小班幼儿入园适应现状及家园协同干预策略研究

牟　宇
（江西应用科技学院）
DOI：10.65285/JYLLYJ.V2I6.017

摘　要：幼儿园适应是幼儿离开家庭环境步入集体生活的第一道关口，小班幼儿在生活自理、情绪情感、人际交往、规则意识等方面容易出现适应困难。家庭与幼儿园作为幼儿成长的两大重要场域，二者协同配合是化解幼儿入园焦虑、提升入园适应水平的关键。本文通过分析小班幼儿入园适应的现实表现，剖析幼儿入园适应困境产生的多重原因，从幼儿园、家庭、家园联动三个维度提出家园协同干预策略，以期帮助小班幼儿平稳度过入园过渡期，为后续的幼儿园学习生活奠定良好基础。
关键词：小班幼儿；入园适应；家园协同；干预策略

A Study on the Current Status of Young Children's Kindergarten Adaptation in Junior Classes and Home-Kindergarten Collaborative Intervention Strategies

Yu Mu
Jiangxi University of Applied Science

Abstract: Kindergarten adaptation is the first threshold for young children to move from the family environment into collective life. Young children in junior classes tend to have adaptation difficulties in self-care, emotion, interpersonal communication and rule awareness. As two important places for children's growth, families and kindergartens, with joint efforts, play a key role in relieving children's kindergarten entry anxiety and improving their adaptation level. By analyzing the practical manifestations of junior-class children's adaptation to kindergarten and exploring multiple causes of their adaptation difficulties, this paper puts forward home-kindergarten collaborative intervention strategies from three dimensions: kindergarten, family and home-kindergarten linkage, so as to help young children in junior classes go through the transition period smoothly and lay a solid foundation for their subsequent study and life in kindergarten.
Keywords: junior-class children; kindergarten adaptation; home-kindergarten collaboration; intervention strategies

前言：

3–6 岁是幼儿社会性发展的关键时期，小班幼儿入园是幼儿人生中第一次脱离熟悉的家庭环境，进入陌生的集体教育环境。入园适应不仅关乎幼儿当下的情绪状态，更会影响幼儿安全感建立、社会交往能力发展以及后续的学习生活态度。幼儿入园适应不良，常常表现为哭闹抗拒、情绪低落、拒绝进食午睡、害怕同伴交往、不遵守集体规则等现象，部分幼儿的适应问题会持续较长时间，给幼儿自身、家长以及幼儿园教师都带来较大困扰。

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确提出，幼儿园应与家庭密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。家园协同不是简单的家长配合幼儿园工作，而是家庭与幼儿园双向沟通、优势互补，共同介入幼儿的成长过程。当前不少幼儿园虽然重视入园适应工作，但存在家园沟通形式单一、家长教育理念参差不齐、家园干预行动不同步等现实问题。不能只关注幼儿哭不哭、吃不吃等表面行为，而要试着去理解“此刻孩子心里正在经历什么、孩子真正需要的是什么”。[1] 部分家长过度焦虑，将自身的不安传递给幼儿；也有家长对幼儿入园适应问题重视不足，忽视家庭层面的引导。基于此，探究小班幼儿入园适应现状，构建科学有效的家园协同干预路径，具有重要的现实意义。

一、小班幼儿入园适应的现实表现

小班幼儿年龄集中在 3–4 岁，自我意识初步发展，但心理上高度依赖家庭照料，面对环境突变，幼儿的适应问题集中体现在情绪、生活自理、人际交往、集体规则四个方面。

第一，情绪情感层面的适应困难。情绪问题是入园适应最突出的表现。部分幼儿入园初期出现分离焦虑，表现为持续哭闹、不愿与家长分离，有的幼儿会出现沉默寡言、郁郁寡欢的状态，害怕待在幼儿园。还有幼儿会出现退行行为，原本已经学会的自主吃饭、自主如厕，入园之后出现倒退，频繁寻求教师安抚。部分幼儿还会产生抵触心理，抗拒来幼儿园，早上起床就出现抗拒入园的情绪。幼儿的情绪状态具有较强的波动性，有的幼儿短暂适应后，遇到挫折又会再次出现焦虑情绪。

第二，生活自理层面的适应困难。家庭环境中，幼儿大多由家长全方位照料，饮食、穿衣、如厕、午睡等生活

环节都有成人包办。进入幼儿园集体生活后，幼儿需要独立完成一系列生活事务。不少小班幼儿存在不会自主进餐、挑食剩饭、不会自主穿脱衣物、午睡难以入睡、不会主动表达如厕需求等问题。生活自理能力不足会加剧幼儿的挫败感，进一步加重入园的抵触情绪，形成恶性循环。

第三，人际交往层面的适应困难。在家庭中幼儿以自我为中心，较少需要处理同伴之间的矛盾。进入幼儿园之后，幼儿需要和多名同伴共同生活。部分幼儿不懂得如何主动结交同伴，习惯于独处；有的幼儿自我中心意识较强，争抢玩具，容易和同伴发生冲突。

