**浅议缓解小班幼儿入园适应困难的方法**

胡秋月

兴文县古宋镇第一幼儿园

摘要：

每年幼儿园的开学季俨然成为了“硝烟弥漫”的战场。哭闹不止的幼儿、苦恼烦躁的家长、焦头烂额的老师。如何缓解幼儿入园适应困难已经成为目前幼儿教师和家长特别关注的问题。针对当前幼儿出现的入园适应困难现象,幼儿教师和家长应分析其原因,做好幼儿入园的前期准备工作,将幼儿园教育和家庭教育相结合,探索克服幼儿入园适应困难的方法,让幼儿更快、更好地适应幼儿园生活。

关键词：

小班幼儿 入园适应困难 原因 方法

每年开学，新生入园都会出现一段时间的哭闹，由于面临陌生的环境和陌生的人，幼儿在入园之后,会产生焦虑、紧张、恐惧的情绪,每天都会以各种方式哭闹着不上幼儿园。在遇到这种情况时, 不少家长甚至老师,都不知道应该怎样安抚幼儿的情绪,让幼儿能够尽快地适应幼儿园生活。

我就多年带小班的实践经验，从幼儿心理学的角度来分析小班幼儿入园适应困难的四大因素，以及相关的解决方法，与家长和老师们一同探讨。

1. 小班幼儿入园适应困难的原因分析

**（一）、不良心理暗示，害怕上幼儿园**

有的家长经常用“你不乖，就送你去幼儿园关着”、“不听话，老师要打你”这些话来吓唬幼儿，这样就导致在幼儿心目中，幼儿园和老师是非常可怕的，有这样不良的心理作为铺垫，幼儿就会从内心抵制入园,拒绝在幼儿园的学习生活。

我曾经遇到这样一位家长，新生入园的第一天他就给幼儿说：“只要你乖，老师是不会打你的。”我听到后，马上就给家长指出来，你的意思就是告诉孩子，不听话老师就要打你。这样就会造成幼儿惧怕老师，而不愿来上幼儿园。家长马上就解释道，是因为幼儿过于调皮，担心他不听话才这样说的。家长也赞同老师的意见，表示以后不会再这样吓唬自己的小孩。

**（二）、入园分离焦虑，不想上幼儿园。**

在我们日常接触到的孩子中，绝大部分都受到父母及其家人的溺爱，从而养成了很多的坏习惯。这样的幼儿一旦入园就会很不适应。他会觉得这也不能做，那也不能做，会觉得自己自由受到了限制；同时与家人的分开又会让幼儿本能缺乏安全感，对老师和其他小朋友产生排斥，很难在短时间内适应集体生活。

我的班上有位叫浩浩的小男孩，天天入园哭闹不止，一直要找爷爷奶奶，怎么哄都哄不好，是分离焦虑最严重的一位。由于父母长期在外务工，家里就是爷爷奶奶照顾他，平时也不爱带出门和同龄儿童玩耍，就只黏着爷爷奶奶，不和其他人交往，依赖的对象单一而明确，导致他适应集体生活非常困难。

**（三）、出现心理障碍，恐惧上幼儿园。**

现代行为科学认为,适应是指个体以各种心理活动的方式对自己进行调节,以便使自己能够顺应环境的过程。幼儿刚刚入园，情绪不太稳定，如果在此时由于哭闹不止受到教师的苛责、批评，就会加剧幼儿不愿入园的心理障碍。

月月是一个非常漂亮的小姑娘，但是每天早上来都会哭闹不休，不停的要妈妈，拉着妈妈的衣角不让走，为此，妈妈十分的不忍，很苦恼。家长告诉我，孩子两岁时，他们因工作忙没时间带孩子，就让孩子上了托儿所。孩子每天去的时候都会哭闹，回家来也不爱说话了。看着活泼可爱的女儿变了一个样儿，妈妈很伤心很后悔，说是孩子一直哭闹，老师大声批评，吓到孩子了！

**（四）、缺乏自理能力，不敢上幼儿园。**

入园前,幼儿是家庭生活的中心, 一切的自我服务都由家长包办代替完成了，入园后就要面临自己吃饭、自己上厕所、自己穿衣服等一系列的自我服务。幼儿失去了那种“集宠爱于一身”的感觉,心理落差大。因此,入园后会有很大的不适应。

有一个叫潼潼的小男孩，每天入园都要哭一会儿，哄一哄他又好了。但是一个月过去了，他都还在哭。后来家访了解到，幼儿父母都忙于工作，平时都是外婆在照顾他。外婆特别爱他，什么事情都帮他做，导致幼儿自理能力极差，不能自己吃饭，不能自己穿衣服，就连上厕所都要外婆帮忙脱裤子，所以一上幼儿园孩子就极度不适应，因为他不能做自己应该独立完成的事情。

1. 缓解小班幼儿入园适应困难的方法。

**(一)、幼儿园方面**

**1.创设一个温馨舒适的环境，让幼儿心理放松、心情愉悦。**

初入园时，有些家长不放心幼儿独自在园，担心老师会照顾不好自己的小孩，叶担心受到别的小朋友欺负；而教师一般会让家长马上离开教室和幼儿园，甚至会和一些家长发生争执，使幼儿认为是老师把他和家人隔离开的。从心理学的角度讲，这样做是错误的，它会加剧幼儿的心理压力，让他情绪高度紧张，感觉自己被关了起来。

正确的做法应该是拉开窗帘，让幼儿视野开阔、放松心情。将教室环境布置成柔和的色彩，及时了解幼儿需求，主动给予帮助，给幼儿一种家的氛围，真正做到“幼儿园像我家,老师像妈妈”，慢慢消除幼儿的担心和恐惧。

