

幼儿园新生入园情绪焦虑现状及缓解策略研究

段琳艳

江西省九江市政府机关幼儿园

DOI:10.12238/eces.v7i3.15974

[摘要] 幼儿园新生入园是幼儿从家庭生活迈向集体生活的重要转折点,此阶段幼儿易出现情绪焦虑问题,不仅影响其在园的正常生活与学习,还可能对其身心健康发展造成长远影响。本文通过对幼儿园新生入园情绪焦虑现状的深入观察与分析,探究引发该问题的多方面原因,并从家庭、幼儿园、社会协同合作的角度提出切实可行的缓解策略,旨在为帮助幼儿园新生顺利度过入园适应期,促进其健康快乐成长提供理论参考与实践指导。

[关键词] 幼儿园新生; 入园情绪焦虑; 现状; 缓解策略

中图分类号: G619.28 文献标识码: A

Research on the current situation and relief strategies of emotional anxiety in kindergarten children

Linyan Duan

Jiujiang Municipal Government Kindergarten, Jiangxi Province

[Abstract] The transition from family life to collective kindergarten environment represents a critical turning point for young children. This developmental phase often triggers emotional anxiety, which not only disrupts their daily routines and learning activities but may also have lasting impacts on their physical and mental well-being. Through in-depth observation and analysis of emotional anxiety among kindergarten newcomers, this study identifies multiple contributing factors and proposes practical mitigation strategies based on collaborative efforts between families, kindergartens, and society. The research aims to provide theoretical insights and practical guidance for helping children smoothly adapt to kindergarten life and achieve healthy, joyful growth.

[Key words] kindergarten freshmen; kindergarten emotional anxiety; current situation; relief strategies

引言

在幼儿的成长历程中,入园是一个关键的过渡阶段。对于刚离开熟悉的家庭环境、亲密的家人,进入到充满陌生人和新规则的幼儿园环境中的新生而言,环境的巨大变化容易使其产生一系列负面情绪,其中情绪焦虑最为常见且突出。幼儿园新生入园情绪焦虑,指的是新生在进入幼儿园初期,由于环境改变、与亲人分离等因素,而产生的紧张、不安、恐惧、烦躁等情绪反应,以及由此引发的一系列异常行为表现。当前,随着学前教育的不断发展,人们对幼儿教育的关注度日益提高,幼儿园新生入园情绪焦虑问题也逐渐受到教育工作者、家长以及社会各界的重视。深入探究幼儿园新生入园情绪焦虑的现状,寻找引起焦虑的原因,制定科学有效的调适策略,不仅可以使新生快速适应幼儿园生活,减少焦虑情绪对其身心发展的不利影响,还能为幼儿园的教育教学工作的顺利开展打下良好的基础,促进学前教育质量的进一步提高。因此,幼儿园新生入园情绪焦虑现状及缓解策略研究有重要的现实意义与理论价值。

1 幼儿园新生入园情绪焦虑现状

1.1 行为表现多样且明显

幼儿园新生入园情绪焦虑的行为表现是多样化的,不同幼儿焦虑行为表现的程度是有差别的,但总体来看比较明显,教师和家长易于发现。有些幼儿入园时哭闹行为很强烈,有的哭闹是持续性的,从入园开始到家长来接,有的哭闹是间歇性的,在看到其他幼儿哭闹、提到家人、遇到不顺心的事情时,再次哭闹。这类幼儿往往会紧紧抓着家长的衣角或手臂或衣物不让家长离开,即便是家长强行离开,也会在一段时间内处于哭闹状态而难以平静下来。

1.2 生理反应伴随出现

幼儿园新生入园情绪焦虑除了有明显的行为表现外,还会伴有一系列生理反应,这种生理反应反映出幼儿在焦虑状态下身体机能的紊乱,对幼儿的身体健康有一定影响。在饮食方面,不少新生食欲下降。例如,在家庭里本来食欲好的幼儿,进园后拒绝进食,或者不吃,对幼儿园提供的饭菜表现出厌恶和抗拒。有

