

小班幼儿入园适应期的情绪管理实践探索

桑生华

(成都市三电幼儿园, 四川 成都 610106)

摘要: 幼儿入园适应是学前教育阶段的关键环节, 其情绪状态直接影响适应进程与早期发展质量。有效的情绪管理实践对帮助幼儿顺利度过分离焦虑、建立安全感、融入集体生活具有基础性地位。本文旨在探索小班幼儿入园适应期情绪管理的具体实践路径, 通过观察、记录与分析幼儿情绪行为表现, 构建家园协同支持体系, 并实施一系列积极干预策略。研究致力于为一线教师提供具有可操作性的教育支持方案, 以营造温暖接纳的班级氛围, 促进幼儿情绪社会性能力的积极发展, 为其后续学习与成长奠定良好的心理基础。

关键词: 小班幼儿; 入园适应期; 情绪管理

中图分类号: TE624

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 10-0007-09

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.10.002

Practical Exploration of Emotional Management Practices for Kindergarten Newcomers During the Adaptation Period

Sang Shenghua

(Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu 221116)

Abstract: The adaptation of young children to kindergarten is a key link in the early childhood education stage, and their emotional state directly affects the adaptation process and early development quality. Effective emotional management practices play a fundamental role in helping young children smoothly overcome separation anxiety, establish a sense of security, and integrate into collective life. This article aims to explore the specific practical path of emotional management for preschool children during their adaptation period. By observing, recording, and analyzing the emotional and behavioral performance of young children, a home school collaborative support system is constructed, and a series of positive intervention strategies are implemented. The research aims to provide practical educational support programs for frontline teachers, in order to create a warm and welcoming classroom atmosphere, promote the positive development of children's emotional and social abilities, and lay a good psychological foundation for their subsequent learning and growth.

Keywords: kindergarten newcomers; adaptation period; emotion management

一、入园适应期幼儿情绪表现的特点与价值认知

(一) 小班幼儿入园初期的主要情绪表现

幼儿在初次进入幼儿园集体环境时, 会产生一系列情绪反应。这些反应是幼儿面对新环境、新人际关系的自然心理过程。幼儿可能表现出短暂的哭泣、沉默不语或对特定物品的依恋。部分幼儿在入园初期会跟教师, 或在自由活动时表现出观望行为。幼儿的进餐、午睡等环节也可能出现波动, 这是幼儿内心安全感尚未完全建立的外在表现。教师需要认识到, 这些行为是幼儿尝试适应与表达内心感受的方式。不同的幼儿在情绪表达的强度、持续时间和方式上存在个体差异。有的幼儿情绪反应外显且强烈, 有的

幼儿则显得较为内敛和退缩。这些表现共同构成了入园适应期丰富的情绪图景。教师应全面观察, 避免用单一标准衡量幼儿的适应状况。理解这种个体差异性, 是实施有效情绪支持的起点。

幼儿在适应期的情绪表现具有情境性和波动性。幼儿的情绪可能在一天不同时段、面对不同活动或与不同人互动时发生明显变化。例如, 晨间分离时刻可能是情绪压力较大的时段, 而进入感兴趣的区域后情绪可能转为平稳甚至愉悦。幼儿的情绪状态也并非直线改善, 可能出现反复, 例如在周末或短暂假期后, 再次入园时分离焦虑可能有所回升。这种波动是适应过程中的正常现象。教师应理解并接纳这种反复, 保持持续稳定的支持态度。教师需要关注幼儿情绪变化的规律, 以便在易发生情绪波动的

作者简介: 桑生华, 硕士, 一级教师, 研究方向为幼儿情绪与社会性发展、家园共育。

环节提前做好准备,提供更具预见性的支持。情绪波动的具体表现包括幼儿在参与集体活动时偶尔走神寻找家人,或是在午睡醒来时出现短暂的哭泣。这些细节都需要教师的细致观察与记录。

幼儿情绪的表达方式具有多样性,并随着年龄和经验的生长而发展。除了常见的哭泣,幼儿还可能通过肢体语言(如蜷缩身体、回避眼神接触)、行为变化(如拒绝参与活动、依恋某位教师或物品)以及生理反应(如食欲变化、入睡困难)来表达内心的不安。部分幼儿可能通过攻击性行为或过度活跃来掩饰内心的焦虑。教师需要解读这些行为背后的情绪信号,而不是仅仅关注行为本身。随着适应过程的推进,幼儿会逐渐学习使用更丰富的语言和更社会化的方式来表达感受,例如从大声哭闹转变为用语言诉说“我想妈妈了”。教师应关注这种表达方式的积极转变,并及时给予肯定和鼓励。

(二) 情绪管理在适应期的核心价值

关注并引导幼儿的情绪发展,对入园适应工作具有核心价值。积极的情绪管理能够帮助幼儿缓解因分离产生的不安感受。情绪管理实践有助于幼儿逐步将对家庭的依恋情感部分转移到教师与同伴关系上。良好的情绪状态是幼儿探索新环境、参与游戏活动、学习新规则的心理基础。有效的情绪支持能降低适应过程的心理压力,促进幼儿形成对幼儿园的积极印象与归属感。这为幼儿阶段的社会性发展与学习品质培养开启了良好的开端。情绪管理不仅是应对当下适应挑战的手段,更是促进幼儿情绪能力长远发展的起点。这项工作直接关系到幼儿在园的生活质量与初期学习体验。

系统的情绪管理实践能提升早期教育环境的整体质量。当幼儿的情绪得到理解和恰当回应时,班级的整体氛围会更加安定与和谐。这种氛围有利于所有幼儿开展学习与游戏活动,减少因情绪冲突引发的行为问题。教师通过关注情绪管理,能更深入地理解每一位幼儿的个性与需求,从而实施更具个别化的教育。家长在看到幼儿情绪被妥善关照、适应过程平稳推进后,会对幼儿园产生更强的信任感,这为后续的家园合作奠定了坚实基础。因此,情绪管理工作的价值超越了适应期本身,具有辐射全局的积极意义。一个重视情绪管理的班级,其保教工作的起点更高,师生关系与家园关系也更为融洽。

