

2023年幼儿园心理教育活动方案 幼儿园 开展幼儿心理健康教育活动方案(大全5 篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

幼儿园心理教育活动方案篇一

1、在轻松的环境中敞开心灵，快乐地交朋友，表达自己真实的心理想法。

2、在优美、浅显的语言中调整自己的心理行为。

从不同的班级选取若干名幼儿，他们相互间不是很熟悉。

一、轻松活动

——营造轻松的心理氛围

(播放轻缓的音乐)

伴着轻缓的音乐，请小朋友随意找个位置，摆个舒适的姿势坐下来，闭上眼睛。

老师配乐解说：

“让我们听着音乐，闭上眼睛，放松小手，放松小脚，让快乐来到我们中间吧。”

“早上，太阳出来，阳光暖洋洋，好舒服！”

“爸爸爱我，妈妈爱我，老师也爱我！我，是个快乐的孩子！”

（请大家睁开眼睛）

二、游戏《找朋友》

——主动与别人交流

小朋友面对面围成两个圆圈。不停地交换位置，用语言和动作认识新朋友。

1、师幼认识

2、幼儿游戏，相互认识

“想不想认识一下新朋友？”

（1）讨论：

怎么认识新朋友呢？

（2）游戏找朋友

“那我们来玩个找朋友的游戏，认识一下新朋友，好吗？”

一半小朋友围成圆圈站好，另一半小朋友去找朋友，老师用语言的

动作提醒小朋友问候、相互介绍。

（3）找个新朋友聊聊天。

3表达：

“当你和新朋友说“你好”、拥抱朋友的时候，你有什么感觉？”

三、游戏《树林散步》

——关爱朋友、信任朋友

闭上小眼睛，让朋友牵着小手在“小树林”散步。

1、请一对小朋友先走走，随机问一下他们的感觉。（相信、放心、、、、）

“小朋友，想到树林去散步吗？”

2、说一说感受

你闭上眼睛走，朋友牵着你的手，在“树林”散步，有什么感觉呢？”

3、全体幼儿伴着音乐在“树林”里散步。

老师随机表扬大胆不睁眼看的小朋友以及细心照顾朋友的小朋友。

4、小结：

相信你的朋友、帮助你的朋友，是一件非常快乐的事情。

四、游戏《跟我不一样》

——勇敢地承认错误

老师说相反的话，跟老师说做相反的动作，如果错了，就举

起小手，大声说：“对不起，我错了。”

- 1、跟老师说的相反。
- 2、跟老师做相反的动作。

随机表扬主动认错的孩子。

3、小结：勇敢地承认错误，做个诚实的好孩子，你会变得更快乐

五、游戏《马兰花》

——尝试合作、体验合作的快乐。

1、游戏规则：

老师：三瓣花（幼儿三人一起抱做一团）。没有找到朋友的幼儿继续举起小手，大声说“对不起，我错了。”

