

向海英 主编



幼儿心理健康教育

活动材料

大班（下）



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的业务骨干精心编写。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）

马宏玮 王永华 王立华 史晓敏 沈 文 张 静 张卫东 赵 平
高继华

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

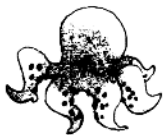
— 我不随便发脾气

目 标：帮助幼儿在日常生活中学会控制自己的情绪和不当行为，培养其自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

专家的话：培养幼儿的自我控制力是幼儿健康心理和人格形成的核心内容。所谓自我控制力，是一种内在的心理功能，它使人能自觉地进行自我调控，积极地支配自己，采取合理的行为方式去追求良好的行为效果，保证一个人的活动经常处于良性运行的轨道上，从而积极、持久、稳定、有序地实现一个又一个目标。5岁的幼儿已经具备了一定的自控力，辨别是非的能力逐步增强。如果抓住有利时机，适时地对其进行随机教育，定会收到较好的教育效果，将为幼儿的一生奠定良好的素质基础。

人的一生是短暂而漫长的，在人生旅途上，难免会碰到自己力不能及的事和无法控制的情形。因此，家长除了要帮助孩子正确分析和理解造成挫折的原因，鼓励孩子大胆尝试，不怕失败，更重要的是要帮他们学会控制自己的情绪，做好应付困难的心理准备。例如，面对孩子无休止的购买欲，可采取事先约定的方式，如限制购买的数量或购买玩具的金额等都是可行的办法；也可采取“延迟需求”来解决冲突（心理学研究指出，需求的满足程度和期待实现的心理程度成正比），以培养幼儿的耐心和克制力，使他们在收到这份期待已久的玩具时会倍加珍惜。

总之，应通过各种活动，帮助幼儿自我控制不健康的情绪和行为，使他们从小养成做事善始善终的良好习惯。





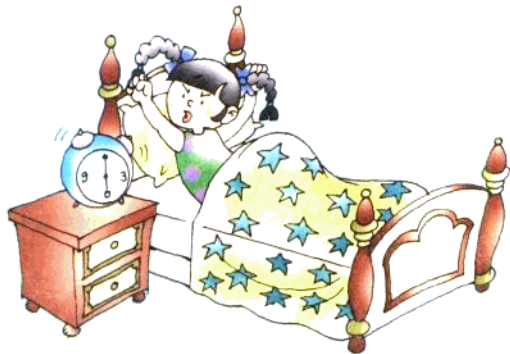
爱生气的婕婕



1. 婕婕爱生气，动不动就小嘴一噘，头一甩，脚一跺。



2. 吃早饭了，婕婕小嘴一噘生气了：“又吃豆沙包和鸡蛋糕，真烦人！”



