

应对新小班幼儿分离焦虑的策略研究

林淑芸

(上海市杨浦区阳光幼稚园 上海 200438)

摘要: 新入园幼儿在入园初期由于要独自一人面对完全陌生的人和环境,失去了对熟悉的人、事、物的依赖,从而产生为恐惧、紧张、不安等心理,这种现象称为分离焦虑。有些幼儿度过这段特殊时期会慢慢恢复正常,而有些幼儿则会持续很长一段时间,如果在一段时间的适应后幼儿仍无法进入正常生活的状态,则有可能引发幼儿更多的心理问题。因此,在幼儿入园初期甚至在入园前期,老师和家长就应共同采取一定措施,来帮助幼儿顺利过度这段特殊时期,因此研究出应对的有效方法策略具有一定的现实意义。

关键词: 新小班 分离焦虑 策略研究

中图分类号: G61 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.02.001

一、研究的背景及意义

1. 研究的背景

幼儿园是低龄幼儿接受教育的地方,是幼儿从家庭踏入社会的第一步,幼儿从一个熟悉环境进入陌生环境中难免会有不适应,因此初次离家入园的幼儿普遍存在分离焦虑。

2. 研究的意义

幼儿分离焦虑问题的研究有助于丰富儿童心理问题的研究。一方面能提供参考的数据和材料,另一方面能发掘分离焦虑对幼儿发展的意义。这一时期幼儿出现的分离焦虑其实是一种正常心理现象,通过采取适当措施就能得到缓解,而我们往往将幼儿的分离焦虑作为一种有害心理问题来加以防止,其对幼儿个体的影响考虑较少。因此,希望通过本研究为实践中的教师及家长提供新的认识,采取有效方法来缓解新小班幼儿的分离焦虑。

二、研究的过程与方法

1. 研究时间: 2017年9月~2018年12月

(1) 研究对象: XX幼儿园2019年入学的小一班和小二班全部幼儿共52名。

(2) 研究内容: 对于新入园的小班幼儿进行分离焦虑情况的调查,根据调查结果以及原因分析,得出有效缓解新入园小班幼儿分离焦虑的方法及策略。

(3) 研究方法

观察法: 观察法是指有目的、有计划地对自然状态下发生的现象和行为进行记录和考察,进而获得事实材料、掌握事实真相的一种方法。

问卷调查法: 通过对调查对象进行“新小班幼儿分离焦虑调查问卷”,收集问卷对调查的结果进行统计分析,找出

一般规律,得出结论。

行动研究法: 在进行新小班分离焦虑的研究中,结合教育理论,通过一线教师定期撰写案例,针对案例中的情况进行反思和经验总结,在此过程中不断进步。

三、分离焦虑产生的原因及分析

1. 个人原因

(1) 性格因素

案例实录: 萱萱是个内向的小女孩,一直由爷爷奶奶带,他们对萱萱宠爱有加,担心她出去被人欺负,所以她几乎没有接触其它孩子的机会,看到陌生人也总会躲到大人身后。

入园后,萱萱总是一个人坐在座位上抽泣,询问原因时她却不说话。当其它小朋友去玩游戏时,萱萱也是坐在一个地方不动,不与别的孩子一起玩。

分析: 当孩子缺少与人互动的经验时,来到一个陌生的环境会加剧焦虑感,因为她无法融入新的环境,也没有和别人沟通的技巧。

要制造更多的机会让孩子接触陌生人,增强沟通技巧。例如,分享玩具、邀请他人一起游戏等,教会孩子社交技巧,可以帮助孩子更好地适应新环境,交到新朋友。

(2) 个人经历

案例实录: 晓蝶从小由妈妈和外婆带大,几乎从未与她们分离。直到上幼儿园时,不得不同时与两个最熟悉的人分开,因此开学第一天,晓蝶在教室里哭,妈妈和外婆在教室外哭,上幼儿园变成一件让双方都痛苦的事。

分析: 由于晓蝶从没和最亲近的人分开的经历,所以第一次分开时则会显得异常痛苦。究其原因是在晓蝶小时候有过这种体验,并且因为她大哭大闹最终获得了胜利。这种胜

利体验使她认为，只要大哭大闹就能达到目的。一旦孩子形成了这样的规律和习惯，今后只要遇到不顺心的事她就会以这种方式应对。

反思与调整：首先，不能让孩子形成“大哭大闹就能达到目的”这样的概念，入园初期孩子的哭闹是又一次的试探，因此必须坚持每天送孩子来园。此外，还需要在日常生活中经常“刻意”地制造一些分离，时间由短到长，这样就能避免入园后孩子的不适应。