2、幼儿游戏。

老师注意忽易忽难，最后让每个幼儿都成享受功的喜悦。

六、小结：

老师希望小朋友天天快乐，做个人人喜欢的快乐宝贝。

幼儿园心理教育活动方案篇二

- 1、知道害怕的感觉人人都会有，愿意大胆说出自己内心的恐惧。
- 2、能够想办法消除害怕的心理，尝试战胜害怕。

1、绘本《我好害怕》。

2、事先让幼儿和家长讨论并记录自己最害怕的'事或物。

3、打针情景。

一、绘本植入，引出害怕心理。

——你们看，谁来了？（小熊）

——小熊今天怎么了？小小的圆眼睛瞪得大大的，毛都立了起来，双手握得紧紧的。到底怎么了？（不高兴、生气、害怕）

——发生什么事情了呢，我们一起来看看。

——原来是遇见了一只凶恶的大狼狗，还在汪汪汪地叫呢！小熊真害怕！

二、经验迁移，说出自己的害怕。

1、根据记录图，讨论自己的害怕。

——那你有害怕的时候吗？（有）

——昨天宝宝们和爸爸妈妈一起，已经把自己害怕的事情画了下来，我们一起来看看。请你轻轻地从小椅子下面取出图片，和身边的朋友说一说。（老师巡回倾听）

2、个别幼儿说出自己的害怕心理。

——你害怕的是什么？（大灰狼）

——为什么会害怕？（因为大灰狼会咬我们）

——害怕的时候你心里是什么感觉？（不舒服）

——我们来做做害怕时的样子。

——原来害怕时我们会全身发抖、缩成一团；还会闭上眼睛、捂住耳朵等，真不不舒服。

3、经验归类梳理。

——还有谁也害怕这种厉害的动物？（我怕老虎、我怕的是蛇）

总：原来你们都害怕蛇、老虎、大灰狼这些厉害的动物。（教师边说边出示展板）

——你害怕的是什么？（刀）

——为什么？（因为它会把人割伤的）

（因为插头有电要电死人的；剪刀碰到别人也会受伤的）

——你害怕的是什么？（打雷）

——为什么？（很响，很吓人）

——还有谁也害怕这种很响的声音？（我怕气球爆炸、风声）

总：原来那些很响、很恐怖的声音也会让我们感到害怕。（出示展板第三部分）

——我们来看看他害怕什么？（打针）

——为什么？（打针很疼）

——哦，有很多小朋友因为怕疼，害怕打针。（揭示展板第四

部分。)

小结：原来每个人都会害怕，害怕是种冷冷的、紧紧的、不舒服的感觉。害怕的时候我们会哭、会躲起来。你喜欢这种感觉吗？（不喜欢）

三、讨论交流，克服害怕心理。

1、结合展板，讨论解决的办法。

——怎么样才能让我们不害怕呢？

——遇到这些凶猛的动物时，我们可以怎么做？（逃跑、躲起来、找妈妈……）

总：有了这些好办法，我们就不怕这些凶猛的动物了。（将害怕表情翻面成笑脸）

——电、刀这些东西，我们在生活中都会用到，但是一不小心就会受伤，那该怎么做？（小心使用、不玩电和火、请爸爸妈妈帮忙）

总：你们真会动脑筋，这样这些东西我们也不怕了。（翻转笑脸）

——听到可怕的声音怎么办？（捂耳朵、放音乐、让妈妈抱）

总：原来我们也可以想办法分散注意，战胜这些可怕的声音。（翻转笑脸）

3、情景表演，积极面对害怕。

——打针你们怕吗？

——打针可以治疗疾病；打预防针可以让我们身体变得棒棒

的，能不能因为害怕就不打针呢？怎么做才能让自己不害怕？（有的不怕，真勇敢；怕，打针的时候不看，躲在妈妈怀里……）（找一个勇敢的孩子来说一说：你为什么不怕，是怎么做的？）

