

浅谈稳定孩子情绪的方法

孙正芳

(合肥创和聚福家园幼儿园, 安徽 合肥 230011)

讲到情绪,可能大家都会说:“小孩子闹点情绪,使点性子,过两天自然就会好。还用得着教育,真是小题大做。”其实这也是我刚到幼儿园工作,最初对待班里孩子闹情绪的态度。但我后来与孩子越来越多的接触中,我发现情绪稳定积极的孩子学习动力很足,思维特别活跃,情绪容易波动的孩子学习兴趣不浓不稳,而且自信心也不足。《幼儿园教育指导纲要》里“身心并重”的幼儿健康观认为:幼儿心理健康的标志之一就是其情绪积极向上。如整天闷闷不乐或一触即发,暴跳如雷则孩子的心理是不健康的。而心理不健康的孩子会形成冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻的性格,不利于幼儿健康发展。这让我越来越深刻地意识到孩子的情绪不容忽视。如果不能及时地稳定孩子的情绪,那么我们千方百计激发起来的兴趣和自信就会丧失殆尽。那么,稳定孩子情绪,有些什么方法呢?下面谈一些我的个人体会:

一、要正确区分孩子情绪

孩子的情绪完全显露出来之后,我们要加以分析,识别孩子的情绪是积极情绪,还是消极情绪。然后区别对待。积极情绪就是对孩子的身体成长智力发展有益的情绪,我们应该给予支持、保护。比如,孩子兴冲冲将自己刚完成的手工作品拿给你,并兴奋地向你报告这是他自己做的,尽管作品拙劣粗糙,我们都要给予肯定和鼓励。这样不仅能稳定孩子的情绪,也帮助孩子建立了自信心。

消极的情绪,就是对孩子身体成长和智力发展不利的情绪。比如,孩子因为没有得到“小红花”,一整天在幼儿园都闷闷不乐。尽管老师已经注意到她的情绪变化,并鼓励她继续加油,但她仍提不起精神。等到离园家长来接时,便大哭大闹,纠缠着爸爸、妈妈向老师要“小红花”。一副不依不饶的样子。这种情绪是不正常的,应予引导。

二、不要压抑孩子的情绪

孩子很单纯,他们不会掩饰自己的内心世界,他们的喜怒哀乐统统写在脸上。孩子有了情绪,应该允许他表现出来,不然他闷在心里,有害健康。必要时让他哭出来,这时我们不必劝阻他,而只做个安静的陪伴者。让他尽情宣泄自己的情绪。心理学家曾经说过:“哭是一种感情的宣泄,它表达着语言不能及的涵义,是人的健康不可缺少的。”在班里我们有“心情屋”,当个别孩子遇事想不通,情绪不佳时,可以进去击打沙袋或在涂鸦墙上涂鸦,借此宣泄心中积郁。这种方式要比我们强制孩子接受说教效果更好。

三、讲究处理情绪的技巧

(一)当孩子的消极情绪已经发生了,我们要根据实际情况,灵活处理

我们要真诚地承认“孩子没有错误的情绪”。因为孩子的感情丰富,自我控制情绪的能力十分有限,因而一遇到一点“小事”,马上就有情绪反应。因为孩子的判断能力差,一时并不知道对和错,往往把错误的反应也表露出来了。但是孩子并不是有意识表达这一错误的情绪,而是“情不自禁”就流露出来了。所以从这一点讲,孩子没有错误的情绪。但事实上我们在处理孩子这种真情流露时很多时总是有意无意地看成是孩子的错,从而处理不当。记得班里有位孩子曾悄悄告诉我她很害怕新老师,孩子本想寻求我的帮助,岂料我非但没安慰她,反而将她批评了一顿:“新老师有

什么好怕的,你怕新老师,新老师就不喜欢你。以后不许说这种话,你要喜欢新老师。”我等于在命令孩子改变情绪。孩子后来确实不在我面前讲怕新老师了,但她对新老师的情绪并没改变。并且由怕老师,发展到哭闹不愿意上幼儿园。其实,我当初如果能体谅孩子的情绪,能引导孩子:“新老师刚来,因为你跟她还不太熟悉,所以会有点紧张、害怕。没关系,我保证再过几天,新老师肯定会喜欢上你,你也会喜欢上她。”后面尽可能的创造机会让新老师与他多沟通,多亲近。孩子的不良情绪就会得到化解。

(二)耐心倾听孩子的诉说,准确判断孩子的情绪

孩子年龄小,还不知道怎样才能清楚地向你诉说自己的心情。因此,表达起来就不太明白。断断续续地,经常是语无伦次、词不达意等。这时,我们一定要耐心地倾听,并且要善于从孩子的语言中观察和判断孩子的情绪。不要打断孩子的倾诉,不要不等孩子说完就过早下结论,不要忽视了对孩子心灵上的安慰。例如,有一段时间有个别孩子经常向我抱怨“小朋友不喜欢我”“我不喜欢在幼儿园睡觉”“幼儿园不好,没有奶奶”等,我耐心听他们讲完。都讲出来,我也明白了。这是孩子不适应幼儿园生活产生的情绪,这种情绪是消极的,但孩子全表露出来了则是好事。我总是温和地对他们说:“你们已经长大了,只有在幼儿园你们才能交到很多的朋友,学会更多的本领。”由于孩子把心思都讲出来了,又得到老师的宽慰,所以心情并不感到压抑,他们会在我们的帮助下慢慢调整自己的情绪逐渐适应幼儿园生活。

(三)我们要善于用自己的情绪去调节孩子的情绪

情绪的最大特点是感染性。我们应该以积极、乐观、向上的积极情绪去影响,感染孩子。尤其是当孩子因失败、挫折而陷入悲伤时,我们更要以自身的正能量去感染孩子,抚慰孩子的心,帮助孩子学会调控自己的情绪。

有一次,我带大班一名孩子参加区里的美术绘画比赛,当我看到他完成作品后,我从往届的经验感到他这次获奖的可能性不大。因此,我不由自主地表现出失望的情绪。在我情绪的影响下,孩子也流露出消极的情绪。在回幼儿园的路上,他一言不发,直到下车时垂头丧气地对我说:“老师,我是不是画得不好?”这句话使我一震。我马上意识到我的情绪不当,这对他以后的学习是不利的。于是,我立即故作轻松地拍拍他的肩膀说:“你很努力,画得也很棒,我很高兴。”听了我的话后,小家伙情绪好多了。

除了成人,孩子与孩子之间的相互影响也是不容忽视的。在班里我经常请孩子们相互点赞、互相夸夸对方的优点。赞美的范围很广,比如哪些小朋友有进步,哪些小朋友爱动脑筋,哪些小朋友自己的事情自己做等。孩子们一起谈自己最高兴的事,他们快乐的情绪互相感染,不但可以调整每一个孩子的心理状态。而且培养了孩子的表达能力。

我觉得阻止孩子哭泣、责备孩子生气、漠视孩子伤心、讥讽孩子恐惧,都是不应该的。其后果,就是使孩子抑制自己的情绪而不表露。这也不利于我们帮助孩子学会合理宣泄、转移、消除不良情绪。生活中我们要注意观察每一位孩子,了解他们的真实心思,帮助他们学会调控自己的情绪,保持良好的情绪,快乐地成长。