

## 第四章 缓解幼儿入园焦虑的策略

孩子的心灵是脆弱的，他们需要细心地呵护。当孩子离开温暖的家，来到一个陌生的环境时，一双双期盼、焦虑的眼睛是多么希望从老师那里找到归宿感、得到关爱啊！作为老师，认真、细致、耐心工作非常重要，往往我们的一个眼神、一个动作、一句话能起到意想不到的效果。当然，这更需要我们在了解每个孩子特点的基础上，实施有针对性的引导。

### 策略一：环境转移注意——物质保障，淡化分离焦虑

#### 案例：文文的最爱能不能让她破涕而笑？

每当走过小托班，总看到文文哭个不停，已经一个多月了，班上的老师各种方法都尝试过了，可就是不管用。于是，老师开通了“网上工作室”和文文的妈妈进行了聊天。在有目的的聊天中老师得知文文的最爱是芭比。那么，芭比能不能让文文破涕而笑呢？

#### 教师对策：

老师马上跑到商场里买来漂亮的芭比，还在教室里为文文创设了一个芭比的“家”，结果文文马上破涕而笑。她每天来到幼儿园就抱起芭比娃娃，还和她的好朋友一起摆弄芭比的衣服。她经常说芭比娃娃是老师送给她的礼物，可见，小文文感受到了老师对她的爱。慢慢儿地文文高高兴兴的来幼儿园了。

环境和材料在帮助幼儿摆脱入园焦虑中的作用：

首先，新颖的玩具吸引幼儿注意，让幼儿暂时转换焦虑情绪，投入到游戏赋予的积极情绪体验中。

其次，玩具可以作为媒介增加幼儿和同伴、老师接触的频率，使老师和同伴在无形中取代家人。我们何不从文文的最爱中寻找解惑之道！园长当机立断，请老师去买芭比进行尝试。

为了淡化孩子的亲子分离焦虑，用环境转移孩子的消极情绪，我们从两个方面组织实施：

- 创设专用游戏室——让孩子有新鲜、刺激、欲动感

幼儿园小班部为新生入园提供专用游戏室。室内游戏的材料除了符合孩子的

年龄特征外，我们还考虑了安全性、移动性。每星期更换一次，保证孩子的新鲜感和刺激感。

- 提供个性玩具——让孩子在最爱中减缓焦虑感

通过多年的实践经验发现，男孩子对汽车、电动玩具、拖拉玩具等特别感兴趣，而女孩子对芭比娃娃、毛绒玩具等非常感兴趣。在开学之初，我们准备了大量的吸引幼儿的玩具，同时让孩子自己从家中带来自己最喜欢的玩具，创设温馨的、舒适的、孩子熟悉的环境，减缓孩子的焦虑感。

## 策略二：灵活的流程——满足幼儿情感需要，微观调整环节

### 案例：滔滔的特殊喜好能淡化分离焦虑吗？

小班老师说：“爱哭的滔滔喜欢听音乐，每当录音打开时滔滔就坐在一边一动不动地听着，忘记了哭闹，但因为这个爱好常常游离在集体之外，打乱了正常的一日活动。”经过了解后老师知道，滔滔妈妈是一位小学音乐教师。在家中，滔滔常常听着妈妈的琴声情绪就会安定下来。滔滔的特殊喜好是淡化分离焦虑的灵丹妙药？

### 教师策略：

机灵而又细心的老师和妈妈沟通后，让妈妈把家中常弹的乐曲录好带来，放在教室角落的录音机中，将音量关的小一些。每当孩子哭闹时，就放妈妈弹的音乐，即使滔滔听得忘了吃饭，或延迟了去户外运动，老师总是让滔滔在一边听完后才跟上大家的活动。渐渐地音乐成了孩子的“止哭剂”……

幼儿园的一日活动流程应从科学的、规范的角度思考满足每一个孩子全面发展的需要。但是，我们在一日活动中常常会遇到一些特殊或个别的情况，特别是新生入园适应期的阶段。孩子对一日活动流程也相应的有个适应的过程，我们应灵活处理：

