

# 幼儿情绪教育策略探究

## ——以小班幼儿个案为例

张淑茜

天津市宝坻区牛道口镇第二中心幼儿园 天津 301800

**【摘要】**：幼儿受到生理、心理以及环境等因素的影响，其情绪识别和控制能力较为薄弱。开展科学有效的情绪教育策略，可以帮助幼儿强化情绪调节能力、发展社交能力、提升认知能力，对幼儿身心健康成长大有裨益。本文首先论述了情绪教育的内涵和重要性，以个案研究为切入点，结合实际的教学经验，就如何开展有效的幼儿情绪教育展开论述，希望能够与广大幼儿教师共同切磋，助力幼儿身心健康成长。

**【关键词】**：幼儿；情绪教育；实施策略

DOI:10.12417/2705-1358.25.18.066

### 前言

幼儿因生理、心理以及环境等因素的共同作用，情绪控制能力较差。生理因素方面，幼儿大脑神经系统发育尚不完善，难以有效控制情绪；心理因素方面，幼儿的认知能力和理解能力有限，自我意识出现萌芽，但是行动和语言却难以完整表达内心的需求，因此容易滋生困惑、焦虑、愤怒等情绪；环境因素方面，当家庭环境、居住环境变化或者刚进入到幼儿园新环境时，幼儿会因为难以适应出现孤独、失落等情绪。可见，幼儿情绪管控能力较差是一种常见现象。而开展科学的情绪教育，对幼儿健康成长具有积极作用。为了寻求科学的幼儿情绪教育策略，笔者将通过跟踪观察幼儿园小班同学个案的方式摸索和总结幼儿情绪教育的针对性措施。

### 1 概念界定

情绪指的是个体与其生活的社会环境发生碰撞，因客观事物是否满足其需求而滋生的体验感以及相应的反应<sup>[1]</sup>。幼儿能察觉出自身情绪的变化，并且会有意识和无意识地对自身情绪进行调节和控制，目的是舒缓身心的不良体验感。如幼儿产生害怕孤单等情绪时，由于其对情绪的管控能力较差，往往会采用躲避大哭等方式，寻求安慰，缓解内心的不适，试图让自己的情绪得到缓解，从而达到一种平衡稳定的心理状态。发展情境论认为，幼儿情绪产生与幼儿的年龄、认知水平、气质、父母教养方式、家庭环境和谐程度、教师干预引导方式等因素直接相关。情绪教育指的是教师通过有意识的引导和一系列的教育活动，帮助幼儿掌握觉察和理解自身和他人情绪的能力，进而有效地呈现情绪和表达情绪<sup>[2]</sup>。情绪教育的核心目标，是帮助幼儿学会情绪的认知、识别和表达，提升情绪管理和控制能力，促进幼儿更好地适应环境，更和谐地开展社会交往。可见，研究有效的幼儿情绪教育策略，通过科学干预和引导，帮助幼儿提升情绪控制能力，对促进幼儿健康发展有着积极作用。

### 2 幼儿情绪教育的作用

#### 2.1 强化幼儿的情绪调节能力

情绪教育要求教师通过细致观察幼儿情绪，了解幼儿情绪变动的原因，引导幼儿正确识别自身和他人的情绪，进而恰当地处理情绪。通过情绪教育，可以有效提升幼儿的情绪调节能力，可以帮助幼儿以更加积极的方式宣泄情感，有助于强化幼儿的心理韧性，帮助幼儿积极面对生活和学习中的困境。

#### 2.2 发展幼儿的社交能力

幼儿情绪教育有助于培养孩子稳定的情绪状态，这对于幼儿融入集体、建立社交关系有着积极的作用。情绪教育帮助幼儿识别自身和他人的情绪，引导幼儿尝试从他人视角思考问题，这对于培养孩子的规则意识、解决同伴冲突、提升情商大有裨益。幼儿如果在长期溺爱的环境下成长，容易以自我为中心，容易忽视他人的情绪变化和情感需求，不利于幼儿的社交能力培养。而情绪教育就是引导幼儿关注自己情绪的同时，也关注他人的情绪，提升情绪管控和调节能力，这对幼儿未来的社会适应具有重要意义。

#### 2.3 提升幼儿的认知能力

情绪教育对于幼儿认知能力的发展也有着积极的推动作用。良好的积极的情绪状态，可以让幼儿以更加饱满的精神状态投入学习，反之，情绪控制能力较弱，会影响到幼儿学习的专注力。可见，对幼儿开展积极有效的情绪教育，可以帮助幼儿正确对待学习中的困难，建立迎难而上的勇气，为其终身学习奠定良好的寄出。

### 3 个案观察

2024年9月，笔者所在的幼儿园小班接收了一位可爱的小男孩，年龄3周岁。该幼儿每天由奶奶送入园中，每次入园都

躲在家长身后，大声哭闹不让奶奶离开。入园后，该幼儿生活自理能力较弱，不能自己独立吃饭。该幼儿也不愿意参与合作游戏，对于其他小朋友的友好行为表现出冷漠或抗拒，拒绝分享玩具给小伙伴。自由活动时间，该幼儿还经常与幼儿园其他小朋友发生玩具争抢等冲突，当喜欢的玩具被其他小朋友拿到，就会出现大哭大闹、甚至推搡咬人、故意破坏玩具等行为。

