



“你得让我喜欢，我才愿意天天去” ——家园合力应对宝宝入园焦虑

又是一年“入园季”，如何帮助幼儿度过这个焦虑期，再次成为家长、幼儿园关注的焦点。
幼儿入园，从成人的角度，是幼儿接触社会，培养社会性品质的必经阶段；站在幼儿的立场看，是即将离开熟悉温馨的家，走进另一个“新家”，存在生理和心理的双重挑战。

幼儿园：给宝宝一个期待来园的理由

陌生的环境，陌生的老师，一张张陌生的小脸，不免会使刚离开父母怀抱的孩子产生恐惧心理，甚至为入园感到焦虑。怎样做才能使刚入园的孩子尽快消除焦虑和不安，高高兴兴来幼儿园？

优美温馨的环境：让幼儿喜欢上幼儿园

优美舒适的环境往往会使新入园的孩子心理放松，对幼儿园产生新鲜感，让入园第一天的孩子们大开眼界，使他们在愉快地玩耍中暂时忘记陌生环境所带来的紧张感。而一应俱全的玩具，则会让幼儿愉快地置身于既好玩又有利于幼儿智力发展的玩具海洋中，暂时忘却与父母分离的恐惧和不安。此外，老师们一个亲切的微笑，一次温柔的爱抚，为孩子们精心准备的写有孩子名字的笑脸卡片，让幼儿在入园的第一天就喜欢上这个新奇而美丽的童话世界。渐渐地，他们就会因喜欢幼儿园优美的环境，喜欢幼儿园各种各样的玩具，继而喜欢上幼儿园。

丰富多彩的活动：让幼儿喜欢上老师

随着幼儿对幼儿园环境的熟悉，环境和玩具对幼儿的吸引力越来越小。他们慢慢地失去了兴趣，开始产生厌倦情绪，有的不愿来幼儿园。赶在幼儿倦怠期前，老师必须在入园的那一刻起，就要通过人格魅力和组织丰富多彩、生动有趣、富有吸引力的游戏活动，让幼儿对老师产生依赖感。

此外，有经验的老师都知道，新入园的孩子不能闲下来，一没事干，就会哭闹。而且，新入园的孩子对幼儿园的生活常规一无所知。幼儿园可以采取游戏的方法，一方面让孩子动起来，另一方面注意培养孩子良好的常规习惯，让孩子们尽快熟悉幼儿园的生活。

认识新朋友：让幼儿喜欢上同伴

幼儿园应针对刚入园孩子的实际情况，在新颖有趣的游戏中，让孩子们认识同伴，熟悉同伴，尽快把对家长的依恋转向同伴。

孩子们非常喜欢和比他大的孩子一起玩耍，为了让孩子们结交更多大朋友，老师们可以有意把年龄稍大、自理能力稍强的幼儿和年龄小、胆子小的孩子安排在一起，让能力强的孩子带他们一起如厕，一起接水，一起游戏。渐渐地，他们喜欢上了这些“大哥哥”“大姐姐”，在不知不觉中会把对亲人的依恋转向了同伴。

家园沟通：消除家长疑虑

一般来讲，孩子在家时的一切事务全由家长包办，特别是爷爷奶奶、外公外婆，他们可谓是孩子的“全职保姆”。孩子一入园，他们仿佛丢了工作，心里空落落的，一闲下来，就会担心。有的家长在家坐立不安，有的干脆跑到幼儿园里偷偷观看，有的一遍遍给老师打电话，甚至有的家长，孩子在屋里哭，他们在外面抹眼泪。

面对家长的种种忧虑，幼儿园在尽力照顾好每个孩子的同时，可以采取园讯通、幼儿园网站等多种渠道，让家长了解幼儿园的工作，了解孩子在园的表现。还通过家长会、家长委员会等渠道，及时了解家长关心的一些问题，并及时给予反馈、指导，让家长了解配合、支持幼儿园的工作，家园携手，共同帮孩子平安度过入园焦虑期，尽快适应幼儿园的生活。

