

生态系统视域下幼儿入园适应的动态支持实施策略

雍惠雯 晏祥辉

西南民族大学 教育学与心理学学院

DOI:10.12238/eces.v7i2.14005

[摘要] 幼儿入园适应作为其早期社会化进程中的核心环节，能直接影响幼儿的身心健康发展及后续的学习生活。为更好探讨幼儿入园适应过程中存在的主要问题，该研究通过分析相关文献、实地观察和访谈，构建了基于适应进程的动态引导、个体差异的发展性引导和家校社三位一体的支持网络，三方面的动态支持策略，从而有效缓解幼儿的分离焦虑，促进其社会情感发展和认知能力的提升，并为幼儿园教师和家长提供实践指导，帮助幼儿顺利度过入园适应期。

[关键词] 幼儿入园适应；动态支持策略；分离焦虑

中图分类号：G610 文献标识码：A

Dynamic Support Implementation Strategies for Young Children's Adaptation to Kindergarten from the Perspective of Ecosystem

Huiwen Yong, Xianghui Yan

School of Education and Psychology of Southwest Minzu University

[Abstract] Young children's adaptation to kindergarten, as a core link in their early socialization process, can directly affect the physical and mental health development of young children as well as their subsequent learning and life. In order to better explore the main problems existing in the process of young children's adaptation to kindergarten, this article analyzes relevant literature, conducts on-site observations and interviews, and constructs dynamic support strategies from three aspects: dynamic guidance based on the adaptation process, developmental guidance according to individual differences, and a trinity support network of kindergartens, families and society. In this way, it can effectively relieve young children's separation anxiety, promote the development of their social emotions and the improvement of their cognitive abilities, and provide practical guidance for kindergarten teachers and parents to help young children smoothly go through the adaptation period to kindergarten.

[Key words] young children's adaptation to kindergarten; dynamic support strategies; separation anxiety

1 引言

幼儿入园适应是幼儿从家庭环境过渡到集体生活的关键阶段。根据生态系统理论，幼儿的发展受到微观系统（如家庭、幼儿园）与宏观系统（如文化、政策）的交互影响。

《学前教育法》指出，幼儿园应当充分利用家庭、社区的教育资源，拓展学前儿童生活和学习空间^[1]。而动态支持策略把环境与关系进行实时调整，能够帮助幼儿更好地适应新环境。当前关于幼儿入园适应问题的研究，陈冠亚通过对小班幼儿入园适应现状的调查发现，部分幼儿在入园初期存在不同程度的适应困难，主要表现为分离焦虑、生活自理能力不足、同伴交往困难等方面^[2]。林兰和高珠峰从儿童立场出发，发现幼儿在适应过程中面临着规则意识与自由天性的冲突、自我中心与集体生活的冲突等多重挑战^[3]。徐伟清等对幼儿入园适应的影响因素进行了研究，发现幼儿自身因素、家庭因素以及幼儿园因素都会对幼儿入园适应产生影响^[4]。孟晓

涵和董吉贺分析了幼儿入园焦虑与幼儿存在环境适应的困难、幼儿缺乏社会交往技能、家长未掌握科学合理的教养方式以及幼儿园入园准备工作的不足等方面有关^[5]。杨波提出分离焦虑会给幼儿的生活带来一系列问题，如幼儿不愿意来幼儿园、喝水少、情绪不安、长时间不上厕所等^[6]。

从以上的综述分析能发现，幼儿入园焦虑的成因涉及多方面因素，许多幼儿在入园初期呈现出分离焦虑、情绪不稳定、社交困难等状况，这些问题对幼儿的身心健康造成了一定的影响，也给教师和家长带来了挑战^[7]。本研究从生态系统理论的角度，构建动态支持策略，对幼儿入园适应问题进行了深入分析，具体分为三个维度：

