

以“心情日记”为载体，开展幼儿园心理健康教育

黄璇玑

江苏省泰州市姜堰区第三实验幼儿园，中国·江苏 泰州 225500

摘要：幼儿期是个体心理发展和社会化的关键时期，幼儿园作为儿童成长的重要环境，其心理健康教育尤为重要，对幼儿未来的健康成长具有不可估量的重要影响。然而在目前的幼儿园心理健康教育过程当中，由于各种因素的影响，教师对于幼儿的心理健康教育仍存在诸多问题有待解决。基于此，论文尝试引入“心情日记”的形式，以此作为幼儿心理健康教育的载体，帮助幼儿更好地理解 and 表达情绪，增强其社会交往能力。

关键词：心情日记；心理健康；社交技能；情绪调节

Using “Mood Diary” as a Carrier to Carry Out Psychological Health Education in Kindergartens

Xuanyue Huang

Jiangyan District Third Experimental Kindergarten, Taizhou City, Jiangsu Province, Taizhou, Jiangsu, 225500, China

Abstract: Early childhood is a critical period for individual psychological development and socialization. As an important environment for children's growth, kindergarten's mental health education is particularly important and has an immeasurable impact on their future healthy growth. However, in the current process of psychological health education in kindergartens, due to various factors, there are still many problems that need to be solved for teachers in the psychological health education of young children. Based on this, the paper attempts to introduce the form of “mood diary” as a carrier of psychological health education for young children, helping them better understand and express emotions, and enhancing their social communication skills.

Keywords: mood diary; mental health; social skills; emotional regulation

0 前言

幼儿园阶段是儿童心理和认知发展的关键时期，心理健康教育在这一阶段的作用不容忽视。近年来，随着对儿童心理健康问题的关注度不断提升，许多学者和教育者开始探索如何通过有效的方式帮助幼儿建立良好的情绪管理和社会交往能力。然而在实际操作中，心理健康教育在幼儿园中仍存在诸多挑战。为此，论文尝试引入“心情日记”的形式，以此作为幼儿心理健康教育的载体，帮助幼儿更好地理解 and 表达情绪，增强其社会交往能力。

1 幼儿园心理健康教育现状

1.1 心理健康认识程度不足

在幼儿园教育的实践中，心理健康教育往往被边缘化，这与社会对心理健康重要性认识的不足有着直接联系。由于现代社会忙碌的生活再加上家长功利性的教育心态的综合影响，大多数家长往往只过于关注幼儿知识以及技能的培养，而现代社会发达的网络让幼儿过早的接触了与现年龄阶段不匹配的信息输入，严重加剧了现代社会幼儿的心理负担，两者之间的不匹配性，导致现代社会幼儿往往心理问题频发。不仅如此，在幼儿园中，许多教师在进行幼儿心理健康教育时，由于各种教育资源的欠缺，致使教师在教学时“巧妇难为无米之炊”，并且许多教师可能没有接受过心理健康教育的专业培训，在面对幼儿心理问题时，经常感到无能为

力，这种现状不仅限制了心理健康教育的质量和效果，也影响了教师在心理健康教育方面的自信心和主动性。

1.2 教育资源与方法存在局限性

幼儿园心理健康教育现状在资源和方法上的局限性表现显著，许多幼儿园在心理健康教育上仍依赖传统的教学模式，这些模式往往侧重于知识的传授而非情感的培养和技能的锻炼，在这种情况下，幼儿很难通过互动和实践来理解和掌握心理健康的概念。此外，心理健康教育往往缺乏针对性和个性化，难以满足不同幼儿的具体需求，这种“一刀切”的教育方法忽视了每个孩子独特的心理发展阶段和个性特点，限制了教育的有效性。心理健康教育的方法也往往缺乏创新和多样性，在许多幼儿园中，心理健康教育的内容和形式趋于单一，难以激发幼儿的兴趣和参与度，这种单调的教育方式不仅难以吸引幼儿的注意力，也难以促进他们的积极参与和深度学习^[1]。在资源和方法上的局限性，不仅影响了心理健康教育的质量和效果，也制约了幼儿心理健康的全面发展，因此探索和开发更多有效的心理健康教育资源和方

1.3 家园协同机制有待完善

家长作为幼儿成长过程的重要参与者，其对心理健康教育的态度和参与程度直接影响着教育的成效。然而现实中家长与幼儿园之间的沟通并不总是顺畅，家长对于幼儿园心理健康教育的认知和理解存在差异，这导致家长在参与教

育活动时的积极性和有效性受到影响。由于众多因素限制,幼儿园与家长之间往往缺乏有效的沟通渠道和机制,这使得家长难以及时了解孩子在园内的心理健康状况和教育进展,给教育工作的开展带来了巨大的阻碍,这种信息不对等的现状,让家长对于孩子教育的参与感大大减弱,导致了家校双方难以完整的完成整个教育过程,对幼儿的心理健康发展产生了极大阻碍。此外,家长的参与方式也较为单一,缺乏多样性和创新性,这限制了家园协同的深度和广度。家园协同机制的不完善,不仅影响了心理健康教育的连贯性和一致性,也制约了幼儿心理健康的全面发展。

