

# 体验式主题活动下幼儿情绪调节能力的提升

张 雯

**摘要:** 幼儿情绪调节能力是其今后发展的重要基础, 体验式主题活动是帮助幼儿学习的有效方式, 符合幼儿的成长特点和身心发展水平。幼儿通过体验式主题活动能够学会了解自己和他人的情绪, 学会表达情绪和用适当的方法疏导情绪。文章主要分析体验式主题活动和幼儿情绪调节能力的内涵、体验式主题活动对提升幼儿情绪调节能力的作用、如何在体验式主题活动中提升幼儿的情绪调节能力。

**关键词:** 体验式主题活动; 幼儿; 情绪调节能力

## 一、体验式主题活动的内涵

体验是通过实践和亲身经历来认识事物, 体验式学习是将学习者作为教学的主体, 教师利用丰富的视听材料、游戏、主题活动等使学生全方位地沉浸在学习体验中, 获得立体的感觉和丰富的感官刺激, 加深学习者的体验和印象, 使学习者更好地理解和掌握学习内容。体验式学习不是简单的知识传授, 而是通过学习经验创造知识, 首先对学习完全投入, 然后对体验活动进行多角度观察和反思, 进而总结出具有逻辑的知识和结论, 最后在新的情境下利用所学知识分析问题、解决问题, 进一步加强对知识和理论的理解和运用。体验式学习能够使学习者感受到自主学习的乐趣, 培养学习者自主学习能力, 并能够引导学习者应用所学知识, 培养学习者的应用能力和创造力。

## 二、幼儿情绪调节能力的内涵

3~6岁幼儿开始进入幼儿园生活, 人际交往范围扩大, 易受情绪的影响。例如, 个别幼儿在穿衣穿鞋时没有做好, 会出现急躁哭闹的现象, 这时需要家长和教师及时对幼儿的情绪进行引导, 让幼儿逐渐学会调节自己的情绪。情绪调节能力包括调整个体情绪的表达方式和情绪状态, 以及对情绪产生过程进行调节。情绪是指喜怒哀乐等正常反应, 适度的情绪表达有助于幼儿疏导情绪, 有利于幼儿的身心健康发展。

## 三、体验式主题活动对幼儿情绪调节能力提升的作用

体验式主题活动是训练幼儿情绪调节能力的有效途径, 幼儿在直观的体验活动中可以学会调节自己的情绪, 理解他人的情绪, 学会正确表达情绪, 认识到每个人表达情绪的方式是不同的, 能够以适当的方式抒发自身情绪。同时, 幼儿情绪调节能力受到教师、环境、家庭的影响, 教师、幼儿园和家长要共同创造良好的环境促进幼儿情绪健康发展。

## 四、幼儿园体验式主题活动的开展现状

笔者根据多年的观察和调查发现, 当前体验式主题活动在提升幼儿情绪调节能力方面发挥了一定的作用, 幼儿园通过节日主题活动、情绪课程、建构游戏、户外活动、采摘种植活动等丰富了幼儿的体验, 使幼儿在直观的体验活动中获得了健康积极的情绪体验。但由于幼儿园水平的差距和当前社会上学前教育理念的不同, 有的幼儿园在体验式主题活动方面组织不足, 过于注重知识的传授和学习, 限制了幼儿在体验中感受学习的机会; 在组织体验式主题活动时, 部分教师对训练幼儿情绪管理能力的意识不足, 活动中并没有针对幼儿的情绪表现进行适时的教育引导, 活动后的反思观察应用较少。有的幼儿园并没有设置专门的情绪课程, 对幼儿情绪调节能力的培养不够重视。

## 五、体验式主题活动下幼儿情绪调节能力的提升策略

体验式学习可分为体验、观察、概括和应用四个步骤。直观体验是体验式学习的基础，如视听多媒体教学、建构游戏、角色扮演、情境教学等。观察，即幼儿对直观体验进行观察思考、回忆整理。概括，即幼儿在教师的引导下通过讨论和分享总结情绪调节的方式，感知自己和他人的情绪，掌握表达情绪、抒发情绪的正确方法。应用，即通过真实的生活情境让幼儿能够运用学到的方法练习管理情绪、调节情绪。

