

# 新入园幼儿分离焦虑现状研究

李昊晟 张俊

山西应用科技学院

**[摘要]** 幼儿刚入幼儿园面临最常见的情况是分离焦虑，每到幼儿园入学季，幼儿的家长就遇到这种情况，孩子哭闹不愿意上幼儿园，焦躁心情强烈。事实上，幼儿的分离焦虑是正常的，是一个孩子自我保护意识的表现。关于分离焦虑症，对于分离焦虑，每个幼儿都有不同的表达方式，最明显的就是抗拒和哭闹，还有的幼儿会说自己不舒服来逃避上幼儿园。因此，本文从新入园幼儿分离焦虑先转进行分析，并提出相应的策略，以期帮助改善新入园幼儿焦虑现状。

**[关键词]** 新入园幼儿；分离焦虑；现状

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2270

## 1 研究背景及意义

### 1.1 研究背景

转眼间，孩子到了该上学的年纪，不管是上托班，还是上幼儿园，父母最担心的就是孩子入园的前一到两周。孩子的哭闹、抵抗让父母不忍心，觉得对孩子太残忍，因此会产生焦虑情绪。而孩子因为第一次离开父母去到陌生的环境，面对陌生的人，各种艰难的挑战，让孩子产生分离焦虑。那如何让孩子快速度过分离焦虑期，让父母放心呢？多数情形下，幼儿入园分离焦虑症会随着孩子的入园时间进展而有所减轻，但一旦孩子不安心情长期不能改善，有可能逐步发展为幼儿分离焦虑症障碍。所以，不管教师或是父母，都必须关注孩子焦虑。儿童发展阶段，最主要的心理发展任务就是心身平衡。身为孩子成长发展的摇篮，幼儿园必须要真正适应孩子的身心需要，才能给幼儿创造温馨愉悦的生活环境，使幼儿成功地经历着自我诞生后和家长的初次别离，提高幼儿的幸福感。从入园之日起，幼儿便开启了一个新天地：里边有同龄的小玩伴，有师长，在这里，幼儿可以认识全新的环境，也会面临全新的问题，唯有透过不断克服挫折和困难，幼儿方可得到成长，这些对孩子而言都是十分关键的。

### 1.2 研究意义

科学研究已经证实，当小班幼儿新入园时，常常会产生比较明显的家庭分离焦虑，最严重的时候甚至无法继续在幼儿园学习生活。为了减轻这种焦虑症，老师和父母也采用过许多措施，但成效并不理想。为了能适应教育的要求，仅仅找到克服儿童入园分离焦虑症的措施还不足，更关键的是要深入分析上述策略运用的有效性。要综合分析儿童身体发展特征，并结合当今社会文化教育特征，再根据经济投入，综合考虑教育策略的可行性和有效性，以取得所期望的教育成效。若没有找幼儿分离焦虑症的源头，釜底抽薪，幼儿入园分离焦虑症在短时间的抑制后仍会更加强烈。如果一直处在紧张情境中，幼儿难以完成这一阶段的成长任务，可能存在智功能损害，就会对大脑生长发育和身心发育产生不可逆的负面影响，包括儿童抵抗力减弱、心态消沉等不良现象。所以，很有必要深入地现阶段儿童入园分离焦虑的常用对

