

YOUER
XINLINGFUWEI

幼儿心灵抚慰

活动手册

南京师范大学学前教育专业编写组

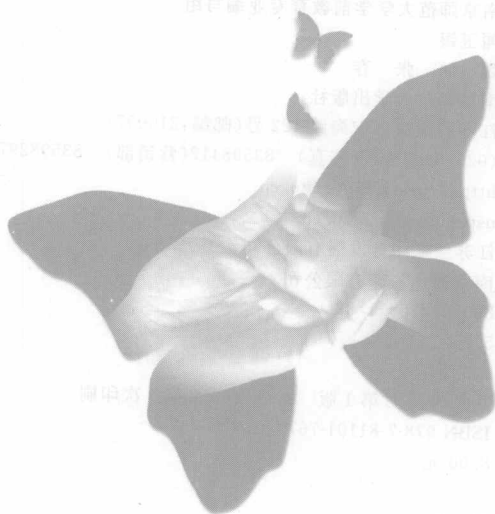


YOUER
XINLINGFUWEI

幼儿心灵抚慰

活动手册

南京师范大学学前教育专业编写组



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿心灵抚慰活动手册/南京师范大学学前教育专业编写组
编著. —南京: 南京师范大学出版社, 2008.6
ISBN 978-7-81101-767-0/B·47

I. 幼... II. 南... III. 地震灾害—少年儿童—心理
保健—手册 IV. B845.67-62 R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087485 号

书 名 幼儿心灵抚慰活动手册
编 著 南京师范大学学前教育专业编写组
出版策划 闻玉银
责任编辑 魏 丽 张 春
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话 (025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址 <http://press.njnu.edu.cn>
E-mail nspzbb@njnu.edu.cn
照 排 江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷 南京通达彩印有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 5.25
字 数 135 千
版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-81101-767-0/B·47
定 价 8.00 元

出 版 人 闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

江苏出版集团南京出版中心



序 抚慰幼儿的心灵

本手册是我们受中国学前教育研究会的委托而编写的。

几年前,我们就开始研究幼儿的灾难认知,当初的目的是了解幼儿如何认识和看待各种灾难,这可以作为我们对幼儿进行灾难教育的一个前提和基础。虽然我们千万次在内心祈祷,灾难别发生,更不要让幼儿承受灾难。但事实上,人类频频地在经受灾难,有时连幼小的儿童也不能幸免。只是有些灾难范围小些,对人类的伤害小些;有些灾难范围很大,对人类的伤害非常大,这次汶川地震就是如此。

经历、目睹灾难发生以后,所有人的内心都会产生震动,甚至产生一些心理上的不适。幼儿也不例外。汶川地震发生后,幼儿在心理上产生一些特殊的反应是必然的,由于个体的差异和受伤害的程度,不同的幼儿表现会各不相同。我们通过给灾区打电话,派人进入灾区,以及查阅有关台湾“九二一”大地震后当地幼儿反应的研究,确定了幼儿地震后的主要行为表现。根据这些表现,当务之急是引导幼儿释放内心的不良情绪,抚慰幼儿的心灵,引导他们保持积极的生活和活动状态。经过研究,我们认为应该从现实的活动出发,通过让幼儿做游戏,欣赏文学作品,让幼儿从事他们感兴趣的其他活动尤其是一些表现性的活动,促使幼儿将内心的感受表达出来,从而舒缓幼儿的紧张情绪,分散幼儿的注意力,增进幼儿间的交往。通过这些亲子、师幼、同伴间的共同活



动,可以有效地促进幼儿心灵的安宁、平静和快乐。

鉴于以上考虑,我们有针对性地健康、美术、语言、体育、音乐等方面选择了一些活动,以期对灾区幼儿的心灵抚慰起到积极的作用。本手册的主要读者是教师,教师可以有选择地根据本手册组织幼儿开展相应的活动。家长也可以从本手册中得到启示和借鉴。在使用本手册时,应注意根据当地幼儿具体的表现,选择适合的活动加以组织,可调整活动的内容,也可根据需要更换活动的参与者,以确保活动的趣味性和幼儿的投入度;也可参考本手册,适当扩展活动的内容,从而不断丰富手册的内容,重建幼儿美好的精神家园。

南京师范大学学前教育专业编写组

2008年5月



地震小知识的普及教育

前言

地震是人类经常遇到的一种自然灾害，给人类社会带来了巨大的危害。地球上每天都在发生地震，一年约有 500 万次，其中约 5 万次人们可以感觉到；可能造成破坏的约有 1000 次；7 级以上的大地震，平均每年有十几次。

