

如何做好 幼儿心理卫生工作

■沈家鲜

幼儿心理卫生工作自 1989 年颁布的《幼儿园工作规程》有了明文规定后，已日益受到人们的重视和关注。但如何切实做好这项工作，却远非所有幼教工作者和幼儿家长都明了的。

要做好幼儿心理卫生工作，首先必须明确什么是幼儿心理卫生；其次必须了解幼儿在心理卫生方面有些什么问题；第三必须寻求解决问题的对策。

一、什么是幼儿心理卫生

心理卫生从某种意义上说也可理解为心理健康或心理正常，但更确切地说，心理卫生是指谋求或维护心理健康的手段或措施。要维护心理健康，当然必先知道怎样才算心理健康，即心理健康有什么标准。一般说来，心理健康有以下几项标准：

(一)智力正常：智力是指人的认识方面的能力，包括感知观察力、注意力、记忆力、思维能力、想象力、语言能力等。智力的高低心理学上通常用智商(IQ)来表示，IQ100 为中等智力，IQ130-140 以上为智力超常，IQ70 以下是智力低常(弱智)。因而，智力正常者 IQ 至少在 70 以上，只有达到这个标准，才能维持人正常的生活。因此，国际上都把智力正常作

为心理健康的首要标志。这一标准为幼儿和成人并没有什么区别。

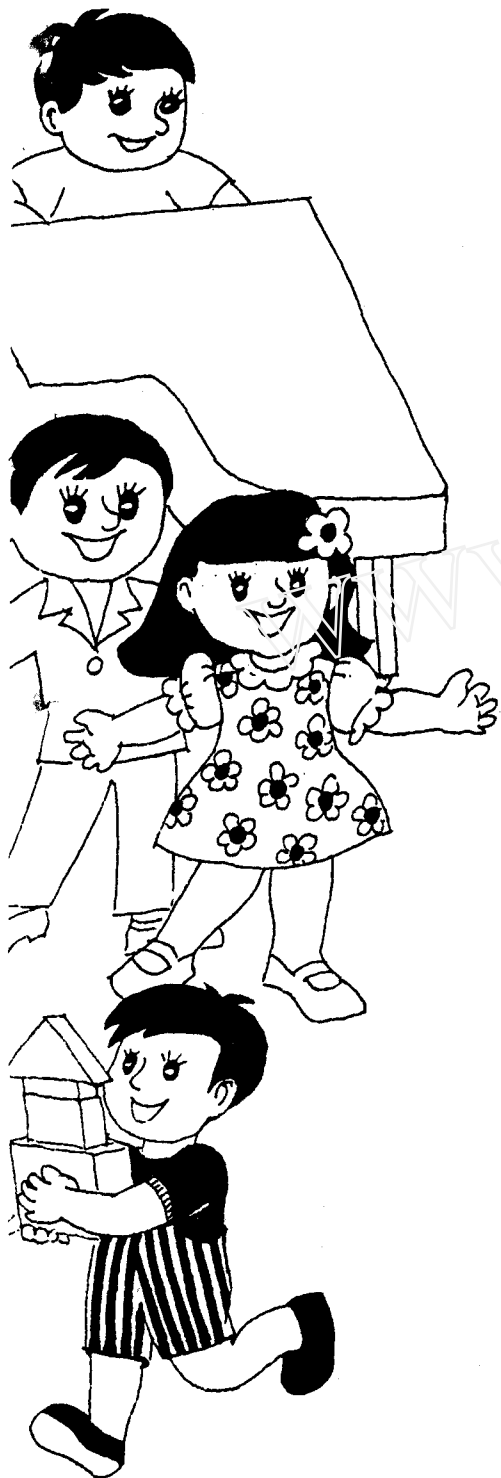
(二)情绪正常：即善于控制和调节自己的情绪，保持心境良好。情绪在心理健康中起着重要的作用，心理变态常是由长期的不良情绪引起的。心理健康的人经常能保持乐观、开朗、自信、满足的情绪，而且情绪稳定且能自行调节和控制，以保持与环境的平衡。这方面幼儿和成人的标准也基本一致，只是在掌握上对幼儿要求不能过高，一般只要求能以正确的方式来表达自己的情感或情绪即可。

(三)意志品质良好：良好的意志品质是健全个性的重要特征，有

良好意志品质的人应该做事目的明确合理、有自觉性、有毅力、有自制力、有一定的心理承受能力。这一项标准是对心理健康的成人的要求。幼儿由于意志力发展尚差，不能用这一项作为衡量其心理是否健康的标准，但却也应该作为培养幼儿、促进幼儿全面发展的一个方向或目标。

