

# 面对分离焦虑,如何安抚孩子小心灵?

近期,一条短视频登上热搜:一名新入园幼儿的父亲因思念、不舍女儿,在送孩子入园后,哭成泪人,其分离焦虑甚至不输孩子。为安慰父亲,家人不得不将女儿中午从幼儿园接回哄爸爸。

分离焦虑,是初次迈入幼儿园孩子们绕不开的话题。孩子焦虑,父母亦然。事实上,分离焦虑个体化差异很明显:有的孩子几乎看不出焦虑迹象,有的孩子则会持续近一个学期之久。国庆长假一旦结束后,孩子们的入园焦虑是否又迎来一波反弹?父母应该怎么做?本期,记者邀请到广州市越秀区东方红幼儿园小班级级长陈颖、广东省育才幼儿院二院保教副主任何金妮,从专业科学的角度,教你在这个开学季,安抚孩子的小心灵。

## 孩子分离焦虑原因多样

造成分离焦虑的原因有很多,由于每个孩子个性和身心发展阶段存在个别差异,不同的孩子产生分离焦虑的原因都各有不同。越秀区东方红幼儿园小班级级长陈颖认为,造成分离焦虑的原因是多样的。

第一,是环境变化。大部分孩子在0岁~3岁阶段主要照料者是家人,在这个阶段,孩子的生活、游戏环境围绕着家庭开展。踏入3岁,孩子进入幼儿园,这一转变意味着孩子的生活环境和游戏场景都产生了一个较为巨大的变化。正如成年人去到一个新的社交圈、一个新的工作环境,也需要一定的时间去适应和调整,孩子亦然。幼儿园犹如一个大公园,是一个全新的、等待探索和开启的环境,照料者也从家人扩充到了老师,身边还出现了一群陌生的小伙伴。在入园初期,孩子容易对环境的变化、暂时陌生的一切人事物感到不安。

第二,或因安全感缺乏。入园前,孩子习惯了在家庭中获得家人的保护和持续性的关注,入园后,在幼儿园期间保护和关注自己的对象变成了幼

园老师。孩子需要一个循序渐进对老师熟悉的过程,才会对老师萌生信任感和依赖感;另一方面,从在家庭生活时一对一的关注,到幼儿园发现老师除了关注自己还需要关注其他的小伙伴,这也可能会在入园初期导致孩子感到不安全。

第三,独立性面临挑战。在家庭生活中,由于孩子身边围绕着家人的照料,有许多事情可能孩子是不需要自己独立完成的。来到幼儿园,孩子会发现有一些事情需要自己独立去做,又或者需要在老师的协助下自己尝试去完成。例如,孩子们要开始尝试自己独立吃饭、穿脱衣服、上洗手间、认领和拿取自己的物品等。这样的独立性挑战在入园初期也有可能引发孩子不习惯,从而出现短暂的焦虑。

第四,引发焦虑的还有不确定性。在陈颖带班的过程中,她时常会听到孩子问:“妈妈爸爸是不是来了?”当她回答:“你睡醒午觉,玩一小会儿游戏妈妈爸爸就来接你了。”他们过一会儿又会来问老师相同的问题,这便需要老师再次认真诚恳地给予孩子回应。这表明

小班孩子对具体的时间感知和计划意识尚未成熟,他们可能对时间的流逝感到不太清晰从而产生不确定性,这种不确定性也有可能导致孩子产生一些焦虑情绪。另外,在尚未形成“每天都要上幼儿园”的习惯之前,孩子可能会有些不理解为什么自己要待在幼儿园一整天,又或者担心家人是否会回来接他们。这些不确定性都可能是导致产生焦虑情绪的因素。

第五,还有孩子之间的相互影响。有一个有趣的现象是,一个早上去园时情绪较为稳定的孩子,如果正好待在一个哭鼻子的孩子身边,他们的情绪很容易相互影响,突然就跟着一起哭了起来。一般出现这类情况,老师会暂时把这两个小朋友分开陪伴和安抚,以积极的态度引导和鼓励孩子度过这个阶段。这种同伴间情绪相互影响的情况,也有可能是造成孩子出现一些负面情绪的原因。

第六,家庭环境和教养方式也有可能影响到孩子情绪。例如过度保护或缺乏建立入学前身心准备,也会使得孩子在入园初期较难适应幼儿园生活。

## 国庆长假结束,如何让孩子快速回归正轨?

国庆长假结束后,刚刚适应幼儿园生活的孩子可能会有一波入园焦虑的小反弹。这样的问题怎么破解?结合带班经验,陈颖有几点建议供家长参考:

首先,心平气和地面对自己的不适应。家长跟孩子一样,在孩子刚进入幼儿园阶段,也需要一个适应过程。在这个过程中,家长可能会担心孩子在幼儿园玩得好不好、吃得饱不饱、有没有哭等诸如此类的问题,这些担忧可能也让家长们感到紧张和不安。除了放宽心、共建信任这些老生常谈的话语之外,陈颖期待家长可以在逐步减少担忧之余,也逐步习惯和进入“孩子如常进入了学龄前阶段,我的生活也开始正式迈入新的阶段”的轨道。

“家长应尝试以心平气和的状态面对自己的不适应,当有紧张和不安时,大胆向老师咨询孩子当天的活动情况,放心表达您的想法和困惑,相信老师一定很愿意倾听您的问题,协助解答您的不安。越淡定的家长,孩子适应得越快。”

