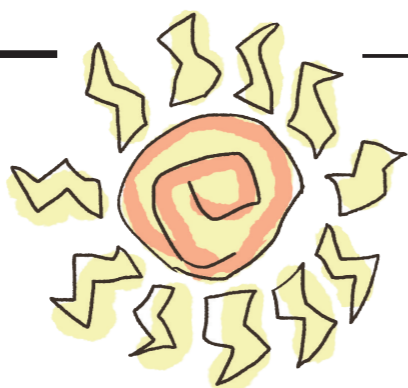


策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁 崔文灿

一周热话题



细说心理语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教师
及一线教师

主持:羊城晚报记者 崔文灿
本期特邀专家/何金妮 陈颖

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,我们邀请到广州市越秀区东方红幼儿园小班级级长陈颖、广东省育才幼儿园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。

面对分离焦虑,如何安抚孩子小心灵?

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。

首先,是环境变化。大部分孩子在0-3岁阶段主要照料者是家人,在这个阶段,孩子的生活、游戏环境围绕家庭展开。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儿园老师。孩子需要一个循序渐进对老师熟悉的过程,才会对老师产生信任感和依赖感;另一方面,从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,孩子会发现自己需要独立去做,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,一个早上入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。最后,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心理准备,也会使得孩子在入园初期较难适应幼儿园生活。

入园分离焦虑的温柔化解

广东省育才幼儿园二院 何金妮

今天,是开学的第一天,也是新生入园的第一天。阳光透过窗户,温柔地洒在了幼儿园的大操场上,给这个新的开始带来了一抹温暖的色彩。作为幼儿园的心理老师,我迎来了一项重要任务——帮助那些正经历着入园分离焦虑的小伙伴们。

早上,当我走进教室时,就感受到了那股不安的气息。昊昊,一个眼睛里闪烁着好奇又害怕光芒的小男孩,紧紧抓着妈妈的手,不愿松开。他的妈妈眼神里满是担忧,轻声告诉我:“他昨晚一直在说不想上幼儿园。”

面对这样的情况,我决定运用我在专业培训中学到的策略。首先,我采用了“渐进式适应”的方法,邀请昊昊的妈妈陪着他一起参加早上的欢迎活动,通过这种方式,我试图让昊昊感受到即使在学校,妈妈的爱也是不变的。在活动中,我引导小朋友们一起唱歌、做游戏,尽量让氛围轻松愉快。我注意到,昊昊的脸上渐渐露出了笑容,虽然还是有些紧张,但已经愿意参与到集体中来了。

接下来,我运用了“认知重构”的策略,向昊昊解释上幼儿园的好处,比如可以学到新知识、结交新朋友等,帮助他逐渐改变对上幼儿园的负面认知。同时,我建议昊昊的妈妈尝试“短暂分离”,先从几分钟开始,逐渐增加时间,让昊昊慢慢适应没有妈妈在身边的环境。在这个过程中,我时刻关注着昊昊的情绪变化,用温柔的语气和鼓励的眼神给予他支持。每当他表现出不安,我就会走过去,轻轻拍拍他的背,告诉他:“你在这里很安全,老师和小朋友们都很喜欢你。”

午餐时间,我特意安排了一场“特别任务”——让昊昊担任小组长,帮助分发餐具。这个小角色让他感到既兴奋又有责任感,我看到他眼中的自信在一点点增长。这也是我运用“角色赋予”策略的一部分,通过给予昊昊一定的责任和任务,让他感受到自己的价值和重要性,从而增强他的自信心和归属感。

下午,当昊昊的妈妈来接他时,昊昊竟然主动跑过去,兴奋地分享自己一天的经历:“妈妈,我今天帮老师发餐具了,还交到了新朋友!”他的妈妈眼眶微湿,满是感激地看着我。

这一刻,我的心也被温暖填满。作为一名心理老师,最大的成就感莫过于见证孩子们的成长与变化。今天,我不仅帮助昊昊跨越了入园分离焦虑的障碍,更在他心中种下了一颗勇敢与自信的种子。明天,又将是充满希望的新一日,我将继续用我的专业知识与爱心,守护更多孩子的心灵成长。

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。广东省育才幼儿园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消息。

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,如每周日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,如果孩子入园突然发烧,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。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进幼儿园的生活。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?

何金妮告诉羊城晚报记者,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过度分离焦虑期,孩子的负面情绪很可能被忽略,从而影响到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步脚印地成长。”陈颖说。

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,坚持每天送孩子回幼儿园。家长有可能因为孩子早上在家哭闹,舍不得送孩子回幼儿园,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,让幼儿园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回园,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。

发挥父母影响力 激发孩子积极情绪

东莞市长安镇中山小学 麦雨诗

更好、创造力更强、人际关系更和谐。

小学生由于心智尚未成熟,对情绪缺乏理性的认知,情绪调节能力也相对较弱,父母需要积极发挥自身的影响力去帮助孩子激发积极情绪。当孩子因犯错感到沮丧时,父母用微笑、耐心去理解和接纳,孩子会慢慢恢复平静,衍生出感激、

宁静等积极情绪;当孩子面对新事物感到胆怯时,父母微笑着鼓励孩子,他会更愿意去尝试,衍生出希望、兴趣等积极情绪;当孩子达到自己阶段目标时,父母真诚去赞扬时,孩子感受到自己被“看见”,也产生自豪、喜悦、激励等积极情绪,转化为继续努力,追求卓越的内在动力。

适当赞美,让爱传递

- 1. 活动准备:父母邀请孩子一起组织家庭夸夸会。
- 2. 会议过程:从一人开始,轮流接受每位家庭成员的夸奖。夸奖时要发自内心,言之有物,让赞美具体化。例如“你善于归纳整理,每次玩完玩具、看完书,都知道放回原位,值得表扬!”
- 3. 感悟分享:会议结束后,

家庭成员分享感受。还可以将家庭夸夸会变成每周或每月的亲子活动,让赞美成为习惯,让积极情绪在家里流动。温馨提示:父母需要引导孩子明白赞美需真诚、符合事实,是发自内心的认可对方的优点,语言表达需要避免使用过于夸张或笼统的言辞,真诚的赞美才能让彼此感受到真挚的温暖。

家教小课堂

碎碎念

说到积极情绪,我们最熟知的就是开心或快乐。其实,人们最常感受到的积极情绪还有喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬畏和爱等。许多实验表明,积极情绪能让我们思维更开阔、记忆力

练一练

