

过了一个悠长假期，又到新学期开学日。不要说是小学生，中学生都需要一段适应时间了，作为乳臭未干的幼儿园小朋友，情绪反复更是强烈，在他们不愿意去幼儿园的背后，到底有哪些焦虑呢？



K indergarten

不愿去幼儿园的背后

文 | 丛倩祯 图 | 资料



丛倩祯 Coco Cong

心理学教育硕士
“心灵育儿”创始人
上海东方电视台“宝贝妈妈”栏目特邀教育专家
美国“正面管教协会”注册培训师
美国“PPC全球公司”中国亲子咨询师
国家二级心理咨询师&注册催眠师
中国家庭教育指导师/培训师
个人著作：人民出版社《成长有烦恼，育儿有方法》

小贝，男孩，3岁零4个月。从小由姥姥照看长大。与姥姥的关系特别亲密，性格内向且倔强，不愿意和生人打招呼，不听取别人的意见。过完假期从姥姥家接回来上幼儿园，一进幼儿园就哭得厉害。他每天晚上睡觉之前哭，总说不睡觉，因为他认为不睡觉就不会出现“睡醒去幼儿园”的情况。每天早上，他眼睛还没有睁开，就开始哭，总是问“睡醒去哪儿”，“晚上不睡觉”之类的话。全家人看到这样的烦躁、焦虑的小贝都非常心疼，怎样才能缓解小贝目前的状况，并帮助他顺利适应幼儿园的新生活呢？

丛老师解说

小贝和姥姥待在一起时间较长，她们之间有着亲密的情感，姥姥的宠爱、照顾以及很多的呵护都会增强孩子的依赖感，所以当小贝在幼儿园看不到姥姥时，这种分离的焦虑会重重包围着他，这种感受在不断的精神强化下，也就会越来越强烈，导致小贝更加依恋姥姥，无法排遣分离时的孤独和担忧。

安全感是人的第一心理需求，有了安全感才有稳

定、快乐的情绪。因环境的变化造成孩子内心的极度不安，引起孩子对新环境的拒绝和担忧，致使孩子有常常啼哭、多梦、吵闹不止等情况发生。

在与姥姥的长期相处中，小贝早已把姥姥当成是他最亲密的依恋对象，对姥姥有着特殊的情感和期待，这种期待也是对安全感的一种本能渴求。这种本能渴求所建立起来的依恋形成以后，很难改变。当妈妈把他从姥姥家接回来，同时要面对两种新的环境（母亲家和幼儿园）并建立全新的关系时，小贝的小世界坍塌了。我们要站在孩子的立场，思考问题并提供适合小贝的方法，帮助他度过这个特别时期。只有当你换位思考的时候，你才会理解小贝的感受，客观体会小贝所处的状况。

丛老师支招

1. 重建母子情感。3岁以前的“母体依恋”是孩子最初的情感体验，而突如其来的调整，对于孩子来说需要一个适应的过程，而作为家长的你，则要用更多的时间和耐心去亲近小贝，让他感受到安全、信任，并且接纳你。

2. 主动和老师约谈。通过和老师约谈，你会了解小贝在园里的情况，以及老师处理小贝啼哭的方法，并发现小贝在园里的兴趣。在老师与你的探讨过程中，你会更清楚如何配合才能使家园同步，以缩短小贝不适应的周期。例如：采取半天送小贝去幼儿园，让小贝逐步适应幼儿园的老师、小朋友、以及一日的生活流程。因为这些新的变化，都会破坏孩子的安全感，造成孩子情绪上的更多依恋和不稳定。

3. 允许孩子哭泣。这种方式有效地帮助宣泄情绪，让孩子内心的压抑和不悦得到舒缓。通常需要抱着孩子并轻拍孩子的后背，并说出鼓励和安慰孩子的话语。这种方式能传递出家长的理解和爱，有助于缩短小贝与你的距离，建立亲密的亲子关系。

TIPS:

(1) 为缓解目前状况可接姥姥来家小住数日，可事先和小贝沟通，每天由爸妈送去幼儿园，姥姥接小贝回家。并和老师沟通，多多肯定和鼓励小贝，让他有耐心等待姥姥的到来。前一周姥姥需要早半小时去接，然后逐步过渡到正常时间。

(2) 提供更多的机会让小贝和同龄的孩子一起玩，让他体会同伴游戏和交往的快乐，不断克服在陌生环境里的担心和紧张。例如：离开幼儿园不要马上回家，让他和同班的伙伴小玩片刻，或在固定的日子与小区的同龄伙伴一起游戏等。

(3) 为了缓解小贝的入园紧张情绪，确保他每晚能够安稳入睡。可在睡前给小贝朗读有关情感教育主题的故事，例如：《我很想念你》，让小贝明白情感的表达方式有很多种，并且带着温暖的感受进入梦乡。

(4) 切忌在睡前重复强调明早入园的相关事宜，若孩子提出则可婉转地绕过或是温和回应，更多传递你对孩子这种情绪的理解和接纳。

(5) 当小贝情绪稳定以后，可选择一些小动物入园的故事书来朗读，在边读边说的过程中，帮助他感受、理解环境的变化并不可怕。

Q&A

Q: 宝宝特别喜欢看电视，是个小小电视迷，每天从幼儿园回来都要趁着妈妈做饭的时间看一个半小时的电视，晚饭后还要再看半个小时的动画片，否则就跟你哭闹抗议。我认为有的动画片的确很有教育意义，适当地给孩子看看对于他成长是有帮助的，但是看电视时间过长就会影响他的视力，这也是我们很担心的。可孩子的脾气很执拗，怎么教育都不听，该如何是好？（广州 施琪）

A: 施妈妈，你好。面对五花八门、精彩纷呈的电视节目，又有多少大人能克制不看呢？所以这件事对于宝宝来说更是一件比较困难的事情，因为在考量他的自我控制能力呢。首先你们要和宝宝事先沟通看电视的内容和规则（看几个内容？多长时间？）其次要奖惩分明，当宝宝做到要求后要给予肯定和鼓励，若没能做到要给予小小惩罚，让他明白这是事先约定，彼此都要遵守。第三，家长要履行承诺做个耐心的监督者。万不能因你的忙碌或是疏忽破坏约定，不然重建规则很困难。第四，孩子连续看电视时间不超过半小时/次为宜。最后，好习惯来自于“温和坚持”。

小侦探

女宝：陆紫莱
年龄：3岁
爱好：自拍



靓宝秀

Baby show



酒窝小美女

女宝：小盖
年龄：2岁半
爱好：绘画，打鼓，痴头怪脑

如果你也想秀秀你家宝贝
请发送照片及资料至元妈信箱：yanglijia17@163.com