

# 幼儿情绪的行为反应与 心理卫生

□莫源秋

幼儿情绪的行为反应是指伴随在幼儿情绪过程中的相应的行为反应。如伤心的时候,有的幼儿会哭,有的则能忍住不哭;高兴时,有的幼儿会欢笑,而有的则仅仅是抿嘴微笑,甚至连笑都不笑,只是心里高兴罢了。“哭”、“忍不住哭”、“欢笑”、“抿嘴微笑”等等都是幼儿情绪的行为反应。不同的情绪,幼儿会有不同的情绪行为反应;而同一种情绪,不同的幼儿也会有不同的情绪行为反应。

研究幼儿情绪的行为反应,对我们做好幼儿园的心理卫生工作有着十分重要的意义。这主要表现在:①通过幼儿情绪的行为反应,我们可以了解幼儿的情绪状态。从情绪情感发展的特点来看,幼儿的情绪情感大都表露于外,他们不会掩饰自己的情绪情感,也不会去考虑如何掩饰自己的情绪情感,因而他们情绪的行为反应往往能真实地反映其内心。他们满脸笑容时,肯定是内心真的高兴;他们愁眉不展时,肯定是心中不高兴,或是受了委屈,或是遭受了挫折……。总之,幼儿情绪的行为反应就是幼儿情绪的一面镜子。通过它,我们可以直接地了解到幼儿的情绪状态。了解了幼儿的情绪状态,我们的心理卫生工作就能更加有针对性,也就更加容易取得预期的教育效果。②通过幼儿情绪的行为反

应,我们可以了解幼儿的心理健康状态。当一个幼儿的情绪行为真实地表现了他的情绪状态,这个幼儿的心理是比较轻松的,也是比较健康的;相反,当一个幼儿的情绪行为反应不能真实地表现他的情绪状态,这个幼儿的心理是比较沉重的,甚至是有某种障碍的。换言之,当笑就笑,当哭就哭,受到不公平待遇时就生气,这是幼儿情绪健康的最低标准;相反,如果一个小小年纪的幼儿很善于克制自己,笑不出声,怒不形于色,受到不公平待遇时也不敢生气,只是逆来顺受,那么,我们可以肯定这个幼儿的心理是不健康的。少年老成,稳重而压抑,情感单调,缺乏丰富多彩的表情,绝不是一个心理健康的幼儿所应具备的特征。③情绪行为反应,可以缓

保育与健康

解情绪紧张,为心理能量的释放提供出路。比如,我们都有这样的体会,极度悲伤时大哭一场,让泪水尽情地流,之后会觉得身心轻松了好多,这是因为眼泪和哭泣是人的身心紧张能量的一种自然的释放。幼儿伤心时的哭泣,对不合理要求的反抗行为,行动受到阻碍时的大发脾气,这些情绪行为反应对缓解其内心紧张都是有益的。如果一个幼儿没有一点“脾气”,这可能意味着这个幼儿为了迎合父母或老师而压抑自己的情绪,幼儿这样做,当然不利于他的心理健康。

综上所述,幼儿情绪的行为反应对其心理健康发展是有着十分重要意义的。在幼儿园教育实践中,我们应根据幼儿情绪的行为反应及其特点来进行心理卫生工作,要做好这方面的工作,应注意以下几点:

一、观察幼儿情绪的行为反应,是了解幼儿心理健康状态和进行心理健康教育的前提

观察幼儿情绪的行为反应是初步了解幼儿心理健康状态的重要途径。观察的主要内容主要有:①幼儿经常表现出来的情绪行为反应是积极的(高兴、快乐、活泼开朗等)还是消极的(沉默寡言、愁眉苦脸、表情淡漠等)多;②幼儿的情绪行为反应能否真实地反应其情绪状态;③幼儿对别人的微笑能否经常及时地报以微笑;④遇到高兴或难过的事情是否经常告诉老师或父母;⑤是否有迁怒行为,如,不高兴时就毁玩具或攻击其他幼儿,等等。通过上述几方面的观察,我们便可以对幼儿心理健康的基本状况有所了解,这样就为针对性地对幼儿进行心理健康教育工作提供依据。

