

缓解幼儿园新生入园焦虑的策略

蔡葵

广西区直机关第二幼儿园 530022

[摘要]每一年9月,幼儿园迎来了很多新生。入园焦虑是他们当中普遍存在的现象。怎样帮助他们顺利的度过焦虑期或是缓解他们的入园焦虑强度和缩短焦虑的时间,让他们尽快适应幼儿园生活呢?这是幼儿园、老师、家长都非常关注的问题。只有幼儿园、老师、家长等多方共同联动,共同实施有效的策略,才能真正有效缓解新生入园焦虑,让他们身心健康发展。

[关键词]幼儿园; 新生; 缓解; 焦虑; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.713

每一年9月,是幼儿园新生入园季,新生入园焦虑是一个普遍现象,它影响着幼儿正常的生活,如果引导不当,还会影响他们今后心理的健康发展,所以,必须采取有效的策略缓解新生入园焦虑。

一、了解新生入园的情绪焦虑的几种主要表现

1. 来园时大哭大闹,老师来接时,拉住家人不放手。然后,一整天在幼儿园唠叨不停。

2. 在幼儿园里特别乖,老师怎么说,就怎么做。隐藏自己的真实个性和想法。当家人来接时,常表现出委屈,放任,甚至哭闹、暴力来发泄。

3. 在幼儿园不愿意跟小朋友一起玩耍,不参加集体活动,对他人和周边的任何事都表现淡漠。

4. 入园后,在幼儿园不能正常的吃、喝、睡等;回到家也吃不好、睡不好,幼儿免疫力下降,极易生病或不明原因的低热及不舒服等情况

5. 在幼儿园有尿频的现象,但尿量不多或有腹泻的现象。

6. 从不在幼儿园大便,有大便憋着,回到家才拉。有时憋不住时拉裤子。

新生的入园焦虑,使原本有规律的生活被打乱,有些幼儿甚至出现很多反常行为和表现,这让家人感觉很着急。幼儿身心健康受到影响。

二、为帮助消除幼儿的入园焦虑,幼儿园、老师、家长应互相配合,共同做好以下几点

(一) 幼儿园方面:

1. 幼儿报名后,作为幼儿即将生活的幼儿园,可以向家长发放《致新生家长的一封信》,从“家长的心理调整、在园时间、来园如何与幼儿告别、如何坚持送幼儿来园、家园如何配合”等几个方面告知家长,让家长有心理准备。

2. 新生来园前,幼儿园召开家长会,从“了解幼儿园的历史,教育理念、教学的情况、以往的成绩等”几方面让家长了解幼儿园的发展情况和当前的状况,看到幼儿园开办以来的社会认可度和发展前景,对幼儿园产生信任。同时,具体向家长说明幼儿入园前的物质准备和配合幼儿园老师做好的准备工作:

【一】让家长了解入园前准备:

(1) 能力的准备:

A. 注意锻炼幼儿自己吃饭、上厕所、睡觉的生活技能。幼儿要自己动手,家人要放手,多鼓励。

B. 要让幼儿知道,有需要时用语言表述出来,让成人能够对他作出有效的帮助。

(2) 心理准备:

家人平时多跟幼儿聊聊他准备上的幼儿园,让他对上幼儿园有“向往”的感觉,形成那是个快乐的地方的意识。

(3) 环境准备:

A. 培养幼儿早睡早起的习惯,安排合理的作息时间,每天坚持执行。

B. 引导幼儿有好的礼仪行为,见到客人、朋友能主动问好和打招呼;吃饭不到处走动;取物轻拿轻放,物归原处等。

C. 幼儿正式入幼儿园前,要多创造机会接触陌生人小朋友,有一些交往经验。找时间到将上的幼儿园走走,初步了解和熟悉幼儿园的环境。

(4) 物质准备:

A. 床上用品准备:被子、毛巾被、垫被、枕头、枕套、床单,被套。

B. 生活用品准备:杯子,毛巾、书包等。

C. 认识幼儿自己的物品:幼儿所有用品绣上名字,自己会辨认和找到自己的物品。

【二】让家长了解幼儿园一日作息流程。知道幼儿来园、离园的时间以及幼儿园各个时间段的活动安排,知道各种活动安排对幼儿的成长有何帮助,对幼儿园产生信任感。

【三】让家长了解幼儿入幼儿园后适应期的配合工作:

(1) 允许家长事先带幼儿参观幼儿园,认识老师和教室。刚入园前几天,设置亲子适应期,家长陪伴幼儿参与班级组织的新生亲子活动,让幼儿开心,建立对幼儿园老师的信任感。

