

幼儿自我调节的干预研究——以深圳市X幼儿园为例

黄绮婷¹ 李丽婷¹

(1.深圳市宝安区西乡街道中心幼儿园(集团) 华海金湾幼儿园, 广东 江门 529200)

摘要:随着社会进步和教育理念的革新, 心理健康得到广泛的关注。在《中华人民共和国学前教育法》强调关注幼儿情绪变化、满足心理需求及家园共育的背景下, 幼儿的心理健康备受重视。在日常教学实践中, 我们观察到部分幼儿存在情绪识别困难、社交退缩及抗压能力薄弱等心理发展障碍。为有效应对这些问题, 本研究聚焦大班有情绪控制障碍的幼儿果果, 采用绘本教学作为干预手段, 通过精选绘本、互动阅读等方式, 助力幼儿改善情绪管理能力, 提升其自我调节能力, 为幼儿园心理健康教育的实践提供了新策略。

关键词: 绘本教学; 自我调节; 情绪管理

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v1i3.88

一、个案现状

(一) 个案基本情况

果果是一名大班的幼儿, 平日里喜欢沉浸在自我构建的小世界里, 性格比较浮躁, 容易因为一些小事情而产生情绪波动。在与同伴交往中, 果果不善运用语言与同伴协商沟通, 遇到问题或不满时习惯直接采取动手的方式解决。例如, 当与同伴同时看上一个玩具时, 他会直接抢夺; 如果其他小朋友触碰了属于他的物品, 他会非常愤怒, 甚至会动手推打别人。这种情绪失控且行为冲动的表现, 使得他在与同伴的交往中频繁出现矛盾, 给他的社交生活带来了极大的困扰。

(二) 具体事例

1. 案例一: 积木争夺大作战“小火山的喷发”

在一次区域活动中, 果果和几个小朋友在建构区用积木搭建小学。一开始, 大家各自在柜子里寻找合适的材料进行搭建。然而, 果果在搭建楼房时发现缺少了一个屋顶, 他看到乐乐搭建的房子那有可当屋顶的积木, 直接走过去, 拿走了乐乐的屋顶, 乐乐看到了, 伸手想拿回积木, 说: “这是我先拿到的, 我还在用呢!”

随后两人争抢起来, 果果情绪激动, 一把将乐乐推倒在地上, 夺过积木, 嘴里喊着: “我要用这个, 给我, 你不给我, 我就打你!”。看到乐乐哭了, 其他小朋友们不知所措地看着。

老师听到哭声, 立刻上前介入, 安抚了乐乐的情绪。老师轻轻拉住果果的手, 温和地问道: “果果, 你为什么要打乐乐呢? 可以告诉我你的想法吗?” “你是想用这个积木搭房子, 对吗?” 果果一脸不满地说: “他不给我积木, 我就打他, 我要把他打飞。”老师接着耐心引导: “果果, 乐乐没把积木给你, 你很生气, 对吗? 生气是正常的情绪, 没有好坏之分, 但是打人是错误的。而且这个积木是乐乐先拿到的, 你想用那块积木, 可以问问乐乐什么时候可以用完, 或者你们可以一起想办法, 比如轮流使用。”

2. 案例二: 被抢占的座位

户外活动结束后, 老师组织小朋友们回教室坐在座位上听故事。果果换完衣服回到教室, 发现自己原先的座位被豆豆坐了, 他瞬间生气了, 冲到豆豆面前, 大声吼道: “这是我的座位, 你不许坐!” 看到豆豆没有起身让座, 果果情绪更加激动, 用力推搡豆豆, 豆豆差点从椅子上摔下来, 吓得大哭起来。果果看到豆豆哭了, 依然推拉豆豆试图想要他离开座位。老师迅速过去, 制止了果果的行为, 把他带到一边, 引导他说: “果果, 你是不是觉得豆豆坐了你的座位, 你很生气呀? 但是座位是大家一起用的哦。”果果依然有点不开心, 觉得自己的“领地”被占了。

(三) 基于案例的行为分析

作者简介: 黄绮婷(1999—), 女, 本科, 研究方向为学前教育语言教育;