2. 家庭原因

(1) 教育观念

案例实录：坤坤长得比较矮小，全家人都把坤坤照顾得无微不至，造成坤坤动手能力极弱，无法跟上集体的节奏，连上厕所、吃饭等基本技能都无法独立完成。同时，因为被家人保护太好导致他的胆子非常小，到幼儿园后很不适应，每天离园时都表现得十分委屈。

分析：家人对孩子的过分照顾在某种程度上害了孩子，让孩子失去了基本的生活自理能力，习惯依赖他人，这样一来，入园对孩子而言就是一种折磨。想让孩子能适应幼儿园生活，要先让孩子学会照顾好自己。

反思与调整：对孩子的爱要适度，入园前家长就应该慢慢教会孩子生活基本技能。如果孩子上幼儿园之前什么都不会，那他则无法像其它孩子一样适应。他会觉得恐惧，不愿意上幼儿园。

(2) 教育方式

案例实录：小智是个调皮的男生，刚入园时他是哭闹最凶的一个。在玩游戏的时候，经常和其它小朋友起冲突，老师批评教育他，他就开始大哭大闹。小智在幼儿园我行我素，完全不顾别人的感受，也完全没有遵守规则的概念，遇事就用大哭胡闹来解决。

分析：小智平时由老人抚养，老人对孩子过分溺爱，完全没有约束。父母因为忙于工作而无暇顾及，造成小智越来越任性。在家里他可以随心所欲，而在幼儿园有许多规矩，他觉得来幼儿园真没劲。

反思与调整：很多家长觉得孩子还小听不懂道理，就随他去，等长大了道理自然会懂。这样一来，孩子就错过了学习规则的时机，上幼儿园就会不适应。家长要在孩子入园前就制定一些家庭规则，教孩子去遵守。

3. 环境原因

(1) 生活规律和作息的改变

案例实录：朵朵在幼儿园最不开心的事就是午睡，因

为入园前没有午睡的习惯。在幼儿园每天因为不想午睡而哭闹，每天都很晚睡着，很快又要起床，这让她十分难受，因此，原本喜欢上幼儿园的她也开始闹情绪不愿意上幼儿园了。

分析：朵朵由于平时在家午睡时间不规律，因此无法适应幼儿有规律的生活。

反思与调整：家园作息保持一致也是帮助孩子尽快适应幼儿园生活的一个途径，每天让孩子在固定时间起床和入睡，家园作息一致，才不会让孩子因改变生物钟而难受。

(2) 相处模式的改变

入园前家里几个家长围着一个孩子，孩子有任何需求都可以及时满足，而入园后是两个老师照顾二、三十个孩子，孩子无法得到及时满足，甚至被目光注视的机会也少了，因此会产生一种心理落差。

案例实录：小茗的知识面很广，天文地理都懂，但他仍然有很长一段时间不能适应幼儿园，天天哭着吵着不想来幼儿园。问他原因，他会说出奇奇怪怪的理由，一会儿说想看电视，一会儿说别人不和他玩。在幼儿园也经常找一些理由来引起老师的关注，如果不关注他了，他就会开始哭闹。

分析：小茗的妈妈平时对他百依百顺，小茗提出任何要求妈妈都会满足他，因此小茗会找各种各样的事情来引起妈妈更多的关注。比如：他会说，今天有小朋友打我了。妈妈就很紧张，然后放下手中所有的事情来安慰他。小茗便得到了充分的满足，而实际上，小朋友只是不小心碰了他一下。在幼儿园，老师并不会像妈妈那样关注小茗，他失去了一直习惯的关注而感到失落，因此会找各种理由来拒绝上幼儿园。

反思与调整：从家庭过渡到幼儿园需要孩子在心理上有一个转变，如果在家的時候受到太多的关注，那到了幼儿园他一定会感到失落。因此，家长在家要以平常心对待孩子，不要过多关注，对孩子的要求也不要完全满足，而是要有取舍。当孩子知道在家和在幼儿园一样不能事事满足的时候，他就不会对上幼儿园有所抵触了。

(3) 饮食的改变

案例实录：慧慧有一天中午吃着吃着开始哭泣，我喂了她两口，发现她愿意吃，于是问她：“你在家是不是自己吃饭的？”她说：“我自己吃一半，然后是妈妈喂的。”

分析：经过沟通和了解，慧慧平时在家确实是妈妈喂饭较多，通过告诉家长只有家园保持一致，才能让孩子更好地适应。妈妈也意识到由于平时较忙，对孩子有所愧疚，想满足她提出的一切要求。经过调整，孩子吃饭时哭泣的现象改善了。

反思与调整：慧慧从出生一直到三岁入园，家里包办较

多，凡事不放手，因此造成孩子入园不适应，只要及时调整方式方法，让孩子感觉在家和在园一个样，孩子的不适应就会慢慢改变。

孩子产生入园焦虑的原因五花八门，以上这些都是可以构成孩子不愿意上幼儿园并哭闹的原因，家长只有树立正确的教育观念，家园一起配合行动才能更好帮助孩子来度过这一特殊时期。

四、分离焦虑的相关数据分析

1. 分离焦虑的统计分析

(1) 家长对幼儿分离焦虑是否了解?

