

向海英 主编

YOUNG XINLI
JIANKANG JIAOYU



幼儿心理健康教育

活动材料

中班（上）



明天出版社

主 编 的 话

随着社会的变革和发展,人们已深刻地认识到人的健康不仅包括身体的健康,而且也包括心理的健康,身心的完美和谐才能算是真正的健康。伴随着这种科学的健康观,人们已越来越关注心理健康问题。孩子是祖国的花朵,人类的未来。他们的健康与否,不仅直接关系到每个孩子自身的成长和每个家庭的幸福,而且还关系到一个民族、一个国家,甚至整个人类的前途和命运、文明与进步,而幼儿时期又是整个儿童时期身心发展速度最快的时期,同时也是个性的奠基时期,因此,幼儿的健康成长问题一直是儿童教育界,乃至整个社会都十分关注的问题。

然而,长期以来由于受到传统、片面的健康观的不良影响,在幼儿的健康教育中一直偏重的是幼儿身体的健康,心理健康教育不被重视,甚至被严重忽略;加之独生子女的大量增加,特有的家庭地位和由此形成的非科学教育,已导致许多独生子女不良个性的产生,如胆小、任性、自私、攻击行为强、坚持性和抗挫折能力差、独立性薄弱、爱心责任心缺乏、没有恰当的自我评价、人际交往障碍等。这些不良的心理品质将给孩子以后的发展造成极大的隐患和障碍,而时代的发展要求我们教育培养的应是高素质的人才。因此,对早期儿童的心理健康教育既是十分必要的,也是时代赋予我们幼教工作者和广大家长的神圣职责。

山东省教育规划“十五”重点课题“幼儿心理健康教育的理论建构与实践”的全体研究人员,通过大量的理论与实践探索,构思和完成了这套书。这套书的特点是紧紧围绕幼儿心理健康教育展开,以科学的目标体系为导向,以单元主题为组织形式,内容的安排生动活泼,适用的范围兼顾了幼儿园与家庭,集教育性、科学性、启发性、趣味性、操作性于一体。

这套书是集集体智慧的结晶,全书由我制定目标,设计体例,安排内容,定稿审稿,各主题均由从事多年幼儿教育业务骨干精心编写。应特别感谢的是一生从事幼教并挚爱这一事业的刘鸿鑫老师,她为本书的策划、组织和领导付出了辛勤的汗水。

这套书是我们全体编写人员奉献给广大幼教工作者、幼儿和家长的一份礼物,希望能对大家有所帮助。当然,由于时间仓促,水平有限,错误与不足之处在所难免,我们恳请诸位提出宝贵意见和建议。

《幼儿心理健康教育活动材料》编委会

主 任：向海英

副 主 任：朱德琴 方 明 李晓林 范淑贞

委 员：（按姓氏笔划为序）

王 华 王 敏 王艳芹 支景莲 石 梅 刘传英 安俊莲 李玉珍
李英荣 李惠云 李翠凤 沈 红 张卫东 张昭华 张雅雯 陈兴兰
陈桂芝 陈淑娟 赵希爱 姜淑兰 翟继荣

本书主编：向海英

编写人员：（按姓氏笔划为序）

马宏伟 王立华 王秀玲 史晓敏 邢怀华 李英荣 张 静 周宝华
庞海燕 郭 虹 程玉春

绘画人员：南京苏韵文化传播有限公司

方 群 黄嘉铭 胡 娅 黄 川 王 梅 蔡雅蓉 汤林海 陈 骋
田华宁 陈望威 郭小凡 王 锋



 **目标:** 1. 使幼儿在日常生活中能自如地穿脱衣服、鞋袜、能独立地洗脸、吃饭、睡觉、玩玩具、整理衣物等。2. 培养幼儿的独立意识和能力。

 **专家的话:** 幼儿期独立性的发展是从掌握独立生活能力开始的, 随后逐渐扩展到学习、游戏及社会交往中。在正确的教育和引导下, 4—5 岁的幼儿自我意识进一步发展, 大多数幼儿已初步具备了一些基本的生活能力和独立性, 例如, 会自己穿脱简单的衣服(上衣、裤子)、穿鞋子、刷牙、自己睡一张小床, 能愉快地适应陌生环境, 在成人的指导和鼓励下逐渐学会独立完成一定的任务等, 像回答问题、绘画、制作、猜谜语……

