

浅谈幼儿入园分离焦虑的成因及对策

◆王曼

(四川省泸州市古蔺县椒园镇中心幼儿园 四川泸州 646505)

摘要: 幼儿入园焦虑是新入园小班幼儿常见的心理表现,其实是幼儿初次与家长分离一段时间所产生的焦虑情绪,他们这个情绪持续时间不同,有的是几周,有的是一个月,但要是不能及时缓解幼儿入园焦虑情绪,一旦情绪过重或持续时间过长,就会严重影响幼儿的身心健康发展。本文主要分析和探讨了幼儿入园分离焦虑的成因及对策。

关键词: 幼儿入园;分离焦虑;成因;对策

对于一些新入园的幼儿来说,他们之前从未经历过集体生活,再加上是和家长第一次分离,突然面对幼儿教师和如此多的小伙伴,他们感觉非常陌生,一时还不能完全适应,自然而然会产生焦虑情绪,但是有的幼儿焦虑情绪持续的时间特别长,要是幼儿教师不高度重视,并及时采取措施有效缓解,将非常不利于幼儿的健康快乐成长。

一、幼儿入园分离焦虑的成因

1. 幼儿园环境因素

幼儿园环境因素在一定程度上影响了幼儿入园焦虑,如:幼儿园的设施,活动室与寝室的布置都和自己之前一直生活的地方不一样,面对如此陌生的环境,幼儿自然而然会产生焦虑感,尤其是在中午休息时,他们一睁眼看到的都是陌生的布局,他们根本找不到安全感,想回家的念头就会时常出现在脑海中,非常渴望回到自己熟悉的环境中,并且在农村幼儿园中留守儿童占据大多数,父母常年在外打工,他们大多数时间都是和爷爷奶奶在一起生活,一般在过年才能见到父母,而这种隔辈教育在一定程度上造成部分娃儿胆怯的心理。

2. 家庭教养方式的不同

家长的教养方式存在很大差异,有些家长在日常生活中过于宠爱幼儿,导致幼儿严重缺乏对新环境的适应能力,我们发现在幼儿入园之前,大多数家长都没有做好充分准备,特别是引导幼儿在生活能力与情感方面,导致幼儿一时根本无法适应幼儿园生活,再加上有些家长心理过于焦虑,总是害怕幼儿在幼儿园中吃不好睡不好,家长的这种过度焦虑情绪在一定程度上影响了幼儿,导致幼儿更加焦虑。

3. 家庭交往环境因素

如今大多数幼儿都是独生子女,在家庭交往环境中,他们都是父母与长辈的小公主与小王子,往往都是以自我为中心,自己想干什么就干什么,但是在进入幼儿园后,自然避免不了与其他幼儿相处与分享,也需要遵守集体生活规则,不能由着自己的性子来,这种变化影响了幼儿焦虑感的产生,另外,有些幼儿比较内向,他们很少说话,对家长的依赖感非常强,面对众多小伙伴,他们会非常胆怯,周边看不到一个熟悉的人,再加上他们这种心理特征,就会导致他们的焦虑感非常强烈。

二、幼儿入园分离焦虑的对策

1. 做好入园前的准备工作

(1) 基于家庭方面

家庭是幼儿成长的重要场所,家长切忌过分宠爱幼儿,应该把握好关爱的度,在幼儿正式入园前,在家庭生活中,家长可以适当给幼儿介绍一些幼儿园的基本情况,让幼儿大致了解幼儿园生活,最重要的是培养幼儿基本的自理能力,如:让幼儿自己上厕所,自己吃饭,自己穿衣服等等,这些都是幼儿需要掌握的基本生活技能,掌握了这些基本生活技能,他们才能更好地适应集体生活,有效缓解自身的焦虑情绪。

(2) 基于幼儿教师方面

在正式开学前,幼儿教师应该给幼儿精心布置教室环境,紧密结合幼儿的身心发展特征,多运用一些色彩明艳的墙饰来牢牢吸引幼儿眼球,转移幼儿的注意力,如:在装饰墙面时尽量选择一些色彩鲜艳的图片,在窗户上贴一些幼儿最喜欢的卡通动物,在活动室多放一些幼儿喜欢的玩具,如迷你版洗衣机,拼图等等。

2. 采用多样化的方法与手段让幼儿尽快适应

(1) 充分满足幼儿需要,让幼儿适当宣泄

小班幼儿年龄普遍较小,如果他们一直处于高度紧张状态,就很难控制自己情绪,再加上如此陌生的环境,身边没有一个亲人,他们自然容易哭闹,这也是幼儿发泄的一种方式,这个时候,幼儿教师切忌严厉呵斥幼儿,应该让幼儿发泄一会,再用一些他们从家里带来的玩具安抚幼儿,慢慢缓解幼儿的情绪,一边安慰一边陪伴,可以抱抱幼儿,等他们的情绪平复后,再告诉幼儿爸爸妈妈白天有自己的事业要忙,而我们呢,就是去幼儿园玩游戏,学本领,晚上就可以看到家长了。

(2) 多与幼儿亲密接触,转移幼儿的依恋对象

要想让幼儿快速适应集体生活,有效缓解幼儿的焦虑情绪,最重要的是让幼儿与幼儿教师建立良好的信任与依赖,把幼儿的依恋对象从家长转变为幼儿教师,在日常教学活动中,幼儿教师应该拉近自身与幼儿的距离,多与幼儿亲密接触,如:抱一抱,亲一亲脸颊等,这是身体上的亲密接触,同时心灵上的亲密接触也非常重要,幼儿教师应该多和幼儿沟通交流,让幼儿深切感受到原来幼儿教师这么亲切,她们和自己家长一样,都非常爱自己,或者是在开始,鼓励幼儿从家里带一些自己喜欢的玩具,转移他们的注意力,淡化幼儿的分离恐惧,还可以给幼儿讲故事,陪着幼儿一起看他们喜欢的动画片,带领幼儿观看其他班级开展的丰富多彩活动,让幼儿真正爱上幼儿园生活。

(3) 及时与家长沟通交流

在刚开学时,幼儿教师可以通过家长会给家长详细介绍下幼儿的一日活动,与家长交流下导致幼儿入园分离焦虑的成因与解决方法,鼓励家长必须坚持带幼儿来幼儿园,幼儿教师就可以有效利用每天接送时间多和家长沟通交流,对于幼儿的进步应该给予肯定,同时鼓励家长在日常生活中多帮助幼儿克服焦虑,在QQ群或者微信群分享幼儿的情况,如:参加活动的照片,让家长真切看到幼儿的成长与进步,这样家长就会非常信任幼儿教师,另外,幼儿教师要告诉家长,应该以自身积极情绪潜移默化地影响幼儿,告诉幼儿其实幼儿园就是宝宝的第二个家,增强幼儿对幼儿园生活的认同感。

结束语:

综上所述,对于刚入园的小班幼儿来说,他们的入园分离焦虑情绪是非常强烈的,因此,幼儿教师应该高度重视,不断探索和尝试,最大限度地缓解幼儿的入园分离焦虑,让幼儿深入体会幼儿园生活的乐趣,促使幼儿真正爱上幼儿园生活,让幼儿健康快乐地成长。

参考文献:

- [1]方婷.浅谈幼儿入园分离焦虑产生原因及应对策略[J].中国校外教育(中旬刊),2016(12).
- [2]郭清泉.浅谈新入园幼儿分离焦虑情况的解决措施[J].新校园旬刊,2013(9):167-167.