的幼儿甚至吃饭时会有呕吐现象,这不仅是由于不适应,更多的是由于焦虑情绪而产生生理不适。睡眠方面,新生儿的睡眠质量下降。一些幼儿在幼儿园午睡时睡不好,即使躺在床上也会辗转反侧、哭闹不止,或睡眠中容易惊醒,醒后哭闹着要找家长。还有的幼儿会把这种焦虑情绪延长到晚上在家睡觉时,出现睡不好,晚上醒来过多,做噩梦等情况,影响幼儿正常休息和身体发育。另外,有些幼儿还有其他生理不适症状,如头痛、腹痛、尿频等。这些症状多发生在幼儿入园期间,周末或节假日在家时症状消失,经医院检查,也没发现明显身体疾病,实质是幼儿焦虑情绪在生理上的一种表现,是其内心紧张、不安情绪的躯体化反应。

2 幼儿园新生入园情绪焦虑成因分析

2.1 家庭因素

家庭是幼儿成长的第一环境,家庭环境、家长的教育观念和行为习惯等对幼儿入园情绪焦虑的产生有着重要的影响。第一,家庭教养方式不当是引起幼儿入园焦虑的重要原因。一些家庭中,家长对幼儿过于宠爱和保护,包办代替,对幼儿缺乏独立生活的能力和面对新环境的勇气。这类幼儿进入幼儿园后,因无法独立完成穿衣、吃饭、如厕等基本生活技能,遇到问题不知道如何解决,容易产生挫折感和焦虑情绪。而另一方面,有些家庭家长对幼儿要求过高,采用批评、指责甚至体罚的方式教育幼儿,使幼儿性格胆小、怯懦、缺乏自信心。幼儿进入幼儿园后,担心自己犯了错误,会受到教师的批评,产生强烈的焦虑感。其次,家长自身的焦虑情绪传导给幼儿。幼儿对情绪的感知能力较强,能够敏锐地察觉到家长的情绪变化。有的家长在幼儿入园前,出于对幼儿不能在幼儿园得到很好地照顾、会受到欺负、不适应集体生活等恐惧心理,自身会产生焦虑心理。家长在与幼儿相处过程中,不自觉地要把这种焦虑情绪传递给幼儿,从而引起幼儿对入园的恐惧不安。再如家长在送幼儿入园时,依依不舍、焦虑不安的神情,或者反复提醒幼儿“要听话,不要惹老师生气”“如果有人欺负你,要告诉老师”等,都加重了幼儿的入园焦虑。另外,家庭生活环境单一也会影响幼儿的适应能力。有些幼儿入园前长期生活在以家庭为中心的环境中,接触的多是家人,生活圈子小,缺乏同龄人交往经验。

2.2 幼儿园因素

幼儿园是幼儿入园后的主要生活和学习场所,其环境、教师的教育行为和态度等都会对幼儿的入园情绪焦虑产生重要影响。幼儿园的物理环境是否温馨、舒适、安全直接关系到幼儿的情绪状态。如果幼儿园的环境布置过于单调、冰冷,缺少童趣和亲切感,或活动空间狭小,设施设备不全,幼儿就会难以产生归属感和安全感,容易产生焦虑情绪。例如,幼儿园的教室布置没有幼儿熟悉的元素,如家庭照片、幼儿喜爱的玩具等,幼儿会感到陌生、孤独。同时幼儿园的安全设施是否到位,如地面是否防滑、玩具是否安全卫生等也影响幼儿情绪。如果幼儿在幼儿园感到安全威胁,就会加重他们的焦虑。