- 幼儿园在课程实施管理中提出了“两允许制度”，其中包括“在新生入园适应期，允许教师根据幼儿特殊情况微观调整一日活动流程。”

- 一旦发现能够引起孩子关注，有利于稳定孩子情绪的方法时，可以在不影响整体的情况下灵活地微调一日活动流程，尽可能让孩子的需要获得充分的满足，淡化焦虑情绪。

### 策略三：依恋迁移——人员调派，满足孩子情感需要

#### 案例：哭不停的海宁在幼儿园有没有让他欢笑的亲人？

海宁是个两岁半的男孩子，园长第一天在校门口看见他的时候，他躲在妈妈怀里大哭着，以后的每一天早上，他走到了校门口便马上哭了起来。虽然每个新来幼儿园的小朋友往往都会如此，但是海宁的哭闹不一样，他并不是哭一会儿，而是一整天地哭、上课哭、吃饭哭、做游戏也哭，谁安慰都不管用。这样，海宁的哭声成了全园上的一个“心病”。怎么来帮老师解决这一问题呢？园长心想，还是观察几天，看看有什么止哭的“灵丹妙药”。一连几天，园长一直在校门口观察着海宁的一举一动，说来奇怪，园长发现海宁一见到门口保安叔叔就安静多了。通过询问家长才知道，海宁是把保安叔叔充当了孩子喜欢的大伯伯的角色，所以成了海宁的“止哭剂”。

#### 教师策略：

根据初入园的幼儿多会有不同程度亲子分离焦虑的现象，园长灵活地实施了“‘替代亲人’岗位微调机制”。让孩子喜欢的在岗教师或职工临时充当孩子的“亲人”陪伴孩子度过分离焦虑期。为了让海宁尽快适应幼儿园生活，园长在保证校门口安全人员配备的情况下安排保安叔叔充当孩子的大伯伯每天一早在门口接过哇哇大哭的海宁，并带着小海宁一起在教室玩游戏，一起认识新朋友，慢慢地小海宁开始和班级的老师、小朋友熟悉起来，脸上露出了欢快的笑容，保安叔叔也慢慢地淡出了教室。

为了满足孩子依恋迁移的情感需要，我们总结了两个小有成效的方法：

- “小家”迁移到“大家”：入园前的亲子活动，把孩子的情感从自己的“小家”迁移到“大家”。
- “妈妈”迁移到“妈妈老师”：用师爱的一颦一笑、一抱一吻传递母亲般的师爱，建立师生间的依恋和信任。

在与幼儿的接触中发现，让他们从家庭中走进幼儿园，同时将其对家人的依恋迁移到对老师的依恋需要在彼此间建立情感和信任。于是，幼儿园每学期开学前开设“走进教室亲子活动”专场，让孩子在和环境、同伴的亲密接触中淡化陌生感，逐步链接新的情感纽带。

在过程中我们常常可以看到有些幼儿的情感倾向于某一位老师(把这位老师替代成了暂时的母亲),于是园长微调教工岗位,安排让这位老师重点负责和这些孩子的情感沟通。当这些孩子来园时这位老师总是第一个从家长手中接过孩子,并肢体上体现母亲般的亲近,拍一拍,抱一抱,让孩子感受到零距离的体贴,进而对老师产生信赖感。让他们对老师的信赖掩盖了诸多的陌生因素,只要看到这位老师他们就产生安全感。久而久之,这位老师再不断引导幼儿走进更多的变化中,逐步适应幼儿园生活。

#### **策略四：巧妙加耐心——疏导家长焦虑情绪的良方**

##### **案例：怎样让外婆解除对形影不离吉祥的担心？**

新生报到时,吉祥的外婆和园长叨叨说:“园长,能不能让我的吉祥分到一个耐心的老师班级,因为我的吉祥不习惯离开我,遇到生人就哭,我怕吉祥不习惯幼儿园。”

