如何培养幼儿良好的情绪

每个孩子都会有自己的小情绪，在他们不懂得什么是情绪时，就会无缘无故的发脾气，大喊大叫，甚至遇到问题就会哭闹，面对孩子的“无理取闹”，家长应该如何应对呢？

让我们一起来了解这个3~6岁年龄段的孩子有哪些情绪表现和特点，以便帮助家长更好地与孩子进行沟通！

**幼儿情绪变化**

3-6岁，此时的孩子社会情感迅速发展，道德感、理智感和审美感都逐渐发展起来了，且孩子调节情绪的认知策略开始出现，并随着年龄的增长逐渐加强。掌握了一些简单的情绪表达规则，知道表现出适当的情绪，可以得到成人相应的反应。

他们会使用富于表达性的身体动作来辨别情绪，对情绪的外部原因和结果的理解进一步提高，知道发生的某个事件，会让大人、同伴是高兴或是不高兴。

3-6岁孩子社会情感的发展还没有完善，因此他们对情绪的控制能力不强，生活中常常会出现一会儿哭一会儿笑的场面。随着年龄的增长，孩子对情绪的控制能力才会有所增强。

**幼儿情绪特点**

（1）易冲动

3-6岁孩子的内抑制发展差，控制力弱，言语的调节功能不完善，因此当外界事物和情境刺激到孩子时，情绪就会出现爆发性，通常从一端迅速发展到情绪的另一端。这个阶段，孩子的情绪易波动，极不稳定。所以，这个时期孩子说哭就哭，说笑就笑。

（2）易外露

这个时期的孩子控制力发展差，他们的情绪变化毫不隐藏地表现出来，而且擅长用自己的身体语言来表达。如不高兴就哭，高兴就大笑或者是手舞足蹈，愤怒就瞪眼跺脚，有高兴的事就要向亲近的人诉说等。

（3）易感染

孩子的情绪具有情境性，如得到新玩具、家长离开身边一会、新朋友出现……都会使他们的情绪大起大落，孩子的情绪随着情境的改变而改变。很多时候情绪不是由孩子自身发出来的，而是因周围人的情绪波动而引起的。

随着年龄的增长，孩子控制情绪的能力慢慢加强，易冲动、易外露、易感染这些特征就会逐渐减少，情绪的控制力、稳定性也会随之提高。

**情绪培养小妙招**

**1.耐心聆听孩子“心声”**

孩子情绪平稳后，家长应耐心细致、循循善诱的引导并鼓励孩子说一说自己的想法，真实、积极地表达自己的情绪感受。此时，只要父母换位思考一下，就能与孩子感同身受，产生共情啦！

**2.丰富良好的情绪体验**

在与孩子分析”坏脾气”背后成因的基础上，家长更要引导孩子学习如何正确处理、排解情绪问题。如：孩子面临困难不知所措而引发”坏脾气“，父母可以在情绪安抚的基础上，帮助孩子一起分析、找寻解决难题的好办法，同时在难题解决后，把握好时机鼓励孩子举一反三多练习，助力孩子在自主解决难题的过程中获得自信、愉悦的成功体验。

**3.以身作责、做出榜样**

作为家长要重视创造及捕捉孩子良好情绪的日常养成契机，做孩子的好榜样。家长自身要注意保持良好愉悦的情绪，尽力营造宽松、民主、和谐的家庭氛围。家人共同协商并达成一致，尽量减少在孩子面前产生过大的情绪波动，以平和的心态处理不愉快的事情等；家长要切忌当着孩子的面大声争执、指责甚至对孩子大吼大叫，这些不良的情绪宣泄，将对孩子产生不同程度的心理伤害，都是不可取的！

**4.恰当表达、学习调控**

每个孩子都喜欢被肯定和鼓励，这样的成就感能让他们更加自信、开朗。因此，在日常生活中，父母可以抓住契机，坚持正面教育，多多支持鼓励孩子，肯定孩子的进步。

**5.和谐的家庭生活**

良好的情绪示范、家庭和睦、家庭关系亲密等，都会给孩子带来良好的情绪示范。家长要显示出积极热情、乐于助人、关心爱护孩子等良好的情绪。要公正地对待孩子，适当地满足孩子的需求，帮助孩子适应变化的新环境。不能恐吓威胁孩子，也不能溺爱或过分严厉地对待孩子，否则会使孩子形成不良的情绪和性格哦。

**绘本阅读**

