

# Preliminary Research on the New Mode of Family Education——Uses Sand Table Games to Guide Parents in Scientific Parenting Cases

Li Yao

Lanzhou Petrochemical Preschool Education Center, Lanzhou, Gansu, 730060, China

## Abstract

Separation anxiety in children refers to the uneasy emotions and behaviors that children show when they are separated from their close caregivers and contacts. It is a more common emotional disorder in childhood, separation anxiety shows the maladaptive behavior or emotion, according to different age stages, there will be different behavioral responses. This paper uses sand table games to ease the separation anxiety of a child in small class, and actively alleviate and improve her separation anxiety help her to stabilize the mood into the kindergarten, and adapt to kindergarten life as soon as possible.

## Keywords

children; separation anxiety; sand table games

# 家庭教育新模式初探——利用沙盘游戏指导家长科学育儿案例

姚莉

兰州石化幼教中心, 中国·甘肃 兰州 730060

## 摘要

幼儿分离焦虑是指幼儿和亲密的抚养者、接触者分离时所表现出来的不安情绪和行为。它是儿童时期较常见的一种情绪障碍,分离焦虑所表现出来的不适应行为或情绪,根据不同年龄阶段,会有不同的行为反应。论文运用沙盘游戏对一名小班幼儿的分离焦虑情绪进行疏导,并积极缓解及改善幼儿的分离焦虑心理,帮助幼儿稳定入园情绪,尽快适应幼儿园生活。

## 关键词

幼儿; 分离焦虑; 沙盘游戏

## 1 分离焦虑及其影响

分离焦虑是孩子与父母分离,受他人照顾时产生的一种普遍的、可理解的情绪反应,即使在孩子对幼儿园教师或环境十分熟悉的情况下,也可能产生分离焦虑。例如,一个受到家庭压力、或家庭中有新兄弟姐妹诞生的孩子都可能出现分离焦虑,因为让孩子恐惧的主要原因不是环境与照顾者的变化,而是与父母分离的感觉。

如果孩子长期处于焦虑的状态中,就有可能对身心造成不良影响。研究发现,早期的分离焦虑比较严重的话,会影响孩子的安全感,降低孩子的智力活动效果,甚至会影响其将来的创造力以及对社会的适应能力。

对于年龄小的幼儿来说,如果分离焦虑得不到有效地缓

解,尤其是没有从大人那里得到足够支持的孩子,可能会出现不预期地、冲动地宣泄自己情绪的不良行为,难免会影响到其他幼儿。因此,作为幼儿教师,我们有责任在最短的时间内稳定新入园幼儿的情绪,帮助幼儿尽快适应幼儿园生活。我们尝试运用沙盘游戏来缓解幼儿的分离焦虑,下面分享一例小班幼儿丽丽(化名)的沙盘游戏案例<sup>[1]</sup>。

## 2 幼儿基本情况

### 2.1 幼儿家庭情况

父母在幼儿两岁左右离异,父母离异后,幼儿跟爷爷、奶奶、爸爸、姑姑一起生活。幼儿在家比较调皮、任性、倔强、有抵触情绪、惹人生气,哭闹起来很凶,但只要满足她的要求,马上就不再哭闹。爸爸平时对她的要求比较严格,对其无理

取闹行为曾有过体罚。爸爸送丽丽来园第一天要求教师不要在孩子面前提有关妈妈的话题。

## 2.2 幼儿在园表现

最初, 幼儿早晨来园哭闹现象严重, 不说话、中午也不睡觉, 不参加活动, 喜欢自己独坐一角, 不能与小朋友友好相处, 常会在玩耍中动手打小朋友或推搡小朋友, 致使其他小朋友大哭或告状, 小朋友们多数不喜欢和她一起玩<sup>[2]</sup>。

## 3 幼儿活动过程

### 3.1 第一次活动

丽丽第一次做沙盘游戏, 比较沉默, 眼神中透着一丝不安。没有在沙箱中摆放任何玩具, 只是拿一个挖掘机玩具, 在沙箱里一直重复装沙子、倒沙子的动作, 玩了近40多分钟, 直到游戏活动结束, 如图1所示。



图1 丽丽在重复装沙子、倒沙子的动作

### 3.2 第二次活动

丽丽开始像昨天一样在沙箱中玩沙子, 20分钟后, 她起身来到泥塑桌前制作小蜗牛和小兔子, 如图2所示, 大概25分钟后, 泥塑作品完成, 又返回到沙箱前, 观察玩具, 突然她指着玩具架上一个流泪的鸡蛋让笔者看, 说: “看! 鸡蛋哭了”, 笔者问她: “鸡蛋为什么哭了?” 她说: “因为它没有妈妈。”这时游戏时间到了, 班上的教师接她离开了沙盘游戏室。



