个性化幼儿情绪管理的指导策略研究

在日常生活中，良好稳定的情绪对幼儿发展起着至关重要的作用。情绪直接影响了幼儿的行为。愉快的情绪让幼儿更加积极的面对生活中的各种挑战，也让幼儿更愿意参与到日常的活动和游戏中。同时，愉快的情绪也能促进幼儿的认知发展和积极的同伴交往。《3-6岁儿童学习与发展指南》也指出了幼儿的身心发展目标为情绪安定、愉快。幼儿园的学习与生活为幼儿的终身发展起到了重要的启蒙和铺垫作用。良好的情绪是幼儿后继学习的基础和重要保障。在教育部发出的幼小衔接指导意见中，能够看到“情绪良好“是幼儿进入小学的身心准备中的重要内容。

康康是五周岁多的大班幼儿，在班级里没有固定的好朋友，偶尔也能跟几个同伴玩起来。但是他与同伴游戏的时间很难超过10分钟。在需要合作的活动中，他总会落单，甚至个别小朋友偶尔会嘲笑、捉弄他。在康康身上发生了什么事？同伴交往又出现了什么问题？

**一、爱发脾气的康康**

**行为观察：**康康和瑞瑞在积木区各自做着自己的作品。偶尔他们也会聊上两句。柜子里的积木越来越少了，两个孩子都大量的用到了单元积木，还剩最后五块单元积木时，瑞瑞一次都拿走了，康康迅速跑过去抓着瑞瑞手里的积木，用力往回拽，同时大声说着：“给我！给我！”但瑞瑞力气更大些，康康落空的同时一屁股坐在了地上，然后他高声尖叫着哭了起来，双手用力向下甩去，并拿起一块积木用力砸向瑞瑞。老师拦下继续扔积木的康康，把他带到远离积木的位置，尝试与他沟通，但康康仍然持续发出高声尖叫并大哭。

**晤谈（家长）：**与康康家长沟通中得知，在小区的游乐场、在某个户外或商场，康康的行为与在学校里的行为非常相似。有时是与同伴发生小摩擦，有时是因为一些事情没有达到他的心理预期，比如鞋子比较紧，穿了很久没有穿上，康康就会发出让人难以忍受的尖叫声。孩子三岁之前就出现了这些情况，妈妈和爸爸工作太忙，很少带养康康。而爷爷奶奶对此不置可否，认为孩子大了这些行为自然就会有所改善。

**同伴评价**：和康康玩的多一些的涵涵说：“康康喜欢打人，他不打人的时候我会跟他玩。”瑞瑞说：“我又没欺负他，他干嘛要哭成那样，下次不跟他玩了。”肉肉：“他叫的时候我有点害怕，我不要跟他一起。”浩轩：“康康的雪花片做的很好，积木作品也很好，可是我不喜欢他，他老是因为一点小事情就发脾气。”

**自我评价：**每每问起康康他的行为如何时，他都会说：“不能打人，不能尖叫。”师：“你也觉得这样不好。”“他们都讨厌我这样。”师：“那你为什么要这样呢？”康康：“我也不知道。”师：“那你知道怎么做是好的、对的吗？”康康：“不能乱发脾气，要好好说。”

**二、康康行为分析和幼小衔接的影响**

**（一）幼小衔接的身心准备**

《关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》中的身心准备第二点为情绪良好：1、能经常保持积极、稳定的情绪。2、遇到困难和不开心的事情，不乱发脾气，不迁怒于他人。[[1]](#endnote-0)

学会调节情绪是进入小学的必要准备。不稳定的情绪不仅不容易适应小学的新环境，且不利于幼儿的同伴交往。从同伴评价中我们发现，在一起快三年的同伴，都不喜欢康康乱发脾气的样子。尽管康康的建构游戏玩的很好、不发脾气的时候也能正常游戏，但很多孩子还是对他敬而远之。在班级内竞选升旗手时，也没有孩子给他投票。

