

幼儿入园分离焦虑的措施

柳霞

(吉林省长春市实验幼儿园, 吉林 长春 130000)

摘要: 随着当前我国教育事业不断发展, 幼儿教育愈来愈引起人们的重视。其中幼儿入园分离焦虑成为家长、幼儿园和教育专家的一个重大的关注点。所谓的分离焦虑, 又称离别焦虑, 即幼儿因为与自己极具依赖性的人的分离, 而引起的焦虑、恐惧和不安等情绪。这种现象对于初入园的幼儿来说非常普遍。但是如果这种焦虑期过长会严重影响幼儿身心的健康成长和发展, 因此我们应该加强重视这一问题, 并且积极探索有效的解决措施, 帮助幼儿缓解入园分离焦虑。

关键词: 幼儿、分离焦虑、原因、措施

一般情况下, 三岁左右的孩子开始准备进入幼儿园。这是一群刚刚脱离父母怀抱的幼儿, 幼儿园对于他们来说是一个陌生的地方, 幼儿教师也是陌生的, 因而会产生强烈的不安全感 and 不适应感。短时间的入园焦虑是正常现象, 但是长时间的分离焦虑, 会导致幼儿产生严重的心理障碍, 进而影响幼儿的成长。因此, 我们要立足幼儿入园分离焦虑的原因, 针对探究“幼儿入园分离焦虑的措施”这一问题, 进行详细阐释。

一、幼儿产生入园分离焦虑的原因

(一) 幼儿园因素

对于刚刚入园的幼儿来说幼儿园是一个完全陌生的地方, 在吃、住、行方面都会出现各种问题。例如饭食不合口、活动自由受到限制、什么事情都要自己做等, 这种变化带给三岁的孩子是一种不适、迷茫和痛苦, 他们会加倍地想念家人, 从而会产生哭闹、厌食等一系列的焦虑情绪。除此之外, 有的幼儿园存在教师质量参差不齐的问题, 个别幼儿教师因为缺乏爱心和经验, 常常会忽视幼儿心理和情绪上的变化, 不能及时给予幼儿关爱和鼓励, 从而加剧幼儿的焦虑。

(二) 家长因素

在孩子成长过程中, 家长太过溺爱, 导致孩子严重缺乏自理能力, 独立性差是造成孩子入园分离焦虑的主要原因。家长在日常生活中, 往往会对孩子进行过多的限制, 导致幼儿人际交往能力差。除此之外家长在孩子刚刚入园时担心焦虑的情绪, 会严重影响孩子, 有的家长还会警告孩子“不听话, 一会老师来了教训你”, 这些不当的语言和行为, 会在很大程度上诱发幼儿的焦虑情绪。

(三) 幼儿自身因素

幼儿从小没有养成良好的自理能力和人际交往能力, 导致幼儿在幼儿园生活中出现不会独自吃饭、穿衣、睡觉等困难, 从而产生厌恶幼儿园的心理。性格内向的幼儿不知道如何融入集体生活, 适应起来比较困难, 所以会导致其焦虑表现更为强烈。

二、缓解幼儿入园分离焦虑的有效措施

(一) 家庭措施

家庭是孩子成长的摇篮, 同时也是孩子的第一所学校, 父母是孩子的第一任教师。父母在给予孩子关爱和陪伴的同时, 也要用自己的实际行动给孩子做出榜样, 引领孩子学会关心他人、帮助他人。切忌宠溺孩子, 要给孩子提供体验生活的机会和权利, 在实际的生活中锻炼孩子的自理能力和意志力, 培养孩子积极向上、乐观友善的良好素质, 让孩子在温馨的家庭环境中, 变得越来越独立, 越来越坚强。这就需要家长加强学习, 不断提升育儿能力和技巧。为孩子入园提前奠定良好的基础。

(二) 幼儿园措施

幼儿入园后, 教师是幼儿最亲近、最信任的人, 要想缓解幼儿分离焦虑的情绪, 教师必须提高自身的育儿技巧。首先教师要用爱心感染孩子, 老师可以用妈妈般的关爱, 带给孩子安全感, 让他们切实感受到老师的温暖, 从而获得孩子们的信赖和依赖。其次, 教师可以采用一些有趣的教学方法, 来转移幼儿的焦虑情绪。例如, 环境吸引法, 把教师装扮的漂漂亮亮的, 放置一些幼儿喜欢的玩具和材料。或是带领幼儿参观幼儿园, 例如游戏设施、小菜园、小鱼塘、图书馆、科技馆等。这些都可以在轻松的氛围中吸引孩子的注意力, 缓解孩子的焦虑情绪。正面鼓励法, 对于刚入园的幼儿, 教师要仔细观察, 对于幼儿的每一点进步, 哪怕是微乎其微的, 我们也要给予表扬和鼓励, 即老师的抱抱、贴小红花等, 这种正面鼓励的方式, 会激发幼儿积极向上的情绪, 从而明白不哭才是好孩子的表现。游戏治疗法, 组织丰富多彩的游戏, 让幼儿在有趣的游戏中释放天性, 获得快乐。

(三) 家园合作措施

在育儿工作中, 家庭和幼儿园对幼儿的教育都具有不可替代的深远影响。家庭和幼儿园两者不是相互对立的, 而是相互依赖、相互促进的, 家园合作是缓解幼儿入园分离焦虑的有效措施。首先老师可以通过与家长的沟通和交流, 来了解幼儿的个性特点和兴趣爱好, 这有利于帮助老师对幼儿进行因材施教。幼儿园要加强与家长的联系和互动, 以此来获得家长的信赖和配合, 例如, 定期开展家长会, 举办亲子活动等。同时通过沟通, 家长也可以了解孩子在幼儿园的表现, 并且积极地配合幼儿园, 对孩子进行引导和安抚, 为孩子尽快融入幼儿园的集体生活而创造有利条件。

三、结语

总而言之, 初入园的幼儿产生哭闹等不稳定的情绪, 是一种普遍现象, 要想缓解幼儿入园分离焦虑的情绪, 需要通过家长、幼儿园等多方努力, 给予幼儿积极的引导和鼓励, 设身处地地站在幼儿的立场上, 去理解他们、关心他们、爱护他们, 用微笑和爱心把幼儿园精心打造成孩子的乐园。我们相信, 孩子们会很快适应幼儿园的生活, 并且深深地爱上幼儿园的。

参考文献:

- [1] 左文慧. 小班幼儿分离焦虑及缓解措施的研究 [J]. 现代交际, 2019 (01): 152-153.
- [2] 赵文莲. 幼儿入园分离焦虑的对策探究 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2018 (08): 149.
- [3] 殷玉婷. 分析幼儿情绪特点, 引导幼儿克服入园的“分离焦虑” [J]. 中国校外教育, 2018 (14).