

# 孩子, 别假装坚强

◆唐洪

(重庆市渝中区桂花园幼儿园 重庆 400015)

摘要: 分离焦虑是新生幼儿进入幼儿园都会经历的一种心理过程。弗洛伊德用精神分析法曾对孩子的自我防御做出过研究, 当孩子在适应环境过程中遭遇不顺时会展开对自己有利的保护措施, 如否定、压抑、转移、补偿等方式。孩子年龄越小, 出现情绪问题时的自我调节能力越弱, 他们往往找不到恰当的方式加以解决。而“依恋物”、注意力转移、自我安慰等方式恰恰能让孩子在情绪、生理上得到一定的安慰和满足。但还有一类孩子们喜欢将自己的真实感受隐藏起来。不愿意让陌生人去了解、去发现。往往会用相反的表现来转移自己的焦虑情绪: 比如, 假笑嘻嘻的、吸吮手指、频繁解便、自我安慰。这样的孩子恰恰很容易被忽视焦虑情绪。时间长久以后对孩子的成长会有更大更广的伤害。

关键词: 分离焦虑; 假装; 坚强

九月, 幼儿园新生开学, 考虑到孩子们的入园焦虑, 我也学会了具体情况具体分析。需要感情依赖的孩子老师轻柔的哄着, 需要转移注意的孩子给予新鲜玩具, 需要自身冷静的孩子就给予他自由空间。孩子们的各种焦虑表现也让我们随时紧张的观察着不同的新生幼儿。一段时间过去了, 恰恰良好情绪入园的孩子焦虑的情绪延续更长……

## 一、情景回顾

### 1、“老师, 我没有哭。”

早上入园, 孩子们陆陆续续入园看到了我都亲切的说: “老师, 早上好!” 一会儿扬扬也来上幼儿园了。和婆婆道别以后, 孩子自作镇定的说: “老师, 我没有哭; 老师, 扬扬不哭!” 一开始我还以为孩子能明白上幼儿园的道理。一会儿, 孩子去厕所解便, 只见孩子站在一个小角落里偷偷的哭泣着。我心疼的走了过去, 孩子抬起头看着我我防备性的对我说: “老师, 我没有哭; 老师, 扬扬乖, 扬扬没有哭!” 我一把抱住了孩子。

### 2、爱吃手的伶伶。

午睡时间伶伶在床上翻来覆去的一直没睡, 手指放在嘴里使劲的吮吸着, 还不时发出“吱吱”的声音, 很是过瘾。我轻轻的把孩子的手从嘴里拿了出来, 孩子愣愣的看了看我, 看着被我拿开的手很是焦虑, 不停的摇头哭了起来: “不要, 我不要!” 失控的哭了起来。见状我把手指给孩子, 伶伶看到分开的小手又回到嘴巴里时立即停止了哭泣。转过头去, 一会儿就睡着了。

### 3、“老师, 我要尿尿。”

午睡时间孩子们都陆续的睡觉了。妮妮说: “老师, 我要尿尿”, 我带着孩子上厕所后回到床上睡觉。不到五分钟的时间妮妮就开始在床上嘀咕: “老师, 我要尿尿, 妹妹要尿尿。”我赶紧又带着孩子去厕所解便。过了一会儿, 孩子又嘀咕着: “老师, 我要尿尿, 妹妹要尿尿。”我开始产生了怀疑, 我问: “宝贝, 是真的想上厕所吗?” 妮妮点点头, 我又问: “宝贝, 你刚刚才解了便的。不能太频繁起来, 太冷一会儿会感冒的。”孩子开始抽泣了起来。我摸摸孩子的头问: “宝贝, 是不是想妈妈了所以假装说想去上厕所?” 孩子转过来大眼睛看着我, 好像被我一眼看穿了自己的“阴谋”。终于释放的哭了起来: “我要妈妈, 我要妈妈……”

## 二、走进幼儿, 解读分离焦虑。

新入园的小班孩子总是哭哭啼啼, 心理学上叫做“分离焦虑”, 会呈现出不同的表现: 有暴躁型的攻击性行为, 有强烈的“恋物”行为, 有沉默型的自我封闭行为。这些都是孩子的显性表达方式, 直接而简单, 就是“要妈妈”、“要回家”等等诉求。但还有一类孩子们喜欢将自己的真实感受隐藏起来, 不愿意让陌生人去了解、去发现。往往会用相反的表现来转移自己的焦虑情绪: 比如, 假笑嘻嘻、吸吮手指、频繁解便、自我安慰。这样的孩子恰恰很容易被忽视焦虑情绪, 以为孩子们的适应能力很强, 很会融入新环境。