### (一) 加强教师培训，丰富幼儿园园本情绪课程

3~6岁幼儿处于模仿能力的高峰期，教师的行为和情绪管理能力会直接影响幼儿对情绪的调节能力。教师在日常教学中要注重提高自身的情绪管理水平，以积极乐观的情绪感染幼儿，为幼儿创造良好的情绪环境。幼儿园目前情绪相关的园本课程较少，要探索有效的幼儿园园本情绪课程，提高对幼儿情绪管理的重视程度。幼儿园可以开展的园本情绪课程如表 1 所示。

表 1 幼儿园情绪管理课程实例

| 课程名称   | 课程目标                              | 课程活动                    |
|--------|-----------------------------------|-------------------------|
| 识别情绪   | 了解情绪没有好坏之分；学会识别自己的情绪；了解自己的情绪产生的原因 | 故事《亮亮的一天》；扔掷乒乓球；总结情绪的特点 |
| 不被气愤左右 | 了解愤怒情绪的特点；学会表达生气的情绪；了解疏导情绪的方法     | 袋鼠跳；当我们生气时；情绪排解；控制生气的情绪 |
| 掌握自身情绪 | 了解情绪种类；掌握情绪缓解方法                   | 情绪交通灯；情绪大考验             |

### (二) 创设利于幼儿情绪调节的环境

体验式主题活动对环境与学习者的关系十分重视，环境是体验式主题活动的重要资源，因此要创设符合幼儿特点的丰富环境，如扮演区、建构区、阅读区、沙水区、自然角、采摘区、养殖区、科学试验区、美工区等。教师可以将情绪表情等制作成图片贴在教室或校园的墙面，还可以鼓励幼儿自己参与情绪环境的创设中，使幼儿在主动参与中丰富情感体验，提高对情绪环境的关注度。

### (三) 注重在体验式主题活动中培养幼儿的情绪调节能力

体验是学习的重要途径，但不是所有的体验都能形成有效的学习基础。只有明确体验目标，有意识地进行反思和思考才能发挥体验式学习模式的效用，盲

目的体验会因缺少主题和目标，逐渐遗忘感官刺激。因此，教师要明确体验活动的目的，树立明确的体验活动情绪目标。幼儿年龄较小，反思、思考能力有限，教师要注重培养幼儿的观察思考能力，及时总结体验活动中的情绪问题，锻炼幼儿的思维能力。教师在体验式活动中要注重幼儿的自主参与度，让幼儿通过小组合作进行分享和讨论，提高幼儿的参与积极性。

### (四) 注重体验式主题活动开展后的总结和反思应用

体验式主题活动完成后，要及时进行总结和反思应用。教师可以在日常生活教学中寻找适当的机会会有意识地引导幼儿复习学到的情绪调节知识，让幼儿运用情绪调节知识解决自己遇到的问题，促进幼儿情绪管理能力的有效提升。

### (五) 重视家校共育，促进幼儿情绪调节能力全面提升

家庭环境对幼儿的情绪调节能力有重要影响，幼儿园可以邀请家长参与培训和讲座，宣传情绪能力对幼儿成长的重要作用，引导家长注重自身的情绪管理，形成家校共育合力。家长带领孩子接触丰富的现实生活，让孩子能够在实际的人际交往中熟练运用情绪管理技能。

## 六、体验式主题活动提升幼儿情绪调节能力的实例

某实验幼儿园中班情绪调节体验课程的主题为认识情绪。课程分三次体验进行，分别让幼儿体验情绪在生活中处处存在、情绪具有短时性、情绪产生的原因。首先，组织幼儿表演情景故事《亮亮的一天》：早上亮亮妈妈送亮亮上学，由于路上堵车迟到了；上午有亮亮十分喜欢的美术课，在课间活动时亮亮在与小朋友玩耍时不小心把窗台的花盆打碎了；下午放学回家妈妈给亮亮买了玩具汽车。教师与幼儿将故事表演出来，在表演故事前，教师告诉幼儿在观看表演时将自己想象成亮亮，揣测一下亮亮在遇到这些事情时的感受。表演结束后，教师与幼儿互动讨论。

教师：“小朋友们，如果你是亮亮，在早晨上学遇到堵车时是什么心情呢？”

幼儿一：“我会很着急，害怕会迟到。”

