

# 幼儿大班通过游戏开展心理健康教育活动的实效

白云鹤

陕西省咸阳市长武县朝阳幼儿园

**摘要：**本文主要研究幼儿大班心理健康教育，探究此类游戏活动的开展效果。根据对幼儿心理健康教育重要性及现状的分析，提出以情绪识别游戏、社交合作游戏、挫折应对游戏、感恩互动游戏、生命认知游戏等五种游戏形式入手来提高幼儿的情绪管理能力、社交技能、抗挫折能力、感恩意识和生命认知，给幼儿的心理健康发展提供一条有效途径。

**关键词：**幼儿大班；游戏；心理健康教育；活动实效

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.019

## 引言

幼儿时期是心理发展的黄金期，心理健康对幼儿的成长起着举足轻重的作用。大班幼儿即将进入小学阶段，要面对新的环境和挑战，其心理适应能力、情绪调控能力等各方面也需要得到良好的培养。游戏是幼儿最喜爱的活动形式，具有趣味性、互动性和自主性的特点，把心理健康教育融入到游戏中，可以使幼儿在轻松愉快的氛围中接受教育，提高心理健康水平。因此研究幼儿大班用游戏开展心理健康教育活动效果有重要的现实意义。

### 一、幼儿大班心理健康教育重要性

幼儿时期为情绪发展的关键期，幼儿会体验到许多复杂的感情，并且不能很有效地辨别、表达这些感情。开展心理健康教育以游戏为载体，在模拟的情境下让幼儿体会各种情绪，学会用恰当方式表达自己的感受。情绪脸谱游戏中，幼儿模仿不同的表情脸谱来认识各种情绪，可以加强幼儿对情绪的感受能力。同时在游戏情境中引导幼儿分享自己遇到类似的情绪处理办法，有利于幼儿学会调控自己的情绪，保持积极的态度。大班幼儿正处在社交能力发展的关键阶段，他们开始渴望和同伴交往，但是在交往的过程中也会产生一些问题，如抢玩具、不合作等。游戏给幼儿提供与同伴交流的机会，在合作游戏中，幼儿要学会和别人沟通、协商、分享、合作，进而提升社交能力。游戏中幼儿会用到积木等材料建起友谊桥，在合作中一起完成游戏。既能增进彼此间互相了解和感情交流，又能让幼儿感受团结友爱的意义，并在交往的过程中体会到相互包容、谦让的价值。幼儿在成长的过程中不可避免地会遭遇各种挫折、困难，学习上的问题、和同伴之间的冲突等。利用游戏开展挫折教育，可以使幼儿在模拟的挫折情境中体验失败，学会正确面对挫折，培养起坚韧不拔的意志品质。在设置挑战任务的游戏里，幼儿要独立完成拼图、越过障碍赛道的任务，

在克服困难的时候体验到成功的愉悦，从而增强自信心并提高抗挫折的能力。心理健康教育可以促使幼儿形成积极的自我认知，发展出自尊、自信和有同情心的性格特征。幼儿在游戏中展示自己才能、优点获得他人认可和赞扬可以提高自我价值感。参与感恩互动游戏之后幼儿会学会珍惜和感恩，从而培养出善良、宽容的性格，塑造健全人格。

### 二、幼儿大班心理健康教育现状

部分幼儿园以及教师对于幼儿心理健康教育的重视程度不高，一般都会把主要精力放在幼儿的知识学习和技能培养上，而忽略了心理健康方面的问题。一些老师认为心理健康教育属于小学或者中学阶段的工作，对于幼儿阶段心理发展特点的了解欠缺，缺少开展心理健康教育的意识与主动性。幼儿心理健康教育需要教师有相应的专业知识与能力，但是很多幼儿园没有专职的心理健康教育老师。大多数教师没有经过系统的心理健康教育培训，在开展心理健康教育活动的时候，缺少有效的办法和策略，不能满足幼儿的心理需求。一些幼儿园在开展心理健康教育的时候，方法比较单一，大多依靠说教的方式来展开活动，缺少趣味性和互动性。这样一种教育方式不能引起幼儿的注意，也不能激起幼儿的学习兴趣，造成教育效果不好。例如，教师在做情绪教育的时候只是单纯地讲授情绪概念以及调节的方法，并没有采用游戏、故事等形式来进行引导，因此幼儿很难理解与掌握。幼儿心理健康教育需要家庭、幼儿园共同努力，但是目前家园合作还存在着一些问题。部分家长对于幼儿心理健康教育的认识不足，没有同幼儿园沟通合作，也没有为幼儿创造一个良好的家庭心理环境。同时幼儿园在与家长沟通的过程中，也没有建立有效的途径和方法，不能及时了解幼儿在家庭中的心理状况，从而影响心理健康教育的效果。

