

# 缓解新入园幼儿分离焦虑的策略研究

姚强

辽宁省盘锦市兴隆台区渤海街道兴油幼儿园

**[摘要]**焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。分离性焦虑是婴幼儿离开自己的亲人后，面对不熟悉的、不理解的环境，失去了使他舒适和满意的主要源泉，打乱了他的依恋，从而产生分离性焦虑。因此，我撰写了“缓解新入园幼儿分离焦虑的策略研究”这篇文献，旨在尝试和实践缓解新入园幼儿分离焦虑的实施途径和方法。实践中我们主要通过环境创设、活动开展、辅导干预等途径，让幼儿在环境的影响下，在游戏活动中，在教师和家长的引导下，尽快的缓解入园焦虑，更快的适应幼儿园的生活。

**[关键词]**幼儿；分离焦虑；策略；研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2322

## 一、问题的提出

例一：明明是一名刚入园的小朋友，当第一天和父母到幼儿园来，表现出很好奇的样子，这里碰碰，那里摸摸，玩的不亦乐乎。可当见到父母要离开时，马上就扑上去抱住父母，死死拽住父母的衣服不让离开。教师用一些玩具、糖果来哄他，也不见效果，甚至还把玩具、糖果仍到地上。

例二：一路上，小红是妈妈抱着走来的。在教室门口，更是艰难的走过来，因为她胖胖的身体一直在扭动着，反抗着。当教师从她妈妈怀里抱过她时，更是费九牛二虎之力才勉强抱稳，她还是一个劲得蹬着小脚挥着小手，就是用最大的嗓门哭喊着，无论你怎么安慰怎么哄骗，她就是不睁眼看一下，不停顿哭喊。

以上两个例子是我们在幼儿园里经常能看到的，如此现象，一般至少要持续几周，有些甚至长达数月之久，对于刚入园的幼儿来说，幼儿园是一个陌生的环境，他们离开朝夕相对的亲人时，觉得一下子没有了安全感、没有了依附感，对感到可能带来的危险与对新环境缺乏控制而感到不安，这时候就容易出现“分离焦虑”的现象，在心理学上叫作“入园分离性焦虑”。

当幼儿出现这种“分离焦虑”的现象时，如果没有正确对待会对他的心理产生影响，表现出羞于和他人说话、遇到问题退缩、解决问题的能力差等等。《幼儿心理学》一书中指出：消极的情绪会降低活动效率，导致各种消极行为，并对心理活动起破坏、瓦解作用。所以，我们必须正确认识到消极情绪的产生对幼儿心理造成的危害，尽量克服他们这种“分离焦虑”的现象，从而有助于他们愉快的参加幼儿园的各种活动、有助于和同伴、教师有好的相处、有助于提高他们的学习兴趣、学习能力以及处事能力和判断能力。因此，我们提出在新生幼儿中开展“缓解新入园幼儿分离焦虑的策略研究”的课题，旨在帮助幼儿克服分离焦虑，从小培养他们健康的心理，具有极其重要的意义。

## 二、教育策略与方法

### （一）入园前情感培养——消除幼儿的陌生感

情感教育主要是育人之情的教育，人在接触现实的时候，对现实中的对象和现象总是持有各种各样的态度，产生不同的内心体验，产生着不同的情绪、情感、并逐步地演变成稳定的性格特征，而幼儿情感的发展对其以后心理的发展

影响是大的，特别是幼儿情感的个别化即幼儿情感的某种倾向性，对幼儿将来的个性形成起着极重要的作用。因此，在幼儿入园前情感培养是消除幼儿的陌生感最直接的一种方法。在研究中，我们结合新生幼儿的实际情况，进行了家访，家访的内容大体有以下几个方面：

