

家庭支持对 3-6 岁儿童情绪管理能力的塑造作用及教育启示

白雪洁 盛米兰 蒋思 孙小云 张洁^(通讯作者)^[1] 肖萍

玉溪师范学院教师教育学院 云南 玉溪 653100

摘要:本研究以 3-6 岁儿童情绪管理能力发展为核心议题,采用文献法结合儿童家庭生活中的真实案例,构建系统的分析框架。研究聚焦“家庭”这一关键支持主体,以核心家庭为主要分析对象,同时纳入单亲、重组等特殊家庭类型,通过对比分析两类家庭在支持模式上的差异,全面揭示家庭支持影响儿童情绪管理能力的内在机制。研究明确家庭支持涵盖生活支持、教育支持、心理支持、游戏支持四大维度,发现核心家庭凭借稳定的家庭结构、连贯的教育引导、充足的情感陪伴及丰富的游戏互动,在四大支持维度上优势显著,能有效促进儿童情绪认知的深化、情绪表达的规范及情绪调控能力的提升。

关键词:家庭支持;儿童情绪管理能力;塑造作用;教育启示

《3-6 岁儿童学习与发展指南》中明确提出,3-6 岁儿童需保持情绪安定愉快。此阶段儿童情绪管理能力的科学塑造,对儿童当下的身心健康乃至长远的人格养成、社会适应等发展具有深远意义。家庭作为儿童成长初期情绪认知、表达与调控能力萌芽的首要土壤,在儿童情绪管理能力培养中的支持作用具有不可替代性。

一、概念界定

(一) 家庭支持

父母是孩子的第一任教师,家庭是孩子的第一所学校,更是促进幼儿情绪发展的重要场所,家庭支持为孩子的成长与发展提供了重要保障,在儿童成长过程中具有不可替代的关键性作用。

通过梳理相关文献发现,“家庭支持”并非简单指向幼儿监护人或亲属在某一方面提供的物质和心理帮助,其内涵具有双重性。正如任婉毓所说:“在已有研究中,家庭支持有两个层面的含义:第一,家庭作为支持的客体,通过国家政策的形式、非正式团体的形式、民间的形式等家庭微系统外的力量对家庭的支持;第二,家庭作为支持的主体,家庭成员对某一个体成长发展所提供的各个方面的帮助^[2]。”

(二) 儿童情绪管理能力

幼儿身心健康是促进幼儿全面发展的基础,而情绪管理能力是幼儿身心健康发展的核心要素。其中,《3-6 岁儿童学习与发展指南》将“情绪安定愉快”列为健康领域的重要目标,充分凸显了学前儿童的情绪管理能力发展的重要性。

程雷、王朝琼在《幼儿情绪管理研究述评》一文中指出:就目前来看,幼儿情绪管理的内涵主要包含以下五个方面,一是幼儿情绪管理的对象包括自己的情绪、他人的情绪、自己与他人之间的情绪以及个体对物的情

绪等。二是幼儿情绪管理的具体内容,包含正性情绪和负性情绪,或者简单地分为积极情绪和消极情绪。三是幼儿情绪管理的构成要素,包括情绪认知、情绪表达、情绪调控三个方面^[3]。

二、家庭支持对 3-6 岁儿童情绪管理能力的塑造作用

本研究将以核心家庭为主要分析对象,结合单亲家庭、重组家庭等特殊家庭案例进行对比,揭示家庭支持影响儿童情绪管理能力的作用机制。

(一) 生活支持为情绪管理提供基础保障

根据家庭经济学的观点,离婚会导致家庭经济规模变小,从而降低家庭的社会经济地位水平,因此离异家庭的社会经济地位将低于双亲家庭^[4]。稳定的家庭生活环境会促进儿童情绪稳定;合理的生活作息和健康的生活习惯助力儿童情绪健康发展。核心家庭相比离异后的单亲家庭在此方面更有优势。

1. 案例对比

幼儿 A (5 岁) 生活在一个双职工家庭里,父母非常重视家庭作息规律,制定了详细的作息时间表:每晚 9:00 前上床。即使再忙,父母也坚持睡前陪伴、共进早餐,两年间作息极少变动。幼儿 A 在幼儿园情绪稳定,入园适应快,极少出现入园焦虑。而单亲家庭的幼儿 B (4 岁),母亲是一名护士,经常需要值夜班,这导致孩子作息紊乱,常留宿亲戚家。经观察发现,幼儿 B 在园情绪波动大,易因小事而发脾气,注意力难以集中。

2. 案例分析

稳定的生活节奏能为儿童带来安全感与归属感,是情绪稳定的基础。核心家庭中的幼儿 A 在规律的生活中养成良好的生活习惯,从家中获得充足的情感陪伴。家庭氛围和谐、睡眠充足和饮食健康能为孩子入园后一