——我们一起来学学打预防针的样子：袖子卷一卷、手臂弯一弯、脑袋歪一歪，告诉自己我不怕！我不怕！我不怕！（你们真勇敢！翻转表情）让幼儿大声地说出来：打针我不怕！

小结：原来有些害怕的事情，我们可以躲起来，说出来告诉别人，或者做一些让自己舒服的事情，这样害怕就会变少。但有的害怕，只要我们勇敢面对，也就不怕了，就像打针一样。

四、绘本回归，生活应用。

1、回归绘本，了解小熊的克服方法。

——你们都想到了好办法克服了害怕，变成了勇敢的孩子。小熊有没有变勇敢呢？我们一起来看一看。（播放多媒体）

——它想到了什么办法（躲得远远的）

——现在小熊脸上是什么表情？（开心）

——是啊！因为它也知道害怕的时候该怎么做了。

2、生活应用，克服害怕

幼儿园心理教育活动方案篇三

活动目标：

1、知道害怕的感觉人人都会有，愿意大胆说出自己内心的恐

惧。

2、能够想办法消除害怕的心理，尝试战胜害怕。

活动准备：

1、绘本《我好害怕》。

2、事先让幼儿和家长讨论并记录自己最害怕的事或物。

3、打针情景。

活动过程：

一、绘本植入，引出害怕心理。

你们看，谁来了？（小熊）

小熊今天怎么了？小小的圆眼睛瞪得大大的，毛都立了起来，双手握得紧紧的。到底怎么了？（不高兴、生气、害怕）

发生什么事情了呢，我们一起来看看。

原来是遇见了一只凶恶的大狼狗，还在汪汪汪地叫呢！小熊真害怕！

二、经验迁移，说出自己的害怕。

1、根据记录图，讨论自己的害怕。

那你有害怕的时候吗？（有）

昨天宝宝们和爸爸妈妈一起，已经把自己害怕的事情画了下来，我们一起来看看。请你轻轻地从小椅子下面取出图片，和身边的朋友说一说。（老师巡回倾听）

2、个别幼儿说出自己的害怕心理。

你害怕的是什么？（大灰狼）

为什么会害怕？（因为大灰狼会咬我们）

害怕的时候你心里是什么感觉？（不舒服）

我们来做做害怕时的样子。

原来害怕时我们会全身发抖、缩成一团；还会闭上眼睛、捂住耳朵等，真不不舒服。

3、经验归类梳理。

还有谁也害怕这种厉害的动物？（我怕老虎、我怕的是蛇）

总：原来你们都害怕蛇、老虎、大灰狼这些厉害的动物。（教师边说边出示展板）

你害怕的是什么？（刀）

为什么？（因为它会把人割伤的）

（因为插头有电要电死人的；剪刀碰到别人也会受伤的）

你害怕的是什么？（打雷）

为什么？（很响，很吓人）

还有谁也害怕这种很响的声音？（我怕气球爆炸、风声）

总：原来那些很响、很恐怖的声音也会让我们感到害怕。（出示展板第三部分）

我们来看看他害怕什么？（打针）

为什么？（打针很疼）

哦，有很多小朋友因为怕疼，害怕打针。（揭示展板第四部分。）

小结：原来每个人都会害怕，害怕是种冷冷的、紧紧的、不舒服的感觉。害怕的时候我们会哭、会躲起来。你喜欢这种感觉吗？（不喜欢）

三、讨论交流，克服害怕心理。

1、结合展板，讨论解决的办法。

怎么样才能让我们不害怕呢？

遇到这些凶猛的动物时，我们可以怎么做？（逃跑、躲起来、找妈妈……）

总：有了这些好办法，我们就不怕这些凶猛的动物了。（将害怕表情翻面成笑脸）

电、刀这些东西，我们在生活中都会用到，但是一不小心就会受伤，那该怎么做？（小心使用、不玩电和火、请爸爸妈妈帮忙）

总：你们真会动脑筋，这样这些东西我们也不怕了。（翻转笑脸）

听到可怕的声音怎么办？（捂耳朵、放音乐、让妈妈抱）

总：原来我们也可以想办法分散注意，战胜这些可怕的声音。（翻转笑脸）

3、情景表演，积极面对害怕。

打针你们怕吗？

打针可以治疗疾病；打预防针可以让我们身体变得棒棒的，能不能因为害怕就不打针呢？怎么做才能让自己不害怕？（有的不怕，真勇敢；怕，打针的时候不看，躲在妈妈怀里……）（找一个勇敢的孩子来说一说：你为什么不怕，是怎么做的？）

我们一起来学学打预防针的样子：袖子卷一卷、手臂弯一弯、脑袋歪一歪，告诉自己我不怕！我不怕！我不怕！（你们真勇敢！翻转表情）让幼儿大声地说出来：打针我不怕！

小结：原来有些害怕的事情，我们可以躲起来，说出来告诉别人，或者做一些让自己舒服的事情，这样害怕就会变少。但有的害怕，只要我们勇敢面对，也就不怕了，就像打针一样。

四、绘本回归，生活应用。

1、回归绘本，了解小熊的克服方法。

你们都想到了好办法克服了害怕，变成了勇敢的孩子。小熊有没有变勇敢呢？我们一起来看看。（播放多媒体）

它想到了什么办法（躲得远远的）

现在小熊脸上是什么表情？（开心）

是啊！因为它也知道害怕的时候该怎么做了。

2、生活应用，克服害怕

幼儿园心理教育活动方案篇四

中学心理健康教育活动的开展有利于提高我们的心理素质，培养乐观、积极向上的心理品质，促进我们人格的健全和发展。我校今年心理健康活动月的活动主题是“阳光路上，相伴成长”，将为学校师生心理健康教育和活动提供学习和交流的机会。希望大家踊跃参与。

