

# 小班幼儿新入园分离焦虑的原因及缓解策略

戴园园

江西省新余市蓓蕾幼儿园

**[摘要]**针对小班新入园的幼儿来讲,分离焦虑属于一个普遍性的问题,由于小班幼儿进入到一个全新的比较陌生的环境当中,没有家人的陪伴,产生了由焦虑引起的一系列的行为。文章具体分析了小班幼儿新入园分离焦虑的出现具体原因,提出了缓解小班幼儿新入园分离焦虑的有效策略,希望能够更好地帮助小班新入园的幼儿适应幼儿园的生活。

**[关键词]**小班幼儿;新入园;分离焦虑;原因;缓解策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.979

每一年幼儿园小班幼儿新入园时都能够看到这样的情景“幼儿高兴地与家长来到幼儿园,当家长要离开时,幼儿会哭闹,紧抓着家长,不进教室”。这是小班幼儿比较常见的一种分离焦虑。幼儿园是幼儿迈入社会的第一步,对幼儿来讲是完完全全陌生的环境,容易出现分离焦虑,如果没有得到良好的缓解,那么将会对幼儿的身心健康发展带来不良的影响。因此,分析小班幼儿新入园分离焦虑的原因和缓解策略变得很有必要。

## 一、小班幼儿新入园分离焦虑的原因

### (一) 幼儿方面的原因

小班幼儿新入园出现分离焦虑属于比较正常的现象。小班幼儿进入到幼儿园中,处在完全陌生的全新环境以及人际关系中,第一次要独立面对陌生的一切,对幼儿来说,是比较大的挑战。分离焦虑的出现和幼儿的不安全感有着非常大的关系。由于幼儿与自己关系亲密的亲人分离,幼儿着急找寻与自己亲近和熟悉的人,在找寻当中出现了焦虑。幼儿无法找到自己熟悉的人,加剧了分离焦虑的出现。

### (二) 教师方面的因素

首先,幼儿教师对幼儿的态度过分严厉,容易让幼儿出现恐惧感,害怕老师,让幼儿难以适应新的环境,出现低落的情绪,造成原本就不想要上幼儿园的幼儿更抵触进入幼儿园。其次,幼儿教师处理方式不当。小班幼儿新入园或多或少会出现焦虑感,教师的教育方式就显得非常重要。部分教师由于缺少有关的经验,面对幼儿的不良情绪容易大声呵斥。幼儿无法得到教师的关爱,出现不良的心理状态,造成幼儿更加不愿意上幼儿园。

### (三) 家长方面的原因

父母的教养方法会给幼儿焦虑带来比较大的影响。一旦幼儿和家的关系过分密切,幼儿会更加容易依赖家长。如果家长没有及时帮助幼儿培养自理能力,那么幼儿在面对与父母分离时会加重分离焦虑。在家长的保护之下,部分幼儿缺乏社交场合的锻炼,长久下去,幼儿开始抵触与陌生人交往,出现社恐心理。另外,过度的保护会让幼儿适应能力变差,独立性变弱。

## 二、小班幼儿新入园分离焦虑的缓解策略

### (一) 采用梯度入园的方式

梯度入园主要是为了有效缓解小班幼儿新入园的难度,

延长幼儿在幼儿园当中的时间。梯度入园的方式能够有利于帮助小班幼儿缓解分离焦虑。幼儿园通过运用梯度入园的方法,步骤如下:第一,家长陪伴幼儿在幼儿园当中活动半天,帮助幼儿对班级内部、户外环境进行熟悉;第二,幼儿独立入园进行半日活动,家长在午饭前接走幼儿。这一梯度主要是为了帮助幼儿对班级的同伴进行认识,初步对班级的集体活动进行感知;第三,加入午饭时间,家长在幼儿午饭后接走幼儿,让幼儿在幼儿园当中感受午饭过程;第四,加入午睡和点心时间;第五,幼儿在幼儿园独立生活一天。每一个梯度的具体内容以及持续的时间能够结合幼儿的实际情况来决定,这样的梯度入园的方法,能够逐步缓解小班幼儿新入园所产生的分离焦虑,帮助幼儿更快速适应幼儿园生活的每一个环节。