2.3 社会因素

社会对学前教育的关注度和评价导向影响家长和幼儿园的教育行为,从而影响幼儿的入园情绪。当前,社会对学前教育的重视程度在不断提高,但同时也存在着一些不当的评价导向,如过分强调幼儿的知识学习和技能掌握,忽视幼儿的情感发展和身心健康。这种评价导向会使一些家长和幼儿园过分强调幼儿的学习成绩,而忽视了幼儿入园适应期的情绪需求。如果家长在幼儿入园前就给幼儿施加过多的学习压力,幼儿园可以在入园初期就进行高强度的教学活动,这些都会给幼儿增加心理负担,使幼儿产生入园焦虑情绪。在一些社会文化环境中,存在着对幼儿园的负面宣传和刻板印象,如幼儿园是“看管孩子的地方”“孩子在幼儿园会受委屈”等。这些负面信息通过家长、媒体等途径传递给幼儿,使幼儿在入园前就产生对幼儿园的不良印象和恐惧心理,进而引发入园焦虑。

3 幼儿园新生入园情绪焦虑缓解策略

3.1 家庭层面: 提前入园准备, 传递积极情绪

在幼儿入园前几个月,家长可以逐步引导幼儿学习独立完成穿衣、脱衣、洗手、吃饭、如厕等基本生活技能,让幼儿入园后能独立应对生活中的种种问题,减轻因生活能力不足而产生的焦虑情绪。例如,家长可以通过教幼儿穿衣、系鞋带的游戏,让幼儿在轻松愉快的氛围中学习生活技能。同时,家长也要养成幼儿规律的作息习惯,依据幼儿园作息时间安排幼儿家庭生活作息,让幼儿入园后尽快地适应幼儿园的作息安排。家长在入园前,通过多种方式对幼儿进行介绍,把幼儿园的环境、教师、同伴介绍给幼儿,使幼儿对幼儿园有初步的认识和好感。再比如,家长可以带幼儿到幼儿园门口或周边参观,给幼儿讲述幼儿园里有趣的活动,如画画、唱歌、玩游戏等,让幼儿对幼儿园生活充满期待。同时,家长也不要不要在幼儿面前表现出焦虑、担忧的情绪,而要以积极、乐观的态度鼓励幼儿,“幼儿园很美好,有很多小伙伴,有很多好玩的东西,老师会像妈妈那样爱你”,使幼儿感受到家长对幼儿园的认可和信任,从而减轻对入园的恐惧和不安。另外,家长与幼儿建立良好的亲子沟通关系。在幼儿入园后,家长每天要抽出时间与幼儿进行交流,倾听幼儿在幼儿园的生活经历和感受,了解幼儿在幼儿园遇到的问题和困难。在幼儿向家长表达焦虑、不安等情绪时,家长要给予充分的理解和接纳,不要批评、指责幼儿,而是要耐心安抚幼儿的情绪,帮助幼儿分析问题、解决问题。例如,当幼儿说“我不想去幼儿园,因为没有人跟我玩”时,家长可以引导幼儿思考“为什么没有小伙伴跟你玩呢?是不是你没有主动跟他们打招呼呀?明天我们可以试着主动跟小伙伴说话,邀请他们一起玩游戏,好不好?”通过这种方式,帮助幼儿缓解焦虑情绪,提高解决问题的能力。

3.2 幼儿园层面: 优化环境与教学, 给予关爱引导

在幼儿园的环境布置上,要充分考虑幼儿的年龄特点和心理需求,增加环境的童趣和亲切感。例如,在教室的墙面上,可以张贴幼儿熟悉的卡通形象、家庭照片、幼儿的绘画作品等,让幼儿感受到家的温暖;在活动区域的设置上,要划分出不同的功能区域,如阅读区、游戏区、美工区等,为幼儿提供丰富的活