(2) 正式入园后,允许幼儿带一件自己喜欢的玩具,作为慰藉物,缓解焦虑。

(3) 让家长知道每一天送幼儿来园,务必道别,不可悄悄溜走。安抚陪伴的时间也不宜过久,以免延长幼儿哭闹的时间。

(4) 把老师当朋友,鼓励幼儿多接近老师、信任老师。

(5) 准时接送幼儿,让幼儿有信任 and 安全感。

(6) 家长注意自己的情绪管理,对于幼儿的焦虑,家长不必过于紧张。

(7) 家长要理解班上老师,应站在老师的角度去分析问题,用尊重老师的良好态度给幼儿树立良好的榜样。

(8) 让幼儿穿着简单、舒适的、便于活动的、易自己穿脱的服装及鞋子上幼儿园。服装尽量少装饰,不配长绳和绑带等物品。

(二) 家长方面:

1. 给幼儿报名后,正式入幼儿园前,家长要着手做好的准备:

(1) 多带幼儿到新幼儿园参观、玩耍,让幼儿熟悉幼儿园环境,对幼儿园环境不再陌生。

(2) 多和已上幼儿园的小朋友接触,听听他们说幼儿园的趣事,让他感觉快乐有趣。

(3) 鼓励幼儿大方交往,见见原来不认识的小朋友,以培养他的交往兴趣。

2. 当幼儿即将入幼儿园,家长做好心理的调整。

(1) 父母要轻松地对待幼儿入园这件事,坚信幼儿能适应新环境。家长心态越轻松,幼儿焦虑情绪越少。

(2) 全家人不要过于频繁拿上幼儿园的这件事作为近期目标, 一些有难度的目标会给幼儿造成心理的压力。

(3) 不要因为对幼儿即将入园的不舍而更加悉心地呵护和娇宠, 使幼儿更加依恋家人。

3. 幼儿刚入幼儿园, 家长要注意幼儿在幼儿园时间的控制。

(1) 刚开始家长可以让幼儿在幼儿园呆半天或更短些的时间。可以根据具体接送时间和幼儿适应的情况、幼儿园及班级的安排灵活而定。

(2) 刚入园, 家长要准时接, 给幼儿建立“我爱你, 送你上幼儿园我一定会来接你”的信息, 避免幼儿失去安全感。

4. 每天送幼儿到园后, 怎样与幼儿告别

(1) 送幼儿来园父母家人不要偷偷溜走, 也不要欺骗孩子, 如“妈妈去买糖糖, 马上就来”, 那样会让幼儿对家人失去信任感, 产生不安全感。

(2) 不要在幼儿园陪伴过久或反复告别。和幼儿说清楚, 然后再见, 干脆地离开。家长优柔寡断的行为, 会将不信任感传递给幼儿, 让分离更加艰难, 幼儿哭闹的时间会更长。

5. 家长要有坚定不移的信心, 以积极的态度影响幼儿。

(1) 幼儿刚入园, 家人的言行中一定要有信心, 哭闹阶段也要坚持送幼儿来园。

(2) 入园初期, 幼儿的行为和情绪有时会变得有些反常, 回家后可能会更加娇气、依恋、烦躁等, 父母应当非常明确: 上幼儿园是幼儿进入社会的重要一步, 对他的成长是有很多好处的。家长要耐心地倾听他们说话, 但不要过度娇纵。可以引导幼儿去发现幼儿园与家庭不一样的地方, 发现幼儿园生活的乐趣, 从而产生喜欢幼儿园的心理, 期盼到幼儿园。

6. 家园要共同搭建起良好的交流沟通桥梁。

入园后, 家长要多和班级老师沟通, 了解幼儿情绪的变化, 老师可以通过家园联系手册、电话、短信、Q群、微信等多种方式和家长们交流幼儿在园学习、生活的情况。做好沟通工作, 家长与老师的误会才会更少。如果家长对老师有不满, 也不要幼儿在园面前流露, 可以找老师进一步沟通。

(三) 老师方面:

幼儿入幼儿园后, 班级老师是跟他接触最多人, 那么, 幼儿对老师从陌生到信任, 需要老师的积极参与。

1. 做好入学前的家访工作。

新生入园前, 家访是老师与新生和家长彼此见面认识的最快捷的方式, 老师家访必须有明确的家访目的:

(1) 明确家长是否为幼儿准备好的入园物品。

(2) 确定家长是否为幼儿物品绣上名字。

(3) 把接送幼儿的注意事项交代清楚。

(4) 请家长放心, 幼儿在幼儿园有老师的帮助, 幼儿会很好的。正确的道别让幼儿形成在幼儿园就跟老师, 信任老师的意识, 缩短哭闹的时间。

(5) 明确在幼儿刚入园的一段时间里, 家长要按时接幼儿, 让他有安全感。

(6) 告知幼儿刚入园的适应的时间里, 回家不要过多的询问他在幼儿园的情况, 不要强迫。

(7) 了解新生在家的各种情况, 从生活习惯、生活技能的掌握, 语言能力, 交往能力、家庭生活环境等, 为细致解析个别幼儿特殊行为有针对性的实施教育做准备。

2. 老师为新生入园做好班级的准备工作。

(1) 新生入园前, 班级可提前一两天, 安排每家一名家长带新生到班级体验生活, 在统一的体验时间里, 新生互相认识, 消除陌生感。同时认识班级所有老师、教室及幼儿日

常规则。

(2) 家长带幼儿体验时, 带齐新生的生活用品, 带他自己选择置物柜、小椅子、小床等并贴上照片, 带新生铺床上用品, 自己放杯子、挂毛巾、摆放室内鞋, 认识厕所及班级基本生活环境等, 让新生能独立寻找到自己物品, 对幼儿园有归属感。

3. 幼儿刚入园, 老师通过观察, 针对新生的不同表现, 采取不同的方法, 有效的缓解幼儿的焦虑:

(1) 不停哭闹型:

这类幼儿大都是胆小且比较内向, 从小家人保护过度, 包办代替, 心理依赖性很强, 对新环境适应能力较差和缺乏调整心态的能力。有的非常唠叨, 整天说着重复的一句话。对周围事物都不感兴趣。

对于此类幼儿, 老师决不能表现心烦和嫌弃, 老师需主动拥抱、安慰, 引导幼儿学习看时钟, 明确短针指到什么位置家人会来接, 让幼儿直观的希望, 有期盼的目的。

(2) 间断型哭闹型:

此类幼儿生活的环境是家人关注过多, 习惯有成人跟着, 一遇到问题成人马上能解决。所以, 在幼儿园生活时, 遇到小问题时没有被关注到就会哭闹, 独立性较差。还有些幼儿是较任性, 当老师拒绝他正在进行的错误行为时, 会导致出现哭闹现象。

对于此类幼儿, 老师可以告知幼儿, 有问题或需要可以用语言说出来, 让老师或其他人知道, 对他进行帮助。当幼儿任性时, 老师不能与他顶着干, 而首先是让他安静下来后, 再与他交流, 指出他的不足, 使他能改正。

(3) 感染型哭闹

这类幼儿对集体生活较为适应, 但是容易受周围其他幼儿或环境的影响;

对于此类幼儿, 尽量将他们安排在情绪安定, 比较活泼的幼儿旁边, 使他们能有一个安定愉快的氛围。送幼儿来园时, 告知家长道别应该简短而干脆, 以免增加幼儿哭闹的时间。

(4) 分离型哭闹

此类幼儿在与家人分离的时刻, 表现出不安, 哭闹, 老师安抚片刻后, 能够安静下来, 很好适应集体生活。对新鲜事物感兴趣, 情绪发泄外显。

对于此类幼儿老师要告知家长, 送幼儿来园时, 不要太在意幼儿的哭闹, 正常的与他道别就可以。老师要加强对幼儿规则意识的教育, 帮助幼儿能很快的了解集体生活的流程和各个环节的要求, 适应集体生活。

【2】老师掌握幼儿的焦虑行为特征及分析焦虑的心理原因后, 要用爱心感化幼儿, 让幼儿信任老师, 将对父母的依恋转移到老师处。

【3】组织有趣好玩的活动, 让幼儿快乐, 能自觉融入集体生活

幼儿很容易被新鲜事物或多彩的活动所吸引。在教室里老师要为幼儿创设丰富的环境——墙饰可爱美观、玩具合适幼儿年龄特点并多样化、组织有趣的游戏活动等等。采取不同的教学法, 让情绪安定的幼儿更快的体验幼儿园活动的有趣和快乐, 能在各方面取得进步。

为了让幼儿新生摆脱入园焦虑, 尽快的适应幼儿园生活, 不能单靠幼儿园和新生班级老师, 父母的作用也是很重要的……幼儿园、老师、家长、家庭必须一起行动, 共同协作, 才能更好帮助幼儿消除入园焦虑, 开心在幼儿园生活。

参考文献

[1] 张春兴《教育心理学》浙江教育出版社

[2] 陈泽铭、王先达《优秀幼儿教师教育艺术》