

儿童心理辅导 范例

徐晓虹 编著

宁波出版社
NINGBO PUBLISHING CO., LTD.



ERTONG XINLI FUDAO FANLI

儿童心理辅导范例

徐晓虹 编著

宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理辅导范例 / 徐晓虹编著 . — 宁波 : 宁波出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5526-2835-7

I. ①儿 … II. ①徐 … III. ①儿童心理学
IV. ① B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033175 号

儿童心理辅导范例

编 著 徐晓虹

出版发行 宁波出版社

(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编: 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

责任编辑 俞 琦

责任校对 胡雯艳 王 丹

封面设计 Add1design

内文设计 金字斋

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1 / 16

印 张 19.5

字 数 350 千

版 次 2017 年 4 月第 1 版

印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2835-7

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究

本书若有印装问题影响阅读, 请与宁波出版社联系调换, 联系电话: 0574-87286804

代序：我的教育信条

第一条 什么是教育

我相信 ——

一切教育都是通过个人参与人类的社会意识而进行的。

这个教育过程有两个方面：一个是心理学的，一个是社会学的。它们是并列并重的，哪一方面也不能偏废。否则，不良的后果将随之而来。这两者，心理学方面是基础的。儿童自己的本能和能力为一切教育提供了素材，并指出了起点。

心理的和社会的两个方面是有机地联系着的，不能把教育看作是二者之间的折中或其中之一凌驾于另一个之上而成的。

总之，我相信，受教育的个人是社会的个人，而社会便是许多个人的有机结合。如果从儿童身上舍去社会的因素，我们便只剩下一个抽象的东西。如果我们从社会方面舍去个人的因素，我们便只剩下一个死板的没有生命力的集体。因此，教育必须从心理学上探索儿童的能量、兴趣和习惯开始。

第二条 什么是学校

我相信 ——

学校主要是一种社会组织。教育既然是一种社会过程，学校便是社会生活的一种形式。在这种社会生活的形式里，凡能最有效地培养儿童分享人类所继承下来的财富以及为了社会的目的而运用自己的能力的一切手段，都被集中起来。因此，教育是生活的过程，而不是将来生活的预备。

学校必须呈现现在的生活 —— 即对于儿童来说是真实而生气勃勃的生活。像他们在家庭里、在邻里间、在运动场上所经历的生活那样。

不通过各种生活形式，或者不通过那些本身就值得生活的生活方式来实现的教育，对于真正的现实总是贫乏的代替物，结果形成呆板而死气沉沉的局面。

第三条 教材

我相信 ——

儿童的社会生活是他的一切训练或生长的集中或相互联系的基础。社会生活



给予他一切努力和一切成就的不自觉的统一性和背景。学校课程的内容应当注意从社会生活的最初不自觉的统一体中逐渐分化出来。

我们由于给儿童太突然地提供了许多与这种社会生活无关的专门科目,如读、写和地理等,而违反了儿童的天性,且使最好的伦理效果变得困难了。

因此,学校科目相互联系的真正中心,不是科学,不是文学,不是历史,不是地理,而是儿童本身的社会活动。

第四条 方法的性质

我相信——

方法的问题最后可以归结为儿童的能力和兴趣发展的顺序问题。提供教材和处理教材的法则就是包含在儿童自己本性之中的法则。

(1)在儿童本性的发展上,自动的方面先于被动的方面;表达先于有意识的印象,肌肉的发育先于感官的发育,动作先于有意识的感觉;我相信意识在本质上是运动或冲动的;有意识的状态往往在行动中表现自己。

(2)表象是教学的重要工具。儿童从他所见的东西中所得到的不过是他依照这个东西在自己心中形成的表象而已。

(3)兴趣是生长中的能力的信号和象征。我相信,兴趣显示着最初出现的能力,因此,经常而细心地观察儿童的兴趣,对于教育者是最重要的。

(4)情绪是行动的反应。力图刺激或引起情绪而不顾与此情绪相应的活动,等于导致一种不健全的和病态的心理状态。

只要我们能参照着真、善、美而获得行动和思想上的正确习惯,情绪大都是能够约束的。

第五条 学校与社会进步

我相信——

教育是社会进步及社会改革的基本方法。

以上文字摘自杜威的《我的教育信条》,以代序。

目 录

代序:我的教育信条	001
-----------------	-----

第一章 悦纳自我心理辅导

第1节 渴望长大的卡卡	002
第2节 红星闪闪亮	006
第3节 成长的小小鸟	010
第4节 小乌龟开店	013
第5节 当你说我不好时	017
第6节 拥抱自信	021

