

# 2023年幼儿园心理健康我的情绪教案与反思(通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢?我们怎样才能写好一篇教案呢?以下是小编为大家收集的教案范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

## 幼儿园心理健康我的情绪教案与反思篇一

- 1、懂得保持好心情是一件快乐的事。
- 2、并能用连贯的语言表达自己的想法。
- 3、通过活动学会关心他人,萌发互相关爱的情感。

电视机外框、布偶一个、小兔指偶、小兔生病图一幅、各种操作材料重难点:

学会用各种方法关心他人,并懂得要保持好心情。

### 一、谈话引入

1、昨天回家你们有没有看天气预报呀?好,今天又到了播报天气预报的时候了,谁来报报今天的天气预报。

2、森林里有个电视台,那里不仅有天气预报,还有心情预报,你们想不想听呀?

(师操作布偶)

### 二、分析推理

2、你们猜猜小兔子为什么不开心？

3、刚才小朋友说了那么多原因，现在我们来看看小兔子到底是什么事情让他不开心？

4、噢，原来小兔子是生病了才不开心的，那么，我们想个好办法怎样让小兔子开心起来？（互相讨论）小结：小兔子听了我们小朋友的话，它的病好多了，心情也变得开心起来了，它说谢谢我们小朋友。

### 三、经验迁移

2、你们的好朋友有这么多的不开心，那么不开心会发生什么事情？（对人的身体是不好的，影响身体健康；做不好事情）对了，那我们赶快想个好办法让你的朋友开心起来。

## 幼儿园心理健康我的情绪教案与反思篇二

1、知道每个人都有情绪，能辨认几种基本情绪，并对不同的情绪做出恰当的表达。

2、探索不良情绪的转化方法，并乐于帮助和安慰别人摆脱不良情绪。

3、拥有积极乐观的心理素质。

多媒体电脑及相关课件、骰子四个（上面贴有不同的情绪脸谱）、三段不同性质的音乐（代表快乐、生气、伤心）

### 一、导入课题

以邀请小朋友到情绪王国做客的游戏形式导入课题。

（师）：小朋友们好，我是从很远很远的情绪王国赶来的，

你们就叫我欢欢老师，今天我要带小朋友到我们情绪王国去做客，介绍你们认识一些新朋友，小朋友愿意去吗？那就跟我出发吧！（放音乐带领幼儿做律动）

二、游情绪王国，分辨、体验不同情绪。

1、初步认识情绪王国成员。

（师）：情绪王国到了，瞧，我们情绪王国的公民都来迎接小朋友了，下面咱们来做一个游戏，欢欢姐姐不给你们介绍，请小朋友看每个情绪娃娃的表情，然后猜出他们的名字。

（电脑出示各种表情的娃娃，请幼儿猜）

我们的情绪王国可大了，想不想跟我去参观一下？

2、游快乐城堡，感受快乐的情绪。（播放音乐，演示ppt□

（1）（师）：接下来让我们看看，我们第一站来的是什么城堡？看看这里的娃娃们都做了哪些事情？瞧，我们快乐城堡的每个人整天都是开开心心、高高兴兴、无忧无虑的，他们生活得多快乐呀！