- 1) 分阶段支持：基于适应进程的动态引导；
- 2) 个性化支持：基于个体差异的发展性引导；
- 3) 家园社合作：构建三位一体的支持网络（图1）。

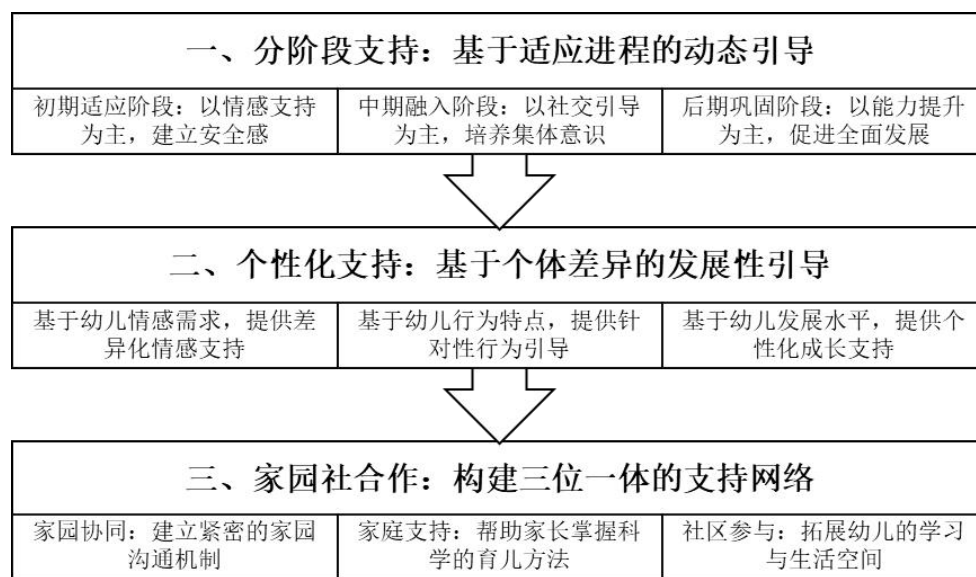


图1 生态系统理论下的幼儿入园适应的动态支持实施策略框架

2 分阶段支持：基于适应进程的动态引导

2.1 初期适应阶段：以情感支持为主，建立安全感

在幼儿入园的初始时期，分离焦虑是幼儿面前的首要难题。著名的发展心理学家皮亚杰在其认知发展理论中指出，儿童的认知能力是通过与环境的持续互动和主动建构而逐步发展的^[8]。因此，这一阶段的核心任务是帮助幼儿构建起对幼儿园环境的安全感以及对教师的信任感。在正式入园之前，家长可以带领幼儿前往幼儿园，提前熟悉园内的环境、教师和同伴，帮助幼儿初步建立对幼儿园的信任。其次，可以利用渐进式入园的方式，逐步培养幼儿的安全感。例如，首次入园家长可以陪伴幼儿在园停留1小时，引导幼儿大致熟悉幼儿园的布局、教师的面貌以及同伴的模样，让幼儿对幼儿园有个初步的亲近感。第二天将时长延长至2小时，老师引导幼儿开始参与诸如堆积木、玩简单桌面游戏等基础集体活动。第三天，家长送幼儿到园后可短暂离开，让幼儿在教师悉心陪伴下独立参与活动。随着幼儿对幼儿园环境愈发熟悉，对教师的信任逐步加深，那么家长便可放心将幼儿交给老师，助力幼儿循序渐进的适应全天在园生活。且爱和情感能够帮助幼儿建立对学校的积极情感联结和安全依恋，教师可以在幼儿每日清晨入园时，通过温暖的拥抱、温柔的安抚话语、贴心的陪伴等方式，舒缓幼儿的焦虑情绪，转移其注意力。比如，为幼儿准备专属的安抚玩具，或是让幼儿携带家中熟悉的小物件，与幼儿一同摆弄简单的桌面玩具帮助幼儿在陌生环境中寻得情感慰藉。也可以借助固定的作息时间与活动安排，帮助幼儿建立规律的日常作息，使幼儿对幼儿园生活形成稳定预期，从而增强安全感。例如，教师每日通过固定的欢迎仪式，如热情击掌、亲切拥抱等方式，让幼儿真切感受到被接纳与关爱。

