

幼儿园小班新生入园分离焦虑的缓解策略与家长协同机制研究

李喜瑞

福建师范大学 350007

【摘要】：本研究旨在系统探讨幼儿园小班新生入园分离焦虑现象的成因，并提出一套整合性的缓解策略与家长协同机制。分离焦虑是幼儿从家庭迈向集体生活的普遍心理反应，主要表现为哭闹、退缩、生理不适等行为，其成因涉及幼儿个体特质、家庭教养方式、幼儿园环境及家长心理等多重因素。研究认为，缓解分离焦虑需构建一个由家庭、幼儿园及家园协同构成的综合支持体系。在策略层面，家庭应注重入园前适应性准备、家长自身情绪管理与亲子依恋模式的建立；幼儿园则需通过创设包容性环境、实施渐进式入园计划及开展情绪支持活动进行干预。核心在于建立系统化、制度化的家长协同机制，包括建立双向互通的信息共享平台、开展分层分类的家园共育活动、构建基于信任的伙伴关系以及实施动态评估与反馈循环。本研究通过文献分析，论证了该综合干预模式对于缩短幼儿焦虑期、促进其社会性发展与心理健康，以及提升家园共育质量的实践价值。

【关键词】：分离焦虑；小班新生；入园适应；缓解策略；家园协同；家长参与

引言

幼儿从家庭环境进入幼儿园集体生活，是其社会化进程中的关键一步。对于小班新生而言，这一转变往往伴随着显著的“分离焦虑”（Separation Anxiety），即幼儿与主要依恋对象（通常是父母）分离时表现出的紧张、不安、恐惧等情绪反应及相应的行为问题。研究表明，高达40%的新入园幼儿会出现入园时大哭大闹等典型焦虑表现。适度的分离焦虑是适应性反应，但若长期存在或过于强烈，则可能干扰幼儿的日常活动、同伴交往，甚至对其情绪调节能力与社会性发展产生长远负面影响。

当前，我国学前教育界已普遍认识到分离焦虑问题的重要性，并从家庭指导、幼儿园环境创设等方面提出了诸多对策。然而，实践层面仍存在策略碎片化、家园合作流于形式、缺乏长效机制等问题。许多干预措施侧重于对幼儿直接安抚，未能充分重视家长焦虑情绪的传导作用及家园协同的系统效能。事实上，家长的焦虑情绪会显著影响幼儿，形成消极循环。因此，如何将家庭与幼儿园的力量有效整合，构建科学、系统且可操作的家长协同机制，成为缓解新生入园分离焦虑、助力幼儿平稳过渡的核心课题。

基于此，本研究在梳理分离焦虑成因的基础上，系统整合并深化现有缓解策略，重点构建一个以信任、沟通与合作为核心的家园协同机制模型，旨在为幼儿园教育工作者和家长提供一套理论结合实践的行动框架，以期提升幼儿入园适应质量，促进家园共育的深入发展。

一、小班新生入园分离焦虑的成因剖析

分离焦虑的产生是幼儿自身发展特点与环境变化相互作用的结果，其成因是多维度、交互式的。

（一）幼儿个体因素

依恋发展的阶段性：小班幼儿（通常为3-4岁）正处于情感依恋的关键期，对主要抚养人（尤其是母亲）具有强烈的亲近和依赖需求。分离意味着安全基地的暂时丧失，从而引发本能的不安全感和恐惧。

认知与情绪能力的局限性：此阶段幼儿对时间概念理解模糊，无法准确预知分离时长（“妈妈什么时候来？”），容易产生被抛弃的错觉。同时，其情绪调节和语言表达能力有限，难以用恰当方式宣泄不安，多通过哭闹、肢体抗拒等行为直接表达。

生活自理能力与习惯的挑战：家庭与幼儿园在作息、进餐、如厕等生活常规上存在差异。幼儿需独立面对这些新规则和要求时，因能力不足而产生的挫败感会加剧其焦虑情绪。

（二）家庭环境与家长因素

家庭教养方式与准备不足：过度保护或包办代替的教养方式会削弱幼儿的独立性和适应能力。部分家庭在入园前未进行必要的心理铺垫和生活习惯调整（如作息与幼儿园同步），导致幼儿面对突变时措手不及。调查显示，仅有约69.2%的家庭能做到作息时间与幼儿园一致。