### 三、通过游戏开展幼儿大班心理健康教育对策

#### (一) 情绪识别游戏：开启心灵感知之门

情绪识别是幼儿心理健康教育的基础，对于幼儿的情感发展、情绪管理能力的培养起到举足轻重的作用。幼儿只有能准确分辨出自己与别人的情绪，才能更好地认识情感的内涵，清楚地表达自己的情绪，进而逐步学会调节情绪，促进心理健康成长。为了帮助幼儿打开心灵感之门，提高情绪认知能力，设计丰富多样且趣味性强的情绪识别游戏就显得特别重要。情绪脸谱大比拼游戏就是不错的选择，教师精心准备包含开心、生气、伤心、害怕等各样的情绪的脸谱卡片，引导幼儿仔细观察、准确说出每一张脸谱所代表的情绪。然后老师随机出示卡片，幼儿要迅速做出和卡片情绪相匹配的表情，这样的互动可以促使幼儿更加清楚地体会到各种情绪的外在表现，从而加深对情绪的印象。情绪故事猜猜猜活动也具有特殊性，教师讲述包含各种情绪的故事片段，但并不直接告诉幼儿具体的情绪名称，而是让幼儿根据故事的内容来猜测主人公所处的情绪，并说出自己的猜测理由。此过程可以培养幼儿情绪识别的能力，也能激起他们语言表达的愿望，有利于幼儿的逻辑思维的发展。游戏过程当中教师的引导是不可缺少的。教师要及时引导幼儿去探究情绪产生的原因以及具体的情境，在这种情况下，使幼儿能够挖掘出背后隐藏着深层含义。例如当幼儿说出伤心情绪的时候，教师就会温和地问：“为什么他会伤心呢？”如果你有这种境遇，那么你将怎样做呢？通过这样的引导，使幼儿学会换位思考，站在别人的角度去体会情绪，从而提高同理心。另外教师还要鼓励幼儿在日常生活中讲述自己碰到类似的情绪体验，并引导幼儿之间相互交流。幼儿在交流过程中能听到不同的观点和应对方法，从而加深对情绪的认识、理解，学会用不同的角度看待情绪问题，为以后更好地管理自己的情绪打下坚实的基础。

#### (二) 社交合作游戏：搭建友谊成长之桥

社交合作能力是幼儿适应社会生活不可缺少的一项重要能力，在大班幼儿成长阶段起着非常重要的作用。该时期，幼儿正处在由家庭小环境进入社会大环境的重要过渡阶段，培养良好的社交合作能力，有益于幼儿更好地融入集体生活，也为其今后的人际交往和社会适应打下良好基础。而社交合作游戏，不但是幼儿认识社会、交往伙伴的窗口，是培养幼儿人际交往能力、合作能力的课堂，更是友谊之桥，在游戏中让幼儿自然而然地懂得交流、协商、分享、合作，搭建起友谊成长的基础。合