家长：苦功夫下在开学前

在小朋友去幼儿园之前，父母就应该做好一些准备工作。预防胜过治疗，准备功课做足了，对小朋友的分离焦虑症有着至关重要的作用。

爸爸妈妈要学会接纳

在小朋友去幼儿园之前，家长们很有必要调整自己的心态。这种心态就是，家长们先要学会接纳，接纳孩子各种不同情绪的表达。先把控好自己的情绪，才能有好的方法来解决问题。对大多数家长来说，内心接受小朋友去幼儿园是一个必经过程，很正常的过程，是普遍现象。无论小朋友

当下的情绪是多么沮丧、悲伤，家长们都要告诉自己，要接受！小朋友的分离焦虑，是在说明他正在调整自己曾经的生活方式与幼儿园的生活方式进行衔接，在建立一种新的认知和新的能力。而作为父母，必须要对孩子有信心，并且做好功课。

与老师有效沟通

老师会用自己的经验用普遍有效的方法来对待小朋友的坏情绪，父母可以与老师沟通，告诉老师小朋友平日里一些习惯。比如：喜欢看书还是

喜欢玩拼图，喜欢画画还是喜欢玩过家家。和老师多沟通小朋友的一些生活习惯，促成双方面彼此熟悉，对孩子还是对老师，都是很好地适应。

培养孩子的自理能力

我想大部分父母会同意，对小朋友来说，在幼儿园最脆弱的时候就是吃饭和睡觉，因为自己不能吃，或者吃得太慢，尤其是睡觉需要熟悉的人来

陪伴的时候，所有悲伤的情绪就会一触即发。所以，已经准备好让孩子去幼儿园，就提前让孩子学会自己吃饭，自己睡觉。

调整作息時間

很多孩子刚刚开始去幼儿园的时候，家长们没有做太多功课。晚睡晚起，没有睡够的孩子们到幼儿园反抗情绪很明显。然后到幼儿园吃了午饭，午睡时间又亢奋睡不着。这些问题，家长们要

在孩子入园的时候就注意了，早睡早起，作息习惯和幼儿园接轨，小朋友的适应过程自然也会轻松不少。

帮助孩子建立安全感

提前带小朋友参观一下即将要去的幼儿园，拍下照片，回家时不时一起看看，了解幼儿园哪里是厕所，哪里是图书角，哪里可以玩什么玩具。再准备一些关于幼儿园的绘本和小朋友一起看。尽量帮助小朋友认识幼儿园，了解幼儿园，并且明白小朋友都会去幼儿园的。让小朋友提前建立熟悉的感觉，真的去幼儿园的时候这种熟悉感就会转

化成安全感帮助小朋友适应新环境。平时应该尽量多给孩子一些和同龄人相处的机会，而不能仅仅是和成人相处。与同龄人的相处，让小朋友学会怎么表达自己，怎么和别人分享，成为一个合群的人。学会相处规则，体验同伴乐趣的孩子更容易找到幼儿园生活的快乐。

多陪伴才有安全感

美国动物心理学家哈洛设计的母猴试验：把小猴子和一只毛绒玩具猴妈妈关在一起，小猴子依偎毛绒玩具猴妈妈以后，还会去周边捡玩具玩耍；而把小猴子和一只铁丝笼罩起的玩具猴妈妈关在一起后，小猴子始终没有走出去捡玩具。试验告诉我们：没有足够的安全依恋就没有独立探索的欲望产生。拥有足够的陪伴和足够依恋的孩子才喜欢独立探索。

对于孩子的抚养，同样是这样的道理，父母要给孩子足够的安全感，他们才会有信心、有能力去探索、去认知社会。

面对小朋友出现不安的情绪，父母如何应对？很多孩子刚刚去幼儿园的时候，每次回家都会反复唠叨，“我不要去幼儿园了，我不要去幼儿园”。这时候父母只需要认真倾听，可以把小时候自己上幼儿园哭鼻子的事情说给孩子们听，然后再抱着他们说，“妈妈知道你也在经历和妈妈一样的事情，没事的，都会过去”。用自己的正面情绪为小朋友解压，告诉小朋友，爸爸妈妈是爱你的，我们只是早上一起出门上班上学，晚上就可以一起回家吃饭做游戏。重复你坚定的爱的语言，并且传达一种信息：幼儿园必须要去。

（苏梦璐 整理）