如何看待幼儿入园焦虑

所谓分离焦虑是指幼儿与自己的亲人分离形成的烦躁、忧伤、紧张、恐慌、不安等情绪。分离焦虑是幼儿入园适应的最大障碍。研究表明：幼儿对其亲人的依恋程度越高，因分离而产生的焦虑程度也就越严重。当孩子出现“分离性焦虑”时，家长要采取积极的态度，进行正面引导，缓解孩子的焦虑情绪，帮助孩子顺利渡过入园关。

一、学会控制自己的情绪

孩子入园焦虑同样会在家长身上发生。家长们往往表现为心神不宁：送孩子入园后恋恋不舍，总希望再抱一下、再望一眼；长时间在教室门口、窗口甚至幼儿园门外观看孩子，不愿离去；每天来园、离园时，长时间与教师交谈，了解孩子在园情况。有时为了让孩子在情感上得以安慰，就过分迁就或无原则地满足孩子的要求等等。殊不知，父母的这种难舍难分、焦虑的神态、情绪正通过微妙的亲子互动传递给了孩子。我们曾遇到这样一个例子：孩子入园那天，全家先后有七人来探望孩子。看到家人，孩子高兴，可家人一走孩子便大哭不止，家长反复来看望，孩子就反复哭闹，哭闹后又呕吐。后来，老师几次三番做家长的工作：可说服了爸爸妈妈，爷爷奶奶却不放心，忍不住要来看孩子。这样，反反复复多次后，家长每次送孩子，未到幼儿园门口，孩子就死死缠住家长。孩子上幼儿园也就成了“三天捕鱼，两天晒网”。结果，孩子的“入园分离性焦虑”持续了整整一个学期，后来还时有发生。因此，当孩子产生分离性焦虑时，家长一定要理智，学会控制自己的情绪，用自己的积极情感来感染孩子。同时，一定要坚持天天送孩子，停停送送反而增加了孩子重新适应的焦虑。

二、注意审度自己的言行

有人说，孩子诞生在父母的言行之中，父母的言行无时无刻不在影响着孩子。少数家长管不了孩子，就用幼儿园和老师来吓唬孩子：“再不好好吃，把你送给幼儿园的老师，让老师整整你”；“再哭，明天把你扔在幼儿园，不去接你”。家长这样做，只能让孩子觉得幼儿园和老师很可怕，某种程度上加重了孩子的思想负担，使他们对幼儿园产生恐惧。有时，家长为了避免孩子哭闹，对孩子说：“宝宝不哭，中午妈妈接你回家吃饭。”孩子信以为真，好不容易熬到吃饭的时候，却不见妈妈的踪影，于是，只能用哭闹来发泄心中的不满。因此，家长应该注意自己的言行，对孩子注重正面疏导和积极鼓励，尽可能帮助孩子达到最佳心理状态。让孩子感到：我已经长大了，所以我要上幼儿园；幼儿园里可以学到好多本领，和很多小朋友在一起做游戏是开心的事；我学会自己洗脸、洗手、吃饭、穿衣了，我很能干；爸爸妈妈很爱我，老师也像妈妈一样喜欢我。孩子有了自信心、自豪感，就很少会发生入园分离性焦虑了。

三、鼓励幼儿参与适应性活动

孩子从家庭到幼儿园，环境变化很大，入园前，整天和自己最亲近的人在一起，到了幼儿园，来到一个完全陌生的环境，为了减小这种变化的坡度，孩子入园后，家长要帮助孩子进行一些适应性的活动。 可以带孩子去邻居家，让孩子和大哥哥大姐姐一起玩；还可以把孩子送到亲戚家，让他在外面小住几天，培养他单独与他人相处的能力。利用接孩子的时间，可以了解一下孩子在幼儿园所玩的游戏，陪着孩子再玩一会儿，也可以将孩子的作品带回家，给爷爷奶奶看，通过表扬鼓励，让孩子体验成功的喜悦。孩子在家里，想做什么，通常用一些动作来表示，家长们也往往习以为常，所以到了幼儿园就不适应。有的孩子要撒尿，却不善表达，结果弄湿了裤子；有的孩子与同伴发生了矛盾，却不知如何解决。针对这些情况，家长一方面要培养孩子一定的自理能力，经常鼓励孩子做一些力所能及的事，如：自己处理小便，拿自己的杯子接水喝，怎样拿小匙，怎样用筷子，另一方面也要教会孩子如何表达他想要做的事。在可能的情况下，家长还可让孩子把家中的玩具拿到幼儿园和别的小朋友一起玩，这样其他孩子会谢谢他，乐意和他一起玩，孩子自己也会感到很高兴，分离性焦虑就会减弱。

四、加强与幼儿园的联系

对孩子来说，进入幼儿园是人生旅途上第一次感受挫折，孩子心理、生理均会受到一定的影响，家长要特别做好家园联系工作。

1、要耐心倾听孩子说话，以便真正了解孩子在幼儿园的活动情况和他的感受。

2、尽量向老师详细地了解孩子在幼儿园的表现，以便回家后有的放矢地对孩子进行教育。

3、注意不在孩子面前流露对老师的不满情绪，不随意议论老师，以免影响师生关系；当孩子感到受委屈的时候，家长要注意控制自己的情绪和态度。

4、家长要随时、尽量详细地与教师交流孩子在家的生活习惯、兴趣爱好、性格特点、能力水平等，以便教师尽早地了解孩子，运用适当的教育措施。

刚入园孩子产生分离性焦虑是一种正常现象。这是因为孩子从家庭到幼儿园，给孩子带来了精神环境、物质环境和社会角色上的变化。孩子产生分离性焦虑后，家长不能粗暴或专制地对待孩子，也不能一味地迁就孩子。只有设身处地去理解孩子、关心孩子，家园互动、正确引导，才能化消极为积极，消除孩子的心理障碍，孩子入园时绽放在我们面前的定将是张张笑脸。