

# 浅谈改善小班新生入园分离焦虑的策略

楼小倩

浙江省绍兴市柯桥区柯桥百舸幼儿园 312030

**摘要:**新入园焦虑属于焦虑中的一种,是新入园幼儿常见的心理表现。通常来说,这种焦虑持续的时间长短不一,有的是几天,有的是几周,有的是几个月。幼儿离开家庭进入幼儿园,这是他们迈向社会的第一步,进入到陌生环境,接触到更多的小朋友并与他们一起生活,这些都是他们之前没有接触的,且也是第一次离开家长。这也会使得心理承受能力不强的幼儿产生焦虑情绪,如果无法缓解这种焦虑,就会阻碍幼儿的发展。因此,探究幼儿焦虑对策尤为必要。

**关键词:**小班幼儿; 新生入园; 分离焦虑; 改善策略

幼儿园开学之初,小班新人园幼儿都处于一个极度缺乏安全感的状态,他们从家庭到幼儿园的适应有一个艰难的过渡阶段,有着较为严重的分离焦虑。而在这个关键的时期,教师和家長如何缓解幼儿的人园分离焦虑,安抚幼儿的不稳定情绪,促进幼儿的身心健康发展,使幼儿能够尽快地适应幼儿园生活,这些现象就成了幼儿园以及教师开展教育教学活动牵涉的主要内容。同时也是这一时期小班老师与小班家长的重要焦点之一。

## 一、幼儿入园焦虑的表现

### (一) 大声的伴有动作行为的哭闹

大声哭闹并伴有动作行为的分离焦虑,幼儿入园开学之初,因之前没有在大集体中单独生活的心理体验和生活经验,产生对陌生环境的惧怕感,所以哭闹型的幼儿占多数。幼儿在与家人分离时,第一反应表现为对陌生环境和家人分离的焦虑,知道家人要离开,抱着家人脖颈,拉着家人的手或者撕扯着家人的衣服大声哭闹,不肯松手。当教师接过来抱时,有的拒绝、努力地抗拒,或强行从老师怀里挣脱,往地上爬、滚、甚至踢打老师,对老师做出不礼貌行为,甚至哭到呕吐,一有机会就想离开幼儿园,独自回家找家人。这此幼儿分离焦虑表现最为突出,甚至有的幼儿用伤害自己的行为比如,掐自己胳膊,手指,还有的幼儿在新环境的各个地方跑来跑去,嘴里总是说着相同的几句话,甚至有的幼儿用头碰其他物品表现出强烈的人园焦虑。

### (二) 分时间段的哭闹

个别幼儿也很抗拒入园,教师从幼儿表情上就直观地观察到幼儿心情不愉快,但在老师接幼儿进入活动室时行动上跟随老师。能够听老师讲解,但仍旧哭泣。还有部分幼儿在入园时哭闹,一日一家人离开后,幼儿园组织各种活动、游戏时就停止哭闹,到吃饭、午睡时又开始哭泣。

### (三) 没有时间段的哭闹

对某位教师有特别的依恋,拒绝一切活动,牵着这位教师的手形影不离,进餐要她喂,午睡要她拍,教师一离开就焦躁不安,到处寻找、哭闹。

### (四) 默默地哭泣

少部分幼儿没有强烈的分离焦虑,也没有大声哭闹和相应的动作反应与情绪发泄,但在不经意间静悄悄地抹眼泪。抹眼泪的时候还要观察教师是否在看她。这类幼儿性格较内向,入园后默默流泪,不说话,不与大家玩。寻找自己的依恋物。

## 二、幼儿新生分离焦虑的改善策略

### (一) 提早让幼儿做好入园准备

入园准备有心理上的准备和孩子所具备的能力。一方面,幼儿将要进入的是一个完全陌生的环境,每个人对新环境都会有或多或少的恐惧感,只要父母帮助孩子慢慢减少对陌生环境的恐惧,那孩子也能尽快地适应幼儿园生活。另一方面,孩子的生活自理能力也很重要,如果一个孩子离开父母的照

顾能够正常地生活没有障碍,那他的焦虑相应地就减少了许多;而当孩子面对诸多需要自己动手的事情时,不知所措,毫无准备下就形成了紧张情绪,造成了分离焦虑。所以家长要注意训练孩子的日常生活能力,如吃饭、上厕所、穿脱衣服等。

### (二) 创立一个舒适欢快的氛围

为幼儿创造一个舒适欢快的气氛,作者建议不管是父母或者祖辈不要去询问孩子在幼儿园表现得好不好,而要和孩子交流愉快的事情,如今天在幼儿园玩得开不开心,或者今天老师带你们玩了哪些好玩的游戏等,用这些欢快的谈话和情绪感染孩子,提高孩子在幼儿园的生活兴趣。

### (三) 创建安全而温馨的环境

幼儿园要尽量创设一个温馨舒适的氛围,让孩子感觉到家的温暖,从而减少幼儿的分离焦虑。通过将实际的教育教学计划以及家的元素相结合,使幼儿获得“安全”的归属感。例如,可在教室墙上贴几张幼儿的全家福,请部分情绪低落、想念家人的幼儿把自己喜欢的玩具、故事书等带来幼儿园,跟其他小伙伴一起分享,使幼儿对新的环境与伙伴有认同感。

例如,教师可设计以“我爱我的幼儿园”为主题的墙饰,通过“看、贴、说、做”等缓解幼儿分离焦虑。首先,让幼儿看。教师可将幼儿园景观、教室及其布置、幼儿活动情景等制作成图片,引导幼儿更加全面、直观地了解幼儿园,让幼儿认识到这就是自己学习和生活的地方。其次,让幼儿贴。幼儿带上自己喜欢的照片,和同伴一起将其做成娃娃手拉手的情景。幼儿看到熟悉的照片以及亲手装饰的墙饰后,能怀着喜悦的心情到幼儿园学习,还会更加喜欢幼儿园。再次,让幼儿说。教师可把幼儿平时的活动情景记录下来,引导幼儿说活动的收获。在欢乐的学习氛围中,幼儿会忘记不愉快的事情,缓解分离焦虑。最后,让幼儿做一做。教师可引导幼儿进行绘画和手工制作,让幼儿互动交流,体验幼儿园生活的乐趣,从而喜欢幼儿园生活。

### (四) 组织有趣的的游戏

游戏是最能吸引幼儿注意力的,也可以分散孩子的焦虑情绪,也就是说,对于年幼的孩子,教师应多组织一些室外活动,让孩子对游戏感兴趣,吸引幼儿,让他们的注意力从焦虑的情绪中分散出来,投入有趣的游戏中,以减少儿童的分离焦虑。

## 三、结语

每个幼儿与家庭都要面对新入园分离焦虑的情况,教师应与家长携手合作,为幼儿营造良好的成长环境,缓解新入园幼儿的分离焦虑,促进幼儿健康成长。

## 参考文献:

- [1] 隋妍.托小班新生入园分离焦虑的应对措施[J].读写算,2018,(3):131.
- [2] 郭琪.如何缓解小班幼儿的分离焦虑[J].读写算,2018,(36):35.