幼儿行为分析：该年龄较小，思维还不成熟，初次步入幼儿园环境，内心有一定的恐惧感。其父母长期工作繁忙，平时主要依靠爷爷奶奶教育。老年人对幼儿过于溺爱，导致该幼儿生活自理能力较差，思维上以自我为中心，看到别的小朋友拿着自己喜欢的玩具，就会下意识地直接抢夺以满足自身需求。这说明该幼儿情绪管控能力较差，心理的规则意识还不清晰，对团体生活尚不能适应。

## 4 幼儿情绪教育策略探讨

### 4.1 以沟通为先导，打造家园共育模式

幼儿的情绪教育，需要教师和家长双方的努力。案例中的幼儿，入园后表现出较差的生活自理能力，思维上以自我为中心，这些问题与其家庭环境有着较大的关系。爷爷奶奶长期的溺爱，已经影响到了幼儿性格的塑造和情绪管控能力的提升。因此，教师在家长每日接送幼儿的时候，向家长反馈了幼儿在园中的行为表现和情绪状态，希望赢得家长的配合和支持。家长在与教师的反复沟通中，逐渐认识到了情绪教育的重要性，在家中对孩子进行引导教育，培养幼儿自立能力，同时创造机会引导幼儿多与同龄小朋友和谐相处。除此之外，教师主动电话联系了孩子的父母。该幼儿的父母平时工作比较繁忙，因此，教师约定了周末与孩子的父母进行家访。通过家访，让孩子父母认识到隔代教养的弊端以及父母陪同的重要性，讲述一些教育案例，提供一些家长对孩子情绪教育和疏导的方法等，争取赢得孩子父母的配合，共同关注幼儿成长。

### 4.2 以旁观为策略，以陪伴为方式，舒缓幼儿情绪

对幼儿开展有效的情绪教育，就必须尝试站在幼儿的视角看待问题，模拟幼儿的思维方式。作为教师，应注意不盲目介入幼儿的情绪状态，以旁观为主要策略，通过观察了解幼儿的行为模式，通过陪伴建立信任关系，在和谐相处中引导幼儿疏导和控制情绪，完成情绪教育。例如，案例中的小朋友，不愿意参与集体活动，在别的小朋友结伴玩耍时，该幼儿喜欢一个人在旁边观察等待。老师这时的劝告、介入往往效果很微弱。建议这时候，教师先陪伴在孩子身边，与孩子建立熟悉感，远距离的陪伴让孩子慢慢放下戒心，在幼儿表现出情绪稳定或者想要加入小伙伴的游戏项目时，教师可以适时出现给与关怀引导，有助于提升孩子的心理安全感，有效舒缓幼儿情绪。

### 4.3 结合幼儿生活，创设情绪教育课程情境

对于幼儿群体而言，“情绪”这一概念具有较强的抽象性，他们难以将“情绪”这一词汇与自身真实的感受建立对应关系，即难以准确识别情绪和调节情绪。由于学前阶段幼儿的思维主要以具体形象思维为主要特征，因此在设计情绪教育课程时，教师可结合幼儿的实际生活，为其搭建与日常生活密切相关的教学情境。这一做法有助于将抽象的情绪概念转化为具体可感知的形象，进而帮助幼儿理解情绪的本质，使其能够更清晰地认知情绪的不同表现形式。

以“识别情绪”这一情绪教育课程为例，课程目标是帮助幼儿更好地识别各类情绪状态。在开展情绪教学过程中，教师可以尝试导入幼儿在幼儿园生活和学习的一些真实情绪素材。例如，教师平日十分重视关注案例中小朋友的情绪变化，并通过拍照记录下来，积累了许多该幼儿不同的情绪状态照片。教师可以在轻松愉悦的课堂氛围中，将这些生活化熟悉的照片展示出来。课程中展示了许多小朋友不同的情绪状态照片，将原本抽象的情绪概念与幼儿熟悉的生活化场景相关联，这无疑会加深幼儿对情绪的认知与感受。该课程的核心目标在于，引导幼儿在觉察和识别自身及他人情绪的基础上，进一步探究情绪产生的根源，并学会运用恰当的方式调节情绪。如此一来，幼儿在面对特定社会情境时，便能做出适宜的行为反应，从而更好地适应社会生活。在课程的具体实施环节，教师还可引导幼儿充分利用彩纸、棉花、贴纸等多种制作材料，鼓励他们自由发挥创意，亲手制作属于自己的“情绪宝宝”。这一活动不仅能够锻炼幼儿的动手能力和创造力，还能让他们在制作过程中进一步加深对情绪的理解和表达。

