

# 破解萌娃的“分离焦虑”

本报记者 王燕

近日,在家待了近5个月的幼儿也开始陆续复学了。再次回到幼儿园的萌娃们还适应吗?记者在部分幼儿园的复学调查中发现,有一些幼儿“十分不想上学”,并出现了“分离焦虑。”

“我不去幼儿园!我不要离开爸爸妈妈!”5月11日是长沙市岳麓幼儿教育集团第三幼儿园开园复学第一天,该园幼儿黄心楠(化名)情绪非常低落,刚到幼儿园她就大声哭闹、抗议。

黄心楠的父亲黄先生忧心忡忡地告诉记者,他虽然十分担心孩子的情绪,但他发现孩子难以安抚,无奈之下只能将孩子交给老师并狠心离开。



## 为什么幼儿不愿意去幼儿园

“幼儿分离焦虑是指幼儿与主要照料者分离时产生的焦虑情绪。”长沙市明德中学心理专职教师徐波说,幼儿抵触幼儿园有五大原因:第一,疫情期间,全家一起居家隔离,幼儿拥有了很多和爸爸妈妈共处的幸福亲子时间;第二,孩子在家里被“过多地保护”。上幼儿园要自己吃饭、上厕所,幼儿园生活相对居家生活有更多规矩、有明确时刻表,而居家生活父母会包办很多事,且相对会比较散漫;第三,幼儿在家可以得到更多心理关注。大部分家庭的注意力都在孩子身上,幼儿的需求都能得到满足,而在幼儿园就难以满足幼儿的所有需求;第四,对于低龄幼儿的心理发展来说,他们还没有建立守恒概念,他们会觉得“我去上学

了,就感觉见不到爸爸妈妈了。”第五,家长自己存在分离焦虑。父母担心孩子不能适应幼儿园生活、担心孩子生病等焦虑情绪都会影响幼儿。

## 父母该如何帮助孩子缓解“分离焦虑”

徐波建议:建立良好的预期。不要这样说:“你在家这么讨嫌,真想快点送你去幼儿园。”请这样说:“老师、同学、还有幼儿园的书本玩具都想你了。你长高了,你猜老师还认识你吗?”

恢复作息。幼儿园时期的孩子,已进入规则建立的关键期。对于作息时间,家长要坚持原则。不要这样说:“你天天起这么晚,就不用上学了。”请这样说:“如果你今天早点睡觉,明天就可以早点看到老师、同学!”

放学后做好细节关注和鼓励,给予

高质量的陪伴。家长可以问一问孩子“今天在幼儿园发生了什么有意思的事情呢?今天吃了什么菜,哪个最好吃?”与此同时,家长还要多陪孩子读书,玩亲子游戏。

为低龄幼儿做好心理联结。在家中,家长要有选择性地带孩子看一些关于幼儿园的绘本故事,让孩子爱上幼儿园,比如《魔法亲亲》《大卫上学去》。或者经过老师的同意,给孩子带上一个心理抚慰的玩具。

家长处理好自己的焦虑。每年新学期开学,特别是秋季新学期,幼儿园外面都有“潜伏”观望的家长。这些家长其实也存在明显的分离焦虑。请家长相信老师的专业,也相信孩子成长的力量。这份信任,也会给孩子无穷的力量。

办公室文员露露交了一个男朋友,据她本人说,小伙全身都是优点,简直就是“完美男友”。

最让热恋中的露露感到心动的是男友的体贴和细致,这种执着于男友的某个突出优点,就很难认识到他的缺点的心理现象,叫做光环效应。光环效应又被称作晕轮效应,指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的,然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。

在光环效应下,我们一旦对他人有了好感,就不容易去正确、客观地认识他的缺点和不足,似乎我们会自动地过滤掉他的负面信息一样。即使注意到了负面信息,我们的大脑也会给出一种歪曲的解释来迎合我们对他的正面评价,像这个人就被笼罩上一层淡淡的光晕,就像太阳和月亮周围的光环一样。

人际交往中的光环效应会促使我们亲近他人,尤其是在恋爱时,因为这符合我们心目中的理想形象。在心理学家卡尔·荣格看来,每个人内心深处都有一个理想的异性形象,男子形象叫做“阿尼姆斯”,女性形象叫做“阿尼玛”,这是长期生活中对理想形象不断勾勒和修正后所形成的一个较为清晰的印象,如果和现实中某个人在某些特质上对应,甚至根本没有,只是在爱慕者的心里主观认为,人们都会情不自禁地放大对方的优点,有意无意地忽略对方的缺点,将对方看得无比优秀和卓越,实际上这不过是内心的理想形象投射在某个体身上而已。

