

浅谈户外游戏对缓解幼儿入园焦虑的影响

◆葛晶晶

(浙江省绍兴市柯桥区平水镇中心幼儿园 312050)

摘要: 游戏是幼儿最喜欢的活动,充分利用户外场地,开展丰富多样的游戏活动,可以有效地吸引幼儿的注意力,帮助幼儿拥有平静、愉快的情绪,消除幼儿的恐惧心理,让幼儿体验到游戏的快乐,缓解幼儿入园焦虑。此次研究当中笔者对幼儿入园与家长分离时的分离焦虑产生的原因进行了阐述,分析如何利用亲子游戏、区域游戏缓解幼儿压力,同时研究了户外游戏对缓解幼儿入园焦虑的影响。

关键词: 小班;户外游戏;入园焦虑;缓解

一、幼儿产生入园焦虑的原因

每年的9月份都是幼儿园新生入学的时候,原本在父母怀中或者是被父母牵着笑嘻嘻的小朋友在被送进幼儿园之后情绪就开始不对了,开始又哭又闹,牵着父母的手不愿让父母离开。这些孩子刚进入幼儿园时情绪极不稳定,又哭又闹,不愿与人交流,甚至有的孩子还会出现睡眠不安、食欲不振,甚至绝食的表现。这种幼儿对新环境的不适应所导致的幼儿的生理及心理上的非正常反应,我们称之为幼儿入园焦虑。

幼儿入园分离焦虑是新入园小班幼儿当中最常见的一种心理问题。在幼儿园当中,幼儿需要接触到新的环境、新的人群,并且更为重要的是幼儿开始体验初次与父母分离所带来的情绪上的变化以及内心的痛苦,且这种焦虑程度一旦过高,还会严重影响幼儿的身心健康发展。

从导致幼儿入园焦虑的原因方面分析,主要是幼儿周围环境的突然改变。幼儿都是在父母以及家人的关怀、呵护下成长的,当突然进入了一个完全陌生的大环境,每个孩子都是平等的,谁都不会受到特别的优待。孩子从家庭中受独特对待的环境到幼儿园这样一个既陌生又享受不到优待的环境当中肯定会出现情绪上的波动。幼儿教师在面对幼儿的时候如果总是摆出一种很严肃的表情,这无疑会加剧孩子对幼儿园的恐惧。因此,我们不仅要提供物质以及安全方面的保证给幼儿,更要尊重幼儿的自由以及情感需要,让他们在幼儿园这个陌生的大环境中体会到家的温暖,从而缓解他们的不适感。

二、利用游戏缓解幼儿入园焦虑

陈鹤琴先生认为:“幼儿是生来好动的,是以游戏为生命的。游戏可以缓解紧张状态,给幼儿带来巨大的快乐。”因此,小班的活动要以游戏为主。我们根据小班幼儿的心理特点,开展多种游戏活动,以帮助幼儿消除对陌生环境的恐惧感,缓解幼儿的入园焦虑,帮助幼儿顺利迈好入园的第一步。具体来说,手指游戏、结构游戏、体育游戏和音乐游戏比较适合小班幼儿。游戏的主题要简单,游戏材料要充足,游戏时间要依据幼儿的兴趣进行调整。当幼儿投入到有趣的游戏活动中时,就会拥有平静、愉快的情绪。

(一)有趣的亲子游戏,拉近师幼距离

为了帮助幼儿尽快熟悉新环境,开学初,我们组织家长陪幼儿一起来园参加亲子游戏,实现了家园衔接,减轻幼儿对幼儿园的恐惧感。幼儿在家长的陪伴下,与老师近距离的游戏,会消除幼儿对老师的恐惧心理,逐渐淡化了对家长的分离焦虑,使幼儿对家长的依恋不知不觉地过渡到对老师的依恋上来,稳定了幼儿的情绪。

(二)多样化的区域游戏,让幼儿感受到幼儿园生活的快乐
入园初,我们创设了多样化的区域游戏空间,来增强幼儿的安全感,分散幼儿的注意力,释放幼儿的焦虑情绪,很自然地把幼儿吸引到游戏活动中来。幼儿从家庭到幼儿园,要有一个适应的过程。我们鼓励幼儿将心爱的玩具、废旧的衣物纸盒等生活用品带到幼儿园,并投放到相应的区域,通过摆弄、玩耍,能够缓解幼儿焦躁不安的情绪,减轻陌生环境带来的紧张感。