从幼儿长远发展的视角看,入园适应期的情绪管理具有奠基性意义。这一时期是幼儿学习情绪调节策略、发展情绪理解能力的关键契机。在教师有意识地引导和支持下,

幼儿能初步学习识别自己和他人的基本情绪,尝试用适当的方式表达感受,并体验情绪平复的过程。这些早期经验是幼儿情绪智力发展的基石。成功的适应体验有助于幼儿建立初步的自我效能感,即“我能应对新环境”的信心,这种积极的自我认知对其未来面对其他挑战具有积极影响。因此,教师在此阶段的工作,不仅关乎当下的秩序,更关乎幼儿情感世界的健康构建。

二、营造安全温暖的班级心理环境

(一) 物质环境的情感化创设

班级物质环境的布置对幼儿情绪具有潜在影响。活动室可以设置光线柔和、铺有软垫的安静区域,供情绪需要安抚的幼儿短暂停留。在墙面上展示幼儿的家庭合影或个人作品,能够为幼儿提供视觉上的心理支持。玩具与图书的摆放应当整洁有序,并确保数量充足,减少因争抢可能引发的情绪冲突。整体环境色彩宜采用温馨明亮的色调,避免过于强烈或昏暗的色彩搭配。生活设施如毛巾架、水杯柜等,可以使用幼儿易于识别的个性化标识,帮助幼儿建立物品归属感与环境秩序感。环境中的各种细节都应传递出一种欢迎、有序与安全的信号。物质环境的创设应以幼儿的视角为出发点,考虑其身心特点和情感需求。

活动区域的划分与材料投放应兼顾安全性与吸引力。活动区之间的动线应清晰流畅,避免拥挤和冲撞。在各个活动区内,尤其是娃娃家、建构区等小班幼儿喜爱的区域,应提供充足、适宜且易于取放的操作材料。材料的种类和数量应在开学初进行特别考量,可以适当增加同类材料的数量,满足幼儿平行游戏阶段的需求,减少等待和冲突。环境中可以点缀一些柔软的毛绒玩具、抱枕等,为幼儿提供触觉上的安慰。教师应定期检视环境的安全性,确保所有设施与玩教具完好无损,消除可能引发幼儿恐惧或不安的物理因素。一个经过精心设计、充满关怀的物质环境,本身就能对幼儿的情绪起到安抚和积极暗示的作用。环境是“第三位教师”,其育人功能在适应期尤为凸显。

环境创设应体现动态调整,呼应幼儿适应进程的变化。入园初期,环境布置可更侧重于营造家庭般的温馨与安全感,如设立“心情角”并提供柔软的垫子和安抚玩具。随着幼儿逐渐适应,可以逐步增加一些需要简单合作或规则意识的游戏材料,引导幼儿从独自游戏向联合游戏过渡。墙饰内容也可以从展示家庭照片,逐步增加幼儿在园活动的精彩瞬间,强化幼儿对班级的归属感。环境的调整应与幼儿的情绪发展步伐相匹配,既提供安全感,又提供适当

的发展刺激。教师对环境的用心经营，体现了对幼儿需求的持续关注与回应。

（二）人际环境的支持性构建

教师是班级心理环境构建的关键主体。教师在入园初期应以稳定、和蔼的态度接待每一位幼儿，通过呼唤小名、拥抱等肢体语言传递接纳与关爱。教师需要保持一致的常规要求与积极的回应方式，帮助幼儿建立稳定的预期。教师应有意识地引导幼儿间的积极互动，如鼓励幼儿共同游戏、互相帮助。当幼儿发生矛盾时，教师应首先帮助幼儿识别与表达各自情绪，再引导其学习简单的解决方法。班级应形成一种允许表达情绪、互相体谅与帮助的集体氛围。教师的情绪状态、语言模式和行为方式是班级人际氛围最直接的塑造力量。教师自身应成为情绪稳定、善于共情的榜样。

教师的专业性体现在对幼儿情绪信号的敏锐洞察与恰当回应上。对于哭泣的幼儿，一个温暖的怀抱和共情的语言比单纯的制止更有效。对于沉默退缩的幼儿，教师可以通过参与游戏、给予温和的微笑和鼓励的目光，逐步建立连接。教师的语言应多用描述性、鼓励性的语句，如“我看到你刚才把玩具捡起来了，谢谢你爱护我们的教室”，少用命令和否定。教师还需要管理好自己的情绪，即使在繁忙和压力下，也尽量避免将急躁情绪传递给幼儿。教师稳定的情绪、平和的态度和积极的行为，是幼儿在陌生环境中可靠的情感参照物，能极大地增强幼儿的心理安全感。

同伴关系是班级人际环境的重要组成部分。教师可以通过组织一些简单的合作游戏、音乐律动或共同完成一件作品等活动，为幼儿创造自然交往的机会。教师可以运用积极的言语描述幼儿的友好行为，例如“看，明明主动把积木分享给红红了，红红笑得好开心”。对于性格较为内向或适应较慢的幼儿，教师可以有意识地安排其与性格温和、适应较好的幼儿相邻而坐或共同游戏，发挥同伴的积极影响。教师需要制止幼儿间的嘲笑、排斥等不友好行为，并引导幼儿学习基本的交往礼仪。一个友爱的同伴群体能为幼儿提供重要的情感支持，帮助其更快地融入集体，感受到集体的温暖。同伴的接纳和友谊是幼儿爱上幼儿园的重要动力。

班级常规的建立也应充满情感温度。常规的目的不是束缚，而是帮助幼儿建立秩序感和安全感。在建立常规时，教师应用清晰、正面、具体的方式说明要求，并辅以示范。可以将常规编成朗朗上口的儿歌或配上简单的动作。执行常规时应保持一致性，但也要有必要的弹性，尤其是在适