2.2 中期融入阶段：以社交引导为主，培养集体意识

当幼儿逐渐适应幼儿园环境后，中期阶段的重心便转移为帮助幼儿融入集体生活，着重培育幼儿的社交能力与集体意识。教师可组织丰富多样的小组游戏和合作活动，推动幼儿与同伴搭建起初步的社交联系。比如开展“找朋友”游戏，幼儿在游戏过程中相互认识、交流互动，自然而然地建立起友谊。也可以采用角色扮演的形式，帮助幼儿领会集体生活中的规则与角色分工。以“我是整洁小能手”为主题，设计系统化的生活实践活动，指导幼儿按照“清一擦一摆”的标准流程整理桌面，采用颜色分类、形状归类等游戏化方式指导幼儿分类，建立“小组长负责制”，培养幼儿的能力，帮助幼儿在实践过程中建立责任感与集体意识。在每日的户外活动时间，老师可以带领幼儿前往草坪进行散步、走直线等活动，适度进行一些轻松愉快的游戏，让幼儿在亲近自然的过程中放松身心，增进彼此之间的互动^[9]。也可以增设情绪识别和表达活动，让幼儿识别卡片上呈现的不同情绪，引导幼儿学会管理自身情绪，鼓励幼儿用清晰的语言大胆表达自己当下的感受。

2.3 后期巩固阶段：以能力提升为主，促进全面发展

当幼儿基本适应幼儿园生活后，巩固阶段的重点在于全方位提升幼儿的认知能力、社会情感能力以及自我管理能力。第一阶段，可以联系实际生活进行主题探究活动，激发幼儿的学习兴趣与探索欲望。例如，以“探索天气的奥秘”为主题，开展为期一周的探究式学习活动，教师指导幼儿观察并详细记录天气的变化情况，并鼓励幼儿通过绘画、手工制作等形式，表达自己的观察发现和独特感受。第二阶段设置挑战性任务，使幼儿在解决问题的进程中增强自信心与成就感。比如教师组织幼儿背诵古诗，在传统文化熏陶中提升幼儿的语言与记忆能力。还可以设计“搭建最高的积木塔”任务，鼓励幼儿不断尝试不同的搭建方法，通过调整与优化，探寻

最为稳固的搭建方式。开展类似“钻毛毛虫”这样的比赛活动，以趣味竞赛的形式激发幼儿的参与热情。组织“水果切”游戏，教师说出水果名字，幼儿用手模拟切水果动作，若教师说出“炸弹”，幼儿则需迅速抱头，以此锻炼幼儿的反应能力。

3 个性化支持：基于个体差异的发展性引导

在幼儿入园适应进程中，每个幼儿的表现与需求千差万别。有的幼儿分离焦虑极为强烈，有的幼儿情绪相对稳定但社交能力欠佳，还有的幼儿自主性较强却缺乏规则意识。因此，需依据幼儿的个体特性给予针对性的情感支撑与行为指引，帮助每一位幼儿在适应过程中收获安全感与成长契机。

3.1 基于幼儿情感需求，提供差异化情感支持

幼儿的情感需求在入园适应阶段占据核心地位。教师需根据幼儿的情感表现，采取差异化的情感支持策略，帮助每位幼儿建立对幼儿园的喜欢和信任。对于高焦虑型幼儿，教师可短期使用一对一的陪伴模式，为幼儿提供安抚玩具、摆放家庭照片等，缓解幼儿的焦虑情绪。还可以提前一天告知幼儿会准备小玩具，约定若第二天开开心心入园就将玩具赠送，以此激励幼儿勇敢面对入园时的分离。同时，教师要与家长密切沟通，相互反馈幼儿在家庭和园中的状态。其次，对于性格内向型幼儿，他们的社交能力较弱，教师要耐心陪伴，深入沟通交流，逐步打开幼儿心扉。通过组织合作游戏、小组任务等活动，助力幼儿与同伴建立友谊。比如设计分组完成“智慧形状乐园”任务，鼓励幼儿与同伴携手合作完成拼图游戏，在互动过程中提升社交能力，鼓励内向型幼儿积极与同伴互动，逐步融入集体生活，建立起初步的社交关系。最后，针对自主性强但规则意识淡薄的幼儿，教师可借助明确的规则引导与正向激励手段，帮助幼儿理解集体生活规则。比如，对于规则的反复强化，当幼儿离开凳子时，引导其将板凳放回桌子下方，排队外出时提醒幼儿回头查看凳子是否归位，拿水杯喝水时遵守秩序，通过多次重复，帮助幼儿建立起牢固的规则意识。

