

## 一、幼儿产生分离焦虑的多种因素分析

### 1. 环境的变化

孩子在家庭中成长起来，对自己家庭的生活环境非常的熟悉。初到幼儿园，园内的各种生活环境对于孩子们来说是那样的陌生。摆满玩具的玩具柜、中午休息的小床、集体活动的小桌子等等即新奇又神秘。孩子们会在这样的环境中由于找不到自己的位置从而产生紧张的反映，产生分离焦虑。

### 2. 生理的变化

幼儿在家中自己的许多生活问题都是由家长无微不至的照顾着。离开了家庭没有了家长的呵护来到一个新的集体中，幼儿在一个新环境中由于紧张有时会有拉、尿、吐等生理上不适应的反映。幼儿自己许多的事情都需要成人的帮助，基本的自我服务能力往往也是孩子们产生分离焦虑的一个重要的因素。

### 3. 心理的变化

新的环境中，身边没有了自己最熟悉的家人。环境的变化和自己生理的变化使得幼儿在心理产生不同程度的压力，会使幼儿在心理上不接受这个新的集体或排斥这个集体，从而产生了分离焦虑。

## 二、幼儿来园前的准备

在了解和分析幼儿会产生分离焦虑的种种原因后。我们要根据孩子们的特点开展来园前的准备活动。

### 1. 家长的准备

通过家长会、面谈、电话或网络上的沟通，帮助家长了解同年龄段的幼儿发展的现状，在家中有意识地培养孩子的能力。A 自我服务能力：如穿、脱衣服，认识自己的物品，自己吃饭，自己入厕。B 能够向成人提出自己的需求，如要求喝水，请老师帮助更换衣服等。鼓励幼儿在众人面前说话，表达自己的意愿。C 听从指令，服从简单的规则。如把玩具放回原处等。

### 2. 幼儿园内的环境准备

创设适合新生来园的环境，小班以大面积色彩鲜艳的板块为主，在这里要注意的是环境是要与幼儿互动才能发挥它自身的效力，所以班内的环境要留有供幼儿参与的空间，如墙面上的笑脸娃娃，就可以贴上孩子的照片，并鼓励孩子们来园时就像照片上的笑脸娃娃一样高兴。还可以将孩子的点滴进步绘制成相应的小图标装饰在幼儿可以看到的墙面上，在这样积极因素的促进下减少幼儿的分离焦虑。

## 三、减少幼儿分离焦虑的方法

### 1. 家长和孩子一起来园适应

来到新环境幼儿难免会紧张，在家长的陪伴下幼儿自由地在班里玩玩具，熟悉班内的环境及生活环节、游戏的内容。如在自己的小床上休息、洗洗手、喝些水、入厕等。家长的陪伴使得幼儿熟悉环境变得像游戏和参观一样愉快，为幼儿离开父母加入集体生活做好准备。

### 2. 创设宽松的环境，帮助幼儿更好地融入集体

刚入幼儿园的孩子难免有哭闹的现象，这是很正常的。有的孩子虽然自己表现出无所谓，但内心是非常焦虑的，一旦忍不住时就会大哭大闹，或者在午睡休息的时候从梦中惊醒。所以在刚来园时不要强求幼儿不哭，而应利用转移幼儿注意力的方法，用游戏活动吸引幼儿，达到减少焦虑和化解焦虑的目的。

在这里要注意，有的孩子适应环境的能力稍差，希望得到成人的更多关爱，如希望抱一抱、亲一亲（教师适度的满足幼儿皮肤饥渴的需求），教师关爱可增进师生感情，减少幼儿分离焦虑。

### 3. 树立好的榜样

鼓励孩子积极模仿，并及时给予肯定和表扬。

### 4. 让幼儿尽快熟悉园内生活常规和游戏活动内容

如户外游戏前告诉幼儿将去院子里做游戏，吃完午饭后要到睡眠室午睡等。幼儿熟悉和习惯了每天生活和游戏的主要内容后，内心的不安和紧张就会逐渐减退。

## 四、帮助家长度过成人的分离焦虑

在幼儿产生分离焦虑的同时我们不能忽视的家长在幼儿上幼儿园时所产生的成人的分离焦虑的现象。有的时候幼儿的分离焦虑时间的长短，分离焦虑的程度是由家长引发的。如家长送孩子到幼儿园后在教室外久久徘徊让孩子总是看到屋外的家长、或是对孩子说你要坚强不要想爸爸妈妈、想爸爸妈妈的时候也不要哭。在家长这样的引导下孩子会忍不住哭闹，家长也和孩子一起哭。成人分离焦虑会大大加重幼儿的焦虑心理，使幼儿的分离焦虑期延长甚至会影响到集体幼儿的情绪变化。