### 4.4 树立合理的情绪教育观，理解接纳幼儿的情绪变化

皮亚杰的认知发展理论认为，幼儿时期，孩子的认知能力不足，同伴交往经验不足，容易发生各种语言冲突和肢体冲突<sup>[3]</sup>。面对冲突，幼儿缺乏应对经验，情绪管控能力相对薄弱，这种情境下就会用大哭、躲避、毁坏玩具等方式进行情绪调节。本案例中的幼儿，刚刚步入幼儿园这一全新的环境后，十分抗拒其他小朋友的示好行为，经常与小朋友发生玩具抢夺，当心爱的玩具被其他小朋友拿到，该幼儿还会出现大哭大闹、甚至推搡咬人、故意破坏玩具等行为。

这种情境下，教师盲目介入或者教条式的批评教育都见效甚微。这就要求教师树立合理的情绪教育观，要认识到这是幼儿成长过程的正常现象，要尝试接纳幼儿的情绪波动变化。有的教师在面对幼儿大声哭泣的场景时，会以严厉的姿态出现，厉声喝止甚至惩罚的方式强令幼儿停止哭闹。这种简单粗暴的方式不仅不能帮助幼儿提升情绪控制能力，还会影响到幼儿与教师之间的关系，让幼儿更加排斥幼儿园环境，严重者甚至影

响幼儿的身心健康发展。情绪教育重在亲近理解,教师要真正走进幼儿内心。例如,当案例中小朋友出现哭闹行为时,教师要尝试理解幼儿情绪变化的原因,尝试告知孩子,老师知道你很难过,给与孩子适当的安抚,让孩子意识到自己的情绪被接受,然后再去询问事件的经过,逐渐平复孩子的心绪,帮助孩子疏导和调节情绪状态。

#### 4.5 以冲突为契机,提升幼儿情绪管控能力

同伴冲突是幼儿园的常见现象,幼儿园孩子年龄小,玩耍中经常会伴随肢体冲突,往往也会引发幼儿情绪的波动,但这也是帮助幼儿提升情绪控制能力的良好契机。教师要抓住冲突机会,利用冲突教会孩子建立规则意识、学会换位思考、学会与他人和谐相处<sup>[4]</sup>。例如,当案例中的小朋友与其他小伙伴发生玩具抢夺后,教师就让发生冲突的双方先放下玩具,都来说为什么想要这个玩具,这个玩具是谁先拿到的。如果下次自己拿到了一个玩具,别的小朋友不由分说上来抢夺,自己是什么样的心情?通过这样的引导,让幼儿学会从对方的视角思考问题,学会理解和尊重。如果效果不理想,教师也可以强调规则,例如,谁的玩具或者谁先拿到玩具,谁就可以先玩。借机强化幼儿的规则意识,帮助幼儿明辨是非,建立处理此类冲突的经验,从而提升情绪调节能力。

#### 参考文献:

- [1] 王映雪.绘本在幼儿园情绪教育中的应用策略分析[J].智力,2025,(16):110-112.
- [2] 陈碧青.融合教育下幼儿情绪行为问题的干预策略研究[J].名师在线(中英文),2025,11(16):7-9.
- [3] 章钰蕊.音乐欣赏活动提升幼儿情绪调节能力的实证研究[D].吉林外国语大学,2025.
- [4] 费莉莉.情绪教育在幼儿一日生活中的渗透与实践[J].浦东教育,2025,(04):4-8.
- [5] 周忆.家园共育在幼儿情绪管理教育中的应用探索[J].求知导刊,2025,(03):128-130.

#### 4.6 通过绘本故事迁移幼儿情绪

绘本具有画面生动、故事情节有趣等特点,深受幼儿欢迎,教师可以尝试利用绘本故事迁移幼儿情绪<sup>[5]</sup>。幼儿在阅读绘本故事时,会不自觉模仿其中正义勇敢的角色,进而领悟到成长的道理。例如,针对案例中小朋友的问题,教师选择了绘本故事《苏菲生气了》。带领该幼儿观看完这一绘本故事后,教师询问该幼儿,你知道苏菲为什么生气了吗?苏菲哪些举动是生气的表现呢?苏菲最后是什么平静心情的呢?教师通过一系列的提问,引导幼儿认识到苏菲姐姐的不当行为,认识到乱踢尖叫会对他人造成伤害,幼儿也会逐渐认识到,应该像苏菲一样,通过和谐美妙的音乐驱散烦恼。

#### 5 小结

通过三个月的干预和指导,案例中小朋友的情绪控制能力得到了显著提升,情绪教育取得了良好的效果。爷爷奶奶送该幼儿上学时,小朋友不再苦恼,不再表现出过分依赖,可以礼貌地和爷爷奶奶说再见。在幼儿园中,该幼儿也可以自己穿衣服、吃饭,逐渐喜欢参加集体活动,对待小朋友更加礼貌友善,发生冲突的次数和频率都大幅减少。可见,教师实施的上述情绪教育策略对提升幼儿的情绪管控能力发挥了积极作用,值得推广和借鉴。