队伍进行系统化、结构化的研究,其研究与发展需要研究者重视。

2.1.2 国外心理剧发展现状

1956年到现在共1359篇,其中学术期刊1242篇,1984-1994有2篇,1995-2004有105篇,2005-2014有497篇,2015年至今有624篇,研究也呈上升趋势发展,对心理剧的研究大多以论文的形式呈现,也有部分书籍和新闻。如表2。

表2 国外心理剧研究文献发表数量



国外有关心理剧的研究起步较早,研究和应用的领域也更加宽泛,研究成果较为成熟,推广起来难度较小,已然形成了自己的研究结构和逻辑,为后续的研究和发展奠定了坚实的基础。

2.2 幼儿情绪管理能力发展的现状分析

2.2.1 幼儿情绪管理能力发展水平

首先,孩子更能感知自己的情绪,他们能够相对明白自己内心的感受,同样也能感觉到别人情绪的变化。其次,孩子的情绪表达能力不完全。再者,孩子能够很快地觉知同伴的情绪,更多地给予同伴以安慰,缓解其难过和伤心。最后,对情绪调控能力而言,年龄越大孩子的情绪调控能力就越强,但孩子的情绪调控能力是有限的,容易情绪失控。^[3]

2.2.2 幼儿情绪管理发展的影响因素

学龄前儿童认知发展水平以自我为中心,往往从自己的角度去想问题,容易受身边的人、事和物所影响,什么事情都先考虑自己,受词汇量的影响还不能完全地用语言表达自己的情绪,另外,孩子的生活环境、遗传气质和教养方式等都会影响孩子的情绪表现。

2.2.3 幼儿情绪管理能力发展的策略

幼儿的情绪管理能力会影响孩子多方面的发展,因此,教师和家长要根据幼儿的情绪特点,制定合理措施进行适当的干预,要真正接纳其情绪,了解其情绪表达的不同方式,根据儿童发展需求,选择适宜的材料和游戏,优化幼儿教育和管理,注重教养方式的选择,家庭氛围的创设,进行合理的情绪教育,引导幼儿自己转化消极情绪,进而让孩子学会自己管理情绪。^[4]

3 心理剧促进幼儿情绪管理能力发展的研究过程

3.1 确定研究对象

研究选取T幼儿园,在大班幼儿(共92人)和教师(共9人)中开展实践研究,大班孩子更愿意表达自己的情绪也更能调节自己的情绪,能够获得更为有效、更丰富的一手研究资料,代表性也比较强。^[3]

表3 研究对象基本信息

园所	T 幼儿园			
幼儿	男	52		
	女	40		
教师	主班	1	1	1
	配班	1	1	1
	保育	1	1	1

3.2 研究过程及结果

教师应当创设一定的情境,引导幼儿辨别不同的情绪,提高自己的情绪管理能力,幼儿通过参与实践活动,扮演不同情绪的角色,并按照相应的故事情节来演绎,使其充分了解不同情绪的含义,能尽情表达并有效管理自己的情绪。

案例《情绪小怪兽与朋友们》

人物角色:

杰克一皮皮:一只可爱的小怪兽,有时情绪波动较大。

皮特一锤锤:一只机智的小狗,擅长激发杰克的情绪。

月亮女神一糖果:在杰克的梦中,给他鼓励和指引。

故事情节:

杰克:(泪水汪汪)是的,我找不到回家的路了。我好害怕。

皮特:(安慰杰克)别担心,我会帮你找到出路的。来,牵着我的手。

皮特:(兴奋地)看,这就是我的家!这里有很多有趣的地方和有趣的朋友。

杰克:(好奇地)哇,这里真的很特别!我可以认识你们吗?

皮特:(认真地)每个情绪都是独特的,它们代表了我们的内心感受。快乐、悲伤、愤怒、恐惧...它们都是我们的一部分。

杰克:(恍然大悟)原来情绪这么重要啊!我应该学会珍惜它们。

月亮女神:(温柔地)杰克,你是个勇敢的孩子。记住,无论遇到什么困难,都要相信自己和你的朋友们。勇敢地探索吧!

