

·热点聚焦·关注幼儿心理健康教育

幼儿情绪健康教育刍议

——从一项心理健康教育课程的实施效果谈起

张 婕*

(华东师范大学学前教育学系,上海,200062)

【摘要】“比比和朋友”是一项系统化的幼儿心理健康教育课程,情绪健康教育是其中的重要内容之一。许多教师以往对幼儿的情绪存在诸多误解。从教师对“比比和朋友”课程实施效果的反馈看,幼儿有着复杂的情绪体验,有发展情绪认知的基础和需要;幼儿需要表达情绪,但也存在情绪掩蔽的问题;幼儿能在群体中自主建构和掌握丰富的情绪调节策略。情绪认知、情绪表达和情绪调节是幼儿情绪健康教育的三项重要内容,教师不能忽视其中任何一方面。教师应改变传统观念,为幼儿提供系统、完整的情绪健康教育支持。

【关键词】幼儿;情绪健康;心理健康教育;“比比和朋友”;实施效果

【中图分类号】G612 【文献标识码】A 【文章编号】1004-4604(2011)10-0005-04

众所周知,心理健康与情绪息息相关。情绪健康则是心理健康教育必须关注的一项重要内容。自2006年引入我国部分幼儿园大班的一项系统化幼儿心理健康教育课程——“比比和朋友”(Zippy's Friends)^①就特别强调幼儿的情绪健康教育。为了让幼儿有机会学习掌握从情绪层面去应对各种问题情境的能力,“比比和朋友”课程始终强调幼儿关于情绪的表达与讨论。而从教师关于课程实施效果的反馈来看,幼儿的心理健康确实得到了有效的促进。鉴于我国幼儿园的心理健康教育尚处于摸索阶段的现状,本文将选取教师以往在情绪健康教育理念和实践上的诸多误区进行探讨,希冀能由此引发更多的思考和研究,以推动幼儿园心理健康教育(包括情绪健康教育)的开展。

一、幼儿有复杂的情绪体验,有发展情绪认知的基础和需要

误区:幼儿思想单纯,不会去想一些复杂的事

情。他们的情绪简单,来得快去得也快。他们对情绪的理解能力有限。

在大部分教师的观念中,幼儿很天真,很单纯,不会像成人那样在一个问题上纠结很久。正如一位教师所说:“我们过去常常想,小孩子嘛,能有什么心理问题?正如经常说的那样,小孩子,哭过了就好了,过一会儿就忘记了。”而在“比比和朋友”课程实施的过程中,当教师学会去仔细聆听幼儿的内心感受和深入了解幼儿需要面对的问题时,他们才惊奇地发现,原来幼儿的情绪情感是那么地细腻、丰富和复杂。幼儿其实有很多在意的东西,也有应对各类负面情绪和复杂问题的需要,并不像教师想象的那么简单。

C老师:在以往的集体生活中,我们往往不太注意让幼儿表达自己的情感和情绪体验,尤其是一些成人觉得不那么积极的情绪,比如嫉妒、愤怒等。现在幼儿在学习“比比和朋友”课程时有了表

*通讯作者:张婕,博士,华东师范大学学前教育学系讲师,E-mail:tongzhouzhj@yahoo.com.cn

①目前,“比比和朋友”课程在十多个国家实施。在中国大陆,最早由华东师范大学的一些研究人员与英国慈善机构——儿童好拍档(Partnership for Children)以及香港教育学院合作,在汇丰银行慈善基金的资助下,将这一课程引进到上海的一些幼儿园。后来,北京的一些学者将其推广到了北京的一些幼儿园。

达情绪的机会。以前幼儿自己不说,我们也不知道。现在他们一说,我们才发现,原来幼儿有那么多情绪问题要应对,心里有那么多想法。

幼儿复杂的情绪体验也意味着幼儿有需要也已经有一定的基础去区分或讨论一些情绪了。事实上,情绪认知对于情绪表达和采用适当的应对策略调节情绪至关重要,理应是情绪健康教育的重要内容之一。“比比和朋友”课程实施前后的评估数据显示,幼儿对悲伤、愤怒、烦恼和紧张等情绪已经具备充分的认知和经验基础。成人如果能正确引导,幼儿完全能够理解这些情绪。换言之,在情绪健康教育中,教师是可以和幼儿谈论各种情绪的,而且也非常有必要通过和幼儿谈论这些情绪以帮助他们在日常生活中有效地应对负面情绪。诸多案例显示,教师在情绪认知上的引导为幼儿有效表达自己的内心感受、恰当处理不同情绪奠定了良好的基础,为幼儿排解负面情绪提供了积极支持。可见,教师有必要重视情绪认知方面的心理健康教育。

