

幼儿园教师情绪管理策略研究

俞雪琴

常州工学院师范学院 江苏 常州 213021

【摘要】：幼儿园教师质量是幼儿园教育质量的决定性因素，而决定幼儿园教师的质量不仅是其知识结构和专业水准，教师的情绪管理能力亦是其关键成分之一。幼儿园教师良好的情绪管理有利于教师自身生理和心理健康，由于教育对象的特殊性，在潜移默化中也帮助幼儿建立健康的情绪管理机制还对幼儿的身心产生重大影响。因此幼儿园教师的情绪管理应受到重视。本研究从教师、幼儿园、社区三个维度提出幼儿园教师情绪管理的策略，注重人文关怀，提出可行的情绪管理策略，提升幼儿园教师情绪管理能力。

【关键词】：幼儿园教师；情绪管理；策略

Research on emotional management strategies for kindergarten teachers

Xueqin Yu

Changzhou Institute of Technology Normal College Jiangsu Changzhou 213021

Abstract:The quality of kindergarten teachers is a decisive factor in the quality of kindergarten education, and the quality of kindergarten teachers is not only their knowledge structure and professional standards, but also the emotional management ability of teachers is also one of its key components. Good emotional management of kindergarten teachers is conducive to the physical and mental health of teachers themselves, due to the particularity of the education object, it also helps children to establish a healthy emotional management mechanism in a subtle way, and also has a significant impact on the physical and mental health of young children. Therefore, the emotional management of kindergarten teachers should be taken seriously. This study proposes the emotional management strategy of kindergarten teachers from three dimensions: teachers, kindergartens and communities, pays attention to humanistic care, proposes feasible emotional management strategies, and improves the emotional management ability of kindergarten teachers.

Keywords:Kindergarten teacher; emotional management; strategy

随着我国学前教育的不断发展，社会对幼儿园教师的期待和关注也日益增长，随之幼儿园教师面临的工作问题与儿童问题也更为复杂多变。如幼儿园师生比不当，教师数量资源和质量资源并缺，教师工作量过大，幼儿的成长背景多样，幼儿问题多样等问题频频出现，因此幼儿园教师压力大，情绪管理存在着多方面的问题，对幼儿发展产生消极影响，影响学前教育的质量。探析这些问题是为了探究有效的情绪管理方法和策略，更好的改善幼儿园教师情绪管理。幼儿园教师作为高情绪劳动者，应平衡好所面对的工作压力，掌握情绪管理策略与方法，管理好自身的情绪，以积极的情绪状态为学前教育事业做贡献。

1 积极自我调整，做情绪的主导者

作为高情绪劳动职业的幼儿园教师，以积极的状态对待工作，以积极的情绪面对幼儿是必须的。教师也会在本能驱

使下，无意识使用一些情绪管理的方式，形成内在倾向的固定行为模式。幼儿园教师面临的工作日益复杂，包括教育活动、班级管理、环境创设、教研科研等涉及多方面和多人物对象的工作内容，单一的情绪管理方法和管理模式并不能很好的应对。幼儿园教师可以从了解情绪开始，主动学习多种情绪疏导方法，有意识控制、调节和管理自身情绪，更好地应对情绪管理问题，做情绪的主人。

1.1 理念建设：正确认识情绪管理

从情绪管理的结构来看，情绪管理包含情绪的觉察、情绪的表达、情绪的调节以及情绪的运用四个方面。幼儿园教师的劳动具有主体性和示范性特点，幼儿的学习以模仿为主。教师在幼儿园中表现出积极的情绪状态，展现出开朗的个性，师幼互动中让幼儿体验的正向的情绪氛围，在于幼儿园的朝夕相处中，充分发挥身教作用。但是幼儿园教师对情

绪管理的认识往往停留在情绪的调节和情绪的运用两方面,当教师产生负面情绪时压抑负面情绪,如面对同事间或与领导间的人际关系问题,会选择压抑负面情绪,如果处理问题不当又会陷入长期的人际关系焦虑中。又或是教师对幼儿违背班级常规管理,教师会假装生气让幼儿意识到自身的错误,通过情绪运用达到教育目的。可见对情绪管理的认识忽视了情绪识别和情绪表达的方面。