二、心平气和地对待幼儿流露出的各种情绪

幼儿的情绪一般是毫无掩饰的,他们高兴时,就会满脸笑容;在愤懑、受压抑或心中有不满时,他们敢于发泄,发脾气或大哭大闹,这是幼儿心理卫生方面的一个优势,这会使幼儿的

各种情绪得到及时的宣泄,有利于他们心理的健康发展。幼儿情绪的自然流露应该得到鼓励,而不是压抑,比如,幼儿伤心时,我们应该鼓励他哭出来。因为这样对其身心的健康都有好处。发脾气、反抗行为、哭泣、大声喊叫比默默承受更有利于幼儿身心的健康发展(这里所提倡的情绪宣泄,与以哭闹为手段去达到某种不合理的需要是不一样的)。

有的幼儿教师不了解情绪行为反应对幼儿心理健康的意义,或者缺乏相应的耐心,他们往往不允许幼儿自由地表达自己的情绪,特别是当幼儿出现了不良的情绪行为反应时,他们强行地让幼儿克制。如果幼儿长期地经常受到压抑,最终会导致心理失衡,造成人格方面的病态发展。比如,幼儿的残忍行为、强迫行为、攻击行为、破坏行为等,多是由于其内心的紧张情绪得不到及时的正当的宣泄而造成的。

幼儿自然地流露自己的情绪情感,这是良好的心理习惯,我们应该接纳,甚至鼓励幼儿的这种习惯。

### 三、允许幼儿申辩

当幼儿做了违背老师意愿的事,应该让幼儿申辩。这有利于教师了解幼儿的真实想法,更有利于减轻幼儿的心理负担;而压制申辩,久而久之,则会使幼儿孤僻、自卑、胆怯、多疑,影响幼儿身心健康。

我们不仅要允许而且要鼓励幼儿申辩。即使申辩的理由不好,也要让幼儿把话说完。有的幼儿不爱说话,不爱申辩,主要是受到过多压抑的结果。教师要平等的态度对待幼儿,尊重幼儿,爱护幼儿,成为他们的朋友。这样幼儿在教师面前才会无拘无束,敢于说话,敢于申辩。

四、受了委屈的幼儿来告状时,要认真受理

在幼儿之间的交往中,当有的幼儿遭遇到不合理不公平时,就会到教师那里去告状。这是幼儿心中不满而

采取的外显的情绪行为反应,如果能得到教师的认真受理,对其心理健康发展是有益的。但是有的老师或许是因为自己受到过别人“打小报告”的伤害,或许是听了某些专家的忠告——教师过于热情地受理幼儿的告状,会强化幼儿的告状行为,不利于幼儿处理人与人之间关系能力的发展,所以对幼儿的告状没有好感。当幼儿来告状时,她们或者敷衍了事,或者对幼儿说:“好孩子不告状”。这对受了委屈的幼儿来说,是一个很大的打击,使得幼儿有苦无处诉,或者有苦不敢诉。长期下去,幼儿心中积压的“气”会越来越多,其心理负担也会越来越重,这不利于他们的心理健康。

五、多让幼儿参加些艺术活动,让他们的各种情绪在丰富多彩的艺术活动中得到表现和宣泄

音乐心理学研究表明,音乐能够缓解、调节人们的情绪,排解人们心中的紧张和不安。让幼儿参与各种不同情调的音乐活动,不仅可以使他们的各种情绪得到宣泄,而且可以使他们用音乐来表达自己的情绪。舞蹈活动也具有与音乐同样的功能。

让幼儿在儿童剧或表演游戏中担任具有不同情绪的角色,同样有利于幼儿各种情绪的宣泄,有利于幼儿情绪表达能力的提高,有利于他们的心理健康。

总之,我们应关注并认真对待幼儿情绪的行为反应促进幼儿心理的健康发展。

### 主要参考文献

- (1) 孟昭兰:《婴儿心理学》,北京大学出版社,1997.
- (2) 黄瑾:《学前儿童音乐教育》,华东师范大学出版社,2001.
- (3) 蔡黎曼:《幼儿卫生学》,广东高等教育出版社,1995.
- (4) 郑静、曹家正等:《幼儿问题行为及其矫正》,华东师范大学出版社,1996.

(责任编辑 翟平)