地震同旱灾、洪涝、台风、海啸、火山喷发、泥石流、滑坡等突发性自然灾害一样，是地球经常发生的一种自然现象，但给人类社会带来了巨大的危害。地球上每天都在发生地震，一年约有 500 万次，其中约 5 万次人们可以感觉到；可能造成破坏的约有 1000 次；7 级以上的大地震，平均每年有十几次。

地震是由整个地表发生大范围而缓慢的运动引起的。在地球运动的过程中，地壳的不同部位受到挤压、拉伸、旋扭等力的作用，在那些比较脆弱的部位，岩层就容易破裂，引起断裂、错位等变动，于是就发生地震，这类地震叫构造地震。地球上 90% 以上的地震是构造地震。地震的划分通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加一级，能量约增加 30 倍。

我国东部沿海地处环太平洋地震带，东西还贯穿着一条地震带，经中国新疆、西藏到印度北部，直到欧洲。我国正处在这两条地震带的交叉点上，因此，中国是世界上地震多发国家之一，同时也是地震灾害最严重的国家之一。

地震不仅给人类造成巨大的生命财产损失，也给人们带来巨大的精神创伤，幼儿幼小的心灵尤其难以承受这种创伤。地震后对受灾幼儿及时进行心理抚慰十分重要。

二、地震后幼儿常见的身心反应

经历地震灾难的幼儿在生理、心理或行为上,均会产生许多反应。一般而言,情绪反应并不会持续很久,但开始看起来状况很好的幼儿也有可能在灾难发生数周后才逐渐地表现出来。由于学前儿童对灾难事件(例如地震、死亡)尚未形成正确的认知,因此表现出来的反应会稍异于成人。参考美国、日本等国及我国台湾地区心理学家对地震后幼儿身心反应的调查总结,现将地震后幼儿可能出现的身心反应分年龄段列举如下。

1. 婴幼儿(0~2.5岁)

- 睡眠与如厕时间错乱(入睡困难、入睡后常常惊醒,大小便失禁、便秘等)。

- 对大声或不寻常的声音、震动有惊吓反应,过度警觉(如怕风、怕黑、怕一般的摇动等)。

- 僵直(身体突然不能动)。

- 急躁,无缘由地哭泣(易发脾气、哭闹)。

- 丧失已习得的语言与动作能力(说话困难如口吃等)。

- 退缩,害怕分开,黏着家长。

- 对造成灾难相关的事情(如影像或身体感受)有逃避或警觉反应(如不愿待在屋子里等)。

2. 学前幼儿(2.5~6岁)

- 重复叙述创伤的经验(如幼儿会重复将积木堆高、推倒,脸上显得茫然无助;很喜欢看与地震有关的可怕报道等)。

- 明显的焦虑与害怕(如有时幼儿会突然惊慌起来,可能是某种气氛、味道、光线诱发了幼儿对灾难的记忆)。

- 对灾难后特定事件的害怕、恐惧(如怕血、怕黑、怕风等)。



- 害怕灾难再度发生(如怕余震)。
- 不想要的视觉影像与创伤记忆挥之不去(如常常会做与地震有关的噩梦等)。
- 不能专心学习(注意力分散)。
- 日常的行为退化到较小年纪的模样(如尿床、吸吮手指等)。
- 特别退缩、静默不语或特别难管、不听话。
- 对原来喜欢的活动失去兴趣。
- 睡眠失调(如做噩梦、梦游、不易入睡等)。
- 抱怨身体疼痛,或出现查无原因的病痛。

三、幼儿心灵抚慰目标与策略

1. 目标

目标包括以下三个方面。

(1) 重新建立安全感。

幼儿在地震中受到的心灵创伤根本上来自于安全感的丧失,重建安全感是一切恢复的基础。应将幼儿安置在安全、稳定的地方;尽量找幼儿熟悉的人陪伴在幼儿身边,给予更多的注意与关心;尽早让幼儿回到原本的生活作息中等。这些都有利于幼儿安全感的重新建立。

(2) 学会接受现实。

由于幼儿在地震中经历了过度惊吓以及无助体验,心里会表现出对与地震相关的一切尽量回避和压抑的倾向。这样的回避和压抑若得不到正确的疏导,就会在幼儿的心中留下阴影,并对其成年后的生活造成困扰。因此,幼儿需要学会面对现实、接受现实。应帮助幼儿理解自己暂时出现的情绪和行为的混乱都是受到地震惊吓后的正常反应;不要刻意避免和幼儿讨论地震、死



