

# 幼儿持续性入园焦虑的表现及缓解策略

邓阿芳, 阔科铁

西南民族大学教育学与心理学学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年5月21日; 录用日期: 2025年7月7日; 发布日期: 2025年7月21日

## 摘要

幼儿持续性入园焦虑表现为幼儿在踏入幼儿园超过一个月后, 仍深陷焦虑情绪的困扰, 无法顺利适应园内生活的特殊状况。通过观察具有持续性焦虑的小班幼儿的具体表现, 访谈评估教师现有应对策略对缓解幼儿情绪的实际效果, 发现幼儿自身特质、家庭环境、幼儿园环境及教师素质四大影响因素。其中, 幼儿个体性格差异、家庭教养方式、幼儿园物质与心理环境构建、教师专业素养高低等, 均显著作用于入园焦虑程度。为此, 研究针对性提出三方协同策略: 教师需强化入园前家园沟通, 创设适宜环境, 深化师幼互动; 家长应助力幼儿构建同伴关系, 促进其社交能力发展; 幼儿园则需优化环境创设细节, 增强幼儿归属感, 助力幼儿平稳度过入园适应期, 实现从家庭到社会的心理过渡。

## 关键词

幼儿园, 幼儿, 入园焦虑

# Manifestations and Alleviation Strategies of Persistent Kindergarten Entry Anxiety in Young Children

Afang Deng, Keti Kuo

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: May 21<sup>st</sup>, 2025; accepted: Jul. 7<sup>th</sup>, 2025; published: Jul. 21<sup>st</sup>, 2025

## Abstract

Persistent kindergarten entry anxiety in young children manifests as a special condition where, even after more than a month of attending kindergarten, the child remains deeply troubled by anxious emotions and fails to adapt smoothly to kindergarten life. By observing the specific behaviors of young children in lower grades who exhibit persistent anxiety and evaluating the actual effectiveness of

teachers' existing coping strategies in alleviating these emotions through interviews, four major influencing factors were identified: the child's own characteristics, family environment, kindergarten environment, and teacher quality. Among these, individual personality differences in children, parenting styles, the construction of kindergarten physical and psychological environments, and the level of teachers' professional competence all significantly impact the degree of entry anxiety. To address this, the study proposes a tripartite collaborative strategy: teachers should strengthen home-kindergarten communication before entry, create suitable environments, and deepen teacher-child interactions; parents should help children build peer relationships and promote their social skills development; kindergartens need to optimize environmental details to enhance children's sense of belonging, assisting them in smoothly transitioning through the adaptation period and achieving a psychological shift from home to society.

## Keywords

Kindergarten, Young Children, Entry Anxiety

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

幼儿入园焦虑是幼儿初入幼儿园时, 由于与依恋对象分离、环境改变等所导致的心理不适, 在行为上具体表现为哭闹、拒绝入园、攻击他人、交往困难、不参加集体活动等特征。(陈荟, 2023)。对于多数幼儿来说, 随着进入幼儿园时间的持续, 外显的焦虑行为会逐渐减弱, 但个别幼儿仍会表现出外显的焦虑行为。持续性入园焦虑是指幼儿在入园初期本应经历的适应阶段之后, 仍然表现出显著的不适应症状。这种状态超出了正常入园适应期的范畴, 不仅会严重影响幼儿在园的日常生活与学习适应, 且难以通过常规安抚手段在短期内缓解。

3~4岁的幼儿正处于心理、生理和社会性快速发展的关键时期。入园是幼儿迈向社会化的重要一步, 尽管多数幼儿在入园初期会产生分离焦虑, 但随着时间推移和适应过程, 焦虑症状通常会逐渐缓解(林兰, 高珠峰, 2020)。然而, 仍有部分小班幼儿存在持续性入园焦虑, 这种情况不仅影响幼儿在园的学习与生活质量, 还可能对其心理健康发展产生潜在威胁。深入探究幼儿持续性入园焦虑的具体表现, 对于及时干预、帮助幼儿顺利适应幼儿园环境具有重要的现实意义。