应初期。当幼儿忘记或违反常规时，教师应将其视为学习的机会，耐心提醒和引导，而非严厉批评。一种既有明确预期又充满理解和支持的常规氛围，能让幼儿感到安心，知道在这个新环境里“事情是怎么进行的”，从而减少因不确定而产生的焦虑。

（三）心理支持的个性化实施

幼儿的心理发展具有鲜明的个体差异，在班级心理环境营造中，不能采取“一刀切”的方式，需立足每个幼儿的身心特点，实施个性化心理支持，让每个幼儿都能感受到被关注、被理解、被尊重，从而建立稳定的心理安全感，顺利适应集体生活。个性化心理支持的核心，是教师对幼儿个体差异的敏锐捕捉与精准回应，兼顾共性需求与个性特点。

精准识别幼儿的心理需求，是实施个性化支持的前提。教师应在日常照料、游戏活动、互动交流中，细致观察幼儿的情绪表现、行为举止、社交状态，准确判断幼儿的心理需求与适应困境。对于性格外向、情绪外露的幼儿，重点关注其情绪波动的原因，及时引导其合理宣泄情绪；对于性格内向、沉默寡言的幼儿，多给予主动关注与温和互动，耐心倾听其内心想法，避免过度打扰或强迫其参与集体活动。对于入园焦虑表现强烈、频繁哭闹的幼儿，需追溯其焦虑根源，结合其生活习惯与情感偏好，制定专属的安抚方案。

实施分层分类的心理引导，贴合不同幼儿的适应节奏。针对不同适应程度的幼儿，采取差异化的引导策略：对于适应较快、能主动参与集体活动的幼儿，鼓励其发挥榜样作用，引导其帮助适应较慢的同伴，同时适当增加一些需要独立完成任务，培养其自信心与独立性；对于适应中等、情绪不稳定的幼儿，多给予鼓励与肯定，在其遇到困难时及时提供帮助，逐步引导其融入集体，稳定情绪状态；对于适应较慢、存在抵触情绪的幼儿，降低适应难度，从其感兴趣的、游戏、活动入手，逐步建立其对教师、同伴与班级环境的信任，不强迫、不催促，尊重其适应节奏。

三、实施个别化的情绪识别与回应策略

（一）观察与识别幼儿的情绪信号

教师对幼儿情绪信号的敏锐观察是个别化支持的前提。教师需关注幼儿入园时的表情、肢体动作、与家人的分离状态以及参与活动的积极性。在集体活动与生活环节中，教师应注意幼儿的情绪变化节点，例如活动转换时、任务遇到困难时或与同伴互动时。教师可以采用简便的记

录方式,如便签或观察表格,简要记录幼儿情绪波动的典型情境、表现与持续时间。通过持续观察,教师能逐步区分不同幼儿的情绪表达特点与需求差异,例如有的幼儿用语言表达,有的则用动作或退缩行为表达。观察不应仅停留在行为表面,教师应尝试理解行为背后的情绪感受和可能的需求。系统的观察记录能为教师提供客观依据,帮助其超越主观印象,更准确地把握每位幼儿的适应轨迹。

观察的内容应力求全面和具体。教师可以观察幼儿生理性信号的改变,如饮食、睡眠、如厕习惯在入园初期的变化。观察幼儿的社会性互动,包括与教师、与特定同伴、与多数同伴的互动意愿和方式。观察幼儿在不同活动类型中的参与度和情绪表现,如在运动、艺术、阅读等活动中是放松愉悦还是紧张退缩。教师还需要留意幼儿语言中流露的情绪线索,如表达想念家人、对某些事物感到害怕或喜欢等。系统的观察有助于教师为每位幼儿描绘一幅相对完整的情绪适应“画像”,从而识别哪些幼儿需要更多情感安抚,哪些幼儿需要更多社交引导,哪些幼儿的适应状态较为良好。观察是理解的基础,理解是个别化回应的起点。观察不仅要用眼睛看,更要用心去体会。

有效的观察需要方法。教师可以采用定点观察法,在一段时间内持续关注某一位幼儿在不同情境下的表现。可以采用追踪观察法,记录一位幼儿在某个典型时段(如从入园到早餐)的情绪行为变化。也可以采用事件取样法,专门记录幼儿发生特定情绪事件(如哭泣、冲突、退缩)的前因后果。观察记录应尽量客观描述行为事实,避免过早加入主观评判。例如,记录“早餐时,小明看着粥5分钟没有动勺子,眼睛看着窗外”,而不是“小明不想吃饭”。这些具体的记录经过一段时间积累,便能显现出规律,帮助教师发现触发幼儿情绪的关键点,以及哪些策略对该幼儿更为有效。观察是教师的一项核心专业能力。

(二) 采取分层递进的情绪回应方法

基于观察识别,教师可采取分层递进的回应方法。对于情绪反应较为强烈的幼儿,教师首要的是给予及时的情感接纳与身体安抚,如陪伴、轻拍或拥抱,帮助其情绪逐渐平复。待幼儿情绪稍稳后,教师可使用简单的语言帮助幼儿命名情绪,例如“老师知道你有点想妈妈,所以有点难过”。对于情绪反应平缓但存在拘谨的幼儿,教师可通过邀请参与感兴趣的游戏、指派小任务或鼓励其与特定同伴交往等方式,进行温和的引导。所有回应都应遵循“先处理情绪,后处理事情”的原则,让幼儿感受到被理解。回应的方式应因人、因时、因情境而异,体现教育的