在“新生家长问卷”和家访中,老师得知吉祥是由爷爷奶奶照料日常生活。在整个家访过程中吉祥一直依偎在外婆身边,一刻都没有离开过。外婆对老师说:“吉祥从出生到现在,生活起居一直是由我照顾的,是个特别黏的孩子,就算午睡也让我在身边陪着的。”从吉祥外婆的表现来看,她和孩子同样表现出极大的焦虑,对老师也非常不放心。

##### **教师策略:**

针对这种情况,教师向吉祥外婆介绍幼儿在园一日生活情况,以及幼儿园如何帮助孩子摆脱入园焦虑的种种做法,并及时告知家长的焦虑会直接影响到幼儿的入园适应,家长应该以积极的心态让孩子知道幼儿园是个非常好玩的地方,有很多好玩的玩具,也有很多小朋友,去幼儿园并不代表着离开外婆,而是去了一个好玩的有更多小朋友的地方。通过教师的耐心引导,吉祥外婆终于舒了一口气。经过二周的家园共同努力,吉祥已经开始喜欢上幼儿园了,吉祥外婆很感谢地对老师说:“你们不但有爱心,而且很有方法。”

##### **案例：怎样打消珑珑妈妈的焦虑？**

珑珑是个非常聪明的男孩儿,来到幼儿园也没有表现出太多的焦虑。倒是珑

珑珑的妈妈，每天来幼儿园都忧心忡忡，经常问老师有没有孩子欺负珑珑，珑珑吃的多不多等。时间久了，老师珑珑也不像刚来幼儿园时那样开心了，早晨来园也对妈妈恋恋不舍。

有一天早晨，珑珑妈妈对老师他幼儿抢了珑珑的玩具，她很担心，还一直说珑珑因为这件事情不喜欢来幼儿园。我向其他幼儿了解了事情发展的经过，并让抢玩具的幼儿给珑珑道歉了，接下来珑珑也是非常开心，没有什么异常。但珑珑妈妈还是每天早上向老师交待一遍。

### **分析原因：**

幼儿离开家进入幼儿园，就是迈入社会的一小步，焦虑的不仅仅是孩子，家长更是焦虑。只不过表现出来的方式不一样。珑珑妈妈这种情况我们也常常遇到，对幼儿在园的小挫折表现出过度敏感，比如争抢玩具，被其他幼儿撞了一下，都会引起家长的猜测，及时老师说得多，家长还是会担心。

通过分析原因，老师通过拍摄录像的方式将珑珑在幼儿园的活动情况记录下来，并给家长观看，让家长彻底放心。

### **教师策略：**

今珑珑来园还是对妈妈依依不舍，情绪不太好，妈妈也在活动室陪伴了很久才离开。可是，妈妈一离开珑珑就跑到自己最喜欢的区域玩了起来。我马上把珑珑活动的情景用摄像机记录下来。第二天早上，将录像播放给珑珑的爸爸妈妈看，结果他们看到了视频开怀大笑。从那天开始，珑珑每天来幼儿园都非常开心地和老师打招呼，妈妈脸上也露出了轻松的笑容。

亲子分离焦虑中，不仅仅是幼儿焦虑，家长的焦虑也较普遍，在引导家长摆脱焦虑过程中要做到：

- 耐心加细心是缓解家长焦虑的一剂良药。

家长之所以焦虑是因为不了解幼儿在园的情况，他们担心幼儿离开家庭，离开家人所面临的种种不确定性因素。因此，他们亟需了解情况的心情也就不言而喻了。要家长摆脱焦虑，教师就要细心地观注幼儿，并耐心地向家长描述孩子在园的经历，帮助家长耐心疏导。

- 多种方式向家长传达教养信息。

听说不如看到。单纯听老师讲孩子在园的情况，还是不能让家长完全放心。家长更加相信自己的眼睛，因此，引导教师以多种方式向家长传达积极信息，增强家长对幼儿园、对教师的信任感是解决家长亲子焦虑的基础。