二、幼儿需要表达情绪,但也存在情绪掩蔽的问题

误区:幼儿是想说就说的,不会掩饰自己的负面情绪。如果有什么不开心,他们一定会说出来。所以说,幼儿不存在不愿意表达情绪的问题。教师更应该重视引导幼儿学会控制情绪。

说出自己的感受,是一种调节负面情绪、解决问题的有效办法,一方面可以排解负面情绪,另一方面可以由此获得他人的帮助和建议,或者是通过与其他当事人的沟通以解决问题。“比比和朋友”课程十分强调情绪表达对幼儿心理健康维护的作用。然而,在这一课程实施前,很多教师对此并不以为然,认为“幼儿有不开心的事情一定会说出来”,不会有什么问题积压在心里的。在不少教师的观念中,“幼儿一般是不会掩饰自己的情绪的,他们高兴时就会满面笑容,心中有不满时则会发泄,或者发脾气扔东西,或者大哭大闹”。通过“比比和朋友”课程的实施,许多教师发现事实并非如此。相反,幼儿也存在情绪掩蔽和不愿表达的问题,而且正是由于很多情绪问题被幼儿掩蔽了,导致幼儿的负面情绪没有及时得到疏导,久而久之,形成健康隐患。

J老师:以前我们确实有些疏忽了,一直觉得

这个年纪的孩子很天真,他们样样都愿意说,不会闷在心里。实施这一课程后,我们觉得确实有必要加强这方面(情绪表达)的教育,使幼儿健康成长。

已有研究显示,幼儿在4~5岁时已经具备了一定程度的情绪掩蔽的能力,即知道内心的主观感受和外在的情绪表达可以不一致。一些跨文化研究则显示了东西方文化对情绪掩蔽的不同态度。“美国文化重视个人独特性,强调自我的直接表现和自我的重要性,认为个人情绪作为自我的一个重要组成部分应该被重视和接受,因此鼓励儿童表达自己的情绪和体验,以使自己的需要最终得到满足……东亚文化如中国的文化则强调社会的和谐和集体的利益,认为情绪是儿童和他人社会交往的结果,是强化儿童适宜行为和集体感的工具,因此负面情绪经常被视为对人际关系有破坏作用甚至是危险的,需要受到严格的控制,而对情绪的语言描述或讨论则被看作是多余或不合适的……美国儿童可能比中国儿童更早、更好地理解自己的情绪,更倾向于表达自己的真实情绪;而中国儿童可能更善于理解他人的情绪,倾向于压制自己的情绪以便表达出和情境符合的情绪。”⁽¹⁾在行为上掩蔽情绪“在西方文化中被认为是社会性不成熟和心理不适应的表现,而在中国文化中,则被认为是社会性发展所必需的,是心理适应的表现”。⁽²⁾可见,与西方文化相比,中国文化并不是那么提倡负面情绪的表达与表现。在这样的文化影响下,幼儿情绪表达的意愿往往并不强烈。从教师的反馈看,在“比比和朋友”课程刚开始实施时,幼儿并非像教师想象的那样会争先恐后地表达情绪。恰恰相反,“不少孩子说话都遮遮掩掩”,他们“觉得不好意思”,往往“不愿意和家长、教师讲,不愿意倾诉”。

由此可见,在情绪表达上,教师不应一味强调情绪控制,而应充分认识到,情绪表达是一种有效的负面情绪调节策略,应鼓励幼儿在有需要时适当表达自己的情绪。事实上,很多案例显示,鼓励幼儿表达情绪是非常有必要的,可以帮助幼儿更好地调节自己的情绪,维护自身的心理健康,也可以帮助教师和家长更好地了解幼儿的需求和想法。