灵活性。回应的即时性和适宜性至关重要。

回应策略应具有发展性,旨在逐步提升幼儿自身的情绪调节能力。在初期,教师的回应应以提供外部安抚和情感认同为主。随着幼儿适应过程的推进,教师可以更多地引导幼儿认识自己的情绪,并尝试简单的自我安抚方法,如深呼吸、拥抱柔软的玩具等。教师可以教给幼儿一些表达需求的简单语言,如“老师,我想你了”或“我可以玩这个吗?”。当幼儿出现情绪时,教师可以引导其思考除了哭闹之外的其他表达方式。对于因挫折产生的情绪,教师可以示范如何分解任务或寻求帮助。这些策略的目的,是帮助幼儿从完全依赖外部安抚,逐渐发展出内在的情绪理解和初步的调节策略,这是情绪管理能力发展的长远目标。教师的角色应从情绪的直接安抚者,逐步转变为情绪能力的支持者和教练。

回应的具体技巧多种多样。身体接触的安抚对于小班幼儿尤其有效,如拥抱、抚摸背部、牵手等,但需尊重幼儿的意愿。提供转移注意力的活动,如引导幼儿观察窗外的景物、玩一个简单的手指游戏或看一本有趣的立体书。使用“情绪安抚物”,可以是幼儿从家带来的依恋物,也可以是班级里特定的柔软玩具。为幼儿提供简单的选择,如“你是想先听故事,还是先玩一会儿橡皮泥?”,赋予其一定的控制感,也能缓解焦虑。运用想象和假装游戏,例如“我们来给妈妈画一幅画,放学时送给她好吗?”。教师的语言应简洁、平静、充满关怀,声调和语速本身就能传递安抚的信息。避免使用否定或比较性的语言,如“别哭了,你看别人都不哭”。教师应储备一个丰富的“回应策略工具箱”,并根据现场情况灵活选用。

个别化回应也意味着关注那些情绪表现不强烈的“安静”适应者。这些幼儿可能不哭不闹,但内心同样存在不安和观察。教师应主动与他们建立连接,通过微笑、蹲下平视交流、邀请参与活动等方式表达关注。避免因为他们“很乖”而忽视他们的情感需求。对于所有幼儿,教师都应有意识地在一天中创造与每位幼儿进行个别积极互动的机会,哪怕只是一个眼神肯定、一句低声的表扬或一次击掌。这种一对一的积极关注,是建立安全依恋关系、满足幼儿情感需求的基石。

(三) 联动家园协同, 强化情绪回应的一致性

幼儿的情绪适应是家园共同作用的结果,个别化情绪回应策略的有效实施,离不开家园的同频联动与密切配合。家庭是幼儿情绪发展的第一环境,家长对幼儿情绪的了解远早于教师,其教养方式和情绪回应习惯,直接影响幼儿

在园的情绪表现和适应速度。因此，教师需主动搭建家园沟通桥梁，将幼儿在园的情绪观察结果、回应方式及时反馈给家长，同时了解幼儿在家的特点、依恋模式和安抚方法，实现家园对幼儿情绪认知的“双向奔赴”。

家园沟通应聚焦个别化，避免“一刀切”的笼统反馈。教师可针对每位幼儿的情绪适应“画像”，与家长进行精准沟通，例如向家长说明“幼儿在园遇到任务困难时会出现退缩行为，我们会通过分解任务、及时鼓励的方式引导，建议家长在家中也采用类似方式，避免过度包办或指责”。对于情绪反应强烈、适应较慢的幼儿，教师可与家长共同分析情绪触发点，比如是否与家庭作息、分离方式、近期生活变化有关，共同制定统一的情绪安抚策略，确保幼儿在园与在家接收到的回应方式一致，减少情绪混乱。

教师需为家长提供针对性的情绪回应指导，提升家长的情绪识别与回应能力。部分家长可能缺乏对幼儿情绪的敏锐观察，或采用不当的回应方式（如忽视、否定、指责幼儿的情绪），反而加剧幼儿的情绪焦虑。教师可通过家长会、家园联系栏、一对一沟通等形式，分享幼儿情绪发展的特点和科学的回应技巧，例如教家长如何识别幼儿的隐性情绪信号、如何用简单的语言帮幼儿命名情绪、如何引导幼儿表达情绪而非压抑情绪。同时，鼓励家长分享自己的教养困惑和有效经验，形成家园互助的良好氛围。

建立家园同步的情绪记录与反馈机制，助力个别化策略的动态调整。教师可设计简易的家园情绪记录表，让家长简要记录幼儿在家的表现、触发情境和安抚效果，每天入园时反馈给教师；教师则将幼儿在园的情绪变化、回应策略及效果，通过接送时段、线上消息等方式及时反馈给家长。

四、开展融入常规的情绪学习活动

（一）设计结构化的情绪认知环节

将情绪学习自然地融入一日生活常规，有助于幼儿在日常生活中积累经验。教师可以在晨间谈话或集体分享时间，以“心情栏”或情绪卡片为媒介，鼓励幼儿用简单词汇或图案表达当天的心情。教师可以借助精心选择的绘本故事，与幼儿一起讨论故事角色的感受及其原因，学习“开心”“生气”“失望”等基本情绪词汇。通过角色扮演游戏，幼儿能在模拟情境中体验不同角色的感受，并练习简单的表达与应对方式。这些活动应设计得简短有趣，符合小班幼儿的注意力特点。结构化的情绪认知活动为幼儿提供了共同学习和讨论情绪话题的安全框架。这些活动旨在

营造一种谈论情绪是正常且安全的班级文化。

情绪认知活动的内容和形式可以逐步深化。初期可以从认识最常见的几种基本情绪（如高兴、伤心、生气、害怕）的面部表情和名称开始。教师可以利用照片、图片或表情图卡进行配对、指认游戏。随后，可以引入简单的情境，讨论在该情境下可能产生的感受，例如“心爱的玩具坏了可能会感到伤心”。教师可以带领幼儿进行简单的表情模仿或身体动作表达情绪的游戏。在故事讲述中，教师可以适时停顿，提问“他现在感觉怎么样？”，引导幼儿观察和推断。还可以通过歌曲、儿歌等形式，将情绪词汇与愉快的音乐体验相结合。这些有目的、有设计的集体或小组活动，能系统化地丰富幼儿的情绪词汇和基本认知，为情绪表达与理解打下基础。活动的设计应注重趣味性、操作性和重复性。

