

萌新宝宝初入园
家长该准备些什么？

“孩子如果不愿意上幼儿园怎么办？”“我的孩子在幼儿园会不会好好吃饭、好好睡觉？”“老师要管这么多孩子，能照顾好我的孩子吗？”……一想到自己的孩子9月份就要上幼儿园了，很多年轻的爸爸妈妈喜悦参半——喜的是自己的孩子长大了，即将迈出从家庭走向社会的第一步；忧的是不知道孩子会不会喜欢上幼儿园，能否适应幼儿园的集体生活。特别是家中的祖辈，心中更是不舍，担心孩子上幼儿园是否会哭闹。

萌娃初入园、入托，或多或少都会有“分离焦虑”，这是正常且普遍的现象。那么，这个暑假，家长可以做哪些准备，帮助孩子顺利入园、入托呢？本报邀请了两位经验丰富的骨干教师前来支招，来看看她们的建议吧！

——编者按

这“四件小事”，暑假里可以做起来了

□宁波市第一幼儿园 姜姝男

初入园的小朋友面临一定的心理挑战和能力挑战，因为孩子要忍受与父母（祖辈）长达七八个小时的分离；要受到幼儿园日常作息和各种规则的约束，不能像在家里那样任性而为；要在幼儿园里尝试自己做许多事，不能事事依赖老师……为了让孩子顺利度过这段适应期，这个暑假，笔者建议家长不妨做一做“四件小事”。

心理准备

带孩子参观幼儿园玩玩模拟游戏

和孩子一起参观幼儿园。看看幼儿园里有谁，有哪些好玩的，玩玩感兴趣的玩具，参加老师组织的亲子游戏活动。在游戏中消除孩子对幼儿园、对老师和同伴的陌生感。

和孩子一起玩“高高兴兴上幼儿园”的角色游戏。爸爸妈妈可以和孩子在家里玩一玩“高高兴兴上幼儿园”的角色游戏，通过扮演“老师”和“小朋友”，模拟孩子上幼儿园的情景。例如，上学见到老师问早问好，放学和老师告别说再见，点名说“到”等，在模拟游戏中让孩子体验上幼儿园的快乐，从心理上接受“我要上幼儿园”这件事。

能力准备

提前了解幼儿园一日生活作息安排

和孩子一起给老师打电话，邀请老师来家访。利用这次家访，让孩子了

解幼儿园集体生活与家里生活有哪些不同。例如，和老师聊聊幼儿园的一日生活作息是怎样的？孩子入园要具备哪些生活自理能力？利用暑假巩固孩子独立进餐、喝水、如厕、入睡等能力。

帮助孩子认一认自己的学号或标志，方便入园后准确辨认自己的水杯、毛巾、座位、床铺等，减少孩子因为消极等待、无所适从而产生的焦虑。

物质准备

和孩子一起准备上幼儿园的物品

首先，和孩子一起讨论上幼儿园应该带些什么？为什么要带这些物品？然后，可以和孩子一起制定采购计划，挑选孩子喜欢的物品，例如，小书包、吸汗巾、小短裤等。最后，和孩子一起整理这些物品并一一放入小书包。通过这样的仪式感，让孩子对“我要上幼儿园”这件事产生期待。

衔接准备

和孩子一起把幼儿园的趣事记下来

给孩子准备一个可以画画的记录本。孩子入园回来，爸爸妈妈可以问一问孩子上幼儿园是什么感受？和之前想的是不是一样？玩了哪些有趣的玩具？和谁一起玩游戏？先让孩子说一说、画一画，再和孩子一起把幼儿园发生的有趣事情记录下来。接下来，和孩子一起为明天上幼儿园可以做哪些有趣的游戏？想和谁一起玩？做个简单的计划。这样一段时间后，这个记录本就



变成了孩子独一无二的成长故事。

上述四件事通过观察、游戏、讨论、制定计划、回顾反馈等多种方式，强化了“我要上幼儿园”的行为，帮助孩子从心理上、能力上做好充分的准备，从而引发孩子积极的思维，为9月份顺利入园打下基础。