天的活动提供积极的情绪状态。而幼儿B生活在一个离异单亲家庭，因生活环境频繁变动而缺乏安全感，情绪调节能力发展受阻，进而影响其同伴交往与集体适应。

（二）教育支持促进情绪认知与表达

良好的家庭教育支持通过语言引导、行为示范、规则建立等方式，帮助儿童构建情绪认知框架，学会规范表达情绪。家长的情绪素养和教育方式也会影响儿童情绪的社会化进程。有研究表明，与双亲家庭相比，非双亲家庭不仅拥有较少的教育资源，而且在孩子教养和教育方面的参与程度更低，从而对孩子的教育和社会心理发展带来负面的影响^[5]。

1. 案例对比

核心家庭的幼儿C（5岁），父母为教育工作者，在家中设置“情绪角”，经常借助情绪绘本、周末“家庭情绪分享会”，引导孩子准确识别和表达自己的情绪。幼儿C能精准描述自身感受，甚至能说出“我有点嫉妒妹妹得到那么多关注”这类复杂情绪。单亲家庭的幼儿D（4岁），母亲从事销售工作，压力大、精力有限，通常采取“别哭了”、“这有什么好怕的”等否定或压抑的方式回应孩子情绪。久而久之，幼儿D逐渐隐藏自己的真实感受，在幼儿园通过推搡同伴、争抢玩具等攻击性行为来宣泄情感。

2. 案例分析

核心家庭通常能够提供更一致和系统的情绪教育，父母有更多精力和资源关注孩子的情绪发展；也会组织相应的家庭教育活动来增进亲子之间的情感交流，引导孩子正确表达情绪。相比之下，单亲家长因压力大、时间有限，往往难以提供充分的情绪教育。孩子的情绪需要无法得到正视和满足就会表现压抑、自卑甚至是攻击性行为。

（三）心理支持增强情绪调控能力

有学者指出：核心家庭结构简单，家庭矛盾及分歧相对较少，沟通更直接，有利于及早发现问题并解决问题，容易建立亲密的家庭关系^[6]。父母的情感陪伴与支持能增强儿童情绪安全感、塑造积极自我概念，助力心理健康；而重组家庭因成员适应矛盾、生活环境变动及家暴风险等，易给孩子带来压力并影响其心理，单亲家庭也难以给儿童提供良好的心理环境。家庭结构确实影响孩子的社会心理发展，父母角色的缺位会对孩子的心理健康、自信心、人际关系和集体融入程度造成负面的影响^[7]。

1. 案例对比

核心家庭的幼儿E对幼儿园“阳光跑”活动极其抵触，又哭又闹。妈妈没有责怪，而是拥抱安抚：“妈妈知道你现在不想参加活动，那我们先休息几分钟，平

复好情绪再做决定。”等幼儿情绪平复后，妈妈鼓励他“我们家小E是小男子汉，很勇敢，不会轻易流泪。妈妈相信你像其他小朋友一样完成今天阳光跑。”幼儿最终主动参与活动。

2. 案例分析

共情与接纳是心理支持的核心。幼儿E的妈妈通过尊重与鼓励，帮助孩子缓解焦虑，能正视他的消极情绪并给予及时疏导，逐步塑造孩子的情绪调控能力。而身在重组家庭的于某茜则处在家庭暴力的“漩涡”中，不仅生命受到威胁，幼小的心灵更是受到不可逆的伤害。在现实生活中，重组家庭中远不止一个于某茜。有调查发现，近些年全国媒体公开报道的10起虐童案中，受害儿童均出自重组家庭，其中7名儿童死亡，施暴者最高被判处无期徒刑^[8]。因此，核心家庭更能为儿童提供一个安全、稳定、健康的心理环境。

三、教育启示

（一）生活支持：打造安全稳定的情绪“港湾”

生活支持是情绪管理能力发展的基石。一个在生活上感到安全稳定，保持作息规律的孩子，才有一种稳定的精神内核去学习管理情绪。

1. 建立稳定的生活节奏：

对于核心家庭来说，父母可以共同制定科学的作息表，明确分工合作。单亲家庭可以借助图表、贴纸等，建立奖励机制，提高幼儿动机。重组家庭则需尊重他们原有的习惯，继父母和孩子共同商讨新的作息表，逐步适应和磨合。

2. 创造和谐的家庭氛围：

核心家庭中，家长需要用冷静处理替代争吵暴力，创造和谐的家庭氛围。单亲家长则要做到“情绪稳定”与“寻求外部支持”。重组家庭则需要“尊重”与“耐心”，告诉孩子，新家庭不是要取代其原有家庭，而是增加爱他的人。

（二）教育支持：提供认识情绪的“语言和地图”

1. 情绪命名，培养情绪认知：

在核心家庭中，需要给情绪命名，让心理模糊的感觉转化为可以定义的概念。如“你的积木倒了，你看起来很沮丧。”久而久之，幼儿可以精准识别自己情绪。在单亲家庭中，通过绘本、电影等，让幼儿接触多元的情绪命名。重组家庭帮助孩子理解复杂的情绪，如想念不在身边的父母。