利用多种艺术形式进行情绪表达是有效的途径。教师可以提供丰富的画材，鼓励幼儿用颜色和线条来表现自己的心情，如“用你喜欢的颜色画出开心的感觉”。玩橡皮泥时，可以引导幼儿捏出各种表情的脸。音乐活动中，可以聆听不同风格的音乐片段，让幼儿用动作表现音乐带来的感觉，是轻快的、舒缓的还是有力的。这些非语言的艺术表达方式，为那些尚不擅长用语言表达情绪的幼儿提供了安全的情感出口。教师不对幼儿的作品进行“像不像”的评价，而是关注其表达的过程和意愿，通过描述性的语言进行反馈，如“我看到你用了很很多明亮的颜色，这幅画看起来充满了能量”。艺术活动本身也具有安抚情绪的作用。

（二）利用生活情境进行随机教育

大量情绪学习发生于非结构化的生活情境中。当两名幼儿因玩具发生争执时，这是引导幼儿识别自己与他人的生气感受的契机。当有幼儿完成一项任务时，教师可以引导大家为其高兴，并让该幼儿表达自豪的感受。在遇到小朋友哭泣时，教师可以引导其他幼儿学习表达简单的关心行为。教师需要捕捉这些瞬间，用平和的语言描述情境中涉及的情绪，并提供积极的应对示范。这种随机教育让情绪学习与真实体验紧密结合，更具实效性。生活即课堂，真实发生的情境是最生动、最相关的教育资源。随机教育的优势在于其即时性和相关性。

随机教育的有效性依赖于教师的即时反应与教育智慧。教师首先需要保持对幼儿互动和情绪状态的敏感性，能迅速识别可用于教育的“教学时刻”。在介入时，教师宜采用平静、共情的语气，避免让幼儿感到被批评。例如，可以说“你们两个都想要这辆小汽车，拿不到有点生气，

是吗？”,先确认情绪。然后,可以提供解决方案的选项,如“我们可以轮流玩,或者看看还有没有别的小汽车?”。当幼儿表现出友好行为时,教师应及时给予具体的正面反馈,如“你刚才拍拍他的背安慰他,你看他都不哭了呢,你真会关心朋友”。这种即时的、情境化的指导,能帮助幼儿将情绪认知与具体行为联系起来,理解在特定情境下如何恰当地表达和管理自己的情绪,以及如何回应他人的情绪。教师的角色是脚手架,帮助幼儿在真实冲突中学习解决之道。

随机教育也发生在幼儿与教师的日常互动中。当教师自己出现情绪波动时,也可以进行适当的、符合幼儿理解水平的自我表露,例如“刚才老师找不到那个教具有点着急,现在找到了,感觉好多了”。这向幼儿示范了成年人也有情绪,以及如何平和地处理它。在过渡环节,教师可以预告接下来的活动,并承认可能产生的感受,如“我们一会儿要收玩具了,有些小朋友可能会觉得还没玩够,有点不舍得,我们可以对玩具说‘下次再玩’”。这种提前预告和共情,能帮助幼儿做好心理准备,减少因活动转换产生的情绪抵抗。随机教育要求教师将情绪发展的目标内化于心,时刻保持教育的意识。

(三) 搭建家园协同的情绪共育桥梁

幼儿情绪发展的连贯性,离不开幼儿园与家庭的同频发力,家园协同是情绪学习融入常规的重要延伸与保障。家庭是幼儿情绪体验的第一场所,家长的情绪表达、应对方式,直接影响幼儿的情绪认知与行为习惯,因此需搭建高效的家园共育桥梁,让情绪学习从幼儿园延伸至家庭生活,形成教育合力。

教师可通过多种便捷、易懂的方式,向家长传递幼儿情绪发展的相关知识与教育方法,贴合小班幼儿家长的需求,避免专业术语晦涩难懂。例如,利用班级群定期分享情绪教育小技巧,如“如何应对幼儿的哭闹情绪”“睡前和孩子聊聊当天的心情”,搭配简单的案例,让家长能快速理解并应用;每周发放“情绪小任务”,如和孩子一起绘制“家庭心情日记”,鼓励家长引导幼儿用简单的图案或词语记录当天的心情,第二天带到幼儿园与同伴分享,实现家园情绪学习的联动。

建立常态化的家园沟通机制,及时反馈幼儿在园的情绪表现,同时了解幼儿在家的的情绪状态,有针对性地调整教育策略。在接送幼儿时,教师可利用简短的时间与家长沟通,如“今天孩子主动分享了自己生气的原因,还尝试了我们教的深呼吸方法,在家可以多鼓励他表达哦”;每

月开展一次情绪主题家长会,邀请家长分享自家孩子的情绪小故事,教师针对共性问题进行指导,如何引导幼儿正确表达失望、如何避免过度溺爱导致的情绪失控,让家长在交流中相互学习、共同进步。

引导家长注重自身情绪示范,营造温暖、包容的家庭情绪氛围。教师可提醒家长,在面对生活琐事或幼儿的不当行为时,尽量保持平和的心态,避免在幼儿面前随意发泄负面情绪;当家长自身出现情绪波动时,可向幼儿示范正确的应对方式,如“妈妈现在有点烦躁,需要安静一会儿,等平复后再陪你玩”,让幼儿明白负面情绪是正常的,且有合理地宣泄方式。同时,鼓励家长多关注幼儿的情绪需求,多给予肯定与共情,如幼儿表现出害怕时,不说“不怕不怕,这有什么好怕的”,而是说“妈妈知道你有点害怕,没关系,我陪着你”,帮助幼儿建立安全感,学会接纳自己的情绪。

