

预防寄宿制学校一年级学生的分离焦虑措施

毕江燕

重庆师范大学 重庆沙坪坝区 400000

摘要: 随着新的教育模式的出现, 为孩子接受的更好的教育, 有的家长会决定把自己的孩子送入寄宿制学校。在进入小学之前, 儿童长期与家人生活在一起, 未长时间离开家长独自生活, 学生从熟悉的家庭环境和幼儿园环境步入到小学环境中, 环境差别过大, 学生会产生紧张、不安、心情低落等负面情绪, 长期伴有这种负面情绪会给学生的学习和生活带来不良影响。小学生引起分离焦虑的原因是多方面的。家长和学校通过家校共育, 帮助孩子在入校之初时缓解分离焦虑, 用科学的方式解决问题, 让孩子尽快适应学校生活。

关键词: 分离焦虑; 安全依恋; 独立自主

Measures to prevent separation anxiety in first-year boarding school students

JiangYan Bi

Chongqing Normal University, Shapingba District, Chongqing 400000, China

Abstract: With the emergence of the new education model, in order to let the children receive a better education, some parents will decide to send their children to boarding school. Before entering elementary school, children live together with his family for a long time, did not leave the parents live alone for a long time, students from the familiar home environment and the kindergarten environment into the primary school environment, the environment difference is too big, students will create tension, anxiety, depression, negative emotions, such as long-term with the negative emotions will bring bad influence students' study and life. There are many reasons for primary school students' separation anxiety. Parents and schools through home-school co-education, help children at the beginning of school to relieve separation anxiety, solve problems in a scientific way, let children adapt to school life as soon as possible.

Keywords: separation anxiety secure attachment independence autonomy

每年的九月份开学, 寄宿制学校便会出现一幕幕令人揪心的分离大战。尤其是一年级的小学生们, 从长期生活的家庭和幼儿园环境中步入到小学学校, 在入学之后便会接触到完全陌生的老师、同学、校园环境、以及学校制度规范, 这突然的变化, 便会导致学生缺乏安全感, 进入新环境之后, 出现怕生、哭闹、拒绝吃东西、依恋老师等不良现象, 部分的儿童会随着时间的流逝而减缓分离焦虑, 减少对新学习环境和生活环境的抵触心理, 受分离焦虑负面影响较大的学生, 教师需花费大量的时间和精力安抚学生, 进而影响整个班级活动的有序开展。^[1]同时家长也因与孩子的分离, 出现失落, 心里产生恐慌和不知所措; 经常向老师询问孩子在校表现; 反复嘱咐教师等现象。这种发生在孩子和家长身上的现象便是因为分离焦虑而产生的。关于分离焦虑, 是指孩

子进入到一个新的环境中, 因与熟悉的家人分别而产生的不安、紧张、恐惧、不开心等情绪特征。

一、小学生入校分离焦虑的原因分析

小学教育是整个教育体系的基础环节, 为中等教育和高等教育输送源源不断的优质人才, 另外, 小学教育通过促进人的发展, 从而促进社会的发展。小学教育质量对个人、整个教育体系以及社会发展产生深远的影响。同时, 随着家长们的家庭教育意识不断地提高, 一年级的学生是否减少分离焦虑、适应小学生活是开启小学生活的起始环节, 引起了越来越多的家长的关注。小学生形成分离焦虑的因素是多主体引起的, 比如: 家庭、学生、以及学校等各方面都会引起学生不同水平的分离焦虑。从多角度深挖学生在与家长离别时, 形成分离焦虑的影响因素, 是十分有必要的。

