

■ 学前教育前沿

以绘本为载体缓解幼儿入园分离焦虑的探索

林贤君^{1,2}, 饶淑园²

(1. 深圳市荔园教育集团百花校区附属幼儿园, 广东深圳 518000; 2. 惠州学院教育科学学院, 广东惠州 516007)

摘要:以深圳市某幼儿园新入园小班32名幼儿作为研究对象,采用行动研究法,通过绘本教学活动、过渡环节的绘本分享、读书角绘本自主阅读等方式,进行为期三周的安全感建立、适应环境、新的人际关系建立的三阶段的干预模式探索研究。结果表明,以绘本为载体的干预方案能有效缓解幼儿入园分离焦虑。并从中探索小班新入园幼儿分离焦虑现状的特点,形成可为同行参考借鉴的绘本干预幼儿入园分离焦虑方案。

关键词:绘本;小班幼儿;入园分离焦虑;绘本干预;行动研究

中图分类号: G613

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2021)03-0031-10

PDF获取: <http://sxqxsfxy.ijournal.cn/ch/index.asp>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2021.03.005

An Exploratory Research on Relieving Children's Separation Anxiety in Kindergarten by Using Picture Book as a Carrier

LIN Xian-jun^{1,2}, RAO Shu-yuan²

(1. Affiliated Kindergarten of Shenzhen Liyuan Education Group Baihua Campus, Shenzhen 518000, China;

2. School of Educational Science, Huizhou University, Huizhou 516007, China)

Abstract: Taking 32 children from a new reception class in a kindergarten in Shenzhen as the research object, this paper adopts the action research method to explore a three-stage intervention model of three-week security building, environmental adaptation and new interpersonal relationship building through a series methods such as picture book teaching activities, transition link picture book sharing and reading corner picture book self reading. The results have showed that the intervention program with picture books as the carrier can effectively alleviate children's separation anxiety. And by exploring the characteristics of the current situation of separation anxiety of children in reception class, this paper will form a picture book intervention scheme for peer reference.

Key words: picture book; children in reception class; separation anxiety in kindergarten; picture book intervention; action research

入园分离焦虑是儿童分离焦虑的一种,指的是幼儿最初从家庭环境进入幼儿园环境后,因与依恋对象分离,所处环境的不同而导致心理体验和外在行为表现出的恐惧和戒备反应^[1-2]。此时幼儿如果得不到有效帮助就很难顺利度过这一危机,而长时间处于焦虑状态会影

响幼儿的身心健康,甚至对其今后的生活产生不良的影响^[3-4]。查阅相关资料表明,大部分的学者^[5-8]通过对幼儿分离焦虑状况和原因分析后提出一些缓解分离焦虑的策略,也有一部分^[9-12]是通过涂鸦游戏、音乐治疗、游戏治疗、信息技术等作为载体进行干预来缓解幼儿分离焦虑

收稿日期:2020-12-13;修回日期:2021-01-13

基金项目:惠州市科技计划项目(2017C0411017);广东省教育科学"十三五"规划项目(2018GXJK180)

作者简介:林贤君,女,广东汕头人,深圳市荔园教育集团百花校区附属幼儿园教师;饶淑园,女,广东惠州人,惠州学院教育科学学院教授,主要研究方向:学前教育,心理健康。

的。但是很少有探讨运用绘本来缓解幼儿入园分离焦虑的文献。笔者以“入园/分离焦虑绘本”为关键词在知网中检索出的文献为4篇,相关文献仅为3篇。高敏认为^[13],绘本在缓解幼儿入园分离焦虑的教学设计中是一种重要的教学手段。黄鸿则认为^[14],在缓解幼儿入园焦虑、增强幼儿入园适应性方面,绘本教育有其独特的内在机理,并通过三个案例的绘本干预分析说明恰当使用绘本可以减弱与依恋对象分离的突然感、失控感和孤独感,增强幼儿的过渡性适应、示范性适应以及情感性适应。而杨楠^[15]通过前期的观察研究筛选出一名分离焦虑最严重的幼儿,而后选取四本绘本对其进行干预,结果显示,绘本干预能够有效缓解幼儿的分离焦虑情绪。以上各学者研究的切入点主要为探索绘本的价值与作用机制,对于如何进行系统化干预却并未有具体的可操作方案。绘本情绪教育能触动幼儿进行情感连接,帮助其更好地审视自我情绪和他人的情绪状态以及学习了解更多的

情绪表达方式,有助于引导幼儿正确处理情绪,改善其受困扰情绪^[16-21]。基于以往研究的不足及绘本情绪教育的重要作用,笔者实施了以绘本为载体缓解幼儿入园分离焦虑的行动研究,以期形成可为同行参考借鉴的绘本干预幼儿入园分离焦虑方案。

一、研究方法

本研究采用行动研究法。笔者以实习生身份,在研究中行动,与实际工作者,即班里的教师们(其中,陈老师为小班年级组长,11年教学经验)进行积极的沟通交流、分享与合作,选择凯米斯^[22]的研究步骤,计划、实施、观察、反思和改进,针对新入园小班幼儿分离焦虑的实际问题,对该班全体幼儿(32人)进行螺旋式反复循环的研究,旨在通过行动研究考察以绘本为载体缓解幼儿分离焦虑的实效性以及探索符合新入园小班幼儿分离焦虑身心发展特点和需求的绘本阅读干预方案。行动研究过程如图1。

