

小班幼儿入园分离焦虑原因分析及应对策略

周书香

吉林师范大学

DOI:10.12238/er.v4i1.3550

[摘要] 分离焦虑在小班是非常普遍的现象,对幼儿的身心健康产生重要的作用。该文章主要从环境、家长、教师等方面来寻找产生该现象的原因,并从改变家长教养方式及家庭氛围、入园准备、教师提高自身的专业素质、改进幼儿园环境、家园合作等方面,提出缓解小班幼儿入园分离焦虑的有效应对策略。

[关键词] 小班幼儿; 入园; 分离焦虑; 策略

中图分类号: G619.28 **文献标识码:** A

幼儿园在9月初时,将迎来大批小班新生,迈入幼儿园标志他们集体生活正式开始,从此生活环境和习惯、同伴关系都产生了变化。当面对着眼前陌生的一切,会产生“哭闹、拒睡、拒人、紧张、不安”等现象,这种现象被称为分离焦虑;分离焦虑对幼儿的发展产生很大的影响,不仅影响幼儿的全面发展以及优良品格的塑造,严重的不仅对幼儿身心健康产生一定影响,同时还会妨碍家长、教师及幼儿园教学工作的展开。因此小班幼儿的分离焦虑非常值得我们学前教育工作者和社会的高度关注。本篇文章将围绕小班幼儿入园的分离焦虑原因及对策开展研究论述。

1 幼儿分离焦虑原因分析

1.1 环境因素

人际关系变化。大部分幼儿入园前在家主要接触的对象是父母及外祖父母等至亲。进入幼儿园之后,相反接触的是陌生主配班和保育员老师以及25位同班幼儿;物质环境变化。幼儿对家里的物品摆放已养成一定的秩序感,入园后由于环境的变化这种秩序感被破坏;生活规律变化。在家幼儿没有科学固定的一日作息时间表,在幼儿园有根据纲要及指南以及幼儿的身心发展特点制定的科学一日生活流程,帮助幼儿养成良好的生活习惯;要求、规则变化。在家由于孩子年龄尚小家长对孩子衣、食、住、行的要求都过于低甚至产生常见的包办现

象。反之,幼儿园有明确的要求及规则,如在园里每一位幼儿都要学会自己吃饭与穿衣服、上课时不许大声、上厕所要排队、有事举手报告老师。

1.2 家长因素

家长自身焦虑影响孩子。幼儿与父母建立了长期的依恋关系,但由于幼儿进入幼儿园与家长短时的分离,家长会产生焦虑,担心幼儿在园吃、住、玩等各种情况;家长的错误教养方式。放任型教养方式下的幼儿通常缺乏独立性,以自我为中心,难以适应集体生活,从而导致幼儿初入园时产生不可避免的焦虑;专制型教养方式下的幼儿往往较为胆怯,没有自己的主见,责任意识薄弱,进入幼儿园接触到更多的幼儿,这种孩子会更加胆小、害怕从而产生分离焦虑。相比而言,民主型教养方式下成长的幼儿能比较适应集体生活,友好和同伴交往,有一定的自理能力、不畏惧失;入园前家长准备不足。大部分家长对这一入园前的准备工作是有疏忽的,如家长没有提前带领孩子去幼儿园参观或者先熟悉园里的生活环境和一日生活习惯,以及认识同班的小朋友与主配班和保育员老师,通过简单的互动,减少孩子的焦虑和缩短孩子与教师之间的距离;家长没有根据幼儿园的生活习惯,有意识帮助孩子在家养成良好的生活作习惯与自理能力,如让她自己穿衣服、洗脸、擦手、送碗筷等。

1.3 教师因素

关注度不够。由于幼儿园小班25-30幼儿,幼儿园的正常师资配备是两教一保,再者教师精力有限,导致不能及时地关注每一位幼儿以及满足幼儿的需要;幼儿教师的工作特点具有复杂性,工作任务具有全面性和细致性。这对于一名幼儿教师的专业能力素养有极大的挑战,如果幼儿教师对幼儿的焦虑情绪置之不理,也没有及时和家长反馈沟通,会使幼儿的焦虑情绪日益加深,有的幼儿教师一直持有严格的态度,这会造成幼儿更加紧张。

2 应对幼儿分离焦虑的策略

2.1 家长方面

合理地舒缓自己的焦虑。家长应该明确孩子已经进入幼儿园的事实以及适当地放手让孩子学会独立成长;孩子入园时家长利用孩子入园的空闲时间可以处理自己的事情从而通过转移注意力来缓解自己的焦虑;采用正确地教养方式。相比较放任和专制的教养方式是不可取的,而应该采取科学合理的民主教养方式,尊重孩子的主动性、与孩子进行平等的沟通、把孩子当成家庭成员的一部分积极地听取孩子的意见与建议、与孩子交朋友进行心与心的交流;充足地入园准备。在孩子入园前家长带领孩子提前参观幼儿园、积极地与同班同学以及孩子本班的主配班及保育老师进行时当地沟通交流以便提前建立熟悉的师幼关系

