

# 如何帮助小班幼儿度过分离焦虑期

高喜娟

(甘肃省庆阳市合水县幼儿园 甘肃 庆阳 745400)

**摘要:** 孩子从家庭走向社会的第一步就是上幼儿园了,离开父母来到崭新的环境中,不仅要面临与父母分离的问题,还要面临与同伴学习生活的诸多问题。因此,孩子会在心理上产生不安的焦虑情绪。

**关键词:** 小班幼儿; 度过; 分离焦虑

孩子入园后,对陌生的环境和人群感到难以接受,从而产生不安的情绪。幼儿年龄小语言表达能力尚不完善,所以他们的表现不是大哭大闹,就是拒绝进食、甚至不和老师同伴交流、食欲不振、焦躁不安、甚至尿频、不愿来园等。这些现象一般会持续一到两周,甚至更长的时间等。在新的环境中,幼儿产生了“分离焦虑”和“焦虑恐惧”感,这种现象心理学上叫做“幼儿入园分离焦虑症”。因此消除孩子不良的入园焦虑情绪,帮助孩子尽快适应幼儿园生活,是每个教师义不容辞的责任和职责。

## 一、幼儿产生分离焦虑的原因

每年的九月,是小班幼儿入园哭闹最厉害的一个月,开学的第一周我们经常可以看到这种情况:有些幼儿被父母带进幼儿园时,还笑容满面。快要到教室了,一下子就变了脸,拉着父母哭喊着硬是往外走,怎么也不肯进教室。有些幼儿搂着家长的脖子又哭又闹,不肯留下来。如果老师把他们抱进教室,就会大哭大闹,甚至打老师,咬老师,用手抓老师。当他们看到父母要走时,就表现出情绪不稳、沉默寡语,甚至拒绝进食和喝水。他们对园内的环境和设施感到非常的陌生,对教玩具、集体活动的小桌椅都感到新奇又陌生,不安和恐慌的心理就产生了。他们在这样的环境中因找不到自己的位置而紧张,从而产生分离焦虑情绪。在家里许多事情都是由家长无微不至的帮着去做。离开了家庭,没有了家长的呵护和照顾,很多事情都要自己去做,就连吃饭、上厕所、提裤子、洗手、喝水、搬小椅子、穿鞋子、参加集体活动等,都是自己尝试着在老师的带领下去完成。他们缺乏基本的自我服务能力,这就是孩子们产生分离焦虑的重要原因吧。幼儿的这些表现我们称之为“入园分离焦虑症”,幼儿的分离焦虑不仅会影响孩子适应环境的时间长短,还会对幼儿步入社会,形成良好性格及交往能力的养成有着重要的影响。

## 二、入园前家长要帮孩子度过分离难关

作为家长在幼儿入园前要教孩子做一些力所能及的事,告诉孩子自己的事自己做,别人的事要帮着做的观念。更要灌输给孩子一些正能量的话题,比如:告诉孩子幼儿园可好了,老师特别爱小朋友,就像妈妈一样好。还要教给孩子必要的知识,要让孩子知道自己的名字,家长的名字,家庭住址,父母的工作单位。还有安全教育更不能忽视:家长要时刻提醒幼儿走路要靠右行,穿马路要走人行道,不跟陌生人走、不带危险物品和小刀之类的东西等。告诉孩子在幼儿园不能打其他小朋友,更不能用手抓小朋友的脸。

家长和老师要加强沟通,让老师了解孩子在家的发展情况,以便能有效地去教育孩子良好的品格,使孩子逐渐和老师建立感情。家长绝对不能当着孩子的面说老师负面的话,更不能以“不听话就把你送幼儿园”来吓唬孩子。应尽可能的和老师建立积极的“亲师关系”,加强与教师的联系和交流,要坚持天天送孩子入园,不能停停送送反而增加孩子重新适应环境的负担。入园前老师利用家长

会,向家长全面介绍幼儿园一日活动流程和保育情况,使家长了解幼儿园的学习生活的各个环节,赢得家长的信任,消除家长的顾虑,使得家长放心地把孩子交给教师。同时,老师要向家长提出需要配合的具体事项,共同帮助孩子尽快适应幼儿园的学习生活。

## 三、教师要帮助幼儿顺利度过分离焦虑期

幼儿入园时教师要微笑着从家长手中接过幼儿,用亲切的话语与之交谈,给予适当的鼓励和表扬,让幼儿从教师的眼神、表情、语气、动作中感受到老师的爱。热情接待、营造安全舒适的入园氛围。刚入园的幼儿离开了熟悉的家庭、离开了依恋的对象,会急于寻找替代者。作为老师,此时可以用语言亲近幼儿、用桌上的玩具吸引幼儿、用舒缓的音乐建立与幼儿良好的关系。当幼儿哭闹、情绪不稳定时抱抱他,摸摸他的头,为他擦一擦眼泪,对于个别哭闹不吃饭的幼儿,老师偶尔喂一下他,让孩子感觉到幼儿园和家里一样温暖。

对于新入园的幼儿,老师可以把有趣且易操作的玩具投放到各个活动区,让孩子根据自己的兴趣和需求来选择材料活动。这种自主、自由的活动氛围会使幼儿忘却与亲人的分离,消除依恋亲人的焦虑情绪。安排一定的时间带幼儿走出活动室,到户外玩具上去玩玩。它会解除一些室内的“清规戒律”,孩子完全可以放松、自由自在的玩耍了。使幼儿忘记了入园焦虑,摆脱了孤独,还能学会和同伴试着交流了,这样既建立了友谊,也获得了快乐。在这种没有压力、没有负担、没有烦恼的氛围中,幼儿会感到心情愉快,有利于消除入园焦虑心理。

根据幼儿注意力不稳定易受外部因素影响的特点,教师可以精心组织一些有趣的活动,让孩子们陶醉在这些精彩的活动,以消除幼儿与亲人分离的孤独感。比如:给孩子讲故事、进行歌表演、大带小、看哥哥姐姐们表演节,让幼儿互相熟悉,互相沟通,这样可以有效的减轻孩子的陌生感和恐惧感,使幼儿很快适应集体生活。

总之,小班幼儿入园焦虑所产生的哭闹、情绪不稳定是普遍存在的,只要我们用爱心设身处地的去呵护、去关爱每一位幼儿,孩子们会很快适应幼儿园集体生活的。为了让孩子们能顺利度过分离焦虑期,老师和家长要耐心的帮助孩子度过入园分离焦虑期,采取适宜的教育措施,让孩子在园健康茁壮地成长!

## 参考文献:

- [1]《幼儿园一日活动文集》联合国儿童基金会合编 1991.10
- [2]《幼儿入园一本通》刘霞、郑勇, 2006.09 金盾出版社
- [3]《最好的教育是爱》{印度}吉杜 2014-01.克里希那穆提著, 中信出版社。

作者简介:高喜娟(1979.05-)甘肃省庆阳市人,本科学历,高级教师,甘肃省庆阳市合水县幼儿园教师。研究方向:幼儿教育。