通过调查，只有4.26%的家长对分离焦虑是非常了解的，占最高比例的是选项是“知道一点”，有57.45%，说明分离焦虑这个概念对家长来说更多的是听说过，知道一点皮毛，但不是最了解。

(2) 您认为最有效缓解孩子入园分离焦虑的方法是什么?

通过调查，比率最高的是“幼儿园老师的温柔和热情”，占48.94%，比率最低的是“家长的关怀和教育”，仅占8.51%。说明家长认为，分离焦虑主要靠幼儿园来缓解，容易忽略自身起到的作用。

2. 分离焦虑的交叉分析

通过孩子的饮食习惯和孩子初入园时出现不肯来幼儿园的情况的交叉分析得出结论：饮食习惯对孩子入园初期是否适应产生一定影响；通过孩子在入园前的人托经验和孩子初入园时出现不肯来幼儿园的情况的交叉分析得出结论：有人托经验对孩子更快适应幼儿园生活是有帮助的；通过孩子在入园前参加过早教和孩子初入园时出现不肯来幼儿园的情况的交叉分析得出结论：有早教经验可以适当帮助孩子入园初期更好地适应幼儿园生活。

从以上分析可以看出，首先家长要正视每个孩子都会经历这个阶段，其次家长要有意识地采取一些措施，通过家园一致的配合才能更好地帮到孩子。

五、应对分离焦虑的策略方法

幼儿如果一直处在分离焦虑中，不仅有害身心健康，也是令老师和家长十分的身心疲惫。通过调查分析，我们发现，只要幼儿园和家庭都作好充分准备，就可以有效地帮助幼儿尽快适应幼儿园生活。

1. 幼儿园方面的准备

(1) 对适龄幼儿的家长进行调查：设计家长调查表，列出几项内容，请家长选出最迫切想要了解关于幼儿入园准备的哪一项或几项内容。

(2) 组织家长听专家讲座：根据家长调查表中家长的需求，在正式开学前，幼儿园开设专家讲座，给予家长有针对性的指导，以缓解家长的焦虑情绪。

(3) 教师提前家访：在暑假期间，老师对即将进入小班的幼儿进行家访，了解每个孩子的脾气、性格、爱好、习惯等，并与幼儿适当互动，让幼儿对老师的体貌特征有基本的印象。

(4) 提前参观幼儿园：幼儿正式入园前，幼儿园可提供半天时间由家长带领幼儿来园参观，熟悉幼儿园的环境、设施，在家长的陪同下参观教室环境、走廊、操场等。

(5) 环境布置及内容设计：开学初期，老师将班级环境布置得温馨、富有童趣，让幼儿产生家的感觉。设计一些可帮助幼儿与幼儿、幼儿与老师之间熟悉和亲近彼此的游戏，通过让幼儿带一些自己熟悉的玩具、照片等，让幼儿在陌生的环境中也能找到自己熟悉的元素。

(6) 利用网络平台为家长答疑解惑：新生入园的前一个月家长的问题较多，可提供统一的时间和平台为家长解答和指导，也可以通过文章推送和妙招分享来缓解家长的焦虑。

2. 家庭方面的准备

(1) 培养幼儿的自理能力：家长要加强培养幼儿自理能力的意识，洗手、吃饭、上厕所、穿脱衣服等基本生活技能在幼儿入园前就可以提前训练。

(2) 调整幼儿的饮食习惯：家长要鼓励幼儿不挑食，减少或不给幼儿提供过于精细的食物，培养良好的饮食习惯是帮助幼儿尽快适应幼儿园的途径之一。

(3) 调整幼儿作息时间：家长需要根据幼儿园的作息时间适当调整家庭作息，否则幼儿会因无法及时调整作息习惯而难以适应。

(4) 制定一些家庭规则：家长对于幼儿的不合理要求需用和善且坚定的态度予以拒绝，而不是溺爱式的一味满足。当幼儿内心形成了规矩意识，他便能更好地接受和适应幼儿园的规定和限制。

3. 让幼儿提前感受“分离”

家长可在幼儿入园前模拟几次“分离”，时间由短到长，最长不超过一天，这样一来幼儿和父母暂时的“分离”就不会引起过多焦虑。

此外，家长可选一些早教机构，给幼儿一个缓冲期，帮助他更好地适应幼儿园生活。另外，也要缓解家长内心的“焦虑”，以理论—实践—反馈—再实践的方式，通过家园双方配合的互动模式是能最快帮助幼儿适应幼儿园生活的方法。