### 1、年龄特征决定孩子们缺乏对自己情绪的调节。

孩子年龄越小, 出现情绪问题时的自我调节能力越弱, 他们

往往找不到恰当的方式加以解决。而“依恋物”、注意力转移、自我安慰等方式恰恰能让孩子在情绪、生理上得到一定的安慰和满足。它是孩子自我保护、拒绝陌生环境的一种方式, 是设法使自己感到舒服, 缓解不安或不愉快, 这是一种天生的自我调节能力。但这种能力因为比较隐性, 没有像其他情绪那样直接、爆发强烈, 往往会被成年人看作是孩子“懂事”、“讲道理”的表现。其实不然, 孩子只是在不停的保护自己, 将自己原本焦虑的情绪隐藏起来, 想不被人发现、不受到外界批评。所以对这样的孩子更应该好好引导, 用正确、积极的方式去发泄自己的害怕、不安等负面情绪。等到慢慢熟悉陌生环境后孩子这样的情绪就会安然转正。

### 2、家庭教养方式的忽视。

现代家庭结构里, 隔代教养使长辈们在看护幼儿时往往只喜欢注重物质的支持、身体健康的关心, 往往会忽略孩子内心的感受和认知的需要。同样要孩子一个人单独面对陌生环境、陌生人, 家长们不做好相应准备和对孩子的引入教育。刚入园就会成为孩子们噩梦的开始。家庭教养方式中年轻父母又往往喜欢用其他的方式比如让孩子自己看电视、玩游戏代替亲子间的互动和交流。让孩子觉得内心的孤独、封闭、不愿意接受新东西。一切都还没准备好的现状就会加重孩子的分离焦虑情绪。

### 3、幼儿的生理心理特点。

弗洛伊德用精神分析法曾对孩子的自我防御做出过研究, 当孩子在适应环境过程中遭遇不顺时会展开对自己有利的保护措施, 如否定、压抑、转移、补偿等方式。孩子总会选择合适自己并能接受的途径, 简单又快速。孩子年龄越小, 出现情绪问题时的自我调节能力越弱, 他们往往找不到恰当的方式加以解决。而“依恋物”、注意力转移、自我安慰等方式恰恰能让孩子在情绪、生理上得到一定的安慰和满足。

## 三、在思索中拉近你我距离。

### 1、巧用干预措施, 帮助孩子们跨出信任的第一步。

一方面情感转移: 直呼幼儿的乳名, 让孩子们倍感亲切, 减轻陌生感, 加深彼此的情感; 另一方面, 允许、延续宝宝们在家的一些习惯, 比如背着自己的小书包、抱着娃娃睡觉、拍着楼着睡等, 让孩子有一种安全感, 营造一种温馨的环境, 让孩子感受到老师象妈妈。抱抱他们、亲亲他们、摸摸他们, 让孩子有一种亲切感。也允许孩子们自由发泄自己的负面情绪。承认孩子的焦虑情绪, 尊重孩子发泄情绪的方式, 陪着他, 理解他, 做孩子心理信任的人。

### 2、提高交往水平, 激发同伴交往兴趣。

用交往的方式良性转移孩子们的焦虑情绪。以积极、快乐、开心的状态和同伴互动, 与老师互动。进行“找朋友”的游戏, “敬个礼、握握手, 你是我的好朋友”孩子们愉快地寻找着自己的朋友; 开展“大家一起玩”的活动, 让孩子们体会到和同伴分享的快乐; 采取游戏转移的方法缓解孩子的分离焦虑。当孩子们快乐地同伴交往游戏时, 用“糖果”、“小花”、“红五星”等给予奖励和肯定, 强化幼儿的积极情绪, 促使其向稳定情绪发展。

### 3、角色扮演, 以情育人。

将自己的角色成功地转变为妈妈。坚持正面的教育, 以表扬、鼓励为主, 好的行为或表现要给予肯定, 赞赏和鼓励, 使他们能够更信心, 更积极地做好自己的事情。将自己真实的情感表达出来, 可以哭闹、可以任性, 也可以安静。但一定要积极的看待事情, 要和老师、小朋友一起克服苦难。陪孩子一起经历和感受各种情绪, 适时引导孩子。

### 4、鼓励幼儿参与同伴游戏, 在互动中收获快乐。

美国教育家威廉·詹姆士曾说过播下一个行动, 收获一种习惯; 播下一个习惯, 收获一种性格; 播下一个性格, 收获一种命运。快乐入园, 是孩子们良好情绪体验的开始; 快乐入园, 也是我作为托班教师时刻铭记的要求。为孩子们播下一份快乐, 让孩子们收获一份成长!