第二章 良好情绪心理辅导

第1节 表情与心情	026
第2节 心情颜色小屋	030
第3节 情绪初体验	035
第4节 喜怒哀惧真体验	041
第5节 我能控制我自己	045
第6节 走出悲伤	053

第三章 挑战困难 / 诱惑心理辅导

第1节 大胆说出来	060
-----------------	-----



第2节	小兔新旅行·····	064
第3节	闯关过关·····	067
第4节	“豆豆”奇遇记·····	071
第5节	龟兔又赛跑了·····	075
第6节	好想好想·····	079

第四章 自立勇敢心理辅导

第1节	换牙初体验·····	086
第2节	从前,有个小怪·····	091
第3节	我会独自睡觉·····	095
第4节	晚上小便,我不怕·····	099
第5节	我迷路了·····	104
第6节	三只蚂蚁的奇怪旅行·····	108

第五章 同伴交往心理辅导

第1节	霸道的小熊·····	114
第2节	小兔不嫉妒·····	118
第3节	对不起,我错了·····	123
第4节	主动的奇妙魔力·····	127
第5节	宽容,给世界一片晴天·····	131
第6节	我为你高兴·····	139

第六章 人际关系心理辅导

第1节	大肚子的熊爸爸·····	146
第2节	亲亲的烦恼·····	149
第3节	公主爱美丽·····	157
第4节	该为谁多想·····	162

第5节	如何来说“不”	167
第6节	真的没关系	173
第7节	对不起! So easy	177
第8节	寻找人际沟通的金钥匙	182

第七章 幼小衔接心理辅导

第1节	开开心心上幼儿园	190
第2节	走近小学	193
第3节	说再见	199
第4节	守规则,好处多	201
第5节	我想和你交朋友	206
第6节	学会合作你我他	209

第八章 学习心理辅导

第1节	静心,收获成功	216
第2节	寸金难买寸光阴	220
第3节	让耳朵更灵敏	224
第4节	小猫钓鱼新说	228
第5节	与音乐对话	234
第6节	轻轻松松上考场	239
第7节	I am I, I am better	248
第8节	摆脱习得性无助	254

第九章 面对挫折/消费心理辅导

第1节	我一定会回来的	262
第2节	阳光总在风雨后	266
第3节	直面挫折 珍爱生命	272



第4节 让挫折丰富人生·····	278
第5节 我是小富翁·····	282
第6节 名牌的烦恼·····	286
第7节 我的 money 我做主 ·····	289
第8节 热线 51880（我要帮帮你） ·····	294
主要参考文献·····	299
后记·····	300

第一章

悦纳自我心理辅导

自我意识包括自我认识、自我接受、自我协调、自我激励和自我管理等,对于正在成长中的儿童,自我意识辅导非常重要,可以帮助儿童树立自信心,进行初步的自我评价,认识到自己的长处,快乐地接纳自我。本章精选了6个范例。

第1节 渴望长大的卡卡

【辅导主题】

成长认知的心理辅导。

【辅导目标】

1. 感受成长过程,正确认识自己的长大,感悟长大是一个丰富的过程。
2. 体验“成长之路”,萌发踏实、坚定走好每一步的积极正面的成长态度。

【辅导对象】

幼儿园大班幼儿。

【辅导预设与教学流程】

◎ 谈话引出,开启内心

设疑:你想长大吗?为什么想长大?开启幼儿想长大的内心独白,随后让孩子们带着对长大的渴望进入第二环节。

教学线

心理线

开启内心	←→	心理潜伏期
体验感受	←→	心理表白期
认知冲突	←→	心理调整期
经验重构	←→	心理同化期
操作感悟	←→	心理强化期

◎ 创设情境,体验感受

师:今天老师就让你们梦想成真,让我们穿过时光的隧道,看这里有爸爸的大衬衫、妈妈的高跟鞋……让我们尽情打扮自己,完成长大的梦想!孩子们,穿越吧!

材料提供如图:分成饰品区、服装区、鞋帽区



孩子们自由选择并让自己长大,在这个过程中老师随机访问:你长大了吗?变成谁了?感觉怎么样?整个环节在一种轻松诙谐的氛围中进行。紧接着回到现实,追问:刚刚你们长大了吗?长大的感觉怎么样啊?