### (二) 针对教师的策略建议

1. 使用亲情效应感动孩子。幼儿不愿意离开自己的亲人,主要是因为他们对亲人有着比较浓厚的依赖感,这是亲情效应在发挥作用。教师要紧紧掌握这一特点,减少对幼儿的威严感,打造家庭一般的温馨环境,让幼儿能够卸下防备,走进班级,与环境互动,让幼儿体会到与家人般的温暖,让幼儿逐步信任教师,有效缓解幼儿的分离焦虑。

2. 保持真诚的教學态度。小班幼儿的认知能力并不强,如果教师一味地给小班幼儿讲道理,那么效果并不理想。小班幼儿需要关心和爱护。面对新入园的小班幼儿,教师要善于观察与发现的态度,从言语、行为上让幼儿感受到教师是关心、爱护自己的人。结合幼儿的个性特征,教师要运用适宜幼儿的方式帮助幼儿缓解分离焦虑。平时生活中,教师多采用鼓励表扬的语言,鼓励幼儿保持良好的行为习惯,如“你发现地上有垃圾,并且捡起来丢到垃圾桶当中,你真棒”“你在其他的小朋友需要帮助的时候,帮助了其他小朋友,你真是乐于助人的小朋友”等,小班幼儿听到教师的激励性语言后,会产生一定的自豪感,会逐渐消失内心的害怕情绪。此外,教师还要关注幼儿同伴之间的交往状况,为幼儿营造出健康和谐的人际交往氛围。

3. 提前进行家访工作。在幼儿进入幼儿园之前,还要求教师提前做好家访。首先,向家长了解幼儿的实际情况,初步了解到幼儿的个性特点、生活习惯,方便为容易出现分离焦虑的幼儿提供预防措施。其次,初步与幼儿进行接触,

在幼儿园开学前以及开学之后，线上以及线下展开师幼互动以及亲子活动，让幼儿能够提前熟悉教师，让家长陪伴幼儿提前熟悉幼儿园的环境，减少幼儿对教师和环境的陌生感。最后，了解家长，与家长做好对接。在家访当中，教师要适当了解家长的性格，耐心地与家长确定好幼儿生活的各种细节，让家长更信任教师，与教师保持好的合作关系，减轻家长的焦虑。

4. 开展入园初期的活动。首先，幼儿园组织各种活动，从精神上帮助小班新入园幼儿的焦虑。如教师为幼儿读绘本，如《我喜欢幼儿园》《魔法亲亲》等；另外设置全家福、我的朋友等互动墙。其次，幼儿园组织游戏活动。游戏能够有效转移幼儿的注意力，帮助幼儿减轻不良的情绪。教师要在幼儿园当中多组织与幼儿生活紧密相关的游戏，由此入手，帮助小班幼儿更快地适应新的环境，减轻幼儿的分离焦虑。在小班幼儿新入园阶段，教师能够安排幼儿参与到“娃娃家”游戏当中，教师通过播放娃娃哭的声音吸引幼儿的注意力，邀请幼儿到区角对娃娃进行安慰。当幼儿抱着娃娃哄的时候，教师停止播放娃娃得哭声，告知幼儿“在你得耐心安慰下，娃娃高兴了，不哭了，你们都是娃娃得好朋友”。教师利用这一游戏，分散幼儿得注意力，有效减轻了幼儿的分离焦虑。此外，幼儿教师还能在小班幼儿新入园时，定期邀请家长到幼儿园中参与亲子游戏，降低幼儿对家长的依赖感，增加幼儿对幼儿园的熟悉感受。

