

幼儿问题行为的心理疏导

何木叶

(丽江师范高等专科学校 教育科学系,云南 丽江 674100)

摘要:心理疏导是矫正幼儿问题行为的有效途径之一。幼儿问题行为疏导应建立在对幼儿积极关注、顺应幼儿心理发展、尊重幼儿个体差异、创造性原则的基础上。通过哭泣接纳、体育活动帮助幼儿宣泄消极情绪,采用自编故事提高幼儿认知水平,借助儿歌内化幼儿良好行为要求,依托游戏塑造幼儿积极行为模式,最终达到情绪疏通、以知导行、落实在行的疏导效果。

关键词:幼儿;问题行为;心理疏导

中图分类号:G611

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)05-0155-03

幼儿问题行为指任何一种引起麻烦的行为(干扰学生和班级集体发挥有效的作用),是一种心理和行为的失调^[1]。幼儿问题行为具体表现为某种特殊行为发生的经常性、保持的稳定性,与同等成熟水平幼儿行为表现的冲突性,与自身行为发展相比较长时间的退步性,与家庭、学校、社会的合理要求或行为规范的偏离性,不受普通教育方法控制、对他人或自身的扰乱性等^[2]。研究者习惯上将儿童的问题行为分为抑郁、焦虑、社交退缩等内隐问题行为和多动、攻击、违纪等外显问题行为^[3]。幼儿问题行为不仅妨碍幼儿身心健康、品德发展、社会适应,也会对家庭、学校、社会的发展造成不良影响,需要施以特别教育。

心理疏导是心理治疗、心理咨询的重要内容与手段,但又不同于二者。心理疏导更适合于教育环境,更倾向于教育行为^[4]。研究表明心理疏导是矫正青少年问题行为的有效途径之一^[5]。在幼儿问题行为矫正中,心理疏导是针对幼儿具体的问题行为,运用心理学与教育学的知识和原理,引领幼儿疏泄不良情绪,帮助幼儿认识自己的问题行为,提高认知水平,增强改变不良行为的主动性和自觉性,改变原有行为模式,提高幼儿社会适应能力。“疏”是让幼儿尽可能宣泄消极情绪,为问题行为矫正奠定基础。“导”是对幼儿的认知和行为加以有目的、有意识的引导,使幼儿的心理朝着积极的方向发展。心理疏导是多种方法的综合体,包括咨询指导性心理疏导、说理分析式心理疏导、生活对话式心理疏导、精神渗透式心理疏导、情感感化性心理疏导等^[6]。介于幼儿年龄小、语言能力弱、思维具有自我为中心等特点,咨询指导、说理分析、生活对话等疏导的效果较为有限,需要寻找适合于幼儿年龄特征的心理疏导途径。本文将基于幼儿问题行为心理辅导、心理治疗和心理疏导相关文献及疏导实践,提出幼儿问题行为心理疏导的策略。

1 幼儿问题行为心理疏导的原则

原则是策略践行的基础,挖掘幼儿问题行为疏导策略需要遵循相应的原则。

1.1 积极关注

惩罚是教师和家长常用的问题行为矫正方式,但若对幼儿的问题行为加以惩罚,会给幼儿带来压力,本能地使用自我防卫机制,使问题行为得以短暂的压制或表现出更强烈的问题行为。美国心理学家罗杰斯认为,无条件积极关注是心理治疗的前提。在积极关注下,幼儿能减少自我防卫,更好地接受心理疏导。在对幼儿问题行为的心理疏导中,疏导者可以不赞同幼儿的问题行为,但无论幼儿表现出何种问题行为,疏导者都应给予其无条件的积极关注,接纳幼儿。

1.2 顺应性原则

儿童在不同年龄阶段,均表现出相应的身心特点。若以幼儿年龄特征为基础采取相应疏导策略,则容易被幼儿接受,否则事倍功半。心理疏导需顺应幼儿身心发展的年龄特征,尤其是思维发展等特点,注重趣味性、吸引幼儿积极参与心理疏导。

1.3 差异性原则

每个幼儿都有独特的气质、能力、性格、兴趣、成长背景等。对幼儿心理疏导要注重个体差异,对不同对象灵活疏导。

1.4 创造性原则

教师及家长可以充分利用已有的资源,设计新颖的、儿童乐于接受的方式疏导幼儿问题行为^[7]。

2 幼儿问题行为心理疏导策略

2.1 通过哭泣接纳和体育活动帮助幼儿宣泄消极情绪

研究者指出儿童问题行为的出现往往伴随着消极情绪以及情绪不可控等特点。国内外都有研究成果证实,恰当的情绪表达有助于减轻心理压力,促进心理健康,减少心理疾病的发生,能灵活使用情绪调节策略的儿童,社会行为发展得比较好^[8]。情绪宣泄是心理疏导的起点,有助于幼儿把压抑的情绪表达出来,释放负性能量,减轻或消除心理压力,促进自我调节。

