

幼儿入园适应期的心理特征

师晓媛

十堰市郧阳区青曲镇中心幼儿园

DOI:10.32629/eces.v8i2.20900

[摘要] 幼儿从家庭迈向集体生活是人生首次社会化实践,入园适应期作为心理发展与行为模式转变的关键节点,充满挑战也蕴含成长机遇。受认知、情感与社会性发展水平限制,幼儿面对幼儿园全新集体环境,易滋生分离焦虑、依恋行为与适应障碍等心理行为问题。深入探究此阶段幼儿的心理特征,分析影响适应过程的核心因素,对幼儿园科学制定入园引导策略、家长提供精准陪伴支持具有重要现实意义。本文剖析幼儿入园适应期的典型心理与行为表现,探究内在心理发展机制,结合家庭、幼儿园两大核心环境的影响,为构建科学、人性化的家园协同教育衔接机制筑牢理论根基。

[关键词] 幼儿入园适应(Kindergarten Admission Adaptation); 分离焦虑(Separation Anxiety); 心理特征(Psychological Characteristics); 社会适应(Social Adaptation); 家庭教养(Family Upbringing); 园所环境; 身心发展协同

中图分类号: G61 文献标识码: A

Psychological characteristics of children in kindergarten adaptation period

Xiaoyuan Shi

Shiyan City Yunyang District Qingqu Town Central kindergarten

[Abstract] It is the first socialized practice for young children to move from family to collective life. As the key node of psychological development and behavior mode transformation, the adaptation period is full of challenges and growth opportunities. Limited by the level of cognitive, emotional and social development, children are prone to psychological and behavioral problems such as separation anxiety, attachment behavior and adaptation barriers in the face of the new collective environment in kindergarten. It is of great practical significance for kindergartens to explore the psychological characteristics of children at this stage and to analyze the core factors affecting the adaptation process, so as to scientifically formulate the admission guidance strategy for kindergartens and provide precise accompanying support for parents. This paper analyzes the typical psychological and behavioral performance of children in the kindergarten adaptation period, explores the internal psychological development mechanism, and combines the influence of the two core environments of family and kindergarten, so as to lay a solid theoretical foundation for the construction of a scientific and humanized home collaborative education connection mechanism.

[Key words] kindergarten admission adaptation; Separation anxiety; Psychological characteristics; Social adaptation; Family upbringing; Garden environment; Synergy of physical and mental development

引言

幼儿入园是脱离家庭单一照料环境、进入集体社会生活的重要开端,也是社会化进程首个关键转折点,3-6岁幼儿进入幼儿园的前1-3个月为核心入园适应期^[1]。此阶段幼儿的生活环境、照料主体、行为规则发生剧烈变化,家庭生活秩序与情感依恋模式被打破,而其认知理解、情绪调控、社会交往能力尚未成熟,难以快速应对环境变化,进而表现出多样的适应不良心理与行为。

相关研究显示,超80%的幼儿在入园初期会出现不同程度的分离焦虑,部分幼儿的适应不良状态甚至持续1个月以上^[2],若未得到及时科学引导,不仅影响入园初期身心状态,还可能对后续社交能力、规则意识乃至学习兴趣产生长期负面影响。家庭与幼儿园的教育理念和行为引导,对幼儿入园适应效果起决定性作用。深入研究幼儿入园适应期的心理特征,精准把握其心理发展规律,能为幼儿园制定分层、个性化入园适应方案提供理论依据,也能为家长调整教养方式、做好入园准备与

陪伴支持提供实践指导,助力构建家园协同的学前教育支持体系。

1 入园适应期幼儿的主要心理特征

入园适应期的幼儿,因身心发展的阶段性特点,面对环境变化表现出鲜明且具共性的心理特征,核心集中在情绪、社会适应、生理与心理的交互作用三个方面,各特征相互关联、彼此影响,共同构成幼儿入园适应的心理基础。