3. 早晨，闹钟响了，婕婕伸了伸懒腰，冲着闹钟生气了。



4. 到了幼儿园，看到小朋友在一起玩儿，她又生气了。



5. 手工课上，她没有做好玩具，又生气了。



7. 小朋友，婕婕这样做对吗？你能帮她改掉这个爱生气的坏习惯吗？



6. 妈妈来接晚了，婕婕又撅起小嘴生气了。

动动脑：小朋友，你喜欢婕婕的这种做法吗？你觉得应该怎样做？

教育提示：在日常生活中，老师和家长要有意识地帮助孩子控制不良情绪，使之懂得经常生气是一种不好的行为，而且不利于身体健康。



七色花

有趣的七色花，花瓣是动物宝宝的家。

灿灿想找到与小狐狸菲菲一样多的小动物，可是，她只数了一种小动物就嫌好麻烦了，因此便发起脾气来了。小朋友，她这样做对吗？你要是灿灿会怎么做？



小建议：小朋友，请认真看，仔细找，快快乐乐做游戏。

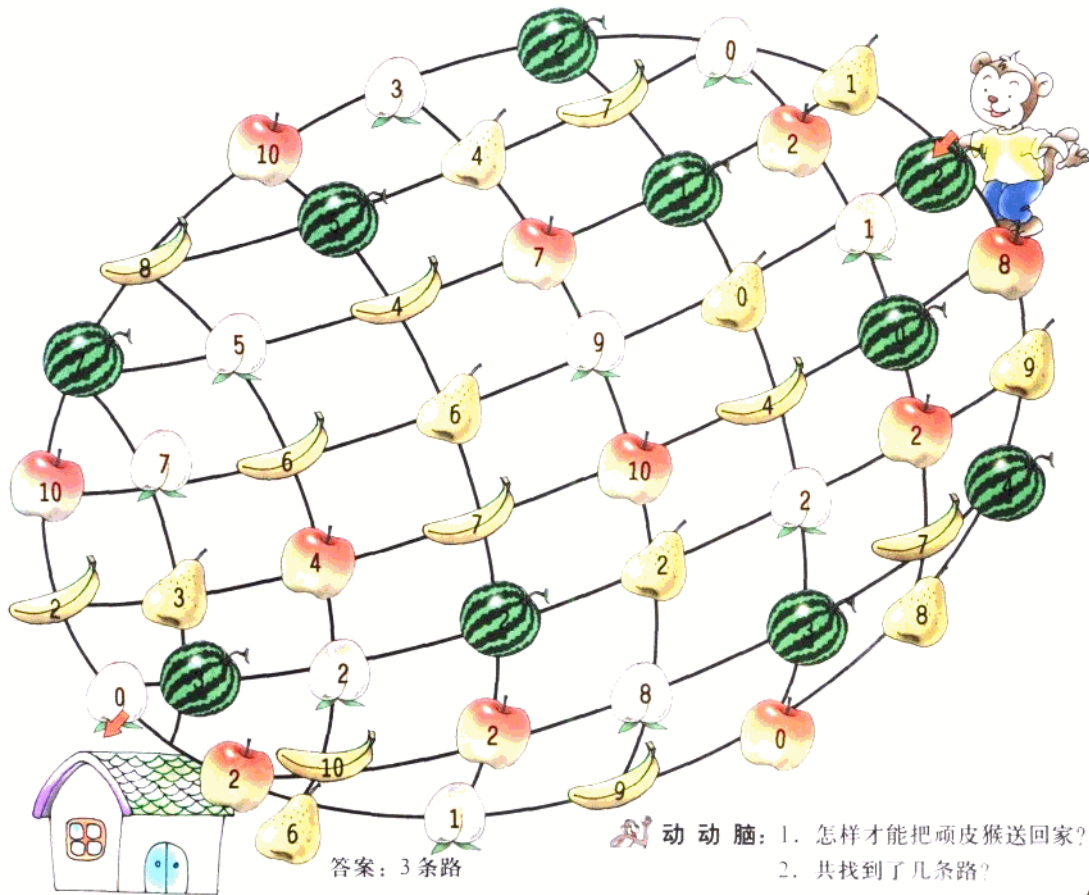


教育提示：做游戏时，成人要有意识地注意那些急躁、乱发脾气、耐不住性子的孩子，引导他们享受游戏的快乐。



送顽皮猴回家

小朋友，请你按照数字大→比较大→小，然后再大→比较大→小的顺序采果子，最后把顽皮猴送回家好吗？请记住，有了困难就要对自己说：“我能行！不着急才是最棒的！”



答案：3条路

动动脑：1. 怎样才能把顽皮猴送回家？
2. 共找到了几条路？



超市



动动脑：请小朋友仔细看看上边的图，想一想，说一说，那个小男孩在干什么？他这样做好不好？你认为应该怎样做？

教育提示：培养幼儿从点滴小事中学会控制自己情绪和行为的良好习惯。让孩子知道，无休止地要玩具、吃冷饮等，都不是好孩子应该做的。

拉拉钩




1=F 2/4


3 1 5 3 | 2 - | 3 1 5 3 | 2 - | 3 5 | 6̣. 1 | 6̣. 1 | 6̣. 6̣ | 2 - |
你也生气了，我也生气了，不理不睬，不理不睬，

1 1 1 3 | 2 1 6 | 1 5̣. | 5̣. - | 3 3 3 5 | 2 1 6 | 1. 2 | 1 - |
小嘴巴往上翘呀，小嘴巴往上翘呀，

