

2023年幼儿园心理健康教育活动方案设计教案 幼儿园心理健康教育月活动方案(通用5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

幼儿园心理健康教育活动方案设计教案篇一

活动来源：

一天早晨，东东妈妈九点多钟才带东东来幼儿园，原本开朗、外向的东东见了我不但不打招呼，反而藏在妈妈身后，说什么也不愿意进班。东东妈悄悄告诉我：“昨天晚上，东东做了个噩梦，说是梦见了一个怪兽把幼儿园的小朋友都踩死了。东东哭闹了很长时间才勉强入睡。今天说什么也不来幼儿园了，总是说害怕。”东东的情况让我想起了自己小时候做了噩梦不愿也不敢再睡觉的情景，几天之内一想起噩梦还心有余悸，总也忘不了。还有一些幼儿怕蛇、老鼠、青蛙、蟾蜍等这些小动物，每次见到这些小动物都会吓得大惊失色，失声尖叫。由此，我意识到每个人都有自己害怕的东西或事物，尤其是幼儿时期经验缺乏，或者受到过不良的暗示之后会更害怕，甚至这种恐惧会持续一生。怎样有效地消除幼儿的恐惧心理呢？我认为要从培养幼儿的勇敢品质着手，让幼儿逐渐地消除恐惧，变得勇敢。于是，我和孩子们一起开展了这次活动。

活动目标：

- 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。

活动准备：绘画纸；蜡笔；垃圾筒或纸箱。

活动过程：

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：“心得体会我不怕！”。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。

活动延伸：大家一起收拾整理掉在地上的纸团及垃圾筒或大纸箱。

活动反思：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。

活动评价：

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。

幼儿园心理健康教育设计教案篇二

活动目的：

通过比较小学与幼儿园生活的不同之处，让学生从情感上认识到自己长大了已经成为一年级小学生。

活动准备：

录制一段家长对孩子提出期望的录音，印制寄语卡活动过程：

2、对呀，学校中的时间安排和幼儿园完全不一样，还有许多和幼儿园不同的新鲜事。请你说说你在学校中感到新鲜、新奇的事吧。

3、和幼儿园生活相比，小学生的主要活动已不是游戏，而是

学习，我们再也不能光凭兴趣做事，而要学习更多的知识和本领。

1、刚刚成为了一名小学生，你的心里一定有着许多的感想和打算，现在我们一起做个“击鼓传球”的游戏，来说说你的心里话。这个游戏的规则是：请出一名同学负责击鼓，其他同学听到鼓声后开始传球，当鼓声停止时，球在谁的手里，就请捧球的那位同学按照黑板上的句式向大家说说自己的心里话。

2、通过刚才“击鼓传球”的游戏，老师听到了你们作为小学生的心声。

1、在你们成为小学生的那一刻，你们的爸爸、妈妈对你们寄予了很多的期望。下面让我们一起来听一位爸爸(妈妈)对他(她)提出的期望，其实，我们每个人的爸爸妈妈都对我们抱有很多的期望。

为了让孩子们尽快适应学校的环境，建议家长从以下三个方面帮助孩子：

一、提升孩子自信心。孩子刚从幼儿园转到小学，人生地不熟，容易产生自卑感。如，害怕自己的言语被别人取笑，害怕自己的成绩跟不上等，所以不敢与别人交往。另外，由于学生的性格有所差异，有的性格内向，有的外向，所以在人际交往过程中出现问题。但是，只要老师、家长及时地多鼓励孩子，适度提升孩子的自信心，让其充分认识到自己的优势，就能克服其盲目自卑的心理。

二、鼓励孩子多与同学、老师交流，多参加集体活动，多结识新朋友。同时，家长也要多与老师保持联系，密切关注孩子情绪变化。

三、在家里，家长应多与孩子交谈，通过交谈，传授给孩子

更多的社会信息及正确的指导思想，帮助其更快的适应新环境。节假日，也可多带孩子出去游玩，使其更深入地了解周边的环境。

课后作业：

请你回家问一问你的爸爸妈妈，他们对你有着怎样的期望？并请他们把对你的期望写在这张“寄语卡”上。

幼儿园心理健康教育设计教案篇三

活动目标：

- 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。
- 3、引导幼儿初步养成早睡早起的生活习惯。
- 4、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。

活动准备：

轻音乐、小椅子（或其它活动室方便可取的东西）布置的小树林。区别不同班级幼儿的标志从不同的班级选取若干名幼儿，他们相互间不是很熟悉。

活动过程：

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：

——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？”

——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。

活动反思：

良好的情绪促进了幼儿身心和谐发展。活动中，教师处处以游戏的口吻引导幼儿，幼儿兴趣盎然，达到了身心愉悦的目的。活动中，教师赞许的目光、恰到好处的引导，使他们获得了心理上的极大满足。在活动中，教师鼓励幼儿大胆表达自己的情绪情感，并用多种方法创造性地进行表现和体验，激发了幼儿参加活动的兴趣，积极、主动地完成了活动的要求，整个活动是在愉快、宽松、自由的氛围中进行的。

幼儿园心理健康教育设计教案篇四

- 1、懂得如何通过说说和画画，让不愉快的心情变得更好。
- 2、用顺畅的语言表达自己的想法。
- 3、通过活动学会关心他人，萌发互相关心的友情。

[活动准备]

一个兔子木偶、一棵大树、各种叶子形状的彩纸、马克笔□ppt□每人一张笑脸和一张哭脸。

[活动流程]