(四)行为得当：即心理和行为方式应符合自己的年龄特征、性别角色和社会身份。如果一个四五十岁的成人，成天蹦蹦跳跳，喜怒无常；一个幼儿整天像小老头似的坐着不动，他们的行为就严重偏离了各自所处的年龄阶段的特征。如果





一个人男不男女不女，男人表现出一副“娘娘腔”，女的动作粗野，整天喊打喊杀，这个人的行为就不符合自己的性别角色。如果一位教师打扮得象舞台上的演员或时装模特那样花枝招展，或行为轻佻，这便与其社会身份不符。凡此种种都不能认为是心理健康的表现。这条标准对幼儿来说，主要是心理行为要符合幼儿的年龄特征。

一个人只有达到以上标准，才是一个人格(个性)健全的人，才能很好地适应环境，才能有和谐的人际关系，才是一个社会功能健全的人，具体地说，能做到：

1. 正常地处事，即有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和学习中的压力而不感到过分紧张，能处事乐观，态度放松，且乐于承担责任。

2. 能正确地对待自己，即有一定的自知之明，既不骄傲自满也不妄自菲薄，充满自信，有一定的自控能力，能克服不良的行为习惯。

3. 能正确待人，爱合群，能与人和睦相处，友好交往、合作共事，因而有较和谐的人际关系，在集体中受到欢迎和信任。

4. 能正确对待现实环境。心理健康的人由于对客观现实有一定的观察和判断能力，因此才有较强的社会适应能力，才能适应环境的种种变化。

最后这四条是前面所述四项标准的外部表现，因此，这后四条反过来也可以作为衡量心理健康的标准。

二、幼儿易有哪些心理卫生问题

掌握了心理健康的标准，在日常生活中，只要我们稍加留意，就不难发现幼儿的一些不良行为习惯和影响社会适应的心理卫生问题。这些问题归纳起来大致有以下几方

面。

(一)智力障碍：智商在 70 以下者称智力低下或低常。智力低下按严重程度可分为轻度、中度和重度三级。重度智力低下者(白痴)，IQ 在 25 以下，生活不能自理，动作困难，连危险也不知逃避，不会说话，只会乱喊乱叫，因此这些儿童在幼儿期很容易被发现；但中度者(痴愚)，IQ 在 25-49，以及轻度(愚钝)者，IQ 在 50-69，幼儿期往往不易发现。因为他们一般生活尚能自理或半自理，可以学会一些简单的操作活动，言语虽表达不清，但还能学会一些简单的甚至连贯的语言，只是他们的数概念及计算能力较差，这些儿童的智力问题若未能被发现，则往往要到上了小学才暴露出来。重度智力障碍者在幼儿中约占 3-4%，中度者约占 3%，轻度者约占 3-10%。

(二)语言障碍：最常见的是口吃，口吃除少数是发音器官的疾患造成的以外，主要是由精神紧张或出于好奇、模仿而养成的习惯，其他语言障碍还有言语发展迟缓，发音含糊，表达能力差和缄默等。对于语言障碍的儿童，应及早诊断和矫治，如是心理原因造成的，要给予疏导和训练，切忌讥笑、打击和对他模仿。

(三)情绪障碍：主要表现为屏气发作、乱发脾气、依赖退缩、胆小恐惧、焦虑、抑郁等。对此，如不及时找出原因予以解决，很容易发展为各种心理疾患。

(四)行为障碍：

1. 睡眠障碍。表现为入睡困难、睡眠不安、梦游、夜惊、梦呓、梦魇等。引起睡眠障碍的原因大致有精神因素、躯体疾病及教育方法不当等几方面。受惊吓、精神创伤或白天活动兴奋过度亦是常见因素。此外，缺乏定时睡眠的习惯或某些环境因素也可能引起睡眠障

碍。

2. 饮食障碍。表现为偏食、挑食、厌食、贪吃零食及神经性呕吐等。其中偏食和挑食最为普遍,至少占幼儿的 1/3 以上。饮食障碍除少数由躯体疾病造成外,多数是喂养不当造成的。首先家长本身可能就存在着不良的饮食习惯,父母这样的行为(如挑食、偏食等)就直接成为儿童模仿的榜样。其次,一般父母都唯恐孩子营养不够,为了让孩子多吃一口,有的一味迁就儿童,一味迎合孩子的口味,任由他们挑食,从而剥夺了孩子尝试其他食物的机会,于是养成孩子偏食挑食的习惯;有的则千方百计诱骗、强迫孩子多吃一口,结果适得其反,引起消化不良从而恶性循环,致使孩子进一步厌食。再则有些孩子也可能是故意用挑食、厌食等作为引起成人注意的手段。因此必须分清原因,有针对性地予以解决。