然而, 独生子女普遍自理能力差是有目共睹的, 分析形成的原因大致有三: 一是社会因素, 二是家庭因素, 三是个人因素。家庭与个人因素是关键, 尤其是幼儿在家里成人呵护太多, 久而久之就形成了过分依赖成人的不良习惯, 例如, 总怕孩子动作慢或因其动作的不协调、不熟练、做不好等因素, 家长就一包到底, 殊不知孩子们就是在家长不自觉的行为中逐步养成了依赖心理。幼儿过分地依赖成人, 会对他产生交往障碍, 导致他形成胆怯、退缩、焦虑、恐惧等不良表现, 这是一个很危险的信号! 培养独立性是社会对幼儿教育提出的迫切任务。不断获得独立感的幼儿, 自尊心、自信心也会不断发展。

要克服幼儿过度依赖成人的不良习惯, 关键在成人, 成人必须在教养方式上给幼儿正确的影响, 应多鼓励幼儿独立做一些力所能及的事, 帮助幼儿扩大交往的范围、不断丰富幼儿的生活内容, 同时, 给幼儿的爱要适度, 逐渐使幼儿养成独立的生活能力, 增强自信心、获得成功感。

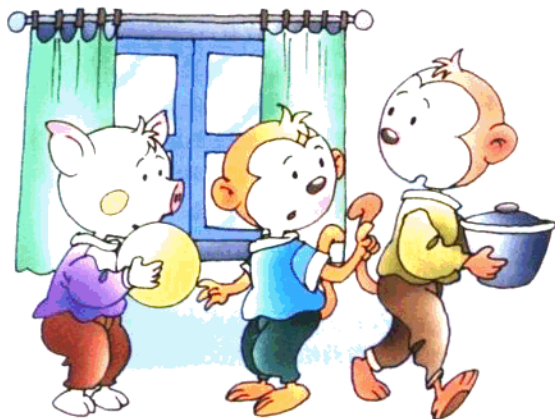




皮皮猴的故事



1. 皮皮是只顽皮的小猴子，不管做什么事情，都要妈妈来。有一天……



3. 不一会儿，门被推开了，小猪噜噜进来说：“皮皮哥哥，我们去踢球好吗？”皮皮说：“好。妈妈，妈妈，快来给我收拾玩具，我要去踢球。”



2. 哐啷一声，皮皮推开门，冲进屋，吱吱地叫：“妈妈，妈妈，我喝水。”妈妈说：“桌上有，自己倒吧。”皮皮嫌麻烦，一转身玩玩具去了。



4. “自己收拾吧，妈妈在做饭。”“真啰嗦，不给我收拾玩具。”皮皮嘟囔着就和小猪噜噜踢球去了。



5. 又过了一会儿，门被猛地推开，皮皮一边吵着一边跺着脚，着急地说：“妈妈，我的脸和手太脏了，快快给我洗脸、洗手。”



6. “你自己不会洗吗？妈妈在这儿做饭忙不过来。”“又是忙不过来……”皮皮嘟囔着，一屁股坐在地上。



7. 这时小猪噜噜进来了说：“皮皮哥哥，我来帮你洗，阿姨做饭已经很辛苦了，我们应该自己的事情自己做。”皮皮看着小猪噜噜，不好意思地低下了头。

动动脑：小朋友，你们说皮皮做得对吗？皮皮看着小猪噜噜为什么低下了头？说一说你是怎样做的。

教育提示：教育幼儿自己的事情自己做，不断提高自理能力。



学好样

小朋友，你有能干的小手吗？请你仔细观察每一幅图，把正确的行为找出来，并在相应的五角星内涂上红色。

“妈妈喂，妈妈喂。”



我会自己叠被子，整理小床。



妈妈上街买东西，亮亮不肯一个人在家，吵闹着要和妈妈一起去。

我会自己穿衣服。



“妈妈快帮我穿鞋子！”