2. 父母示范，提升情绪领悟：

核心家庭中，父母要示范引导，如说“你帮我收拾了玩具，我感到很开心，谢谢你！”对于单亲家庭来说，可以坦然告诉孩子自身状态如疲惫，示范积极的恢复情绪的方式如听音乐等。在重组家庭中，和前配偶沟

通时，保持冷静和尊重。

（三）心理支持：赋能情绪调控的“工具箱”

1. 陪伴共情，提升安全感

核心家庭中，父母需要共情理解幼儿的情绪，如“感到失望没关系，我有时也会。”对于单亲家庭来说，每天要保证留 15-30 分钟给孩子，倾听想法，提升安全感。而在重组家庭中，使用共情话术如“我知道拥有两个家会很困惑，但现在只不过是又多了一个爸爸或妈妈来爱你了”。

2. 教授策略，保持冷静感：

对于核心家庭，需要教授孩子保持冷静的、具体可操作的策略，如深呼吸。单亲家庭中，培养孩子能独立使用的冷静技能，如“拇指按压掌心”等。而重组家庭可以在新家庭中共同建立冷静角，兼顾参与感和冷静场所。

（四）游戏支持：提供情绪释放和练习的“安全沙盘”

游戏是幼儿的天性，也是情绪教育的理想平台。游戏是儿童的语言，是他们表达、释放和演练情绪最自然、最有效的方式。

1. 自由游戏，释放情绪压力

在核心家庭中，父母让幼儿在自主游戏中释放压力。如：刚经历父母争吵的孩子，在娃娃家让玩偶“吵

架又和好”，重现情境，消除不安。对于单亲家庭，观察孩子自由游戏中是否反复出现“分离”“孤独”，进行有针对性的指导。在重组家庭中，不强迫孩子和继兄弟姐妹共享，允许有各自的游戏空间。

2. 合作游戏，培养社交情绪

对于核心家庭，面对合作游戏中的冲突，父母需像支架一般，进行合理的介入、提问的引导。在单亲家庭中，邀请孩子的同学来家进行合作游戏，弥补家庭成员的缺失带来的影响。而对重组家庭来说，新家庭共同合作游戏，如共同设计一次家庭野餐等，培养幼儿的合作社交能力。

（五）家园联动支持：共促幼儿情绪管理能力发展

幼儿园和家长的联系密切，幼儿园的办园理念、幼儿教师的教育观念都会深深影响家长的教育观念。无论是核心家庭还是特殊类型家庭，都需要家庭和幼儿园切实协同合作，共同促进幼儿情绪管理能力的有效培养。

综上所述，核心家庭的稳定支持能有效促进儿童情绪管理能力，而特殊家庭因资源与环境限制存在不利影响。因此，不同类型家庭需优化结合自身特点优化支持策略。同时，家校社协同育人，形成教育合力，为儿童构建健康和谐的成长环境，助力其形成健全的情绪管理能力，筑牢终身发展的情感根基。

参考文献：

[1] 任婉毓. 4-6 岁儿童家庭支持与情绪管理能力的关系研究 [D]. 河南大学, 2020.

[2] 程雷, 王朝琼. 幼儿情绪管理研究述评 [J]. 智力, 2023, (09): 191-194.

[3] 吴愈晓, 王鹏, 杜思佳. 变迁中的中国家庭结构与青少年发展 [J]. 中国社会科学, 2018, (02): 98-120+206-207.

[4] 李岩, 李跃, 李雨婷, 等. 家庭结构和教养方式对青少年抑郁情绪的影响 [J]. 心理学通讯, 2024, 7(02):

138-143.

[5] 陆霜, 杜美玲. 儿童远离重组家庭虐待的法律探讨——以曲某某、于某某故意伤害案为例 [J]. 法制博览, 2023, (27): 94-96.

[6] 陈屏. 韶关市 5-6 岁幼儿家庭亲子游戏现状研究和影响因素分析 [D]. 广州大学, 2018

[7] 朱燕超. 幼儿情绪管理能力培养的针对性策略 [J]. 东方娃娃·保育与教育, 2025, (02): 16-18.

[8] 钟友法. 家长培养幼儿情绪管理能力的现状与对策研究 [D]. 江西师范大学, 2024.

基金项目：本文系玉溪师范学院大学生创新创业训练计划省级一般项目“慧做父母、共育花开——面向学前儿童行为与心理研究的家庭教育指导服务”（项目编号：S202411390003X）研究成果；玉溪师范学院大学生创新创业训练计划校级项目（项目编号：2024A040）研究成果。

作者简介：

李雪洁，玉溪师范学院教师教育学院学前教育专业 2022 级学生。

张洁（通讯作者），玉溪师范学院教师教育学院副教授。