为缓解分离焦虑做出重要的准备;家长也可以在每天送幼儿入园时做好充足的准备,尽可能避免焦虑。如一定要跟幼儿讲爸爸妈妈有工作要忙必须去上班,你也一定要去幼儿园,我们始终都是爱你的,但是必须离开宝贝去干重要的事情,必须和宝贝分开一段时间,注意态度一定要坚决、果断;给孩子布置一个小任务。如妈妈想要认识你们班的小朋友,可是幼儿园却不邀请我们这些大人去做客,只允许你们这些孩子在里面自由地结交朋友,你去把他们认识一下,回来介绍给我们听(每天记一下孩子说的班里幼儿的名字)。通过这个小任务来逐渐增强孩子使命感和产生上学的兴趣。

2.2 教师方面

爱心、交流。孩子产生分离焦虑是缺乏安全感的体现。教师在园应该做到给与与孩子母亲般的关心与爱护,与孩子进行交流时可以通过眼神或动作进行如“常摸一摸孩子的头、抱一抱或者温暖的眼神交流”。通过与孩子肢体接触及积极语言交流,逐渐使该幼儿对家长的依恋转移到老师身上,从而减少孩子紧张不安的情绪;家长沟通。教师与家长双方就幼儿在家与幼儿园的情况进行及时沟通交流,如在园老师可以反映该幼儿一日情况;在家父母可以把孩子独立能力、情绪状况、生活作息等情况实时的与教师进行交流,双方进而全面了解孩子生活习惯及个性等,从而形成合力,帮助孩子解决分离焦虑问题;转移注意力。主班老师可以借助绘本跟孩子讲《我爱幼儿园》、《幼儿园里朋友多》的故事,

潜移默化为孩子种下爱上幼儿园的种子;游戏活动时,善于利用幼儿好奇心较强的这一点,开展一些有趣、形式多样的游戏。如老师通过《变魔术》变出每位宝贝的小脸,(利用幼儿园的手工折纸,观看孩子当时的表情,用画笔在纸上画出,其中有笑脸、哭、皱眉、大喊,让孩子辨别出哪一个最能够代表自己当时的表情,从而帮助他们更直观的认识自己的情绪)。通过活动让幼儿充分体验游戏中的乐趣,从而降低紧张不安的情绪;正面激励。老师可以在上课时注意音量适中,以鼓励、表扬为主,如棒棒你真棒、大拇指送给你、当孩子表现好的时候奖励一朵小红花;在平时生活用一双智慧的眼睛去发现每一位幼身上的优点,并且对此进行及时的强化,以此来提升幼儿在班内的自信心、自尊心、责任感和归属感从而降低孩子的分离焦虑。

2.3 幼儿园方面

创设温暖如家的环境。对活动室进行精心设计,如室内空间设计宽敞明亮、色调柔和、色彩鲜艳充满童趣;布置一个温馨的娃娃家,放一些平时幼儿在家里用的毛绒玩具、衣柜、沙发、床等,同时鼓励在孩子家扮演自己想要扮演的角色,在园内找到短暂的归属与安全感。依靠环境的作用让幼儿对家长的依恋转移到幼儿园,从而逐渐使孩子不再出现紧张焦虑的情绪;密切家园合作。专家讲座,树立科学育儿理念定期邀请幼教专家进行知识讲座,如《亲子沟通技巧》、《如何使小班幼儿顺利度过入园关》……通过专家科学讲解,让他们深刻意识到经常

性的哭闹、过度的恋人恋物等现象,若长时间置之不理持续下去,这种现象不仅没有解决,还会导致幼儿在很长一段时间内不能适应幼儿园生活的危害;家长会。老师向家长及时反映幼儿在园的一日情况,从专业的角度认真仔细解答家长在育儿过程中的难题,纠正错误的溺爱教育方式;家长会是一个提供科学育儿的平台,教师家长要充分利用好此次机会,为幼儿的健康成长保驾护航。

在幼儿园新生入园后经常会产生焦虑问题,其中造成焦虑的主要原因分别是人际关系的变化、物质环境以及生活规律的变化、要求规则的变化;家长自身的焦虑以及家长的教养方式、入园前的准备不足;教师的关注不够等,这种焦虑可能对幼儿的身心发展产生不良的影响,因此家长、教师、幼儿园应积极地应对这一问题,只有家长、教师、幼儿园都努力积极地配合,幼儿的焦虑问题才得以解决。

[参考文献]

- [1]陈国眉.学前心理学[M].第2版.北京:人民教育出版社,2015.
- [2]史文秀.马斯洛需要层次理论视野下的新入园小班幼儿分离焦虑及其缓解[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2010,12(12):61-63.
- [3]卓丽瑛.不同家庭教养方式的幼儿入园分离焦虑表现及应对策略[J].教育探究,2013,8(4):90-95.
- [4]王晓琳.新入园小班幼儿入园分离焦虑常用缓解策略的现状调查研究[D].内蒙古:内蒙古师范大学,2013.