第四，集体规则意识层面的适应困难。家庭生活没有统一的集体规则，幼儿的作息、行为相对自由。幼儿园有着统一的活动流程，集体教学、户外游戏、进餐午睡都有相应的规则要求。小班幼儿的规则认知尚处于萌芽阶段，难以快速理解并遵守集体规则。

二、小班幼儿入园适应困境形成的原因分析

（一）幼儿自身发展因素

3–4 岁幼儿的心理发展尚不成熟，安全感主要来源于熟悉的亲人与熟悉的生活环境。当幼儿脱离家庭，面对陌生的教师、陌生的同伴、陌生的环境，本能产生恐惧与不安。幼儿的情绪调节能力有限，难以自主疏导分离带来的负面情绪。同时，该年龄段幼儿生活自理能力、社会交往能力发展不均衡，部分幼儿缺少独立处理生活事务、处理同伴矛盾的经验，面对集体生活的挑战容易产生无力感，进而出现适应障碍。

（二）家庭层面的影响

家庭是幼儿成长的第一环境，家庭教养方式直接影响幼儿入园适应。一方面，部分家长存在过度溺爱，日常包办幼儿的全部生活，幼儿缺少独立生活锻炼的机会，自理能力薄弱，进入幼儿园之后难以适应集体生活。另一方面，部分家长自身存在入园焦虑，家长的担忧、不舍会通过言语、神态传递给幼儿，强化幼儿对幼儿园的恐惧心理。部分家长缺乏科学的入园准备意识，入园前没有对幼儿进行心理铺垫，没有帮助幼儿建立对幼儿园的正向认知。

除此之外，不同家庭的教育理念存在差异。有的家长认为入园适应完全是幼儿园的工作，家庭不需要过多介入；有的家长过度干预幼儿园教育，对幼儿在园的微小问题过度放大，家园之间认知错位，不利于幼儿适应。

（三）幼儿园层面的因素

幼儿园是幼儿集体生活的场所，园所的环境创设、教师的教育方式，对幼儿入园适应有着重要作用。部分幼儿园的环境布置没有充分考虑小班幼儿的年龄特点，环境陌生感较强，缺少能够安抚幼儿情绪的温馨区域。教师面对班级多名幼儿，精力有限，很难做到对每一名幼儿进行一对一的情绪安抚。部分教师对幼儿的分离焦虑缺乏足够的耐心，处理幼儿哭闹行为方式简单粗暴。同时，部分幼儿园家园沟通工作形式较为单一，多以通知、家长会为主，缺少针对性的个别沟通，不能精准掌握每个幼儿家庭的教养情况，家园之间难以形成教育合力。

（四）家园协同衔接的缺失

入园适应不是幼儿园单方面的任务，需要家庭和幼儿园保持步调一致。现实中，家园协同衔接存在明显不足。一方面，幼儿园开展的入园适应教育，没有充分引导家长同步开展家庭层面的教育；另一方面，家长的家庭教育行为和幼儿园的教育要求脱节。幼儿园在园内引导幼儿独立自理，家庭中依旧事事包办；幼儿园鼓励幼儿大胆表达情绪，家长在家却要求幼儿不许哭闹。家园教育要求不一致，会造成幼儿认知混乱，大大削弱入园适应教育的效果。

三、小班幼儿入园适应的家园协同干预策略

（一）幼儿园：搭建家园沟通平台，做好园内适应性教育

幼儿园要发挥专业引领作用，立足幼儿的年龄特点，开展入园适应教育，同时搭建多元的家园沟通渠道，引导家长参与幼儿适应过程。

首先，做好入园前的预适应工作。幼儿园可以开展线上线下的入园体验活动，邀请家长带领幼儿提前走进幼儿园，参观活动室、游戏区、盥洗室，熟悉幼儿园环境，让幼儿对幼儿园形成初步的正面印象。在入园前期，教师可以通过线上沟通，提前了解幼儿的性格特点、生活习惯、特殊需求，建立幼儿个人情况档案，为入园后的个性化照料提供依据。

其次，优化园内一日生活，给予幼儿足够的情感支持。小班幼儿入园初期，教师应当放缓教学节奏，减少集体教学活动，增加游戏活动比重。创设温馨安全的班级环境，设置安抚角，投放幼儿熟悉的玩偶、绘本，缓解幼儿的不安情绪。面对幼儿的分离焦虑，教师应当多给予拥抱、语言安抚，尊重幼儿的情绪表达，不简单制止幼儿哭闹。针对幼儿自理能力薄弱的问题，循序渐进开展生活技能练习，不急于求成。在同伴交往方面，教师要主动搭建交往场景，引导幼儿学习简单的交往语言，及时化解幼儿之间的小矛盾。