3 3 3 5 | 3 - | 3 3 3 5 | 3 - | 6̣. 6̣ 1 | 6̣. 6̣ 1 | 6̣. 1 6̣. 1 | 2 - |
你伸小指头，我伸小指头，拉拉钩，拉拉钩，拉拉钩，

1 1 1 3 | 2 1 6 | 1 5̣. | 5̣. - | 3 3 3 5 | 2 1 6 | 1. 2 | 1 - ||
我们又做好朋友呀，我们又做好朋友呀。

 **小建议：**你也不生气，我也不生气，大家快快乐乐，天天在一起，多么高兴。小朋友，你说对吗？

 **教育提示：**通过各种活动，帮助幼儿控制不健康的情绪和行为，为培养其活泼开朗的性格奠定基础。





◆ 画画课上，老师让小朋友画喜欢的汽车，如果你总是画不好，会怎么办？

A 把画笔一扔，不画了。

B 在别人的鼓励下，接着画。

C 能控制自己，想一些高兴的事，继续画。

选择A：以后要学着控制自己不好的情绪。

选择B：要继续努力，尽量学着控制自己的情绪。

选择C：你很棒，能控制自己的情绪。

◆ 当你不高兴时，看到别的小朋友在快乐地做游戏，你会怎么做？

A 对别人发脾气。

B 生闷气。

C 到角落里去发泄。

D 参与进去，忘掉不愉快的事情。

选择A：你要学会用适当的方式把不愉快的事情说出来，或许好朋友能帮你忘掉不愉快。

选择B：生气对身体可不好，要想办法不生气才好。

选择C：这办法也可以，不过，如果去做些高兴的事情就更好了。

选择D：能做到这一点，你真是太棒了！



◆ 妈妈上班很辛苦，刚下班回到家，素素就缠着妈妈非让她讲故事。如果你会怎么做呢？

A 非让妈妈讲故事，如果不讲就大哭大闹。

B 妈妈讲了道理以后，能理解妈妈，不再纠缠妈妈。


C 让妈妈休息一会儿，等妈妈有时间再讲。

选择A：你太不懂事了，要知道，妈妈上班已经很辛苦了，学着心疼妈妈，不能乱发脾气。

选择B：如果一开始不缠着妈妈就更好了。

选择C：你真懂事，妈妈肯定很喜欢你。





二 真心为朋友祝贺



目标：让幼儿知道嫉妒是一种不良的心态，培养其积极进取的竞争精神，真正做到能真心为朋友的进步和长处祝贺。



专家的话：嫉妒心理是在自己不如别人优越，有了失落感时才会产生的。嫉妒心是对某些方面超越自己的人的一种嫉恨，是对无意或有意竞争者的一种仇恨心。

在幼儿中，嫉妒心理的突出表现为失落感。引起幼儿嫉妒的内容是多种多样的，如别的小朋友被老师表扬了，而他没有得到表扬；六一儿童节，别人表演节目了，而他没有参加；别人的好朋友多，而他没有好朋友；别人有很好玩儿的玩具，而他没有；谁穿了漂亮的衣服，而他没有穿等等，这些都可能引起幼儿的轻微嫉妒心。特别是5~6岁的孩子，他们的心理较4岁左右的孩子有明显的发展变化，原来不太注重的一些东西也开始注意起来，嫉妒心理有了一些微妙的变化。在这个阶段，成人要特别注意对孩子进行正确引导，让嫉妒心变成要求进步的动力。

嫉妒心看上去似乎是对自尊心的一种满足与安慰，但实际上，它满足的只是自己并不正确的欲望。如果一个人不能从与他人的相互比较中努力进取，合理竞争，仅以嫉妒别人的进步与优势来安慰、满足自己的自尊心，那么，这种不正当的心理防卫势必成为自己成长路上的重大障碍。

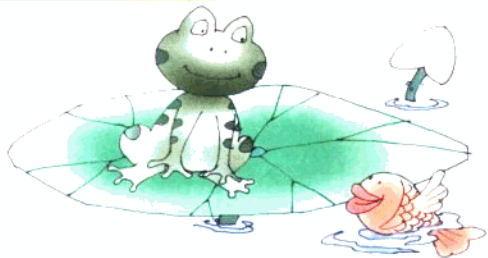
作为家长和教师，应及时调整和纠正幼儿嫉妒的心态，让幼儿学会欣赏别人，懂得欣赏别人，才会得到别人的欣赏。让幼儿能正确对待比自己优秀的人，正确看待别人的成绩与成功。同时，让幼儿养成正确的竞争意识，知道只有经过自己的努力来超越别人的行为，才是最好、最正确的，这样有利于促进幼儿的心理健康和完美人格的形成。