(一) 不良的家庭教养方式

根据马斯洛的需要层次理论,一些不完整的家庭结构和不良的抚养方式,会让孩子的安全需要得不到满足。很多心理学家的研究都证实了一个人的安全感取决于早年和父母之间依恋关系的质量。婴幼儿早年的安全感没有被很好的建立,这种安全感的缺失,会让孩子形成不安全依恋,并且这种不安全感将会持续孩子一生。^[2]儿童的分离焦虑与家庭结构有着密切的关系,比如:在离异的家庭中,抚养人会对孩子的期待值较高,希望自己的孩子每件事都能做到最好,孩子会因达不到期望而产生消极的情绪。以及在离异家庭中的抚养人因生活不顺心,而产生的不良情绪和不良的生活状态,没有及时给予孩子足够的关爱,给儿童的身心发展造成消极影响。使学生产生不安全的依恋。

另外,父母没有妥善处理同胞竞争,也会导致孩子缺乏安全感。随着国家二胎政策的开放,二胎、三胎的出生,儿童会出现强烈的不安全感,产生家长只爱、只在乎弟弟妹妹,不爱自己、不在乎自己的想法。在教学实践中发现,许多家长因为二胎、三胎的到来,照料幼童的生活起居,已经占据了家长的绝大部分的时间和精力,无暇照顾刚入学的儿童,部分家长为减少自身的生活压力,才选择把孩子送入寄宿制学校就读,若父母未及时对孩子进行安抚,便会加剧儿童的不安全感。认为父母只爱弟弟妹妹,不爱自己的想法。因此在入学初,在面对与父母分离的时候容易出现被抛弃、被忽视的感觉。以上情况是家庭结构和抚养方式的不恰当带来的不安全依恋。

(二) 学生缺乏独自生活的能力

部分“包办家庭”中,过度溺爱孩子,父母帮助孩子打理一切生活日常起居,孩子的独立能力较差,在面对新环境时,缺乏独立生活的意识和能力,也是分离焦虑产生的原因。现在许多孩子生活在“4+2”的家庭模式里,许多家庭出现,爷爷、奶奶、外公、外婆、爸爸、妈妈共同照顾一到两个孩子,许多孩子集万千宠爱于一身,因这种过度的溺爱有了今天的“小皇帝、小公主”,家长对孩子充满了无尽的宠爱和包容,他们很少为孩子建构规则,让孩子知道什么可以做,什么不可以做。家长会满足孩子的一切需求,随着孩子年龄的增长容易变得依赖、任性、冲动,控制情绪的能力较差等方面的问题。一年级的儿童在入学之初,需要独立完成吃饭、穿衣、洗漱等活动,在“包办家庭”中成长的孩子因缺少独立生活的能力,无法尽快地适应新环境、新生活,在心理上产生巨大的落差,从而加剧分离焦虑。另外,孩子在家时,家长帮助孩子包办一切,当孩子离开家庭进入到学校时,家长也会产生分离焦虑。当孩子与家长分离的时候,孩子呈现出很开心的状态,或在外十分独立,在内心里开始担忧孩子不再需要自己,孩子与自己

的关系逐渐疏离。当孩子不开心,遭遇到一点困难的时候,怕孩子对新环境产生抵触的心理;有的家长,孩子在身边时,生活的重心会放在孩子的身上,但当孩子的离开时,失去生活的重心,变得无所事事,生活失去了目标感。这些表现,是由家长没有妥善处理好自己的分离焦虑而形成的。孩子会受到父母这种负面情绪的影响,会增加心里负担,强化自身的因分别带来的焦虑感,减缓对新环境的适应速度,在内心中加大对新环境的抵触。

(三) 学校未对家长进行系统的指导

家长未学过系统的教育学和心理学知识,未掌握分离焦虑的相关理论知识,在这种情况下,学校未开展相关入学准备工作,比如:提前召开线上家长会、提前开放校园供学生和家参观,帮助学生提前了解校园环境。家长缺乏系统的知识,当孩子和家长产生分离焦虑时,家长无法第一时间识别情绪,采取适当措施帮助孩子预防分离焦虑,帮助孩子做好心理和能力上的准备。同时,一线新手教师,缺乏相关的教育经验无法有效地处理学生以及家长的分离焦虑的问题。因此,学校可以安排经验丰富的教师接手一年级的班级,从而在与父母分离时,可以帮助学生快速适应新环境,减少分离焦虑所带来的负面影响。