F老师:“比比和朋友”课程对幼儿的情绪健康有着积极的作用。在开展完第二单元第四节活

动“说出心中话”后的第二天早上,我发现乐乐躲在小屋(即常设在活动室内的心情区角)内,表情有点儿沮丧。于是,我问:“乐乐,你有什么事?能不能告诉我?”她点点头说:“今天我觉得不开心,都有点儿不想上幼儿园了,因为昨天活动时老师批评我了。其实我昨天活动时看到小凡在捅前面的小朋友,我是提醒她,叫她不要去捅人家,我不是和她乱讲话。”我一下子明白了乐乐的心情和感受,连忙向她道歉,并且告诉她:“碰到不愉快的事情时,说出自己的感受,是一种聪明的做法。如果不说出自己的真实感受,事情就不能得到很好的解决。”乐乐一下子钻出小屋,亲昵地拉着我的手,高兴地投入到游戏中去了。

许多案例显示,情绪表达对幼儿的心理健康发展有明显促进作用。然而,与国外教师不同,我们的一些教师虽然承认情绪表达对幼儿应对负面情绪有利,但是他们也有疑虑。“我们中国人是比较内敛的,有时候有些情绪不会那么直接地说出来。现在我们鼓励幼儿把负面情绪说出来,会不会影响到幼儿将来在中国文化背景下的生存和发展?”在中国文化背景下,部分教师对鼓励幼儿表达负面情绪的担忧不无道理。不过,大部分教师对此倒不是很担心。他们认为,表达情绪是应对负面情绪的一个重要方法,中国人在这方面的过度压抑反而更加突出了鼓励幼儿表达自己内心感受的必要性。事实上,“比比和朋友”课程在鼓励幼儿表达情绪的同时,也会强调幼儿要遵守其他的社交交往规则,如表达情绪时要尊重别人,说话前要想清楚,不说伤害别人的话,等等。此外,“比比和朋友”课程也重视情绪表达的私密性,如幼儿不愿意说就可以不说,还可以选择悄悄地和比比说,和好朋友说,或者和教师、家长说。可见,在进行情绪健康教育时,教师需要引导幼儿协调好表达情绪与控制、掩饰情绪,发展应对负面情绪的策略技能与适应社会文化之间的关系。

三、幼儿能在群体中自主建构和掌握情绪调节策略

误区:幼儿能力有限,无法掌握许多情绪调节策略。换言之,幼儿自我调节情绪的能力有限。因此,在调节幼儿负面情绪方面,教师应起主导作用。

以往,大多数教师认为幼儿年纪小,调节负面情绪的能力不强,因此教师应在这方面发挥更积

极的作用。教师的作用主要表现在两方面:一方面尽可能为幼儿提供表达和宣泄情绪的机会,不要让幼儿长久压抑负面情绪;另一方面是要主动倾听幼儿的需求和问题,通过各种方法帮助幼儿调节情绪和解决问题,如转移幼儿的注意力,满足幼儿的需求等。与这些教师的观点不同,“比比和朋友”课程没有太多强调教师在幼儿负面情绪调节上的主导作用,而是注重引导幼儿在辨识情绪的基础上,通过思考和亲身体验去自主建构和掌握更多的情绪调节策略。在这一方面,很多教师表示,“比比和朋友”课程的实施效果让他们大感意外。教师们发现,幼儿并非像他们以往认为的那样能力有限,相反,幼儿能想到很多调节情绪的方法。例如,幼儿知道愤怒时可以深呼吸以平静情绪;悲伤时可以想想开心的事情,可以吃些好吃的东西,也可以睡一觉,或者找朋友帮忙,等等。

W老师:在“比比和朋友”课程实施前,我一直担心幼儿的接受程度。然而,几次活动后我发现,每次我鼓励幼儿自己仔细想想或者找其他幼儿帮忙一起思考,寻找适合自己的问题解决方法时,大多数幼儿都能找到适合自己的好方法。看来真的不能小看幼儿!