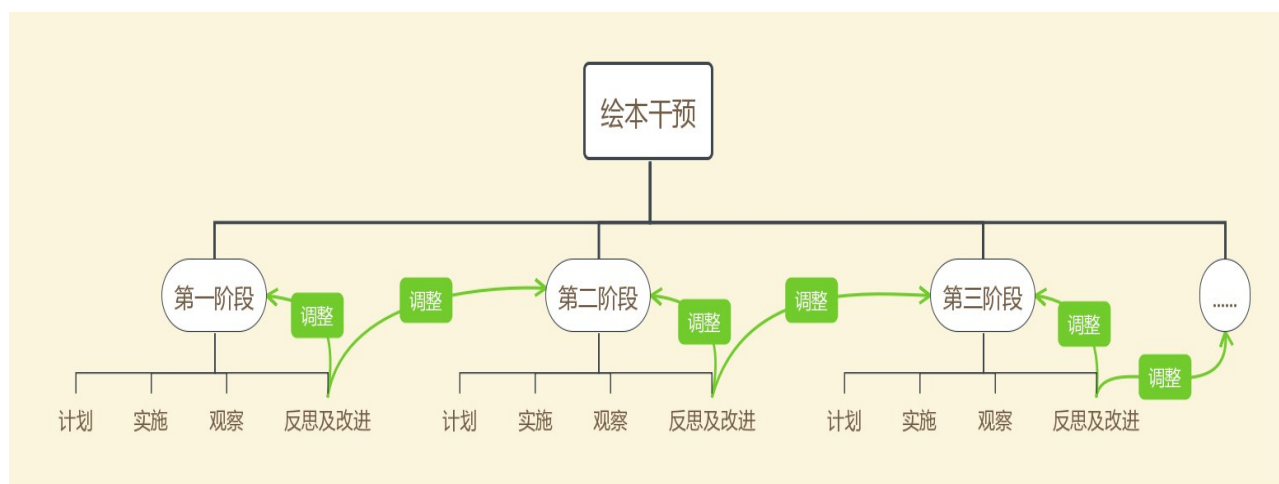


图1 绘本阅读干预过程

现场观察:笔者根据杨楠的《新入园小班幼儿分离焦虑的观察研究》^[15],黄志敏的《小班幼儿新入园分离焦虑研究》^[23]以及实际观察到的情况,修改编制了《幼儿分离焦虑行为表现记录表》,进行现场观察。

观察对象及时间:深圳市宝安区某幼儿园小班32名幼儿;2019年9月2日-2019年9月20日,为期三周,每天观察记录。

观察指标及操作:笔者主要观察的幼儿分离焦虑表现为:哭泣、大声哭、哭闹、重复句子、依恋

自带物、依恋老师、不正常午睡、不正常进餐、默坐、独自游戏、挑食和有意吸引关注,以上行为表现出现的时间、地点不限,并认为幼儿分离焦虑表现时长低于1分钟,即为轻微分离焦虑,可忽略不计。观察指标的操作定义如下。

哭泣:无声落泪或哭声很轻,常伴有眼框红润,但不影响他人。

大声哭:哭声很大,常伴有眼框红润、脸色通红,影响他人。

哭闹:哭声很大,常对大人的衣服、大腿等紧

抓不放或是出现狂挥猛动手臂、蹬地踢腿等激烈的肢体动作。

重复句子:反复念叨同一个或几个句子,如“我要妈妈”“你陪我好不好”“几点了”“什么时候回家”等。

依恋教师:对教师特别依恋,时时刻刻都想跟着教师,一分开即焦虑不安,常在教师旁边站着或坐着、要求牵手、拉衣角、抓裤子等,寻求教师喂饭或陪伴睡觉等。

依恋自带物:特别依恋自己从家中带来的物品(书包、毛毯、水壶、玩具、照片等),将这些物品长时间地抓在手里、挽在手臂上、背在身上、抱在怀里或紧贴着自己放着。

不正常进餐:进餐时间拒绝进食,也不让教师喂饭或吃的极少,常伴有重复句子、哭声或哭闹。

不正常午睡:午睡时段不肯上床,一直坐在床上拒绝躺下或躺着也抗拒着闭眼睡觉,常伴有重复句子、哭泣、大哭或哭闹。

默坐:独自静坐在无人或人少的地方,不愿参与活动,但关注他人活动;或是静默无声,双目无神,朝某一方向望去(门口、窗口、墙面等),呈发呆状,不愿意参与活动,也不关注他人活动。有时伴有眼眶红润或无声落泪。

独自游戏:正常进餐、正常午睡,哭、闹等行为极少出现,但常游离在集体之外,偶尔参与教师组织的活动。

挑食:前期表现为因挑食而拒绝进餐,后期开始有明显的分离焦虑表达,如大哭、依恋教师、重复句子等。

有意吸引关注:前期会不断吸引你的注意力,向你提问题,表达各种自己能做的事,展示自我价值感等;后期开始有明显的可被观测到的分离焦虑表达,如大哭、依恋教师、重复句子等。

二、预设干预方案及实施

(一)理论依据

鲍尔比^[24]的依恋理论指出,孩子对母亲的依恋是一种源于生物性的、渴望接近的愿望,是进化原则的产物。婴儿和儿童会体验到与母亲(或长期的代养母亲)温暖、亲密和持续的关系,在这种关系中获得满意和享受是个体心理健康发展