自己吃饭多快乐。

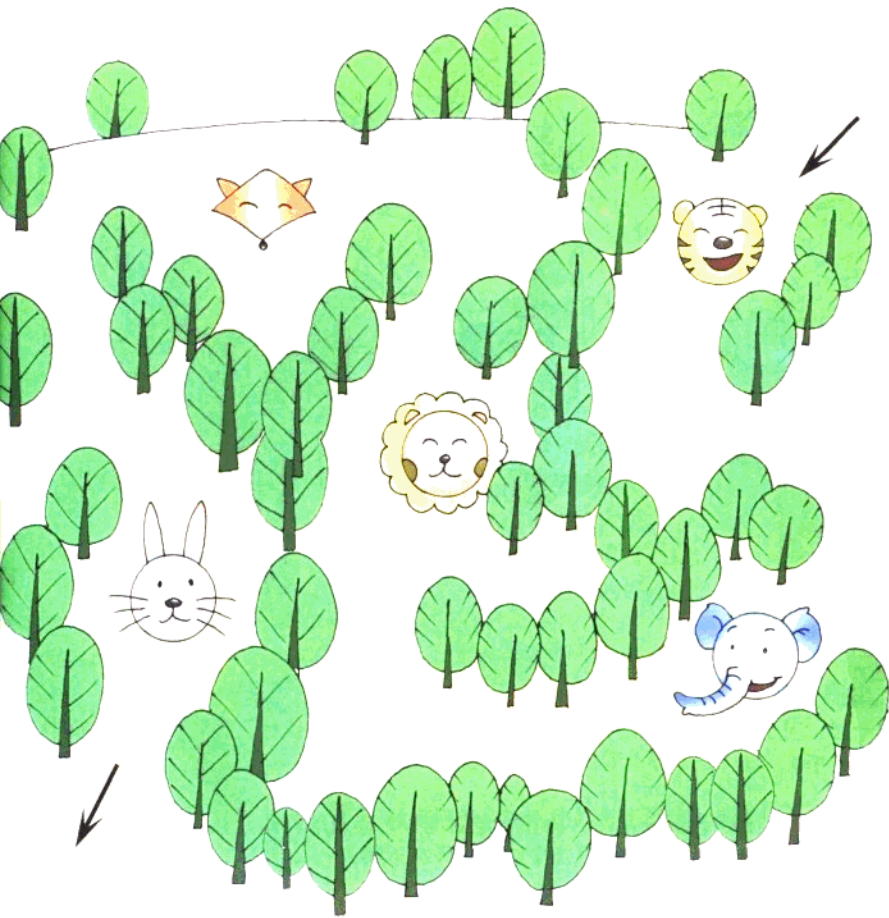


教育提示：在日常生活中培养幼儿良好的独立性与自主意识，使他懂得学好样、做好样，才是好孩子。



寻找动物宝宝

森林里的动物宝宝迷路了，小朋友快快开动脑筋，帮动物妈妈把小宝宝都找到吧！



动动脑：请把你走的路线用铅笔画出来。



教育提示：幼儿也许在短时间内走不出这个迷宫，成人不要在一旁指点，要让他动脑独立完成，因为从小培养幼儿的独立意识，至关重要。



虎子在找什么



动动脑：小朋友想一想，虎子是一个怎样的孩子？他为什么着急呀？他在找什么呢？应该怎样做才是能干的好孩子？

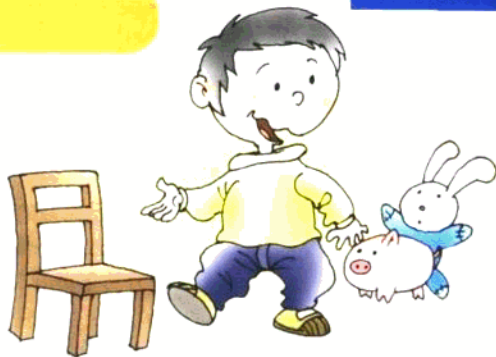


教育提示：教育幼儿把衣服、鞋袜、玩具及用品，放在一定的地方，逐步培养幼儿独立的生活能力及自理能力，使其从小养成良好习惯。

找妈妈



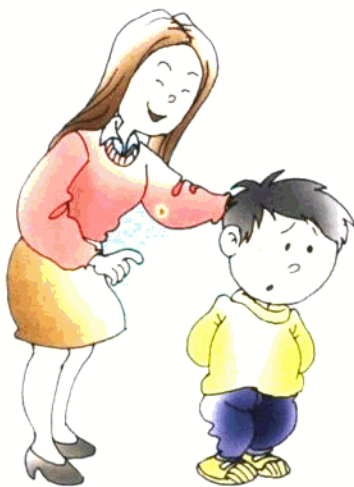
口渴了，找妈妈，
肚子饿了找妈妈。
穿鞋子，找妈妈，
我穿衣服找妈妈。



来到幼儿园，
吵着找妈妈。
小伙伴，走过来，
帮我端水杯，
给我搬椅子，
和我一起“过家家”。



老师走过来，
摸摸我的头，
对我笑哈哈：
你已经长大了，
自己的事情自己做，
当个懂事的好娃娃。



动动脑：你学会这首儿歌了吗？说一说你是一个怎样的孩子。



教育提示：鼓励幼儿努力做好力所能及的事，帮助幼儿改掉依赖成人的不良习惯，树立自尊与自信意识。

◆ 明明已经学会了穿衣、穿鞋，可是出门前却总要妈妈帮她穿，这样做对吗？

A 对。

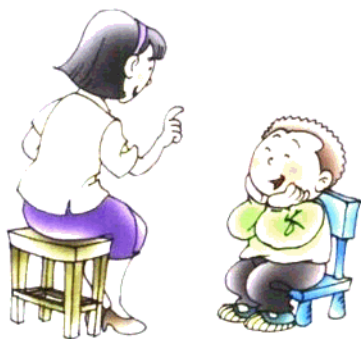
B 有时候让妈妈帮着穿也可以。

C 不对。

选择A：明明已经长大啦，自己的事情要学着自己做。

选择B：自己能做的事情就要自己做，要养成好习惯。

选择C：你回答得很好，相信也是个能干的孩子！



◆ 妈妈说一则谜语让你猜，请你猜出谜底后把它画出来，看一看能否独立完成。

A 在成人帮助下也不能完成。

B 在成人指导下完成。

C 独立完成。

选择A：你只要认真学、认真做，一定能学会，慢慢来。

选择B：你要继续努力哟，争取独立完成。

选择C：动脑猜谜语，动手画图画，你真棒！

◆ 小风车转转转，风儿吹来真好看。按照图示与提供的材料，试试看。