亡;协助幼儿通过各种方式回忆与地震相关的经验,引导幼儿对地震、死亡等有正确的认知。这些努力将有助于幼儿接受现实。

(3)重新与正常生活联结。

灾难过后,生活要继续。幼儿会在新的家园中感受亲人的呵护和同伴的关爱;会敞开胸怀拥抱大家给予的温暖,同时也将自己的一份力量汇入我们共同拥有的世界。幼儿会明白只要大家的心连在一起,就会有勇气和力量战胜苦难,重建美好的家园。

2. 具体策略

作为教师,在直接面对幼儿实施情绪安抚与行为引导之前,请在以下两方面提醒自己:

(1)尽量保证自己整齐的衣着、稳定的情绪、充沛的精力、平和的行为与语调。

(2)坚信每个幼儿都有与生命俱来的韧性,即便受伤,也会因为我们的细心呵护与抚慰而重新焕发生机。

四、编写原则与使用说明

1. 编写原则

编写原则为简洁、明了、有针对性、具操作性。主要内容包括三大块,即意图、过程和注意点。其中“意图”部分主要阐明解决什么类型的幼儿心理表现,如何达到诊断、疏导、宣泄、治疗的目的等。“过程”部分主要阐明基本步骤,强调活动切实可行,简明扼要。“注意点”部分则类似教学建议,如故事欣赏与故事表演相结合等。

2. 使用说明

本手册旨在帮助教师采取一定的策略来抚慰幼儿的心灵家园。因此,教师在面对幼儿时首先要保持一种积极的形象。其次,认真通读本手册的相关内容。然后根据每个幼儿的具体情况采取



不同的策略开展活动。可在七类策略中单独选择,也可组合进行。

策略名称	数量	内 容
身体接触游戏	6	通过抚摸、握手、拥抱、亲吻等亲密的身体接触行为,让幼儿直接、快速地得到情感抚慰与支持
心理适应性游戏	26	针对幼儿灾后表征,通过专业性治疗游戏,让幼儿放松肌肉和神经,缓解紧张、恐惧和压抑等情绪
美术活动	10	通过绘画、手工等美术形式表达和宣泄情绪,让幼儿恢复自我控制,减轻心理焦虑,重建信心
文学活动	35	发挥文学作品对情感的影响,通过欣赏文学作品,让幼儿逐渐消除无助感、迷茫感与悲伤感等,重新获得安全感、归属感和爱的情感,激发对美好生活的向往,树立重建家园的信念,做坚强而自信的孩子
体育游戏	32	在运动中感受身体的力量、自我的力量,体验与同伴共同游戏的快乐,勇敢地面对现实、超越现实
音乐活动	20	音乐的节奏、旋律是一种生命的舞蹈,使人心灵舒展、情绪放松,通过参与音乐活动或游戏,使幼儿身心愉悦
健康活动	10	知道在发生地震的时候不要慌张,初步学习逃生自救的方法,并了解一些基本的卫生防疫知识。在灾害时期,更要注意卫生习惯的养成

1



NO.11	背靠背搭积木	(12)
NO.12	玩 沙	(12)
NO.13	玩 水	(13)
NO.14	玩偶排排队	(14)
NO.15	我们都是木头人	(14)
NO.16	抱 数	(15)
NO.17	涂鸦接龙	(16)
NO.18	棋盘游戏	(17)
NO.19	玩油泥	(17)
NO.20	变手指	(18)
NO.21	小鸟交朋友	(18)
NO.22	五门开	(19)
NO.23	小兔走	(20)
NO.24	点数歌	(20)
NO.25	你拍我做	(21)
NO.26	数字歌	(22)

● 美术活动

NO.1	撕抛雪花	(23)
NO.2	颜色涂画	(24)
NO.3	涂色游戏	(24)
NO.4	黏土雕塑	(25)
NO.5	盒子游戏	(26)
NO.6	圆圈画	(26)
NO.7	气 球	(27)
NO.8	添画游戏	(27)
NO.9	我自己	(28)



NO.10 梦想中的家园	(28)
● 文学活动	
NO.1 小兔子开铺子	(30)
NO.2 瓜儿歌	(31)
NO.3 学扣扣	(32)
NO.4 团汤圆	(33)
NO.5 猜一猜	(34)
NO.6 小鸭嘎嘎	(35)
NO.7 小板凳歪歪	(36)
NO.8 吃牛奶	(37)
NO.9 健康歌	(37)
NO.10 什么弯弯在天边	(39)
NO.11 什么球	(40)
NO.12 十字歌	(41)
NO.13 荷花荷花几月开	(42)
NO.14 一个人	(43)
NO.15 会长大的鞋子	(44)
NO.16 听	(45)
NO.17 月 亮	(46)
NO.18 赶 集	(47)
NO.19 截竿入城	(48)
NO.20 太阳睡着了	(49)
NO.21 熊宝宝的小芽芽	(50)
NO.22 甜蜜的家	(51)
NO.23 花边帽子当妈妈	(52)
NO.24 黑夜来了我不怕	(53)