图2 丽丽第二次活动

### 3.3 第三次活动

上次活动看到丽丽喜欢做泥工, 因此今天她来沙盘游戏室, 笔者首先征求她的想法, 是玩沙还是做泥工, 丽丽选择了玩沙游戏, 看到孩子每次来做沙盘游戏都是重复前面的动作, 笔者便建议她试着在箱子里摆点东西, 她摇头。笔者说: “教师能和你一起做吗?” 她说: “好”, 于是笔者在沙箱中摆了一幢房子, 然后对丽丽说: “看看我们还能摆点什么?” 丽丽走到玩具架前, 开始挑选玩具, 并将它们一一摆放在沙箱里, 告诉笔者这些食物都是给妈妈准备的, 小矮人们都在等待妈妈回家, 如图3所示。



图3 丽丽的沙盘

第三次活动结束后, 笔者与丽丽班上的教师进行了交流, 请她与孩子的父亲进行沟通, 要克服孩子分离焦虑, 家长必须意识到孩子焦虑的关键所在, 引导家长用正确的方式处理幼儿的不良行为, 避免用简单粗暴方式解决问题, 并且要以理性的态度接纳幼儿的情感需求, 虽然父母离异, 但不能因此回避幼儿对母亲的思念和对母爱的渴望。这次沟通得到了家长的认可和积极配合。

### 3.4 第四次活动

这次, 丽丽给了笔者一个惊喜, 她很自信的走到玩具架前, 认真地挑选玩具, 第一次独自制作了一幅作品。制作完成后, 笔者和丽丽进行了对话。

师: 丽丽你能给教师讲讲你都摆了些什么? 这里有谁?

幼: 我摆了生日蛋糕、饮料, 有奶奶还有我。

师: 椅子上坐的白雪公主代表谁?

幼: 是妈妈。

师: 她们在干什么?

幼: 奶奶过生日, 我们一起吃饭。

师: 还有谁?

幼：还有爷爷。

师：远处捂着嘴巴的人是谁？

幼：是姑姑，她在我身边捂着嘴笑呢。

师：这边摆的小猫咪和小矮人他们在干什么？

幼：他们在想妈妈。边说边挖出箱底的蓝色自语道：看！我挖的海滩，我要挖大一点。

丽丽边说边自己玩了起来，一会把沙子挖开，一会又埋上，玩得很开心，直到活动结束。



图4 丽丽独自制作沙盘

### 3.5 第五次活动

今天是丽丽第五次来沙盘游戏室，一进门就主动向笔者大声问好，因为对环境已相当熟悉，她径直走到喜欢的沙箱前，开始在玩具架上挑选玩具，摆放物品。作品完成后，丽丽讲述了她的摆放意图，如图5所示。

师：丽丽你摆好了吗？能给教师讲讲，你都摆了些什么？

幼：这是自行车筐，这是鸟笼，这是宝宝坐的车。

师：宝宝到哪里去了，为什么婴儿车里没有宝宝呢？

幼：指着沙箱里摆放的小黄人说：“宝宝都在这里。”

师：这里有你吗？（指着小黄人问）。

丽丽指着拿水靶子小黄人说：“这个是我”，指着另外的两个小黄人说：“这个是爸爸，那个是奶奶。”

师：他们在干什么？

幼：都在找好吃的。

师：我看到这里有一张桌子，上面摆满了食物，这些食物都是给谁准备的？

幼：公主和妈妈。（说妈妈的时候声音较轻）

师：为什么小椅子上没有人呢？

幼：因为她们都吃完了，去上班了。

师：旁边这两辆马车是干什么的？

幼：拉人的。

师：上面都有谁？

幼：奶奶和爸爸。

师：前面这些小车是干什么的？

幼：去找妈妈。

师：所有的小车都是去找妈妈的吗？

幼：是。

师：共有几辆小车呢？

幼：9辆车。

师：我们一起数数看。（教师指着小车幼儿点数，共数了10辆小车，当时幼儿是把玩具架上这类小车全部摆放在了沙箱里）。

师：这10辆小车都是去找妈妈的吗？

幼：对。

师：妈妈到哪里去了？

幼：上班去了。

师：为什么要派这么多小车去找妈妈？

幼：因为他们很难过？

师：谁难过呢？

幼：小孩很难过（边说边指着小黄人点了点），他们找不到妈妈，很难过。

师：他们想让妈妈回来，是吗？

幼：是的，睡一觉妈妈就来了。

丽丽指着自行车筐说：“这个也是找妈妈的。”

师：丽丽你可以到玩具架上找找看哪个是妈妈，可以放在沙箱里。

丽丽边找边自言自语：“怎么找不到呢？”

后来拿了一个两人玩跷跷板的玩具，先说是爸爸妈妈在一起，后来又说是自己和小朋友在一起玩。直到最后也没有找到能代替象征妈妈的玩具。

师：丽丽我们给你的作品起个名字好吗？你觉得叫什么比较好呢？

幼：“车”。

作品讲述结束后，活动时间也到了，教师来接她回班。当离开活动室时，丽丽大声与笔者说再见，很开心的和班上教师离开了沙盘游戏室，这是孩子做五次沙盘游戏以来第一次给自己的作品命名，也是第一次主动与教师打招呼。