光环效应会加速人们的感情升温,爱慕者会觉得这是一种上天赐予的缘分,值得追求和付出,因而体验到一种较高强度和持久度的幸福感和满足感。光环效应有一定的负面影响,在这种心理作用下,个体难以分辨出好与坏、真与伪,容易被人利用。所以,在社交过程中,一定要保持必要的理智和矜持。

李则宣 黄任之

## 能否坚持锻炼与性格有关

心理学中,有5种特质可以涵盖人格描述的所有方面,分别是外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。其中尽责性,也就是一个人是否勤勉、有序和可靠,一直被认为与健康的行为相关。美国科学家在研究中首次锁定了尽责性这个人格特征的一个方面——计划性。结果发现,那些给自己在“计划性”特征评分较高的志愿者比对自己评分较低的志愿者去健身房的概率要高。

周舟

## 初中体育教学及体能训练策略探讨

澧县九澧实验中学 宋颖

良好的体能是进行体育锻炼的基础,所以在进行体育教学时,老师要格外注重学生的体能训练,帮助学生增强个人素质。但是在教学时,体育老师若想提高学生的体能,进而进行相关教学却存在许多困难,时间不充足,饮食监督不到位,教学模式单一,体育活动单一等问题全都成为增强学生体能的障碍,为解决此类问题,本文从以下几个方面入手,对如何进行初中体育教学以及体能训练提出了方案,希望可以提供参考。

### 一、讲述相关运球技巧,保证学生的训练时间

若想提高学生的体能,首先需要保证学生的体能训练时间,所以应该在一定程度上避免出现体育课被过分挤压的情况,身为体育老师应该及时与学生进行沟通,保证学生的体能训练时间,同时在教学时,体育老师可以邀请其他学科的老师参与体育活动,实行相应的体育竞赛,在竞赛过程中体育老师讲述相关的体育教学内容,在活动中拉近师生之间的距离,为各学科教学提供便利条件。

例如老师在讲述足球的相关内容时,老师应该告诉学生,带球突破过程中,往往涉及运球的急停急转,所以学生要掌握好运球的节奏,同时老师要重点讲述控球的要点,首先就是不看球运球,在进行教学时,老师可以进行相关动作

的教学,并对相应的动作进行一一的讲解,激发学生的学习兴趣,此外老师在进行教学时,还可以让学生进行相关的练习,提高学生足球水平。

### 二、帮助学生建立训练方法,避免不合理的超强度训练

在与学生沟通的过程中,我们发现许多学生经常利用课余时间进行一些体育锻炼,但是学生由于缺乏正确的理论指导,常常进行过度的体能训练,这在一定程度上导致身体受到损害。为避免这种情况,老师应该根据学生的个人情况,帮助学生建立合理的训练方法,帮助学生制定合理的体能训练计划,避免不合理的高强度训练,以免中学生体能下降。

例如,老师在教学之前可以使学生进行热身运动,也可以使学生进行腰背力量的锻炼,首先让学生进行前弯,后弯,侧弯等腰部热身动作,同时也应该对学生下肢力量加以锻炼,适当进行交叉弓步,侧弓步,蛙跳等测试行为。老师要意识到,投掷实心球对手腕、手指以及臂膀力量有较高要求,所以可以让学生进行抛掷练习,手指与手腕同时用力,做到腰腹与两臂力量协调;同时,男子1000米、女子800米长跑是耐力的比拼,所以,耐力训练也要大强度增加,对此老师可以适当增加学生奔跑距离,加强学生有氧运动和无氧运动方面的锻炼,从而提升学生体力恢复的速

度,进而,从根本上提升学生的体能。

### 三、合理引进多种教学器材,重在增强学生的体能

除此之外,老师在教学时还应该注意学生的兴趣多种多样,老师应该做到让所有学生都能够进行体育锻炼。在进行体育教学,老师可以先让学生表达出自己感兴趣的体育项目,老师将相关的相关体能训练,例如有的学生喜欢篮球,老师就可以让这些学生在篮球场进行折返跑的训练,并安排一部分学生进行篮球比赛,这样不只是锻炼了学生的体能,还在一定程度上锻炼了学生对紧急情况

的分析,以及身体协调性。综上所述,在进行初中体育教学的过程中,增强学生体能以及身体素质,是提高学生体育活动频率,以及体育教学效率的有效途径。为增强学生的体能,老师在教学之前,首先应该与各任课老师进行商议,防止体育课被挤压的情况出现,保证学生的体育活动时间;其次老师在教学时要让学生具备正确的训练方法,避免高强度训练,以免得不偿失;同时老师应照顾到所有学生的兴趣,采用多种教学器材,使所有学生都能进行体育锻炼;最后,老师要转变教学理念,实行新型教学方法以激发学生的学习乐趣,增强学生的体能素质。