## 2. 幼儿持续性入园焦虑的具体表现

小班幼儿持续性入园焦虑的症状表现为对幼儿园活动参与度较低、与同伴交往困难、频繁哭泣、自语、恋人恋物以及反复询问何时放假或能否不去幼儿园等问题。部分幼儿可能出现情绪不稳定, 如易哭闹、易发脾气、过度依赖特定教师或物品等, 具体表现有以下几个方面。

### 2.1. 情绪波动剧烈, 负面情绪显著

持续性入园焦虑的幼儿常表现出强烈且持久的负面情绪。在入园时, 他们可能会出现剧烈哭闹、大声抗拒的情况, 与家长分离时情绪崩溃, 难以安抚(杨力, 2020)。在园期间, 这类幼儿情绪波动频繁, 容易因为一些小事发脾气、烦躁不安, 甚至出现过度依赖特定教师或物品的现象, 以此寻求心理上的安全感。部分幼儿还会表现出明显的恐惧情绪, 对幼儿园的某些活动、场所或人员产生害怕心理, 进而影响

其参与活动的积极性。

## 2.2. 活动参与度低, 行为异常频发

从行为上看, 存在持续性入园焦虑的幼儿在活动参与度方面明显较低。他们对幼儿园组织的各类游戏、教学活动缺乏兴趣, 常常游离于集体活动之外, 独自玩耍或发呆。在完成任务时, 注意力难以集中, 容易分心, 表现出三心二意、敷衍了事的态度。此外, 这些幼儿还可能出现一些强迫性行为, 如反复咬手指、揪衣角、跺脚等, 通过这些行为来缓解内心的焦虑。在面对教师的要求和指导时, 他们可能会表现出抗拒、不配合的行为, 对批评过度敏感, 难以接受他人的意见和建议。

## 2.3. 社交退缩抗拒, 关系矛盾频发

社交方面, 持续性入园焦虑严重阻碍幼儿的同伴交往。这类幼儿往往难以主动与同伴建立联系, 在与同伴互动时表现出退缩、害羞的行为, 不敢表达自己的想法和需求。在游戏过程中, 他们可能会对同伴或玩具表现出较强的控制欲, 试图通过掌控行为来获得安全感, 从而容易引发与同伴之间的冲突和矛盾。即使参与到集体活动中, 他们也难以与同伴和谐相处, 合作意识和团队协作能力较差, 影响其社交技能的发展和人际关系的建立。

## 2.4. 生理机能受扰, 健康问题凸显

入园焦虑还会在幼儿的生理方面有所体现。持续性入园焦虑的幼儿可能会出现食欲减退的情况, 对幼儿园的餐食缺乏兴趣, 进食量明显减少。在睡眠方面, 他们晚上入睡困难, 睡眠质量下降, 容易惊醒、多梦, 甚至出现睡眠障碍。此外, 长期的焦虑情绪还可能导致幼儿身体免疫力下降, 频繁生病, 出现如腹痛、头痛、感冒等躯体不适症状, 影响其身体健康发展(李艳丽, 2019)。

# 3. 幼儿持续性入园焦虑的原因分析

## 3.1. 幼儿自身原因

### 3.1.1. 气质类型与情绪调节能力

幼儿的气质类型显著影响入园焦虑的产生与持续。高敏感性、抑制性气质的幼儿对新环境、新人群更为敏感, 面对幼儿园陌生的场景和人群时, 更容易产生并维持入园焦虑; 而适应性强、活跃开朗的幼儿往往能更快地融入新环境, 有效减轻入园焦虑。此外, 情绪调节能力在其中发挥关键作用。情绪调节能力强的幼儿, 能够积极应对入园带来的新挑战和不确定性, 迅速调整负面情绪状态; 反之, 情绪调节能力较弱的幼儿在入园压力下, 难以有效处理焦虑、不安等负面情绪, 从而导致入园焦虑持续存在。语言能力同样不容忽视, 较强的语言表达能力能让幼儿清晰地表达需求与困扰, 及时获得帮助和支持, 促进其更快适应幼儿园生活。