家长的焦虑情绪传导：父母，尤其是母亲，对幼儿入园同样存在担忧与不舍。这种情绪会通过言语（反复叮嘱、

消极提问)、表情(离别时的忧伤)和行为(徘徊不定、偷偷观察)直接传递给幼儿,强化其不安全感。数据表明,约33.3%的家长对孩子幼儿园生活表示“十分担心”。

亲子依恋模式:不安全的亲子依恋关系是导致严重分离焦虑的重要风险因素。若幼儿在家庭中未能形成稳定的安全型依恋,其应对分离压力的心理资源则更为匮乏。

(三) 幼儿园环境与教师因素

物理与心理环境的陌生性:全新的场所、陌生的成人与同伴群体,对幼儿构成巨大的环境刺激。若幼儿园环境不够温馨、包容,缺乏家庭熟悉的元素,会加深幼儿的疏离感。

师幼关系建立的滞后:入园初期,幼儿与教师尚未建立信任与情感联结。教师若未能及时给予个体化的情感关注和支持,幼儿则难以将教师视为新的安全港湾。

入园适应方案的科学性:一刀切、高强度的直接入园模式,忽视了幼儿适应的个体差异和渐进过程,容易引发集体性的强烈焦虑反应。

综上所述,分离焦虑是幼儿在应对发展性挑战时,受到个体特质、家庭系统与幼儿园环境综合影响的结果。因此,有效的干预必须采取生态系统视角,协同多方力量。

二、 缓解小班新生入园分离焦虑的多维策略

缓解分离焦虑需从家庭和幼儿园两个主阵地实施针对性策略,并强调两者的衔接与配合。

(一) 家庭层面的缓解策略

家庭是幼儿安全感的源泉,其策略核心在于“准备”与“支持”。

入园前的系统性准备:

心理铺垫:通过阅读关于幼儿园的绘本(如《我喜欢幼儿园》《魔法亲亲》)、讲述积极故事、参观幼儿园等方式,帮助幼儿建立对幼儿园的正面认知和期待。

能力准备:有意识地培养幼儿基本的生活自理能力(如自己吃饭、穿脱简单衣物、表达如厕需求)和简单的社交技能(如打招呼、分享)。

生活节律调整:逐步将家庭作息向幼儿园一日生活制度靠拢,特别是在进餐和午睡时间上,减少入园后的生理不适。

分离时的情绪管理与沟通:

家长自我情绪调节:家长需首先管理好自己的焦虑,以轻松、愉快和坚定的态度面对送园环节。避免表现出犹豫、

不舍或偷偷观察,给予幼儿“这里是安全的”明确信号。

建立告别仪式:与幼儿约定一个简短、愉快的告别仪式(如一个拥抱、一个“魔法亲亲”),并明确告知来接的时间(用幼儿能理解的方式,如“吃完晚饭后”),然后果断离开,遵守承诺。

注重离园后沟通:接园后,多与幼儿交流幼儿园里有趣、快乐的事情,避免反复追问“有没有人欺负你”“老师凶不凶”等负面问题,强化其在园的美好体验。

(二) 幼儿园层面的缓解策略

幼儿园应主动创设一个安全、温馨、有吸引力的环境,成为幼儿新的情感依托。

环境的包容性创设:

物理环境家庭化:允许幼儿携带熟悉的依恋物(如小毛巾、玩具),设置“全家福”照片墙、私密角落,营造如家般的氛围。

心理环境支持性:教师以亲切、耐心、积极的态度迎接每一位幼儿,通过身体接触(拥抱、牵手)、即时回应需求,迅速建立初步的情感联结。

渐进式与个性化的入园适应计划:

实施梯度入园:采用缩短在园时间、分批次入园、允许家长短暂陪伴等方式,让幼儿逐步适应分离和集体生活,避免“断崖式”分离。

设计过渡性活动:在入园初期,组织以游戏为主、低结构化的活动,如“娃娃家”游戏,通过角色扮演(哄“哭泣的娃娃”)让幼儿在帮助他人的过程中宣泄和缓解自身焦虑。

专业化的情绪支持与常规建立:

情绪识别与表达辅导:利用绘本、情绪脸谱等工具,帮助幼儿认识并命名自己的情绪,学习简单的情绪调节方法。

建立可预测的一日生活常规:清晰、有序的作息流程能给幼儿带来安全感和掌控感。教师需反复、耐心地引导,让幼儿知道“接下来要做什么”,例如“吃完午饭,我们就要午睡了,睡醒后玩一会儿游戏,妈妈就来接了”。