请记住：你一定要自己做。

A 在成人的帮助下，勉强完成。

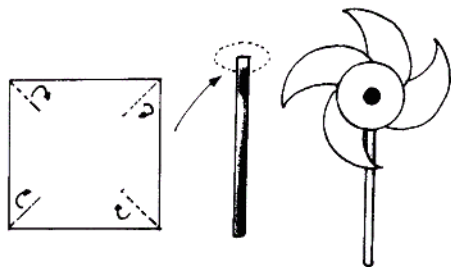
B 在成人启发下，能够完成。

C 看图示，能独立完成。

选择A：干什么事情，都要认真学，才能独立完成。

选择B：请你继续努力，好吗？

选择C：你能动手完成这件作品，真能干！





二 我不任性

 **目标：**让幼儿了解并懂得任性是一种不好的行为，引导幼儿在日常生活中克服任性，做个关心他人、讲道理、有自控能力的好孩子。

 **专家的话：**从心理学的角度看，任性是幼儿意志薄弱、缺乏自控能力的表现。任性的幼儿常常以自我为中心，只想到自己、不考虑他人的利益，若不合自己的心意，就会不分时间、不分场合，随心所欲地以各种方式加以抵制、反抗，以达到自己的目的。任性的幼儿常常伴有自私、嫉妒等不良心态。究其原因不难发现，成人不恰当的教育方法是造成幼儿任性的主要原因。那么，如何避免和克服幼儿的任性呢？1. 严格要求，决不迁就。成人尤其要对幼儿最初的不合理要求说“不”，当幼儿以哭闹来要挟的时候，决不能迁就，必须给以拒绝，扼制其“任性”的滋生。2. 统一要求，教育一致。家庭成员如果一方教育、一方袒护，不仅抵消教育的作用，也降低了幼儿对成人的尊重和信任。这样会使幼儿无所适从，甚至产生人格的两面性，进而更滋生他的任性。3. 讲究方法，提高教育艺术。当幼儿出现任性行为时，成人可运用“三法”进行教育，即：注意转移法，以新的刺激吸引幼儿的注意，终止其任性；冷却回避法，暂时不理睬幼儿的无理要求，让他自行反思；对比诱导法，以好的行为榜样与其行为对比，使他的好胜心与自尊心受到刺激，从而使他从另外的角度认识问题，终止任性。

对于幼儿的任性，成人用威胁和打骂的方式是不可取的。这种方法虽然能使幼儿暂时有所收敛，但会使他产生逆反心理，而且幼儿还会从中学会打骂等简单粗暴的不良行为。因此，成人要注意正确对待幼儿的合理与不合理要求，加强正面引导和教育，使幼儿情绪愉快，减少任性，逐步养成约束自我、关心他人、顾全大局等良好品行，成为一个健全的对社会有用的人。





小猫贝贝



1. 小猫贝贝是猫妈妈最疼爱的孩子。贝贝可任性了，总是不听妈妈的话，要是妈妈不依她，就又哭又闹，弄得妈妈没有办法。



2. 这天，贝贝想吃小鱼，猫妈妈就带着她到河边去钓鱼。贝贝又撒娇又任性地坐在地上喊：“我不钓鱼，我才不钓鱼呢！”

