

向海英 主编

YOUER XINLI JIANKANG JIAOYU



幼儿心理健康教育

活动材料

小班（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森老师,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）

王 芳	石玉磊	史晓敏	邢怀华	吕少云	吕书媛	李英荣	陈桂秋
周宝华	郭 虹	谭文英					

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				



— 快快乐乐去幼儿园

 **目 标：**帮助幼儿了解幼儿园环境及幼儿园生活，让他逐步喜欢上幼儿园，克服入园焦虑，使幼儿尽快适应新的生活。

 **专家的话：**心理学把幼儿初离开家庭、亲人（特别是父母），对新环境不适应的现象称为“分离焦虑”。从幼儿的心理特点来分析，分离焦虑产生的具体原因主要是：1. 幼儿入园前在情感上对父母和家庭过分依恋。2. 幼儿对幼儿园新的生活环境不适应。

由于年龄小，幼儿的情绪情感具有易变性，注意力容易分散，因此，成人必须根据幼儿的心理特点，为幼儿创设一个安全、友好、愉快的环境，让幼儿保持快乐、积极的情绪，以便于幼儿尽快地适应新的环境，接受新的事物。保持这种愉快的情绪，能激励幼儿积极地面对困难，靠自己的力量去克服困难。这样，慢慢地孩子就会用乐观的态度面对他人生第一次环境的重大改变。

作为父母，应鼓励幼儿按时上幼儿园，引导幼儿在与同伴的交往、游戏中体验集体活动的快乐，在活动中忘记“离家愁”，逐渐培养幼儿喜欢集体生活、喜欢幼儿园、喜欢与同伴交往的良好心态。如果幼儿拥有良好的心态，就会养成乐观、向上、自信的良好个性品质，这有利于促进其健康心理和完美人格的形成。





