入园分离焦虑对策

焦虑是一种情绪反应，是幼儿往往因为对周围某事和物感到紧张或不安所作的反应。幼儿分离了自己的家人，周围的环境变的陌生，小朋友也是陌生的，他那受惊的眼神和不安的表情，反而哭闹的更凶、更强烈。他们失去了感情依托，打乱了他的依恋，从而产生了分离焦虑。  
 那么家长该如何做呢？为使孩子尽快适应幼儿园的生活，家长应该在孩子入园前，对孩子在心理上和生理上进行调整，以减少孩子入园后的焦虑和自卑。  
1、鼓励——  
家长对孩子上幼儿园的行为表示肯定和赞赏。在和邻居朋友们玩耍时，故意大声表扬孩子认识的小朋友，并得出结论：“难怪呀，原来是上了幼儿园呀，我的宝宝如果上了幼儿园也会很棒的……”这样，孩子对幼儿园会有一种期待的心理。  
把孩子要入园当做家里的一件喜事来讨论、迎接：“我们宝宝长大了，要到幼儿园里去学本领啦！”让孩子觉得入园是件高兴的事，使等待入园的过程充满了乐趣。常常给孩子描述幼儿园的有趣之处，比如，上幼儿园可以认识新朋友，可以跟老师学本领，可以参加各种有意思的活动，有好玩的游戏等等。孩子要是任性、不听话，就对他（她）说：“如果你表现好，才能让你到幼儿园玩。”  
2、睡眠——  
家长应详细了解幼儿园的作息制度，如：早上入园时间、上下午吃点心的时间、午餐时间、午睡时间等，然后在入园前的两三个月中逐步把孩子在家的作息习惯调整到与幼儿园一致。主要包括：早睡早起，每天午睡，独立入睡，  
3、吃饭――  
家长在家里不给孩子喂饭，鼓励孩子自己吃。吃饭时间要固定，而且要求孩子一定要坐在餐桌旁吃饭，不能边看电视边吃饭或边玩边吃，吃饭的时候不能随意走动。家长要鼓励孩子对各种不同的食物都愿意尝试，并适当吃一些较硬的或纤维较粗的食物。  
4、表达――  
告诉自己的孩子：在口渴时会向成人要水喝，身体不舒服时会说出或用手指出具体的地方(例如：头痛、肚子痛等)。孩子如果尿湿了裤子，要及时告诉老师，让老师帮助换裤子。  
5、接送――  
家长送孩子入园后离开时，应自然地与孩子道别。对那些仍然有些担心的孩子，家长可以答应早一来接他（她）回家，并且要说到做到。家长来接孩子时，不要接了孩子马上就回家。幼儿园应允许家长陪幼儿在户外活动场地的活动器械上玩一会儿。当孩子玩得高兴时，家长要表示应该结束了，并答应他明天再来玩。这样，幼儿可能会“怀念”在幼儿园玩耍的情景。