三、户外游戏对缓解入园焦虑的影响

我发现孩子们在户外的时候,情绪特别好,哭闹的人数也是最少的,但只要一进屋子,就又会开始哭。如果我是一个孩子,来到一个陌生的地方,面对并不熟悉的人,又被关在了一个大大的屋子里,心情会如何呢?一定是焦虑的!因为不知道怎么做是可以的,怎么做是不可以的。我开始思考,孩子们为什么在大自然中会放松下来?因为他们天生就是会和自然互动的。当他们在大自然中尽情游戏的时候,会忘掉脑海中的担忧,让自己放松。当他们的心灵和大自然在一起时,他们感觉自己是自由的,放松的。

(一)动静交替的户外游戏,放松幼儿的紧张心情。

由于室内的空间相对封闭,幼儿会因陌生而产生紧张和不安安全感,因此,小班的活动要多在户外进行。具体来说,适宜在户外开展的活动有早操、散步、体育游戏、音乐游戏等。同时,还要适当增加户外活动时间,如延长早操时间、增加散步次数、增加种植时间、增加大型户外玩具的玩耍时间,操场、阳台、走廊等空间都可以充分利用。经观察发现,在户外活动中,幼儿通常会比较放松、愉快,参加活动的主动性较高,幼儿之间的冲突也较少发生。

户外游戏时间,组织幼儿进行户外游戏,幼儿能尽情地呼吸新鲜空气,享受阳光浴,同时户外游戏,视野开阔,心情舒畅,能充分发挥想象,利于幼儿身心发展。根据小班幼儿的年龄特征,我们利用废旧材料做成的纸板、纸球、车厢等,让幼儿顶、投、跨,为了调动幼儿积极参与活动,我进行了分组比赛,有趣的活动让幼儿暂时忘掉了想念父母的苦恼。另外,我还充分利用场地资源,创设一定的游戏情景,组织幼儿开展一些户外平行游戏,幼儿玩得很高兴,为了保持幼儿浓厚的活动兴趣,我灵活地运用一物多玩、动静交替的原则,幼儿玩得非常尽兴。丰富的游戏活动,不仅锻炼了幼儿的身体,让幼儿熟悉了幼儿园的环境,缓解了幼儿入园的压力,享受到了游戏的快乐,真正地爱上幼儿园。

(二)在自然里游戏才是入园适应的最好方式

市中的钢筋水泥森林让人们越来越远离本能,孩子们成长中的依恋与互动对象不再是大树、溪流、小动物与天空,他们只能依恋照料者。而在这里,我们帮助孩子们将依恋对象调整到了一个新的频道,把对人的依恋转化成大自然中的万物,此时,孩子们感觉到的是惊喜,是感动,是放松,也是满足。这样做最直接的后果是,小萌娃们很快爱上了幼儿园,他们对幼儿园的生活每天都有了期待。因为在这里,他们乐享童年,与万物融为一体。就这样,孩子们在大自然的怀抱中,渐渐地爱上了幼儿园。

在拉丁文中,儿童意味着自由。自由是儿童存在的本质和天性,自由也是儿童创造的保姆和田野。同时,儿童是天生的探究者。蒙台梭利说,儿童是上帝派来的密探;苏霍姆林斯基认定,在心性上,儿童是探究者。探究的天性,让其产生了对周围世界的惊异,因而儿童是哲学家。此外,儿童是天生的游戏者,游戏是儿童的又一天性,是儿童学习、工作、生活的方式,游戏里生长起的是游戏精神,游戏所产生的“心流”现象亦会让儿童进入创新状态。教师是善于回到儿童原来的意义上去的人,他们善于,才会从本义上、本质上去认识和发现儿童。

参考文献:

- [1]唐思睿.浅析幼儿园新生入园焦虑的成因及消除[J].教育教学论坛.2015.
- [2]赵小琴.利用游戏,缓解幼儿入园焦虑[J].课程教育研究.2016.
- [3]赵正兰.刘丽英.小班幼儿入园焦虑的应对策略[J].教师.2015.
- [4]钱洁.运用游戏缓解幼儿的入园焦虑[J].幼儿教育:教育教学.2012.