### 3.1.2. 分离体验与适应能力

幼儿先前的分离和新环境适应经验, 深刻影响其对入园的预期和反应。拥有积极分离适应经验的幼儿, 在入园时往往持有更乐观的态度, 能够凭借过往经验快速适应幼儿园生活; 而有过负面分离经历, 如长时间与父母分离、遭受忽视或虐待的幼儿, 则可能对入园充满恐惧和抗拒, 进而加剧入园焦虑。入园意味着幼儿与亲人长时间、大规模的分离, 这种变化对幼儿而言是巨大的挑战。其能否成功应对分离, 取决于过去类似分离经验所形成的应对策略和心理韧性。若幼儿在家中经常经历与父母的短暂分离, 便有助于建立对分离的适应性, 入园焦虑程度相对较低; 反之, 缺乏此类经验的幼儿, 在入园初期会面临较大压力, 入园焦虑更为显著。

### 3.1.3. 同伴关系与社交能力

同伴关系在幼儿入园适应中扮演重要角色。良好的同伴关系能为幼儿提供情感支持, 满足其被接纳和认可的团体归属需求。通过与同伴交往, 幼儿能够感受并理解他人的情绪体验, 收获友谊, 获得安全感以及对同伴、团体和社会的信任, 这有利于幼儿的成长和适应新环境。反之, 缺乏积极的同伴交往则是导致幼儿入园焦虑的因素之一。难以与同伴建立积极互动关系的幼儿, 在幼儿园生活中容易感到孤立无援, 进而产生不适应和焦虑情绪。

## 3.2. 幼儿家庭环境

### 3.2.1. 家庭生活习惯与情感氛围

家庭生活习惯与幼儿园生活节奏的衔接程度, 对幼儿入园适应影响深远。家庭中规律的作息时间和良好的自理能力培养, 都与幼儿入园后的适应性和焦虑水平紧密相关。同时, 家庭情感氛围对幼儿情绪发展至关重要。在充满爱与支持的家庭环境中成长的幼儿, 更容易形成积极的情感态度和社交技能, 面对新环境时表现出较低的焦虑水平; 而家庭环境中若存在冷漠、冲突等不良因素, 会使幼儿缺乏安全感, 增加入园焦虑的可能性。

### 3.2.2. 家庭教育方式

家庭教育方式对幼儿入园适应具有直接影响。过度保护、过于严厉或不一致的教养方式, 会削弱幼儿应对新环境的自信心和独立性, 导致其在入园时难以适应新变化, 加剧入园焦虑。父母自身的焦虑、紧张情绪也可能传递给幼儿, 进一步加重入园焦虑。与之相反, 支持性、鼓励性的教养方式有助于幼儿建立自我效能感, 父母乐观的态度能帮助幼儿在入园前建立积极预期, 从而有效减轻入园焦虑。

## 3.3. 幼儿园环境

### 3.3.1. 设施与环境布置

幼儿园的设施与环境对幼儿入园焦虑有着重要影响。宽敞、明亮、安全且富有童趣的环境, 能够吸引幼儿的兴趣, 转移其注意力, 增加园内生活的愉悦感, 缓解入园焦虑; 而狭窄压抑、拥挤且缺乏玩具和活动空间的环境, 会让幼儿产生不安感, 单一的玩具也无法满足幼儿的游戏需求, 从而加重入园焦虑。此外, 舒适温馨的教室布置能让幼儿产生家的感觉, 帮助其更快融入环境; 反之, 大众化、缺乏特色的环境则难以满足幼儿的心理需求, 不利于幼儿适应幼儿园生活。

### 3.3.2. 教师专业素养

教师的专业素养, 包括对幼儿的态度和教学活动设计能力, 在幼儿入园适应过程中发挥关键作用。教师在幼儿入园后一定程度上接替了家庭中照料者的角色, 其对待幼儿的态度直接影响幼儿对幼儿园的感受(孔露, 2018)。亲切慈爱的教师能够拉近与幼儿的距离, 让幼儿产生亲切感, 有效缓解入园的陌生与不安; 而表现出严厉斥责、情绪烦躁等负面态度的教师, 则会疏远师幼关系, 使幼儿对教师和幼儿园产生畏惧、焦躁和不安, 加剧入园焦虑。此外, 教师组织的教学活动与游戏也至关重要, 操作性强的游戏活动能吸引幼儿积极参与, 转移其对分离焦虑的关注, 减轻入园焦虑(林媛媛, 宋菲燕, 杨邦林, 张玉敏, 2018)。缺乏趣味性或充斥消极情绪的活动, 则可能引发幼儿的负面情绪共鸣, 增强焦虑感, 阻碍幼儿适应幼儿园生活。