的必要条件。儿童与父母分离导致的分离焦虑是一种正常的情感反应,但儿童会认为这种情感体验将对他们的快乐造成根本性威胁,他们最初的表现是恐惧、恼怒、不顾一切地找寻已然离开的父母,而后表现出悲伤、绝望和退缩。幼儿在上幼儿园之前,长期在家生活,与抚养者建立了稳定的依恋关系,一旦与依恋对象分离,便会产生陌生人焦虑和分离焦虑。根据马斯洛(A H Maslow, 1908-1970)的需要层次理论(hierarchical theory of needs),安全需要属于人类最基本的需要之一,也是决定人的心理健康的最重要因素。幼儿入园前,居家是熟悉的亲人和环境,给予他们一种安全感。但入园后就会接触到陌生的面孔、陌生的物理环境以及陌生的制度约束,这骤然发生的变化,很容易致使幼儿缺乏安全感,产生逃避心理,并非常想要回家。当此愿望无法得到实现时,就会出现分离焦虑行为。

显然,依恋对象的分离和环境的变化^①是引发幼儿入园分离焦虑的主要原因。又因分离焦虑首先是跟依恋对象的分离,其次是分离后对环境的不信任,没有安全感,需要适应。故而实施的干预模式为第一阶段以依恋绘本为主,使幼儿依恋对象与幼儿园产生更多的链接,促进幼儿在园安全感的建立;第二阶段以适应环境绘本为主,促使幼儿更快地对环境产生信任感。再有,新入园幼儿在面对全新的人际关系环境时会产生焦虑,故将建立新的人际关系作为第三阶段绘本干预的主要内容。

(二)干预准备

1. 绘本的挑选

绘本挑选种类主要有依恋、环境、建立新的人际关系三种。同时,也挑选一些其他类别的绘本,确保可以根据幼儿的实际情况实时进行调整。绘本具体书目的挑选从内容是否具有趣味性、生动形象和简单易懂,是否能模拟出幼儿入园分离焦虑的心理状态及可能出现的情绪和行为表现,是否符合该年龄段幼儿阅读等方面考虑。

2. 绘本干预方式及时段的确定

幼儿园第一周为半天制上学,结合幼儿园半日安排及幼儿焦虑情绪状态,将绘本教学活动干预时段主要定在午餐前。另外,在过渡环节^②设置了读书角的开放,并在其中投入大量的抗分离

焦虑绘本,让幼儿进行自主阅读。

(三)干预计划(见表1)

表1 小班幼儿入园分离焦虑绘本干预预设方案

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一阶段:安全感建立			《幼儿园的一天》	《妈妈一定来接你》	《魔法亲亲》
第二阶段:适应环境	《一口袋的吻》		《汤姆去上幼儿园》		《12天爱上幼儿园》
第三阶段:新的人际关系建立	《幼儿园里我不哭》		《学会拥抱》		《我想和你交朋友》

注:以周为单位进行阶段性干预,即第一周为第一阶段,依次进行

(四)具体实施

1. 午餐前/午睡起床后的绘本教学活动

引发幼儿共鸣,促使幼儿焦虑情绪的表达;深入传达绘本主题,实现替代化释放情绪以及找寻缓解方法,进而直接或替代化解决情绪问题的过程。例如,在《妈妈一定来接你》中,小女孩米拉有些担心,妈妈不会准时来接她,并且脑补了一堆“灾难片”场景,由此引发了幼儿的共鸣,教师再借此鼓励分离焦虑幼儿讲述自己的脑补画面,进行焦虑情绪的表达。而在米拉反复的询问中,妈妈都会反复强调:“准时来接你回家”。对于孩子们来说,这也是反复性替代强化的验证及解答的过程。而实际生活中家人也一定会来接孩子,这无疑是对绘本内容的一个最佳印证,既强化了绘本对孩子传递的主要思想内容,又安抚了孩子心中的不安感,从而在一定程度上增加了孩子的安全感以及对依恋对象的信任感。

2. 午睡前的绘本分享

在所有孩子基本都躺床后,开始进行绘本分享。期间师生无互动,仅引导幼儿闭眼欣赏故事。教师的讲述语调轻柔且跌宕起伏,故事性极强,趣味性十足。有些不愿睡觉、甚至是哭闹的幼儿,会因此而转移注意力,开始关注故事内容、情节发展,听着听着便陆续睡着了。

3. 读书角自主阅读

在早餐后、午餐后、区域活动后等过渡环节进行读书角的开放,并投入大量的抗分离焦虑绘本,让幼儿进行自主阅读。期间发现,对于教师讲过的绘本,幼儿会更喜欢看,翻阅频率更高,并且有的幼儿会边看着绘本画面,边自言自语地按自己的理解讲出绘本内容;有的则是分享给同伴听,与同伴积极互动,交流绘本内容。

注:以上三个阶段是在每一周各抽取主要环节中的一部分内容展示

(五)反思与调整

在干预方案的实施过程中,对幼儿情况、绘本干预效果、客观因素作用等进行细致的观察,期间不断地反思、衡量,而后对干预流程、干预量以及干预书目进行了调整,以促使干预方案实效性的最大化。

1. 干预流程的调整

第二周,为应对幼儿初次全天制在园及在园午睡将会出现的愈加强烈的分离焦虑情绪,拟进行更加密集的绘本干预,再结合上周午餐前的绘本教学活动过程中,幼儿的精神状态不大集中,主要是由于户外活动回来及即将离园而心绪躁动,易游离在外,故接下来每天将进行两本抗焦虑绘本的干预。一本在午睡前的过渡环节,一本在午睡起床后的教育活动环节。

第三周,大多数幼儿分离焦虑已得到缓解,绘本教学干预由密至松,但绘本分享干预频率不作调整,因午睡时段分离焦虑幼儿易出现较大情绪波动。

2. 干预量的调整

依恋类绘本干预增加,环境类绘本干预减少。原定的绘本种类是第一周以依恋类为主,加一小部分环境类,第二周以环境类为主加一小部分依恋类。但结合第一周的实际情况,孩子们分离焦虑表现严重,皆在于对依恋对象的难分难舍,及分离后的过度思念,重复念叨着句子“爸爸/妈妈在哪里”“打电话回家”等,故计划增加依恋类绘本的干预。又因对“熟悉幼儿园环境”,幼儿园开学工作本就计划,基本是从第二周开始,其中就有第一个月以“我爱幼儿园”为主题衍生的各类活动,比如参观幼儿园,晨谈时讲幼儿园物