### **策略五：同伴互助——在幼儿摆脱入园焦虑中往往表现出意想不到的效果**

#### **案例：文文是否能帮助粘人的炆炆尽快适应幼儿园？**

炆炆是个特别粘妈妈的男孩儿，每天早上还没走进教室就听到炆炆的哭声。在幼儿园玩耍时也常常想起妈妈就哭，而且少言寡语，不愿意表达自己的想法。尝试了各种办法，比如提供好玩的玩具、带着他到外面去兜、分享好吃的东西、陪伴，但都不奏效。为此，老师也束手无策。

文文是个特别爽朗的女孩儿，而且特别会照顾人，看到小朋友哭了，她马上就跑去拿纸巾，一边帮小朋友擦眼泪一边说着安慰的话。

#### **分析原因：**

遇到很粘家长的孩子，相信很多老师都会感到头痛。炆炆就是这样一个男孩儿，对于这样的孩子老师要细心观察，投其所好。每次文文过来安慰他的时候，炆炆脸上的表情就会变得很轻松。于是，老师想到了一个好办法。

#### **教师策略：**

早上来园时，老师总是拉上文文一起接待炆炆和妈妈，让文文来安慰炆炆，而老师却悄悄地躲在了后面。文文帮助炆炆擦眼泪，还安慰他，慢慢地，文文开始带着炆炆去玩玩，两个人开始有些简单的交流。过了几天，炆炆每次来幼儿园都开始找文文做好朋友，两个人在一起玩玩，炆炆再也不哭了。

有时、同伴之间的安慰要比老师的安慰更加奏效。我们也可以这样做：

对于那些情绪反应不是特别激烈的孩子，可以请能力强的幼儿带着他一起玩。同伴之间的安慰可能触碰他们的内心需要。对幼儿来说，同伴关系相对于师幼关系会更加轻松，他们也更加放松。

## **策略六：个性化餐睡——适应期中满足孩子个性化需要**

### **案例：铭铭不喜欢的午餐**

刚入园的铭铭看着桌上的午餐大声哭了起来，本来就很焦虑，一看到不喜欢的东西，或者要自己动手用调羹，就不行了。

### **案例：不要睡觉的开怡馨**

今天是小班第一天开学，很多宝宝的情绪都很焦虑，有的宝宝在哭，有的宝宝表现出无助和恐惧。可是，开怡馨来到幼儿园却一直保持着微笑，玩玩这个，玩玩那个，对一切都很新奇。

到了午睡的时间，其他宝宝都在老师的安抚下躺在了小床上，可开怡馨似乎并没有要睡觉的意思。老师帮她脱掉衣服，可她从躺在小床上的那一刻就开始哭，有的宝宝看到她哭自己也跟着哭了起来。虽然老师陪伴她，安慰她，可老师稍微离开她一步，她马上就大哭起来，把其他睡着的宝宝也都吵醒了。虽然整个午睡时间她都紧闭双眼，但她时刻保持警惕，生怕老师离开。

经过了三天“对峙”，开怡馨还是没能睡着，并且时常大吵，把其他睡着的宝宝惊醒。而且，第三天午睡时，哭闹的宝宝要比前面两天更多。

### **分析原因：**

由于孩子刚入园，和陌生的人同进午餐，在陌生的环境中入睡，油然而生一种缺乏安全感的体验。由此，幼儿第一次在园午睡，第一次进餐，都有可能使他们的情绪产生很大的反差。为此，园长和保健、营养员共同研究新生入园两周菜谱，同时引导教师交流释缓孩子午睡焦虑的方法。

### **教师策略：**

为了不让孩子之间相互影响，我们把午睡时哭闹的孩子和其他幼儿隔离开来。将哭闹幼儿的小床搬到了小房间，专门有个老师负责照料他们午睡。在家访中我们了解到，开怡馨午睡时喜欢咬奶嘴，我们把奶嘴提供给开怡馨。经过几天下来我们发现，小房间的幼儿越来越少了，孩子们也越来越接受在幼儿园午睡了。最后，开怡馨也顺利地搬到了大房间，和其它宝宝睡在同一个房间。