根据xx学生心理健康教育发展中心关于组织“xx学校心理健康教育月活动”的通知要求，我校决定开展“阳光路上，相伴成长”为主题的心理健康活动。通过一系列的心理健康教育活动，营造良好的校园心理氛围，提升学生自助互助能力，促进学生心理健康成长。

以心理健康月为契机，通过推广校园心理情景剧的理念与技能，开展心理情景剧的排演；倡导班主任开展心理健康主题班会，进行优秀心理健康主题班会评选活动等方式，传播心理健康自助与互助的方法，广泛普及心理健康知识，提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观，健康向上的心理品质，塑造阳光型的青春少年形象。

阳光路上，相伴成长

- 1、宣传与发动(xx月xx日~xx日)
- 2、实施活动(xx月)
- 3、优秀心理健康主题班会评选(xx月下旬)
- 4、优秀心理情景剧作品参加评选(xx月~xx月中旬前)

1、心理健康月宣传活动：

(1)心理广播：强调心理健康的重要性，宣布心理健康月启动；

(2) 黑板报宣传，要求每班五月初出一份心理健康月宣传板报；

2、心理情境剧排演：

参与对象：

心理社团成员，其他部分学生

活动形式：

首先对学生进行培训，了解心理情景剧的理念和技巧，然后安排学生根据发生在自己身边共性的问题，选择一个剧本(可以自编，也可根据现成的。剧本进行修改)，进行心理情境剧的排演，优秀的剧本推荐参加区心理健康中心组织的心理情景剧评选活动。

3、优秀心理健康主题班会评选活动：

(一)活动目的

为了提升学生对自身心理健康状况的关注，增强社会适应能力和人际交往能力，促进学生健康成长，利用xx年xx月学生心理健康教育月活动月期间，以“阳光路上，伴我成长”为主题，特举办“优秀心理健康教育主题班会评选”活动。

(二)活动对象

全体在校学生和教师

(三)活动时间

xx年xx月

(四)活动安排

a□优秀心理健康教育主题班会策划方案评选活动

日期□xx年xx月xx—xx月xx日

a.以班级为单位，提交以人际关系、学习、成长发展等为主题的心理健康教育主题班会活动方案。

b.活动方案于xx月xx日之前电子稿发给政教处。

c.届时评选出优秀主题班会方案设计。

b□优秀心理健康教育主题班会评选活动

时间□xx年xx月xx日—xx月xx日

(1)各班认真筹划开展心理健康教育主题班会。

(2)xx月xx日前将各班所开展的主题班会活动方案、班会ppt□活动照片(电子版)等材料电子打包交至政教处。届时将从中评选出优秀主题班会。

(3)安排教师进班级观摩听课。

幼儿园心理教育活动方案篇五

活动目标：

1、懂得情绪愉快有利与身体健康，初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

2、引导幼儿逐渐养成积极乐观的生活态度。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

活动重难点：

学习正确的方式排解不开心的情绪。

活动过程：

一：感受快乐

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

二、开心与烦恼

1、刚才玩的真开心，你们想想平时你还遇到过什么开心的事？

2、开心的时候你会怎样？（用动作表现）

4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）

5、你喜欢开心的自己还是不开心的自己？

小结：不开心就是生气，生气不仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。

三、化解不开心如果你生气了，你会想哪些办法让自己消气呢？

小结：每个人都有生气的时候，你生气的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就

能消气，让自己快乐起来。

四、让自己开心

1、介绍开心枕。

2、传递开心，让每个幼儿和“开心枕”抱一抱，亲一亲。

3、说一说抱着“开心枕”有什么感觉？

4、把开心枕送给其他人来感受一下开心的滋味。

活动反思：

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。《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。