本环节旨在让幼儿完全释放内心渴望长大的情绪,让幼儿对长大的固有理解做一个心理表白,随后进入活动第三环节。

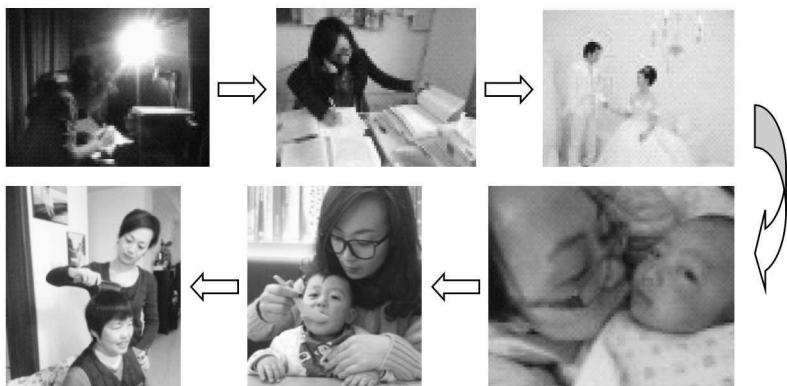
◎ 揭示矛盾,认知冲突

首先跟孩子们讲述卡卡的成长困扰:他模仿成人的行为和装扮,却改变不了别人眼中他仍然是小不点儿的现实。随即抛出问题:卡卡长大了吗?怎么才算真的长大呢?

引发集体的认知冲突,进入心理调整期,随即进入辅导中心环节。

◎ 多通道展示,经验重构

1. 播放卡卡妈妈成长视频,这是突破难点的策略之一。



挑灯夜读、努力工作、孝敬老人等片段组成动态视频,结合音乐画外音,揭示长大不仅是长个子,长大是用勇敢和智慧战胜一个又一个困难的过程,长大虽然辛苦但很快乐。

2. 设疑推进。

问题一:在视频里卡卡妈妈经历了哪些事?

问题二:你身边有谁像卡卡妈妈一样经历着这些成长的事?

在问题二过程中同步运用成长树,把幼儿看到的成长用成长牌展示,最后在幼儿的表述中变成一棵枝繁叶茂的大树。揭示长大是一个丰富的过程。

本环节旨在用一种积极、正面、温情的基调唤起孩子对长大的新感悟,孩子对



长大的解读可能会偏于表现长大的辛苦,教师可适当引导。如幼儿会说:“阿姨生了小宝宝晚上睡不好,要起来喂奶。”老师就可以回应:“对,但是当妈妈的感觉很幸福哦!”或者进一步追问:“如果你将来长大当了妈妈,小宝宝要哭要闹,你还会用心照顾她(他)吗?”当得到肯定答案时给予激励:“相信你一定会是好妈妈!”

3. 成长照片展。

其实长大离我们很近很近,我们一直在长大哦,不信,让我们看看小时候的自己。看完过去的自己,你觉得自己有在长大吗?

至此本环节辅导的重难点已基本解决,但心理学普遍认为“情绪先导行动,而行动内化情感”,因此最后一环节要用一种具象的方式让孩子们在行动中充分内化情感。

◎ 操作感悟,情感升华

在播放励志音乐背景下,幼儿每人两块砖铺路前行,用砖块的重量感对应成长路上会遇到的辛苦,在过程中教师要给以不断的激励:“加油!你一定行!”鼓励幼儿坚持走下去。

师:让我们带上这份勇敢,一起加油,一起成长,一起坚定地走下去!(开放收尾结束辅导,却把情感和状态延续到最后)

【辅导活动点评】

本辅导活动体现的亮点:

第一,突破难点:教师运用辅导教学策略。

1. 媒体呈现策略:自制卡卡妈妈的成长DV,通过一些成长点的动态视频展示长大是很丰富的过程,很苦很累又很快乐!

