

浅谈如何引导幼儿宣泄负面情绪

◆陈 君

(平阳县鳌江镇中心幼儿园 浙江温州 325401)

摘要:合理的宣泄是幼儿身心发展中的正常需要和正常现象,成人应该正确对待幼儿的宣泄。著名心理学家弗洛伊德充分肯定了情绪宣泄对维护心理健康的价值。他认为当人有情绪时,讲出一切来,能够减轻精神上的症状。本文结合日常教育现象,通过转移、情境、隔离等疏导措施引导幼儿适度地宣泄,促进幼儿身心的健康发展。

关键词:心理健康;情绪宣泄;疏导

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负性情绪(negative emotion),有时又称为负面情绪,此类情绪体验是不积极的,身体也会有不适感,甚至影响工作和生活的顺利进行,进而有可能引起身心的伤害。幼儿对个人情绪宣泄的认识水平和评价水平都不高,还不能合理地宣泄自己的情绪,而这种精神压力如果处理不当就可能变成精神创伤。因此,帮助幼儿合理的宣泄,对促进幼儿的心理健康发展是必要的。

一、转移不良情绪

培养幼儿多方面的兴趣,鼓励他们积极主动地投入各种活动,广泛地与他人交往,是让幼儿学会情绪宣泄的一种有效的方法。当幼儿在出现不良的情绪时,教师应该尽快引导幼儿摆脱这种情境,投入到自己感兴趣的其他活动中去。

有一次带孩子们玩“揪尾巴”的游戏。我请了A来“揪尾巴”,看的出A是非常喜欢这个游戏的,可惜的是第一个回合A就输了,她急的要哭出来了。我笑着对她说:“你最爱讲故事了,待会儿游戏结束了,老师请你给小朋友们讲个故事好吗?”她使劲地点点头。游戏结束后,当我看到A正有声有色地给小朋友讲故事时,我心里乐坏了,因为她不再为“输”生气了,我的“兴趣转移法”“赢”了。这种“兴趣转移法”不仅使幼儿的情绪得到良好的发泄,还能使幼儿的心理得到健康的发展。

二、学习自我发现

日常教育中,当幼儿的需要得不到满足时就会发脾气,而成人为了让幼儿不发脾气或生怕幼儿的心灵受到伤害则一味迁就。这样不仅会无意强化幼儿这种不良宣泄方式,使幼儿的不合理要求越来越高,甚至稍遇不顺心的事就会出现呼喊、打滚等不良宣泄。

有一次E当值日生,可他却拖拖拉拉,于是我请了另一位小朋友去帮阿姨的忙。E一见急了,急冲冲跑进教室一把夺过别的小朋友手里的碗,“砰”一声摔在地上,没等我走过去,他就委屈得“哇”的一声哭起来,嘴里还不停哭喊着“今天是我值日!今天是我值日!”对此,我采取“暂时隔离法”,让幼儿的情绪更好的、更快地平静下来。E在被“隔离”后,似乎发现自己哭了很久也没有人理会,过了一会也就不哭了,自己捡起地上的碗,跑到盥洗室里洗干净了,安静地坐在座位上。于是我也过去轻轻地和他谈心,了解发脾气的原因。告诉他这样的行为是不好的,他听了我的话连连点头表示同意。在孩子安静下来的时候,及时与幼儿进行交谈,并对幼儿的宣泄行为进行引导,教会他们用恰当的方法来宣泄。这样,幼儿不仅能正常处理自己的情绪,也能正确地用适当的方法宣泄情绪。

三、提供宣泄机会

幼儿在遭到冲突或挫折时,往往会将事由或心中的不满感受告诉老师,以寻求同情和安慰,如幼儿的“告状”行为。其实,这种以寻求支持的方式应付心理压力的策略,同时也是幼儿消除心理抑郁的常用方式。但面对幼儿宣泄,教师如果不能科学引导和处理,那么这个幼儿有可能会不知不觉借助消极的心理防御机制应付各种不良情绪,摆脱情绪的困扰。面对幼儿的“告状”行为,我们可以尝试做到以下几点:

(一)以尊重、理解孩子的态度认真倾听。当孩子“告状”时,我们不应以“我现在很忙”或者简单的一句“知道了”来对待,我们应该耐心倾听,真正地孩子的角度去尊重理解孩子。

(二)弄清事实,让孩子寻求解决问题的办法。我们应明白

孩子“告状”的原因,适当安慰孩子,鼓励、启发孩子说出具体过程,帮助幼儿分析原因并解决问题,让幼儿勇敢地将自己的情绪适当进行宣泄。

四、创设“发泄”环境

合理的宣泄是幼儿身心发展中的正常需要和正常现象,面对幼儿宣泄,幼儿园和家庭要允许幼儿的宣泄行为,同时还要积极地创设条件积极诱导幼儿合理宣泄,帮助他们调整情绪。幼儿园可以选择一个适当的空间,建立一个“发泄角”,供幼儿宣泄。如,教师可以在幼儿区角挂几个大的沙袋,告诉幼儿在不高兴时,可以去找这些沙袋作为“出气包”,把不高兴全扔给它;可以为幼儿创设一个心情美术角,让幼儿把不开心的事情画下来,然后讲述给好朋友听等等。

五、激发积极情绪

积极的情绪是防御外界环境或集体内部不良刺激困扰的有力屏障。通过调查研究发现性格活泼开朗的幼儿大都能管理好自己的情绪,即使想要释放心中的不满,也会选择较为合理的宣泄方式。而抑郁、孤僻的幼儿则反之。性格活泼的幼儿大都交往能力较强,对自己充满信心,遇到不顺心的事,他们会寻找各种方法来调整自己的情绪,而抑郁、孤僻的幼儿常常遇事无主见、胆怯、退缩,一有不顺心的事就无法控制。

如F小朋友是一个性格较为内向的孩子,平时很爱哭,连小椅子找不到也要哭。对于F小朋友,除了给予心灵上的抚慰之外,还需要努力激发她的积极情绪。我常常对她说:“F,你笑起来最好看了,老师很喜欢看到你笑起来的样子。”平时一有进步,如遇事不哭,我就表扬。久而久之形成了一种良性循环,她改掉了爱哭的坏习惯得到了班级里其他小朋友的认可,面对自己的消极情绪,F会用一种积极的方式来进行自我调整。

合理宣泄情绪,不仅对幼儿良好个性的形成,认知的发展以及心理健康发展起着非常重要的作用。幼儿教师是幼儿健康成长道路上的重要人物,是幼儿学习活动支持者、合作者、引导者,教师应积极采取有效措施,引导幼儿调节情绪,合理宣泄不良情绪,及时排解消极情绪,通过各种活动有意识来帮助幼儿正确认识和处理好自己的情绪,引导他们以积极、和谐的方式来表达,学会与他人友善相处。

参考文献:

- [1]林格伦.课堂教育心理学[M].昆明:云南人民出版社,1983.
- [2]付喜凤.心理疏导研究[D].武汉:武汉大学,2010.
- [3]张昕洁.学龄前儿童心理辅导内容与形式的探索及建构[J].辽宁教育学院学报,2009(5):152-154

