

分离依恋视角下小班幼儿入园焦虑的现实表征与干预路径研究

刘 园

武汉东湖学院, 湖北 武汉 430212

摘 要: 小班幼儿步入幼儿园集体场域, 与主要照料者发生分离, 原有依恋关系受到扰动, 普遍产生不同程度的入园焦虑。入园焦虑属于幼儿阶段性心理应激反应, 若得不到科学干预, 会损害幼儿心理健康发展, 阻碍其社会性能力养成, 不利于幼儿顺利完成家庭向幼儿园集体生活的过渡。基于此, 本研究立足分离依恋视角, 融合情绪调节理论、社会学习理论, 以武汉市某幼儿园小班幼儿及带班教师作为研究对象, 综合运用观察法、访谈法与案例分析法, 开展为期一个月的实地追踪调研, 记录幼儿焦虑相关行为表现, 访谈一线教师的实践经验与现实困境。研究梳理小班幼儿入园焦虑外显现实表征, 从幼儿个体、家庭、幼儿园微观系统剖析焦虑生成诱因, 构建幼儿内在赋能、家庭教养支持、幼儿园环境创设、教师共情回应、家园协同联动的多维干预路径, 以为幼儿园小班新生入园适应工作提供实证参考, 提升幼儿园保教实践质量。

关键词: 分离依恋; 小班幼儿; 入园焦虑; 现实表征; 干预路径

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202610071

0 引言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》与《3-6岁儿童学习与发展指南》明确提出, 应当重视幼儿情绪情感发展, 帮助幼儿适应集体生活, 入园适应是小班幼儿社会性发展的核心任务。从分离依恋视角来看, 幼儿园陌生环境打破幼儿原有安全依恋系统, 分离体验诱发幼儿焦虑情绪, 在现实保教场景中, 小班新生持续哭闹、抗拒进餐、抗拒午睡、惧怕与家长分离等焦虑行为十分常见。入园焦虑不仅干扰幼儿身心健康发展, 也增加幼儿园班级管理、家园沟通的工作压力。

当前部分幼儿园教师处理幼儿入园焦虑时, 多停留在表层情绪安抚, 干预手段较为单一, 缺少依恋理论等相关理论的支撑, 干预的系统性不足。因此, 本研究以鲍尔比分离依恋理论为核心主线, 结合情绪调节理论、社会学习理论, 依托实地观察与教师访谈数据, 剖析小班幼儿入园焦虑的现实表征, 挖掘焦虑背后多重生成机制, 探索可落地的干预路径, 助力幼儿重建新环境下的心理安全感, 为学前教育一线保教实践提供借鉴。

1 小班幼儿入园焦虑的现实表征

依托为期一个月对武汉市某幼儿园 30 名小班幼儿追踪观察, 幼儿的分离依恋受挫转化为多种外显行为, 集中表现在哭闹、抵抗进餐、抵抗午睡三大场景。

1.1 哭闹行为: 分离依恋受挫最直接的外化表现

哭闹是分离依恋受挫最为直观的行为, 高发于晨间晨检、家长离园分离时刻。部分幼儿

紧紧搂住家长不肯松手, 高声哭喊寻找亲人; 部分幼儿身体剧烈挣扎; 被教师接进教室后, 依旧低声抽泣, 反复询问家人何时来接。

时间维度上, 入园第一周幼儿高频哭闹占比最高; 随着替代性依恋逐步建立, 第二周多数幼儿经过安抚能够停止大哭; 到第四周, 幼儿高频哭闹人数大幅下降, 但依旧会出现情绪反复。哭闹分为嚎啕大哭、断续啜泣、无声委屈落泪多种类型。