**（二）对接《3-6岁儿童学习与发展指南》**

身心状况目标2情绪安定、愉快。5-6岁儿童的目标为：1、经常保持愉快的情绪。知道引起自己某种情绪的原因，并努力缓解。2、表达情绪的方式比较适度，不乱发脾气。

很明显康康无法自己消化情绪，没有看到他努力缓解的行动。当老师或家长尝试与康康沟通时，康康也不能清楚的表达自己的感受，仍然是用不恰当的尖叫来发泄情绪。但是在情绪过去以后，康康能够说清楚自己为什么生气，并且他也能意识到自己这样的方式是不合适的。

**（三）非病态冲动儿童的行为特征**

冲动儿童是指经常不能自觉控制自己行为的儿童。其行为由外界刺激引起，爆发突然，缺乏自觉目的性，意识不到行为后果；烦躁易怒，时常表现出如哭闹、叫喊等强烈的消极情绪反应，且有较多的攻击行为。[[2]](#endnote-1)

病态冲动儿童属于精神病之列，但非病态冲动儿童多数是因为教养不当导致的。如果采取合适的、科学的教育和治疗措施，幼儿的行为会有明显的改善。康康从3周岁前就出现类似的情况，小班时期老师与家长也沟通过，给过干预的建议，但家长没有引起重视，所以孩子的情况一直没有明显的改善。

**三、康康幼小衔接的融合教学策略**

**（一）来自外界尤其是同伴的包容与接纳**

同伴的理解、包容和接纳，是康康克服内心的难关，努力控制自己情绪的前提，也是康康融入集体、幼小衔接的必要条件。

从班级内对幼儿的访谈和同伴评价中我们可以看到，没有小朋友喜欢高声尖叫、为一些很小的事情动手打人的康康。康康在班级里没有固定的好朋友。甚至，有一些小朋友会故意逗康康，惹他生气，在发脾气的时候嘲笑他。这样的环境是不利于康康管理自己的情绪的，更加没有办法融入到集体中。他能够感受到班里同学们对他的疏远，也能够感受到部分小朋友对他的“不怀好意”，可是没有任何办法。除了觉得更加难过、情绪更加激动以外，无法作出改变。

当老师意识到这个问题后，班级一起讨论了康康的情况。每个孩子都能说出康康的问题，也有部分小朋友能够说出康康的优点。老师用一张高难度建构作品图片，提问孩子们，要完成这样的作品，难不难？大多数小朋友都说自己完成不了，部分小朋友说到只要努力应该可以的。老师继续引导：“对康康来说，控制他的情绪，不发脾气，就像要求你们马上完成这个作品一样，不是一件容易的事。也许对你们来说，控制自己不大声尖叫很简单，但对康康来说很难。”当老师说完这段话，孩子们看向康康的表情开始有了同情和理解。老师继续说道：“我们一起帮助他控制情绪，首先不能嘲笑、捉弄他，如果他因为一些小事又发脾气了，希望大家能够包容原谅他。”有了这次集体讨论，班里的小朋友不再用异样的眼光看康康，在他发脾气的时候会离开或安慰但没有人再嘲笑他。

**（二）提升康康的自我调节能力，促进同伴交往**

情绪的自我调节能力，是康康融入集体，和同伴们友好相处必须要学会的技能。只有在大多数情况下，他能和同伴正常的交往，进入小学后，才不会出现较大的交往问题，从而影响孩子的心理状态和学习。在《特殊儿童行为管理》这本书中，介绍了许多种融合教学的方法，结合康康的实际情况，我们分成了三部分进行。

**1.自我指导法将外在语言过渡至内在语言，调整自己的行为**

自我指导法是心理学家梅晨和他团队研究的成果，是让幼儿运用一套通用的自我指导性言语来说服自己的训练方法。因为康康缺乏内部语言来调整自己的行为，所以在这个过程中，老师进行了示范。在第一个阶段，我们模拟康康经常出现的问题，老师扮演康康，并且大声说出正确处理这些问题时，内心的想法步骤。比如，康康因为和同伴都想坐同一个座位发生矛盾，老师按照这样的步骤进行示范——