作搭建城堡的游戏被当作培养幼儿社交合作能力的经典游戏。教师把幼儿分成若干小组，给每个小组相同的积木材料，并且下达了共同合作搭一座城堡的任务。幼儿们各施其能，各尽所能，在搭建的过程中有发挥自由想象的幼儿用想象来创造独特的城堡，认真寻找合适的积木的幼儿用认真细致的态度去寻找，还有专注于自己搭建工作的幼儿。当遇到积木不足、形状不匹配等问题的时候，小组成员会围坐在一起商量解决问题的办法，通过不断的交流沟通和尝试探索来最终成功搭建出城堡。不但使幼儿体会到了团队合作的力量，也在不知不觉中提高了幼儿的问题解决能力以及沟通能力。角色扮演大冒险游戏既有娱乐性又有教育意义。教师有意识地制造出各种各样的社交场面，即热闹的超市、繁忙的医院、温馨的餐厅等，让幼儿分别扮演顾客、收银员、医生、病人、服务员等不同的角色。幼儿在角色扮演时要严格按角色的要求去交流、互动，全身心地体会各个角色的责任和情感。经过这样的游戏体验，幼儿对于社会规则和复杂的人际关系有更深刻的认识，并且学会从他人的角度看问题，懂得尊重他人、关心他人，提高自己的社交技能。教师在社交合作游戏中的引导起着非常重要的作用。教师要时刻关注幼儿的表现，重视引导幼儿学会倾听别人的意见、想法，尊重别人的决定、选择，培养幼儿的包容心。当幼儿之间发生矛盾、冲突的时候，教师要及时介入，在温和耐心的指导下引导幼儿用协商、妥协的方式来解决问题，使幼儿在解决冲突的过程中逐步养成解决问题的能力及宽容的心态，为幼儿的健康成长、全面发展添砖加瓦。

#### (三) 挫折应对游戏：磨砺坚韧意志之刃

幼儿在成长过程中难免会遇到挫折、困难等，如何引导幼儿正确地面对挫折，培养他们的抗挫折能力，是幼儿心理健康教育的内容之一。挫折应对游戏使幼儿处在模拟的挫折情境里去体会失败与挫折，从中感悟出失败后应该怎样做，并且培养起坚韧不拔的意志品质。穿越障碍赛道游戏可以设置跨栏、钻圈、爬网等各种不同的障碍，让幼儿一个接一个地穿过这些障碍。在穿越的时候，幼儿会遇到摔跤、碰壁等意外情况，这时教师要支持幼儿勇敢地站起来再做一次尝试，直到成功。通过这个游戏幼儿会领悟到坚持就是胜利的道理，并且增强克服困难的勇气和信心。拼图大挑战也是一种好的游戏，教师提供难度较高的拼图供幼儿单独完成。幼儿在拼图过程中会遇到拼图块找不着、图案不对等问题，从而产生沮丧、烦躁等情绪。教师应该引导幼儿冷静思考，用不同

的办法解决问题，比如把拼图块分类、从边缘开始拼等。当幼儿成功地拼完了拼图后，就会体会到成功的喜悦，认识到只要坚持下去，就一定能克服困难。教师要给幼儿提供充分的鼓励和支持，在挫折应对游戏中帮助幼儿认识到自己付出的努力以及所取得的进步是被认可的。同时教师要引导幼儿正确地看待挫折、失败，告诉孩子挫折是成长过程中的不可避免的部分，每个人都会遇到挫折，但是只要敢于正视挫折，从中吸取教训，不断地提高自己。