**2.暂时缩短在园时间，减轻分离痛苦。**

在入园前两周，对于哭闹厉害的幼儿可以尝试让家长接回家午睡。入园新生下午可提前离园，缩短幼儿与家人分开的时间，让他们有一个适应的过渡期，减轻分离痛苦，慢慢适应幼儿园生活

**3.允许幼儿暂时保留一些原有的生活习惯，多多关爱那些已经出现心理障碍的幼儿。**

幼儿在家庭生活中,或多或少都养成了一些不良习惯。比如：睡觉时咬着安抚奶嘴、睡觉时抱着毛绒玩具等等,对此教师要给予充分的理解和包容，暂且让幼儿保留一些原有的生活习惯,绝不能呵斥。等幼儿慢慢适应幼儿园生活后，再逐渐改掉这些不良习惯。

对已经出现心理障碍，对幼儿园、老师产生抵触情绪的幼儿，要付出更多的耐心和爱心，做到随时关注、及时帮助，让幼儿感受到老师无微不至的爱和来自集体的温暖，帮助幼儿尽快适应幼儿园生活。

**4.初入园，不要给幼儿过多的规则要求，应逐步完善幼儿行为。对自理能力较弱的幼儿要多多鼓励，及时帮助。**

如果初入园就要求幼儿见到老师要问好、喝水要排队、吃饭不挑食、上课不说话等,就会让幼儿马上感到不自由,从而产生不喜欢上幼儿园的情绪。这时,教师应竭尽全力关爱每一位幼儿,尽量满足幼儿的需求。对自理能力弱的幼儿，要及时的帮助他们，多指导多表扬。

**5.组织活泼有趣的游戏，转移分离焦虑情绪。**

刚入园时，教师要多组织幼儿做各种有趣的游戏，如:开火车、老鹰捉小鸡、网小鱼、手指游戏等。教师要不断更新游戏的花样，让幼儿在游戏中感受快乐，喜欢上幼儿园。

**(二)、家庭方面**

**1.积极做好正能量的心理暗示。**

家长要多和幼儿讲讲幼儿园里会交到很多好朋友，老师会像妈妈一样照顾你，需要帮助的时候可以随时找老师帮忙；老师还会教小朋友唱歌、跳舞、画画、讲故事，会学到很多本领。

**2. 扩大幼儿社交区域,减少幼儿对父母的完全依赖。**

心理学研究表明,幼儿对亲人的依赖一方面与家庭教育方式有关,另一方面与幼儿成长过程中接触社会的程度有关。因此，在幼儿入园前,家长应有意识地扩大幼儿活动的空间和交往的区域。比如：带幼儿到亲戚朋友家做客、参加社区活动、经常到集体场所玩耍、多与陌生的同龄儿童交往等,使幼儿初步建立人与人之间的信任感和交往的安全感。

**3.坚持按时、理性的接送幼儿，每天和幼儿聊一聊快乐的幼儿园生活。**

家长不要因为幼儿的一点点小情绪就请假不入园，大人的每一点退让都会让之前的努力白费。在送幼儿入园时，请放心将幼儿交到教师的手中，然后头也不回的离开。如果家长自己都做不到果断与幼儿分开，那幼儿就更做不到了，那样将不利于幼儿对幼儿园生活的适应。

离园回家后，请和幼儿聊一聊今天在幼儿园的快乐时光，比如问问他：“今天又认识了哪位新朋友？”“玩了什么游戏？可以教教我吗？”，巩固幼儿对集体生活的快乐体验。

**4.培养幼儿生活自理能力,逐步养成良好生活习惯。**

入园适应困难的产生与幼儿的生活能力差、不会做力所能及的事情、不适应幼儿园的要求有很大关系。所以,在入园前,家长应当培养幼儿生活自理能力。如：指导幼儿自己吃饭、自己大小便、自己洗手、自己按时睡觉、认识自己的物品等等。

**(三)家园配合方面**

幼儿能否尽快适应幼儿园生活，家长的配合教育与心理因素是非常重要和关键的。教师要做好家长工作，争取家长的主动配合。

**1.对幼儿园和教师的教育要给予绝对的信任。**

相信每一位家长在即将为幼儿报名入学前，都是对幼儿园进行过考查和了解的，你选择的幼儿园肯定是你很信赖的幼儿园。所以，请你相信，班级教师一定能教育和照顾好你的孩子。一定要多给幼儿讲讲幼儿园和老师好的方面，使孩子从心理上接受老师。

**2.及时向教师了解幼儿在园表現，积极做好配合教育。**

利用接送时间和家园平台多和教师了解幼儿在园表现，有一点点进步家长都要及时表扬和鼓励幼儿。如果幼儿不喜欢上幼儿园，一定要仔细问清原因，和教师一起找到解决方法，耐心地疏导幼儿的情绪。千万不要吓唬、强迫幼儿上幼儿园，这样会给幼儿造成心理压力和负担。

总之，小班幼儿入园哭闹、情绪不稳定是普遍存在的适应困难现象，怎样才能让幼儿更好、更快的稳定情绪、适应环境，还有待于我们进一步的探索和研究。但是，我相信，只要家园合力，只要家长和幼儿园一起用爱心去理解、关心、爱护幼儿，一定会让幼儿爱上幼儿园，交上新朋友！

**参考文献：**

【1】李瑛.入园，不让焦虑“困扰”孩子.《文理导航（下旬）》2014年

【2】毕婷.幼儿入园不适应的原因分析及指导策略.《读与写.下旬刊》2015年第11期

【3】何倩.浅谈幼儿入园焦虑的成因分析及对策.《科学大众（科学教育）》2017年

【4】王静.解读幼儿入园焦虑——基于人格心理学视角.《牡丹江教育学院报》2015年