幼儿园教师应具备情绪识别的敏锐性,善于观察幼儿,把握幼儿的情绪状态。只有对幼儿有充分及时的感知和了解,才能有的放矢的开展工作。幼儿园教师可自主学习情绪管理相关知识,增强情绪觉察能力,有意识的进行情绪管理,用自身的积极情绪影响幼儿。情绪管理是要在了解和接受情绪的基础上,调节和运用情绪。及时识别自身和他人的情绪,准确觉察自身和他人的情绪转变,允许自己产生负面情绪,才能够更好的选择恰当的情绪表达途径和情绪调节方法。幼儿园教师对情绪管理存在的误区之一是对负面情绪的压抑,其实情绪没有好坏之分,无论是正面情绪还是负面情绪,都是能帮助个体更好的适应环境。长期压抑的负面情绪其实并没有消失,始终在寻找“爆发”的薄弱点,甚至造成身体上的不适。因此,合理的情绪表达十分重要,不能不表达,不能听之任之,也不能过分地表达自己的情绪。勇于接纳情绪,表达情绪,并不是放纵情绪,合理的情绪调节才能达到个体情绪的健康积极状态。幼儿园教师可主动学习多种情绪调节方法,理性的选择恰当的情绪处理的方式,引导情绪从负面情绪转向正面情绪,从消极应对向积极应对转变,达到疏通负面情绪的效果。

1.2 能力提升:灵活运用情绪管理方法

情绪管理有情绪觉察、情绪表达、情绪调节、情绪运用几个环节。为此,教师在能够察觉识别自身的情绪的基础上,学会情绪管理方法调节情绪,运用情绪,提高个体身心健康水平和社会适应能力。

幼儿园教师会出现愤怒、担心、沮丧、焦虑、恐惧等消极情绪,而长期压抑不能纾解的负面情绪,都有可能发展成抑郁或造成产生身体不适症状。当幼儿园教师的负面情绪到达了“警戒点”时,个体则无法对事情做出正确的评估和选择合理的行为反应,情绪冲动之下,头脑一片空白,整个人都不受理智控制,容易做出对自己和幼儿身心产生终身伤害的行为。当幼儿园教师面临大量的愤怒、压力等消极情绪时,应学会正视自己情绪的“警戒点”,三思而后行,先冷静下来,再跳出原有的思维框架去思考为什么会这样,原因的对象是谁,理性分析原因和解决措施,将负面情绪指向可控状态,尝试寻找正确的方式缓解自己的情绪,从而避免对幼儿

和自己做出伤害行为。

有研究表明教师的情绪表达有正向表达和负向表达两个方向,浅层表达和深层表达两个层面。幼儿园教师情绪消极时面对幼儿、同事、家长和领导时,可利用正向浅层表达,假装积极情绪表达,避免负面情绪直接表达带来的长期的人际交往负担。在情绪表达方面,教师可有意识训练自己根据情绪状态选择表达方法,积极情绪可自然流露,负面情绪可假装表达。在情绪调节方面,可根据情境和自身需要采取不同的方法调节。幼儿园教师工作过程中,产生愤怒等负面情绪是正常现象,这种负面情绪可以通过很多渠道得到疏解。如冷却法避免冲动,或利用调节气息放松法,通过身体的放松达到心理状态放松和情绪的缓解,事件过去之后,用新的正面思维重新看待事件,寻找事件的积极意义,利用重构转变消极情绪。此外,情绪管理不能止步于消极情绪疏通,而应更进一步探究问题的根源和共性,学会应对此类问题。

幼儿园教师能否较好的激发自己的内部动力,充分的调动积极情绪情感以及通过恰当的方式激励自我和鼓舞幼儿,是幼儿教师情绪运用能力的体现。在幼儿园时,教师可采用积极心理暗示法,寻找积极心理暗示因素,自我鼓舞。在生活和工作中保持活力和动力,充分调动自我内部动力,以正面的积极的状态引导幼儿的情绪正向且积极。也可以用情绪劳动达到教育目标,如在幼儿园一日生活组织过程中,由于幼儿自我控制力弱,规则意识不强常造成活动秩序混乱。这时教师可运用情绪来达到教育目的,教师可采取假装生气的策略来表达浅层的负向情绪,保证各项保教活动顺利开展。

2 幼儿园有担当,探究教师情绪管理有效途径

幼儿园的教育质量取决于幼儿园教师的质量,幼儿园是幼儿园教师主要的生活和工作场所,教师的情绪与幼儿园有着密不可分的联系,幼儿园教师情绪管理能力的提升也是幼儿园教育质量发展的需要。因此,幼儿园要承担起改善教师情绪管理的责任。首先,幼儿园要对情绪管理有着正确且全面的认知,建立健全教师情绪管理的支持系统。