此外,可结合节日、主题活动,设计家园共参与的情绪实践活动,让情绪学习更具趣味性和实践性。例如,开展“情绪亲子手工”活动,邀请家长和幼儿一起制作情绪表情手偶,在家中角色扮演,模拟幼儿园学过的情绪应对场景;节日期间,引导家长和幼儿一起给家人表达关心,传递积极情绪,让幼儿在亲子互动中深化情绪认知,学会表达爱与关心。

五、构建家园协同的情绪支持体系

(一) 建立信任与常态化的沟通机制

家园协同的基础在于建立互信关系与顺畅的沟通。在入园前,教师可通过家访或线上沟通,初步了解幼儿的性格特点、喜好与家庭教养方式。入园初期,教师应主动、及时地向家长反馈幼儿在园的情绪状态与积极表现,哪怕是很小的进步,沟通时多使用具体描述而非简单评判。可以利用家园联系册、班级通讯群等渠道,定期分享幼儿在园的活动剪影与整体适应情况。同时,教师也应倾听家长的担忧与观察,理解幼儿在家的表现,形成信息的双向流通。信任始于开放、真诚且以幼儿发展为共同焦点的沟通。第一次家长会和开学初的频繁、积极沟通至关重要。

沟通机制应体现便捷性与持续性。除了日常接送时的短暂交流,可以设立每周固定的家园沟通时间或方式,用于更深入地交流个别幼儿的情况。教师与家长的沟通内容应力求平衡,既要如实反映幼儿可能遇到的困难,更要重点分享幼儿的进步、闪光点和愉快体验,缓解家长的焦虑。沟通语言应具有专业性,同时避免使用让家长感到压力或

指责的表述。当幼儿出现明显的情绪或行为变化时，教师应主动与家长沟通，共同探寻可能的原因，而不是等待家长询问。建立常态化的沟通机制，意味着家园双方就幼儿的发展情况保持信息同步，能够为后续的协同支持提供准确依据。沟通不仅是信息交换，更是情感连接的过程。

沟通的渠道和形式可以多样化以适应不同家庭的需求。除了面对面交流、联系册和家长群，还可以定期制作图文并茂的班级周报或电子相册，展示幼儿一周的活动亮点。对于适应特别困难的幼儿，可以建立更私密的沟通本，每天简要记录幼儿的关键情绪时刻、进食午睡情况及教师的应对，方便家长了解细节并给予家庭配合。在沟通中，教师应多使用“我们”的表述，如“我们可以一起帮助他……”，强调家园是合作伙伴关系。同时，教师应保护幼儿及家庭的隐私，不在公共场合讨论个别幼儿的具体问题。良好的沟通机制如同在家园之间架起一座稳固的桥梁。

（二）提供一致性的教育建议与情感支持

教师与家庭在情绪引导上应力求方向一致。教师可以向家长分享幼儿园在帮助幼儿适应、管理情绪方面的一般策略，如温和而坚定地告别、接纳孩子的分离情绪等。针对个别适应困难较突出的幼儿，教师可以与家长进行更深入的私下沟通，共同分析原因，协商制定家园配合的具体、简单的行动建议，例如带来熟悉的安抚物、调整晚间作息等。教师也应理解家长自身的焦虑情绪，通过专业、耐心的沟通给予家长情感支持，使其成为幼儿情绪的稳定支持者而非压力源。一致性意味着家庭与幼儿园在关键原则和具体方法上相互配合，形成教育合力。家长的教育理念和焦虑水平直接影响幼儿的适应过程。

家园协同的具体内容可以涵盖多个方面。在入园准备阶段，可以建议家长提前调整幼儿作息，模拟幼儿园生活环节，通过故事或游戏预热幼儿园生活。在入园初期，指导家长学习如何与幼儿进行温暖而简短的告别，避免欺骗或偷偷离开。可以建议家长在家中与幼儿进行关于幼儿园的正面、具体的谈话，聊聊幼儿园里开心的事，而不过度追问“有没有哭”或“想不想妈妈”。教师可以请家长为幼儿准备一些用于情绪安抚的物品，并告知这些物品在园内的使用方法。当幼儿适应出现反复时，家园应及时沟通，统一态度，避免一方坚持送园而另一方因心疼而妥协的情况。教师对家长的支持和理解，能增强家长的合作意愿与能力，共同为幼儿构建一个稳定、可预测的成长支持系统。

教师可以向家长提供科学的教育理念分享，帮助家长理解幼儿分离焦虑的普遍性和阶段性，减轻家长的自责或

过度担忧。可以举办小型的家长沙龙或提供书面资料，分享“如何倾听孩子的情绪”“如何帮助孩子表达感受”等主题。当家长看到教师的专业性和对孩子的真诚关爱时，他们会更愿意采纳教师的建议。教师也应向家长了解幼儿在家的情绪表达习惯、有效的安抚方式以及需要特别注意的事项，使幼儿园的照顾更具个体适宜性。家园协同的最终目标是让幼儿无论在家庭还是幼儿园，都能感受到连贯的、支持性的情感回应，从而加速其内心安全感的建立和对新环境的信任。

（三）搭建家园联动实践平台，深化协同支持实效

家园协同的核心是将沟通与建议转化为实际行动，通过搭建多样化的联动实践平台，让家园双方在共同参与中深化理解、凝聚合力，切实为幼儿的情绪适应保驾护航。实践平台的搭建应贴合幼儿年龄特点和家庭需求，注重趣味性、参与性和实效性，避免形式化，让家长真正走进幼儿园、了解幼儿在园的情绪体验，同时也让教师更深入地感知家庭环境对幼儿情绪的影响。