## 4. 缓解幼儿持续性入园焦虑的策略

### 4.1. 家长教育方面

#### 4.1.1. 强化幼儿自理能力

父母作为首要的养育者和直接影响者, 其行为模式与教育方式对幼儿产生深远且持久的影响, 尤其

在塑造幼儿入园适应能力与调节入园焦虑程度方面起着重要的作用(尹肖潇, 2018)。通过观察发现, 小班部分幼儿尚不具备基本的生活自理技能, 当他们在园内遇到需求无法迅速得到教师响应时, 常表现出哭泣、思念家人以及反复念叨等入园焦虑症状。这些幼儿在自理能力、自我服务意识等方面的发展相对滞后, 很大程度上源于家庭环境中父母的全方位呵护与高度默契的互动模式, 使他们的需求几乎能被即时察觉并满足。然而, 幼儿园环境中, 教师与幼儿间缺乏这种默契, 且教师需兼顾全体幼儿, 难以对个体需求做到实时响应。因此, 幼儿在入园前应具备必要的生活自理能力, 如独立进食、午睡、穿衣、如厕等, 家长需避免过度代劳, 着重培养幼儿的自我服务能力, 这将有助于降低入园焦虑的可能性, 或减轻其程度。

#### 4.1.2. 培养幼儿社交能力

相较于与成人的关系, 幼儿与同伴的关系更具简单性、自由度和平等性, 其中交织着积极情感交流与冲突解决的过程。同伴关系为幼儿提供了探索多元人际互动模式的平台, 有力推动其社交能力的发展, 并为他们构建除家庭之外的社会群体奠定基础。通过同伴关系, 幼儿共享行为规范与习惯, 形成独特的文化小圈子。要促进幼儿建立优质的同伴关系以助力其平稳度过入园焦虑期, 需从入园前后两个阶段着手:

入园前: 在幼儿与同伴的日常交往中, 父母应妥善处理他们之间的冲突, 减轻矛盾对幼儿心理的负面影响, 努力营造积极愉快的同伴互动经历, 使幼儿在体验到同伴交往的乐趣后, 对幼儿园集体生活充满期待而非恐惧。减少负面体验, 增强幼儿对同伴交往的向往, 有利于其更好地适应入园生活, 缓解入园初期的焦虑感。

入园后: 家长应主动协助幼儿在班级内建立良好的同伴关系, 可通过与教师沟通了解幼儿在园交友状况, 鼓励他们在游戏中合作、分享, 参与集体活动, 学会尊重他人与解决问题, 从而在幼儿园环境中找到归属感, 进一步减轻入园焦虑。

### 4.2. 幼儿园教育方面

#### 4.2.1. 优化环境创设

环境在幼儿的幼儿园生活中扮演着至关重要的角色, 它为幼儿的学习与成长提供必要的物质、制度与人际支撑。其中物质环境涵盖幼儿园建筑、活动区域以及各类教学、游戏和生活设施等具象元素, 它们不仅构成幼儿生活的物质基础, 更是促进其身心健康发展的重要载体。当幼儿离开熟悉的家, 踏入全新且陌生的幼儿园环境, 往往面临一定程度的适应挑战。为此, 教师可以从多角度精心创设符合幼儿需求的环境, 助力他们更快适应新环境, 进而缓解入园焦虑。

环境创设应涵盖玩具配置、活动室布局、寝室装饰等细节, 力求贴近幼儿家庭生活, 营造亲切、舒适的氛围。例如, 可将幼儿及家长的照片置于显眼位置, 娃娃家区域放置常见的家庭用具, 如厨房用具等, 尽可能缩小幼儿园与家庭环境的差异, 增强幼儿的安全感。

#### 4.2.2. 教师专业素养进阶

教师是幼儿接触社会的重要导师, 教师的专业素养对幼儿的成长有着深远的影响, 当幼儿从家庭走向幼儿园, 幼儿可能会感到焦虑和不适应, 教师可以通过专业的培训和实践运用各种策略来识别和应对幼儿的焦虑。为此, 教师应当通过专业的培训, 学会如何设计和实施适应强的课程和活动、参与学术交流的讲座, 通过观摩学习、研讨会等形式, 了解最新的教育理念和实践。幼儿园也应给幼儿教师提供丰富的教学实践平台, 如模拟课堂、教学实习基地等让教师在实践中锻炼教学技能、组织教师定期写教学日志、定期组织教学反思会议, 引导教师深入分析和改进自己的教学实践等。通过全方位提高教师专业