老师：昨天，兔子去公园玩了。它好开心，它的心情很快乐（笑脸）。

然而今天，兔子生病了，它太难受了。它的心情就是难过的（哭脸）。

总结：每个人都会有这两种情绪，这很正常。

老师：每个人的书包里都有两张心情图。请选择一张心情卡来代表你今天的心情。

（一）分析原因

（二）想办法高兴起来

老师：如果你心情不好，不开心，会给我们带来很多问题（展示图片）。让我们想办法让自己快乐起来。如果你心情不好，你会怎么做？（请几个小朋友回答，为下一个环节做铺垫）

（1）倾听孩子心情不好的原因。

（2）帮助孩子想办法高兴起来。

老师：画出你发现的让她开心的方法。

（3）把这些方法编成一首诗。

老师：每个人总是心情不好。这个时候要学会调节自己的情绪。

我可以吃一颗糖，让心情变得甜蜜。

我可以穿上漂亮的衣服，让心情变美。

我也可以.....

把心情树贴在班级的心育墙上。当孩子们不开心的时候，可以去看看，这样心情就会变好。

幼儿园心理健康教育设计教案篇五

嫉妒心理是在自己不如别人优越，有了失落感时才会产生的。

嫉妒心是对某些方面超越自己的人的一种嫉恨，是对无意或有意竞争的一种仇恨心。

在幼儿中，嫉妒心理的突出表现为失落感。引起幼儿嫉妒的内容是多种多样的，如别的小朋友被教师表扬了，而他没有得到表扬；别人的好朋友多，而他沒有好朋友；别人有很多好玩的玩具，而他沒有；谁穿了漂亮的衣服，而他沒有穿等等，这些都可以引起幼儿的轻微嫉妒心。

嫉妒心看上去似乎是对自尊心的一种满足与安慰，但实际上，他满足的只是并不真确的欲望。如果一个人不能从与他人的相互比较中努力进取，合理竞争，仅以嫉妒别人的进步与优势来安慰，满足自己的自尊心，那么，这种不正确的心理防卫优势比成为自己成长路上的重大障碍。

特别是5-6岁（大班）的孩子，他们的心理较4岁左右的孩子有名显得的发展变化，原来不太注重的一些东西也开始注意起来，嫉妒心理有了一些变化。在这个阶段，要特别注意对孩子进行正确应引导，应及时调整和纠正幼儿嫉妒的心态，让幼儿学会欣赏别人，懂得欣赏别人，才会得到别人的欣赏。让幼儿能正确对待比自己优秀的人，正确看待别人的成绩与成功。让嫉妒心变成进步的动力。同时，让幼儿养成正确的竞争意识，知道只有经过自己的努力来超越别人的行为，才是最好的、最正确的，这样有利于促进幼儿的心理健康和完善人格的形成，并使他们终身受益。

正是基于以上考虑，特设计本次活动。

- 1、通过对故事的理解，教育幼儿要多看别人的长处和优点，克服因嫉妒而产生的不满情绪，教育幼儿要虚心向他人学习。
- 2、教育幼儿要想取得好成绩，必须靠自己的努力，互相不服气，甚至互相瞧不起是不会进步的。

3、培养幼儿积极向上的进取心。

重点：通过理解故事和练习绕口令，让幼儿懂得每个人都有自己的长处，也有自己的短处。大家互相学习，取长补短，才能一起进步。

难点：如何引导幼儿学会克服因嫉妒而产生的不满情绪，虚心向他人学习。

故事挂图及图片、录音机及音乐磁带。

（一）导入

教师：“小朋友如果你看到别人有的地方比你强，你会怎样做呢？老师这里有一个故事，名字叫《数星星》，小朋友你们想不想知道小鱼和小青蛙是怎样做的？”

（二）展开

1、出示挂图并为幼儿讲述故事《数星星》，引导幼儿懂得经常生气是一种不好的行为，而且不利于身体健康。

教师讲完故事后提问：

（1）鱼妈妈为什么说小鱼很聪明？

（4）小朋友，如果你看到别人有的地方比你强，你会怎么做呢？

（5）小青蛙和小鱼为什么能在数数竞赛中得到金牌？你该怎样向它们学习？

2、出示两副结果不同的图片（明明和亮亮进行比赛，明明冠军，亮亮第二），向幼儿讲解其中内容后教师提问问题，并让幼儿分组讨论，通过对问题的理解让孩子知道要想取得好

成绩，必须靠自己的努力，互相不服气，甚至互相瞧不起是不会进步的。

1) 教师提问：

(1) 小朋友认为哪个结果好？为什么？

(2) 如果你的小伙伴取得了好成绩，或者受到了老师的表扬，你会怎样想？

2) 幼儿分组讨论，互相向自己的小伙伴讲述自己的看法，并分析自己遇到后会怎样做。通过幼儿间的讲述及讨论，让幼儿知道要用正确的心态对待输赢，要靠自己的努力去取得好成绩。

4、学习绕口令《毛毛和涛涛》，让幼儿懂得，每个人都有自己的长处，也有自己的短处，不要嫉妒别人的长处，更不能瞧不起别人的短处。大家互相学习，取长补短，才能一起进步。

(三) 结束

教师小结：“毛毛和涛涛各有自己的本领，他们都互相学习，取长补短，小朋友你们都有什么本领呀？把你的本领教给你的小伙伴好吗？”