最后，构建多维度家园沟通机制。除常规家长会之外，建立常态化的一对一沟通。针对适应困难较为明显的幼儿，教师主动和家长沟通幼儿在园的情绪、生活表现，客观反馈幼儿情况，不放大幼儿的问题。利用班级群分享幼儿在园的生活片段，向家长科普分离焦虑相关知识，缓解家长自身的焦虑。定期开展家庭教育小课堂，向家长普及入园适应的科学方法，提升家长的教育能力。

（二）家庭：做好家庭端准备，配合幼儿园开展适应性教育

家庭是入园适应的重要阵地，家长需要调整自身心态，做好心理与生活双重准备，主动配合幼儿园的教育工作。

第一，家长调整自身心态，消除自身的分离焦虑。家长要正视幼儿的分离焦虑，明白哭闹是幼儿入园初期的正常现象，不要把自己的不舍、担忧传递给孩子。接送幼儿的时候，做到果断告别，避免反复逗留，减少幼儿的情绪

拉扯。面对幼儿回家之后的负面情绪，家长要耐心倾听，接纳幼儿的情绪，不指责、不恐吓幼儿，帮助幼儿疏导情绪。

第二，入园前开展生活能力与心理铺垫。入园之前，家长要有意识地培养幼儿的自理能力，练习自主进餐、自主如厕、简单穿脱衣物，逐步减少成人包办。同时通过绘本、讲故事等方式，向幼儿介绍幼儿园的生活，建立幼儿对幼儿园的美好期待，减少幼儿对陌生环境的恐惧。家庭生活中尽量调整作息，向幼儿园的作息靠拢，帮助幼儿提前适应幼儿园的生活节奏。

第三，保持家庭教育与幼儿园教育同向同步。家长主动了解幼儿园的教育要求，在家庭中延续幼儿园的教育引导。幼儿园鼓励幼儿独立做事，家庭中就减少包办代替；幼儿园引导幼儿友好交往，家庭中也可以开展同伴游戏练习。当幼儿出现入园抗拒时，家长多给予鼓励，肯定幼儿的进步，帮助幼儿建立自信心。同时家长主动和教师沟通，如实反馈幼儿在家状态，遇到困惑主动向教师请教，不主观臆断幼儿在园情况。

（三）家园双向联动：构建协同干预体系，实现教育合力

家园协同不是幼儿园单向输出，也不是家长被动配合，而是双向互动，共同针对幼儿的适应问题制定干预方案。

首先，建立个性化家园干预方案。针对入园适应困难程度不同的幼儿，幼儿园教师与家长共同分析幼儿的问题成因。对于情绪焦虑严重的幼儿，家园共同制定循序渐进的适应计划，例如初期缩短在园时间，逐步过渡到全天入园；对于自理能力薄弱的幼儿，家园同步开展生活技能训练；对于交往困难的幼儿，园内教师创设交往机会，家庭中也多组织幼儿和同伴玩耍。家庭与幼儿园及时互通幼儿的状态，根据幼儿的变化动态调整干预方式。

其次，统一教育理念，化解家园认知偏差。部分家长对于幼儿入园适应存在错误认知，有的认为幼儿哭闹就是幼儿园照顾不好，有的认为幼儿适应慢就是孩子能力差。幼儿园发挥专业优势，帮助家长正确看待幼儿入园适应的阶段性特点，让家长理解适应是一个循序渐进的过程，不是短时间可以完成的。家园之间互相尊重，教师客观反馈幼儿情况，家长理性看待幼儿的成长问题，避免出现互相推诿的现象。

最后，充分利用家园共育活动，凝聚教育共识。幼儿园可以组织亲子主题活动，邀请家长参与幼儿园游戏，让家长直观感受幼儿在园的集体生活。开展家庭教育经验分享，鼓励家长之间互相交流入园适应的育儿经验。家园共同挖掘幼儿的闪光点，及时肯定幼儿每一点微小进步，帮助幼儿建立安全感与归属感，推动幼儿平稳完成入园适应。

结语：

小班幼儿入园适应是幼儿社会化进程中的重要一环，分离焦虑、生活自理困难、人际交往障碍等问题，是幼儿面对环境转变的正常反应。幼儿的入园适应，离不开幼儿园专业的教育引导，更离不开家庭的密切配合。家园协同干预，需要幼儿园做好专业引领，搭建沟通桥梁；家庭主动调整教养方式，做好家庭层面的准备；家园双方双向互动，保持教育目标、教育方式的一致性。加强早期适应管理，对幼儿后期的学习生活、社会性发展也具有重要的奠基作用。[2]

在实际教育实践中，教师和家长应当尊重幼儿的个体差异，接纳幼儿适应过程中的反复，不急于求成。只有家园同心同向，为幼儿构建安全温暖的成长环境，才能帮助小班幼儿缓解入园焦虑，顺利适应幼儿园集体生活，为幼儿后续的身心健康发展筑牢基础。

参考文献：

[1] 傅慧平 . 以共情支持促进小班幼儿入园适应的实践探索 [J]. 学前教育 ,2026(Z3):40-43.

[2] 苏东玲 . 小班幼儿入园适应现状及应对策略 [J]. 新智慧 ,2026(1):115-117.