2.1 重视教师情绪管理,加强培训

对幼儿园教师的情绪管理从职前职后形成一体化考察体系,是重视教师情绪管理的重要举措之一。选聘幼儿园教师时,严把教师准入关口,关注教师的情绪管理。幼儿园聘用教师时,注重教师的情绪筛查,增加心理测试和情绪管理测试。在职后园所应为教师提供情绪管理相关的培训,并在培训资金上有所保障,确保每一位教师都能够获得情绪管理培训的机会,并将情绪管理的学习培训落实到园本规定上。及时进行相关培训,保证本园教师不断地学习进修,更新情

绪管理知识体系,掌握最新、最好的情绪管理方法与手段。此外,搭建情绪管理培训平台,开设园所情绪咨询与培训室,定期在园内开展情绪普查与情绪管理培训活动。了解教师心理状态与需求,及时给予有情绪管理问题的教师帮助,提升教师的情绪管理能力。

2.2 注重人文关怀,改善环境

教师的专业成长离不开社会和幼儿园提供的环境、条件,培养幼儿园内部的积极融洽的氛围,营造和谐的环境,是提高教师在园情绪的有效途径。幼儿园应为教师提供柔性工作环境,营造愉快、宽松的工作氛围,满足教师情感情绪良性发展需要。在幼儿园建立良好的沟通机制,拓宽沟通渠道,创造机会让教职工之间增进了解,形成良性的互动关系。幼儿园管理者面对个性不同、背景不同的幼儿园教师,应以发展的眼光看待教师,以促进教师发展为根本,根据教师的个体差异,采取相应的鼓励与支持方式,为每位教师提供表现其长处和获得成功的机会,增强教师的自信心和积极性。

建立合理工作作息规章,优化幼儿园教师工作环境。幼儿园教师面对着好动的幼儿,一日生活的组织事务繁杂,会消耗教师大量的精力与能量。长期在疲惫的状态下工作,教师的情绪也会随之下降,产生抱怨与消极怠工的现象。让幼儿园教师有休息的时间和空间,对于缓解教师的压力十分有效。幼儿园师资紧缺的现状,导致幼儿园常存在“一师多责”现象,教师的工作负荷较强,因而产生负面情绪。对此,幼儿园应采取积极措施保证师资力量充足,灵活安排教师作息时间,实行教师轮班上岗,降低教师的工作压力。

2.3 健全园本管理制度

2.3.1 健全人性化管理系统

健全幼儿园人性化的管理系统,应在正确的管理理念指导下进行。幼儿园管理的理念是基于幼儿园管理活动的特质形成的,在幼儿园管理中,应坚持以人为本理念,一切从幼儿、教师的成长发展出发,紧紧依靠幼儿园教师,调动教师的积极性,构建以人为本的幼儿园管理系统。健全幼儿园教师情绪管理机制,做到幼儿园教师情绪管理系统有制度保障,有机构组织实施,有领导检查负责。做到幼儿园教师的情绪问题,有人能及时发现,有空间和时间调节,有方法能指导教师调节。

如果管理系统是死板的、苛刻的,导致教师的消极情绪,教师的工作动机也相应可能是负面消极的。如果管理系统是完全柔性的,也可能导致教师工作松懈。人性化的管理系统应该是“刚柔并济”的,刚性的制度管理和柔性的发展管理

相结合。首先,幼儿园的管理制度、管理措施、要从“人性化”的角度考虑,管理目的要注意硬性规定。一切为了幼儿园教师专业化成长,一切为了幼儿园教师综合素质提升,为了幼儿园教师工作的幼儿园长远发展。管理者要具备人际交往上的智慧,尊重与平等对待教师。形成独特的人格魅力与较高的威望。进行民主化管理。幼儿园事务决策与实施可发挥幼儿园教师的主人翁精神,鼓励教师以多种方式参与管理,避免管理层拍板决定,教师被动执行。

然后,要建立合理的评价和激励机制。应建立以发现问题和改进问题为重点,以促进教师成长为出发点的评价机制。幼儿园为了对教师工作质量进行全面的把握,保证幼儿园教育质量,建立了系统的考核制度。一般对幼儿园教师各类学习活动进行考试和考查,对幼儿园教师应知应会的技能进行考核,还有对教师工作内容的全面考核。考核机制是幼儿园保障规章制度顺利贯彻落实的产物,可以成为幼儿园教师的学习目标,也成为衡量教师工作质量的标准。但是考核机制如果“形式大于内容”,就变成了束缚教师发展的缰绳。幼儿园进行众多的不合理考核,会给教师增加工作量与压力,唯分数的考核让教师苦不堪言,最终会导致教师消极应付考核,引起教师的消极情绪。将唯分数论的考试转为过程性和表现性考核,关注幼儿园教师的日常工作表现,多用观察法、谈话法了解教师的能力,这个过程要注重激发教师的工作积极性和自信心,调动教师的积极情绪反应。合理的评价和激励机制,可以促进教师的全面发展。

