

活动案例 幼儿心理咨询领域案例

活动名称

学会控制情绪（3岁以上行为干预）

活动准备

幼儿发生情绪反应时，成人准备及时积极介入。

活动目标



通过成人介入干预，引导幼儿学会控制情绪

活动过程

1. 直接肯定地说出此刻看到和感受到幼儿流露出的情绪

目的：向幼儿表达“我注意到你有这个情绪，并且我接受有这个情绪的你”。

举例：“宝贝，我看到你很伤心（或不太高兴），告诉我发生了什么事？”

注意事项：与成人一样，幼儿的情绪也都有原因，应站在幼儿的角度去理解和接受他的情绪。无论幼儿如何回应，我们都应让他知道：你尊重并完全接受他的感受。

2. 先处理情绪，后处理事情

目的：帮助幼儿捕捉内心的情绪。由于幼儿对情绪的认识不多，没有足够和适当的文字进行描述，他们想正确自己表达内心的感受存在一定困难。这时应该提供一些情绪词汇，帮助幼儿把无形的不舒适感描述出来，这是掌握处理情绪能力的基础。

举例：“你觉得被人冤枉了，很愤怒，是吗？”

注意事项：如果幼儿急于说出事情的内容、始末、对错，这时可以用提问把的方式幼儿带回到情绪部分，如“原来是这些让你不开心，现在你心里觉得怎样？”当幼儿努力地說出情绪时不要打断，鼓励他继续说下去。待幼儿情绪稍微平静后，再引导他说出事情的细节。

3. 对幼儿的行为设立规范，规定可接受和不可接受的标准

目的：让幼儿明白虽然我们理解他的情绪，但某些行为是不合适且不允许的。

举例：“你对明明拿走你的游戏机很生气，我明白你的感受。但是你打他就不对了。你想，你打了他，现在他也想打你，以后你俩就不能做朋友了，对吗？”

注意事项：对6岁以下的幼儿无须深入解释“不对”的理由，除非他主动发问。重要的是让幼儿明白，他的情绪感受没有错误，不良的言行才是产生问题的关键。

4. 引导幼儿找出更恰当的方法处理负面情绪

目的：经过前三个阶段，幼儿初步领悟到自己的问题，此时及时与幼儿探讨更恰当的处理方法。

举例：“如果重新来过，除了打他，你能想到其他的方法吗？”

注意事项：首先，询问幼儿想得到什么；其次，与幼儿讨论解决问题的方法，引导他自己想办法，帮助他选择最好的办法，鼓励幼儿自己解决问题；最后，进一步和幼儿讨论应如何避免再出现类似情况。



活动延伸

鼓励幼儿自己去解决刚才产生的问题（道歉、协商等）。