李丽婷(1999—), 女, 研究生, 研究方向为学前教育语言教育。

通讯作者: 黄绮婷

笔者通过对个案的日常观察并结合案例进行分析发现,果果在情绪管理和社会认知方面存在较为明显的问题。

1.情绪:缺乏觉察与调控

果果对自身情绪的识别比较模糊,当需求未得到满足时,无法意识到自己处于生气状态,更难以控制激烈的情绪。在积木事件中,乐乐拒绝给积木,果果瞬间情绪失控,采取推倒、抢夺等激烈行为;座位事件里,看到座位被占,立刻愤怒推搡。这表明他缺乏有效的情绪调节机制,情绪调控能力较弱,不能通过理性思考来控制自己的行为,任由情绪主导行动。

2.行为:欠缺共情与表达

与同伴发生冲突时,果果无法清晰、平和地说出自己的想法和感受,习惯用肢体动作代替语言沟通。这种表达方式不仅无法解决问题,还容易伤害到他人,导致冲突升级。如在两个案例中,他都没有尝试用言语协商解决问题,而是直接采取暴力行为。

3.规则:弱于理解与内化

果果在社会认知方面存在一定缺陷,无法及时理解他人意图和感受,也缺乏对规则的理解和遵守意识。在积木事件中,他不理解乐乐对积木的使用权;座位事件里,忽视了座位共用规则。这反映出他在社会交往中,缺乏换位思考的能力,不能站在他人角度看待问题,也不清楚在社会环境中应遵循的基本规则。

二、实施方案

基于对果果在园生活的观察,发现果果的负面情绪爆发频次较高,且频发在与幼儿同伴互动较多的游戏活动和生活活动中。结合自我调节欠缺的现状,笔者有针对性的选择相应主题绘本,开展系列教学活动,旨在借助绘本的价值,采用多样化的教学方式,帮助果果直观的感受绘本人物情绪、行为等方面的变化,从而提升其自我调节能力。本次以《我变成一只喷火龙了》为例子,对绘本教学干预过程进行详细分析。

绘本教学活动:《我变成一只喷火龙了》

(1) 教学目标:

- ①通过细致观察和理解画面内容,感受画中人物的表情,并体会他们的情绪变化。
- ②认识到“生气”情绪可能带来的负面影响,并初步了解一些管理情绪的方法,培养情绪控制意识。
- ③学习通过与他人分享感受和自我调节,增强情绪表达和沟通的能力。

(针对果果在情绪管理方面的问题,及4-6岁幼儿认知特点,笔者进行“感知—理解—应用”的递进设计,兼顾认知发展与行为改变。依据果果的情况与目标进行对照,判断其情绪调控改善情况,确保目标达成助力自我调节能力的建立。)

(2) 活动过程:

- ①教师出示绘本封面和扉页,并展示放大图片细节。
- ②采用小组讨论方式,每组内先讨论,再请组代表分享

师:封面上这只小动物是谁呢?他长什么样?

师:不着急,让我们来看看到底发生了什么。

(通过教师引导观察画面中人物的情绪和小组讨论,果果能更准确地识别情绪的外在表现,从不同的角度理解生气情绪。)

③共读环节:故事梳理与情绪体验

(通过具体场景(烧毁朋友家、树木),果果能直观地感知阿古力的情绪变化及“情绪失控”可能带来的负面影响,进而联想自己生气时的行为对他人造成的伤害。有利于其建立“情绪与行为关联”的意识,弥补其情绪识别模糊的缺陷。)

④讨论环节:情绪危害与自我调节策略

引导幼儿明白“生气”的危害,形成情绪管理的意识,初步了解一些自我调节情绪的方法:

师:阿古力生气变成喷火龙了,他造成了什么破坏?

师:那阿古力生气干的事情,是不是和我们生气一样,一生气就会伤害到别人?

师:当你和阿古力一样生气的时候,你会用什么方法去灭火,让自己不生气?