质环境、一日生活,幼儿园教职工,区域活动时画幼儿园的人、物等,故环境绘本干预相对减少。

3. 干预书目的调整(仅列举一部分)

根据前一阶段幼儿焦虑的心理状态及情绪行为表现、兴趣、需求和个别绘本干预效果等,笔者对干预书目作适时调整。

(1) 幼儿的心理状态及情绪行为表现

《我好担心》生动地描绘出了幼儿初入园与依恋对象分离,面对陌生的环境所衍生的各种各样的担心,与幼儿此时的心理很是贴近,故在第二周加入此绘本;针对幼儿依恋自带物这一行为表现,于第三周(前两周教师是鼓励支持孩子带依恋物来学校的,在午睡时陪伴孩子,缓解情绪)午睡前加入绘本《阿文的小毯子》进行干预。

(2) 幼儿兴趣

《汤姆上幼儿园》的绘本教育活动结束后,很多幼儿在读书角仍时常翻阅,故计划于下周午睡

时段进行再次分享、巩固。

(3) 偶然性需求

在第三周教师开始安排学习活动,于周计划中,已安排有《十二天爱上幼儿园》和《学会拥抱》,根据实际情况对绘本顺序进行调整,并将《幼儿园里我不哭》《我想和你交朋友》调整为午睡前一小时进行分享。

(4) 个别绘本干预效果

《幼儿园里我不哭》分享后幼儿并没有表现出什么安慰、帮助行为,而基于此绘本内容及幼儿的情况,很适合进行学习活动。与主班教师深入沟通、协商,最后决定于周三开展此绘本教学活动,效果显著,出现了几个小朋友相继安慰分离焦虑孩子的场景。

(六) 形成最终实施方案

在不断地进行“计划、实施、观察、反思和调整”的研究过程中,形成最终小班幼儿入园分离焦虑绘本干预的方案,见表2。

表2 小班幼儿入园分离焦虑绘本干预修订方案

第一阶段——安全感建立					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐前(教学活动)		《幼儿园的一天》	《妈妈一定来接你》	《魔法亲亲》	《魔法亲亲》
第二阶段——适应环境					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午睡前(绘本分享)	《妈妈一定来接你》	《我好担心》	《小猫头鹰》	《我想念你》	《不,不行》
午睡起床后(教学活动)	《一口袋的吻》	《我想念你》	《汤姆上幼儿园》	《12天爱上幼儿园》	
第三阶段——新的人际关系建立					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午睡前(绘本分享)	《幼儿园里我不哭》	《妈妈去上幼儿园》	《汤姆上幼儿园》	《阿文的小毯子》	《我想和你交朋友》
午睡起床后(教学活动)	《12天爱上幼儿园》		《幼儿园里我不哭》		《学会拥抱》

注:1)第一周仅上半天的幼儿园,下午教师家访,开学第一天(周二)为师生见面会,第二周开始全天在园,并开始有午睡;2)以周为单位进行阶段性干预,即第一周为第一阶段;3)第二周周五有中秋主题活动,故而无绘本干预活动

三、结果分析

(一) 整体效果及状态分析

1. 绘本干预入园分离焦虑的结果

小班幼儿分离焦虑人数持续下降。

由图2可知,入园三周出现分离焦虑表现的幼儿人数偶有波动,但持续下降,并在第三周周

二以后基本达到稳定。而对出现分离焦虑的幼儿进行不重复性统计发现,第一阶段共有22个,即约68.8%(占全班幼儿总人数,32)的幼儿出现分离焦虑表现。第二阶段共有13个,即40.6%的幼儿有分离焦虑表现,并且无新的分离焦虑幼儿出现。第三阶段共有6个幼儿,即18.8%有分离焦虑表现,并在最后三天达到稳定——只剩下两

个,即6.2%(其中一个小A只是很轻微的分离焦虑表现,即在入园时段哭一小会,两分钟左右,偶尔重复句子,在后续一周中哭泣不到一分钟,可忽略不计。另外一个班里分离焦虑表现最严重的小B,在这三阶段的绘本干预后焦虑情绪有所好转,但仍未很好地克服。笔者继续利用绘本为该幼儿进行分离焦虑干预,主要采用亲子共阅抗分离焦虑绘本干预方式,具体情况将在另一文章中体现)。

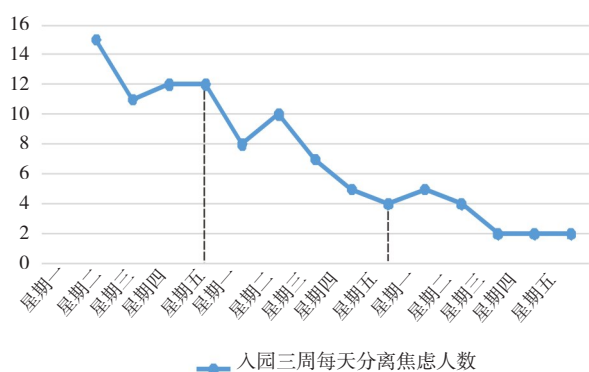


图2 入园三周分离焦虑人数变化曲线

注:以周为单位进行每一阶段的绘本干预,即第一周为第一阶段

2. 入园分离焦虑的表现带有明显的反复性、不稳定性、延迟性的特征

第一周周一是分离焦虑表现人数最多的一天,共15个,而这周共有21个幼儿(对出现分离焦虑的幼儿进行不重复性统计)出现分离焦虑表现。这是因为有些幼儿的分离焦虑会间歇性出现,有些幼儿则在前期表现良好或压抑情绪而无实质性行为表现,但在后面却出现了分离焦虑的表现。由此看出,幼儿分离焦虑的表现带有明显的反复性、不稳定性、延迟性的特征。