动空间和材料,让幼儿能够在自由、轻松的环境中玩耍和学习。同时,幼儿园要确保园内设施设备的安全卫生,定期对玩具、餐具、活动场地等进行清洁和消毒,消除幼儿的安全隐患,让幼儿在幼儿园能够感受到安全和舒适。教师要认识到幼儿入园焦虑是正常的情绪反应,对幼儿的焦虑行为要表现出理解和接纳,不要急于求成地要求幼儿快速适应。在幼儿入园初期,教师要给予幼儿更多的关注和照顾,主动与幼儿建立亲密的师生关系。譬如,幼儿到园中,教师主动迎接幼儿,用温和的语气与幼儿打招呼,抱抱幼儿、摸摸幼儿的头,使幼儿感到教师的爱;幼儿哭闹时,教师要耐心安抚幼儿情绪,可通过讲故事、玩玩具、唱歌等转移幼儿注意力,使幼儿平静下来。同时教师要尊重幼儿的个体差异,根据不同幼儿的性格特点和适应能力,采取个性化的教育引导方式,不要用统一的标准要求所有幼儿。

3.3 社会层面: 营造氛围, 提供保障

社会要树立正确的学前教育评价导向,注重幼儿的情感发展和身心健康。媒体要加强学前教育正面宣传,宣传幼儿园在幼儿成长过程中的重要作用,宣传幼儿园丰富多彩的教育教学活动,消除社会对幼儿园的负面刻板印象,让家长、幼儿对幼儿园产生正确的认识和积极的态度。同时,教育部门要加强学前教育的监管和指导,规范幼儿园办学行为,避免幼儿园重知识教学轻幼儿情感需求的状况,使幼儿园为幼儿的全面发展提供良好的教育服务。社区要充分利用自身的资源优势,为幼儿提供丰富的活动场所和机会。社区可以建设更多的幼儿活动设施,如儿童乐园、社区图书馆、科普馆等,给幼儿提供多元化的活动空间。同时,社区还可以定期组织开展“幼儿社区活动”等活动。例如,“亲子运动会”“幼儿才艺展示”“科普小课堂”等,让幼儿在活动中与同龄人交往互动,提高幼儿的社会交往能力和适应能力。

4 结论

幼儿园新生入园情绪焦虑是幼儿从家庭走向集体生活过渡

阶段的典型心理现象,它表现为行为、生理多维度,且持续时间因幼儿个体差异与外部环境影响而不同。研究表明,这种问题并非是单一因素产生的,而是家庭教养方式,幼儿园环境与教育行为,社会评价导向及资源供给等多方面因素共同作用的结果。如:家庭对幼儿的过分保护或过分严格要求、幼儿园环境的陌生感与教师的关注不足、社会对学前教育的片面认知等。构建家庭、幼儿园、社会三位一体的协同支持体系,缓解幼儿园新生入园情绪焦虑。家庭要早培养幼儿的独立能力及积极的心理预期,幼儿园要优化环境创设及教育引导方式,社会则要营造正面的学前教育氛围,完善社区资源供给。三方形成合力,为幼儿创造安全、温暖的适应环境,帮助幼儿顺利地度过入园过渡期。

[参考文献]

- [1]王丽红,李孟瑶,孙月.3~5岁幼儿情绪理解能力发展的绘本干预研究——基于本土化绘本主题活动的实践探索[J].盐城师范学院学报(人文社会科学版),2025,45(04):11-19.
- [2]谢耄宜,罗俊.家庭教育与幼儿园教育的互补性研究——以幼儿情绪管理为例[J].长沙大学学报,2025,39(3):105-112.
- [3]颜志强,黄诗琪,李弥,等.幼儿园教师共情能力与情绪劳动关系的理论新探及实践建议[J].陕西学前师范学院学报,2025,41(05):36-46.
- [4]刘晓花,刘乾铭,李毅,等.幼儿园教师社会情绪教学的实践困境与突破路径[J].学前教育研究,2025,(05):82-85.
- [5]马小芹.数智化环境下促进幼儿情绪发展的现状研究[J].华夏教师,2025,(S1):37-39.

作者简介:

段琳艳(1978--),女,汉族,江西南昌人,本科,单位:九江市政府机关幼儿园,职称:小教高级,研究方向:学前教育。