1. 鱼妈妈带着小鱼来看青蛙妈妈。鱼妈妈说：“小鱼很聪明，能数30个水泡泡。”妈妈说着，小鱼就数起了泡泡。



2. 小青蛙忙说自己会数星星，可数了半天，只会数“1”。小青蛙不好意思地对小鱼说：“你怎么能数这么多？我要向你学习，教教我吧。”



3. 小鱼很高兴，它告诉小青蛙，要每天坚持练习。从此，小青蛙每晚都要数星星，从东数到西，从南数到北，一遍又一遍。



4. 过了一段时间，鱼妈妈和小鱼又来到小青蛙家。鱼妈妈说小鱼能数180个水泡泡了，小青蛙告诉鱼妈妈自己能数365颗星星了。

5. 青蛙妈妈、鱼妈妈和小鱼都有点儿不相信。于是，小青蛙一口气数了365颗星星。小鱼佩服地说：“你真棒！教教我吧。”



- 动动脑：**
1. 小青蛙和小鱼为什么能在数数竞赛中得到金牌？你该怎样向它们学习？
 2. 小青蛙看到小鱼会数泡泡是怎么做的？如果你看到别人有的地方比你强，你会怎么做呢？



6. 小青蛙和小鱼在水里不停地练习数数，它们能数越来越多的泡泡和星星了。池塘里举行数数竞赛，小青蛙和小鱼都拿了金牌。

- 教育提示：**
1. 鼓励孩子多看别人的长处和优点，克服因嫉妒而产生的不满情绪，虚心向他人学习。
 2. 培养孩子积极向上的进取心。



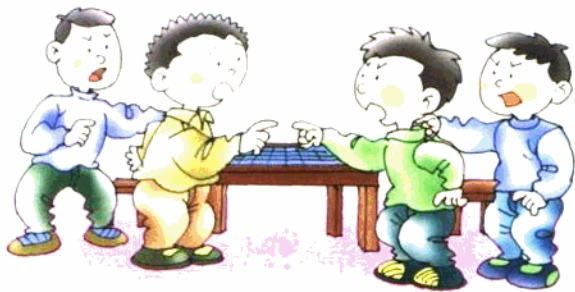
谁做得好

两个小组进行国际象棋比赛，结果，孙豪的小组获得了冠军，王涛的小组取得了第二名。



结果一：王涛说：“你们真棒！当然，我们也不差，我们会努力，下次比赛一定要争取拿冠军。”