3. 入园分离焦虑的减弱主要体现在行为表现类型的减少、频率的降低及时长的缩短

第一周,幼儿的分离焦虑行为表现类型多且强烈,这些表现有哭泣、大声哭、哭闹、重复句子、依恋自带物、依恋老师、不正常午睡、不正常进餐、默坐、独自游戏、挑食和有意吸引关注,并且基本都是两种及以上杂糅而生;第二周,幼儿分离焦虑行为表现有哭泣、大声哭、恋人、恋物、重复句子、挑食,并出现越来越多单一的分离焦虑行为表现;第三周,幼儿分离焦虑行为表现有哭泣、恋物、重复句子,并且幼儿基本只是在入园时

有非常短暂(不到一分钟)的哭泣,或一日之中偶尔的重复句子,基本上可以愉悦地参与到一日生活中。

(二)与绘本内容相关的行为表现列举及分析

笔者除了对幼儿整体干预效果及状态的观察、整理分析,也时刻关注着幼儿个体行为表现情况,发现在每次的绘本干预活动结束后,部分幼儿会随之出现很多与绘本内容相关的行为表现。

有一次,小宇神秘地告诉我,“这里有一口袋的妈妈”“一口袋的妈妈?”“妈妈的亲亲”(《一口袋的吻》的内容)。然然在午睡起床后,时不时走过来说,“我要回家了”“过一会我就要回家了是不是?”“很快就要回家了”(《汤姆上幼儿园》的内容)。童童有天午睡起床后说,“我抱着这个,就不那么想了”“我觉得这个方法比较好”(《我想念你》的内容)。小昕安慰筱筱,“爸爸妈妈要上班”“他们很忙”“你不要哭”。小豪在排队的时候安慰道,“爸爸妈妈要去上班”“你看我们都没有哭”。在户外活动时,童童用爸爸的“笑笑歌”安慰筱筱(《幼儿园里我不哭》的内容)。活动中氛围异常活跃。在活动结束后,出现了很多小朋友拥抱的现象,并表现得很开心。特别是从未拥抱过别人的分离焦虑最严重的小孩去拥抱了别人(《学会拥抱》的内容)。

以上行为表现皆是在绘本教学或分享后出现的,而这些表现都是孩子对绘本内容的代入式情景再现。这表明,绘本内容已深入渗透到孩子的生活中,对缓解幼儿分离焦虑情绪产生了积极的影响,有效促进自我的焦虑情绪转化、释放、同伴互助、人际关系建立等。

(三)典型性案例及分析

案例1:第一周,小宇第一天就极其强烈地哭闹着“我要妈妈”“我想她”,一整天都吃不下东西,一直说不想吃,没吃几口就都吐出来了,一说到吃饭就哭,不停地说“我不想吃”“我要吃妈妈的饭”,十分依恋教师,走哪跟哪,并且每天都得是特定的教师接,不然拒不入园并大哭。第三周,小宇基本不再有分离焦虑表现,一周下来都没有再哭泣,也正常进餐。而依恋教师的强度也在迅速减弱,只是在活动中玩耍时,偶尔用眼神看着教师。

案例2:第一周,童童的分离焦虑情绪日益强烈,从第一天的闷闷不乐,第二天有些哭泣,到后面的紧紧抓着爸爸不放,大声哭闹,爸爸离开后她会一个人在集体之外坐着忘我大哭,依恋自带物(到哪都抱着她的玩偶,分离不得),午餐时间拒不吃饭,不停地哭。第三周,童童只剩依恋自带物这一分离焦虑表现,但只是在午睡时分需要,周四开始可以在没有玩偶的情况下入睡。而且每天都能愉悦地参与到一日生活活动中。

两个典型性案例均在第三周克服了分离焦虑。这表明,绘本的干预加速了分离焦虑情绪调节过程,幼儿更快地克服分离焦虑,适应幼儿园生活。对班里所有分离焦虑幼儿的观察发现,幼儿分离焦虑大致可以分为两种表现状态。其一,如小宇般一开始就出现了情绪的高潮点,而后一直处于持续性减弱的状态;其二,如童童般前期是一直处于压抑、迟缓的状态,情绪逐渐累积,渐露苗头,直到出现分离焦虑达高潮的现象,而后持续减弱。这表明,幼儿入园分离焦虑有个爆发期,也就是情绪的发展和释放有一过程,只是每个人的爆发时间点不同。分离焦虑强度呈现直线下降或是倒U型下降的变化趋势。

(四)对照研究

为了进一步验证以上绘本干预对小班幼儿入园分离焦虑的干预结果,笔者又选取非绘本干预幼儿班级进行入园分离焦虑情况了解,然后将结果进行对照,见表3。

对照组:随机选取了7个幼儿园,并各自随机选取一个小班的幼儿,只进行正常的一日常规活动不进行抗分离焦虑绘本干预(其中园D与干预园为同一幼儿园的两个平行班级,在最大程度上保证了除绘本干预外的幼儿一日生活的相似度,具有很强的可比性)。