二、小学生缓解入学分离焦虑的措施

在孩子进入小学,开启新学校生活的之前,家长要从有利于孩子长期发展的角度出发,学会理解和尊重孩子的发展规律,并且顺应孩子发展,在日常生活中要保持既不宠溺也不随意的态度,提高孩子的动手能力,帮助孩子养成良好的生活习惯。家长可以查阅相关资料,询问他人,提前了解孩子在进入寄宿制学校之后,将要面对的学习和生活环境,家长首先要摆正自己的心态,对分离焦虑保持冷静的态度,帮助孩子提前做好相应准备,同时小学教师可以加强对家长的指导,与家长共同承担儿童成长中的责任,在尊重的基础上,与家长沟通,密切配合,形成教育合力,尽量降低入校后的各种不适应,从而帮助孩子顺利入校。家长和学校可以从以下几个方面入手:

(一) 家长减少分离焦虑,分别时跟孩子说再见

家长在帮助孩子面对分离焦虑时,做好入学之前的相应准备,首先要降低本身的分离焦虑,懂得如何控制自己的情绪,相信孩子的适应能力。入学当天,许多刚入学的孩子在学校门口一哭二闹三逃跑,然而家长的脸上也是眼泪哗哗,对孩子依依不舍。加剧了孩子不舍的情绪,让孩子一直处于和父母离别的状态之下,进而引起孩子持续紧张和不安的情绪。然而真实的情况之下,大多数孩子的注意力会被新环境中的其他人或者事物所吸引,这些孩子会逐渐平复分别带来的负面情绪,并逐渐融入到新的学习和生活环境中来。家长应注意不要在孩子面前过分暴露自己的过度担心和焦虑,从而影响到

孩子开启新生活。家长时常是孩子的榜样,如果家长能做到沉着冷静也会帮助孩子减轻那些焦虑和恐惧。同时,有的家长经常向老师打听孩子在校表现,影响到了教师日常教育教学工作的有序开展,或者过多的叮嘱、反复交代自己孩子的情况。教师作为受过专业培训的人员,家长应当相信老师的专业能力,能够运用自己过往的教育经验和教育知识帮助孩子快速地适应学校的新环境,家长可以多和老师进行沟通交流,但应注意不过多地老师打听孩子在学校里的情况,以避免影响老师的教育教学工作。积极配合老师的工作,做到家校共育,从而发挥家校合力,帮助孩子减轻分离焦虑。在与孩子分别时,家长应缩短与孩子告别的时间,避免拖延。可以和孩子商量,建立一个分别仪式,可以是吻,也可以是个拥抱,并且告诉孩子,只是暂时的离开,之后回来接他,另外也要让孩子了解上学是每个人应当要履行的义务,就像爸爸妈妈需要上班一样,以和平、耐心的方式与孩子进行告别,之后果断离开。另外家长应该要注意,不要在孩子不注意的时候,悄悄离开,突然的离开会引起孩子的不安情绪,内心产生被抛弃的感觉。

