

# 缓解小班幼儿如厕焦虑的策略研究

田 丹

湘西自治州幼儿园 湖南湘西州 416000

**摘要:** 幼儿时期是个体成长的重要阶段,这一阶段的生理和心理发展都对其未来的成长轨迹产生深远影响。其中,如厕行为作为幼儿日常生活中的基本活动之一,其顺利与否直接关系到幼儿的身心健康发展。然而,在实际生活中,许多幼儿都会面临如厕焦虑的问题,这既影响了他们的生活质量,也增加了家长和教师的教育难度。本文基于幼儿如厕焦虑的表现与影响以及相关原因,提出相关缓解幼儿如厕焦虑的有效策略,以期提高幼儿教育的实际效果。

**关键词:** 幼儿教育; 如厕焦虑; 缓解策略

## A Study on Strategies to Relieve Toilet Anxiety in Small Class Children

Tiandan

Xiangxi Autonomous Prefecture Kindergarten Hunan Xiangxi Prefecture 416000

**Abstract:** Early childhood is an important stage of individual growth, and the physiological and psychological development of this stage has a profound impact on their future growth trajectory. Among them, toileting is one of the basic activities in children's daily life, and its smoothness directly affects the physical and mental health development of children. However, in practical life, many young children face the problem of toilet anxiety, which not only affects their quality of life, but also increases the difficulty of education for parents and teachers. This article proposes effective strategies to alleviate children's toilet anxiety based on the manifestations, impacts, and related reasons, in order to improve the actual effectiveness of early childhood education.

**Keywords:** Early childhood education; Toilet anxiety; Mitigation strategies

幼儿园,作为幼儿教育的关键场所,承载着众多幼儿身心健康成长的重要使命。其中,缓解幼儿如厕焦虑便是幼儿园教育工作中不可忽视的一环。如厕,作为幼儿日常生活中的基本自理行为,其顺利与否不仅关乎幼儿的生活质量,更是衡量其身心健康发展水平的重要指标。因此,幼儿园必须肩负起缓解幼儿如厕焦虑的重任,通过科学的教育方法和细致的关怀,帮助幼儿克服这一难题。

### 一、幼儿如厕焦虑的表现与影响

#### (一) 情绪表现

幼儿如厕焦虑,这种情绪在孩子们身上往往表现得尤为明显。他们可能会因为对未知环境的恐惧,或是对独立如厕技能的不自信,而表现出紧张、害怕甚至抵触的情绪。当孩子们需要如厕时,他们可能会突然变得焦躁不安,紧紧拽住成人的衣角,不愿意踏入卫生间的门槛。有的孩子甚至会因此哭闹不止,抗拒任何关于如厕的提示和引导。许多幼儿在初入幼儿园时,都会因为对环境的陌生和对独立如厕技能的不熟悉,而产生不同程度的如厕焦虑。这种焦虑情绪不仅会影响孩子们的日常生活和学习,还可能对他们的心理健康产生负面影响。

#### (二) 生活影响

如厕焦虑在幼儿中是一个普遍存在的现象,它会对幼儿的日常生活产生深远的影响。当孩子们因为害怕或紧张而不愿意去卫生间时,他们可能会采取一些自我保护的措施,比如故意减少饮水。然而,这种做法往往会导致一系列健康问

题。由于水分摄入不足,幼儿身体可能出现便秘的症状。这不仅让幼儿自己感到痛苦,也给老师和家长带来了额外的照顾负担。除了便秘,如厕焦虑还可能导致另一个常见问题——尿裤子。孩子们可能会因为过于紧张或害怕,而无法在需要如厕时及时提出。等到他们意识到需要如厕时,往往已经来不及了,结果便是尿裤子。这不仅让孩子们感到尴尬和不安,也增加了老师和家长处理幼儿衣物和卫生的工作量。这些因如厕焦虑而产生的问题,不仅给教师和家长带来了更大的照顾难度,更重要的是,它们对幼儿的身体健康产生了负面影响。长期的便秘可能导致幼儿的消化系统功能受损,影响营养吸收和生长发育;而频繁的尿裤子则可能增加幼儿感染病菌的风险,对他们的健康构成威胁。

