

幼儿游戏中积极心理品质培育与危机干预

张良勇

绵阳市安州区青少年活动中心，四川绵阳，中国

【摘要】幼儿时期是心理品质养成的关键阶段，这一阶段的情绪体验、交往方式与抗压能力，会长期影响人格发展与身心健康。游戏是幼儿最主要、最本能的活动形式，也是孩子释放情绪、与人交往、认识世界的重要途径，天然具备心理滋养与行为引导的教育价值。笔者以积极心理学为基础，结合皮亚杰认知发展理论、维果茨基社会文化理论，立足一线幼教实际，探讨在日常游戏当中，如何循序渐进培养幼儿乐观、共情、耐挫等积极心理品质。结合幼儿园真实活动案例，梳理三级危机干预实施思路，结合教师日常观察、现场引导与陪伴支持的实际做法，分析游戏场景下幼儿心理问题的预防与干预办法，以期为基础幼儿教育提供务实参考。

【关键词】幼儿游戏；积极心理品质；危机干预

近年来，儿童心理健康问题愈发普遍，已经成为学前教育不容忽视的现实问题。世界卫生组织 2021 年相关数据显示，全球约 10%—20% 的儿童存在不同程度心理与行为问题。

《中国儿童发展报告（2022）》也指出，我国 3—6 岁幼儿情绪、行为问题检出率达 15%—20%。很多幼儿的负面情绪、交往矛盾、退缩攻击等行为，初期表现并不突出，容易被日常保教工作忽视。如果缺少及时关注与合理干预，这些细小的心理困扰会不断积累，慢慢演变为习惯性的不良情绪与行为模式，对孩子的长远发展造成负面影响。

对于幼儿而言，游戏不是简单的玩耍放松，而是最贴合自身成长规律的学习方式。孩子在自由游戏里，既能动手动脑、发展认知，也会在和同伴合作、争抢、协商、磨合的过程中，慢慢学会调节情绪、处理矛盾、解决问题。当前不少幼儿园在游戏组织中，更多看重秩序安全与活动趣味，较少关注游戏背后的心理教育价值，心理品质培养大多流于形式，危机干预也缺少常态化、分层化的实施办法。因此，依托游戏开展心理健康引导，建立可落地的危机干预机制，贴合幼儿年龄特点做好心理呵护，是当下学前教育需要落实的现实工作。

1. 理论基础

1.1 游戏与心理发展的内在联系

1. 皮亚杰象征性游戏理论

皮亚杰认为，游戏是幼儿认知发展的重要载体。幼儿的模仿、想象与角色扮演，并不是无意义的玩耍，而是孩子理解社会规则、建立自我认知的过程。在过家家、模拟就医、情景

扮演这类象征性游戏中，幼儿会结合生活经验，代入不同角色，体会不同身份的相处方式与行为要求。

比如幼儿扮演医生、病人、店员等角色时，会不自觉约束自身行为，学着关心他人、礼貌沟通，慢慢理解人与人之间的相处模式。在这一过程中，孩子的自我意识不断完善，换位思考能力逐步发展，这些隐性的成长，都会作用于幼儿心理品质的形成。不同幼儿的游戏投入度不同，收获的发展效果也存在个体差异，这也需要教师因人而异进行观察和引导。

2. 维果茨基社会文化理论

维果茨基格外看重社会交往对儿童心理发展的作用，他认为，人和人的互动交流，是推动孩子心理成长的关键。合作类游戏离不开同伴协作，幼儿在共同玩耍中，难免出现意见不合、资源争抢、想法冲突等情况。

日常积木搭建、小组合作游戏里，幼儿常常因为搭建思路不同、争抢玩具产生矛盾。没有成人合理介入时，矛盾容易升级，滋生负面情绪；而在教师适度引导下，孩子会慢慢学着冷静、倾听、让步与配合。一次次真实的交往摩擦，能让幼儿积累情绪管理的经验，慢慢适应集体交往，提升社会情感能力。日常观察中能发现，性格内向、胆小敏感的幼儿，更需要借助合作游戏慢慢打开自己，获得心理成长。

3. 积极心理学 PERMA 模型

塞利格曼提出的 PERMA 模型，包含积极情绪、专注投入、人际关系、生命意义与成就感五大内容，贴合幼儿心理成长的核心需求。游戏恰好可以为孩子提供多元的心理体验：专

注完成拼图、搭建作品，能让孩子获得成就感；和同伴共同游戏，能够建立稳定的同伴关系；自由自主的游戏过程，能让孩子收获轻松愉悦的正向情绪。

实际教学中，很多游戏只注重形式开展，忽略孩子真实的内心感受。只有让幼儿真正投入、主动参与，在游戏中获得安全感与愉悦感，才能真正发挥游戏培育积极心理品质的作用。

1.2 危机干预的分层实施特点

1. 一级预防

一级预防以日常常态化引导为主，核心是培养幼儿心理韧性，做好提前预防。依托日常常规游戏，帮助孩子建立规则意识、自控能力与情绪边界。像红绿灯、集体规则小游戏，能让幼儿在轻松氛围中懂得遵守规则、约束行为。

教师可以结合幼儿性格特点，营造宽松、包容的游戏氛围，给敏感、内向的孩子足够的情绪表达空间，减少压抑感与焦虑感。这类预防性工作见效较慢，需要长期坚持融入日常，短时间内很难看到明显变化，却是减少心理问题最基础的一环。