积极行为引导:运用正向强化,及时表扬幼儿的每一点进步和勇敢行为,增强其入园的积极体验和自信心。

家庭与幼儿园的策略并非孤立存在,其效能的最大化依赖于两者之间高效、深度的协同。下一部分将重点探讨如何构建这种协同机制。

三、构建缓解分离焦虑的家园协同机制

家长协同机制是指家庭与幼儿园为共同促进幼儿发展，通过一系列制度化的沟通、合作与支持活动而形成的稳定关系与运作模式。针对分离焦虑的缓解，该机制应具备以下核心要素：

（一）建立制度化、双向互通的信息共享平台

这是协同的基础，旨在确保信息对称，消除猜疑。

入园前的深度沟通：通过家访、新生家长会等形式，教师不仅了解幼儿的生活习惯、性格特点、兴趣爱好，也向家长详细介绍幼儿园的办园理念、分离焦虑的科学知识及家园配合要点。这有助于建立初步信任，并让家长感到被尊重和理解。

入园情况的透明化传递：利用家园联系册、班级微信群、专属APP等工具，及时、具体地向家长传递幼儿在园的生活片段（如进餐、游戏照片）、情绪状态和点滴进步。重点传递积极信息，缓解家长的无谓担忧。

沟通渠道的规范与多元化：明确固定沟通（如每日接送时的简短交流、每周反馈）与即时沟通（针对特殊情况的电话或私信）的界限，满足不同信息传递的需求。

（二）开展分层分类的家园共育活动与指导

针对不同家庭的需求和幼儿的适应阶段，提供精准支持。

面向全体家长的普及性指导：组织专题讲座、沙龙，内容涵盖分离焦虑的成因、表现、家庭应对策略、家长情绪管理等，提升家长的整体认知水平和应对能力。

面向特定群体的针对性支持：对于焦虑情绪特别严重的家长或适应困难尤为突出的幼儿，建立个案跟踪与支持机制。教师与家长进行一对一深度沟通，共同分析原因，制定个性化的家园配合方案。

亲子共同参与的适应性活动：在入园初期及后续阶段，定期举办亲子开放日、亲子游戏会等活动。让家长在参与中了解幼儿园生活，观察孩子在集体中的表现，同时也让幼儿在熟悉的安全陪伴下，逐步建立对幼儿园环境和同伴的认同感。

（三）构建基于信任与尊重的伙伴关系

协同的深层动力来源于彼此信任。

教师的专业角色与共情能力：教师应展现出专业的儿童观察与引导能力，同时理解并接纳家长的焦虑，避免居高临下的说教。以“我们共同帮助孩子”的伙伴姿态进行沟通。

家长资源的有效引入与赋能：认可家长是幼儿教育的“专家”（最了解自己的孩子），邀请家长参与班级活动策划、分享育儿经验，使其从被动的“接受者”转变为主动的“参与者”和“贡献者”。

冲突的预防与协商解决机制：建立畅通的投诉与建议渠道，当家园之间因幼儿适应问题产生分歧时，能以幼儿利益最大化为原则，通过坦诚沟通和协商寻求解决方案。

（四）实施动态评估与反馈循环的协同流程

协同机制应是一个不断优化、闭环运行的系统。

联合观察与评估：家园双方共同关注幼儿的适应指标（如情绪稳定性、参与活动的积极性、生活自理情况等），并定期交换观察记录，形成对幼儿适应过程的完整画像。

定期协同复盘：在入园适应关键期（如第一周、第一个月），家园双方进行正式或非正式的复盘会议，总结前一阶段策略的有效性，根据幼儿的当前状态调整后续的家园配合重点。

经验沉淀与知识管理：将成功的协同案例、有效的策略方法进行整理、总结，形成园所内部的知识资产，用于培训新教师和指导未来新生的家长工作，实现经验的传承与机制的持续改进。

参考文献

- [1] 李雯, 黄艳鹏. 小班幼儿分离焦虑的观察分析与缓解策略 [J]. 学前教育, 2024, (07): 18-21.
- [2] 张丽. 缓解小班幼儿入园分离焦虑策略的研究 [J]. 当代家庭教育, 2020, (08): 49.
- [3] 吴琴. 新入园小班幼儿分离焦虑的原因及缓解策略研究 [J]. 教育观察, 2021, 10(16): 26-28.
- [4] 吴童蕴. S市小班幼儿入园焦虑的教师缓解策略研究 [D]. 青海师范大学, 2023.
- [5] 吴琴. 新入园小班幼儿分离焦虑的原因及缓解策略研究 [J]. 教育观察, 2021(16): 26-28.
- [6] 徐甜, 寇舒, 杨赞. 新入园幼儿分离焦虑的归因分析及策略研究 [J]. 散文百家, 2021(21): 243-244.
- [7] 许莹莹. 幼儿分离焦虑的应对措施 [J]. 华夏教师, 2020(7): 95-96.