3. 排泄障碍。指 5 岁以后还有尿裤、尿床或大便失禁的现象,这些情况常由心理创伤、情绪紧张、缺乏安全感等心理原因造成。

4. 多动症。亦称轻微脑功能失调,属注意缺陷障碍。主要表现为活动过度,不论到哪里都要乱翻东西,注意力不能集中,任何事都不能令其注意;情绪不稳定、冲动任性、自制力极差等。多动症必须与幼儿一般好动、注意力易分散相区别。

5. 其他行为障碍。如抽动症、缄默症,吃手指、咬指甲,言语粗鲁,有攻击行为、破坏行为,依赖、任性、说谎、手淫等等,可以说不胜枚举。幼教工作者和家长,只要稍加留意就会了解得更细致、更全面。

三、幼儿心理卫生问题的对策

对于幼儿的心理卫生问题,一般应采取如下对策:

(一)要给儿童多一点爱心。儿童是需要爱抚的,母爱(广义)对儿童来说是一种“精神营养”。在充满母爱的悉心照料下,儿童可以产生安全感、信任感,这就有利于心理健康地发展。不少研究表明:缺乏母爱所造成的情绪障碍,甚至会影响到儿童成长后的人际关系、夫妻关系及与子女的关系。现在的幼儿父母一般都很忙,没时间照顾孩子,特别是全托的幼儿更缺乏父母的爱。因此幼教工作者应像父母那样来爱护幼儿,以弥补他们感情上的缺失。

(二)要了解儿童,针对幼儿的气质特征来因材施教。先天禀赋或气质一生下来就有所表现,例如有的吃奶就睡,一逗就笑,会蹦会跳,生活很有规律,这属易照管的类型;有的又哭又闹、手脚乱动,大人怎么弄都不对劲,这属难侍候的一类;有的反应缓慢,很难使其激动,这属难激动的一类;还有更多是属于中间类型。对不同类型的孩子,一开始就应采取不同的对待方法:对容易照管好的孩子,一般只要掌握其节律性变化,按部就班地安排好他的生活即可;对难侍候的孩子,要冷静,勿急躁,避免不良刺激对他们的影响,要及早训练其注意力和辨别能力,注意其动作的发展,否则这类孩子便易患多动症,或有好打架等不良习惯;对缓慢反应的儿童,要创造条件吸引他,逗他笑,如不采取措施,则这类儿童约有 25% 将来会有精神疾患。

只要家长和教师注意不同气质儿童的弱点或不良倾向,尽早帮他们克服,儿童就一定会朝健康的方向发展。

(三)不要过度呵护儿童,要给以适当的锻炼机会。现在独生子女的父母只有一个孩子,内心难免紧张、恐惧,所以对孩子常会过分呵

护;不少孩子则利用父母这一心态,不时变换方式要挟父母,这是当今儿童心理卫生问题“越演越烈”的根本原因。因此家长和教师要互相配合,对幼儿要求应严格一些,要给孩子一些锻炼的机会,而不要过度的呵护,这才有利于幼儿心理健康地发展。

(四)尽量为幼儿提供有助于心理健康发展的环境。这个环境应当充满关怀与爱抚,有期望和尊重,能谅解和帮助,有温暖的人际关系,有健全合理的教学计划和生活制度等。

(五)尽量减轻对幼儿的心理压力。幼儿的身心需要若长期得不到满足,就会对他造成一定的心理压力。

生理方面有饮食、睡眠、休息、衣着等的需要;心理方面有爱和关怀的需要,获得成功的需要,受保护获得安全感的需要,受到公正待遇和评价的需要,独立行动、独立解决问题的需要,被接纳和被理解的需要等等。如果这些需要幼儿长期得不到满足,无形中就会对他造成一种心理压力,如果这种压力超过一定程度,就会导致情绪骚动和行为偏离。因此,适当满足幼儿身心的需要,是确保幼儿身心健康的重要条件,家长和教师应设法去创造这种条件。

(作者系华南师范大学心理学教授)