其次,坚持每天送孩子去幼儿园。家长有可能因为孩子早上在家哭闹,舍不得送孩子去幼儿园,出现“三天打鱼两天晒网”的情况。开学季正是培养和建立孩子形成上幼儿园习惯的关键期,这也是每个孩子成长必经之路。

她建议,这时大家可以花一些时间跟孩子打打“心理战”,如每天晚上睡觉前抽空跟孩子共读一些跟上幼儿园相关的优秀绘本,让孩子怀揣着对幼儿园生活的美好向往进入梦乡;可以每天放学时或第二天上学路上跟孩子以开放式、积极提问的方式聊聊幼儿园好玩的事情,让幼儿的脑海中时常能浮现和想象在幼儿园的快乐时光;养成良好的作息习惯,保证充足睡眠,在进幼儿园的前几周建议可以稍微早一点起床,让孩子和自己能从容一点作出门前的准备,如老师反映孩子入园初由于哭闹情绪不太能在幼儿园吃得下早餐,可以在家先稍微吃一点再去园,等孩子逐步适应之后再减量或取消。

除此之外,家长也需要跟孩子打打“保卫战”:引导孩子逐步建构“每天上幼儿园是常规操作”的概念,坚持每天按时送孩子上学,同时准时来接孩子,避免孩子产生不安。在这个培养习惯的阶段坚持一下,相信这条“战线”一定不会太长。

据《羊城晚报》

## 家长的分离焦虑如何缓解?

有分离焦虑的不仅是孩子,还有部分家长。广东省育才幼儿院二院保教副主任何金妮分别通过入园前、入园中和入园后,给家长朋友们一些缓解焦虑的技巧:

(一)入园前。1.家长应深入了解幼儿园的安全保障措施。如询问幼儿园的安保系统,例如是否有门禁设施,外来人员进入的登记流程等。了解幼儿园的监控覆盖范围,确保孩子在园期间的安全。了解幼儿园的卫生管理情况,像教室、玩具的消毒频率,厨房的卫生标准等。如果可能的话,查看相关的卫生检查报告。

2.建立家长社交圈。尝试联系同班孩子的家长,可以通过幼儿园组织的新生家长会或者家长群。与其他家

长交流育儿经验、入园准备等话题,分享彼此的担忧。这样在入园后也能互相照应,家长也能从其他家长那里获取更多信息。

3.进行自我心理调适。家长要意识到孩子入园是成长的必经阶段,焦虑是正常的,但过度焦虑不利于孩子的入园适应。可以通过做自己喜欢的事情,如运动、阅读等来缓解焦虑情绪。

(二)入园时。1.可与老师保持密切沟通。除了告知老师孩子的基本情况,还可以与老师建立一个定期沟通的机制,如每周一早上简单交流一下孩子周末的情况,或者每天放学时花几分钟了解孩子当天在园的大致表现。

2.可以向老师询问他们处理孩子突发情况的经验,这能让家长更放心。例

如,如果孩子在园突然发烧,老师会采取哪些应急措施。

(三)入园后。1.理性对待孩子的小状况。当孩子出现一些小状况,如脸上有小擦伤或者衣服弄脏时,不要立刻指责幼儿园或者老师,应先心平气和地了解事情的经过,也许这是孩子在游戏过程中的正常小意外。

2.遇到孩子说不喜欢幼儿园的情况,要深入分析原因。是因为和小朋友有矛盾,还是对某项活动不适应,而不是盲目地担忧或者想要给孩子转学。

3.积极参加幼儿园组织的亲子活动或者家长志愿者活动。这不仅能增强与孩子的互动,还能让家长更深入地了解幼儿园的教育理念和孩子在园的生活,从而减少焦虑感。

## 不干预,或让孩子焦虑情绪持续更久

随着时间推移,大部分家长和孩子的入园焦虑会逐渐减轻,最终孩子能顺利融入幼儿园的生活。那么是否意味着,面对分离焦虑,家长和老师可以听之任之,依赖时间这一副“解药”呢?

何金妮告诉记者,孩子会在不断地与外界接触和适应过程中,慢慢学会应对分离的情况,建立起自己的安全感和独立性。但如果完全不干预分离焦虑,可能会给孩子带来一些不良影响。持续的严重分离焦虑可能会影响孩子的心理健康,如导致孩子出现自卑、胆小、孤僻等性格问题。同时,也可能影响孩子的社交能力和学习能

力的发展,因为孩子可能会因为害怕分离而不敢去幼儿园、学校等场所,或者在这些场所中无法专注学习和与他人交往。

此外,不干预也可能让孩子的焦虑情绪持续更久,给孩子带来不必要的痛苦。而适当的干预可以帮助孩子更快地适应分离,建立良好的心理状态和行为习惯。所以,家长不能完全放任孩子的分离焦虑不管,而应该根据孩子的具体情况,给予适当的关注和引导。

陈颖认为,不同性格的孩子入园焦虑情况有轻重之分,如果忽视干预,很容易对孩子的后续成长产生一些不良

的影响。“每个孩子都存在发展的个别差异,孩子的年龄尚小,他们对自己感受的表达能力不如大人那样自如流畅,如果此时忽视了引导孩子,孩子的负面情绪很可能被忽略,从而影响孩子的日常生活和学习,也容易导致孩子产生其他的情绪问题和行为问题。”

“从孩子的视角出发,我认为适应这个关键词是孩子步入幼儿园的第一个课题,适应从不是一成不变,而是用自己适合的、舒适的节奏慢慢地、一点一滴地变化着、进步着。我们大人需要遵循孩子的脚步,不做过急过激的动作,让孩子用他自己的节奏一步一个脚印地成长。”陈颖说。