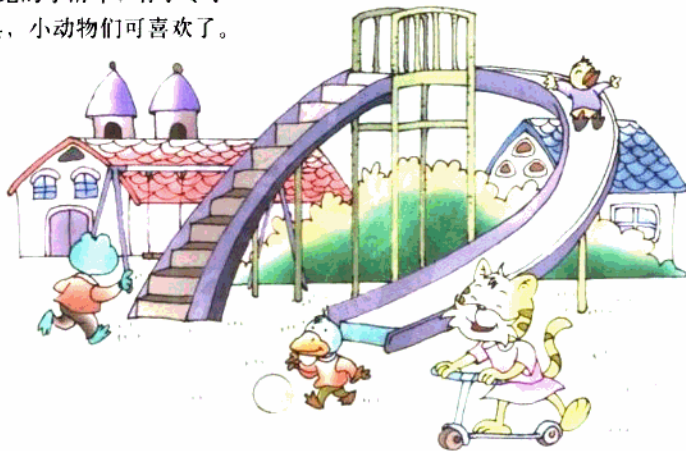
快乐的幼儿园

1. 小兔贝贝和小狗宝宝3岁了，今天是第一天上幼儿园的日子，他们可高兴了，早早就来到了幼儿园。



2. 嗨！幼儿园里真热闹，小猫、小鸡、小鸭唱着歌，小青蛙一蹦一蹦地跳着舞……

3. 大象老师带着贝贝、宝宝参观了幼儿园，幼儿园里有漂亮的小房子、大螺旋滑梯，有会跑的小滑车，有丁零丁零响的大滚球，还有许多好玩的玩具，小动物们可喜欢了。





4. 大象老师带领小动物们一起唱歌、做游戏，大家十分开心。



5. 该吃饭了，山羊伯伯做好了香喷喷的饭菜，小动物们都高高兴兴地吃了起来。

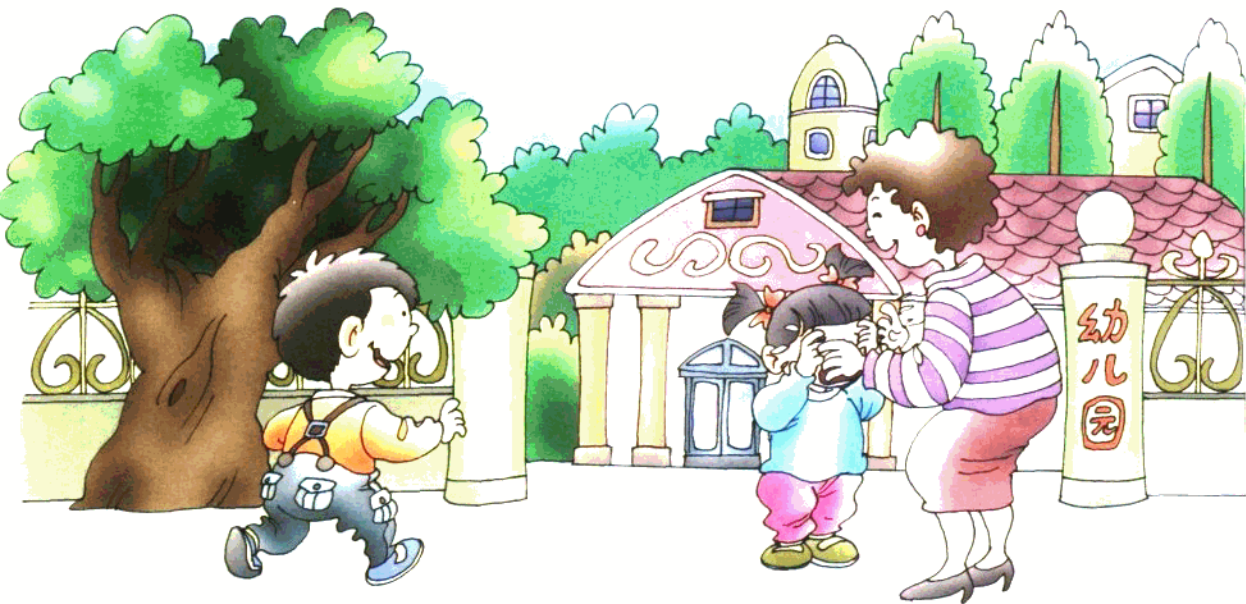


6. 傍晚时分，小兔贝贝和小狗宝宝的妈妈来接他们，可他们就是不愿走。他们告诉妈妈，幼儿园里有许多小朋友，在幼儿园里非常快乐。

动动脑：1. 请小朋友说一说，故事里都有谁？故事讲了一件什么事？

2. 想一想，小动物们为什么不愿离开幼儿园？你喜欢幼儿园吗？

教育提示：成人应通过各种有趣的活动吸引幼儿，使幼儿喜欢上幼儿园。



动动脑：1. 说一说你喜欢谁，讲一讲为什么。

2. 你是怎样上幼儿园的？



教育提示：对于幼儿的哭闹，成人不能迁就，而应坚持到底，以培养他良好的习惯。



笑比哭好

下面有两个脸谱，一个表情是哭，一个表情是笑。请你据右图中发生的事情，猜出两个小朋友的表情，并画线连起来。



 **动动脑：**小朋友，请你用较完整的句子说出自己快乐时的感受。

 **教育提示：**鼓励幼儿自己尝试克服困难，做一个快乐的人。



快乐不快乐



1. 小红独自一人在玩。



4. 小朋友请小红一起拉手做游戏。



3. 许多小朋友来哄她。



2. 小朋友踢球不小心砸在她身上，她生气了。



5. 小红和大家一起玩，真快乐。



动动脑：1. 你认为自己玩快乐还是和小朋友一起玩快乐？当别的小朋友生气时怎样做才能使他快乐？2. 你做过的哪些事情使爸爸、妈妈或小朋友感到快乐？



教育提示：成人应注意引导幼儿与同伴友好相处，遇到事情要大胆尝试用正确的方法解决。