#### (三) 心理影响

长期的如厕焦虑确实可能对幼儿的心理发展产生不容忽视的负面影响。这种焦虑情绪若未能得到及时有效的缓解,可能会逐渐侵蚀孩子们的自信心,甚至导致他们在社交和情感层面出现障碍。

##### 1. 产生自卑心理

他们可能会因为无法像其他小朋友一样自如地如厕而感到自己与众不同,进而认为自己在某些方面不如别人。这种自我否定和怀疑会渐渐侵蚀他们的自信心,使他们在面对其他挑战时也显得犹豫和退缩。

##### 2. 导致幼儿孤僻

由于害怕在如厕过程中出错或受到嘲笑,他们可能会选

择避免与其他小朋友一起如厕，甚至避免参与集体活动。这种孤立行为会让他们逐渐脱离集体，失去与他人建立深厚友谊的机会，从而影响到他们的社交能力发展。

### 3. 产生抵触情绪

幼儿可能会将幼儿园与如厕时的恐惧和不安联系在一起，从而对幼儿园产生负面印象。这种抵触情绪不仅会影响他们在幼儿园的学习和生活质量，还可能对他们的心理健康产生长远影响。

## 二、幼儿如厕焦虑产生的原因

### (一) 生理原因

幼儿的身体发育正处于一个不断探索和完善的阶段，尤其在如厕技能方面，他们还在逐步学习和掌握中。由于生理发育的限制和技能的不足，幼儿在如厕过程中往往会遇到一些困难和挑战，这些困难可能导致他们产生挫败感，进而引发焦虑情绪。例如，有些幼儿可能由于手部协调能力有限，无法熟练地解开裤子或正确地使用卫生纸，这就会让他们在如厕时感到困惑和无助。另外，有些幼儿可能因为对马桶或蹲坑的高度和宽度不适应，而无法顺利完成如厕动作，这同样会给他们带来挫败感。当幼儿面对这些困难时，他们可能会感到害怕、紧张甚至羞愧，从而产生焦虑情绪。这种焦虑情绪不仅会影响他们的如厕体验，还可能影响他们的自信心和自尊心。

### (二) 心理原因

幼儿在面对新环境和新规则时，往往会感到陌生和不安。特别是在如厕这一日常活动中，由于环境陌生、规则不熟悉，他们可能会产生强烈的焦虑情绪。新环境对于幼儿来说是一个未知的世界。当他们进入幼儿园或新的如厕场所时，周围的一切都是陌生的，包括卫生间的布局、设施以及使用方法。这种陌生感可能让幼儿感到不安，甚至害怕。他们可能会担心自己找不到正确的位置，或者不知道如何正确使用设施。这种担忧和困惑往往会导致他们产生焦虑情绪。新规则也是幼儿需要适应的一部分。在幼儿园或新的环境中，如厕的规则可能与家庭中的习惯不同。例如，可能需要排队等待、在特定的时间段内如厕，或者按照特定的方式清洁和整理。这些新的规则对于幼儿来说是一个挑战，他们需要时间去理解和适应。然而，在适应过程中，他们可能会感到困惑、无助，甚至产生挫败感，进而引发焦虑情绪。

### (三) 家庭因素

家长在幼儿如厕行为上的过度保护或限制，以及缺乏正确的如厕教育，都可能对幼儿产生不良影响，导致他们对如厕产生恐惧和抵触情绪。家长的过度保护可能让幼儿在如厕过程中感到束缚和无助。有些家长过于担忧孩子弄脏衣物或环境，会过度介入幼儿的如厕过程，甚至替代孩子完成某些步骤。这种做法剥夺了孩子自主探索和学习的机会，让他们无法真正掌握如厕技能。当幼儿离开家长的帮助后，他们可

能会因为缺乏自信而害怕如厕，产生恐惧和抵触情绪。有些家长为了保持卫生或避免麻烦，会严格限制幼儿的如厕时间和地点，甚至不允许他们在某些场合或时间段内如厕。这种限制会让幼儿感到压抑和不自由，他们可能会担心自己无法满足家长的要求而遭受责备或惩罚。这种担忧和不安会转化为对如厕的恐惧和抵触情绪。此外，家长缺乏正确的如厕教育也是导致幼儿产生恐惧和抵触情绪的原因之一。有些家长可能没有意识到如厕教育的重要性，或者不知道如何正确引导幼儿如厕。他们可能没有向孩子解释如厕的意义和步骤，没有教他们正确使用卫生设施，也没有培养他们良好的卫生习惯。这会让幼儿对如厕感到困惑和不安，他们可能会因为不知道如何正确如厕而感到害怕和抵触。

## 三、缓解小班幼儿如厕焦虑的重要性

### (一) 有助于幼儿适应幼儿园生活

幼儿园是幼儿离开家庭、步入社会的第一步，他们需要在这个新的环境中学会独立生活、与同伴相处。而如厕作为日常生活中的基本需求，如果幼儿对此感到恐惧或不安，那么他们就很难全身心地投入到幼儿园的学习和生活中。因此，通过缓解如厕焦虑，我们可以帮助幼儿更快地适应幼儿园的生活节奏和规则，让他们更加自信、从容地面对新的挑战。

### (二) 有助于减少幼儿的身体不适

如前所述，如厕焦虑可能导致幼儿减少饮水、便秘或尿裤子等问题，这些问题不仅给教师和家长带来了额外的照顾负担，更重要的是，它们会对幼儿的身体健康发展产生负面影响。通过缓解如厕焦虑，我们可以让幼儿恢复正常的饮水习惯，预防便秘和尿裤子等问题的发生，从而保障他们的身体健康。

### (三) 有助于减少幼儿的心理不适

长期的如厕焦虑可能导致幼儿产生自卑、孤僻等心理问题，影响他们的心理健康和社交能力。通过有效的策略和方法来缓解幼儿的如厕焦虑，我们可以帮助他们建立自信心，增强社交能力，更好地融入集体生活，从而享受幼儿园带来的快乐和成长。

## 四、缓解小班幼儿如厕焦虑的策略

### (一) 创设良好环境

为了有效缓解幼儿的如厕焦虑，幼儿园需用心为他们打造一个温馨、舒适且安全的如厕环境。这样的环境，不仅消除了他们对未知事物的恐惧感，更让他们在如厕时感受到了家的温暖与安宁。

我们坚持每天多次清洁卫生间，确保地面干净无污渍，墙壁洁白无瑕。此外，我们还定期更换空气清新剂，确保卫生间内弥漫着清新的香味，让幼儿在如厕时能够呼吸到新鲜的空气。我们也精心挑选并提供了适合幼儿使用的卫生设施。幼儿专用的蹲位设计合理，大小适中。洗手台的高度和出水口的位置也根据幼儿的身高和习惯进行了精心调整。这些细节的设计，旨在确保幼儿能够轻松、自如地使用卫生设施，

减少他们在如厕过程中的不便和困扰。此外，为了让卫生间变得更加温馨有趣，我们还可以在其中加入一些特别的装饰，如：蹲位上方的墙壁上，挂上一幅幅色彩鲜艳、图案可爱的卡通壁画，吸引幼儿的注意力，让他们对如厕场所产生了更多的好感；洗手台旁，可放置一些小巧玲珑的绿植和玩偶，它们不仅美化了环境，还为幼儿带来了欢乐和惊喜。

### （二）教师引导支持

教师应敏锐地观察幼儿的情绪变化，及时发现他们的不安与焦虑。当孩子们表现出对如厕的抵触或恐惧时，教师应及时给予关爱和鼓励，用温暖的话语和拥抱来安抚他们的心灵。例如，当幼儿在如厕时表现出紧张情绪时，老师轻轻握住他的手，温柔地说：“不用怕，老师在这里陪着你。你知道吗，每个小朋友都要学会自己上厕所，这是成长的一部分。你一定能做到的！”这样的话语，如同春风拂面，让幼儿感受到了安全与信任。教师还应通过讲解、示范等方式，引导幼儿掌握正确的如厕技能。对于初次尝试独立如厕的幼儿来说，正确的姿势、步骤和卫生习惯都是他们需要学习的内容。教师可以通过生动有趣的故事、儿歌或动画视频来向孩子们介绍如厕的过程，让他们在轻松愉快的氛围中掌握相关知识。同时，教师还可以亲自示范如何正确使用蹲位、洗手等步骤，让孩子们能够直观地了解并模仿。