事实上,在“比比和朋友”课程实施之前,幼儿已经开始自己建构和运用一些情绪调节策略了,只是他们所能想到的策略有限或者不太合适(如会伤害到别人或自己)。通过参与“比比和朋友”课程,幼儿掌握了更多的应对负面情绪的积极策略,可以在现实生活中有意识地、主动地运用这些策略调节和控制情绪了。很多案例显示,幼儿甚至还会用自己掌握的这些策略去影响或帮助周围的成人。

教师们还发现,和其他领域的知识获得类似,幼儿可以通过自主建构习得各项情绪调节策略。“比比和朋友”课程着重引导幼儿自己思考和体验,有助于幼儿更好地内化并运用这些情绪调节策略。在与同伴讨论的过程中,幼儿可以互相学习,共享有效策略,对幼儿的自主建构很有帮助。幼儿还可以在情境表演和游戏中检验自己建构的情绪调节策略进而反思和改进策略。由此可见,在幼儿心理健康教育领域,引导幼儿共同建构是一种很好的教育方式。

F老师:在实施“比比和朋友”课程之前,我们

通常采取说教的方法来教育幼儿,但效果往往不佳。这个课程强调让幼儿自己去体验,自己去想办法,幼儿反而能掌握许多策略。

L老师:幼儿共享各自的办法很有好处。以前自己没有想到的,从其他小朋友那里听到了,幼儿就能听得进去。教师说教的内容,幼儿反而听不进去。

从上述教师的反馈可见,5~6岁幼儿不仅已经有了自主思考和调整的建构能力,而且能通过与其他幼儿的共同建构来扩展和调整自己的策略。正如一些研究所证实的那样,在情绪调节方面,幼儿“在各种社会人际交往中形成的互动经验为他们提供了支持、榜样和指导”。^[3]在5~6岁幼儿的情绪健康教育中,教师的作用并不主要在于帮助幼儿去解决问题以调节负面情绪,也并非教授幼儿各种情绪调节策略,而是要更多地为幼儿提供共同讨论、共同体验、共同思考、共同活动的机会,以帮助幼儿建构和掌握更多的情绪调节策略。当然,也有研究者认为,即使通过自主建构和共同建构,幼儿应对情绪问题的方法也不一定适当。^[4]因此,教师在这一过程中应给予幼儿适当的引导和帮助。

以上讨论的三个问题正是情绪健康教育的三项重要内容,即情绪认知、情绪表达和情绪调节。

综合已有的研究结果看,这三方面被证明是缺一不可而且是相互影响的,幼儿在其中任何一方面上的缺失都能显著预测今后的问题行为。^[5]“比比和朋友”课程的实施效果显示,5~6岁幼儿不仅需要也已经有能力认知情绪、表达情绪和调节情绪了,而且可以在此基础上获得更好的发展。教师需要改变对幼儿的一些认识,将情绪认知、情绪表达和情绪调节整合起来,为幼儿提供系统、完整的情绪健康教育支持。

参考文献:

[1][3]庄严舜哉.从社会生态学视野解析学前儿童情绪能力的发展[M].周念丽,译//朱家雄.学前教育的国际视野.上海:华东师范大学出版社,2007.

[2]GARRETT-PETERS P,FOS N A. Cross-cultural differences in children's emotional reactions to a disappointing situation [J].International Journal of Behavioral Development,2007,31(2):162.

[4]DENHAM S A,BURTON R. A socio-emotional intervention for at-risk 4-year olds [J]. Journal of School Psychology, 1996, (34):225-245.

[5]DENHAM S A.The emotional basis of learning and development in early childhood education[M]//SPODEK B. (eds.)Handbook of research on the education of young children. 2nd ed. Mahwah;New Jersey Lawrence Erlbaum, 2006:86-96.

On Children's Mood Health Education:Inspired by the Implementation Effects of a Curriculum of Psychological Health Education

Zhang Jie

(Department of Preschool Education, East China Normal University, Shanghai, 200062)

[Abstract]Zippy's Friends is a systematic curriculum on children's psychological health education, and mood health is one of the important contents. Various misunderstandings about children's mood existed among teachers. Teachers' feedbacks on the curriculum show that children have complicated mood experiences and they have the basis and need of developing mood cognition; children need to express their mood but they also have the problem of concealing their mood; children can construct and master rich mood adjusting strategies in the group. Mood cognition, mood expression and mood adjustment are the main contents of mood health education. The teachers should neglect none of them and provide systematic and complete educational support for children's mood health with totally new perspectives.

[Keywords]children; mood health; psychological health education; Zippy's Friends; implementation effects