

浅谈小班幼儿分离焦虑的形成以及对策

凌洁

(新疆博乐第五师红星幼儿园 新疆 833400)

案例背景：我班上的张全小朋友今年5岁，他是家中的独生子，生性好强，知识面比较广泛，想象力也比较丰富，但是由于是家中的独生子，其家庭的长辈与父母都对张全小朋友宠爱有加，导致张全对父母的依赖性极大。在家中，一切都是张全说了算，父母和老一代的长辈都按照他的话去做，尽量满足他的要求，一旦有什么事情长辈没有按照张全的想法去做，张全就会发脾气。马上就要进入幼儿园学习了，张全的父母把张全最喜欢的书包和玩具都带到了幼儿园，但是张全一看到幼儿园的大门就抱着父母哭，不愿意进学校。这也让张全的父母束手无策，不知道怎样解决。这种情况在心理学方面被称为“分离焦虑”，即儿童与其原来最依赖的人或者是事物分开时表现出来的焦虑一方面幼儿对陌生环境的危险性有天然的警惕另外一方面，幼儿也会由于担心在新环境下得不到应有的关注产生负面离情情绪。分离焦虑是幼儿上学是都会出现的情况，但是程度有所不同，有些幼儿的情况会较快地解决，而有些严重的情况则可能会影响幼儿的身心发展，因此必须采取恰当科学的方式对分离焦虑的情况进行合理解决。

家长将张全交给老师照顾后就赶去上班了，等张全小朋友的情绪稍微稳定下来后，我处于心理介入的目的接触起张全小朋友。我问他：“你为什么不喜欢幼儿园呀？那么多小朋友都可以陪你一块儿玩耍，不是一件很开心的事情吗？”张全小朋友先是看了看我，又环顾四周看了看旁边玩耍的其他小朋友们，回答道：“我不认识他们，怕他们欺负我。”从他的回答中，我察觉到张全小朋友已经慢慢尝试适应新的环境了，于是领着他去和其他小朋友一起玩耍，并且组织大家做了自我介绍，让他们之间互相了解。张全也慢慢与其他小朋友一起在游戏中有说有笑。第二天张全小朋友的父母送他上学的时候，张全已经不害怕了，看到我后还主动问好了，于是在张全跟其父母道别后就跟我一起进入了教室。经过稍微的干涉，张全对于新环境的适应还是比较快的，自我的心态调整也比较及时。但是在进行完游戏活动后，正式上课环节，张全小朋友又变得郁郁寡欢起来，和认识的小朋友说悄悄话被老师点名批评，大哭起来。毫无疑问这一事件又激起了张全小朋友对幼儿园的抵触情绪。我在课后把张全和另外一个一起讲话的小朋友一起叫了出来，先是稳定他们的情绪，然后把课堂纪律慢慢地讲给他们听，他们发现自己确实是违反了课堂规定，于是自己主动跟我道了歉，并且承诺下次不会再这样做了。

案例分析

在第一阶段，张全小朋友是由于难以融入新环境，对新环境缺乏认同感与信任，才导致了张全出现激烈的焦虑情绪，对于这种情况，老师应该发挥帮助学生了解环境，融入集体的作用。由于环境的变化，学生对于新的生活学习方式一时难以适应。现在的小孩往往受到家长的宠爱，小孩的要求家长也会尽量满足，再加上幼儿心智并未成熟，因此很容易让幼儿滋生以自我为中心的心理，但是来到幼儿园后，没有人再围着一人转，因此幼儿容易陷入到一种落差之中，拒绝与其他人的交流，转而通过一种激烈

的方式进行反抗。另外一方面，幼儿园环境的变化也容易导致学生缺乏安全感，在进入幼儿园之前，孩子大多数时间是自己的情人度过，而幼儿园对于幼儿来说都是陌生人，让幼儿产生与亲人分离的不舍和焦虑，见不到依赖的人，是造成这一结果的另外一个原因。

在第二阶段，张全小朋友对新环境已经差不多已经熟悉，但是对幼儿园的一些规定还是不能很好的遵守，在其违反受到老师的批评后也容易激起不满与焦虑，老师这个时候应该做的不是以温情的方式去化解，而应该以严肃的方式去让学生习惯学校的规定。在家中幼儿往往说话都可以被大人满足，做错了事情也常常因为还只是一个小孩子而原谅，但是进入幼儿园之后，就应该让学生树立起规则意识，不能纵容学生肆意妄为，这样既影响了其他同学的上课效率，也不利于其本人的人格培养，没有发挥出学前教育的作用，如果老师想单纯地做好情绪安抚而不对学生行为做任何管束，那么在之后的学习生活中也不利于学生配合老师，遵守课堂纪律，对学生一时焦虑情绪的消解可能有些许帮助，但是从长远看这并不是一个明智选择，在焦虑情绪面前，老师必须做出合适的措施。

解决方法

老师在发现学生出现焦虑的情况后，一定需要及时重视留意，并且采用合适科学的方法进行有效地处理。首先，解决幼儿入学焦虑问题需要家长与老师的共同配合。

从家长方面来说，父母在正式开学之前应该带小孩先到幼儿园熟悉熟悉环境。幼儿园的环境对幼儿来说是十分陌生的，但是有家长的陪同，可以帮助幼儿更好更快地适应新环境，像一些有趣的壁画，一些娱乐器材，家长都可以带小孩去玩耍，从而让小孩喜欢上幼儿园的环境。与此同时，老师也应该有相应的措施，比如组织一些歌唱跳舞活动让小孩加入进来，消除学生的陌生感。

在正式入学时，应该组织家长会，让家长与老师加强沟通联系，首先是要让家长明白学生的焦虑情绪是正常现象，不可以因为学生不配合而责怪孩子。另外，家长与老师通过家长会的契机应该加强对学生的理解，从而做到有有的放矢，更加科学有针对性地去解决问题。幼儿园还可以通过一些设计，增强学生的归属感。例如可以通过布置亲情墙的方式。亲人的照片往往会让学生感受到强烈的归属感，因此可以让每个学生准备一张全家福挂在照片墙上让学生觉得家长随时都陪伴在自己身边。在上课时间里，老师应该及时注意学生的情绪，及时做好情绪安抚工作，例如给学生一个拥抱，通过老师的行动及时安抚学生的焦虑心态，从而让学生更好地适应新环境。

总结

作为幼教，我们应该一直怀揣这爱心，去了解每一个孩子的内心想法，从而有针对性地做好情绪安抚工作，消除大家的入园焦虑情绪，同时也应该积极与家长做好沟通，通过学校与家庭的共同努力，帮助小朋友们顺利度过情绪焦虑期。