观察记录一: 幼儿 A, 入园第一周晨检时紧紧搂住妈妈脖子不肯松手, 双脚使劲蹬, 哭得撕心裂肺, 老师把他接过来抱的时候, 他身体绷得很硬, 挣扎得特别厉害。第二周早上入园还是会哭着喊“我要妈妈”, 但老师把他抱进教室后, 借助安抚玩具和手指游戏安抚, 幼儿 A 大概十分钟之后就能变成小声哭, 还会偶尔看看旁边小朋友玩, 到第三周, 他只在家长离开的瞬间撇嘴掉眼泪, 老师牵他去洗手之后情绪就能平复, 第四周, 他已经能主动跟家长挥手说再见了, 只在午睡的时候偶尔小声问一句“妈妈什么时候来”。

幼儿哭闹行为的消退, 本质是幼儿逐步接受教师作为临时依恋对象的过程, 同时也受到活动趣味性、同伴氛围、幼儿先天气质、家庭前期分离训练等因素共同制约。

1.2 抵抗进餐行为: 依恋缺失下的控制感丧失

进餐是幼儿在园重要生活环节, 也是分离焦虑高频爆发场景。家庭进餐环境下幼儿处于熟悉依恋者的照料之下; 进入幼儿园, 照料主体、餐具、饮食口味全部改变, 依恋保护消失, 幼儿产生失控感, 衍生抗拒进餐行为: 紧闭嘴巴拒食、含饭不吞咽、推开餐具, 严重情况下

出现呕吐生理反应。观察数据表明,幼儿抗拒进餐行为和焦虑哭闹程度呈正相关,并且进餐适应滞后于情绪哭闹的缓解。

观察记录二:幼儿B,3岁4个月。在第一次的时候,午餐基本不吃,喂饭时紧闭嘴唇扭头,含饭不咽后吐掉。到了第二周,明确说“不吃这个菜”,将碗推开。第三周,听到有其他幼儿说“肉肉好吃”,她能主动尝一口并咽下,此后开始接受部分菜品。第四周,幼儿B能独立吃完一餐,不需要教师反复劝说。

伴随教师替代性依恋关系建立,加上同伴正向示范,幼儿心理安全感得到修复,抵抗进餐行为逐步缓解。进餐焦虑背后是依恋剥离之后幼儿对于环境的不可控感,同时叠加幼儿挑食、食物感官敏感等个体因素。

1.3 抵抗午睡行为:安静场景下分离依恋的再度激活

午睡环境光线昏暗、氛围安静,缺少游戏活动分散注意力,幼儿内心对于依恋对象的思念更容易被唤醒,因此午睡环节焦虑改善速度最慢。幼儿抗拒午睡行为多种多样:看见小床立刻哭闹反抗;紧紧抱住代表家庭联结的书包不肯放下;频繁以喝水、上厕所拖延入睡;部分幼儿吵闹、拍打物品宣泄不安。

根据观察统计,第一周共计20名幼儿出现强烈午睡抗拒;第四周仍存在3名幼儿抵抗午睡。同时该行为具备显著周期波动:经过周末回到家庭依恋环境,周一返园之后部分已经适应的幼儿焦虑行为出现反弹。

访谈中班保育员提到:“午睡是最磨人的。周五好不容易适应了,过个周末回来又打回原形。好多孩子周一中午又开始哭,有的本来能自己睡的,周一又非要老师陪着才行。这种情况有的能持续一两个月。”

究其根源,周末幼儿回归家庭完整依恋环境,幼儿园建立的临时依恋关系被弱化,再次返园时,分离依恋冲突重新显现,造成午睡适应的反复。

2 小班幼儿入园焦虑的生成诱因——基于分离依恋视角

依据布朗芬布伦纳生态系统理论,家庭、幼儿园作为两大微观系统,共同作用于幼儿依恋模式,幼儿自身特质、家庭教养、幼儿园环境三重因素共同造成幼儿分离依恋失衡,诱发入园焦虑。