图5 丽丽第五次的沙盘作品

## 4 活动分析

在沙盘游戏中，“沙”是母性的象征，如同婴儿被母亲抱在怀中一样，通过与沙的接触和玩耍可以培养幼儿心理的安定感和安全感。因此，在幼儿五次沙盘活动中，笔者只是提供给幼儿一个“自由与受保护的空間”，给予幼儿默默的支持与陪伴，使幼儿的“自我自愈力”得以充分发挥。

在第一次活动中，笔者观察到幼儿游戏时表情沉默，心情比较紧张，为了放松幼儿的心情，笔者提供给幼儿一种轻松自在的氛围，以静默陪伴的态度，给幼儿一种支持的力量，让幼儿感受到教师的包容和关爱，慢慢放松心情。

在第二次活动中，幼儿开始逐渐卸下防御，在宽松温暖的游戏环境中自由探索，通过非言语的游戏活动，抒发自己的情绪情感。笔者尊重幼儿的选择，让幼儿自主活动。在放松的状态下，幼儿慢慢地打开心扉，当她看到流泪的鸡蛋，说鸡蛋因为没有妈妈才哭了，或许这也正反映出孩子内心真实的情感，与母亲的分离，心里难过的就像这流泪的鸡蛋一样。

第三次活动幼儿在教师的引导下，第一次尝试制作沙盘作品，虽然作品呈现比较简单，玩具比较少，但是幼儿已经开始敞开心扉，向笔者讲述她的沙盘作品。在这次活动之后教师与家长进行了沟通，只有家园合力，共同努力才能有效帮助幼儿尽快走出情绪困扰。

在第四次活动中幼儿表现的很自信，选择玩具也不再犹豫，透过作品我们看到幼儿用3个白雪公主代表妈妈，小矮人和小猫咪都在想念妈妈，这些都反映出孩子思念的心声，幼儿在最后多次挖开沙，露出底部的蓝色表现水。水是生命之源，也是希望所在，是自身最原始能量的象征，水也具有溶解一切的能力。这说明幼儿正在以温和的态度、方式应对自己面临的困难和不适应。

在最后一次活动，幼儿用作品将自己内心真实的想法表

现的淋漓尽致，如用10辆小车去找妈妈，自行车也是找妈妈的工具，饭桌上也有妈妈的身影等。通过沙盘游戏活动，幼儿将自己内心的思念、焦虑情绪有效地进行了倾诉、释放，也让我们看到了沙盘游戏促进幼儿心理变化的“无言”魅力。

经过五次沙箱游戏活动，幼儿从一开始的沉默不语到最后打开心扉，从单一玩沙动作到摆放较丰富的玩具，从不主动到主动，从拒绝到接纳，从胆怯到自信……幼儿一点一点、小心翼翼地打开心扉，并逐渐表达自己的想法、慢慢释放内心压力。沙箱游戏也让我们看到了幼儿的心路历程，发现了幼儿产生焦虑的“心结”所在，也为我们应对幼儿的焦虑情绪采取了有效的措施。

## 5 幼儿的变化

新学期与丽丽班上教师沟通，了解到寒假期间，丽丽的爸爸和妈妈经常带孩子出去玩耍。丽丽经常跟教师说妈妈的事情，有次还把她跟妈妈一起出去玩的照片拿到幼儿园给教师讲，很开心。教师说：“丽丽这学期变化很大，明显感到幼儿比以前开朗、活泼了，而且以前的不良行为也有所改善，攻击性行为减少了，遇事能和小朋友商量，现在小朋友们都喜欢和她做朋友。”

## 6 开展沙盘游戏感悟及思考

《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出：幼儿时期的心理状况直接影响幼儿一生的健康成长。运用沙盘游戏帮助幼儿缓解分离焦虑情绪，我们只是做了初步的尝试。由于幼儿年龄小，他们的语言表达能力发展还不成熟，对自己的内心感受还不能用语言进行准确的表述，而沙盘游戏正好弥补了幼儿言语方面的欠缺，让我们更直观、更真实地看到幼儿的情绪情感。对幼儿来说，沙盘游戏从某种程度可能正好反映了他们的“内心世界”。

今后我们将尝试结合园所实际有特色地开展沙盘游戏活动，运用沙盘游戏对幼儿好奇心、创造力、坚持与自制力、社会交往、希望与乐观等内在的积极心理品质进行培养，充分发挥沙盘游戏所蕴含的有益于幼儿心理健康发展的隐性教育价值，让幼儿在游戏天地中阳光自信、健康快乐地成长。

### 参考文献

- [1] (美)贝特西·埃文斯,陈宇华.爸爸,再见!妈妈,再见!——应对儿童入园分离焦虑的实用教师策略[J].学前教育,2013(09):18-19.
- [2] 张日昇.箱庭疗法[M].北京:北京人民教育出版社,2006.