素养, 幼儿教师可以成为能够适应快速变化的教育环境、满足幼儿多样化发展需求的优秀教师, 这对于帮助幼儿适应和缓解幼儿入园焦虑有不可忽视的作用。

#### 4.2.3. 开展丰富的游戏活动

在策划教育活动时, 应全面考量幼儿整体学习特性和认知规律, 设计贴合幼儿需求的活动方案, 并注意教学进程的合理安排。活动应多样化, 旨在通过幼儿与同伴间的互动以及与教师的交流, 创造愉悦的学习体验, 激发幼儿对幼儿园的喜爱之情。例如, 教师可以策划一系列以“热爱幼儿园”为主题的活动, 如“我爱做游戏”健康活动、“我们都是好朋友”音乐互动活动以及“幼儿园是我家”区域探索活动等。在这些游戏中, 教师应多使用激励性质的话语, 如“你能行”、“你可以做到”、“你做得非常好”等, 以增强幼儿的自信和积极性。

#### 4.2.4. 培育亲密的师幼关系

师幼关系在学前教育中占据核心地位, 被视为最重要且最基本的人际纽带。当幼儿初次步入幼儿园, 面对从熟悉的家庭到陌生集体生活的转变, 他们难免会产生种种不安, 包括对父母的深深依恋、对新环境的惶恐以及对未知同伴关系的担忧。此刻, 教师的悉心呵护与无私关爱对于消除幼儿内心的戒备心理至关重要。

教师应当以爱心、耐心与关心对待每一个初入园的幼儿, 以亲切友善的态度与其沟通交流, 让幼儿感受到温暖与接纳。对于幼儿因入园而表现出的焦虑迹象, 教师应给予充分的关注与理解, 不要忽视其情绪、厉声责备, 或是流露出丝毫的不耐烦。面对哭泣的幼儿, 教师应适时予以安抚, 如陪伴其身边, 轻轻拭去泪水, 充当他们与新朋友之间的桥梁, 引导他们结识伙伴, 一同游戏, 让幼儿在亲身经历中领悟: 幼儿园并非想象中那样令人恐惧, 老师们亲切可亲, 小伙伴们也乐于接纳新朋友。如此体贴入微的举动, 正是构筑稳固师幼关系、助力幼儿有效缓解入园焦虑的基石。

### 4.3. 家园共育方面

#### 4.3.1. 建立沟通桥梁

幼儿园通过建立一套完整完善的家园沟通机制, 定期组织多样化的互动活动帮助孩子顺利渡过这一时期(徐建华, 2015), 如定期举办的家长会、校园开放日、亲子工作坊等, 以增强家园之间的沟通与理解。这些活动为家长提供了直接了解幼儿园教育理念、课程设置及日常活动的机会, 也搭建了一个面对面交流的平台, 使教师和家长能够就幼儿的教育与成长进行深入讨论, 共同寻找最佳的教育策略。

教师应充分利用现代化通讯手段, 如电话、微信、电子邮件等便捷渠道, 及时与家长保持联系, 确保家园信息的畅通无阻。家园联系手册可以作为传统但依然有效的沟通桥梁, 详细记录幼儿在园的日常表现、学习进展、情感变化及特别需要注意的事项, 让家长即使在忙碌之中也能随时掌握孩子在园的最新动态。此外, 教师可以定期发送图文并茂的班级简报或视频, 让家长直观感受幼儿在园的快乐时光和点滴进步, 增进家长对孩子园内生活的了解和参与感。

除了单向的信息传递, 教师还需积极倾听家长的意见和建议, 了解幼儿在家的行为习惯、情绪波动及特殊需求, 通过家访或在线视频会议等方式, 与家长共同分析幼儿在家园不同环境中的表现差异, 探讨可能的适应问题及解决方案。这样, 家园双方可以形成一个持续的反馈循环, 及时调整教育策略, 共同应对幼儿在成长过程中可能出现的情绪波动和适应难题, 为幼儿营造一个稳定、一致的教育环境, 帮助他们平稳过渡, 享受快乐的幼儿园生活。

