

# 小班幼儿入园适应问题及其策略探究

王宁宁

晋城市凤鸣幼儿园

**[摘要]** 新生幼儿大多数会出现“入园难”的情况。有些学者通过研究发现：幼儿刚进入幼儿园出现不适应的主要原因是亲子依恋与分离焦虑，而出现这些不适应主要是父母教养的方式、家庭居住环境与氛围以及家长自身问题等造成的。分离焦虑是幼儿、家长都会存在的一种情绪，我们要全面看待。

**[关键词]** 小班幼儿；入园适应问题；应对策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1222

## 引言：

让孩子轻松适应幼儿园生活更多需要从幼儿的心理需要入手，只有读懂孩子、满足孩子才能提供更加适宜的入园适应教育，让孩子感受到幼儿园与家只有区别，没有差距。

## 一、幼儿入园适应成因分析

幼儿从自由、无拘束的家庭生活进入幼儿园这个有组织、有纪律的集体中，需要做一些力所能及的事，幼儿会感到害怕、产生焦虑、缺乏安全感。幼儿在入园前经常和爸爸、妈妈、爷爷、奶奶生活在一起，过着衣来伸手、饭来张口的小公主、小皇帝般的生活。家庭生活环境比较宽松、自由。刚进入幼儿园来到一个陌生的环境，许多事情要自己动手，且行为会受到约束，幼儿会缺乏一定的安全感和归属感，必然会有所不适应而产生焦虑情绪。幼儿的焦虑情绪主要表现为紧张不安、情绪不稳定、不愿意主动参与活动，严重的还会哭闹不停，掐手指甲、啃手指头、尿裤子、找借口跑出教室、不愿意午睡，甚至还会出现摔东西、打滚等反抗行为。

## 二、如何助力幼儿入园适应

(一) 创建良好的沟通交流平台，积极做好准备工作

幼儿园不能只是片面地关注幼儿的分离焦虑，更应关注来自幼儿家长所产生的分离焦虑带给幼儿的影响。首先与家长沟通交流，建立信任，通过多种方式拓宽家园共育的渠道。1. 开学前，召开新生幼儿家长会。这是家长期待且非常有必要的。教师通过心理学分析及案例呈现的方式告知幼儿和家长在初入园时产生的分离焦虑的原因及缓解建议，给家长心理上的暗示。2. 家长有意识地培养幼儿简单的生活技能、大胆说出自己的想法。比如，想要喝水、吃饭时，要及时跟教师说，这些习惯的培养都离不开家长平时在家中有意的训练。依据幼儿园的作息时间表，家长可以陪同幼儿午休，减轻幼儿入园后的心理负担。

(二) 错峰交替入园法

幼儿第一次离开爸爸、妈妈，很容易产生分离焦虑，如果让幼儿全天入园时间过长会很难适应接受，甚至会加重幼儿的焦虑情绪。这时可以考虑让幼儿分组交替来幼儿园，这样每个幼儿一天在园的时间会减半，幼儿会在家庭和幼儿园生活之间来回穿梭，既减轻了幼儿对家庭熟悉环境的依赖性，又增强了幼儿对幼儿园新环境的适应性。坚持两三天后，再让所有的幼儿正常入园参与幼儿园一日所有的活动。

(三) 班级氛围营造，帮助孩子克服焦虑感

哭闹的孩子最常说的就是“我要回家”，可见“家”对于孩子来讲意味着舒心、安全。因为家里有孩子最熟悉的物品、人，家就是孩子的情感寄托之所。基于幼儿的心理需求，班级的环境创设要基于儿童的视角和需要，让孩子即使在陌生的环境中也能找到熟悉感，让每个儿童都能找到与自己生活息息相关的物品，获得心理安慰。因此在幼儿入园之前的《新生调查问卷》中可以了解孩子的家庭环境创设，孩子最喜欢的家庭一角、依恋物等，以此为班级的布置提供更多的参考依据。自主的学习氛围创设。班级主题墙饰和区角环境的创设应以幼儿为主体，此在环境中体现出“亲切、熟悉、自主”的特点。如幼儿和家人的照片集可以作为主题墙饰的一部分，贴在幼儿可以自主取放的位置，用于师幼、幼幼间分享“家人和我”的故

事。创设温馨的生活环境。新生入园最难适应的方面有：1. 不会自主如厕。2. 不会自主就餐。3. 不愿意在园睡觉。4. 不知道自己的位置。于是老师们花很多精力告诉孩子怎样上厕所、怎样提裤子，以及反反复复给孩子安排位置。其实这些问题的根源在于孩子的全部心思都在想着什么时候回家，即使老师不停地告诉孩子应该怎么做，也只是收效甚微。老师不妨以“孩子，你慢慢来”的心态与孩子相处。

(四) 组织丰富、有趣的的游戏活动，让幼儿体验游戏的快乐

“玩”是幼儿的天性。老师在这个过程中可以准备简单、有趣、活泼的游戏活动吸引幼儿的注意力，从而调动幼儿的积极性。以游戏为载体，在与同伴的交往中会更轻松，对周围的环境会更快熟悉，从而找到归属感，更快适应幼儿园生活。

(五) 择适宜的玩教具，激发幼儿探究兴趣

开学之初，老师会根据教学计划准备各种各样的教玩具，可是新生入园后却发现孩子们对这些不屑一顾，只能靠老师扯着嗓子喊话吸引幼儿，导致活动开展的质量不高。那么如何选择适宜的玩教具吸引孩子眼球，让活动顺利开展呢？以“家”为主题的玩教具选择。孩子们会不停地念叨家人的名字，与其让这样的声音扰乱了活动秩序，不如以此作为活动主题。如以照片和视频的形式分享每个孩子在家庭活动的片段，让幼儿在看一看、说一说过程中抒发思念家的情感。也可以借此开展美术活动“画画家里的物品”、音乐活动“学一学家里的小动物”、健康活动“我来做做家务活”等等，从多领域的视角充分利用这一素材。以“我”为主题的玩教具选择。让孩子在幼儿园找到“我”是其获得积极的自我意识、自尊和自信的重要途径，只有大家知道“我”是谁？“你们”是谁？“我”在幼儿园可以做什么（权利），幼儿才会放下焦虑，逐步适应新生活。因此帮助孩子在幼儿园里找到自己是入园适应的关键的措施。基于这样的考虑，可以开展以“我”为主题的系列活动，如幼儿带自己喜欢的玩具开展“介绍我的特殊物品”；音乐活动中开展“谁的步子大”，让幼儿在跨步中感受空间方位感和身体机能。我们要让孩子有充分的机会展示自己的特点，也了解同伴，以此重新建立孩子的安全感。

**结束语：**

幼儿是一个不断成长的个体，幼儿园是他们从个体生活迈向集体生活的第一步，也是关键一步，入园适应是他们面临的众多问题中的一个。幼儿的健康、快乐、成长，需要幼儿园和家庭的双向支持，只有家园协同，才能更好地成就幼儿的美好。

**参考文献：**

- [1] 张晶. 小班幼儿入园适应问题及其策略探究[J]. 新课程, 2021(52): 189.
- [2] 李婉男. 小班幼儿入园适应现状及策略[J]. 智力, 2021(19): 185-186.
- [3] 张泽阳. 幼儿园小班幼儿入园适应现状及对策个案研究[D]. 中央民族大学, 2021.
- [4] 陈冠亚. 小班幼儿入园适应现状与提升对策[J]. 学前教育研究, 2021. 03. 010.