**探讨幼儿心理健康教育策略**

吕苇华 青岛市城阳区红岛街道办事处肖家幼儿园

 摘 要： 众所周知幼儿期是一个人心理发展的关键期,幼儿心理健康教育是一个任重道远的工作，而在平时的教育教学中我发现我们幼儿园在实施幼儿心理健康教育这方面存在很多的问题，主要原因是对幼儿心理健康教育重视不够、认识不足并且缺乏专业的师资力量，及系统的心理健康教育知识，再加上家园教育的不同步性也影响了心理健康教育的实施。为此针对以上几点问题我做了深入思考并出示了几项对策；首先是把幼儿的心理健康教育纳入一日教育活动中同时不断加强幼儿教师心理健康教育知识的培训；提高幼儿教师心理健康教育水平；在此基础上邀请我们的家长积极配合参与幼儿心理健康教育为幼儿拥有健康、幸福的人生奠定基础。
关键词：幼儿心理 心理健康 心理健康教育 环节活动 组织策略
　　 《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确指出：幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在教育工作的首要位置，树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要重视幼儿的心理健康。当前，全社会都在重视成人的心理健康问题，但往往忽视幼儿的心理健康问题，对于孩子的健康教育，首先要从心理健康教育出发，没有心理的健康，身体的健康就失去了灵魂。如今幼儿的心理健康教育的问题主要表现在以下几点。
目前，在我国幼儿中主要有以下几个方面的心理健康问题：一是儿童多动症、社会行为问题，包括爱发脾气、好打架、争吵、说谎、嫉妒、以强欺弱、恶作剧、不能和别的儿童友好相处、有破坏行为、偷窃等；二是性格和情绪问题，包括任性、自私、固执、娇气、胆怯、退缩、易哭泣、懒惰、自卑、过分敏感、过度幻想等；三是神经功能障碍问题，包括排泄机能障碍、言语障碍、睡眠障碍、强迫行为、神经紧张等；四是不良习惯问题，包括吸吮手指、咬指甲、眨眼、皱眉、挖鼻孔、耸肩、咬衣服、玩弄生殖器等；五是学习上的问题，包括注意力不易集中、反应迟钝等。这些不良的行为问题不仅防碍着幼儿身心健康发展和良好品德的形成，还会给家庭、学校、社会带来一定的负面影响。
一、当前幼儿健康教育存在的问题
1.对幼儿心理健康教育重视不够、认识不足
在平时的幼教工作中我发现由于对幼儿心理健康知识的匮乏，并对幼儿身心关系的认识模糊，导致目前在幼儿心理健康教育方面的重视程度不够,许多人将幼儿心理的一些异常表现看成为孩子成长中的自然现象，不去加以关注。现代健康观认为：健康不仅是在生理方面没有疾病或发育正常，而且还要具有良好的心理状态和社会适应能力。也就是说，“健康”已突破传统的单纯生理指数，把心理元素放到了很重要的位置，尤其是在幼儿的早期教育中。因此，幼儿园教育是否恰当，对幼儿的心理发展起着举足轻重的作用。在幼儿园内，很多教师已经明白健康的新概念，并且也知道维护孩子身心健康的重要性，然而理念上的重视并未化作行动上的体现。在幼教实践中忽视幼儿的心理健康或对心理健康教育存在着认识上的误区现象并不少见，她们认为心理健康教育是保健医生或专职心理教育者的事，与自己关系不大，不重视对幼儿的心理健康保护，心理健康教育成为纸上谈兵。
2.缺乏专业的师资力量及系统的心理健康教育知识
目前，在幼儿园的课程设置中，并无专门的心理健康教育课程，多数教师尚未接受专门的心理教育培训，致使在开展心理健康教育时缺乏明确的目标、心理教育的内容比较零散。教师们对心理健康的知识是零星的，缺乏系统性，也缺乏相对固定的教育时间保证，对什么是心理健康，幼儿心理健康的标准是什么，幼儿容易出现哪些常见的心理问题，如何对幼儿进行心理健康教育，如何评价心理健康教育的效果，教师们很茫然，虽然想对孩子进行心理维护，却因相关知识的缺乏而无从下手。实际上，心理健康教育处于可有可无的地位，却没能扎实地实行。
3.家园教育的不同步性影响了心理健康教育的实施
