

国庆节后再入园,又要经历一次“难舍难分” 托班孩子的“分离焦虑”如何破?



幼儿园里,老师安抚托班的幼儿。

托班里的日常

萌娃拎着纸尿裤想回家

这个一心想“逃”的孩子名叫球球(化名),是鄞州区实验幼儿园托班的小朋友。2岁零1个月的他,由于月龄偏小,仍处于分离焦虑期。

上学日的“固定剧情”里,他前脚被家人送进幼儿园,后脚就拎起自己的纸尿裤和水杯,一脸坚定地往大门方向走,常让老师哭笑不得。

“尤其是周一、周二,球球想回家的情绪更明显。”班主任王老师解释道,周末孩子与家人亲密相处后,周一的分离焦虑会加剧。即便后面和小朋友熟络起来,他的情绪稳定很多,但过完周末,这样的剧情又会重新上演。

隔代养育的孩子反应更强烈

“想要真正缓解‘小泪包’的分离焦虑,家长的配合很重要。”王老师强调,“这是一个需要‘家园齐心’才能度过的阶段。”

她提到,送园时不少家长因心疼流露出不舍,有的奶奶看孩子哭自己也眼圈发红,还有爸爸偷偷抹眼泪。“每当这时,我们会温和提醒‘心疼可以,但态度要坚定’。”王老师说。

为什么这么说?王老师观察到,由祖辈照顾的孩子,出现分离焦虑的概率相对更高。“我们班情绪反应较明显的两个孩子,平时都是爷爷奶奶带。祖辈带养时,孩子的社交机会通常较

少,面对陌生的环境和人,反应自然更强烈。”

据她观察,能快速适应集体生活的幼儿,家长入园前都会做好心理建设,明确告知“到了幼儿园要和家人说再见”,送园后果断离开,不在教室久留。“家长若停留过久,易影响其他孩子,我们班家长很配合,‘交接’后便迅速离开。”王老师这样建议。

据悉,鄞州区实验幼儿园教育集团目前开设4个托班。“经近几年托幼一体化探索,我们欣喜地发现,托班孩子适应新环境后,在语言表达、自理能力、社会交往等方面进步显著。”该园相关负责人说。

家长的心情

纠结派:要不要送孩子去托班?

对于孩子能否适应幼儿园这个问题,不同家长有着不同的看法。

今年上半年,陈女士曾计划送她的孩子大宝去幼儿园上托班,希望孩子在集体环境中学习社交、养成规律作息。可这一想法刚提出,就遭到家里老人反对。

长辈坚持认为,幼儿园环境复杂,老师要管多个孩子,做不到家里这样“一对一”的照顾,而且“一群孩子挤在一起,容易生病”。为此,陈女士也开始动摇:是不是自己太心急了?孩子现在的状态,真的能适应幼儿园生活吗?一连串的顾

虑下,送大宝上托班的事只能暂时搁置。她表示,明年春季再重新考虑送娃入园的事。

送孩子去托班的第一天,心心的哭声就成了杨女士的“心病”。早上一睁眼,孩子闷闷不乐地黏着她,穿衣服、刷牙都提不起劲。到了幼儿园,他更是抱着妈妈不肯松手,紧紧抓住妈妈的头发,哭得撕心裂肺。

“他爸总说‘小男子汉哭什么,习惯就好’,可我看着孩子红着眼眶的样子,好几次都想把他接回家。”杨女士坦言,自己的内心也很矛盾。

淡定派:孩子的适应速度远超预期

与陈女士、杨女士的焦虑不同,张先生一家则收获了惊喜。尽管家里有老人帮衬,但他和爱人仍坚持在孩子两岁半时送他进托班。

“老人带娃难免溺爱,而且家里就一个娃,除了和老人相处,基本是一个人玩,不利于社交能力培养。”夫妻俩对比多家幼儿园后,选了离家最近的一所。

刚开始孩子哭哭啼啼了好几天,老人也舍不得,总说“算了,回家养”,但张先生没心软。一个月后,在家从不自己吃饭的孩子,到了托班跟着小伙伴,不仅能主动拿起勺子,胃口也更好了。此前试了好几个月都没把纸尿裤戒掉,入园没多久就成功了。

“孩子的适应速度远超预期!他在集体生活

里学会了自理,吃饭也不挑食了,真是选对了!”张先生笑着说。

朱女士的女儿辰辰则是个“高敏感宝宝”。刚上托班第一周,午睡起床时老师拉窗帘的“哗啦”声,能让她瞬间红了眼眶;同桌小朋友递过来小饼干,她都会因对方动作太急,“哇”地一声哭起来。而且,只要感到紧张,辰辰就会开启“找老师模式”,户外活动时黏着带班老师,吃饭时望着打饭的生活阿姨。

可奇怪的是,辰辰从不在家抱怨幼儿园,每天放学都高高兴兴。家访时,朱女士和老师一致认为:孩子哭,不是因为不喜欢幼儿园,而是出于分离焦虑和对老师关注的渴望。这个“小哭包”在跌跌撞撞中学习适应。

专家建议

家长的陪伴与耐心是关键

鄞州区幼教教研员、正高级教师杜旭红认为,托班幼儿入园近一个月仍有分离焦虑,本质是环境变化、个体差异与家庭教养共同作用的结果,家长的陪伴与耐心是关键。

杜旭红建议,在接送孩子时,家长可提前设计拥抱、“魔法亲亲”等告别仪式,温和而坚定地告知孩子接回时间,如“下午放学妈妈就来接你”,不偷偷溜走。

家长自身需管理好情绪,避免在孩子面前流露担忧。入园前,建议家长主动和老师沟通孩子的性格、兴趣与生活习惯。托班幼儿可提前列一份“个性化需求清单”,如“怕大声关门”“需拍

背午睡”等,助力老师精准做好保教工作。

平时在家,家长要鼓励孩子练习自主吃饭、穿脱衣物等生活技能。同时,保持与幼儿园一致的作息,周末不随意打乱,减少周一入园抵触。

此外,杜旭红建议家长和孩子共读《魔法亲亲》《一口袋的吻》《小阿力的大学校》等分离焦虑主题绘本。托班的孩子要优先选色彩鲜艳、情节重复的绘本,用夸张语气互动。

“托班孩子因年龄较小可能需要更长的适应时间,但家长无需焦虑,耐心陪伴与科学引导是孩子顺利度过分离焦虑期的关键。”杜旭红说。

“我要回家!”国庆节前的一个早上,在鄞州区实验幼儿园门口,一个拎着尿不湿和水杯的小萌娃,在老师的安抚下,仍眼泪汪汪地哭喊着。这并非个例。开学一个月,尽管大部分幼儿已适应集体生活,但一些托班的孩子仍存在分离焦虑,幼儿园门口“抱腿哭”“扒围栏抹泪”的“苦情戏”不时上演。

国庆假期即将结束,幼儿园门口,又将上演“难舍难分”的剧情。怎么帮孩子平稳过渡?为此,记者采访家长和幼教老师,听听他们的建议。

□现代金报 | 甬派
记者 钟婷婷 樊莹
通讯员 徐余婷