幼儿园真快乐



幼儿园朋友多，跳舞又唱歌，
听故事说儿歌，游戏又画画，
老师老师喜欢我，把我小脸摸，
抱抱我亲亲我，对我轻轻把话说：
你说说，在幼儿园快乐不快乐？



动动脑：你喜欢幼儿园里的这些活动吗？哪些活动最让你开心？



教育提示：通过交往、讲述、体验等活动，使幼儿亲身感受到幼儿园集体活动带来的快乐，从而克服“离家愁”的不良心态，养成乐观、自信的良好品质。

◆ 每天你是怎样上幼儿园的？

- A 哭闹着不想上幼儿园。
- B 让爸爸妈妈抱着上幼儿园。
- C 自己走，高高兴兴上幼儿园。

选择A：幼儿园是个快乐的地方，记得要坚持每天高高兴兴上幼儿园。

选择B：你长大了，不能过分依赖成人，要努力啊！

选择C：你真棒，是一个适应能力强、快乐的孩子。

◆ 你能说出幼儿园小朋友的名字吗？

- A 不能。
- B 能说出一些。
- C 都能说出来。

选择A：幼儿园的小朋友都很喜欢你，你要努力和他们交朋友，好吗？

选择B：朋友多了很快乐，希望你交更多的朋友。

选择C：你真棒，认识了这么多的好朋友，真为你高兴。

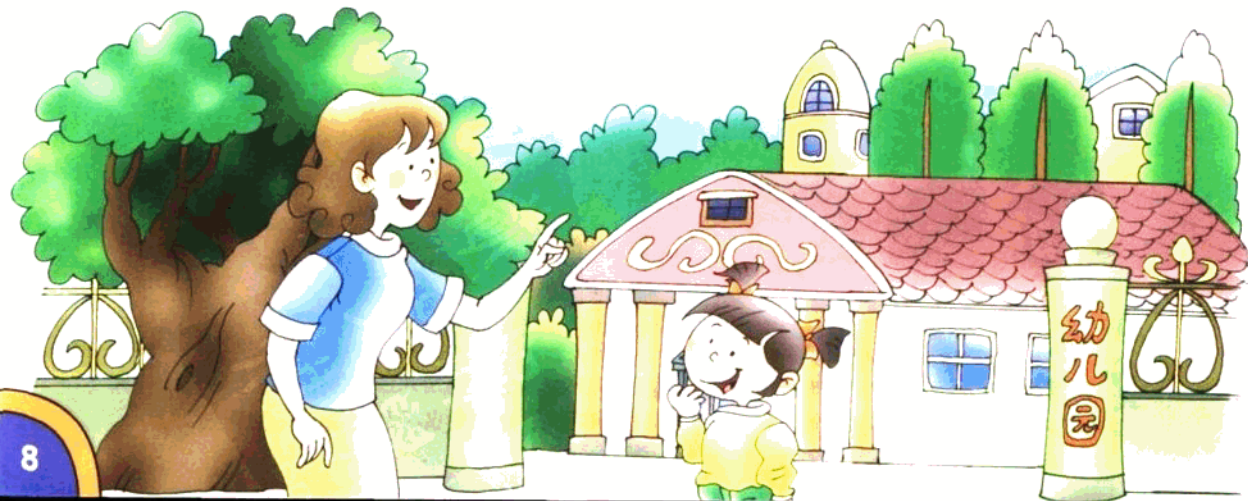
◆ 你能说出幼儿园有哪些玩具吗？

- A 不能。
- B 能说出几件玩具的名称。
- C 能说出许多玩具的名称。

选择A：幼儿园有很多好玩的玩具，如果不知道，可以问问老师和小朋友，他们会告诉你的。

选择B：幼儿园还有好多的玩具，可以试着去认识它们。

选择C：你是一个很快乐而且勇于探索的孩子。



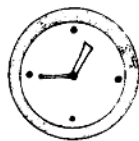
二 我会做啦

 **目标：**通过各种活动，教给幼儿学习一些生活卫生常识和自我服务方面的一些方法，增强幼儿的独立生活能力，初步培养幼儿良好的生活卫生习惯。

 **专家的话：**教育的过程往往就是培养习惯的过程。儿童早期的行为习惯训练是儿童早期教育的首要问题，常言道：“三岁看大，七岁看老”，“少成若天性，习惯成自然”。不少人都强调3岁左右形成的习惯将会影响终生，这是因为儿童社会化行为塑造的最佳期，也是在儿童的早期。儿童越是早期，所学的行为方式越牢固。