（2）讨论：小朋友们喜欢快乐娃娃吗？当你看到他们快乐时，你的心情怎样？（幼儿回答，教师小结）

3、游生气城堡，感受生气的情绪。（播放音乐，演示ppt□

（2）讨论：他们生气时表情怎么样？当你看到他们生气时，你的心情怎样？（幼儿回答，教师小结）

4、游伤心城堡，感受伤心的情绪。（播放音乐，演示ppt□

（2）讨论：他们伤心时表情怎么样？当你看到他们伤心时，你的心情怎样？（幼儿回答，教师小结）

### 三、实践游戏

至情绪骰子，探索不良情绪的转化方法。

2、介绍游戏玩法：出示骰子，任意掷到哪面朝上，就做出相应的表情，并说一说相关情绪的事情，如是不良情绪，请其他小朋友来帮助他，想个让他快乐的方法。

3、集体交流：不良情绪的转换方法。

### 四、结束活动

舞蹈“快乐舞”，结束活动，鼓励幼儿做快乐娃娃。

（师）今天欢欢老师要好好的感谢你们，想了许多办法让生气娃娃和伤心娃娃都变成了快乐娃娃。

## 幼儿园心理健康我的情绪教案与反思篇三

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪，并产生相应的体验。

2、乐意探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

音乐《拍手歌》、三个娃娃夸张的表情图、多种表情矢量图。

#### 一、情感体验（互相问好）

1、教师以娃娃家妈妈的身份逐一介绍三位宝宝：娃娃家有三位宝宝，他们是大哥、二哥和小弟。

2、鼓励大家与三位宝宝问好。

#### 二、情绪体验（模仿各种情绪，进一步体验情绪的变化）

2、鼓励幼儿模仿“开心、生气、难过”时的不同表情，并谈

谈自己的情绪经验。如：当你遇到什么事情的时候也会这么伤心（生气或高兴）（让幼儿对这三种情绪产生共鸣。）

教师小结：从表情上可以看出他的心情怎么样，笑眯眯的说明他很高兴，哭了就说明他很难过，瞪眼睛、嘟着嘴说明他生气了，原来表情不一样，心情也不一样。

### 三、情绪变变变（积累情绪调节的方法）

1、讨论：除了这三种表情，你看到过其他表情吗？（鼓励幼儿通过表情动作大胆表达或表现，并演示相关表情图）

2、通过表情图，鼓励幼儿大胆模仿各种表情，积极体验各种情绪的变化。

3、继续观察三幅表情图，并展开讨论：提问：说说你喜欢哪个宝宝？（怎么样的'表情）为什么？教师小结：哭宝宝、生气宝宝的样子都不好看，爱笑的宝宝又好看又可爱，所以大家都喜欢笑眯眯的宝宝。

4、帮助生气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝：你有什么办法能让我的哭宝宝和生气宝宝变成一个笑宝宝？（幼儿互相交流或动作表现，教师以拍照的形式及时加以记录方法，帮助幼设计意图：

在幼儿园经常会看到小朋友之间为了一把小椅子互相争抢，自己占有玩具，不和其他小伙伴一起分享等不愉快的现象。为了让小朋友们体会高兴与伤心的不同心情，懂得要关心他人，与朋友一起分享美好的事物。我设计了本次活动，让孩子通过表现不同表情娃娃所带来的不同感受，解决实际生活中遇到的小朋友之间发生的不友好现象来进行突破。

## 幼儿园心理健康我的情绪教案与反思篇四

- 1、帮助幼儿了解自己害怕的事物，认识到勇敢的重要性。
- 2、通过各种脱敏训练使幼儿认识到变勇敢的方法。

绘画纸；蜡笔；垃圾筒或纸箱。

### 一、教师给幼儿讲述一件自己害怕的事情

“昨天晚上，我在厨房里发现了一只老鼠、觉得好害怕呀！老师最害怕老鼠了，害得我一晚上都没有睡好觉。”

### 二、教师提问

“小朋友们，你们有没有害怕的事情或东西？”鼓励幼儿大胆发言。幼儿轮流发言，互相讲解过去的经历，教师注意倾听。

### 三、教师提问

“害怕好不好？这些东西真的很可怕吗？”“你们想不想变得勇敢？”

### 四、师幼讨论

“怎样才能变得勇敢？”幼儿自由发言。教师总结：

- 1、多学习知识，了解事物的本来面貌，了解某些小动物和我们人类的关系。
- 2、每天对着镜子说“我最勇敢！”
- 3、害怕时，自己对自己说：“我不怕、我不怕！”