每个孩子性格特点不同，家庭教养方式不同，适应环境的能力存在差异，因此每个孩子入园焦虑也会呈现不同的表现，爸爸妈妈要根据自己孩子的实际情况多跟老师沟通，通过家园配合共同努力，相信每一个孩子都能高高兴兴上幼儿园。

告诉孩子这三句话，有助于快速适应入园

□江北区中心幼儿园 刘睿

小朋友从“家庭”迈向“幼儿园”，家长除了做好物质上的准备，更需要的是帮孩子做好心理上的建设。笔者提供三个小妙招供参考。

妙招一 提前熟悉，萌生期待

提前与孩子一起熟悉幼儿园环境，了解幼儿园生活。

1. 实地参观。

您可以带孩子到幼儿园实地参观，体验里面有趣好玩的设施，让孩子感受到幼儿园是一个快乐的地方。笔者所在的江北区中心幼儿园除了暑期教师家访，每年还会在开学前组织小班宝宝参加“入园体验日”活动，让他们实地了解幼儿园、萌发对老师的信赖和亲近之情。

2. 浏览公众号。

您还可以浏览幼儿园的公众号，和孩子聊聊幼儿园的话题，了解园内丰富的活动，激发宝贝的入园兴趣。

3. 同伴交流。

鼓励孩子与同小区已经上幼儿园的邻居小伙伴进行交流，一方面让他们学会如何与人交往，另一方面从同伴口中了解幼儿园有趣的事情，会对幼儿园产生更多的期待。

4. 绘本共情。

建议您与宝贝亲子共读《我爱幼儿园》《幼儿园的一天》《妈妈一定来接你》《我想和你交朋友》等绘本，还可以根据绘本中的情节与宝宝进行角色扮演游戏，在情绪上帮助宝贝接纳幼儿园生活。

妙招二 习惯培养，建立自信

在入园前期，您可以帮助孩子学

习一些简单的生活技能，培养他们的独立自主能力。

1. 规律作息。

您可以与孩子一起根据幼儿园日常作息进行规划，养成午睡习惯，慢慢向幼儿园时间过渡。

2. 自我服务。

在家里有意识地培养孩子自己吃饭、喝水、穿衣、如厕、整理玩具等习惯，当孩子发现自己可以独立地在幼儿园做很多事情，能够很大程度上减轻他们入园之后的焦虑和压力。

3. 勇于表达。

鼓励孩子大胆表达自己的感受和需求，有事要及时、大胆地告诉老师，如“我想喝水”“我想上厕所”“我身体不舒服”等，清晰明了的表达能够有助于老师了解孩子的需求。

4. 友好相处。

告诉孩子三句有魔法的话：“你好”“谢谢”“对不起”。懂得分享、排队等社交规则会让宝贝更快交到新朋友。

妙招三 家园联手，助力成长

缓解“分离焦虑”需要家园互动、共同努力，帮助孩子找到安全感与归属感。

1. 建立信任。

请相信老师们的专业能力和孩子的适应能力，您的信任会把正能量传递给孩子和老师，而老师们也一定会像您一样把宝贝当成自己的孩子去教育、照料。

2. 克服焦虑。

您的担心和不安会潜移默化地影响到孩子的心情，加剧他们的焦虑，而



这种情绪也会让原本就有分离焦虑的孩子更加抗拒上幼儿园。

3. 正面引导。

孩子主动爱上幼儿园离不开老师在前方的引导鼓励，更离不开您在身旁的协助支持。在这个“特殊时期”，请不要批评或否定孩子的分离焦虑，多多给予孩子语言及情绪上的积极安抚，告诉孩子：你表现得很棒，老师很喜欢你。

4. 持之以恒。

孩子入园的第一个月最为关键，在这个关键期，建议您采取“晚来早走”的方式入园，让孩子感觉和爸爸妈妈分离的一天不是那么漫长、难熬。每天坚持送孩子入园，才能帮助他们更快更平稳地适应幼儿园的生活。