1. 亲一亲、抱一抱：通过亲一亲、抱一抱尽快拉近幼儿和老师之间的距离，让幼儿对教师产生“正印刻”效应，促使幼儿对教师产生信任感和安全感。

2. 聊一聊：通过和家长的聊一聊中，缓解家长与幼儿之间的分离焦虑。同时请家长协助作好幼儿入园的心理准备和锻炼幼儿的自理能力。

3. 写一写：及时记录幼儿一些在家中的生活习惯、饮食习惯以及家长担心幼儿在幼儿园中的一些事情，以便有针对性的实施。

4. 查一查：发放调查表，了解幼儿家庭中的生活情况，有针对性的从他们的情感入手，让他们尽快的适应幼儿园的生活。

5. 看一看：设计幼儿适应性观察评价表，及时观察幼儿在幼儿园的表现，记录幼儿在园的表现，方便教师有针对性的开展。

通过实践我们认为入园前情感培养是消除幼儿陌生感最直接的一种方法，让幼儿在不知不觉中拉近和教师之间的距离。同时也使教师能更好的了解幼儿，消除家长的忧虑和疑惑，从而使幼儿尽快的适应幼儿园的生活，争取家长的理解、配合，为缓解幼儿入园焦虑迈进了第一步。

### （二）创设适宜环境——营造家的良好氛围

《幼儿园教育指导纲要》（试行）中指出：“环境是最重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。”环境包含两方面的因素，即“物”的环境和“人”的环境，两者结合形成新环境作用于幼儿，影响着他们的情绪变化。

#### 创设“家庭”般的班级环境

当幼儿从充满温馨、幸福的家，来到一个陌生的环境时，他们的第一反应就是害怕，害怕一个人独处在陌生的环境中、害怕亲人离开自己、害怕……。为此，我们在环境创设中让主题墙饰“说话”，因为环境的作用常常是可以潜移默化的，并不断重复的，所以有时它的效果比教师的言传身

教来得更实在。幼儿在刚入园的时候肯定会存在不同程度的焦虑和不安，因此，以“亲亲热热在一起”张贴幼儿与爸爸、妈妈亲亲热热在一起的生活照片，当幼儿有入园焦虑的现象出现时，教师指着墙面的照片说“我们的宝宝真漂亮，笑得可真甜啊、多开心呀！”，从而缓解幼儿入园焦虑。同时还设计了“幼儿园真好”的主题墙饰，在墙面上布置了一幅幼儿园的背景图，张贴每个幼儿的照片，题为“我爱你，幼儿园”已此来帮助幼儿尽快的消除对幼儿园的陌生感，建立初步的归属感。在区角摆放一些小的沙发、椅子，一些玩具的碗、调羹、锅子，给幼儿以家的感觉；同时摆放一些幼儿喜欢的、从家中带来的心爱玩具，这个可以在入园前的家访中预先和家说好，请家长帮忙准备好，当幼儿来园时，可以让幼儿抱着来幼儿园，这样就可以减轻幼儿入园时的分离焦虑。

### （三）游戏活动的开展——加快幼儿的适应性

《纲要》中指出游戏是幼儿的基本活动，但什么样的游戏是幼儿喜欢的、有利于他们减轻分离焦虑的呢？作为新入园的幼儿，他们在注意力上都是以无意注意为主，且他们都喜欢颜色鲜艳、直观形象、会发出声音的东西。当幼儿出现不高兴的情绪时，教师用能吸引他们的玩具物品转移他们的注意力，缓解不愉快的情绪。同时当有幼儿在玩玩具时也能吸引一些本来没有参加的幼儿也加入到其中来。这时的幼儿在游戏中通过眼神的交流、身体上的触摸、语言上的交流等，增加了他们和同伴交往的能力

### （四）家园配合，克服分离焦虑

新的《幼儿园教育指导纲要》中指出：“家庭、幼儿园应成为儿童发展的共同促进者”。“家庭是幼儿园的合作伙伴。应本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持和主动参与，并积极帮助家长提高教育能力”。因此，家园配合对克服分离焦虑就显的很重要，怎样让家园真正配合起来呢？争取家长的理解、支持是最重要的，让家庭、幼儿园都成为儿童发展的促进者。