2. 层级支架策略:通过两问推进、具象成长树等不同形式,让幼儿对成长由远及近逐层推进,在过程中自然了解我们一直在长大,长大无处不在,长大是自然而然的事。

3. 体验感悟策略:铺设幼儿走“成长之路”的体验环节,用砖块本身的重量映射成长路上会遇到的困难和辛苦,揭示成长并不是一件轻松的事,但坚持就能获得成功的喜悦。

第二,积极回应:凸显心理辅导活动的价值核心。

在心理辅导活动中,教师不能用大而泛的表扬,单一重复的评价会让幼儿缺失安全感,唯有用理解、鼓励的态度方能让幼儿放下一切心理负担,用精准的回应让

幼儿提升经验。例如：“我小时候也那么想过。”“我相信你一定行！”“哦，长大就是担起更多责任，照顾更多人！”当然，真正的共鸣是由内而外的，教师只有用心体会和感受才能让幼儿容易接受，这样的互动绝不仅限于语言！

第三，真情入境：心理辅导活动的有效途径。

作为一个心理辅导活动，教师和幼儿的投入程度的多少、对活动动情与否如试金石一般决定了活动的成败。教师除了要在情感上全身心投入活动中外，更需要创设良好的氛围带动幼儿。所以在本活动中确定了各环节的不同基调，用不同的背景音乐烘托，如体验长大环节，用诙谐的音乐营造轻松的氛围；成长之路环节，用励志的音乐调动幼儿坚持的情绪等，以情塑行，达到辅导效果。

【给家长的建议】

心理学家对自我意识辅导内容的界定，主要包括自我认识、自我接受、自我协调、自我激励和自我管理五个方面。自我激励辅导能帮助幼儿树立自信心，克服自卑感，在面对困难和挫折时，善于自己给自己打气。

3~6岁的学前儿童，处在心理成长发展和人格形成的关键时期，具有巨大的发展潜力，可塑性大，由于他们在心理上极不成熟，自我调节、控制水平较低，自我意识还处在萌芽状态，极易因环境等不良因素的影响形成不健康的心理和人格特点。

在实际调查中，我们发现不少幼儿由于缺乏对自我和他人的正确评价，在自我意识的发展上常常表现出自我中心与自我菲薄两种状态，即过于自我和过于自卑。

所谓自我中心，是指在观察事物或考虑问题时，只从自己的角度，用自己的经验去对待事物，不能设想他人观点、他人内心世界的一种心理状态。例如当他们看到一个小朋友拿着玩具在哭泣，他们便会认为：小朋友不喜欢这个玩具（因为他们自己也会因为不喜欢某个玩具而哭泣）。如果别人告诉他（她），小朋友从来没见过这种玩具，被玩具吓哭了，他（她）怎么也难以理解。所以，幼儿往往很难从别人的角度来观察事物；很难用别人的观点去分析问题；很难体验别人在某种情境中的行为；很难考虑别人的感受，表现出自私、自大、不接受别人意见等特点。

所谓自我菲薄，是对自己的能力、性格、体格、容貌的自遣自责。主要表现如下：1. 过分地责备自己。自我菲薄的幼儿犯了点错误，做错了一点事情往往过分地责备自己。2. 过度地嫌弃自己。自我菲薄的幼儿常因自己的一点生理缺陷，一些学习或生活中的不足而嫌弃自己，并经常有意识地掩饰自己的缺陷与不足。当别人提及自己的缺陷与不足时，就会发火。3. 过分地毁损自己。极端者会扯自己



的头发,打自己耳光,不吃不喝,有时甚至用头撞墙,用针刺自己,以此表示对自己的不满和愤怒。

为什么会出现自我中心与自我菲薄等这些自我意识发展障碍呢?这与幼儿的年龄特点密切相关。由于认知水平的局限,幼儿的自我意识还比较低级,具体表现出以下三个特点:

1. 依从性和被动性。对成人权威的尊重和服从往往使幼儿把成人对自己的评价看成是自己的评价,成人认为好就好,认为不好就是不好。

2. 表面性和局部性。幼儿对自己的认识都集中在外部行为表现上,还不会关注内心活动和品质。

3. 情绪性和不确定性。幼儿的自我评价往往带有主观情绪性。因此我们有必要对儿童进行自我意识的辅导,帮助幼儿科学地认识自我、悦纳自我、激励自我、管理自我,促进幼儿良好自我概念的形成和自我意识的发展,形成自尊、自信、自重、自爱、自强、自制的健康人格,帮助、推动幼儿的自我意识向更高阶段发展。