1.1 情绪不稳定性表现

入园伊始,幼儿最显著的心理特征为情绪高度不稳定性,分离焦虑是最核心、最典型的表现形式^[3]。幼儿与家庭主要照料者形成的紧密依恋关系,是其安全感的重要来源,入园带来的短暂分离会使其安全感急剧缺失,引发强烈情绪反应。多数幼儿在入园初期会出现入园时哭闹不止、入园后神情紧张、面露恐惧等直接情绪表达,部分幼儿还会伴随食欲不振、睡眠紊乱、拒绝参与园所活动、反复念叨家人等间接行为,少数幼儿甚至出现尿频、呕吐等躯体化反应^[4],分离焦虑的强烈程度与持续时间,与幼儿个性特质、过往生活经历及家长送园态度紧密相关。

同时,3-6岁幼儿大脑前额叶皮层尚未发育成熟,缺乏完备的情绪识别、表达与调控机制,薄弱的情绪调节能力进一步加剧情绪波动^[3]。在幼儿园遭遇陌生人、集体规则约束、同伴小矛盾等新情况时,幼儿极易产生挫败感、无助感,进而通过哭闹、拒绝沟通、刻意退缩甚至推搡、争抢等攻击性行为宣泄不安。这些情绪反应是幼儿心理适应能力不足的本能体现,若缺乏教师与家长恰当的情绪疏导和情感支持,幼儿的情绪稳定性与对园所环境的信任感将受严重影响,甚至演变为社交恐惧、入园抗拒或过度依赖行为。

1.2 社会适应能力尚未形成

初入幼儿园的幼儿,社会适应能力尚未建立与发展,面对园所的规则体系、集体生活模式及人际交往规则,常陷入认知与行为的双重困境^[1]。家庭环境中,幼儿处于核心地位,接受个性化、无强制约束的照料,而幼儿园的集体生活需要遵循统一作息、参与集体活动、遵守社交规范,这种从“个体”到“集体”的转变,让幼儿难以快速适应,易产生本能的抗拒心理。部分幼儿会表现出抗拒教师指令、排斥集体活动、独自待在角落等行为,在同伴互动中也常出现争抢玩具、言语冲突、不愿分享等情况,这些表现源于幼儿社会规则认知缺失、自我控制能力薄弱,以及换位思考、协商沟通等社交能力的不足。

多数幼儿入园前缺乏与同龄人长期稳定相处的经验,入园初期常陷入孤独、胆怯的心理状态,主动抗拒社交与集体活动^[5]。幼儿园陌生的物理环境、喧闹的活动氛围、严格的规则约束,会给幼儿带来强烈心理压力,触发心理防御机制,出现自我封闭、行为退缩等表现。加之此阶段幼儿语言表达能力仍在发展,词汇量有限、语言逻辑不完善,难以清晰表达自身需求与感受,遇到困难或负面情绪时,无法及时向教师求助或与同伴有效沟通,进一步加剧社交适应困难。因此,入园适应阶段,幼儿不仅需要情绪安抚,更需要借助游戏化教学、耐心行为引导和情

境模拟,逐步建立基础社会行为模式与规则意识,提升社会适应能力。

1.3 生理发展对心理适应的影响

幼儿的心理适应水平与其生理发育程度紧密相连,生理发展的阶段性特点是影响入园心理适应的重要内在因素,二者相互作用、相互影响^[1]。入园阶段的幼儿处于生长发育高峰期,身体各器官与系统尚未发育成熟,与情绪调控、自我认知及社交行为相关的大脑边缘系统与前额叶皮层仍在发展,神经系统的兴奋与抑制过程不平衡,使其面对环境变化或陌生情境时,更容易产生强烈应激反应与依赖行为,心理状态也更易受生理状态影响。