(通过提问引导,教师总结调节情绪的方法,让果果能了解多种情绪管理的策略,逐步改变不良的情绪表达方法,学会用“说”代替“做”。)

⑤复述故事,带领幼儿深入理解“生气”的破坏性,形成情绪管理的意识

⑥角色体验:教师组织幼儿进行绘本角色表演

(通过回顾内容,果果能进一步巩固关于生气和情绪管理方法的知识,并通过角色扮演的形式,让幼儿能够把理论与实践相结合,加深记忆,以便将所学运用到日常生活中。)

(3) 活动延伸:游戏《情绪过山车》

规则:听口令做动作。师:开心(幼儿用自己的方式表达开心)伤心(幼儿用自己的方式表达伤心)

通过游戏指令,将抽象情绪转化为具体动作,果果在体验游戏过程中其情绪识别与表达能力得到强化。

活动分析与反思

在本次活动中果果对生气这种情绪有了更深入的认识,可能对其他复杂情绪的分辨不足。在小组讨论时,果果较少表达自己的想法,与教师、同伴互动较少,对情绪管理方法的理解还不够深入,但活动结束后与同伴有冲突时会说出自己的想法,已经有意识地控制自己的情绪,果果仍需更多的练习和引导。

三、研究结论

针对果果的情况,笔者开展了为期一个月的绘本教学干预,并在日常生活中给予及时引导。短期干预结果显示,绘本教学对果果自我调节能力的发展具有积极的促进作用,从果果在面对同一情境时前后测的不同反应可以看出。下面展示果果在干预后的访谈对话,侧面反映自我调节的变化。

果果后测访谈:

师:你在扮演菲菲被抢玩具时,心情是怎样的?感觉怎么样?

果:有点生气,还想大叫。

师:如果也有小朋友没有问你就拿你的玩具,你会怎么办?

果:我会说“这是我先拿,我们可以轮流着玩。”

师:那如果他不同意呢?

果:那我跟他说:“等我玩一会儿再给他,或者一起玩。”

通过谈话发现,果果在同一问题的处理上,对比前期有了很大的进步。在日常的观察中笔者也发现他在遇到问题时,情绪爆发的频次明显降低,能够更好地控制自己的情绪,和幼儿的相处过程中,动手的情况也在逐渐减少,规则意识慢慢加强。例如,学会用商量的语气表达自己对玩具的需求;在教师组织户外活动中,能够遵守规则;面对其他幼儿的不良行为,能够找老师帮助而不是直接动手等。由此可以看出绘本教学作为一种有效的干预手段,能对幼儿的自我调节能力产生一定的积极影响。

四、研究建议

通过对果果的短期个案干预及所取得的积极成效,笔者进一步总结出绘本教学在促进幼儿自我调节能力发展方面的一些实践建议,具体如下:

(一) 目标设定:基于学情,递进设计

邢琼琼(2023)提出有效的绘本教学应注重内容的丰富性与可读性,结合幼儿现状,符合幼儿的兴趣爱好,并重视图文结合与审美教育,以提升幼儿的心理发展和教师的教学水平。在设定绘本教学目标前,教师对幼儿的情绪认知水平、表达能力及已有知识经验等进行全面评估,确保目标既符合幼儿实际发展需求,又具有一定挑战性。目标按照认知、技能、情感不同维度进一步细化,设定应体现递进性,并根据幼儿的学习进展和实际能力情况适时调整目标,对于能力较弱的幼儿,适当降低目标难度,注重基础情绪认知的培养;对于能力较强的幼儿,可以增加目标的挑战性,鼓励他们探索更深入的情绪管理方法。

(二) 过程实施:循序渐进,层层深入

绘本教学过程的每个环节应紧密围绕预设目标展开,确保每个任务都有清晰的指向性。教师在绘本教学中,要借助提问、讨论等手段,逐步引导幼儿从对绘本内容的浅表理解走向深度思考,引导其关注故事细节、体会角色感受,领悟故事传达的深层含义。正如刘婷在《情绪主题绘本促进幼儿情绪能力发展的行动研究》中所提,教学环节遵循由浅入深顺序:先建立“情绪—行为”关联以弥补幼儿情绪识别不足;接着通过师幼共读深化其对情绪的理解;最后引导幼儿洞察情绪产生的后果,推动其内在转变。