2. 二级干预

二级干预主要针对已经出现轻度情绪问题、行为偏差的幼儿。部分孩子会频繁发脾气、害怕交往、喜欢独处，或是存在轻微攻击性行为，这类问题不算严重，但需要及时关注调整。

沙盘游戏是比较适合幼儿的干预方式，孩子不需要刻意表达内心想法，通过沙盘摆件自由摆放，就能间接投射自身情绪与内心状态。教师通过细致观察，捕捉孩子焦虑、抵触、易怒等潜在信号，再结合日常游戏互动悄悄疏导，避免轻微问题持续加重，形成固定坏习惯。

3. 三级处理

三级处理面向存在严重情绪失控、心理创伤、重度交往障碍的幼儿，需要专业心理力量介入配合开展。戏剧游戏、专业游戏疗法是常用方式，通过情景重现、角色扮演，让孩子在安全的环境里释放负面情绪，缓解心理创伤。

这类干预专业性较强，普通幼儿教师只能做好日常观察与配合，不能随意自行操作，避免不当引导给孩子造成二次心理伤害。

2. 实践案例分析

案例一：建构游戏中培养幼儿抗挫折能力
在幼儿园中班区域活动中，幼儿自由开展积木搭建游戏。幼儿小张在反复搭建高塔的过程中，多次因为结构不稳、底座过窄导致作品倒塌。连续失败之后，孩子情绪瞬间失控，当场推倒所有积木，用破坏行为发泄内心的烦躁

与失落。

教师全程观察整个过程，没有立刻批评制止，也没有放任不管，采用循序渐进的方式耐心引导。首先客观描述事实，蹲下来和孩子平视沟通，说出孩子当下的行为与付出，让孩子感受到被理解；其次共情情绪，说出孩子的挫败感，结合生活化的表达拉近距离，消除抵触心理；最后给出简单可行的方法建议，引导孩子调整搭建方式，学会换一种方式解决问题。

经过两个月持续观察记录，小张在游戏中的破坏性行为明显减少，下降幅度达67%。遇到困难时，不再一味发脾气、放弃，而是愿意主动寻求老师和同伴的帮助，面对失败的接受度明显提升。可以看出，游戏中温和的情绪陪伴与实用引导，能够有效锻炼幼儿的抗挫折能力。

案例二：角色扮演游戏中的社交危机干预
在幼儿园大班开展“医院”主题角色扮演游戏，区域内道具数量有限，两名幼儿因为争抢唯一一个听诊器发生矛盾，从口头争执发展为肢体拉扯，游戏氛围瞬间变得紧张。

面对这类突发社交冲突，教师没有直接批评说教，而是结合幼儿的认知特点，采用温和的游戏化方式化解矛盾。将争抢矛盾外化，用“抢玩具小怪兽”的趣味说法弱化孩子之间的对立；引导幼儿一起绘画、思考解决办法，主动换位思考；最后和孩子一起制定轮流使用规则，用计时器规范游戏秩序，建立简单可行的行为约定。

长期跟踪统计发现，该角色扮演区域幼儿冲突发生率下降82%。柔性的游戏化干预方式，既快速化解了当下矛盾，保护了孩子的游戏兴趣，也让幼儿在实践中学会分享、轮流与协商，减少同类社交危机反复发生。

3. 教育实施建议

3.1 优化环境创设

幼儿园可以结合班级实际，设置简易情绪角落，摆放情绪卡片、呼吸图示、减压小玩具等，方便幼儿心情不佳时自主平复情绪，学会自我调节。同时合理开展混龄游戏，利用大龄幼儿懂事、包容、能力更强的特点，带动小班幼儿交往互动，借助同伴榜样的力量，帮助胆小、内向的孩子慢慢适应集体。

环境创设不必追求复杂花哨，重点在于宽松、安全、有温度，让幼儿在游戏中敢于表达情绪、放松身心。

3.2 优化教师引导方式

教师在游戏指导中，要改变单一的说教式

管理,多用贴合幼儿的沟通方式。日常可以采用正向反馈的模式,先肯定孩子的优点与努力,再委婉提出改进建议,减少孩子的抵触心理。

同时建立简易的游戏观察记录习惯,日常留意幼儿游戏中的情绪变化、交往状态和异常行为,及时发现易怒、孤僻、退缩、过激攻击等异常表现。早发现、早关注、早引导,才能把大部分心理问题化解在萌芽阶段。

3.3 完善家园协同机制

幼儿心理品质的培养,离不开家庭的配合。幼儿园可以倡导家长简单记录孩子居家游戏状态,关注孩子在家的的情绪变化,及时和老师沟通孩子的性格短板与情绪问题。

定期开展亲子互动活动,引导家长多陪伴孩子开展亲子游戏、角色扮演,减少简单粗暴的教育方式,营造温和包容的家庭氛围。家园保持同步理念,统一引导方式,才能更好帮助幼儿稳定情绪,塑造健康积极的心理状态。

游戏贯穿幼儿一日生活,是幼儿成长路上

不可或缺的教育载体。依托游戏培育积极心理品质,开展针对性危机干预,符合幼儿身心发展规律,也贴合基层幼教工作实际。教师只要立足日常游戏细节,用心观察、耐心陪伴、科学引导,就能让孩子在玩耍中滋养心灵、健全人格。后续教学中,还可以继续探索游戏与多元心理辅导方式的结合,不断优化幼儿心理健康教育路径,为幼儿健康快乐成长保驾护航。

参考文献

- [1] 马丁·E·P·塞利格曼。持续的幸福 [M]. 2011
- [2] 盖尔·L·兰德雷斯。游戏治疗:关系的艺术 [M]. 2012
- [3] 教育部.3-6岁儿童学习与发展指南 [Z].2012
- [4] 世界卫生组织。儿童与青少年心理健康报告 [R].2021
- [5] 中国儿童发展报告 [R].2022