引导保教配合，满足新生餐睡需要，我们这样做：

现在如果你在开学时，走进小班教室你会发现保育老师忙得不亦乐乎。你会看到都是孩子们喜欢吃的馄饨、面、粥、小笼等食物。也许你会问：“幼儿园每天的伙食都有这么品种吗？”当然不是，否则厨房的阿姨要累坏的。这是特地为我们小班刚入园的孩子准备的新生入园快乐餐点。

至于孩子的午睡，我们的老师也用了一招“最爱物陪伴法”，让熟悉的玩具和嗜好陪伴孩子一起入睡。因为，这可能一定能给孩子带来一个充满安全感的午睡。每当孩子抱着自己熟悉的嗜好时，老师总是说：“xx累了，想到小床上去躺一躺，宝宝抱xx一起躺下来好吗？”这样，孩子就会慢慢地进入了梦乡……

在家访中，我们了解幼儿的食物偏爱，睡觉时是否有些小习惯。在开学后我们都会先满足孩子的需要，稳定他们的情绪。让引起他们负面情绪的因素减到最低。

为了帮助宝宝顺利过“关”营养员和家长志愿者共同研究了新生入园《快乐餐点》。食谱中，我们尽量安排一些“咀嚼吞咽方便的”、“便于用调羹盛的”、“颜色鲜艳的”、“香气扑鼻的”的品种，如：肉糜蟹粉菜粥、小馄饨、三鲜面（肉虾仁海参）等，不仅从味觉上吸引幼儿，同时尽量减轻因独自用餐给孩子带来的焦虑。午睡则是用“最爱物陪伴法”，满足孩子的安全感需要，帮助孩子度过焦虑。

## **策略七：循序渐进——帮助幼儿改掉“坏习惯”**

### **案例：经常呕吐的雯雯能否快乐进餐？**

午餐了，李奕雯又是慢吞吞的，小勺里只有几粒饭饭，放在嘴里要咀嚼半天，而最后的结果是呕吐出来，重新再吃，哭哭啼啼的。

### **教师策略：**

老师和家长进行电话联系，得知孩子回家说：幼儿园的饭菜不好吃，爷爷奶奶烧的好吃；家里都是由大人帮忙吃完饭菜的，而且汤和饭菜一起食用的，长辈建议不要送孩子上幼儿园了。为此父母和长辈多次的争吵。

### **观察记录:**

第二天老师在午餐时根据孩子的进餐习惯，将饭菜汤全部放在孩子的眼前，雯雯吃几粒饭饭，喝几大勺汤，这样一直反复，几碗汤喝光了，饭几乎没有变化，结果呕吐出来的几乎全是水。

### **教师策略:**

与家长联系，希望家长能从正面来引导孩子，改变孩子挑食的习惯，家长还要给予孩子正确的进餐方法，用汤过饭的方法容易引起孩子的胃部疾病，对于孩子的成长是不利的。了解孩子偏爱和不爱吃的食物种类，便于老师进行引导，第二天，家长就罗列了一大堆的食物单子给老师。

### **观察记录:**

分饭菜时，老师请保育员将雯雯喜欢的食物和不爱吃的食物分两个小碗盛，告知雯雯：如果能将爱吃的东西吃完，不吐出来，老师就把另一个小碗拿走，结果雯雯很好的吃完了。

### **教师策略:**

老师立刻用奖品奖励她，并且第一时间用电话通知家长，希望家长能同步配合，一起鼓励孩子。家长得知非常的高兴，后几天，爷爷奶奶来幼儿园时，也高兴的说：“看见自己的孩子吃饭进步了，我们家长一点也不焦虑了。”