NO.25	袋鼠妈妈	(54)
NO.26	弗洛格吓坏了	(55)
NO.27	獾的礼物	(58)
NO.28	口水龙	(60)
NO.29	捉笑的小妖精	(62)
NO.30	我不知道我是谁	(64)
NO.31	你好,邻居们	(67)
NO.32	我就是喜欢我	(68)
NO.33	妈妈的红沙发	(71)
NO.34	我想去看海	(74)
NO.35	我想飞	(77)

● 体育游戏

NO.1	回家	(79)
NO.2	大脚小鸭	(80)
NO.3	倒车	(80)
NO.4	红红的柿子球	(81)
NO.5	蜈蚣行	(82)
NO.6	猫捉老鼠	(83)
NO.7	老虎捉猴子	(84)
NO.8	红黄蓝碰一碰	(85)
NO.9	好玩的报纸	(86)
NO.10	小小足球	(87)
NO.11	爆米花	(88)
NO.12	跳纸板	(89)
NO.13	小布袋跳呀跳	(90)
NO.14	小鲤鱼跳龙门	(91)



NO.15 小海狮运气球	(91)
NO.16 快乐的小袋鼠	(92)
NO.17 玩转拖鞋	(93)
NO.18 好玩的伞	(94)
NO.19 好玩的浴巾	(95)
NO.20 我和布袋做游戏	(96)
NO.21 脚拖地板	(97)
NO.22 蜘蛛搬家	(98)
NO.23 母鸡下蛋	(99)
NO.24 球儿跟我走	(100)
NO.25 小刺猬背果子	(101)
NO.26 草地运动会	(101)
NO.27 蚕宝宝	(102)
NO.28 小小坦克兵	(103)
NO.29 有趣的梯子	(104)
NO.30 赛龙舟	(105)
NO.31 纸盒运动	(105)
NO.32 彩绸乐	(106)
● 音乐活动	
NO.1 山谷回音真好听	(108)
NO.2 悄悄话	(109)
NO.3 大头娃娃	(111)
NO.4 小孩不小歌	(112)
NO.5 亲爱的回声	(113)
NO.6 国旗国旗红红的哩	(114)
NO.7 钓鱼	(115)



NO.8 泡泡不见了	(117)
NO.9 螃蟹歌	(118)
NO.10 欢乐颂	(119)
NO.11 胡说歌	(121)
NO.12 勤快人和懒惰人	(122)
NO.13 粗心的小画家	(123)
NO.14 头发肩膀膝盖脚	(124)
NO.15 苹果树下	(125)
NO.16 张家爷爷的小花狗	(126)
NO.17 表情歌	(127)
NO.18 猫捉老鼠	(128)
NO.19 找小猫	(129)
NO.20 碰一碰	(131)

健康活动

NO.1 地震来了我不慌	(132)
NO.2 讲卫生勤洗手	(134)
NO.3 早睡早起身体好	(136)
NO.4 生吃瓜果要洗净	(139)
NO.5 小药片	(140)
NO.6 食品外包装上的数字	(142)
NO.7 大小便要如厕	(143)
NO.8 流血了怎么办	(144)
NO.9 危险的事情我不做	(146)
NO.10 垃圾不乱扔	(148)

后 记	(150)
-----	-------



身体接触游戏

【导言】

拥抱、亲吻、抚摸、握手等亲密的身体接触行为是可以让幼儿直接、快速地得到情感安慰与支持的有效方法。实施这种策略有以下几点注意事项：

1. 要确保自己的行为融入真诚的情感，而不能机械地做重复性的动作。
2. 教师要尽可能多地给予幼儿身体接触，但是如果幼儿有拒绝的表示，也不要勉强。
3. 身体接触可以在很多时候进行，比如在幼儿入园或离园的时候拥抱每个幼儿，同时轻声告诉幼儿“老师喜欢/爱/想你”；在午睡前后帮幼儿整理头发、衣服；在对幼儿进行分别指导的时候，先抚摸他们的头或肩膀然后再轻声进行指导等。
4. 并不是每一次亲密的接触时都需要教师说话，有时候无声的拥抱与抚摸也很必要。

【案例】

NO.1 小孩小孩真爱玩

☆意图

通过身体接触，帮助幼儿建立同伴与同伴、同伴与教师之间的亲密联结，获得实在感和安全感。同时，练习奔跑能力和按指令行动的能力，提高听觉注意力。

☆过程

1. 3~5个幼儿一组，站在教师的前面。