所以,为了孩子的心理健康,家长们首先要关注自信心的形成,从孩子的自我认识与自我接受开始。

第2节 红星闪闪亮

【辅导主题】

自我意识的心理辅导。

【辅导目标】

1. 知道每个人身上都有优点,初步学会欣赏同伴和自己的优点。
2. 体验更多的自信心和满足感,在心理活动中感到愉悦。

【辅导对象】

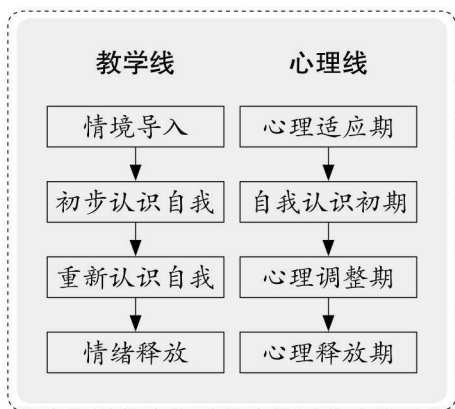
幼儿园中班下学期、大班幼儿。

【辅导预设与教学流程】

◎ 创设情境,引出课题

师:森林王国的国王给我写了封信,邀请我们班里优点多的孩子去参加动物联欢会,你们觉得自己有机会去吗?那么我们先来找一找自己有多少优点。

教师用参加动物联欢会作为兴趣点,创设情境,自然地让幼儿提出活动要求,使幼儿一开始就有了明确的目的和浓厚的兴趣,为开展下一个环节做了心理铺垫。注意,这里进行举手统计,作为前测数据。



◎ 说优点,初步认识自我

1. 幼儿自己向同桌讲述自己的优点,说出一个优点,同桌就在花朵上贴一颗五角星。

师:请你向你的同桌讲讲自己的优点,说出一个优点,同桌就在花朵上贴一颗五角星。然后两个人交换进行。

这个环节为幼儿创设了认识自我、发现自己优点的机会,让幼儿能够初步地认识自我,也为下一个环节的开展做了铺垫。活动中,请同桌用五角星进行记录,一方面能够体现公平,更重要的是让幼儿之间能够相互关注、相互合作。

选择贴五角星这一方式进行记录,能够大大地激发幼儿的活动兴趣。因为以往只有老师能够为孩子贴五角星,而在这个活动中孩子也拥有了这样的权利,那是他们无比高兴的事情。

2. 集体交流,寻找五角星最少的幼儿。

师:请你们拿好自己的花朵,相互看一看,谁的五角星最少?

这是教师了解班级幼儿自信心状况的途径,能够从幼儿的五角星的多少,来初步了解孩子的自信心状况,为下一步单独辅导、寻找对象做好准备。

3. 请全体幼儿帮助寻找该幼儿的优点,找到一个,就再添一颗星星。

师:小朋友们,你们来帮忙找一找,他(她)除了这些优点,还有别的优点吗?你找到一个,就告诉大家,并上来为他(她)贴一颗五角星。



这是一个非常重要的环节,对于班级中自信心特别弱的这个孩子是一个心灵震撼的过程,通过这个环节他(她)能够在同伴们找出的各种各样的优点中,重拾自信。同时对于其他孩子而言,这一过程也能让他们努力去发现别人身上的优点,更加积极地评价同伴。无论对于这一个孩子,还是对于其他的孩子,都有积极的心理辅导价值。

4. 了解此时这位幼儿的感受,帮助其树立自信心。

师:原来你(五角星最少的那位幼儿)也是个有很多优点的孩子,只是你自己没有发现。你现在感觉怎样?

这一环节中,教师重新将认识自我的权利交到了幼儿自己的手上,让孩子重新认识自我,完成了认识自我的整个心理过程。

◎ 小组活动,重新认识自我

1. 以小组为单位,寻找组内幼儿身上的优点,方法同上。

2. 集体交流:你的同伴为你找到了几条优点? 这里为幼儿创造了一个积极的交往空间,小组成员间相互寻找优点,能使组内幼儿之间多一些了解。知道别人有很多优点,大家都要努力。

◎ 情绪释放,快乐结束活动

师:游戏中,你感到高兴吗? 如果你觉得很高兴,就贴上大笑的表情,如果你觉得一般就贴上微笑的表情。

师:狮子大王看我们班的小朋友身上优点真多,决定让我们所有的小朋友都去参加联欢会,你们高兴吗? 那我们就出发吧!

最后,通过贴表情,一方面可以看出这个心理辅导活动之后幼儿的情绪状态,另一方面也让每一个孩子将内心的感受进行了释放,同时也为教师反思教学活动提供了依据。

【辅导活动点评】

在幼儿期,很多孩子都有自信心不足的问题,因此自信心的培养成为本次活动的方向。

熊燕燕老师执教的本次辅导活动,主要运用认知矫正和肯定性训练相结合的方法,激励幼儿重新认识自我,调控自卑心理,帮助幼儿树立自信心。辅导的亮点有: