

# 适应,从开学做起

## ——对提高开学适应活动有效性的点滴思考

◆ 强丽芳

(上海市嘉定区古猗幼儿园)

幼儿进入幼儿园是他们走向社会生活的第一步,每个幼儿都有着不同程度的不适应,从心理学分析,主要是安全需要的缺失;从社会学分析,是由于生活环境、人际关系的变化造成的。

近年来我们幼儿园以“坚韧、挺拔、适应”为幼儿培养目标,在幼儿“适应”这一发展目标的基础上进行了更深入的思考。针对幼儿开学阶段不适应,幼儿园因素提出相应的策略,从适应的对象、适应的时间、适应的方式等三个方面进行了全面思考,致力于“帮助幼儿更快适应幼儿园新生活”,让开学“适应”真正满足每一个孩子的发展需求。

### 一、扩大适应的对象——三种对象各不同

每年的开学,我们往往会把更多的精力关注到新入园的小班新生的适应问题上,而往往忽略了过了2个月暑假生活即将晋升的中大班孩子。其实对每一个即将开学入园的孩子来说都需要有一个适应的过程,也就是开学适应教育,只是每一个年龄段适应的表现形式各不相同,主要体现在以下几个方面:

**小班——从情绪、生活适应开始。**小班的孩子刚踏进幼儿园,对幼儿园的一切都表现得非常陌生,缺乏一定的安全感,因此给小班的孩子创设一个温馨、安全的环境是此阶段最为重要的内容。

**中班——从社会适应开始。**中班幼儿的年龄决定了其具有情绪不稳定,好奇,好问的特点,再加上独生子女自小生活在缺乏与同龄伙伴交往的孤独环境中,容易形成个别性格孤僻、不善交往、害怕陌生环境等弱点,因此对于中班的孩子来说,在此阶段需要更好地给予他们与同伴交往的机会,调动其对幼儿园的认同感。

**大班——从学习适应开始。**大班的幼儿在进入大班后,在生活适应以及社会适应方面相对小中班而言是比较有优势的,对于大班的孩子来说,如何进一步去凸显学习的适应性,关注学习品质及能力的发展是尤为重要的。

### 二、改变作息时间表——二大法则来协助

对幼儿来说,家庭是他们可以依赖的、安全的、自由的第一生活环境。但入园后,幼儿可能会面对新的环境、老师、同伴。一切对于孩子来说都是陌生的,与自己原有的生活环境存在着很大的差距。这时,幼儿心理安全的天平被打破,使幼儿产生紧张感、不适感,因此我园在应对幼儿适应过程中采用了如下的一些方法:

#### 1.分段安抚法

此方法适用于小班,把幼儿的入园分成几个适应阶段。如:吃饭段、午睡段、连续段、正常段,每个适应阶段都用一周的时间来让宝宝逐渐适应。如第一周宝宝来园只要能在幼儿园用餐,家长中午来接宝宝在家午睡;第二周宝宝在幼儿园午睡,提前一个小时来接宝宝;第三周正常作息时间表。

这样做的目的是:第一周宝宝特别不适应,上午已哭闹很久,中午回家午睡,可以让宝宝睡个好觉,恢复体力,缩短宝宝在园的时间,也让家长在心理上也有一个缓冲的过程。第二周经过一个星期的适应,在园吃饭已经成为初步的习惯,这时只要攻克宝宝的午睡问题,家长提早来接,回家还能睡一会。通过分阶段适应,让宝宝循序渐进地适应幼儿园生活。

#### 2.提前预知法

此方法比较适用于中大班的孩子,在开学前教师通过家园联系渠道,鼓励家长在入园前,制定一个和幼儿园生活时间接近的作息安排,让幼儿尽早“适应”入园的环境以及作息安排;其次,在开学前安排一次“开学半日游”活动,老师可自由安排时间和活动,让中大班的孩子先来幼儿园熟悉班级的环境、许久未见的同学。

### 三、改变适应形式——五大效应齐上阵

#### 1.亲子活动,首映效应

首先,我们请宝宝们参观幼儿园的活动室、休息室、厕所、大型玩具等设施,使幼儿对幼儿园有初步的印象;其次,老师在班级里组织班里幼儿一起自我介绍,幼儿间互相认识,结识新朋友,使幼儿入园后不再感到孤独和无助;再次,组织有趣的亲子活动,例如:让爸爸驮着做小乌龟,和爸爸妈妈一起玩手指游戏等等。丰富有趣的亲子游戏会让幼儿感到前所未有的新鲜、快乐,对幼儿园充满着美好的第一印象,在心理上制造一种深刻的“首因效应”。

#### 2.大带小活动,纽带效应

《3-6岁儿童学习与发展指南》指出:经常带幼儿参加群体性活动,使幼儿“乐群、合群”。大带小活动捕捉到幼儿入园适应的关键期,一方面结合大班幼儿的年龄特点,鼓励大班幼儿主动参与策划及实践。在“大带小”活动中,逐渐适应自己是一名大班孩子,以小主人的身份展现自己的能力和自信。如大班的孩子制作的计划书成为了连接“大带小”活动的纽带,坚定了要陪伴弟弟妹妹度过适应期的决心,也使得小班幼儿能更好地适应集体生活,体验到与哥哥姐姐一起游戏的快乐感。

#### 3.开学典礼,成长效应

开学典礼是新学期开始举行的由全体师生参加的开学仪式,旨在明确新学期的目标,激励全体师生振奋精神,锐意进取;同时也营造一种浓厚的开学气氛,为新学期创造一个良好的开端,让新入园的幼儿感受浓厚的园所文化,尽快稳定情绪。

#### 4.家园合作,借力效应

入园前,幼儿园采用家长会形式,让家长了解幼儿园的环境、设施,师资水平,办园宗旨,理念,并帮助家长分析孩子入园不适的种种原因,让家长对幼儿园环境及老师放心,配合幼儿园一起做好孩子入园的准备。

#### 5.教师培训,镜子效应

老师也是需要有一个适应的过程的。面对不同的孩子,不同的年龄段,教师的适应也在逐渐的改变中。尤其是针对刚接手小班的老师们,通常可以采用“教师座谈会”的形式,请上一届小班的老师与大家共同分享初任小班的点滴经验,让教师之间有相互的经验借鉴。

总之,只有明晰幼儿入园适应期问题出现的原因,家长、教师才能对症下药,帮助幼儿顺利地度过入园适应期,让幼儿快乐自信地融入幼儿园生活。关注开学适应让我们更加理解孩子的成长需求,更能以此为出发点,不断提高每一个孩子的适应能力,为推动幼儿发展打下更坚实的基础。