可定期开展“家园情绪共育主题活动”，邀请家长走进幼儿园，参与幼儿的日常活动，如亲子手工、集体游戏、情绪绘本共读等。在活动中，教师可现场示范如何引导幼儿表达情绪、调节情绪，家长则能直观观察幼儿在集体环境中的情绪表现，学习与幼儿互动的科学方法。例如，在情绪绘本共读环节，教师与家长共同带领幼儿阅读关于分离、友谊、情绪表达的绘本，通过角色扮演、提问引导等方式，帮助幼儿理解自身情绪，也让家长掌握在家开展情绪教育的简单技巧。活动结束后，预留专门的交流时间，让家长分享参与感受、提出疑问，教师有针对性地解答并收集家长的实践建议，形成“实践—反馈—优化”的良性循环。

建立家园情绪共育反馈机制，鼓励家长记录幼儿在家的的情绪变化、情绪应对方式及遇到的困惑，定期反馈给教师；教师则结合幼儿在园的表现，对家长的反馈进行专业分析，给出个性化的调整建议，并跟踪幼儿的情绪变化，及时优化协同策略。同时，可搭建家园情绪分享平台，如班级群专属分享版块、家园共育留言板等，让家长之间相互交流育儿经验、分享情绪引导的小妙招，形成互助氛围。对于情绪适应困难较明显的幼儿，可组建小型家园互助小组，由教师牵头，邀请有相似经历的家长参与，共同探讨应对方法，相互支持、彼此赋能，减轻单个家庭的育儿焦虑。

注重家园协同中的激励与肯定，增强双方的参与积极性。教师可定期表彰积极配合、主动参与家园协同工作的

家长,如颁发“家园共育积极分子”证书、分享家长的优秀育儿案例,让家长感受到自身的价值和教师的认可。同时,教师也应主动接受家长的监督和建议,及时调整沟通方式、实践活动形式,让家园协同更贴合双方需求。此外,可结合幼儿的情绪进步,开展“家园共庆”活动,如展示幼儿的情绪成长日记、分享幼儿适应过程中的暖心瞬间,让家园双方共同见证幼儿的成长,进一步强化协同支持的信念。

家园协同的情绪支持体系,需要家园双方秉持“平等合作、真诚沟通、携手同行”的理念,通过常态化沟通、一致性引导、实践性联动,形成全方位、立体化的情绪支持网络。唯有家园同心、步调一致,才能让幼儿在温暖、安全、包容的环境中,逐步克服情绪困扰,建立稳定的内心安全感,顺利适应幼儿园生活,为其终身的情绪健康发展奠定坚实基础。

六、教师自我情绪调节与团队协作

(一) 教师的自我关照与情绪准备

教师自身的情绪状态是影响班级情绪氛围的关键因素。面对幼儿入园初期的哭闹、繁杂的事务与家长的高关注,教师需有意识地觉察并调节自身压力。教师可以通过简短的正念呼吸、同事间的工作间歇交流等方式进行自我调适。保持充足的休息与积极的心理预期同样重要。园所管理者应理解小班教师开学初的工作强度,在事务安排上予以合理考虑,并通过团队会议、集体学习等方式,帮助教师获取专业上和心理上的支持资源。一位情绪平稳、内心充满力量的教师,才能为幼儿提供稳定可靠的情感港湾。教师的情绪具有感染性,平静喜乐的教师能带动班级形成积极的情绪场。

教师的自我情绪调节能力需要持续的培养与练习。教师可以学习识别自身压力过大的信号,如烦躁、疲惫、缺乏耐心等。当这些信号出现时,可以尝试采用一些快速有效的放松技巧,如在教室内进行几次深呼吸,或在脑海中快速回忆一个愉快的场景。教师应建立合理的工作期望,理解幼儿适应需要一个过程,接纳工作中的不完美。在工作之外,培养一项兴趣爱好、保持适度的体育锻炼、与家人朋友保持联系,都是重要的情绪加油站。园所应营造支持性的组织文化,避免不必要的评比和压力,定期组织教师开展团体辅导或放松活动。关注教师的情绪健康,不仅是保障教师个人福祉的需要,更是保障教育质量、为幼儿提供优质情绪环境的前提。园所管理层对教师工作的认可

与支持,是教师情绪能量的重要来源。

教师需要发展一种成长型思维来看待适应期的工作挑战。将幼儿的哭闹和适应困难视为其成长过程中的正常表现和自己的工作内容,而非个人工作的失败。将家长的疑问和焦虑视为合作的开端,而非额外的负担。教师可以为自己设定一些小而可行的日目标,例如“今天我要用微笑迎接每一位幼儿”“今天我要发现三位幼儿的进步并告诉家长”,通过实现这些小目标来积累成就感和积极体验。与同事定期交流带班心得,分享有效的策略和令人鼓舞的瞬间,能从同伴那里获得情感支持和方法启发。教师的自我关照不是额外的任务,而是专业工作的重要组成部分,是提供高质量情绪支持的前提。

(二) 班级教师间的默契协作

主班教师、配班教师与保育员之间的默契协作能形成教育合力。班级保教人员应就幼儿情绪管理的原则、常规要求及特殊情况的处理方式达成基本共识。在每日工作中,通过晨间简短沟通、幼儿交接班记录等方式,同步幼儿个体情绪信息与特殊需求。在面对情绪不安的幼儿时,保教人员可以相互补位,分工进行安抚、组织活动与家园沟通。良好的团队协作不仅能更周全地照顾幼儿需求,也能为教师自身提供工作上的支持感,共同营造稳定、和谐的班级氛围。团队协作意味着责任共担、智慧共享与情感支持。一个配合默契的班级团队是幼儿情绪稳定的重要外部保障。