问题情境：他和我抢座位，我们谁都不愿意让。

积极的自我指令：我不能生气要好好说；座位还有很多，我可以让他去那边，或者我自己去那边；不能打架

行为表现：离开，去别的位置坐下来。

行为结果：没有发脾气、没有打架，老师没有批评我。

而第二、第三阶段，就需要根据康康的发展情况来确定方法。通常我们用到塑造法和渐隐法比较多。

**2.运用塑造法和渐隐法察觉情感、正确表达情绪**

塑造法就是建立一个新行为时，从起点开始将所有相关的行为进行正强化，最终达成目标。在康康有情绪的问题时，老师需要及时的介入，示范正确的方法，并且带着孩子一起做。康康每完成一个步骤，都进行一次强化。在康康有了进步，可以连续完成两三个步骤后再进行一次强化。强化可以是肯定他的行为、鼓励他进步等等，也可以是孩子喜欢的物品。

在引导康康调节自己情绪时，我们也会用到渐隐法。在用塑造法给康康建立新的行为后，康康有了明显的进步，老师就会用到渐隐法，渐渐退出“示范”的位置。比如在康康能够连续完成两三个步骤时，老师就停止示范，而改用小声的提醒，最后渐渐过渡至不需要老师的提醒。

**3. 适度的强化和惩罚**

在运用各种融合教育的手段帮助康康的同时，我们也同时用到了正强化的办法。正强化需要使用强化物，有时用到的是物质，比如康康喜欢的小贴纸、小玩具，有时用到的是口头的鼓励、肯定和表扬。老师和家长每次表扬康康时，他总是非常开心。康康非常渴望得到老师和同伴的肯定。所以我们在与他互动时，表扬和鼓励更多一些。

适度的惩罚也是有必要的。当康康因为冲动行为造成了不良的后果，比如导致其他小朋友受伤、砸坏物品等，我们一般会用让他承担自然后果的办法惩罚康康。砸坏的东西需要由他进行修理或赔偿，受伤的小朋友需要他去道歉、安慰。

**（三）家园的指导与合作，双向努力共同进步**

家庭的合作在幼儿的融合教学策略中有着举足轻重的地位，幼儿仅在幼儿园进行一系列的调整措施是远远不够的。然而家庭的重视程度、家长指导的专业性，与幼儿园内老师的情况也是不同的。

首先我们用个性化家长会的形式与家长沟通了康康的情况，让家长对孩子的行为引起足够的重视。家长在观察过孩子的行为后，发现了他与其他孩子很不一样的地方，也看到了同伴交往的问题，家长开始主动寻求老师的帮助。然后我们将在幼儿园内用到的自我指导法、塑造法、渐隐法等具体方法对家长进行指导，并且定期双向沟通，一起交流经验、反思和总结，帮助孩子调节情绪，改善冲动行为，融入集体。

**四、幼小衔接中情绪处理的反思**

首先，我们要重视任何一位幼儿。康康的个案虽然不是大多数孩子的情况，但每个班级都会有情绪调整能力比较弱的孩子。在遇到这样的情况时，没有合理、科学的引导进入小学后，他们将很难适应紧凑的小学生活。最先影响的就是同伴交往问题，当大多数孩子不愿意接近、甚至排斥、嘲讽幼儿时，情绪调节问题会衍生成心理问题。并且在这样的情况下幼儿也很难静心学习。所以当我们班级内出现这样的个案时，需要引起足够的重视。

其次，不同的情况不同分析，合理、科学的引导。我们可以借鉴融合教育的很多办法，科学运用，帮助孩子融入集体，与同伴友好相处。有时我们需要及时制止幼儿的不当行为；有时我们需要用其他的方式代替，以让幼儿合理的发泄情绪；有时我们需要亲身示范，帮助孩子建立正确的行为方式。

最后，家园合作是提升幼儿调节情绪的必要条件。家长的重视、科学的引导方法一样都不能少，所以在与家长沟通时，不仅要引起家长的重视，更要和家长沟通正确的引导方法。

情绪调节是进入小学必须要做的身心准备，是幼儿融入新的环境、新的集体所要掌握的必备技能，即便这样类型的孩子人数不多，但作为老师我们需要关注好每一个孩子，帮助他们顺利做好幼小衔接，从幼儿园过度到小学。

1. 参考文献：教基【2021】4号，《教育部关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》. [↑](#endnote-ref-0)
2. 参考文献：林崇德 ．心理学大辞典（上卷）【M】.上海：上海教育出版社，2003. [↑](#endnote-ref-1)