策加以研究。

## 2 新入园幼儿分离焦虑现状分析

### 2.1 新入园幼儿分离焦虑的表现

幼儿分离焦虑一般分为几个阶段，第一个阶段：反抗阶段——嚎啕大哭，又踢又闹。这个阶段的表现通常会出现入园的前3天。孩子哭闹、反抗，第一是为了父母能够心软，把自己带回家。第二是因为这里太陌生，老师和同学都不认识，自己会有些害怕，想逃离。第三是孩子以为父母不要自己了。第四是学校的一日生活设定好了，个人行动受限，不能想干什么就干什么，不习惯这样的方式。很多幼儿园都规定，家长只能送小朋友进幼儿园大门。一些孩子不想要进去，而是让老师或阿姨强行抱进去的，笔者遇见了好多次幼儿被抱起来一路挣扎哭叫的场面，真令人心颤。一些父母并未与幼儿真正辞行，他们总是在幼儿初入幼儿园新鲜好奇四处张望后，迅速离去，认为“长痛不及短痛”，会使幼儿更快适应自然。午睡，是幼儿的另一次脆弱时光。孩子们平时在自己熟悉的小床上，听着母亲讲故事唱童谣，搂着小娃娃睡觉。但现在躺在陌生的小床上，周围都是不认识的孩子们和老师，感觉有点恐惧和脆弱，也特别容易想起母亲。孩子们刚入园时还不了解班级的幼儿园教师，也不了解周围的孩子。有要求时不懂得怎么表现，很容易有挫败感。或者幼儿刚入园时不了解周围环境，或者一些幼儿园设备与家庭完全有所不同（如幼儿园厕所很多是蹲式的），不懂得如何用？也不懂得如何申请帮助？有时候幼儿会急的哭闹。入园时，身旁所有的孩子哭声喊母亲的声音此起彼伏，极易受影响，并联想到母亲的离去，更易感到无助。

### 2.2 新入园幼儿分离焦虑的相关因素

幼儿对家长的依赖，在很大程度上就是家长能满足孩子生理上的需求，亦即在入园之前，孩子的衣食住行等这些基本需求都是由父母专门照料，所以幼儿们在家里的生活都是比较宽松随意不受什么拘束的。不过在幼儿园中幼儿园也有其专门的规定，而且在幼儿园里幼儿也不能够再获得与家庭相同的专门的待遇，而是必须逐渐适应，学习并和大家分享，加入到集体生活的环境之下，并严格遵守园内的一些

规则。在这些情形下，一些幼儿因为一直被父母照顾，自理能力很差，忽然间要求自己照料自己时就会产生许多不适应反应，如头疼、呕吐、不排便等，长此以往，孩子对去园就会形成畏惧，产生不安。根据马斯洛（A.H.Maslow, 1908-1970）的要求分层学说（hierarchical theory of needs），人的基本要求大致分为以下五大阶段：生理需求、安全需求、归属于爱的需求、尊重的需求、自我满足的需求，其中，安全需求属于人体最基础的根本要求之一，它是决定人的健康发展的最重要因素。由于在幼儿们入园之前，就整天和父母亲日常生活在一块，所以家庭日常生活气氛较为浓郁，再加上在家里日常生活得相对随意、自由自在，所以家里日常生活中熟识的亲人、周围环境等都带给了幼儿们一些安全感。但当幼儿们到了可以入园的年纪，需要入园时，幼儿们会第一次接触到全新的陌生自然环境、陌生的面貌或者陌生的制度约束，而这种种对没有脱离过家长的孩子们来说，都无疑是一种极大的挑战，也很容易使得孩子们感受到安全感的不足，这时孩子们就会形成了一种逃避的心态，急于回家，当这个愿望不能满足时，孩子们也会有相应的不安情况发生。

孩子们在步入幼儿园以后，最主要的变化就是生活方式的变化，从原有的家中生活方式逐渐转变成了幼儿园的集体生活方式，因为人们都明白孩子在家里日常生活中，只要有问题就可以向父母求救，可是在幼儿园里却不是这样，孩子许多时候都必须独自去做许多事，这就使得孩子们对生活方面的变化容易产生不良情绪。

