**离开妈妈我不怕：新生入园焦虑案例分析**

1. 案例背景

分离焦虑是幼儿内心冲突的产物，是幼儿从自然人到社会人转变过程中发展起来的一种情绪。分离焦虑是焦虑的一种，通常出现在与家长、与所爱和依赖的人分离或面临分离的威胁等情况下。分离焦虑是刚入园的孩子最常见的现象，是小班新入园幼儿最大的心理障碍，是孩子、家长、老师面临的难题。孩子哭闹、厌食、摔东西、尿裤子甚至生病是最常见的现象，这种现象常常让家长心疼不已，让老师筋疲力尽。其主要原因就是幼儿对幼儿园环境、老师不熟悉，从而产生一种极大地不安全感和恐惧心理，这是每个入园孩子必然经历的情绪反应。那么，孩子为什么会产生入园焦虑？怎样才能更好地克服入园焦虑呢？于是，我选择了我班幼儿昱昱这个较为突出的典型做为研究对象，进行个案分析。

昱昱是家里的小宝贝，家长对孩子的情感过分关注，行动上过度保护。孩子对父母具有较强的依赖性，在家里几乎寸步不离地跟着母亲，晚上要求与父母同睡，平时缺少独自面对外界环境的机会，缺乏应付外界环境变化的心理承受力，所以孩子在离开父母时非常痛苦。为了保护自己，孩子在面对新环境的时候处处小心谨慎，沉默寡言，惟恐做错事情。

1. 案例描述

“我要找妈妈！”“妈妈几点来接我？”这是昱昱在刚入幼儿园时说的最多的话。刚来幼儿园昱昱就比别的小朋友爱哭，别的小朋友来幼儿园的第三天就能在大人离开后停止哭闹，自己玩玩具，还能和老师一起做游戏了。可昱昱在早晨来园时不停地哭闹，他象膏药一样粘着妈妈，不让妈妈离开，离开妈妈后就一直粘着老师，让老师保护他，或者一直在教室中间转圈，时不时的用牙咬衣服的领子。

到了吃中午饭的时间，昱昱又开始哭闹了，不肯吃饭，不停地走来走去，不停地前后摆动着自己的小手，嘴里反反复复地说“我要妈妈，妈妈来接我，我不吃菜！”。

到了午睡的时间，昱昱不愿意上床，被老师抱上床后也不躺下，说自己睡不着，嘴里一直不停地说“我要回家洗澡，我身上太脏了。”

昱昱的行为是典型的依恋行为。心理学研究表明：依恋是婴儿寻求在躯体上和心理上与抚养人保持亲密联系的一种倾向，常表现为微笑、依偎、追随等。2~3岁是孩子依恋感最强的时期，也是孩子处于依恋关系明确期。在此阶段中，孩子对特殊人的偏爱变得更强烈。由于爸爸工作忙的原因，在家的时候，孩子主要是和妈妈生活在一起，妈妈走到哪儿，他就跟到哪儿，一步都没有离开过妈妈，也很少与别的伙伴在外面玩耍，甚至睡觉的时候还要妈妈搂着睡。所以当他进了幼儿园，离开了熟悉的家人后，并没有转移依恋的目标。经过分析，我和配班徐老师认为，在昱昱的焦虑中，妈妈是关键。

1. 干预措施

1.做妈妈的工作：请昱昱的妈妈用积极的情绪去感染昱昱。

（1)每天入园前，妈妈都会告诉他：“宝宝长大了，要到幼儿园学本领，老师教你唱歌、跳舞，小朋友和你做游戏，还有很多好玩的玩具。快走吧，老师和小朋友都在等你呢！”妈妈在送完孩子后因为舍不得孩子哭，就妥协，在教室门口不停地安慰孩子抱抱孩子，久而久之，使宝宝形成习惯，哭就成了要挟妈妈的手段。孩子的分离焦虑不但不能很好的解决，反而有可能加重，所以，孩子入园后我们老师要求妈妈马上离开，而且不要在门外的玻璃上偷看。

（2)妈妈回家后要注意多问一些正面的话题，如在幼儿园里有什么高兴的事啊，和小朋友们玩过哪些好玩的游戏啊，讲一讲班里有意思的故事等。最好不要问孩子是不是受委屈了，是不是想妈妈了——本来孩子就觉得离开父母受了很大的委屈，再一强化，孩子就更不愿意离开妈妈了。应该告诉他幼儿园及所在班级的名称，并结合孩子的兴趣把幼儿园的有趣之处描述给孩子，让孩子多多熟悉环境和教师，使幼儿园对孩子来说不再是一个完全陌生的环境。

