

害怕上幼儿园 小男孩自己咬自己

提醒:父母的过度保护,会助长孩子的焦虑

九月初,又是一年开学时。新的学期,又一批可爱的孩子们要进入幼儿园开始集体生活。这就意味这些孩子要离开父母和家庭,开始迈向社会化进程的第一步。在这一过程中,由于第一次长时间与家长分离,孩子会经受到分离焦虑所带来的一系列问题。因此专家提醒,家长应在孩子入园时充分认识和缓解孩子的分离焦虑。

■ 孙瑜 高航 记者 李皖婷



轻松游日本 京都·奈良

出版社:安徽科学技术出版社 定价:50.00元

内容简介:来京都巡游日本古都的名胜古迹,顺便许个愿,祈求平安;去奈良和可爱的小鹿玩耍嬉戏,还可以买点食物给小鹿喂食;品尝各种乡土料理,购买有趣的特产……日本古都的魅力在这里为您展现。快来一场日本的地道文化之旅吧!



轻松游日本 东京

出版社:安徽科学技术出版社 定价:70.00元

内容简介:去ONE PIECE TOWER,跟着路飞和他的小伙伴来个探险之旅;来银座逛逛商店,买点喜欢的特产回去;在新宿逗留两天,欣赏下歌舞伎表演;临走时还可在羽田机场的商店里买到心仪的商品,馈赠给亲戚朋友……



●M.6100 男,合肥重点大学教授,博士,40岁,1.80米,品貌修养风度好,经济住房待遇优,离异单身。诚觅一位38岁以下,1.63米以上,端庄聪慧,知书达理的单身女士牵手,相爱相知。

●M.6207 男,合肥部队军官,本科,30岁,1.75米,未婚,沉稳重情,英俊进取,车房俱全。诚觅32岁以下,1.62米以上,大专以上,清秀气质佳,温柔娴慧女友缘定终生。

●M.7351 男,合肥部属事业单位,23岁,1.75米,本科,未婚,品貌修养好,经济住房优,高知家庭,独子。诚觅一位25岁以下,1.60米以上,温柔端庄气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.8209 女,重点大学硕士,教师,上海工作,24岁,1.68米,温柔秀丽,高雅脱俗,车房俱全,经济待遇优。诚觅一位34岁以下,1.75米左右,本科以上,有事业富爱心的未婚先生携手人生,永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)



故事:紧张焦虑,男孩自己咬自己

3周岁的盼盼(化名)刚刚成为一名幼儿园小班学生,但妈妈发现,盼盼的分离焦虑十分严重。

“幼儿园提前一周就可以送去适应了,但他每天都是抱着书包坐在教室门口哭着等我。我每天都抱着他安慰他说,不用害怕,妈妈一定会来接你的。但即使如此,他每天早上起床都会哭着说不去幼儿园,直到去到幼儿园坐下来吃早餐才能停止哭泣。我每次问他幼儿园的事,他也从不说一句。”

更让妈妈不理解的是,盼盼大哭之后还会咬嘴巴、咬手指,嘴巴里面已经咬出了一个很大的溃疡。

“我不敢跟他讲太多不要咬自己,怕强化他这一行为的意识。但是不讲,下次他不顺心时又会咬自己。是不是我们对他的关心和陪伴还不够?3岁上幼儿园是不是太早了?”妈妈向合肥市妇幼保健所的专家求助道。专家告诉她,盼盼的行为属于典型的分离焦虑。

提醒:父母的过度保护,会助长孩子的焦虑

“初上幼儿园离开熟悉的环境、熟悉的人都会有心理落差,这时候产生情绪困扰是正常的适应方式,但是持续时间过长,反应强度过大,以至于影响孩子的正常生活时,需要引起家长的关注。”

妇幼保健专家表示,分离焦虑是适龄儿童在走进幼儿园时比较典型的心理与行为表现。儿童进入到幼儿园与家人分离时,常表现出过度的焦虑不安与恐惧担忧。

而和普通的焦虑相比,幼儿分离焦虑既与焦虑有着共同点,又有着这一年龄段的独特之处。有研究指出,新入园幼儿分离具体表现

以哭泣为主,其次为依恋老师和依恋自带物品,个别幼儿会出现哭闹、默坐、不能正常午睡、不能正常进餐、独自游戏等表现。

一般来说,分离焦虑出现的时间段主要集中在早晨入园、午餐及午睡时间前后;且具有一定的年龄差异,年龄小的幼儿分离焦虑程度较重。

妇幼保健专家表示,幼儿新入园分离焦虑受到幼儿自身特点、家庭、幼儿园三方面因素的影响。早期研究发现,父母亲的拒绝否认、过度保护、过分干涉、严厉惩罚与儿童的焦虑水平有显著的正相关。

预防:想让孩子不焦虑,自己首先要不焦虑

如何预防和降低孩子入园时的分离焦虑?妇幼保健专家建议,家长平时可以有意识地教育,比如在家里为孩子营造一种类似家庭式的教学环境和心理环境,选取源于幼儿园生活的相关元素,开展丰富的亲子活动,以及角色扮演等,来帮助孩子减轻入园适应期,同时也激发了孩子喜欢上幼儿园的情感。

幼儿园可以采取梯度入园制度,即入园的第一个月内,让幼儿每周入园的时间逐步增加,第四周开始才全天入园;同时对于小班的

教师需要关注分离焦虑程度较严重的孩子,及时安抚孩子并给予细心的生活照顾,这样逐步帮助孩子克服入园焦虑。

此外,部分家长在孩子刚入园时自身也会出现焦虑,担忧孩子在幼儿园吃不好、睡不好,老师能不能照顾到自己孩子,别的孩子会不会欺负自己孩子等等,专家也提醒各位家长首先要稳定好自己的情绪,信任幼儿园的老师,与幼儿园建立良好的家园配合关系,共同促进孩子适应幼儿园生活。