#### （四）感恩互动游戏：播撒温暖感恩之种

感恩是一种美好的情感，像春天的暖阳一样温暖着孩子的幼小心灵，让学生成了对身边的人和事都满怀感激的孩子，形成了善良、宽容的心灵。感恩互动游戏为幼儿提供了一个非常棒的平台，使他们有足够的时间来表达内心真正的感激之情，在充满欢声笑语的环境中真正体会到感恩带来的快乐，使温暖的感恩种子在幼小的心田里生根发芽。“感恩卡片制作”游戏属于温情且有创意的选择，教师先引导幼儿回忆生活中那些值得感激的人，例如无微不至照顾自己的家人、耐心教导知识的老师、陪伴自己玩耍的朋友等，并且还会提及他们为自己所作的一点一滴的温馨之事。接着，幼儿们发挥丰富的想象力，用彩色的纸张、绚丽的画笔等材料制作感恩卡，把内心的感激之情以文字或者图画的形式生动地表现出来。制作完成后，教师带领幼儿把感恩卡装进信封里，并把它寄给需要表达感激之情的人。让幼儿更深刻地体会感恩的内涵，学会用具体、真挚的方式来表达感谢，使感恩不只停留在口头上，而是转化为实际行动。感恩行动日游戏同样具有重要的意义，在家庭中让幼儿做一项感恩的行为，如为辛苦一天的家人捶捶背、倒一杯水等，也可以真诚地说一句“谢谢”。教师提前与家长沟通，让家长支持幼儿完成感恩行动并细心观察记录下幼儿的动作和感受。第二天教师组织幼儿分享自己的感恩行动，相互学习、互相借鉴。游戏使幼儿将感恩之心转化为具体行动，在与家人交往过程中加深感情，创造温暖和谐的家庭氛围。在感恩互动游戏里，教师的引导作用十分重要，引导幼儿学会关注别人付出的努力和劳动，珍惜周围一切。教师还应以身作则，用自身的实际行动去影响幼儿，成为孩子们感恩的榜样，在潜移默化中培养幼儿感恩意识，使孩子们健康快乐地成长。

#### （五）生命认知游戏：点亮生命探索之光

生命认知属于幼儿心理健康教育的重要内容，引导幼儿认识生命的奇妙与宝贵，可激发其对生命应有的敬

重，培育起健康的生活态度。生命认知游戏可以给幼儿营造一个发现生命的环境，在游戏中点燃生命探索的火花。生命成长之旅游戏可以用图片、视频的形式展示生命的成长过程，即种子发芽、小鸡破壳、婴儿成长等。然后教师组织幼儿做角色扮演，模拟生命成长的过程，使幼儿直接感受到生命的变化和发展。幼儿可以扮演种子，在“土壤”里慢慢发芽、生长，体会生命的力量。经过这个游戏之后，幼儿会更加真切地体会到生命的成长过程是怎样的，生命又有什么神奇之处和珍贵所在。爱护小生命的活动可以培养幼儿照料花草、喂养小鱼等简单的能力。照顾的过程中幼儿要关注小生命的需要，给它们营造出合适的环境。幼儿玩这个游戏后会认识到生命是脆弱的、需要被呵护的，并且学会承担和关爱他人。在生命认知游戏活动中，教师应该引领幼儿去感受生命的珍贵、尊重生命的价值。教师还要教育幼儿保护环境、爱护自然资源，为生命延续创造良好的条件。

#### 结语

幼儿大班开展心理健康教育活动的游戏化具有较好的效果。情绪识别游戏可以开启幼儿心灵感知之门，提高幼儿的情绪认知水平；社交合作游戏可以搭建友谊成长之桥，培养幼儿的社交合作能力；挫折应对游戏可以磨砺幼儿的坚韧意志之刃，增强幼儿抗挫折能力；感恩互动游戏可以播撒温暖感恩之种，培养幼儿感恩意识；生命认知游戏可以点亮生命探索之光，激发幼儿对生命的敬畏之心。

#### 参考文献

- [1] 张静. 大班幼儿音乐游戏化教学的组织与实施[J]. 中国民族博览, 2025(21): 164-166.
- [2] 刘林. 探究计划书在大班自主游戏中的运用[J]. 学前教育论坛, 2025(02): 179-182.
- [3] 王文莉. 大班幼儿户外自主游戏“定向运动”的设计与实践探究[J]. 甘肃教育研究, 2025(20): 158-160.
- [4] 张劲松, 李莹. 幼儿园大班户外自主游戏中教师指导现状与策略研究——以南昌市X幼儿园为例[J]. 南昌师范学院学报, 2025, 46(05): 123-128.
- [5] 蒋诗艺. “创、试、制、评”四点渐进策略促进幼儿深度学习——以大班自主游戏“自制滑梯趣味浓”为例[J]. 亚太教育, 2025(20): 152-154.
- [6] 郑楷文, 谢宛芹. 大班幼儿户外游戏活动学习品质培养与研究[J]. 科学咨询, 2025(14): 111-114.