2 以“心情日记”为载体开展幼儿园心理健康教育的重要意义

2.1 提高情绪调节能力

在幼儿园阶段,孩子们正处在情绪和认知快速发展的时期,他们的情绪体验多变且强烈,但调节这些情绪的能力尚未成熟。通过“心情日记”这一载体,孩子们有机会以一种直观和富有创造性的方式去探索和表达自己的情绪,从而逐步学会识别、理解和管理自己的情绪,这种自我调节的能力对于孩子们的个人发展至关重要,它不仅有助于他们建立积极的自我形象,还能促进他们在社交环境中的适应和互动。“心情日记”作为一种自我表达的工具,能帮助孩子们建立起自我认同感,在记录和回顾自己的“心情日记”时,孩子们能够看到自己的成长和变化,这有助于他们形成积极的自我认识和自尊。同时,“心情日记”也能够作为孩子们与家长和教师沟通的桥梁,通过日记的分享,家长和教师能够更深入地了解孩子的内心世界,从而提供更有针对性的支持和引导。

2.2 增强自我表达能力

在幼儿园的教育体系中,“心情日记”作为一种创新的教育方式,对于孩子们自我表达能力的培养具有显著的影响。它提供了一个平台,让孩子们有机会以自己的视角和方式记录日常生活的点点滴滴,表达内心的喜悦、困惑或忧虑,这种自我表达的过程对孩子们的语言发展、情感认知和社交技能都有积极的作用。孩子们在用文字、图画或贴纸记录自己的心情时,实际上是在进行一种自我对话的过程,这不仅有助于他们识别和理解自己的感受,也促进了他们对言语和非言语表达方式的探索,孩子们通过这种创造性的表达形式,逐渐学会了如何更准确地描述自己的情绪和需求,这对他们的沟通技巧和社交互动非常有益。随着孩子们在表达过程中的自我探索,他们的想象力和创造力也得到了激发和锻炼,“心情日记”允许孩子们自由地表达自己的想法和感受,无论是通过绘画还是文字,这种自由表达的空间鼓励孩子们发挥创意,培养他们的艺术感和审美能力。

2.3 促进社会交际能力

“心情日记”不仅是情感宣泄的工具,更成为幼儿与

他人建立联系的桥梁,在记录和分享情绪的过程中,孩子们学会了如何以适当的方式与同伴、老师及家长进行互动。每当幼儿通过绘画、文字或贴纸等方式展现自己的心情,他们的内心世界也随之打开,这种主动表达的机会让他们在潜移默化中获得了自我与他人沟通的技巧。在这个过程中,幼儿可以逐渐意识到,情感的传递并非单向的,他们开始学会倾听他人,理解不同情感的多样性,感受到彼此的情绪共鸣,从而加深了人际交往的深度。当一个孩子通过“心情日记”表达出内心的喜悦、悲伤或愤怒时,周围的同伴和老师可以在交流中给予相应的反馈,这种互动不仅能够增强他们的情感表达能力,还让他们体验到关怀与理解的力量^[2]。特别是在幼儿园的集体环境中,分享和讨论彼此的“心情日记”逐渐成为一种集体活动,这一过程中,孩子们逐步学会如何通过语言或非语言的方式,向他人传递友善和同理心,正是在这些互动中,孩子们不断体会到与他人沟通的乐趣与重要性,从而更积极地参与到集体活动中,随着这种互动的增多,孩子们在社交场合中变得更加自信,面对同伴时表现出更多的包容与理解。

3 以“心情日记”为载体开展幼儿园心理健康教育的策略

3.1 鼓励创建图画“心情日记”,培养自我认知和情绪调节能力

实施“图画‘心情日记’”作为幼儿园心理健康教育的一部分,可以通过一系列精心设计的活动来鼓励孩子们参与,教师可以提供各种绘画材料,如彩色笔、水彩、贴纸和纸张,让孩子们自由地表达他们的情感和想法,通过引导孩子们在每天固定的时间段内进行绘画创作,孩子可以逐渐形成一种习惯,帮助孩子们更好地理解自己的情绪变化。在活动开始时,教师可以简短地介绍“心情日记”的概念和目的,解释它如何帮助孩子们表达和理解自己的感受。随后教师可以示范如何用图画来表达快乐、悲伤或生气等不同的情绪,通过这样的示范,孩子们可以学习到如何使用色彩、形状和线条来象征性地表达自己的内心世界。为了激发孩子们的创造力和想象力,教师可以设置不同的主题,鼓励孩子们围绕这些主题进行创作,如教师可以让孩子们画一幅描述自己最喜欢的活动或地方的图画,或者让他们描绘与家人和朋友共度的美好时光,这样的主题不仅能够激发孩子们的兴趣,还能帮助他们探索和表达与人际关系相关的情感。在孩子们完成图画后,教师可以组织分享会,让孩子们轮流展示和讲述自己的作品,在这个过程中,教师应鼓励孩子们详细地描述他们的图画内容,以及这些图画如何反映了他们的情绪和经历,同时教师可以邀请其他孩子们提供积极的反馈,以增强孩子们的自信心和社交互动^[3]。