2.1 幼儿自身因素:原有依恋模式与自我能力制约

从分离依恋视角,幼儿和主要照料者依恋联结越强,过往短暂分离的经验越少,进入幼儿园之后依恋断裂带来的丧失感就越强烈。幼儿是否具备过渡性依恋客体、是否拥有一定分

离练习经历,直接影响焦虑的强弱。

同时,幼儿生活自理能力会间接作用于依恋安全感。如果幼儿入园前没有掌握自主吃饭、如厕、穿脱衣物基础技能,进入集体环境屡屡受挫,自我效能感降低,进一步放大分离带来的不安。另外,部分幼儿较少接触陌生环境,面对幼儿园集体规则,心理行为调适不足,进一步加剧依恋失衡带来的焦虑。

2.2 家庭环境因素:内部工作模型与家长情绪传递

依恋理论提出,幼儿在家庭生活中形成的内部工作模型,决定幼儿如何看待分离与陌生环境。家庭教养方式深刻影响依恋质量:过度溺爱造成幼儿依赖性过强;严苛的教养模式使得幼儿自卑胆怯,两类情况都会削弱幼儿面对分离的心理韧性。

依据情绪社会性参照理论,幼儿会参照照料者的情绪判断环境安全性。很多家长自身存在分离焦虑,入园门口迟迟不愿离开、暗自落泪,频繁通过监控打探幼儿状态,这些非语言信号被幼儿捕捉,幼儿感知到家长的不安,进一步确认幼儿园是危险环境,加重分离依恋冲突。

除此之外,家庭照料者频繁更换、二胎出生之后关爱分配失衡,会破坏幼儿稳定依恋关系,当进入幼儿园再次遭遇分离,焦虑行为表现会更为突出。

2.3 幼儿园因素:临时依恋构建过程中的现实阻碍

幼儿园是幼儿需要建立全新临时依恋的场域。陌生教室、陌生同伴教师,统一作息制度、集体规则,冲击幼儿原有生活模式。教师是幼儿在园建立替代性依恋的核心对象,但班级幼儿人数多,教师精力有限。经常出现大声哭闹幼儿获取更多关注,沉默退缩的焦虑幼儿被忽视,部分幼儿习得“只有哭闹才能获得照料”,焦虑行为得到强化。

倘若教师急于维持班级秩序,态度严肃疏离,幼儿难以对教师产生信任,替代性依恋无法顺利建立;反之,教师温和接纳、及时回应,才能够帮助幼儿完成依恋对象的过渡,缓解分离焦虑。

3 分离依恋视角下小班幼儿入园焦虑的干预路径

立足于分离依恋的核心逻辑,干预的本质就是帮助幼儿在幼儿园场域重建安全的替代性依恋关系,打通幼儿、家庭、幼儿园三方,构建多维干预路径。

3.1 优化家庭教养方式,稳固原生依恋质量

家庭原生依恋质量,直接决定幼儿面对分离的心理韧性。教师要做好家园前置沟通,借

助家长会、宣讲材料向家长科普分离依恋与入园焦虑相关知识,消解家长认知误区。

指导家长建立简短、温暖且坚定的告别仪式,例如手心亲吻约定,告别之后不偷偷溜走,不无限延长分离过程。

观察记录三:小班幼儿勋勋第一次入园时,勋勋的爸爸妈妈会给勋勋在手心留下一个亲吻,并告诉他:“勋勋,想我了你就看看手心,爸爸妈妈时刻陪伴在你身边哦。”在勋勋因焦虑而出现情绪低落时,他就会看看手心,然后很快就会重新参与游戏中去。

同时,家庭提前对齐幼儿园作息,禁用恐吓式语言描述幼儿园,家长主动管理自身分离焦虑,不在幼儿面前流露过度担忧。园方可发放《入园适应家长锦囊》,向家长科普焦虑反复、行为退行等正常现象,减少家长不必要恐慌。

3.2 创设柔性园所环境,营造替代性依恋的物质土壤

环境作为隐性课程,能够辅助幼儿构建新的安全感。教室内部打造娃娃家、柔软阅读角,投放地垫、玩偶等偏向家庭化的材料,弱化幼儿园机构感;设置“心情墙”,张贴幼儿全家福照片,留存家庭依恋线索。