教师：“上午有你十分喜欢的美术课，你是什么感

受呢？”

幼儿二：“我会非常高兴。”

教师：“当你打碎了花盆，你会怎么想呢？”

幼儿三：“我会害怕教师批评。”

教师：“当妈妈给你买了喜欢的玩具，你是什么感受呢？”

幼儿四：“我会感谢妈妈，同时非常开心。”

教师：“小朋友们想一想，这些着急、害怕、高兴、感谢、开心叫作什么呢？”

幼儿五：“叫作心情。”

教师：“小朋友说对了，这些感受叫心情，专业的叫法叫作情绪，是我们内心产生的情感。那刚才的表演中，亮亮产生了几种情绪呢？”

幼儿六：“五种。”

教师：“这是亮亮一整天产生的所有情绪吗？”

幼儿七：“不是。”

教师：“那亮亮一天会产生多少情绪呢？”

幼儿八：“很多很多，数不过来。”

教师：“我们每天会产生很多情绪，生活中处处都有情绪。除了小朋友会产生情绪，还有谁会产生情绪呢？”

幼儿九：“爸爸、妈妈、姥姥、姥爷、爷爷、奶奶……”

教师：“小朋友来说一说别人的情绪吧。”

幼儿争相回答。

教师首先通过生动的情景剧表演方式让幼儿对情绪进行同步体验，然后通过问题和讨论引导幼儿进行思考概括和总结，让幼儿意识到每个人都有情绪，情绪有很多种。

第二次体验课程通过游戏的方式使幼儿了解到情绪具有短时性，会产生变化。教师准备乒乓球和塑料桶，将幼儿分成几个小组，每个人拿一个乒乓球向桶中投掷，规定时间内桶中乒乓球最多的小组获胜。游戏结束后，教师带领幼儿进行总结和讨论。

教师：“小朋友在投掷乒乓球时是什么心情呢？”

幼儿一：“着急，想要投进去。”

教师：“当你看到别的小组的小朋友不在规定位置将乒乓球投进了你有什么感受呢？”

幼儿二：“我觉得他没有遵守规则，我很生气。”

教师：“你终于将球投进了，你有什么感觉呢？”

幼儿三：“我非常开心。”

教师：“玩游戏时你的情绪变化是怎样呢？”

幼儿四：“刚开始时着急，后来开心，有时候很

生气。”

教师：“小朋友会一直着急，一直开心，一直生气吗？”

幼儿五：“不会，一会就变了。”

教师：“我们的情绪不会停留在一个状态，情绪是短时性的，会有变化。”

第三次体验活动教师带领学生继续乒乓球投掷游戏，但增加投掷距离，引导幼儿结合第二次体验的情绪变化，逐步分析情绪产生的原因。游戏结束后，教师和幼儿进行讨论分享。

教师：“拉长了距离，小朋友刚开始投不进去是什么感受呢？”

幼儿一：“我特别着急。”

幼儿二：“第三次我终于投进去了，我太开心了。”

幼儿三：“我看见别的小组投得多，心里很不开心。”

教师：“玩游戏的时候你看见有人插队，心里是什么感觉呢？”

幼儿四：“我感到很生气。”

教师：“我们为什么会有这些情绪呢？”

幼儿五：“我投进去乒乓球就十分开心，投不进去就很生气。”

教师：“是什么让我们高兴和生气呢？”

幼儿六：“能不能投进球。”

教师：“对啦，是我们做的事情让我们产生了各种各样的情绪。现在我们来想想出现各种情绪的原因。用这样的句子说出来：我今天非常高兴，因为我交到了一个新朋友。”

幼儿争相回答。

在情绪体验课程结束后，教师可以让家长和幼儿一起在生活中观察自己和他人的情绪，并试着说一说这些情绪产生的原因，引导幼儿将体验课程中学到的知识与实际生活结合，学会应用所学知识识别情绪及其产生的原因。

综上所述，体验式主题活动符合幼儿身心发展特点和学习方式，直观的体验能够使幼儿更好地理解情绪调节。体验式主题活动结束后，教师要注意及时引导幼儿进行总结反思和概括，并将学到的方法结合实际生活进行应用，提高幼儿的情绪调节能力、表达能力和理解能力。（作者单位系江苏省阜宁县幼儿园）