#### 4.3.2. 家园同步教育

家庭与幼儿园作为幼儿成长过程中不可或缺的两大环境, 应紧密携手, 形成教育合力, 共同致力于

幼儿生活自理能力的培养。无论是家庭环境还是幼儿园环境, 都应遵循一致的教育原则和方法, 通过梯度入园模式(刘少英, 陈帧, 方小兰, 2009)及日常生活的点滴训练, 如鼓励幼儿独立完成吃饭、穿衣、如厕等基本生活技能, 帮助幼儿建立起自我照顾的能力, 能够促进幼儿的身体协调性和动手能力, 更重要的是, 能有效减少幼儿入园后因生活技能不足而产生的不适应感和焦虑情绪。

为了进一步缩小家庭与幼儿园之间的差距, 家长可以在家中有意识地模仿幼儿园的日常作息安排, 比如设定固定的起床、用餐、午睡和游戏时间, 尽量与幼儿园的日常安排保持一致。这样做不仅能帮助幼儿提前适应规律的生活节奏, 还能使他们在入园后快速融入集体生活, 减少因环境突变带来的心理压力和生理不适。家长还可以通过模拟幼儿园的日常活动, 如安排集体游戏、故事时间等, 引导幼儿学习轮流、分享等社会交往规则, 为入园后的社交活动打下良好基础。

家长与教师之间应建立定期的沟通机制, 共同关注幼儿在自理能力培养上的进展与挑战, 及时调整培养策略。例如, 家长可以向教师请教幼儿园内使用的具体自理能力培养方法, 然后在家中模仿实践, 而教师也可以根据幼儿在家的表现, 给出个性化的指导建议, 确保家园教育的一致性和连续性。通过这种双向互动和紧密合作, 幼儿能在爱与支持的氛围中逐步增强自我照顾能力, 更加自信地迎接幼儿园生活的新挑战。

## 5. 结语

幼儿持续性入园焦虑不仅影响当下的幼儿园生活适应, 更关乎其长远的身心健康与社会性发展。文章对幼儿持续性入园焦虑表现的深入剖析, 以及从家长、幼儿园、家园共育等多维度提出的缓解策略, 为应对这一问题提供了较为全面的思路与方法。然而, 每个幼儿都是独特的个体, 实际情况千差万别, 解决入园焦虑问题需要教育工作者与家长在实践中不断观察、灵活运用策略, 并持续探索创新。期待未来能有更多相关研究与实践经验分享, 共同为幼儿营造一个温暖、安全、舒适的入园环境, 助力他们顺利迈出人生社会化的重要一步。

## 参考文献

- 陈荟(2023). 幼儿入园焦虑成因及其缓解策略. *教育与教学研究*, 37(6), 88-100.
- 孔露(2018). 新入园幼儿分离焦虑的表现及其干预策略——基于《幼儿园教师专业标准(试行)》的视角. *陕西学前师范学院学报*, 34(10), 125-129.
- 李艳丽(2019). 弱化幼儿入园焦虑的策略研究. *教育观察*, 8(3), 94-96.
- 林兰, 高珠峰(2020). 小班幼儿入园适应过程中的冲突与规约应对\*——基于儿童立场的质性研究. *学前教育研究*, (9), 23-38.
- 林媛媛, 宋菲燕, 杨邦林, 等(2018). 幼儿园新生家长焦虑状况及其人口学变量分析. *学前教育研究*, (5), 47-60.
- 刘少英, 陈帧, 方小兰(2009). 梯度入园对幼儿入园焦虑的缓解. *学前教育研究*, (3), 35-39.
- 徐建华(2015). 有效缓解新生入园焦虑的策略: 提前入园与混龄体验. *学前教育研究*, (12), 58-60.
- 杨力(2020). 幼儿入园焦虑的个案研究. *教育观察*, 9(4), 49-50, 110.
- 尹肖潇(2018). 浅谈小班幼儿入园焦虑问题. *南昌教育学院学报*, 33(2), 10-11, 35.