例如,教师可以设计一次以“我的情绪小怪兽”为主题的“心情日记”活动,鼓励孩子们画出代表自己当天情绪

的小怪兽，孩子们可以根据自己的感受选择颜色和形状，如用鲜艳的颜色和尖锐的线条来表达愤怒，或者用柔和的色调和圆润的形状来描绘平静。在孩子们完成画作后，教师可以引导他们讨论每个小怪兽的特点，以及这些特点如何与他们当天的经历和感受相联系，通过这种方式让孩子们学习如何用艺术表达自己的情感，同时在分享和讨论中增进对同伴情绪的理解。

3.2 引导开展贴纸“心情日记”，增强情感表达和社交互动技能

贴纸“心情日记”可以直观的展示出幼儿目前的重要心理状态，对于一些胆子小的幼儿来说，具有重要的使用意义以及价值。在引导幼儿通过粘贴贴纸来创作日记时，教师需要在每个孩子的日常生活中设计一个专门用于贴纸记录的时间段，让他们根据自己的情绪选择相应的贴纸，为了确保每个孩子都积极参与到活动中来，教师需要根据幼儿的心理特点提供多样化的贴纸选项，这些贴纸必须涵盖幼儿不同的心理状态，以便于幼儿能更好的借助贴纸来进行心理状态的表达，这种直观式表达幼儿心理状态的方式，可以弥补幼儿表达能力的欠缺，有利于幼儿与教师之间更好的进行心情状态传递。为了让贴纸“心情日记”更具系统性，教师可以在活动前与孩子进行简短的情感引导，例如通过互动式提问帮助他们回顾当天的心情，这样的引导有助于孩子更准确地选择适合的贴纸，并思考他们的情绪来源。贴纸的选择不仅仅是简单的贴合行为，教师应当鼓励孩子在贴纸之后尝试表达选择的原因，这个过程可以在教师的引导下进行，通过集体讨论或一对一交流的方式，让孩子逐步学会情感的表达和分享。

例如，教师可以在每个周一早晨为孩子们准备一个小活动，让他们用贴纸记录上周的心情，在活动开始时，教师可以向孩子们展示各种情绪贴纸，如快乐、悲伤、愤怒等，指导他们选择与自己情绪最匹配的贴纸，孩子们将选好的贴纸粘贴在个人“心情日记”本上，并用简单的语言或画画表达这些情绪的来源。接着教师可以组织一个小型分享环节，让孩子们有机会向同伴讲述自己选择贴纸的理由和背后的故事，通过这样的分享，孩子们不仅能更好地理解和表达自己的感受，还能学会倾听他人的情绪表达，增强情感交流的能力。在活动结束后，教师可以带领每个幼儿回顾自己的选

择，并给予积极反馈，帮助他们进一步明确自己的情感认知，同时鼓励孩子们在接下来的日子里继续使用“心情日记”记录和表达自己的情绪，这样可以使贴纸“心情日记”的记录更具连续性，也增强了孩子们的社交互动技能。

3.3 探索组织故事“心情日记”，促进想象力与创造力发展

想象力与创造力是孩子宝贵的财富，对于孩子未来的多样化发展具有重要促进作用，在教学过程中，教师可以为每个孩子提供一本精美的日记本，鼓励孩子们每天用图文结合的方式记录下他们的心情故事，这些故事可以是他们亲身经历的，也可以是基于想象创作出来的。教师可以定期安排时间让孩子们围坐在一起，轮流朗读自己的心情故事，并邀请其他孩子们参与讨论，在这个过程中，教师的角色是引导者和倾听者，引导孩子们自由表达，同时倾听并鼓励孩子们的创意。在孩子们创作故事的过程中，教师可以提供多样化的写作提示，如提供一些情绪词汇或情境场景，让孩子们以此为起点，发挥想象编织故事。此外教师也可以引入故事接龙的游戏，让孩子们轮流添加情节，共同创作一个长篇故事，这种活动不仅能够提高孩子们的创造力，还能增强他们的团队合作能力。

4 结语

综上所述，“心情日记”作为一种新颖的心理健康教育载体，对于促进幼儿心理健康的发展具有重要的意义，教师作为引导幼儿健康成长的重要引路人，其对于幼儿个人的影响程度毋庸置疑，只有教师个人增强对于幼儿心理健康教育的重视程度，幼儿才能对于自身的心理健康予以关注，相信“心情日记”的引入，必然能够对幼儿园心理健康教育提供新的思路和方法。未来，我们期待更多的幼儿园能够采纳和实践这一教育模式，共同促进幼儿的健康成长。

参考文献：

- [1] 潘妍. 幼儿园心理健康教育的实施研究[N]. 山西科技报, 2024-07-09 (A06).
- [2] 刘海嘉, 孙卫. 幼小心理健康教育一体化问题与路径研究[J]. 重庆第二师范学院学报, 2024, 37(3): 81-86.
- [3] 陈锦霞. 教育戏剧融入幼儿心理健康教育的实践探索[J]. 江苏教育研究, 2024(5): 71-75.