结果二：王涛说：“你们有什么了不起的？哼！我们才不要跟你们比赛呢！你们赖皮！”两个小组吵起架来，互相不服气。



动动脑：1. 你认为哪个结果好呢？为什么？

2. 如果你的小伙伴取得了好成绩，或者受到了老师的表扬，你会怎么想呢？

教育提示：让孩子懂得，要想取得好成绩，必须靠自己的努力；互相不服气，甚至互相瞧不起是不会进步的。

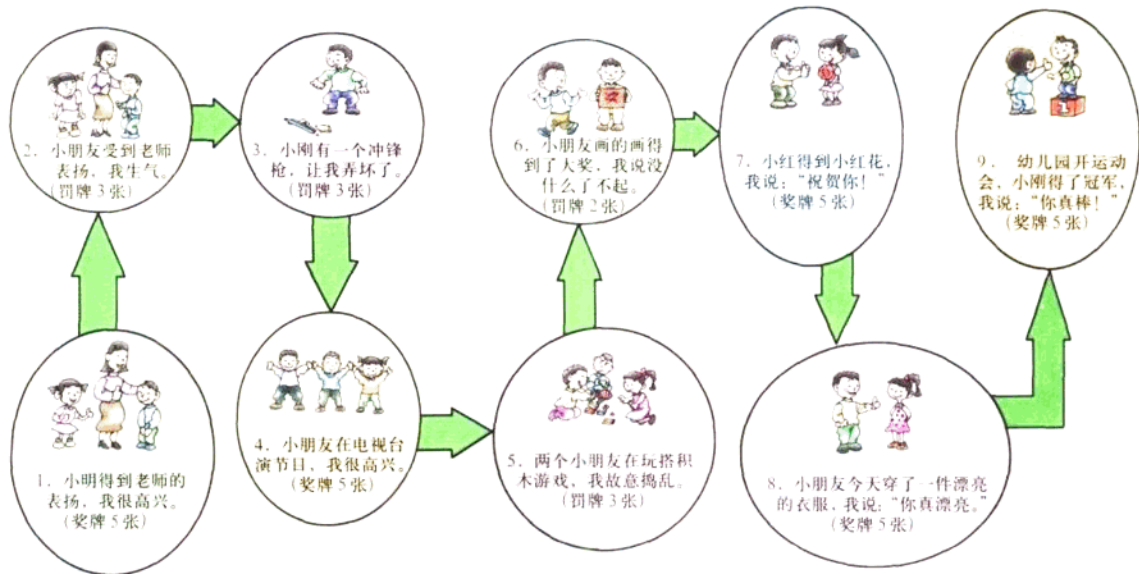


谁的牌多

准备：两副扑克牌

游戏玩法：

可以2~3人一起玩儿。每人手里拿10张牌，掷骰子决定谁先走，走几步。根据所走到格子里的内容决定罚牌或得牌。例如：如果掷的骰子上的数字是2，就走到第二个格子里，根据第二个格子里面的文字内容，罚牌3张。参加游戏的人轮流掷骰子，最后谁手里的牌多，谁就是冠军。



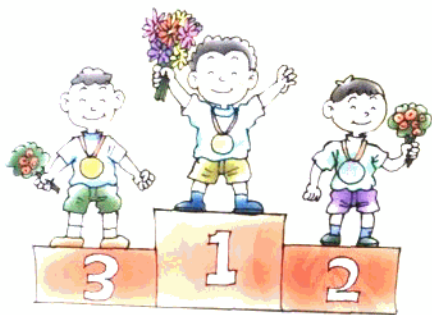
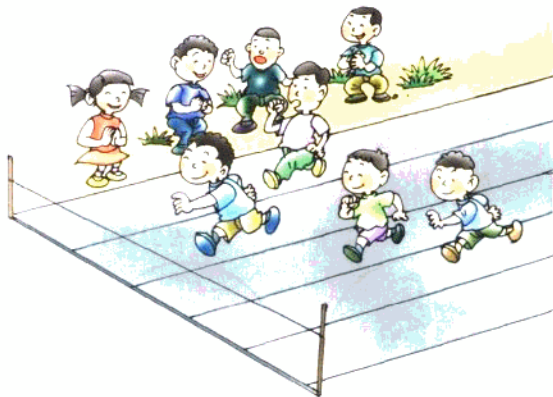
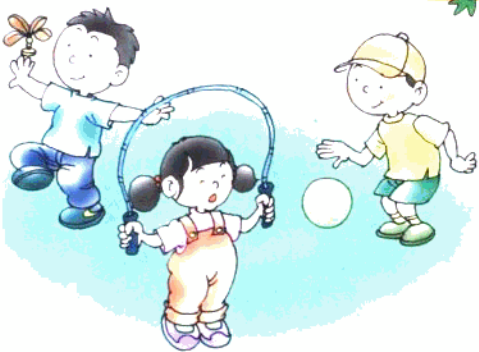
小建议：请按照游戏规则做游戏。如果你胜利了，请为自己鼓掌；如果对方胜利了，请为对方喝彩。能做到吗？


教育提示：1. 教育孩子用正确的心态对待输赢。

2. 在游戏中，注意观察孩子的情绪，引导孩子真心为别人的成功鼓掌，克服嫉妒心理。



运动会



 **小建议:** 1. 看图编一个完整的故事, 讲给小朋友和爸爸妈妈听。

2. 用“有的……有的……还有的……”句式说一句话。



教育提示: 培养幼儿积极向上的进取精神, 避免嫉妒心理和行为的产生。