

新入学的小班娃  
如何克服“分离焦虑”？  
专家支招

# 入园前 父母尝试与孩子 进行短暂分离



如果说开学，相当于电脑重启，那么，对今年新入学的小班娃来说，即将到来的开学日，不亚于系统重装。人生第一次，难免慌兮兮。  
□现代金报 | 甬上教育 记者 陈嫣然

## 案例

### 只要一提幼儿园 娃的“小火山”就爆发

养娃千日，终须一别。  
上个月刚满3周岁的包子终于迎来了人生的第一道“坎”。自打生日过后，包子妈和包子爸就努力给包子进行心理建设：“爸爸妈妈去上班，你去上学校”“幼儿园里很好玩，小伙伴也很多”“还有各种各样家里没有的玩具”……  
“包子可能觉得幼儿园就是个游乐场。”包子妈说，几次“洗脑”后，包子对幼儿园的印象还是蛮好的。  
前阵子，包子没好好吃饭，把饭和菜一股脑地打翻在地上，奶奶生气了，冲包子说：“你要是到幼儿园还这样，小心被老师关到小黑屋去！”  
包子幼小的心灵瞬间蒙上了层阴影，“幼儿园老师要抓小孩，是坏人”这个念头在他脑袋里就挥之不去。只要爸妈再提上幼儿园的事，包子就小脸通红，嗷嗷大哭，甚至把爸爸送的小书包也丢出家。  
“前功尽弃啊！”包子妈满头黑线，一想到“开学大戏”尽在眼前，整个人都不好了。

### 内向的孩子 能适应幼儿园吗

可以背的水壶、绣了名字贴的小毛巾、孩子最喜欢的毛绒玩具……这两天，佑佑妈妈正忙着检查佑佑的上学包。佑佑妈说，自己是个特别注重计划的人，早两个月前，自己就开始为孩子准备各种入学用品。  
“孩子的作息也刻意在调整，尽量跟幼儿园保持一致，还买了好多入学有关的绘本和他一起看。”在帮佑佑做好入学准备这事上，佑佑妈事无巨细，“平时还会带他去幼儿园附近逛逛，虽然他还没有去过幼儿园，但幼儿园操场上有哪些玩具，都能说得出来。”  
有计划有准备，佑佑妈还在担心什么？  
“佑佑是个内向的男孩子，平时不太敢主动跟小朋友说话，我担心他会被其他小朋友孤立。”佑佑妈爱怜地看看孩子，又转过头问，“我打算跟老师申请下，让我在班级里跟一个星期，等孩子适应了就不跟，你说这样行不行？”

记者留意到，临近入学的节骨眼，在不少新小班孩子的家庭中，很容易弥漫着这种焦虑氛围。其实，这就是传说中的“分离焦虑”。

## 老师说

### 大部分孩子一个月内 都能适应幼儿园生活

开学后，有多少新小班的孩子因为“分离焦虑”而心态崩溃？  
在闻裕顺幼儿园带了六年班的方丹老师告诉记者，真正哭得厉害的孩子并不多，有不少孩子因为“触景伤情”，被哭声传染了才跟着哭起来。  
方老师说，像佑佑妈担心的问题，很多家长也有过，“新小班的孩子生活自理能力、社交能力是比较弱的，入学后，家长们提的问题也集中在‘睡得好不好吃得好不好’‘有没有尿床’这些方面。”但对老师们而言，回应最多的是这五个大字：“这都不是事！”  
“米饭洒了、尿裤子了都是这个年纪最正常不过的现象了，老师绝对不会因为这些苛责孩子。其实，孩子的适应能力比家长们想象得好很多。从我们老师的经验来看，适应能力强的孩子，两周就能习惯幼儿园的生活了，分离焦虑严重些的，顶多也就一两个月时间。”方老师特别提醒，个别孩子会因为十一小长假的休息，在返校时出现“返潮期”，家长也不必过于担心。

## 园长说

### 父母尝试在孩子入园前 与孩子进行短暂分离

“因为疫情关系，幼儿园仍处于封闭状态，开学日当天，家长不能入园。”无法陪伴孩子走进幼儿园，对这一届的新小班家长和孩子，无疑是一场“硬仗”。  
宁波市闻裕顺幼儿园园长、宁波市名园长李江美也直言，为了尽可能让家长不错过孩子入园后的瞬间，闻裕顺幼儿园还将收集监控视频，截取孩子入园时的片段传给家长们，留下小小纪念。  
“每一个孩子的入学，就是一次‘断奶’。”在不久前面向新小班家长的甬上直播中，李园长提到，分离焦虑严重的孩子们往往存在类似的养育环境：没有分离经历，总是和家人形影不离；身边的抚养者单一，比如只有奶奶带大的；自理能力为零；日常社交活动不多；抚养者自身焦虑，带动了孩子的焦虑……  
“当孩子面对突如其来的分离，他自然就心态全崩了啊。”  
李园长建议，在孩子正式入学之前，父母可以尝试与孩子进行短暂的分离，比如带孩子去小伙伴家里，玩几个小时，到时间了再去接，让孩子逐渐适应能够与父母暂时分离，从而独立地参与社交活动。

## 小贴士

- 孩子入学是一个必经的阶段，作为父母，如何陪伴孩子顺利度过这段“分离期”呢？  
这里，李园长也给出了几点好建议：
1. 入园前，全家人意见要统一，所有家庭成员态度一致，支持并鼓励孩子入园，以乐观的态度和积极的情绪感染孩子，不夸大不渲染消极情绪。
  2. 入园前，经常对孩子讲上幼儿园的好处，告诉孩子“到了幼儿园后爸爸妈妈会离开，你可以跟老师和小朋友一起玩玩具、做游戏”。
  3. 可以带上孩子喜欢的一件物品，让他在幼儿园有感情寄托。
  4. 家长离园时，要正面肯定地告诉孩子：“妈妈要去上班了，你在幼儿园里可以玩玩具，也可以和小朋友做游戏。有什么事都可以找老师帮忙，老师会像妈妈一样照顾你。等你吃过午饭、睡个午觉，大概4点妈妈就来接你了。”
  5. 用轻松的语气和孩子道别，切忌频频回头、表现出不舍。
  6. 孩子离园，回到家后，家长要给孩子一种积极乐观的态度，不要以夸张的语气问“宝宝，你今天在幼儿园有没有被欺负了”，或者给孩子买很多玩具食物，这反而让孩子感到幼儿园是个不好的地方。因为过度担忧也是一种消极的暗示，带给孩子不良感受。

本栏目长期征稿，欢迎大家一起为家庭教育支招。  
投稿邮箱：xiandaijinbao2@qq.com（邮件主题请备注栏目名称）