在情绪疏通的过程中,疏导者要接纳幼儿不良情绪,营造安全、信任、放松的氛围,促使幼儿宣泄压抑的情绪,避免负能量的积累。幼儿情绪宣泄,有如下策略:1)哭泣接纳。研究发现,眼泪能把机体在应激反应过程中产生的某些毒素类物质排泄出去^[9]。哭是幼儿发泄不良情绪的一种常见手段,对恢复心理平衡有较大帮助。然而,在现实生活中,教育者往往以转移注意力、批评和剥夺爱等惩罚让幼儿停止哭泣。这其实是对幼儿消极情绪的压抑,消极情绪的累积势必会引发更多的问题行为。因此,教育者应积极接纳幼儿的眼泪,接受幼儿通过哭宣泄消极情绪,减轻内隐问题行为。2)活动宣泄。弗洛伊德认为,侵犯是人类天生的本能,侵犯性的能量是由生物学上的需要在身体内部产生的,必须释放掉,才能保持心理的平衡。在情绪宣泄中需要帮助幼儿找到宣泄侵犯能量的合理途径。体育活动是深受幼儿喜欢,宣泄负能量的简易方式,有助于减轻攻击等外显问题行为。因此,疏导者应为幼儿创设适宜活动的场所和条件,让幼儿通过活动疏通情绪。

2.2 通过故事提高幼儿认知水平

艾利斯情绪ABC理论指出决定个体情绪和行为结果的并非事件本身,而是个体对事件的看法。幼儿行为问题背后隐藏着认知的缺陷。心理疏导的认知促进机制在于针对性地帮助幼儿分析不良行为后果,帮助其重建正确认知。幼儿问题行为矫正可以以个体的认知偏差和失调作为切入点^[10],对非理性观念进行认知调节。皮亚杰研究表明前运算阶段的幼儿以表象思维为主,且思维具有明显的自我中心性、不可逆性等特点。因此,对幼儿采用认知疏导要避免单向说教,要以幼儿思维特点为基础帮助其认知调节。

研究者指出充满知识、智慧和感情的“心灵故事”能起到提高幼儿认知水平的作用。采用故事调节幼儿问题行为,既符合幼儿的年龄特点,又能满足其心理需要。实践表明运用故事对幼儿进行心理辅导,幼儿最易接受,效果较好^[11]。疏导者可根据不同问题行为类型编撰不同行为类型疏导故事,通过故事让幼儿看到自己行为的后果,通过认知引导,自觉自愿地改变问题行为。

针对幼儿问题行为编制的心理疏导故事既要与幼儿喜好相吻合,生动有趣;又有良好行为榜样的引导,简单易学。心理疏导故事可参考治疗性故事框架。首先,为避免直白讲道理引起儿童内心的抗拒,可用孩子喜欢的或者与某一特定行为呼应的东西建构隐喻,帮助幼儿进入想象的空间(如,幼儿攻击行为较为突出,且平时比较喜欢动物,可采用刺猬的刺、螃蟹的钳子等作为切入点编故事)。其次,故事要充满戏剧性和引导性。包括设置障碍,将角色带入不平衡状态(如爱砸玩具的小孩,玩具都离开了他);帮助引导,为寻找问题角色提供思路(如妈妈、小朋友、小动物的帮助或引导);积极思考,让幼儿自己推论出解决方案(自己怎么做才能让玩具都回来),最终能心甘情愿改变自己不良行为;问题解决,当幼儿表现出良好行为,问题最终得以解决,角色又进入平衡状态(玩具又和有良好行为小孩快乐玩耍)^[12]。

疏导者在讲述故事时可遵循相应步骤:步骤一,疏导者讲授疏导性故事,让幼儿明确故事的前因后果。步骤二,疏导者和幼儿互动讲授。疏导者通过提问,让幼儿编撰故事发展,疏导者加以引导和点拨。互动讲授是谈话式疏导的变体,有助于发挥幼儿主体性和疏导者引导作用,让幼儿在积极参与中改变认知。步骤三,幼儿讲授故事。通过让幼儿复述故事,进一步深化认知,明确不良行为导致的消极后果,并激发起改变不良行为的动机。

2.3 通过儿歌内化良好行为要求

心理疏导不仅要提高幼儿的认知水平,还需内化良好行为要求。对幼儿提出行动要求要具有如下特征:1)具体明确。幼儿以形象思维为主,抽象思维较差,给幼儿提出的要求必须具体形象,通俗易懂。2)难度适中。过低过高的要求都难以起到引导的作用。给幼儿提出的要求尽可能在幼儿的最近发展区之内。要求既要适当高于幼儿现有行为,具有引导性,又要切实可行,经过一定努力可以达到。