对照项:1)第三周幼儿出现分离焦虑人数百分比;2)园H,干预园等三周出现入园分离焦虑人数;3)所有幼儿克服分离焦虑的截止时间(除极端焦虑幼儿外)。

对照组数据采用观察法和访谈法获取,教师参照前文中《幼儿分离焦虑行为表现记录表》的观察指标对本班幼儿进行观察,而后对分离焦虑

人数进行梳理判断以及确定班级中所有幼儿克服入园分离焦虑的时间。

注:随机性主要体现在访谈的教师基本皆为同校应届毕业生,他们就业的幼儿园存在极大的随机性,而后又是被随机分配到不同的班级

表3 第三周幼儿出现分离焦虑人数百分比

园所	焦虑人数	百分比(%)	极端焦虑人数	百分比(%)	各园总人数
干预园	6	18.8%	1	3.1%	32
园A	14	40%	1	2.8%	35
园B	11	35.4%	1	3.2%	31
园C	13	40.6%	1	3.1%	30
园D	12	37.5%	2	6.2%	32
园E	10	33.3%	0	0	30
园F	11	34.3%	1	3.1%	32
园H	12	38.7%	1	3.2%	31

注:1)第三周分离焦虑人数是对出现分离焦虑幼儿的不重复统计;2)百分比为出现入园分离焦虑人数与总人数的比值;3)极端焦虑一般指相比班级中其他幼儿,该幼儿的入园分离焦虑表现极其严重,最直观的表现状态为除该幼儿仍处于分离焦虑状态外,班级中其他幼儿皆以克服入园分离焦虑

由表3可知,干预园第三周幼儿出现分离焦虑人数占比为18.7%,其它幼儿园平均占比为36.9%。另外,干预园第三周幼儿出现分离焦虑人数占比约是园D的一半。总体来看,绘本干预班级克服入园分离焦虑的人数占比明显少于非绘本干预班级。

为了进一步深入比照,笔者选取了今年新接手的小班班级即园H的观察数据与干预园进行了数据的具体化对比(同一观察者,对观察指标的衡量把握与干预园达到精准一致),如图3。

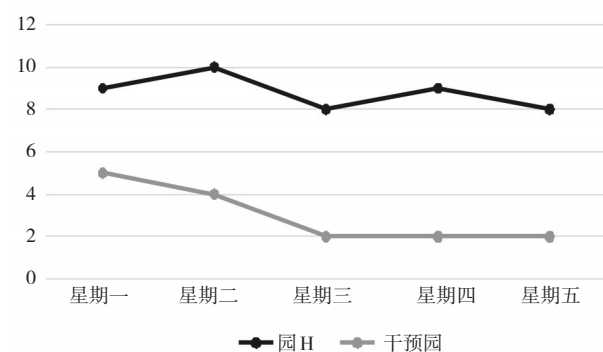


图3 园H,干预园第三周出现入园分离焦虑人数

由图3可知,园H第三周每天出现分离焦虑人数皆明显高于干预园。另外,园H第三周平均每天出现分离焦虑幼儿的人数约为9个,而干预园为3个。总体来看,园H的单日分离焦虑人数均值明显高于干预园。

为了更全面的对照,进一步地验证,结合入园分离焦虑与时间的关联性,对于新入园小班幼儿,存在分离焦虑是正常的,但如何帮助幼儿缩短克服分离焦虑时间却是亟待解决的。故从时间层面出发,对班内除极端焦虑外的其他幼儿克服入园分离焦虑时间进行了统计,如图4。

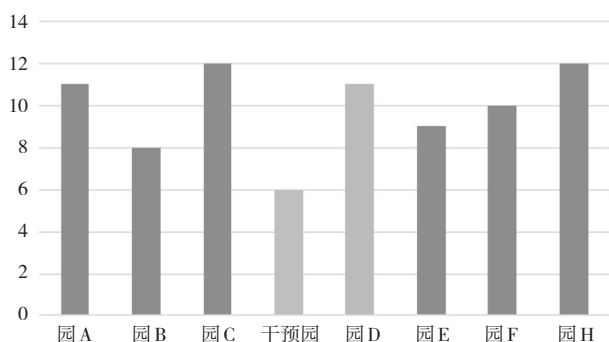


图4 幼儿克服入园分离焦虑时间(周数计法)

注:由于国庆长假,幼儿普遍会出现分离焦虑反复的现象。干预园部分幼儿在国庆回来的那一周,即第六周前三天出现轻微反复,但很快克服,且保持稳定

由图4可知,干预园幼儿克服入园分离焦虑的时间为6周,而对照组幼儿园的均值为10周左右,在时间上,干预园显著低于对照组幼儿园。其中园B在非绘本干预的幼儿园班级中克服入园分离焦虑最快,仅为8周,却仍比干预园班级时间长了2周;而园E第三周在非绘本干预的幼儿园班级中出现分离焦虑人数最少,却在时间上仍比干预园长了3周。另外,同一幼儿园中,干预园克服入园分离焦虑的周数显著短于园D,相差值高达5周。总体来看,进行绘本干预的幼儿园班级克服入园分离焦虑的周数显著短于非绘本干预的幼儿园班级。

综上,本次抗分离焦虑绘本干预成效显著,极大地缩短了幼儿的入园分离焦虑时间。

四、要点讨论

经过为期三周的以绘本为载体缓解幼儿入园分离焦虑的行动研究,笔者提出以下要点讨论。

(一)干预阶段与对应绘本类型的选择问题

1. 绘本干预分为安全感建立、适应环境、新的人际关系建立三个阶段,并按顺序交叉进行

根据幼儿实际情况对每一阶段中不同类的绘本干预量进行调节。第一阶段依恋类绘本为主,加一小部分环境;第二阶段环境类绘本为主,加一小部分依恋,或依恋和环境类绘本对半分;第三阶段人际关系类绘本为主,加入些许依恋类、环境类绘本等。