(二) 给孩子做好心理上的准备

对于一年级的学生来说,学校是一个充满新奇而陌生的场所,孩子的心理:常常是想去学校然而又害怕去学校,想去结交新的朋友但又不好意思主动与他人交往,针对这种纠结两难的心理,家长可以提前给做好心理预设,消除学生这紧张、恐惧的情绪。在这种情况下,学校在一年级学生入学之前,可以提前开放学校,邀请家长和学生进行参观,并且可以通过提前召开班会,对入学学生的家长进行指导,帮助家长了解分离焦虑和以及家长可以采取具体措施帮助学生减轻分离焦虑。家长可以提前给孩子说一些进入小学会发生的事情,让学生提前知晓自己在进入小学时将会面临的生活。另外,家长可以带着孩子在入校之前带孩子去到新学校,参观校园、教室、宿舍和食堂,帮助孩子提前熟悉自己即将生活和学习的地点,以便帮助学生消除进入新环境所带来的不安全感。^[3]另外,绘本是适合亲子共同阅读的儿童读物之一,家长可以通过绘本,帮助孩子熟悉小学生活,现在,市面上有许许多多以“适应入学生活,减少分离焦虑”为主题的绘本,比如:《猜猜我有多爱你》、《飞吧,乌鸦蛋哥哥》、《忘了说我爱你》、《一会儿是多久》等,这些治愈系的绘本会以一种非常独特的视角展示了离开父母后孩子们会发生的一些有趣的事情,充分吸引孩子对学校的兴趣,减轻孩子对学校或者离开父母的恐惧和焦虑。^[4]

(三) 给孩子做必要的能力上的准备

家长在学生入校之前培养孩子的生活自理能力,养成良好的生活习惯,形成规律的生活作息,比如:会穿

脱衣服、系鞋带、独立洗澡洗头、按时洗漱、按时睡觉、按时起床等良好的生活习惯。会加快孩子适应学校生活的速度,同时,孩子在家时,要提供孩子自我锻炼的机会,提高动手的能力,让孩子自己的事情自己干,甚至可以帮家长干一些力所能及的家务活。在进入寄宿制学校时,具备独立生活能力的学生能够很快进行自主独立地生活,加快对新的学校环境的适应速度。另外,在入学之后,教师可以通过劳动教育,培养孩子的生活自立能力,召开相关主题班会,帮助学生了解学校的规则。并且在生活中,加强对学生的指导,帮助学生养成良好的行为习惯,形成规律的作息。

在日常的生活中,家长要经常鼓励孩子经常和小朋友接触和交往,在交往的过程中,提高孩子的社会交往的能力和丰富社会交往的经验,家长可以教授孩子一些礼貌用语。同时,家长自身也可以做好示范,多结交朋友、礼貌待人与其他人友好相处,注重言传身教,给学生做一个良好的榜样。在家中,家长要多注意与孩子进行沟通交流,帮助孩子掌握生活中经常使用的语言,以便孩子在进入到学校之后能够听懂并且理解教师的语言,并且能够恰当的运用语言,与老师交流自己的想法。在自己出现不适应的情况或者在学习生活中遭遇困难时,会使用合适的语言寻找教师的帮助,以便老师根据学生的实际情况,采取相应的方法,及时对学生进行疏导。入学之后,教师可以设置一些破冰游戏,加快学生了解彼此,鼓励学生主动结交朋友,并且教授学生认识新朋友的技巧。

细节决定成败,在孩子出现分离焦虑的时候,苛责或者跟孩子讲道理,使孩子能够平静下来是一件很困难的事情,但如果家长和教师用孩子容易接受、并且有趣的方式,帮助孩子了解自己的感受,逐步减少分离焦虑,往往是更加有效的,更科学的。事实上,情感关系的离别和重建是再正常不过的事情,不仅在孩子身上发生,在成人身上也时常发生,比如亲人的突然离世、恋人间的分手,朋友间的离别等。在面对离别的时候,需要一个循序渐进的过程,首先家长应理性地看待孩子入学的分离,减少自己的分离焦虑。另外适当的对孩子进行心理上的引导,并且做好相应能力上的准备,帮助孩子尽快适应新的校园生活。

参考文献:

- [1]马添慧. 亲子互动对幼儿入园焦虑影响的研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2017.
- [2]宫雪. 小学生入学分离焦虑问题及对策研究[J]. 文学教育(下), 2019(09): 150-151.
- [3]周子凤. 寄宿制小学一年级学生入学分离焦虑的有效干预[J]. 校园心理, 2019, 17(03): 217-219.
- [4]夏南年. 我不要大惊喜, 我只爱小快乐[J]. 中学生百科, 2021(31): 18-19.