据一项心理调查发现，家长过分溺爱和保护孩子的占30%，这严重束缚了幼儿动手能力的发展和良好行为习惯的养成。由于这些孩子长期处在过分保护和管制中，当他们独立面对问题时就会束手无策，感到自卑，再严重者甚至会走向极端。

因此，当幼儿初次由家庭进入幼儿园，迈出步入社会的第一步时，对他的教育首先要注意从心理教育入手，第一要实行养成教育，第二要实行感悟教育，第三要实行体验教育。要使他养成习惯，感悟并亲身体会到其中的道理。成人的教育一方面应有意识地从具体的事情入手，利用自己的言行去影响教育幼儿，另一方面要有意识地从与幼儿生活密切相关的事物及周围环境入手，在日常生活中让三四岁的幼儿多进行一些力所能及的自我服务劳动和家务劳动，从而使他得到较好的能力培养。





打喷嚏



1. 小鸭打喷嚏，对准了小猫和小鸡，阿嚏！唾液满天飞，吓跑了小猫和小鸡。



2. 大象打喷嚏，伸长了鼻子，阿嚏！好像下大雨，喷了山羊、小猴一身。



3. 青蛙打喷嚏，张开了宽宽的大嘴巴，阿嚏！荷花颤悠悠，吓跑了小虾和小鱼。



4. 宝宝打喷嚏，侧身捂住小嘴巴，阿嚏！声音轻轻的……

动动脑：小鸭、大象、青蛙和宝宝谁做得对？为什么？

教育提示：使幼儿明白，打喷嚏会喷出许多唾沫，不文明也不卫生，容易传染疾病，所以打喷嚏时要注意用手帕轻轻捂住嘴巴，或者将头转向一边，幼儿要从小养成文明礼貌的好习惯。



谁是好宝宝

下面图中有五个小宝宝，想一想谁是好宝宝，在其旁边的圆圈内涂上你喜欢的颜色。



睡前吃东西。



睡前要吮手指头。



蒙头睡觉。

独自安静地入睡。



不肯一人睡，缠着妈妈不放。



动动脑：说一说你喜欢谁，不喜欢谁。睡觉时你是怎样做的？



教育提示：引导幼儿观察画面，比较分析对与错，并在日常生活中不断提醒练习，以培养良好的睡眠习惯。



叠衣歌

衣服小宝宝，快快来睡觉，
左手抱一抱，右手抱一抱，
先来点点头，再来弯弯腰，
都是好朋友，整齐来排好。



小建议：读一读儿歌，并掌握叠衣服的动作要领。



教育提示：培养幼儿的生活自理能力。





谁在哭

1. 幼儿园要吃午饭了，老师端来了白白的馒头、喷香的红烧肉，还有油炒青菜。



2. 丁丁不愿吃馒头，把馒头扔到了地上，他只喝汤，不吃青菜。



3. 丁丁看到了红烧肉又皱起了眉头。小朋友都吃了饭，出去散步了，只有丁丁呆呆地坐在那里。



4. 下午起床后，小朋友都在愉快地游戏，丁丁却哭了。



小建议：了解图中的内容，说一说，谁在哭？为什么哭？再按顺序看完图编一则故事。



教育提示：挑食对幼儿的心理健康有害无益，容易使他养成以自我为中心的坏习惯，成人要有意识地培养幼儿良好的饮食习惯。