2.3.2 促进教师职业成长

研究发现,不同职位的幼儿园教师在幼儿园内情绪差异明显。从助教到园长,教师的在园内情绪得分走势几乎是持续走高的。年轻教师对工作充满热忱,积极性高,但缺乏工作经验,对环境不够熟悉,工作遇到的困难与问题较多,尤其不善处理人际关系。因此可多鼓励青年教师勇于尝试,提供锻炼机会。老教师工作能力强,经验丰富,在工作中遇到的困难相对较少,但老教师的成长空间有限,追求自我提高和发展的意识不如青年教师,呈现职业倦怠的现象。对老教师要拓展晋升渠道,激励其积极性。

因此,幼儿园为最大程度激发不同职位,不同年龄教师的积极性,应注重分层职业规划培训。对在职的教师提出差异化的期待性职业规划的要求,注重不同职位教师的潜能开发,因人而异设置激励措施,激发教师学习动机。当每一个教师能在自己的岗位上能感受到自身实力与能力质的提升,其工作幸福感和工作认同感也会随之提升。

3 三位一体同合作，加强理解与合理期待

随着社会的发展，人们综合素质的提高，家长对学前教育的要求越来越高，社会对幼儿园教师的期望值也随之提高。在研究中发现，幼儿园教师在园的负面情绪很大程度上与家长的不理解相关。幼儿园教师的职业特殊，职业道德要求标准高，但教师不是圣人，也有其喜怒哀乐，应对教师有合理的期待与包容。教师在教学中，可能会遇到来自外部的不解、批评与阻力，这需要幼儿园充分的理解保护和支持教师。幼儿园是一方社区的幼儿教育资源库，幼儿园可以联合社区，合理利用社区人力物力资源和家长资源，开办家园活动文体活动等，开办家长培训学校等组织。有效地促进家长和教师之间的沟通，增进教师和家长之间的联系与相互理解，促进建成社区、学校、家庭教育一体化机制。

《幼儿园教师专业标准（试行）》中明确提出幼儿教师“善于自我调节情绪，保持平和心态”。做好幼儿园情绪

管理工作，需要凝聚幼儿园、社区各方面的力量。在学前教育飞速发展的时代，幼儿教师面临的工作日益复杂，教师的情绪问题也逐渐复杂化。关注幼儿园教师情绪管理能力，帮助教师形成终身受益的情绪管理能力，推动幼儿园教师专业发展，是实现幼儿园教育质量提升目标的必经之路。

4 总结

《幼儿园教师专业标准（试行）》中明确提出幼儿教师“善于自我调节情绪，保持平和心态”。提幼儿园教师情绪管理策略需要教师更新理念，掌握多种情绪管理方式方法。做好幼儿园情绪管理工作，更需要凝聚幼儿园、社区各方面的力量，从环境、培训和管理机制等多方面关注幼儿园教师情绪管理，帮助教师形成终身受益的情绪管理能力，从而也推动幼儿园教师专业发展，实现幼儿园教育质量提升的目标。

参考文献：

- [1] 王丽霞.“情绪管理”内涵的探讨[J].社会心理科学,2010,25(6).
- [2] 许若兰.论情绪管理[J].理论与改革,2001,(6).
- [3] 李爱国.情绪管理[J].经营与管理,2010(10).
- [4] 孙有福.中小学教师情绪管理初探[J].思想理论教育,2002.
- [5] 郑菲.小学教师课堂情绪管理的现状及对策研究——以扬州市某小学为例[D].扬州大学,2021.
- [6] 马蕾迪,钟媛.中职教师的情绪劳动及表达策略的实证研究[J].职业教育,2021,20(04).
- [7] 教育部教师工作司.《幼儿园教师专业标准(试行)》解读[M].北京:北京师范大学出版社教育部.

作者简介：俞雪琴（1993—），女，安徽省芜湖市，教师，助教。硕士研究生，学前教育。

课题项目：本文为常州工学院 2021 年度课程思政“幼儿教师职业道德示范课”建设项目的研究成果。（项目编号：30120300100-jsk-27）