

小班幼儿入园焦虑的有效应对策略初探

◆张翠香

(广州市番禺区桥南街中心幼儿园)

摘要: 小班幼儿入园焦虑是幼儿园管理过程中需要面临的一大难题,其关系到幼儿园一日活动以及幼儿园日常管理工作的正常开展。消除小班幼儿入园焦虑,需要幼儿园以及家庭的共同协作,采取家园合育的方法共同应对。文章基于作者的幼儿教育经验,探讨消除小班幼儿入园焦虑的有效方法,以期抛砖引玉,请教于大方之家。

关键词: 入园焦虑; 幼儿园管理; 心理健康; 家园合育

幼儿由于身心发展处于初级阶段,内心情感较为敏感和脆弱,在初入园阶段以及每日的入园时容易产生负面情绪,这在三岁左右初入园的小班幼儿群体中尤为明显,成为每个幼儿园几乎每天都会遇到的日常管理问题。有效解决小班幼儿入园焦虑问题,既是维持幼儿园日常管理工作的需要,又是培养幼儿独立意识和能力、发展幼儿健康心理的要求。作为幼儿教育与管理的双主体——幼儿园以及家庭,需要协调一致,共同应对,呵护幼儿健康快乐学习与成长。

一、小班幼儿入园焦虑的表现及成因

不少初入园的幼儿有较为严重的入园焦虑,主要表现为:大吵大闹,不肯离开父母,拒绝入园;入园后焦躁不安,情绪不稳定;注意力分散,东张西望;行为孤僻,不参与集体活动;不食不睡,不服从管教;吵着回家,不能长时间留园;等等;影响到幼儿园的教学和管理秩序。小班幼儿入园焦虑的成因主要体现在以下三个方面:

一是幼儿独立自主能力欠缺。小班幼儿大多从小生活在“蜜罐”中,受到三代人的溺爱,集万千宠爱于一身,事事有人包办,在家没有养成必要的独立自主能力。3岁左右的出入园幼儿自理能力差,往往不能够独立自主地进行人际交往、语言表达、穿脱衣服、如厕、就餐、睡觉等,这就导致他们无法独立面对,当自己的需要得不到及时的帮助时,往往产生害怕、焦虑和抵触情绪,加上对老师不熟悉,只能一心寻求父母的帮助,因此产生焦虑情绪。

二是家长的消极暗示。刚开学的时候,有一天听到一阵哭声,原来是一孩子闹情绪,来送孩子入园的父母、爷爷奶奶见孩子这般“可怜”也一同哭起来,见大人也哭了,孩子就哭得更厉害了!这听起来或许有些不可思议,但是对于初为人父母、缺乏育儿经验的90后父母以及习惯了进行隔代宠溺的老人来说一点也不奇怪。还有的父母在孩子入园后迟迟不肯离开,在园外东张西望,甚至要求到教室去看孩子有没有听话。孩子放学之后就问“有没有受伤”“有没有吃饱饭”“有没有人欺负你”等。这些过度的关怀产生了消极暗示,会让孩子觉得幼儿园是一个不好、不安全的地方,从而对幼儿园产生排斥和抵触心理。

三是幼儿园的关怀欠缺。幼儿的情感极为敏感,容易受到外界环境的影响,如果感受不到幼儿园的温馨和集体生活的快乐,感受不到老师的关爱也会对幼儿园和老师产生抵触心理。然而教师的工作任务繁重,往往无法顾及每一个幼儿的及时需要,很难给每个幼儿贴心的关注。一旦幼儿感受到老师的淡漠情绪,就会对幼儿园和老师产生排斥情绪。

二、消除小班幼儿入园焦虑的有效方法

在应对小班幼儿入园焦虑这一问题上,需要发挥幼儿园的教育主导作用,幼儿园给予家长适当的指导建议,重点从幼儿心理过渡、自理能力的培养、幼儿园人文关怀和家园沟通交流等方面进行家园合育。

1. 合理预设入园心理过渡期

幼儿入园之前一直在家生活,每天和家人生活在一起,对于幼儿园生活没有任何的认知,也就必然缺乏入园的心理准备,如若匆忙入园必然引起幼儿的心理反差和不适应。所以入园前的心理过渡是十分必要的。一方面,家长要根据孩子的入园时间科学调配,提前一两个月的时候与孩子进行幼儿园的相关沟通,让孩

