



# 宝宝上幼儿园了 家长准备好了吗

□记者 杨寒冰 文/图

**主讲人档案** 金巧玲 全国启蒙教育优秀园丁、国家高级家庭教育指导师,河南省特级教师、优秀园长,市实验幼儿园原园长,复兴学校副校长、幼儿园园长



金巧玲

## 02 适度的分离焦虑是正常的

分离焦虑,是指婴幼儿因与亲人分离而引起的焦虑、不安或不愉快的情绪反应,又称离别焦虑。

金巧玲说,适度的入园分离焦虑属于正常现象,宝宝分离焦虑的种种表现其实都是在向亲人表达他或她的恐惧和情绪。家长不必过于紧张和焦虑。

引起宝宝焦虑的原因如下:

◆环境的较大变化,生活规律和生活习惯的改变。陌生的环境,幼儿园的作息规律和家里不一致等,都会让宝宝感到不适应。

◆人际关系的改变。教师和小伙伴的陌生面孔,使宝宝产生不安全感。

◆要求的提高。在幼儿园,宝宝要自己吃饭、自己玩游戏、自己穿脱衣裤、自己上床睡觉,甚至还要控制大小便、遵守规则等,这些都使宝宝感到挑战和压力。

但是,经过一段时间,宝宝的焦虑会逐渐消减。英国精神分析师约翰·鲍尔比认为,婴幼儿的分离焦虑通常表现为三个阶段:

◆反抗阶段——号啕大哭,又踢又闹。

◆失望阶段——仍然哭泣,断断续续,入园后吵闹减少,表情迟钝,不理睬他人。

◆超脱阶段——接受外人的照料,开始正常活动,如吃东西、玩玩具,但是在看见妈妈时又会出现悲伤的表情。比如,有的孩子正玩得开心,突然看到妈妈来接他,就会扑到妈妈怀里,委屈地大哭起来。

根据多年的幼教工作经验,金巧玲说,宝宝的分离焦虑具体表现在以下几个方面:

◆生理变化:不愿吃饭、消化不良、睡不着觉、免疫力减弱等。

◆情绪变化:孤独迟钝、恐惧胆怯、固执任性、易怒等。

◆具体言行:大声哭喊、默坐、依恋老师、依恋自带物等。

吃不好、睡不好、情绪不好,不少宝宝初入幼儿园,便会发烧、感冒。

大人、孩子一起焦虑是解决不了问题的。家长要做的是:放宽心,帮助宝宝消减焦虑,使其尽快适应幼儿园的生活。

## 03 自信乐观的孩子能更快适应新环境

实践证明:除性格因素之外,注重自理能力培养、不娇惯、鼓励孩子与新伙伴交往的家庭培养的孩子,入园后适应期较短,情绪问题也比较少。相反,娇宠溺爱、包办代替的家庭培养的孩子,入园后需要较长的适应期。

要想让宝宝尽快适应幼儿园的新环境,家长首先要摆正自己的心态,用乐观的态度去影响孩子,告诉孩子“宝宝长大了,该上幼儿园了”,唤起孩子对幼儿园的向往,增强孩子的自豪感。

多给孩子讲上幼儿园的好处,如幼儿园有许多新奇的玩具,老师会讲很多故事,会唱歌跳舞,会带小朋友做游戏等,使孩子向往上幼儿园。

家长不要在孩子面前流露出自己的焦虑,不要给宝宝造成压力和紧张感。切记,不要用上幼儿园来吓唬宝宝,如“再不听话,把你送到幼儿园,看老

师咋收拾你”,这样会使宝宝对幼儿园和老师产生拒绝和排斥的心理。

家长要注重培养孩子的自理能力,如:让宝宝练习用勺子自己吃饭,学会自己找便盆,教孩子自己穿衣服、脱衣服等。

实践证明,自理能力强的孩子,在老师面前不会太难为情,会很自信,对新环境的适应能力也会更强。

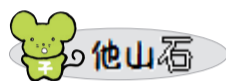
提醒:安全无小事,家长要做到:

及时给孩子剪指甲;  
给孩子穿舒适方便的衣裤和鞋子;

不要让孩子带危险品到幼儿园;

孩子如患有严重疾病,须如实告知幼儿园和老师;

如孩子生病,需带药到幼儿园,务必标明孩子的姓名、服用时间和剂量,并向老师交代清楚。



## 说说德国的小学一年级

□马蓝蓝

掐指一算,女儿皮皮在德国的小学上一年级已经4个月有余。回头看看一年前为了女儿该不该早上学的纠结,现在心情真是轻松多了,说说这几个月我的感悟吧。

德国的小学按区划分。我女儿上的小学是个百年传统老校,在海德堡一个很不错的区,生源充足。一年级共3个班,每个班26人,这在德国已经算是非常大的班了。远的不说,临近的一个区,因为人员流动比较大,小学的生源年年减少,现在只有两个班,每个班15至16人。当然,26人的班级和国内的小学相比只是迷你级的。

德国小学每个班有个主科老师,在国内算是班主任吧。这个老师常常得能文能武,身兼数职。女儿班的主科老师就包揽了语文(德语)、数学、自然常识的综合课和体育课。

以前听说德国小学老师身兼数职,觉得难以理解,现在看来,貌似也不错。这样的好处是主科老师对班级情况非常了解,坏处则是主科老师有个风吹草动对班级影响很大。朋友家孩子的老师本来很好,谁知老师家有小孩,老师因此三天两头请假。代课老师不了解具体教学计划,教学质量大打折扣,有时学生只能去别的年级、班级插班学习。德国的老师一般两年一换,第一个老师带一年级至二年级,第二个老师带三年级至四年级,他们只能期待下一次换一个好一点的老师了。

让我们备感幸运的是女儿的老师非常不错,认真负责,在德国公立学校里还尽可能地做到因材施教。最重要的是,她看起来年纪不大,却已经是3个10多岁孩子的妈妈了,没有后顾之忧。



(资料图片)

## 01 比孩子还焦虑的家长

来看看这些家长的心情语录,看看在宝宝上幼儿园的第一天,这些家长是如何度过的。

◆今天是宝宝上幼儿园的第一天!从他去幼儿园开始,我的心情就忐忑不安!唉,一颗心老是悬着,完全没有心思做事情!怕他吃不好、睡不好,怕老师不管他!是不是担心太多了?

◆今天宝宝上幼儿园,她在屋里哭,我在屋外泣不成声,心里有一种说不上来的难受。

◆送宝宝上幼儿园回来的路上我脑子一片空白,真不知道如何度过这第一天!不知道下午接宝宝时如何安抚宝宝的情绪!

◆宝宝今天第一天上幼儿园,今天早上给她换上了新衣服,她好高兴,又是唱又是跳的,我也很开心!可是去幼儿园的路上她就开始哭,哭得我心慌意乱的。到了幼儿园她哭得格外厉害!我走的时候在窗口看了她一会儿,她哭得吐了出来。我好难过哦!赶快到下午4点吧!我要早点去接她,好想好想她!!!

◆整个上午我在公司都是牵肠挂肚的,不知道宝宝怎么样了。我要憋坏了,这心里七上八下的。老天,这一天赶快过去吧!

各位有孩子初入幼儿园的家长看了以后,是不是有找到知己的感觉?

家长的焦虑源自对孩子的关注,那么孩子的焦虑是从哪里来的呢?