面对孩子的“坏习惯”，我们这样做：

孩子习惯不是一日养成的，教师首先要了解习惯形成的主要原因，然后再一点一点对孩子提要求，切不可操之过急。让幼儿对自己建立信心。

## **策略八：适应期的自由来园、离园时间——满足不同幼儿的需要**

### **案例：老师怎样安慰爱哭的王维翰？**

王维翰是我们苗苗班上一个年龄最小的孩子，在生活自理、动作发展、语言等各方面的能力都非常弱。王维翰由爸爸送来幼儿园，一大清早 7:30 不到爸爸

就抱着王维翰来到了幼儿园，爸爸放下他嘴里说着“老师，让他哭哭没有关系的”就离开了幼儿园，最先两天，老师接过王维翰抱抱她、安抚安抚他，他还会间隙地停止哭泣，跟着老师一起玩一玩，可到了第三天早晨，爸爸又是早早地把他送来，发现教室里一个孩子也没有，王维翰却再也不愿从爸爸的身上下来，爸爸只能抱着他在走廊里徘徊，最后又把他推进了教室对老师说：“要做做他的规矩，让他哭哭没有关系的”。这样一来孩子的情绪非但没有好转，反而哭闹的更加厉害了，同时哭闹伴随着呕吐，老师对他的安抚也不见效了。

### **分析原因：**

对于王维翰的情况，我及时进行了分析，分析原因觉得一方面在于这个孩子年龄特别小，在家长长时期的教养方式下，使他不能经常地接触同龄的孩子，害怕陌生的环境，对家人有很大的依恋。另一方面在于他爸爸缺乏对小年龄孩子年龄特点的了解，觉得要让孩子尽快适应幼儿园，就要做做“规矩”，用一些强硬的方法。

### **教师策略：**

于是我及时打电话与他爸爸进行了沟通，向他介绍了小年龄孩子的年龄特点，告诉他小年龄孩子有一种从众心理，如果让王维翰每天稍微晚一些来园，让他看见其他孩子都在高高兴兴地做游戏，而老师再进行一些适时的安抚和引导的话，那可能会有较好的效果。并建议王维翰爸爸适当地调整一下送他来园的时间，听了我的建议，王维翰爸爸同意尝试一下。

### **观察记录：**

第二周的周一 9:00 左右，王维翰爸爸带着他来到教室门前，他刚要裂开嘴巴回头想抱住爸爸，老师及时抱起了他，把他引向了正在做游戏的同伴，并对他说：“王维翰，你看哥哥姐姐都在做棒棒糖呢，我们也一起去做好吗？”他的注意力一下被棒棒糖所吸引，点点头和老师一起来到了甜品屋做起了棒棒糖，这一天虽然他有时还会哭上几声，但在情绪上有了好大的转变，回家时老师帮他贴上了大大的五角星。

第二天、第三天，爸爸依旧在 9:00 左右送他来源，老师同样以同伴的快乐来吸引他，以陪伴的方式来引导他，以贴上五角星的奖励来鼓励他。王维翰在情绪上真正发生了很大的变化。不但在王维翰的脸上看到了笑脸，在王维翰爸爸的脸上也看到了满意的笑容。

每个孩子都有其气质特点，有的孩子节律性比较差但反应快、有的孩子适应力较弱但想象力强，不同气质特点的孩子对外界刺激的感受不同、反应不同、需求不同、与周围人的互动方式也不同，因此需要不同的照应及教养方法。我们可以这样做：

针对不同的孩子用不同的方法去放手，才能令他们尽快适应幼儿园新环境。而针对不同气质的孩子用不同有针对性的教育方法事半功倍。要尽快消除小班幼儿分离焦虑的心理状态，只有通过教师和家长共同努力，才能取得良好的效果，使幼儿更快地适应幼儿园的集体生活。

**最后要和大家共勉的是，“尊重幼儿个体差异，摆脱亲子分离焦虑” 我们必须看到：**

满足个体的需要是理念；

入园前家园互动是前提；

母爱般情感迁移是良方；

刺激有趣的环境是关键；

关注生活中细节是根本。