4、勇敢地把自己害怕的事情告诉爸爸、妈妈或老师。

## 五、绘画活动

1、利用绘画纸和蜡笔画出自己害怕的东西或事情。

2、画好后，老师请幼儿拿着自己的作品，老师问：“咱不怕？”幼儿要大声回答：“我不怕！”反复数次。

3、幼儿拿着自己的画排好队，前方放置一个垃圾筒或大纸箱。

4、幼儿将手上的'作品揉一揉，把害怕的东西或事物包在纸里头。然后大家一起喊“一、二、三”，该幼儿将自己手中的纸团丢进垃圾筒或大纸箱，让幼儿大喊：“我不怕啦！”直至每个幼儿都投完为止。

六、老师组织幼儿说一说：“现在自己还害不害怕？”分享活动前后的心情改变。

大家一起收拾整理掉在地上的纸团及垃圾筒或大纸箱。

在这次活动的开始，我首先问幼儿：“你最害怕什么？”结果我发现约有1/3的幼儿出现了害怕和怯懦的表情，全班的孩子都鸦雀无声，无人举手回答问题。我知道这个问题刺激了孩子们的心理。我马上用一种轻松的略带自嘲的语气讲了自己害怕老鼠的事情，听完我的故事，孩子们的神态一下子放松了。

接下来很多孩子讲了自己害怕的事情，他们的心理负担已减轻了一半。画出自己害怕的事物，包在纸里投进垃圾箱，扔掉恐惧，许多孩子都感觉这像是真的一样，我可以从他们轻松的神态上看出来。最后，我感觉到孩子们变得坚强勇敢了，对自己过去害怕的那些东西也都不怕了。这次教育活动达到了预定的活动目标。

本次教育活动从幼儿的实际出发，引导幼儿进行了一次克服恐惧、使自己变得勇敢的心理训练活动，效果很好。教师从提问开始，一步步引导幼儿交谈、游戏、绘画等，都围绕着帮助幼儿克服恐惧、变得勇敢的目标来进行，整体教育活动环环相扣，顺畅自然，有效体现了心理健康教育活动的内涵。

首先，教师的教育活动来源：于幼儿的实际。她从一个幼儿的实际情况出发，发现了很多幼儿都存在的问题，于是萌发了本次教育活动。其次，在教育活动中，教师采用了系统脱敏的训练方法，通过让幼儿讲述自己害怕的经历、做游戏、绘画并把自己所害怕的东西抛掉等方法帮幼儿逐渐克服害怕的心理，取得了较好的教育效果。再次，教师注意教给幼儿一些切实可行的克服恐惧的方法，例如自我暗示、大声喊、取得成人的支持等，使幼儿从活动中得到了启发和收获。

教师还可以多启发幼儿认识一下各种事物的本来面貌和令人恐惧的原因，从根本上帮助幼儿认识事物的本质。还应该注意家园合作，发挥家长的力量，使幼儿在不同的环境中都能得到良好的暗示和影响。

文档为doc格式

## 幼儿园心理健康我的情绪教案与反思篇五

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快



乐。

本活动依据小班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然很不稳当，容易冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥增效作用。活动还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

#### （一）语言导入

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。
- 3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃（123）和生气娃娃（456）的家。

#### （二）认识高兴和生气的表情

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。（脸上、眼睛、嘴巴）
- 2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

### （三）说说高兴与生气的事

#### 1、卡片联想。

（1）说说高兴和生气的事（幼儿找好朋友一起说）。

（2）游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事（如果是你会怎么样？）。

（3）把卡片送回家

（4）验证卡片

#### 2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

（1）你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎么样？

（2）生气时可以做些什么？

介绍几种表达自己情绪的方式：

（1）可以独自呆一会儿消消气

（2）可以对别人说出生气的原因

（3）为别人想一想

（4）或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，

如果经常生气是一种不好的行为。

#### （四）做做高兴生气的脸谱

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

#### （五）做做高兴的游戏

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。（老鹰抓小鸡的游戏）

提问：如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？

如果小朋友不小心撞到了你，你会怎么做？