(三) 方法策略：多元互动，寓教于乐

在绘本教学活动中，积极融入多媒体资源，运用动画、音频、互动小游戏等多种媒体形式，将抽象的情绪概念转化为直观、生动的视听内容，让幼儿更直观地感受情绪的影响。教师要结合绘本内容采用讲述、讨论、角色扮演、绘画、手工制作等多种教学方法，激发幼儿的学习兴趣和参与度。杨洋（2017）的研究表明，多元化的绘本教学方式对提升幼儿情绪调节能力具有显著效果。因此，教师应充分利用绘本这一载体，开展多样化的教学活动，如绘本阅读活动、绘画创作、戏剧表演等。运用多元教学手段和方式，可以为幼儿提供全方位、多层次的学习体验。

(四) 活动反思：及时评估，持续优化

绘本教学活动结束后，教师应及时进行反思与评估，总结教学过程中的成功经验与不足。通过收集幼儿反馈、观察幼儿表现以数据分析等方式，全面了解教学效果。针对存在的问题和不足，教师应积极寻找改进措施，及时调整教学策略和方法，优化活动设计。同时，教师应保持持续学习的态度，关注绘本教学领域的最新动态与研究成果，不断更新自己的教学理念与技能，为幼儿提供更加优质、高效的绘本教学服务。

六、结语

本研究基于《学前教育法》背景下，针对幼儿自我调节问题开展绘本教学干预实践，以果果为个案的研究结果清晰地表明，绘本教学在改善幼儿自我调节方面具有显著作用。在绘本教学中通过对目标设定、过程实施、以及活动反思，能够比较详细的针对幼儿的情况给予针对性的干预，从而科学有效的提高幼儿的自我调节能力。然而，幼儿自我调节能力的培养是一个长期且复杂的过程，后续研究可进一步扩大样本范围，深入探究不同类型绘本、不同教学方法组合对幼儿自我调节能力的影响，以不断完善干预策略，为幼儿园心理健康教育提供更为科学、全面的理论支持与实践指导。

参考文献：

- [1]全国人民代表大会.中华人民共和国学前教育法（草案）[EB/OL].(2023-08-28) [2024-05-20].
- [2]于肖楠,张建新.韧性在压力下复原和成长的心理机制[J].心理科学进展,2005,13(5):658-665.
- [3]姚雪姣.儿童绘本教学现状研究[D].杭州师范大学,2011.
- [4]杨洋.以情绪主题绘本为载体促进大班幼儿情绪调节能力发展的行动研究[D].陕西师范大学,2017
- [5]刘婷.情绪主题绘本促进幼儿情绪能力发展的行动研究[D].西南大学,2010.
- [6]邢琼琼.支架式教学应用于幼儿园绘本教学的行动研究[D].塔里木大学,2023.
- [7]田怡楠.提升学前流动儿童心理弹性的阅读游戏干预课程研究[D].华东师范大学,2019.

An Intervention Study on Young Children's Self-regulation: A Case Study of X Kindergarten in Shenzhen

Huang Qiting, Li Liting

(Shenzhen Bao'an District Xixiang Subdistrict Central Kindergarten (Group) Huahai Jinwan Kindergarten, Jiangmen, Guangdong 529200, China)

Abstract: With social progress and the innovation of educational concepts, mental health has garnered extensive attention. Against the backdrop of the Preschool Education Law of the People's Republic of China emphasizing the importance of monitoring children's emotional changes, meeting their psychological needs, and promoting home-kindergarten collaboration, young children's mental health has become a key focus. In daily teaching practice, we have observed that some children exhibit difficulties in psychological development, such as trouble identifying emotions, social withdrawal, and low stress resilience. To effectively address these issues, this study focuses on a child in the senior kindergarten class, pseudonymed Guoguo, who has emotional regulation difficulties. Using picture book teaching as an intervention method, and through activities such as selecting appropriate picture books and conducting interactive reading sessions, the study aims to help the child improve emotional management skills and enhance self-regulation abilities. This approach provides new practical strategies for mental health education in kindergartens.

Keywords: picture book teaching; self-regulation; emotional management