2. 各个阶段对于绘本的选择,既要聚焦在这些种类的绘本上,还要实时根据幼儿的心理状态及情绪表现添加其他种类绘本

根据前一阶段幼儿焦虑的情绪状态和行为表现、兴趣、需求和绘本干预效果等,对干预书目作适时调整。绘本干预参考书目见表4。

表4 绘本干预参考书目

绘本类型	具体书目
依恋	《魔法亲亲》《一口袋的吻》《妈妈一定来接你》 《妈妈上幼儿园》《小猫头鹰》《我想念你》
环境	《幼儿园的一天》《汤姆上幼儿园》《12天爱上幼儿园》 《小魔怪去上学》
建立新的 人际关系	《幼儿园里我不哭》《学会拥抱》《我想和你交朋友》 《我的老师是怪兽》
积极情绪 的激发	《幼儿园里我最棒》《我爱幼儿园》
其他种类 绘本	《不,不行》《阿文的小毯子》《我好担心》

(二)干预周期、时长设计与干预量、频率问题

1. 绘本干预周期为一周一阶段,但也要根据幼儿实际情况进行实时的延长或缩短

幼儿进行第二阶段干预后,幼儿的分离焦虑已大幅度减弱,开始出现一些积极的幼儿互动行为。故判定可进入第三阶段,即一周内可进行两个阶段的干预内容交叉进行。

2. 绘本干预量、频率可依据幼儿的情况反馈进行由密到松的渐退式干预

每一类别绘本干预量随着干预阶段进阶而呈现递减的状态。一般情况下,在第一阶段,依恋类绘本干预量应占总干预量的四分之三,第二阶段则为四分之一,呈减少状态。而干预频率也可从每天一次到每间隔一天一次,每间隔两天一次,以此类推,呈降低状态。

(三) 针对全体幼儿的绘本干预方式和时段问题

针对全体幼儿的绘本干预方式和时段是协调组合进行干预的。其中,绘本干预方式有绘本教学、绘本分享与自主阅读,绘本干预时段为正式的学习活动时间(如午睡起床后)与过渡环节(如午睡前、进餐后)。

1. 在正式的学习活动时间(如午睡起床后)进行绘本教学

结合实际情况,正式学习时段(如午睡起床后)幼儿的精神状态佳,进行绘本教学,幼儿对绘本的理解及输出效果更好。故在此时段教师将精心挑选出最贴近于幼儿心理及情绪状态、最具有教育价值的抗分离焦虑书目进行干预。因学前儿童的情绪带有易冲动、易变化、易传染、易外露的特点,他们的情绪自控能力较弱,容易身陷情绪困扰却不知该如何去表达自己的情绪情感体验。故在教学过程中要引导幼儿正确认识、理解、评价、引发分离焦虑情绪反应的情境。要让幼儿学会用正面积极的语言和非语言(动作、表情、神态等)方式表达自己的入园分离焦虑情绪。同时,培养幼儿控制、调节分离焦虑情绪的能力^[25]。另外,小班幼儿的思维仍带有直觉行动性,其行为具有强烈的情绪性且爱模仿^{[26]84},我们可以适当引导其模仿绘本主人公宣泄焦虑情绪的方法来缓解自己的分离焦虑。需注意的是:绘本教学要引发幼儿共鸣,促使幼儿焦虑情绪的表达;深入传达绘本主题,促使幼儿实现替代化释放情绪以及找寻缓解方法进而直接或替代化解决情绪问题。此外,绘本教学过程应具有强动态感,无论是绘本的讲述,还是师生的互动交流,教师均应留意观察分离焦虑幼儿的反馈,及时做应对处理。

2. 在过渡环节(如午睡前)进行绘本分享

睡前阅读是幼儿进入良好睡眠的催化剂。同时,也在悄无声息地促进孩子大脑的发育。有研究表明,睡前阅读有利于减少幼儿的上床睡觉抵触和睡眠焦虑现象。这是因为睡前阅读能够调节孩子的情绪和身体节奏,让幼儿慢慢地趋于平静,而且阅读内容的情感色彩也能舒缓幼儿的情绪^[27]。结合实际情况,午睡时段时间充足,适合分享活动的实施。而孩子们初次来到陌生的

环境进行午睡,入睡将会异常困难。故午睡前讲故事可在一定程度上转移幼儿的注意力,帮助幼儿以放松的状态缓缓入睡。其中,选择抗分离焦虑绘本,既能达到以上的效果,长期干预,更是对分离焦虑潜移默化、渗透式的缓解。需注意的是,绘本分享过程中教师应语调温柔但又要跌宕起伏之感,以引人入胜吸引孩子。绘本教学使用过的绘本可在午睡前进行再分享,可达加强巩固的效果。