2.我们老师的工作

（1)每天早晨我和配班老师都会站在门口迎接昱昱，我总是微笑着从妈妈手中接过他，亲亲他，抱抱他，领着他在身边帮我做一些力所能及的事情，拿他最喜欢的图书《托马斯和他的小伙伴》给他看；一日生活中，耐心寻找他身上的闪光点，及时鼓励、表扬他，给他奖励小红花，让他喜欢老师，喜欢上幼儿园。

（2)我还以不同的形式，在不同的条件下，把“特别的爱”经常地给他。我在娃娃家里设置了一个公共电话区，每当他要找妈妈的时候，我便让他去给妈妈打电话，通过和妈妈“交谈”，缓解当时痛苦焦虑的情绪。

（3)到中午睡觉时，我就会把托马斯的书放到床上，吸引他能到床上去。因为昱昱非常喜欢小虫子，于是我会告诉他，眼睛太累了会生虫子的，赶紧闭上小眼睛，老师来帮你抓小虫子，等你醒来就会看到它们，于是，在我的抚摸下，孩子渐渐进入到梦乡中。

（4)对于昱昱的哭闹，我不用抱怨、责备、训斥的态度对待他，而是经常多给他一些关心和安慰，多同他倾谈，给他情感上的理解和支持。我用加倍的爱来温暖他、帮助他，手把手教他插玩具，教他如何穿鞋子、叠衣服等。并告诉他，当你有不会干的事可以找老师来帮忙。我还利用“幼儿园像我家，老师爱我我爱他，老师夸我好宝宝，我说老师像妈妈”这首小儿歌，告诉他，上幼儿园真好，有两个妈妈，一个是家里的妈妈，一个是幼儿园的妈妈，晚上家里的妈妈陪你玩，白天幼儿园里的妈妈陪你玩。由于他比其它孩子更渴望母爱、师长之爱，为此他把我当成了他在幼儿园的妈妈，有什么事情都要和我来分享。渐渐地他对我有了依赖，喜欢和我玩耍交谈，甚至连我开会都要跟着一起去。

（5)我还注意发展孩子的独立交往能力，寻找幼儿感兴趣的触点，引起幼儿的兴趣，激起他的积极性，同时在直接接触中让其能体验到自己和别人的关系，在接触中不断适应。有一天，我问他，“你上幼儿园这么长时间有没有好朋友？”他摇摇头说：“没有。”我又问他：“你最喜欢谁？”他想了想说：“静静。”我就对他说：“我叫静静过来和你一起玩好吗？”他很高兴地点头答应。然后我们三个人便一起玩了起来，这一天他的情绪就有所好转，嘴里一直不停地说“我的好朋友是静静。”静静是一个非常活泼好动的孩子，在她的带动下，昱昱开始参加班里的区角游戏。在以后的活动中，我又引导他和其他小朋友一起看书，让他给小伙伴讲述托马斯的故事，孩子们都喜欢围着他，听他讲托马斯的故事。这件事让他体验到成功的快乐，也体会到小朋友对他的喜爱。户外游戏时，我会特意让昱昱当排头，并和他一起手拉手做游戏，让他去主动找小伙伴自由组合，结伴游戏，这样一来，他会感受到老师和小朋友都喜欢他，在这种快乐的氛围中他学会了和老师、小朋友们友好相处，既满足了精神上的需求，还体验到和同伴一块游戏的喜悦。

四、干预效果

从不愿意来园到现在能离开妈妈的怀抱，下午因为没玩够不愿离开幼儿园；从一整天跟着老师左右扭动身体要老师打电话给妈妈到现在可以在老师的视线里活动；从不愿入睡到现在能自己去睡觉了；从不要吃饭到愿意让老师喂饭，再到愿意自己动手吃饭；从我陪在他身边玩过渡到我在他视线范围之内，他和同伴一起玩的游戏活动中，我们看到了昱昱的显著进步。

1. 案例反思

我们通过给孩子创设一个温馨安全的人际关系，使孩子对幼儿园和老师产生了安全的依恋感，而这种安全的依恋，使孩子在活动中逐渐建立安全感，使他能在不同的环境中去探索、学习，可以更好地促进孩子的心理、智力发育。孩子之所以有这么大的进步，我想恐怕还因为游戏的巨大魅力吧－－喜欢玩游戏是孩子们的天性，它能让一个分离焦虑特别严重的孩子慢慢走出伤心情绪，从被游戏吸引、看着别人游戏，到慢慢参与游戏，感受游戏的欢乐，最后收获游戏的喜悦。相信在幼儿园这个快乐的王国里，有游戏这个可爱的精灵的陪伴，昱昱会越来越适应幼儿园的生活，健康成长的！