儿歌是儿童文学中最古老最基本的体裁之一,它以低幼儿童为主要接受对象,包括百年流传下来的童谣和专门为幼儿创作的口语化的诗歌。儿歌语言浅显、明快、通俗易懂;结构短小,易记易诵。具有游戏性、娱乐性、知识性和趣味性。儿歌对幼儿成长的作用表现在:它不但可以帮助幼儿增长生活知识,拓展幼儿的想象力,还有利于引导幼儿养成良好的生活习惯,培养良好的思想品德^[13]。关于儿歌导行的案例研究可以给幼儿问题行为引导提供相应借鉴^[14]。

在幼儿问题行为疏导中,疏导者可以收集蕴含良好行为习惯的儿歌或针对幼儿问题行为自编良好行为引导的儿歌。使幼儿在听唱、诵读儿歌过程中明确行为要求,将要求内化,指导自己的行为。

2.4 以游戏塑造幼儿积极行为模式

评价幼儿问题行为疏导效果最终要看幼儿能否把积极认知转化为良好行为,并养成习惯。

游戏是幼儿期的主导活动,是幼儿认识自己和世界的重要途径,具有虚构性、兴趣性、愉悦性等特点。游戏治疗家指出,玩具是孩子们的词汇,游戏是孩子们的语言。孩子们在游戏中学习语言,增加交往,学会运动,产生联想和幻想,他们的心理问题也随之在游戏中得到解决^[15]。游戏在幼儿心理咨询和心理治疗应用效果明显^[16]。在心理疏导中,疏导者在游戏中观察幼儿的行为,并根据游戏中的象征意义解释儿童内心世界,基于幼儿的游戏行为和问题行为编制相应的游戏,以一种非强制性、幼儿乐于参与的方法帮助幼儿宣泄不良情绪,重构认知、践行良好行为规则。

游戏疏导一般包括如下阶段:阶段一,游戏中的问题行为观察。在观察阶段,疏导者要为幼儿创造良好、安全、自由的游戏环境,让儿童玩想玩的任何游戏,按自己的方式表达情绪,展现行为。此时,疏导者的主要任务是理解和接受幼儿的一切言行,观察和记录幼儿的问题行为。阶段二,行为疏导游戏编排。疏导者应根据幼儿问题行为、兴趣爱好、先前自发游戏编排新的发展性游戏、确定有助于问题行为矫正的游戏规则。阶段三,介入性疏导。在游戏阶段,疏导者应事先说明游戏规则,让幼儿按规则游戏,并选择时机及时介入游戏,适时引导幼儿行为向着有利的方向发展。让幼儿在愉快的游戏中学习遵守行为规则,并引导幼儿通过反复的游戏,巩固良好行为,形成良好行为习惯。

3 结语

总之,幼儿问题行为疏导形式多样,但必须符合幼儿年龄特点,根据幼儿的兴趣和特质创造性地探寻幼儿问题行为疏导路径,达到情绪疏通、以知导行、落实在行的疏导效果。

参考文献:

- [1] 林格伦. 课堂教育心理学[M]. 昆明:云南人民出版社,1983.
- [2] 李梅. 近十年来我国儿童问题行为研究现状述评[J]. 徐州大学学报(哲学社会科学版),2002,28(2):130-133.
- [3] Liu J. Childhood externalizing behavior: theory and implications[J]. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 2004, 17(3):93-103.
- [4] 高亚华,杨宏. 试析孤儿心理疏导的意义及策略[J]. 辽宁师专学报(社会科学版),2007(2):57-58.
- [5] 张振球. 用心理疏导、行为矫正法矫正问题行为的研究[J]. 上海教育科研,1991(2):58-63.
- [6] 付喜凤. 心理疏导研究[D]. 武汉:武汉大学,2010.
- [7] 张昕洁. 学龄前儿童心理辅导内容与形式的探索及建构[J]. 辽宁教育行政学院学报,2009(5):152-154.
- [8] 王莉,陈会昌,陈欣银等. 两岁儿童情绪调节策略与其问题行为[J]. 心理发展与教育,2001(3):1-4.
- [9] 王玲. 简谈大学生情绪的自我管理[J]. 潍坊学院学报,2011,11(1):127-128.
- [10] 许有云,杜卫. 儿童问题行为及其干预技术[J]. 宿州学院学报,2007,22(1):141-144.
- [11] 陆敏红. “心灵故事汤”滋养幼儿人格发展——巧用故事对幼儿进行心理辅导[J]. 科学大众(科学教育),2014(12):111.
- [12] 小巫. 小巫教你讲故事[M]. 广州:新世纪出版社,2012.
- [13] 李莉霞. 儿歌对幼儿成长的重要作用[J]. 开封教育学院学报,2012,32(3):115-116.
- [14] 沈筱梅,施月芬. “儿歌导行”的案例式研究[J]. 上海教育科研,2011(6):94-95.
- [15] 杨振宇. 游戏治疗在儿童心理辅导中的应用[J]. 中国医药导报,2007(13):127.
- [16] 周兢. 学前特殊儿童教育[M]. 大连:辽宁师范大学出版,2002.

(责任校对 王小飞)