### 3 新入园幼儿分离焦虑的策略

#### 3.1 做好入园前的准备工作

在入园前提前让幼儿熟悉幼儿园的新环境和新老师，在家里角色扮演上下学的情景，让幼儿扮演妈妈送宝宝上学，妈妈来扮演宝宝并且很开心去上学来，正面引导幼儿上学是一件非常开心的事情。孩子去幼儿园有情绪时，家长可以在征得老师同意后让孩子带一件平时最喜欢的物品放到幼儿园，让孩子在幼儿园对心爱的玩具产生依恋。每天送孩子上学前告诉他，你和心爱的玩具一起上学，简直太好了，让幼儿对学校充满幻想。家长送孩子上幼儿园时，只要孩子稍微有一点情绪家长就会在旁边抱着安慰很久，越安慰越是舍不得，越安慰孩子哭闹越严重，有的家长送完孩子还特别不放心趴在门口看孩子，如果趴在门口的家长一旦被孩子发现，那么这个孩子的情绪肯定是一发不可收拾。正确的做法是家长把孩子安全的交到老师手中，跟孩子正常的说完“拜拜”后，坚决不回头的转身离开，让幼儿知道哭闹是没有用的，哭闹一样要上幼儿园。

#### 3.2 做好入园后的安抚工作

中国知名教育工作者陈鹤琴先生也曾讲过：“孩子生来

便是好动的，要以游戏为生命的”。根据“玩”是孩子的天性，为引导孩子的注意力，可增加户外活动环境的天然趣味和吸引力。日本幼稚园会把有些游玩设备、器械与大自然很好的融入一起。如“大树旁边的攀登架”、“树上挂着的绳梯”，让孩子能够在天然环境条件中独立地玩乐，从而减轻了孩子的紧张状态，进而减轻了隔阂与紧张。并针对刚入园孩子的年龄特征、兴趣与需求，细心布局了活动区和设有游玩角。在活动场所墙壁上可张贴一系列活泼可爱的小哺乳动物形状，以及生动活泼好玩的童话故事。对于孩子眼前花花绿绿的生活学习环境，也能够短暂引起孩子的注意力。幼儿园学生也能够自制那些家电、桌子、床铺、小厨房等，原料也不一定是真实，只需要实际存在。这种设备能够让孩子们感受熟悉的家庭氛围，减轻对新学习环境的陌生感，也能够减轻离别忧虑。

#### 3.3 做好入园后的家校共育工作

每天放学后和老师及时沟通孩子在幼儿园的表现，并请老师对孩子在校的表现提出建议。不管每天送孩子去幼儿园孩子有没有哭，家长都要给予孩子肯定，一定要肯定孩子的感受。跟孩子交谈时，语气温柔，多抚摸孩子，表示爸爸妈妈很理解他的感受。同时问问老师孩子在园有情绪时，老师是用什么方法缓解幼儿的分离焦虑情绪，这样家长就可以在家和孩子一起讨论了。建议每天和老师沟通的时间不要沟通太久，控制在15分钟左右，新学期开学老师也是很辛苦，下班了也需要时间休息。

#### 结束语

采用以上的方式与措施，幼儿缓解了入园后与亲人的离别担忧，并能够轻松的应对幼儿园生活。幼儿园的家教，以科学的方式和态度不但为孩子幼儿园中成长打下了基石，同时也使幼儿们得到了积极的情感体验。为孩子终身发展和培养孩子健全的性格，打下了较好的生理和心理基础。

#### 参考文献

- [1]任衍薇. 浅谈幼儿入园分离焦虑的成因及对策[J]. 中华少年, 2018(30): 13.
- [2]竹茜茜. 新入园幼儿分离焦虑的影响及对策研究[J]. 新课程, 2020(39): 103.
- [3]李毓良. 新入园幼儿分离焦虑成因分析与纾解策略[J]. 内蒙古教育, 2020(17): 31-32.
- [4]王晓云. 小班幼儿新入园分离焦虑探究[J]. 知识文库, 2020(11): 85+87.
- [5]李璇, 张莉. 新入园幼儿分离焦虑的成因及解决策略[J]. 长江丛刊, 2020(12): 144-146.
- [6]杨博. 新入园幼儿分离焦虑成因与对策探析[J]. 成才之路, 2020(11): 100-101.