幼儿对作息规律、环境变动和饮食结构具有高度敏感性^[6],幼儿园统一的作息、饮食口味与餐具使用,与部分家庭的生活模式存在差异,这些细微变化可能让幼儿产生不适感,进而引发哭闹、挑食、睡眠障碍等情绪与行为问题。同时,幼儿免疫系统尚未发育完善,入园后接触病菌的概率大幅增加,易受感冒、腹泻等常见疾病侵扰,身体的不适会直接影响情绪状态,使其变得更加烦躁、易怒、依赖,加重负面情绪,阻碍新环境适应进程。

此外,生理发展水平还会通过影响语言表达、动作协调和注意力等能力,间接制约幼儿的自我调节能力与心理适应效果^[3]。语言能力不足易导致幼儿与教师、同伴产生误解,引发焦虑、退缩等心理;动作发展滞后的幼儿,在参与集体游戏、手工活动时难以跟上节奏,易产生挫败感,削弱参与集体活动的积极性与自信心,进而不愿融入集体,加剧心理适应困难。因此,教师与家长需充分考虑幼儿的个体生理发育差异,尊重生理发展规律,营造规律有序、充满关爱的环境,以生理健康保障为基础,推动幼儿心理适应能力发展。

2 影响幼儿适应心理的主要因素

幼儿入园适应期的心理状态与适应效果,受多种因素共同影响,家庭的教育行为与幼儿园的环境创设、教师引导是两大核心因素,直接决定了幼儿入园适应的速度与效果^[2]。

2.1 家庭因素的干预作用

家庭作为幼儿成长的首所“学校”,其家庭氛围、家长行为范式及教养风格,深刻塑造着幼儿的心理发展轨迹与行为模式,在入园适应阶段的干预作用尤为显著^[4]。家长面对分离的态度与行为,是幼儿判断幼儿园环境安全性的重要依据,若家长送园时流露出过度焦虑、不舍,表现出反复安抚、迟迟不愿离开等行为,负面情绪会悄然传递给孩子,加剧幼儿内心的不安与恐惧,强化对家庭的依赖与对入园的抗拒;反之,家长以坚定且温和的态度面对分离,进行简单积极的告别,传递幼儿园的正面信息,能有效帮助孩子缓解分离焦虑,逐步建立入园的安全感与自信心。

家庭教育模式对幼儿依恋类型的塑造,也潜移默化影响着入园适应进程^[4]。英国心理学家鲍尔比的依恋理论指出,幼儿与主要照料者的互动会形成安全型、焦虑型、回避型三种依恋关系。其中,安全型依恋的幼儿面对陌生环境时更具探索热情与适

应韧性,能在短暂焦虑后主动尝试互动、探索新环境;而焦虑型或回避型依恋的幼儿,入园时更易表现出强烈的逃避、恐惧或抵触行为。家庭中溺爱、过度控制、情感忽视等不当教养方式,会干扰幼儿情感表达、自主能力及人际交往能力的发展,如过度被保护的幼儿生活自理能力薄弱,离开家庭后易因无法应对基本生活需求产生情绪波动;情感需求被忽视的幼儿,入园后可能以冷漠、回避的态度应对教师与同伴,难以建立新的情感联结。

此外,家长的入园准备工作也会影响幼儿的适应心理^[5]。入园前提前带幼儿熟悉幼儿园环境、讲解园所生活与活动,培养幼儿的生活自理能力与规则意识,能让幼儿对幼儿园形成初步认知与期待,减少入园后的陌生感;若未做任何入园准备,突然将幼儿送入幼儿园,会让幼儿陷入茫然与恐惧,大幅增加适应难度。

2.2 幼儿园环境与教师引导作用

幼儿园的环境创设与教师的引导策略,是幼儿入园适应的另一核心影响维度,良好的园所环境与科学的教师引导,能有效缓解分离焦虑,帮助幼儿快速建立对园所的信任感^[1]。幼儿园的物理环境直接作用于幼儿的情绪体验,温馨柔和的色彩搭配、清晰的区域划分、丰富且适合幼儿的玩具材料,能有效激发幼儿的探索欲,转移对分离的注意力,缓解陌生环境带来的焦虑^[6]。在园所环境中融入家庭元素,如设置家庭照片墙、准备个性化水杯毛巾、打造专属“宝宝角”,能让幼儿在陌生环境中找到熟悉感,增强心理认同,提升情绪稳定性,同时物理环境需注重安全性,为幼儿营造自由的探索空间。