3.2 基于幼儿行为特点，提供针对性行为引导

幼儿在入园适应期间展现出各异的行为特点，教师需依据幼儿的行为表现，给予针对性的行为引导，助力幼儿稳步适应集体生活。

对于模仿性强的幼儿，教师要充分利用他们这一特性示范正确的行为。比如在排队环节，教师需要让幼儿一边整齐地站好，一边向幼儿强调排队的规则和重要性，让幼儿通过观察教师的示范，学会有序排队。同时，可在班级中挑选行为习惯良好、适应能力较强且善于模仿的幼儿作为“小标兵”。当幼儿模仿正确行为时，教师要给予及时且具体的反馈。让幼儿在不断的正向模仿中，养成独立、自律的品格。

针对好奇心强的幼儿，教师可以积极开展“小小发现家”

主题活动。如在户外花园里，引导幼儿仔细观察不同植物的叶子，比较它们的形状、颜色和纹理，鼓励幼儿用手触摸感受叶子的质地，同时引导幼儿思考为什么有些叶子是光滑的，有些是粗糙的，鼓励幼儿大胆的提问，并及时回应疑问，培养幼儿善于捕捉生活中的细节，提升探索精神。

面对注意力易分散的幼儿，采用分段式活动设计十分必要。以折纸船活动为例，教师要一步一步地向幼儿展示折纸步骤，边折边讲解，确保幼儿清楚每一个动作。控制单次活动时长要严格按照幼儿年龄特点执行，充分吸引幼儿的注意力，让幼儿在轻松愉快的氛围中参与活动，循序渐进地提高注意力集中程度，增强对任务的专注度与坚持性。

3.3 基于幼儿发展水平，提供个性化成长支持

每个幼儿的发展水平参差不齐，教师需依据幼儿的实际发展水平，给予个性化的成长支持，推动幼儿在适应过程中实现全面发展。

对于认知发展较快的幼儿，教师可提供更具挑战性的任务，保持幼儿的探索欲，充分激发其学习的兴趣。例如设计“我是通关小达人”活动，让幼儿在探索实践中不断提升认知能力。

对于社会情感发展相对滞后的幼儿，教师可借助情感故事、让幼儿在聆听与分享故事的过程中，学习情感表达技巧与社交准则。

对于自我管理能力较弱的幼儿，教师可通过合理的任务分配、科学的时间管理等方法，帮助幼儿提升自我管理能力。例如设计“时间小管家”活动，让幼儿在完成一系列任务的过程中，逐步学会合理安排时间，提高自我管理水

4 家园社合作：构建三位一体的支持网络

幼儿入园适应需要家庭、幼儿园和社区三方协同共进，携手为幼儿提供全方位支持，帮助幼儿顺利融入幼儿园生活。家园社紧密合作，能够凝聚各方教育力量，为幼儿营造一个安全无忧、温馨有爱且充满支持的成长环境。

4.1 家园协同：建立紧密的家园沟通机制

家园协同是助力幼儿适应入园生活的关键保障。借助构建紧密无间的家园沟通机制，教师与家长能够及时、精准地掌握幼儿适应动态，进而共同制定契合幼儿需求的支持策略。

一方面，建立家园电子联系本，教师可在练习本中记录幼儿在园期间的情绪起伏、用餐情况、日常表现等，家长则反馈幼儿在家的行为变化、习惯养成等信息。比如，如果幼儿某天在园时因分离焦虑，不愿参与集体活动和老师安抚后的变化等情况及时反馈到联系本。家长在家园联系本中可以看到幼儿当日的反馈。双方可以基于这些信息，探讨如何帮助幼儿缓解焦虑，比如在家进行心里疏导，模拟幼儿园作息和课程，引导幼儿参与集体活动等策略。