5. 帮助幼儿建立新的生活规律。小班幼儿新入园之后，教师需要幼儿自主进行吃饭和穿衣，结合幼儿园的仔细制度来重新适应生活，加上家长未能陪伴，幼儿会失去安全感，将会加重小班幼儿的分离焦虑。幼儿教师帮助小班幼儿养成全新的生活规律，帮助幼儿缓解分离焦虑。如建立起新的一日生活规律之后，幼儿会向教师提问“吃完晚饭之后，大家是不是能够回家了？”当教师给予肯定的回答后，幼儿会乖乖的吃饭。所以，幼儿园教师要强化幼儿在幼儿园生活当中的规律性，这就需要幼儿教师做好下面几方面的工作：首先，清楚了解幼儿在幼儿园当中一日生活当中的各项活动的具体时间和内容；其次，充分运用一日生活的每一个环节，缩短与幼儿之间的距离。如小班幼儿清晨进入幼儿园当中，夸幼儿的衣服非常漂亮。幼儿睡眠时，帮助幼儿盖上被子；最后，结合一日生活的作息时间表，带领幼儿规律性生活，养成好的幼儿园生活规律。如让幼儿知道吃完午饭之后要午休，午休之后会玩游戏，吃完晚饭后，妈妈就会来。从而通过加强小班幼儿生活的规律性，良好地缓解幼儿所出现的分离焦虑。

### （三）针对家长的策略建议

1. 提前帮助幼儿做好入园的准备。幼儿面对的幼儿园是一个全新的环境，幼儿对新的环境存在恐惧很正常。这样的恐惧主要是由于孩子对幼儿园比较陌生，所以，父母要帮

助幼儿消除对幼儿园的陌生感，就能够帮助幼儿消除恐惧心理。家长要锻炼幼儿的日常生活能力，比如吃饭、穿衣、上厕所等。每一个幼儿园教师的数量比较有限，教师不能完全兼顾每一个孩子，如果孩子具有较强的自理能力，那么他们就能够保持更强的自信心面对小的困难，对陌生的幼儿园也不会那么的恐惧。如果幼儿自理能力较弱，将会缺乏自信心，会觉得无助，会加深幼儿的分离焦虑。

2. 营造出放松和愉快的气氛。良好的氛围就是要建议年轻的父母尽量避免提问幼儿在幼儿园当中的表现，比如教师在幼儿园是否批评等负面的问题，要多与孩子交流开心快乐的事情，比如与小朋友玩的游戏，或者教师新传授的哪些新的知识等，这样让孩子更愿意上幼儿园，激发幼儿上幼儿园的兴趣。

3. 父母自身的分离焦虑情绪。针对幼儿园的生活，要让家长了解到小班幼儿产生分离焦虑实属正常现象，通过沙龙、培训掌握分离焦虑的具体表现和有效应对方法，家长保持正确的认识，掌握科学的方法，明显缩短幼儿的入园焦虑期。

总而言之，小班幼儿新入园出现分离焦虑的原因有许多，比如幼儿本身的因素、幼儿教师的因素、幼儿家长的因素等。幼儿园能够运用梯度入园的方法，在小班幼儿进入到幼儿园之前，家长可以为幼儿提供一定的有关预防分离焦虑的措施，进入幼儿园当中，教师也要做好缓解幼儿分离焦虑的策略，从而更好地帮助小班幼儿缓解新入园的分离焦虑，让幼儿更快速地适应幼儿园的生活。

### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 杨波. 小班幼儿分离焦虑的成因及对应策略[J]. 教育观察, 2020, 9(28): 31-32.
- [3] 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.
- [4] 林鹭. 新入园小班幼儿分离焦虑及缓解策略[J]. 江苏教育研究, 2019(32): 71-73.
- [5] 杨柳. 职初教师应对新入园小班幼儿分离焦虑的有效策略[J]. 河南教育(幼教), 2019(01): 16-19.
- [6] 王丽娟. 小班幼儿新入园分离焦虑的原因及对策[J]. 科普童话, 2018(16): 123.
- [7] 闫沪. 师幼互动对小班幼儿入园分离焦虑影响的相关研究[J]. 科教文汇(中旬刊), 2018(03): 154-157.
- [8] 杨楠. 新入园小班幼儿分离焦虑的观察研究[D]. 天津师范大学, 2016.

基金项目：江西省教育科学规划课题一般课题，《缓解小班幼儿新入园分离焦虑的实践研究》。编号：20PTYB123