现在的独生子女是家庭中的掌上明珠，家长们呵呼备至，不管孩子的要求是否合理，娇宠溺爱，有求必应；另一方面，家长对教育的重视程度极大提高，父母对幼儿的期望值不断上升，幼儿在物质的极大满足中却承受着越来越重的心理负担。部分家长忽视幼儿的心理健康，对幼儿的心理健康知识模糊不清或知之甚少。家庭生活的环境不良，人际关系的紧张，不正确的教养态度，常会引发幼儿不同的心理问题和社会行为问题，如爱发脾气、恶作剧、不能和别的儿童友好相处、任性、退缩、易哭泣、过分敏感等。
二、幼儿心理健康教育有效策略
1.把幼儿心理健康教育纳入一日教育活动中
首先建立完善的幼儿心理健康教育的机制，因此，在高度重视幼儿心理健康教育的基础上，尊重幼儿，关注幼儿，把心理教育理念上的重视落实到教师的教育教学行为当中。根据幼儿身心发展的特点和实际需要，制定适合幼儿心理健康教育的教育模式、教育目标、主要内容与途径，同时结合各学科教学，运用教育技能技巧，将心理健康教育渗透在幼儿园的各项教育活动中。从幼儿早晨入园的那一刻起，就开始为他们营造一种温暖、关爱、民主的气氛。
其次在游戏中渗透心理健康教育。游戏活动会让每位幼儿走到一起，他们互相模仿着、比试着、商量着、冲突着，在这种模仿、比较、冲突和合作中，幼儿的交往能力与日俱增。如：对任性、孤僻的幼儿，教师可为他们创设趣味性强的、有针对性的集体合作活动，为幼儿建立和谐的人际关系创造良机。如：在“娃娃家”游戏中，幼儿可以充当爸爸、妈妈、孩子等各种角色，教师适时地参与游戏，引导幼儿模仿爸爸去买菜、妈妈给孩子喂饭、爸爸妈妈一起带着孩子去公园等。游戏既培养了幼儿的交往能力，合作意识，发展了幼儿语言，又使得幼儿心情愉快。游戏培养了幼儿为别人着想、助人为乐和礼貌待人等良好的心理品质。
2. 提高幼儿教师心理健康教育水平
幼儿心理健康教育的主要实施者是幼儿教师。因此，就要完善幼儿教师心理健康教育的机制，多邀请专业人员进行系统培训幼儿心理健康教育理论、内容、方法。从理论层面上掌握幼儿的心理健康教育的内涵，根据幼儿年龄及心理发展的特点，选择适合幼儿心理健康教育的技巧和方法，以直观形象、生动活泼的形式，潜移默化地培养孩子们良好的情绪、性格、意志品质。尊重幼儿，关注幼儿，满足幼儿的心理需要，尽力给每个幼儿创设成功的机会等等。用爱心体察儿童的内心感受，及时帮助幼儿排除不良的情绪，缓解内在的心理压力；并让幼儿学会人际交往的技能，这些都是利于孩子身心健康发展的。
3.让家长积极配合参与心理健康教育
首先要创设良好的家庭育儿环境，家庭是幼儿生活中第一个接触到的环境，是幼儿心理发展的最重要、最基础的环境。良好的家庭环境，家长本身的素养及对子女的教育观、教养方式，都会给幼儿形成潜移默化的影响。父母要想方设法培养孩子坚强的意志和吃苦耐劳的精神，将一些日常生活的技能教会孩子，并不是包办孩子的一切。
其次父母要给孩子自主学习的机会，培养孩子的独立性；父母对孩子的衣食住行呵护过多，禁区也多，致使孩子形成依赖性大，独立性差，稍遇一点挫折就束手无策。在教育中，父母要克服传统的教育模式，解放孩子的手、口、眼、耳，变"封闭式"为"开放式"，放手让孩子在自由、宽松的环境中锻炼独立性。
　　 最后父母要注重和孩子进行心理沟通，这也是培养孩子活泼开朗性格的前提。现代社会竞争激烈，工作压力大，但作父母的，即使再累再忙，每天也要抽出一些时间与孩子交流一下，进行心理沟通，消除代沟，成为孩子的朋友。这样孩子有什么事会向父母倾诉，从而消除压抑，保持心情愉快。不能因为工作繁忙而忽视与孩子的交流。由于孩子以自我为中心的年龄特点，即使在餐桌上的轻松话题，只要有人倾听、欣赏性地倾听，那都会让孩子深感家的温馨，这对其言语能力的锻炼乃至健康人格的发展都会产生十分积极的作用.
　　 总之心理健康教育是一项复杂的系统工程，很需要幼儿园、教师、家庭三方面通力协作，更需要有机结合，互相渗透。幼儿是祖国的未来和民族的希望，只有将心理健康教育有效地渗透到幼儿的一日活动之中，融入幼儿每天的生活当中，持之以恒，让幼儿的身心健康发展，我们才有希望看到祖国的未来绽放出美丽的花朵。
参考文献
1刘维良.心理健康教育从娃娃抓起（M）.华文出版社.2004.49页.
2 张博.幼儿心理学（M）.河北人民出版社.1985.354页
3冯丽静.孩子的心理健康教育（M）.广东幼儿教育出版社.2007.25页.