教师作为幼儿在园所的主要依附对象,其心理引导与情绪支持是推动入园适应的核心力量,言行回应、引导方式直接影响幼儿的情绪调节能力与心理适应效果^[3]。入园初期,教师需以足够的耐心、爱心接纳幼儿的情绪波动,不指责批评哭闹行为,通过拥抱、牵手等肢体安抚、个性化陪伴、有趣的游戏互动,与幼儿建立情感联结,帮助幼儿建立对教师的信任。对于哭闹严重的幼儿,采取一对一陪伴方式引导其参与感兴趣的活动;对于性格内向的幼儿,主动邀请其参与集体游戏,鼓励同伴互动。

教师还需制定循序渐进的入园适应方案^[5],根据幼儿适应情况,逐步从半天到全天、从少人数到多人数延长在园时间,让幼儿慢慢适应集体生活节奏。在集体管理中,结合幼儿认知特点简化规则表述,采用具象生动的指令,通过“娃娃家”“小超市”等情境游戏,帮助幼儿在轻松的氛围中理解行为规范,掌握分享、合作等基础社交技巧。同时,教师的家园沟通工作至关重要,需及时向家长反馈幼儿在园表现,了解幼儿的家庭生活习惯与

个性特点,制定个性化适应方案,为家长提供科学育儿指导,引导家长调整教养方式,形成家园教育合力^[2]。

3 结语

幼儿入园适应期是心理发展与社会化进程的关键过渡期,此阶段幼儿表现出的情绪高度不稳定、社会适应能力尚未形成、生理发展制约心理适应等核心心理特征,是其身心发展阶段性特点与环境变化相互作用的结果^[1],家庭教养方式与幼儿园环境、教师引导则是影响幼儿适应心理的两大核心外部因素,二者相互关联、缺一不可,共同构成幼儿入园适应的支持体系。

家长作为幼儿的首要照料者,需主动调整自身情绪与行为,以坚定温和的态度面对分离,做好科学的入园准备,注重培养幼儿的生活自理能力与独立探索能力,营造温馨和谐的家庭氛围,帮助幼儿建立安全型依恋^[4],为入园适应奠定坚实心理基础。幼儿园需注重物理环境创设,融入家庭元素,营造安全温馨、有趣的园所环境,缓解幼儿的陌生感^[6];教师则需以爱心、耐心与责任心为核心,接纳幼儿的情绪波动,建立情感联结,制定循序渐进、个性化的入园适应方案,通过游戏化方式引导幼儿建立规则意识与社交能力,同时加强家园沟通,形成教育合力。

幼儿的入园适应并非一蹴而就,需要教师与家长的耐心陪伴与科学引导,唯有在情感安抚、安全保障与认知引导层面形成家园协同效应,才能帮助幼儿逐步缓解分离焦虑,建立对新环境的信任感与归属感,顺利完成从家庭到集体的社会化过渡^[2],让幼儿在入园适应期获得心理与能力的双重成长,为后续学前教育阶段乃至一生的发展奠定坚实的心理基础。

【参考文献】

- [1]姜勇,吴荣清.幼儿入园适应的影响因素及干预策略[J].学前教育研究,2017(05):38-45.
- [2]庞丽娟.幼儿心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2019:89-96.
- [3]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,2018:189-195.
- [4]Bowlby J. Attachment and Loss: Volume 1, Attachment[M]. New York: Basic Books, 1969:56-68.
- [5]张燕.幼儿园班级管理[M].北京:北京师范大学出版社,2020:76-83.
- [6]刘晓晔.学前儿童社会教育[M].北京:高等教育出版社,2019:102-110.

作者简介:

师晓媛(1993--),女,汉族,湖北十堰人,本科,研究方向:幼儿心理学。