#### 1. 建立表现小档案，探索有效的策略

开学初教师为每一个幼儿制定一份在园表现的小档案，里面记录幼儿在园情绪情感表达的方法、特点，探索有效干预策略。同时，也为每个幼儿制定了在家表现的小档案，要求家长记录幼儿在家的一些行为表现和采取相应的策略。这样既能为教师提供第一手资料，从而有有针对性的开展教育。同时也有利于引导家长关注幼儿，冷静地分析幼儿的情况。利用早上送幼儿来园和晚上接幼儿时，教师、家长双方进行交流从而找出有效的策略，帮助幼儿顺利度过适应期。

#### 2. 延时分离，帮助幼儿适应

在开学初，幼儿对老师还没有建立起良好的关系。而这时如果父母将幼儿放在幼儿园里就走的话，给幼儿造成一种父母不要他的了的感觉。同时，因为老师要照顾很多的幼儿，对个体的照顾就少，也会给他造成老师不喜欢他的感觉。因此，在开学初的一周里。请家长不要把幼儿送到幼儿园后就

走，可陪他一起在区角里玩一会儿。这样即可以让幼儿有一个自然过渡，同时也可以弥补教师对个体的关注不够的不足之处。在每天来园时，请家长将幼儿在自然中完成和老师的交接，让幼儿觉得父母没有不要他的感觉。教师和家长在自然交接过程中，融洽的关系、良好的情绪、积极的态度、一致的语言都有利于幼儿情绪的的稳定，使他们顺利的过渡。

### 3. 召开家长会、帮助幼儿顺利过渡

在教育工作中，有些家长因为看到幼儿哭闹就心疼不已，不坚持天天带幼儿来园，导致幼儿的分离焦虑的时间变长；有些家长怕幼儿哭闹，趁幼儿不注意的时候离开，导致幼儿在发现时哭闹不止；有些家长为了让幼儿上幼儿园，就答应幼儿的要求，却没有真正做到。这时幼儿对家长产生不信任，这样更加重其焦虑心理；有些家长甚至说：“如果你不乖的话，让老师把你关起来”等等……这些消极甚至是错误的教育行为，都可能加剧幼儿的分离焦虑。因此，为了让幼儿能顺利度过入园分离焦虑，召开新生家长会。向家长介绍新生入园初期会出现的一些情绪表现以及可以采取的相应措施，指导家长用正确、有效的教育方法。同时，要求家长以正面引导幼儿，使他们对幼儿园的生活有充分的了解。这样即可以稳定幼儿情绪，降低焦虑程度，同时也有助于降低家长的担忧心理。

## 三、研究成效

1. 丰富了实验教师对分离焦虑的理论和知识。通过实践和研究“缓解新生幼儿的分离焦虑”的方法已经深入实验教师心中，每位教师都能将缓解分离焦虑的方法纳入日常的教学，让幼儿能更好的得到各方面的发展、更好的适应幼儿园的生活，对他们今后的人生也有很大的帮助。

2. 通过对家长的引导，帮助家长转变了观念，帮助家长改进了家教方法，缓解了家长的分离焦虑。拉近了家长和教师之间的距离，使幼儿在家长正确的引导下对他们缓解分离焦虑有很大的促进作用，让幼儿尽快的适应幼儿园的生活。

3. 实践证明，我们的幼儿在缓解分离焦虑上有很大的帮助。他们能够在较短的时间里适应幼儿园的生活、他们变得喜欢上幼儿园，喜欢老师、同伴，喜欢幼儿园里的一切。他们对家长也不再是那种依依不舍，他们变得更加懂事了。

虽说新生幼儿的分离焦虑普遍存在，但只要我们不断的实践、不断的在反思中寻找其中不足的地方、不断的改进教育的方法，相信新生幼儿的分离焦虑能尽快的缓解，尽快的让他们适应幼儿的生活、尽快的适应老师、同伴，我们愿意在今后的实践中进一步探索和实践。

### 参考文献

- [1] 刘少英, 陈帧, 方小兰. 梯度入园对幼儿入园焦虑的缓解[J]. 学前教育研究, 2009(03): 35-39.
- [2] 罗增让. 儿童分离焦虑的发展变化研究[J]. 心理发展与教育, 2002(04): 65-69.
- [3] 余翠花. 从不同依恋类型特点入手消除幼儿入园焦虑[J]. 山东教育(幼教刊), 2006(27): 53.