

开学两周,幼儿园门口仍上演“小别离”
怎样帮孩子平稳度过适应期?

幼儿园老师把“哭”说清楚



余姚市舜水幼儿园教师杨璐陪伴孩子。受访者供图

老师说法

孩子的“哭法”各不相同

这样的状况,在宁波市启文幼儿园教育集团丽象园区一小班的徐欢老师看来,并不陌生。

徐欢在带班过程中,根据孩子们不同的情绪表现,总结出几种典型状态。

有的孩子是“望眼欲穿”型,总抱着小水壶站在教室,眼睛直勾勾盯着门口,时刻注意外面的动静。对这类孩子来说,准时接送格外重要,入园第一周,尽量不要让他成为班里最后一个被接走的人,否则容易加重孩子的不安。

有的孩子是“哭也不忘吃”型,自带童真自愈力,难过也不耽误日常生活。哪怕哭得

双眼红肿,他的小手依旧会伸向餐盘抓点心,眼泪吧嗒往下掉,嘴巴也不停歇。这类孩子“生存欲”很强,哭归哭,吃饭睡觉一点不含糊,适应速度也最快。

有的是“睹物思人”型,不哭不闹,就站在角落低头攥着妈妈的小照片看。一旦负面情绪得不到宣泄,孩子会愈发敏感,入园适应也会变得更加困难。

还有的孩子情绪来得直接又强烈,随时出走。入园第一天,他们就会攥着小书包站在教室门口,眉头拧成小疙瘩,嘴巴一撇眼泪就落下来,脚步一点点往门口挪动,总想追着家人离开。

哭得越凶,不代表越难适应

余姚市舜水幼儿园教师杨璐有着14年带班经验。聊起孩子入园的分离焦虑,她坦言,孩子的焦虑表现,和自身性格关系很大。

“很多家长都有个误解,觉得孩子哭得越凶,焦虑就越严重,其实不是这样的。”杨璐说。性格开朗、大大咧咧的孩子,刚入园的时候,常常放声大哭,甚至在地上打滚,情绪全都摆在脸上。可这类孩子因为情绪来得快,去得也快,反而适应得最快。老师拿玩具、玩个小游戏转移注意力,孩子很快就能平静下来,融入集体玩耍。

相比之下,真正要多加留意的,是内敛敏感的“忧郁型”孩子。“这类孩子看上去安安静静,特别乖巧,可心里充满

不安感,抗拒新环境。”杨璐说,他们不爱说话,不主动找小朋友玩,吃饭、游戏都一个人缩在角落,心里委屈了,只会偷偷抹眼泪。就算老师主动关心询问,孩子也不愿意说出心里的想法,“这类孩子,适应期会拉得很长,有的甚至整个幼儿园阶段都很难完全适应”。

采访中,不少一线幼教老师提到一个认知误区:很多时候,并不是孩子离不开父母,而是家长放不下孩子。

余姚市云河幼儿园教师陈新初提到,不少新手妈妈在孩子刚入园时会陷入高度焦虑,心里时时刻刻都在牵挂,“家长的焦虑情绪,孩子能够敏锐察觉到,这种不安会无形中传染到孩子身上”。

如何应对

比起催孩子“勇敢” 接纳情绪、转移注意力反而更有效

入园适应是一段需要耐心磨合的过程。面对孩子的哭闹,不少新手家长不知所措,有很多疑惑。宁波市启文幼儿园教育集团气象路幼儿园教师童菲说,每个孩子的适应节奏不同,多数小班幼儿的哭闹期会持续一到两周。

徐欢也认为,哭,只是成长的开场白而已,“多数孩子在一个月内就能慢慢适应,个别敏感宝宝可能要1-2个月。”送园时,建议家长给孩子一个大大的拥抱,说一句“下午准时来接”,然后果断走。家长反复回头只会让娃哭得更久。晚上回到家后,家长也别问“今天哭了没”,可以问“今天玩了什么好玩的”,让孩子感受集体生活的乐趣。

“比起催促孩子勇敢,用孩子能理解的童趣方式接纳情绪,转移注意力,能更快让孩子放下戒备。”海曙区启文幼儿园教育集团总园教师叶

婧提到,一些家长习惯跟孩子说“不许哭,要做勇敢的小朋友”,可在孩子的世界里,难过、想念家人都是真实的情绪。强行要求孩子压抑眼泪,等于告诉孩子“你的感受是不对的”,反而会让孩子把不安藏在心底,拉长适应周期。

除了老师的温柔引导和家长的配合陪伴,幼儿园也想了一些暖心妙招。海曙区启文幼儿园教育集团总园教师皇甫丽君尝试发挥大班哥哥姐姐的力量,以“大带小”游戏陪伴,用童趣游戏和分享“我的开心小妙招”等方式安抚小班的弟弟妹妹。

“孩子更愿意接纳同龄伙伴的陪伴。”皇甫丽君说,大班孩子简单真诚的话语、好玩的小游戏,能快速转移小班幼儿的不安情绪。家园同心,大小朋友彼此陪伴,让小班宝贝更快建立安全感,慢慢爱上幼儿园。

家长发愁

孩子一天一个“不舒服” 一心只想回家

面对孩子入园时的种种抗拒,姚姚妈妈深有体会。

“我们夫妻俩平时都要上班,孩子大部分时间由奶奶照看,对奶奶十分依赖。因为没有长时间离开家人的经历,刚进幼儿园,孩子很难适应。”姚姚妈妈说。

开学第一天,姚姚就抱着奶奶的腿哭闹,不肯入园。一家人在幼儿园门口拉扯了半天。好不容易被老师带进教室,哭声停下了,孩子仍是闷闷不乐,提不起精神。

一整个上午,教室里热热闹闹,其他小朋友围在一起搭积木、玩角色扮演。只有姚姚,坐在小椅子上发呆。吃饭、喝水等,他总是独自待在角落,很少和同伴交流互动。

到了下午,姚姚找到老师,低声说:“老师,我肚子疼,想回家找奶奶。”听到孩子这么说,老师十分紧张,连忙询问:“哪里疼呀?跟老师说。”可姚姚只是抿着嘴,说不出具体哪里不舒服。那一次,老师第一时间打电话给家长。奶奶也马上接孩子去医院看病,但结果显示一切正常。

第二天入园,姚姚又拉着老师的手,说道:“老师,我头痛,想让奶奶来接我。”老师再仔细询问,他依旧沉默不语。

到了第三天,他又凑上前说:“老师,我有点不舒服,想回家。”

整整一周,姚姚每天都换不同的理由,一心只想离开幼儿园。经过持续观察和家园沟通,姚姚妈妈意识到,孩子并不是身体出了问题,而是典型的入园焦虑,在用自己的方式逃避陌生的集体生活。

“他总跟我说我不想上幼儿园。我们看着心疼,一时间也不知道该怎么引导。”姚姚妈妈无奈地说。

“妈妈你别走!别扔下我!”

“我不要上幼儿园,我要回家!”

……

开学已经两周,宁波一些幼儿园门口,依旧上演着难舍难分的离别场景。小朋友拽着家长衣角,红着小脸哭到哽咽,说什么都不肯进去。“看到孩子这样,我心里难受,但不知道该怎么办?”一位“95后”妈妈坦言。

开学季里的“小别离”,难住了不少家长。孩子入园到底要哭多久?怎样帮孩子平稳度过适应期?记者和幼儿园老师们聊了聊。

□现代金报 | 甬派记者 樊莹 万建刚