另一方面，在日常接送幼儿上下学时，教师可以和家长

进行简短而有效的沟通，交流幼儿当天的表现情况，如孩子在语言表达上的提升、在社交互动中的表现、在行为方面的进步等，促进教师和家长对幼儿的具体情况进行双边互动。

4.2 家庭支持：帮助家长掌握科学的育儿方法

家庭作为幼儿成长的首要环境，家长的育儿方式对幼儿入园适应起着至关重要的作用。通过给予家庭支持，助力家长掌握科学、合理的育儿方法，能够为幼儿顺利适应入园生活筑牢根基。

幼儿园可通过组织“亲子运动会”，让幼儿深切感受到家长的陪伴与关爱，建立起稳固的安全感。也可以通过举办特色活动邀请家长参与，如在节日活动中，组织孩子为家长倒水、捶背，家长和孩子一起动手利用吸水海绵制作小雪人感受亲情的温暖与手工的乐趣，以活动的形式强化亲子情感，让幼儿在关爱家人的过程中，情感得到滋养，也为入园适应注入情感动力。其次，教师可以通过视频分享的方式，让家长不在身边也能知晓孩子的校园生活。将孩子上课、室内游戏、下午户外游戏的剪辑视频，发送至线上平台。家长通过视频，清晰看到孩子在不同场景下的表现，了解孩子在集体中的状态，有利于家长更好地在家中给予孩子针对性引导，实现家园教育的无缝衔接。

4.3 社区参与：拓展幼儿的学习与生活空间

社区是幼儿生活圈的重要构成部分，幼儿园通过挖掘和利用社区资源，为幼儿入园适应提供丰富多元的支持，拓宽幼儿的学习与生活场域，助力幼儿在真实、广阔的社会环境中茁壮成长。

幼儿园可以充分利用社区图书馆、公园等现有资源，定期组织幼儿到社区图书馆挑选喜爱的绘本，在老师和志愿者的引导下阅读，感受文字与故事的魅力。在公园中，通过集体活动，增强团队意识，引导幼儿观察花草树木的生长、聆听鸟儿的歌声，亲身感受大自然的神奇，拓展幼儿的认知视野。在社区实践活动中，可以让幼儿自己制作小卡片进行分享，通过幼儿帮忙捡公共区域的小纸片等活动，将在幼儿园学到的关爱他人、遵守秩序等知识运用到实际，有效培养社

会责任感和社交能力，懂得与不同人群交流协作，为园内集体生活奠定良好基础。

5 结论

幼儿入园适应过程中，通过分阶段引导、个性化支持以及家园社合作等方式构建的动态支持策略，对于助力幼儿快速融入幼儿园生活、促使其养成良好生活常规成效显著。动态支持策略能够切实减轻幼儿的分离焦虑，有效推动幼儿社会情感与认知能力稳步发展，全方位为幼儿的全面成长夯实基础，助力幼儿在幼儿园环境中实现身心健康与知识技能的协同提升。

[参考文献]

- [1] 中华人民共和国学前教育法[N]. 人民日报, 2024-11-28(013).
- [2] 陈冠亚. 小班幼儿入园适应现状与提升对策[J]. 学前教育研究, 2021(3): 93-96.
- [3] 林兰, 高珠峰. 小班幼儿入园适应过程中的冲突与规约应对*——基于儿童立场的质性研究[J]. 学前教育研究, 2020(9): 23-38.
- [4] 徐伟清, 魏梅, 严萍, 等. 幼儿入园适应的影响因素[J]. 中国妇幼保健, 2014, 29(11): 1702-1704.
- [5] 孟晓涵, 董吉贺. 小班幼儿入园焦虑的成因及缓解策略[J]. 心理月刊, 2024, 19(5): 207-209.
- [6] 杨波. 小班幼儿分离焦虑的成因及对应策略[J]. 教育观察, 2020, 9(28): 31-32.
- [7] Bronfenbrenner U. The ecology of human development[M]. Harvard University Press, 1979.
- [8] 蔡碧香. 家园校协同下的幼小科学衔接策略[J]. 教育界, 2023(34): 101-103.
- [9] 张娜, 王异芳, 徐婧涵, 等. 入园准备对幼儿入园适应作用机制的追踪研究[J]. 教育学术月刊, 2023(10): 75-81.

作者简介：

雍惠雯（2005.02-），女，汉族，四川德阳广汉人，本科在读，研究方向为学前教育。