有效的团队协作建立在明确分工与灵活互补的基础上。可以根据班级教师的个人特长进行初步分工,例如有的教师更擅长通过音乐律动吸引幼儿,有的则更擅长进行个别安抚。但同时要保持灵活性,根据现场情况随时补位。团队应定期(如每日或每周)进行简短的非正式会议,分享观察、讨论策略、协调下一步计划。当遇到具有挑战性的情况时,团队应共同商讨对策,而非由某一位教师独自承担压力。保育员在生活环节中对幼儿的细致照顾和情绪观察是重要信息源,其作用应被充分重视和整合。班级教师间互相鼓励、积极反馈和共同解决问题,能创造积极的工作氛围,这种氛围会直接传递给幼儿和家长,增强整个班级系统的稳定性和有效性。团队协作的质量直接影响班级整体运行的顺畅度。

团队协作也体现在对幼儿个体支持计划的共同执行上。对于适应特别困难的幼儿,班级团队可以共同商定一个简单的支持计划,例如由哪位教师主要负责在晨间接待时给予其特别关注,在过渡环节如何提供预告和陪伴,如何与家长保持沟通。团队成员需要保持对该幼儿观察记录

的一致性,并使用相似的语言和方式进行安抚和引导。这种一致性能让幼儿感受到更稳固的安全感。团队成员之间及时的提醒和协助,能避免因疏忽而让幼儿陷入情绪困境。当一位教师需要暂时离开活动室处理事务时,其他教师能自然地接管其工作,确保幼儿始终处于被关注和支持的状态。这种无缝衔接的协作,是高质量保教工作的体现。

(三) 家园协同中的情绪共鸣与高效配合

幼儿入园适应期的情绪管理,绝非教师团队的孤军奋战,家园之间的情绪共鸣与高效配合,是帮助幼儿建立安全感、顺利融入集体的关键一环。家长的焦虑情绪会直接投射到幼儿身上,加剧幼儿的分离焦虑;而教师的专业引导与情感支持,既能安抚幼儿,也能缓解家长的不安,二者同频共振,才能构建起全方位的情绪支持体系,为幼儿的适应之路保驾护航。

教师团队需先共情家长情绪,再搭建高效沟通桥梁。入园初期,家长的焦虑源于对幼儿的牵挂与对陌生环境的不确定,教师不应简单说教,而应先理解、接纳家长的这种情绪,用真诚的沟通化解隔阂。例如,晨间接待时主动与家长简单交流幼儿在家的情绪状态,傍晚离园时细致反馈幼儿在园的点滴进步,哪怕是“今天主动喝了一杯水”

“午睡时能自己安静躺下”这类小事,也能让家长感受到教师的用心,从而放下焦虑、建立信任。同时,教师可主动分享幼儿情绪调节的小技巧,引导家长在家中延续正向引导,如幼儿哭闹时不急躁、多拥抱安抚,用简单的语言引导幼儿表达感受,避免过度保护或指责。

家园协同需达成共识,保持情绪引导的一致性。幼儿的情绪认知尚不成熟,家园引导方式的统一,能帮助幼儿快速建立规则意识与情绪安全感。教师团队可通过简短的家园沟通会、线上指南等形式,向家长明确班级情绪管理的核心原则——尊重幼儿情绪、正向引导表达、耐心陪伴适应,避免家长因过度溺爱或严格管控,与教师的引导形成冲突。对于情绪适应困难的幼儿,教师团队可与家长建立一对一沟通机制,同步幼儿在园、在家的情绪表现,共同分析原因,制定个性化的陪伴方案,如教师在园重点关注幼儿的分离瞬间安抚,家长在家中提前做好入园心理铺垫,双向配合帮助幼儿逐步克服焦虑。

教师团队应主动联动家长,形成家园共育合力。家长

是幼儿情绪成长的第一任老师,其参与度直接影响幼儿适应的速度与质量。教师可鼓励家长主动分享幼儿的性格特点、兴趣爱好及情绪习惯,帮助教师更精准地把握幼儿需求;同时,邀请家长参与班级情绪主题活动,如亲子情绪绘本共读、家长分享会等,让家长更直观地了解幼儿在集体中的情绪表现,也能学习科学的情绪引导方法。此外,教师需及时回应家长的疑问与诉求,对家长的合理建议积极采纳,让家长感受到被尊重、被重视,从而主动配合教师工作,形成“教师引导、家长配合、家园同心”的良好氛围,为幼儿的情绪健康发展筑牢家园根基。

七、结束语

关注并有效支持小班幼儿入园适应期的情绪发展,是学前教育实践中的重要课题,对幼儿个体建立积极的人际信任、适应集体生活节奏以及后续的全面发展具有奠基性作用。幼儿教师与幼儿园管理方今后应在实践中持续深化情绪管理的意识,系统性地从环境营造、个别回应、活动融入、家园共育及教师支持等多个路径协同推进,形成稳定而富有弹性的支持系统。通过持之以恒的实践与反思,能够将情绪管理真正内化为日常保教工作的专业自觉,从而更有效地帮助每一位幼儿平稳、愉悦地迈出社会性成长的第一步,在集体中获得安全感、归属感与成长的快乐,为其终身学习与发展积蓄宝贵的积极心理能量。这一过程需要教育工作者付出耐心、智慧与持续的努力,其成果将体现在幼儿日渐舒展的笑脸、日益丰富的探索和更加稳固成长的心理根基之上,这是学前教育工作者专业价值的深刻体现。

参考文献:

- [1] 付婷.家庭支持对小班幼儿入园适应的影响研究[D].烟台:鲁东大学,2024.
- [2] 王媛.教师应对幼儿入园适应期消极情绪的策略研究[D].天水:天水师范学院,2020.
- [3] 张绵绵.小班幼儿入园适应期的消极情绪及其应对策略探析[J].幼儿教育研究,2018(06):60-62.
- [4] 盛佳雨.幼儿园小班角色游戏中教师有效评价策略的研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2023(03):169-171.
- [5] 陈丽琴.浅谈小班幼儿生活常规教育的实施策略[J].国家通用语言文字教学与研究,2021(09):162-162.