在实际操作中，教师还可以采用一些具体的方法来提高幼儿如厕的自主性。例如，可以设立一个“如厕小能手”的荣誉称号，鼓励孩子们积极参与如厕练习。每当有孩子顺利完成如厕任务时，教师可以给予他们一个小贴纸或小红花作为奖励，让他们感受到自己的进步和成就。此外，教师还可以组织一些与如厕相关的游戏或活动，让孩子们在游戏中学习、在实践中成长。

### （三）加强家园共育

家长，作为幼儿成长道路上不可或缺的陪伴者，其态度和行为在缓解幼儿如厕焦虑方面扮演着举足轻重的角色。他们的一言一行，都深深影响着孩子们对于如厕这一日常行为的认知和情感。因此，幼儿园与家长的紧密沟通与合作，对于制定有效的如厕教育计划、指导家长正确引导幼儿如厕至关重要。

幼儿园应主动与家长建立沟通机制，定期分享幼儿在园内的如厕情况。这可以通过家长会、家园联系册、微信群等多种形式实现。通过这样的沟通，家长能够更直观地了解孩子在如厕方面遇到的困难和挑战，从而更有针对性地在家中引导和教育。幼儿园也可以组织一些家长培训活动，邀请专业人士为家长讲解幼儿如厕焦虑的成因、表现及应对方法。这样的培训活动不仅能够帮助家长认识到如厕焦虑问题的严重性，还能为他们提供具体、可操作的指导建议。同时，家长之间也可以借此机会交流育儿经验，互相学习、互相支

持。此外，幼儿园还可以与家长共同制定如厕教育计划。这一计划应根据孩子的年龄、性格、生活习惯等因素量身定制，确保既符合孩子的发展需求，又能够得到家长的认可和支持。在计划实施过程中，幼儿园和家长应保持密切沟通，及时调整和优化教育策略，确保如厕教育的有效性和针对性。幼儿园应努力营造温馨、和谐的家园关系，让家长感受到幼儿园对孩子的关爱和尊重。同时，家长也应积极参与幼儿园的教育活动，与幼儿园携手共进，共同为孩子的健康成长贡献力量。

### （四）制定个性缓解策略

每个幼儿都是独一无二的个体，他们的性格、经历和家庭环境千差万别，因此在缓解如厕焦虑时，我们不能采取一刀切的方法，而需要为每个孩子量身定制个性化的策略。对于那些特别胆小、内向的幼儿，他们可能对陌生的如厕环境感到恐惧和不安。这时，教师需要采取一种更为温和、细致的方法。首先，教师可以为他们选择一个相对安静、隐私性较强的如厕区域，减少外界干扰和刺激。其次，教师可以逐步引导这些幼儿适应如厕环境，比如先带他们参观卫生间，介绍各个设施的功能和用法，让他们逐渐熟悉和放松。在如厕过程中，教师可以耐心地陪伴在他们身边，用温暖的话语和鼓励的眼神给予他们支持。

而对于那些家庭环境特殊、缺乏关爱的幼儿，他们的如厕焦虑可能更多地源于情感上的缺失。对于这样的幼儿，教师需要加强与家长的沟通，深入了解孩子的家庭情况和成长经历，以便更好地理解他们的需求和困扰。同时，教师可以引导家长多给予孩子关爱和支持，让他们感受到家庭的温暖和安全。在幼儿园，教师也可以通过集体活动、游戏等方式，让这些幼儿感受到集体的温暖和接纳，帮助他们建立自信心和归属感。

## 五、结语

综上所述，缓解小班幼儿如厕焦虑是一项系统工程，需要幼儿园、家庭和社会共同努力。通过创设良好如厕环境、教师引导与支持、家园共育以及制定个性化缓解策略，可以有效缓解幼儿的如厕焦虑，促进他们健康成长。同时，我们还应关注幼儿个体差异，针对不同幼儿的实际情况制定针对性的解决方案，确保每个幼儿都能顺利度过如厕焦虑期。

### 参考文献：

- [1] 化希翰. 小班幼儿入园适应环境的策略分析[J]. 甘肃教育研究, 2023, (12): 158-160.
- [2] 尹立群. 浅谈对幼儿如厕行为观察与分析的价值[J]. 幼儿教育研究, 2022, (01): 38-40.
- [3] 陈冠亚. 小班幼儿入园适应现状与提升对策[J]. 学前教育研究, 2021, (03): 93-96.