子知道自己即将引来幼儿园的生活。需要注意的是在此期间的正面暗示是尤其必要的,比如“幼儿园是一个好玩的地方”“在幼儿园可以学到很多有趣的知识”“在幼儿园可以交到很多小伙伴”“幼儿园老师可好了”等等,让幼儿对幼儿园生活产生一定的期待心理。另一方面,幼儿园发挥合理提醒的作用,可以通过致家长的一封信等方式,告知家长应该如何让孩子做好入园的心理准备等。

2. 培养幼儿自理意识和能力

幼儿入园焦虑很大程度上是由于幼儿缺乏必要的生活自理能力,对父母产生过度依赖的心理。因此家长在孩子入园前应有针对性地加强培养孩子的自理能力。比如,教会孩子简单的生活技能,如穿脱衣服和鞋袜、独立就餐,能够准确地表达个人的需求,如体感的冷热、干渴饥饿、便意,能够及时地寻求老师的帮助。这就要求父母在家期间适当放手,让孩子自主尝试各项基本的生活技能,掌握必要的语言表达技能,面对简单问题能够自己解决;遇到复杂问题能够准确表达个人需求,寻求大人的帮助。这样,当孩子掌握了一些必备的幼儿园生活技能时,他们的适应能力也就能够得到有效提高,能够消除焦虑的诱发因子。

3. 加强幼儿园的人文关怀

教育应该是以人为本的教育,对独立自理能力薄弱、适应能力较低的初入园幼儿,教师更应该基于充分的人文关怀,让幼儿感受到幼儿园以及老师的可亲可敬,从而产生积极的情感。首先,在一日的早晨迎接幼儿的环节,教师对那些有情绪的孩子予以亲切的安抚,通过灿烂的微笑、温暖的怀抱、亲切的问候等方式迎接幼儿,及时消除幼儿的入园焦虑心理,当孩子在入园阶段情绪得到稳定之后,后续的一日生活和学习也就能够水到渠成了。其次,在幼儿在一日学习和活动中遇到不能自理的问题时,教师要及时干预,提供及时的帮助,让幼儿感受到老师的亲切和关爱。最后,要发挥积极鼓励的功能。“教育的艺术在于激励、唤醒与鼓舞。”低龄幼儿已经具备较强的亲师性,对老师的表扬和鼓励充满期待,老师亲切的话语、热烈的表扬能够让幼儿充满积极的情绪。通过人文关怀的加强,幼儿对幼儿园以及老师的情感依赖会初步形成,入园的焦虑情绪也会逐步减少。

4. 及时沟通, 家园共促

在幼儿入园前后,家庭和幼儿园的沟通交流是十分必要的,幼儿园应将幼儿的入园各方面的表现尤其是情绪方面的表现反馈给家长,一方面消除家长的分离焦虑;另一方面寻求家长的配合,在习惯培养、能力养成和情绪控制方面给予幼儿积极暗示和引导。家长也要将孩子一段时间内的学习与生活情况特别是情绪方面的变化与老师进行沟通,加强幼儿园教育的针对性,以此达到家园共促的目标。

综上所述,小班幼儿入园焦虑是一个较为普遍的现象,是幼儿园管理面临的一个较为棘手的问题,甚至衍生成为一种社会问题。面对初入园幼儿的入园焦虑情绪,需要发挥幼儿园与家庭的教育合力,重点在心理过渡准备、幼儿自理能力培养、幼儿园的人文关怀等方面加强家园沟通合作,最终实现家园合育,为幼儿的学习成长保驾护航。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 3-6岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2012.
- [2] 徐佳. 家园合作缓解小班幼儿入园焦虑[J]. 科教文汇, 2013(29): 56-57.
- [3] 郭田田. 缓解幼儿入园焦虑家园合作的途径[J]. 神州, 2019(3): 223.
- [4] 张硕. 消除新入园幼儿的焦虑情绪初探[J]. 教育实践与研究, 2014(13): 62-63.