观察记录四:入园两周的小班幼儿萌萌每天早上进班时都会哭闹着抱住妈妈不放。第三周起,教师在娃娃家铺上软垫和地毯,并请家长带来萌萌的全家福贴在“心情墙”上,萌萌也带了自己熟悉的小熊玩偶。此后,萌萌抱着小熊走进教室,先在心情墙前站了一会儿,摸了摸照片上的妈妈,然后抱着小熊坐进娃娃家的软垫里,开始给小熊“喂饭”。整个上午她情绪平稳,没有哭闹,还主动对同伴说:“这是我的小熊,我们一起玩吧。”

熟悉的物件、家庭影像,让幼儿在幼儿园能够感知家庭联结,为替代性依恋建立打下环境基础。

3.3 深化家园双向协同,构建连续性依恋支持系统

参考文献:

- [1] 边怡冶, 荀禹。幼儿入园焦虑的现状调查与多元对策研究 [J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报, 2024, (06): 1116.
- [2] 陈佳。教师应对小班幼儿入园焦虑的策略研究 [D]. 江苏大学, 2024. [3] 陈荟。幼儿入园焦虑成因及其缓解策略 [J]. 教育与教学研究, 2023, 37 (06): 88100.
- [3] 陈冠亚。小班幼儿入园适应现状与提升对策 [J]. 学前教育研究, 2021, (03): 9396.
- [4] 廖丹。幼儿入园焦虑与教师应对策略研究 [J]. 教育观察, 2021, 10 (24): 1719.
- [5] 孟晓涵, 董吉贺。小班幼儿入园焦虑的成因及缓解策略 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (05): 207209.
- [6] 倪萍萍, 周佳瑜。亲子依恋视角下的幼儿分离焦虑 [J]. 幼儿教育, 2025, (26): 46.

作者简介: 刘园 (1988.05—), 女, 汉族, 湖北人, 硕士, 助教, 研究方向: 学前教育。

家庭和幼儿园依恋环境连贯统一,才能够减少幼儿依恋系统的冲突。入园之前共同开展亲子体验;入园之后家园统一送园策略:告别简短坚定,不欺骗幼儿。教师向家长反馈幼儿当日具体行为表现,家长同步反馈幼儿在家情绪睡眠状态,双向信息互通。

观察记录五:针对焦虑最严重的幼儿轩轩,教师与母亲约定了,送轩轩入园时只停留三分钟,说完固定告别语后要马上离开。教师随后通过微信发送轩轩投入游戏的小视频。三天后,轩轩的哭闹时长从40分钟缩短至5分钟。

家园保持教育步调一致,让幼儿无论在园、在家,都获得稳定安全的情感支撑,助力顺利完成依恋过渡。

4 结语

本研究以分离依恋理论为核心视角,结合情绪调节、社会学习理论,选取武汉市一所幼儿园小班开展实证调研。研究发现,小班幼儿入园焦虑来源于原有家庭依恋系统遭遇分离冲击,现实表征集中体现为哭闹、抵抗进餐、抵抗午睡三类行为;幼儿个体特质、家庭依恋模式、幼儿园替代性依恋构建受阻共同催生焦虑。想要缓解入园焦虑,不能局限简单的情绪安抚,需要构建多维干预路径:赋能幼儿完成依恋过渡缓冲、夯实家庭原生依恋质量、打造柔性幼儿园环境、教师承担替代性依恋角色、家园协同保持情感支持连续性,帮助幼儿在幼儿园重建安全感,平稳完成家庭到集体生活的过渡。

本研究依旧存在局限,调研样本仅一所幼儿园小班,样本覆盖面有限;观察周期集中入园第一个月,缺少更长周期追踪;没有针对不同依恋类型幼儿做差异化分析。后续研究可以扩大调研样本,拉长追踪周期,区分不同依恋类型幼儿,开发更加个性化干预方案,进一步丰富分离依恋视角下入园适应相关研究,为学前保教实践提供更加充分的实证依据。