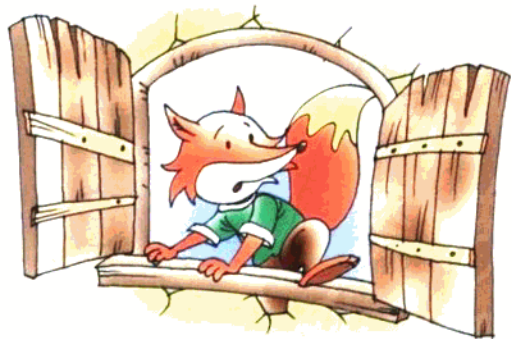


3. 猫妈妈没办法，只好自己坐在河边钓鱼。她对贝贝说：“别乱跑，会走丢的！”可贝贝不听妈妈的话，一会儿捉蝴蝶，一会儿摘小花。不一会儿，她就沿着河边走远了。

4. 一只狐狸看见贝贝独自一人在玩,就说:“你好啊,可爱的小猫!”“咦,你是谁呀?你手上有好多小鱼呀!”狐狸说:“我家里有更多的鱼呢!到我家来吃吧!”贝贝相信了,她来到了狐狸的家。



6. “救命呀!救命呀!”猫妈妈带着小狗,四处寻找贝贝,正好听见从狐狸家传来贝贝的声音,就赶紧撞门。狐狸吓得从窗口跳了出去,逃走了。



动动脑:说一说,故事讲了一件什么事?听了这则故事,你懂得了什么道理?

5. 狐狸把门关好,露出了凶恶的嘴脸,向贝贝扑去:“小猫,你跑不了啦!快让我吃了吧!”



7. 门被撞开了,猫妈妈和小狗冲了进来。贝贝扑向妈妈的怀里,说:“妈妈,我以后再也不任性了,一定要听你的话。”



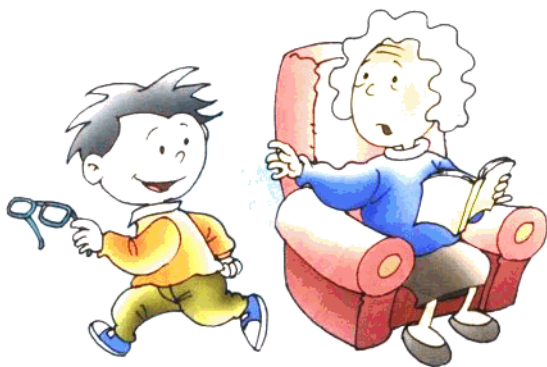
教育提示:成人要运用各种方法启发、引导幼儿懂得任性是一种不好的行为,教育幼儿学会控制自己的不良情绪和行为。



谁对谁不对

你知道下面的小朋友在干什么吗？哪些小朋友做得对，哪些做得不对？为什么？请在图下角圆圈内打上对号或错号。

不给奶奶，我要玩。



我要。

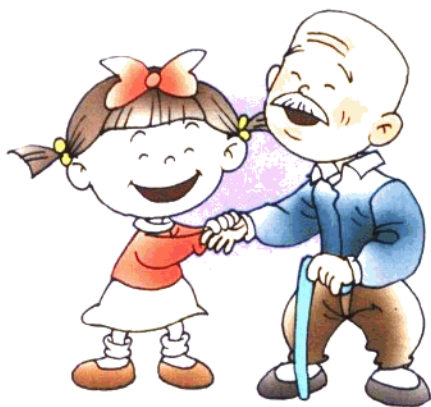
不给。



我偏要扔在地上。



爷爷，我扶您。



教育提示：1. 让幼儿通过看图明白任性、自私是一种不好的行为。

2. 日常生活中，多向幼儿介绍良好的行为方式，多让幼儿进行谦让与被谦让的情绪体验。



我要吃冰淇淋



1. 任性的冬冬不管夏天冬天，整天嚷着要吃冰淇淋。一天在去外婆家的路上，他又拉着妈妈去买。妈妈说：“不行！姥姥在等我们呢。”冬冬一听就在地上打起滚来。

2. 妈妈没办法，只好带冬冬去吃。可是冬冬吃了一盒又一盒……妈妈不愿意了，他就又哭又闹。



3. 晚上回家后冬冬肚子疼得厉害。



4. 妈妈带他上医院，医生说 he 凉东西吃得太多了。



动动脑：说一说，冬冬应怎样做才是对的？为什么？



教育提示：引导幼儿在生活中克服任性，听从成人劝告，做个懂道理的孩子。