杰克:(感激地)谢谢您的鼓励!我会勇敢地面对生活,珍惜每一个情绪。

杰克: (激动地) 朋友们, 我真的学到了很多关于情绪的知识! 我们应该珍惜我们的情绪, 因为它们让我们变得更加真实和有感情。

皮特: (充满期待地) 走吧, 朋友们! 让我们一起勇敢地面对未来吧!

孩子们在表演过程中学习到了很多关于情绪的知识, 知道如何正确对待自己的情绪, 知道应该珍惜我们的情绪, 勇敢地去探索更多的情绪, 发现更多的情绪秘密。

4 提高心理剧促进幼儿情绪管理能力发展的方法

4.1 识别各种情绪

孩子经验越是丰富, 积累的语言就越多, 也更能识别不同的情绪, 要把握时机指出其情绪, 引导其进行表达, 这也是其解决情绪问题的关键。在心理剧表演的过程中尽可能给孩子自己表达的机会, 孩子发现的问题越多, 思考的越多, 对情绪的认识和管理也更加合理。

4.2 认同幼儿的情绪

孩子情绪控制能力比较差, 会因为一些小事闹脾气, 这个时候要合理地引导, 识别并认同孩子的情绪, 可以让他们更好地管理情绪。^[5]可以将生活中真实经历转变为心理剧, 引导孩子在表演的过程中重新认知和感知不良情绪, 进一步学会控制情绪。面对这类自我控制能力较差的孩子, 应当引导和帮助他们发泄情绪和正确表达自己的情绪, 才能更好控制自己的情绪, 教师可以有层次、分目标地帮助这样的孩子控制自己的情绪。

4.3 正确面对情绪

消极情绪对孩子来说也是有益处的, 是孩子认识自己, 发展多方面能力的过程, 在表演的过程中孩子可以认识和发泄自己的情绪, 生活中也应当允许其表达他的消极情绪, 不要限制其发泄情绪, 他们通过自己的方式表达自己的情绪才更能提升其管理能力的发展。如果教给他们处理消极情绪的办法, 给其处理消极情绪的空间, 他们能够有更好的方法控制自己的情绪。

4.4 及时释放情绪

情绪每个人都会有, 这是不可否定的, 经历越多, 阅历越丰

富, 人们的情绪也会越来越复杂, 想法也更自主, 孩子亦是如此, 因此, 在引导幼儿管理自己的情绪时, 要创设情境、给足机会合理发泄情绪, 而心理剧恰恰满足儿童的发展需求,^[6]在一定的情境中, 自由发挥, 自己感知, 自主成长, 对自己的积极和消极情绪进行合理的宣泄和表达, 目的是给幼儿一定的空间来释放情绪, 尊重幼儿的情绪表达。

5 结语

幼儿生来就喜欢游戏, 也是幼儿园最基本教育活动之一, 在游戏中孩子可以毫无约束地表达自己, 而创造性情境游戏将现实发生的情绪问题场景作为剧本, 教师在创造性戏剧游戏中通过开放性提问、不断追问等方式, 让幼儿学会换个角度看问题, 大胆说出自己的感受, 正确表达自己的情绪, 同时尊重和接纳别人的情绪感受, 重新展现孩子们在日常生活中面临的情绪困境, 孩子们在游戏中潜移默化地认识情绪问题, 学习正确管理情绪的方法, 进一步提升自己管理情绪的能力。

[参考文献]

[1]马红燕.战胜情绪“小怪兽”——幼儿园大班幼儿情绪管理能力的培养策略[J].幼教·园地,2023(31):117-118.

[2]任晖.培养幼儿情绪管理能力的有效途径研究[J].新课程,2021(27):17.

[3]曹蛟.情绪管理对大班幼儿心理健康发展的实践与研究[J].学苑教育,2018(24).

[4]蔡菲,刘氢.幼儿情绪管理能力培养的实践途径[J].教育文汇,2024(01):63-65.

[5]李昕然.3—6岁幼儿情绪管理能力发展现状及家庭影响因素研究[D].福州:福建师范大学,2018.

[6]吴萌.多维视角下幼儿心理健康教育问题思考[J].智力,2023(19):147-150.

作者简介:

张孟华(1991--),女,汉族,河南开封人,硕士,研究生,教师,从事学前教育研究。