3. 在过渡环节(如进餐后)进行读书角的开放

《指南》在教育建议中明确提出^[28]:“鼓励幼儿自主阅读,并与他人讨论自己在阅读中的发现、体会和想法。”王津和周兢认为:“生活在21世纪的孩子面对的不仅是日新月异的科学知识和技术信息,还面对着不断更新的多元价值取向并存的社会。在自身成长和发展的过程中,他们必须学会通过自主阅读去了解各种知识,懂得辨别基本的是非,逐步掌握各种技能和本领,并形成良好的情感、态度和正确的价值观。”^[29]自主阅读于幼儿而言是极其重要的。而自主阅读与抗分离焦虑绘本的结合,也必将使幼儿的分离焦虑情绪得以更扩大化的缓解。结合实际需求,在读书角中投入大量的抗分离焦虑绘本,让幼儿进行自主阅读,既能够帮助幼儿缓解入园分离焦虑,还能促进幼儿养成良好的自主阅读习惯。另外,这也是对过渡环节的时间充分利用,避免出现幼儿消极等待现象。具体而言,对于绘本教学中准备要讲的绘本,幼儿提前了解,能引发幼儿兴趣,而后在老师的讲述下,更能加深理解。而对于一些设置在午睡时段的绘本,能使幼儿在听绘本故事的时候更有画面感。对于已讲的绘本又有机会反复翻阅巩固。在这个过程中,绘本阅读本身就是一次次的替代化情绪释放,代入式解决问题的过程。需注意的是,阅读期间应留意观察幼儿较为频繁阅读的绘本,及时捕捉其兴趣点及情绪情感状态,并实时调整干预计划。

五、结束语

本行动研究以绘本为载体缓解新入园幼儿分离焦虑的干预效果显著,为以绘本为教育资源和媒介缓解幼儿入园分离焦虑提供注脚。研究成果——绘本干预幼儿入园分离焦虑方案也为

一线幼儿园教师缓解幼儿入园焦虑提供新的方式方法和实际操作样本。当然,此方案也存在很多问题还需要我们共同努力实践探索。

[注释]

- ① 环境的变化:这里指的不仅仅是物理环境变化,还包括与其所共生的其它环境因素,如幼儿园生活常规,一日生活流程等与家庭生活环境不一致的地方。
- ② 过渡环节:幼儿园的一日活动包括生活、学习、游戏、运动等环节。在这些环节之间存在着过渡的时间,这一时间被称为过渡环节。

[参考文献]

- [1] 袁立壮. 西方儿童分离焦虑及其干预[J]. 教育评论, 2010(3):155-158.
- [2] 胡秀平. 幼儿分离焦虑表现及应对策略[J]. 教育革新, 2020(4):56-57.
- [3] Yeragani V K. History of separation anxiety in patients with panic disorder and depression and normal controls[J]. Acta Psychiatrica Scandinavica, 1989,79(6).
- [4] 王力娟, 杨文彪, 杨炳钧. 分离焦虑研究述评[J]. 学前教育研究, 2008(4):28-33.
- [5] 宾晓亮. 幼儿入园分离焦虑现状及其分析研究——以北京大学某部幼儿园贝贝班为例[J]. 华中师范大学研究生学报, 2014, 21(2):163-166.
- [6] 郝晋瑶. 浅谈新生幼儿入园分离焦虑之对策[J]. 教育实践与研究, 2014(5):68-70.
- [7] 李巧仙. 小班幼儿分离焦虑问题的实践研究[J]. 都市家教, 2016(9): 222.
- [8] 郭颖霞. 新入园幼儿分离焦虑的现状分析和解决策略[J]. 语文学刊, 2016(2):175-176.
- [9] 贾林. 涂鸦游戏减缓幼儿焦虑情绪应用研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2019.
- [10] 李岩. 新入园儿童分离焦虑的音乐治疗干预研究[D]. 保定: 河北大学, 2009.
- [11] 孙文斐. 游戏法干预幼儿入园焦虑的个案研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2016.
- [12] 符春梅. 利用信息技术缓解小班幼儿的入园焦虑[J]. 中国信息技术教育, 2014(10):121.
- [13] 高敏. 巧用绘本有效缓解幼儿入园分离焦虑[J]. 科学咨询(教育科研), 2018(6):168.
- [14] 黄鸿. 绘本阅读缓解幼儿入园焦虑的实践研究[J]. 中国高新区, 2018(8):66-67.
- [15] 杨楠. 新入园小班幼儿分离焦虑的观察研究[D]. 天津: 天津师范大学, 2016.
- [16] 陈美姿. 以儿童绘本进行幼儿情感教育之行动研究[D]. 全国硕博论文库, 2000.
- [17] 康长运. 图画故事书与学前儿童的发展[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2002(4):20-27.
- [18] 陈晓瑜. 幼儿绘本阅读中的情感教育[J]. 新课程学习(下), 2014(2):158.
- [19] 陈晓莹. 运用绘本教学增进国小学童情绪智慧之行动研究[D]. 屏东: 屏东科技大学, 2013.
- [20] 陈伦超. 以绘本为载体开展幼儿亲情教育的行动研究[D]. 重庆: 西南大学, 2013.
- [21] 张园园. 幼儿绘本阅读中的情感教育研究[D]. 开封: 河南大学, 2011.
- [22] 刘良华. 行动研究的史与思[D]. 上海: 华东师范大学, 2001.
- [23] 黄志敏. 小班幼儿新入园分离焦虑研究[D]. 桂林: 广西师范大学, 2007.
- [24] 张玉沛. 情感联结的意义[D]. 南京: 南京师范大学, 2012.
- [25] 余翠花. 幼儿入园焦虑的成因及消除对策[J]. 幼儿教育, 2006(Z1):20-21.
- [26] 陈帼眉, 冯晓霞, 庞丽娟. 学前儿童发展心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1995.
- [27] 孟萍. 对当下幼儿睡前读物的一点调研[J]. 大众文艺(快活林), 2014(7):168.
- [28] 教育部. 3-6岁儿童学习与发展指南[EB/OL]. <https://wenku.baidu.com/view/ac55fec34bfe04a1b0717fd5360cba1aa8118c19.html>.
- [29] 王津, 周兢. 知识类图画书的概念、价值及其阅读指导策略[J]. 学前教育研究, 2013(5):62-66.

[责任编辑 朱毅然]