

# How to Assist New Parents and Children To Prepare for the Kindergarten

Xiaotong Ma

Dezhou Decheng District Government Kindergarten, Dezhou, Shandong, 253000, China

## Abstract

The enrollment time of new kindergarten students every year is a period of anxiety for both children and parents. There are many factors that affect children's anxiety when entering kindergarten, such as family upbringing, children's temperament and personality. Kindergartens and teachers should actively cope with children's anxiety about entering the kindergarten and scientifically help them adapt to the kindergarten environment. Therefore, kindergartens can alleviate the anxiety and anxiety of new students and parents by allocating teachers reasonably, organizing parent meetings in advance, establishing a reasonable tiered admission system, creating a good class environment, arranging various game activities appropriately, and helping children integrate into kindergarten life faster. Strengthen home school cooperation and better achieve home school co education.

## Keywords

home co-education; new separation anxiety; improvement measures

# 如何辅助新生家长及幼儿做好入园准备

马小童

德州市德城区区直机关幼儿园, 中国·山东 德州 253000

## 摘要

每年的幼儿园新生入园时间, 都是幼儿和家长比较焦虑的时期, 影响幼儿入园焦虑的因素很多, 如家庭的教养方式, 幼儿的脾气性格等。幼儿园和教师应积极应对幼儿入园焦虑, 科学的帮助幼儿适应入园环境。因此, 幼儿园可以通过合理配置教师、提前组织新生家长见面会、建立合理的阶梯入园制度、创设良好的班级环境、适宜地安排各类游戏活动、帮助幼儿更快的融入幼儿园生活, 缓解新生及家长的入园焦虑。加强家园合作、更好地实现家园共育。

## 关键词

家园共育; 新生分离焦虑; 改善措施

## 1 引言

初入园时很多幼儿面对生活环境的变化、会出现焦虑情绪及多种不适。这一时期幼儿容易产生分离焦虑、不仅难以适应幼儿园环境, 还会影响幼儿的身心健康发展、容易导致幼儿形成自卑、胆小、依赖他人等不良个性, 甚至有调查发现很多儿童在进入小学阶段后不能很好地适应学习环境、主要原因是学前期的社会适应能力发展不良、幼儿入园焦虑的状况直接影响学前期的社会适应性。因此能否及时地采取适宜的措施缓解幼儿入园焦虑、促进幼儿顺利适应幼儿园的生活, 对幼儿的身心健康发展将产生深远的影响。

分离焦虑是每个幼儿入园时都要面临“成长的挑战”, 这也是幼儿人生中的一次重要“蜕变”。“分离焦虑”是幼儿“警觉”的表现, 它标志着幼儿心理发展有了更大的进步,

【作者简介】马小童(1985-), 女, 中国山东德州人, 本科, 一级教师, 从事家园共育研究。

作为家长我们要为孩子的成长感到欣慰, 同时我们要提前做好入园准备工作缓解幼儿的焦虑, 帮助孩子循序渐进地适应幼儿园的新生活。

## 2 父母的焦虑对幼儿情绪的影响

宝贝马上就要进入幼儿园了, 离开亲人的视线, 作为家长一定会担心自己的孩子在幼儿园是否能得到老师的关照。家长的担忧也说明家长在焦虑, 而爸爸妈妈等日常照顾人员的情绪焦虑会被感觉敏锐的孩子察觉, 让他们觉得上幼儿园是一件可怕的事情, 是不安全的, 对于他们来说3年的时间都是和家人在一起, 突然要和陌生的老师以及小朋友相处, 还在陌生的环境里吃饭喝水睡午觉, 那种变化对于小朋友还是非常大的。对陌生环境、陌生人群的紧张所带来的情绪焦虑, 加之爸爸妈妈等日常照顾人员的焦虑, 会使得幼儿的分离焦虑的行为表现更加明显强烈, 比如送幼儿来园时幼儿会哭闹得厉害, 晚上接幼儿回家后幼儿就会反复说明天不去幼儿园, 第二天送幼儿来园幼儿会变本加厉地哭闹, 这就

是亲子之间焦虑情绪的相互传染。有位园长说：“物质准备是一方面，更重要的是家长要做好心理准备，避免自己的焦虑使得幼儿分离焦虑加重。”

### 3 如何缓解新生与父母的焦虑？

#### 3.1 爸爸妈妈的心理准备

爸爸妈妈的心理工作做好了，入园准备工作就成功一半了，入园前这段时间爸爸妈妈们自己要做好心理准备之余，也要给幼儿积极的心理暗示和安慰，让孩子对幼儿园产生兴趣和期待。

##### 3.1.1 相信幼儿相信老师

家长首先要做的就是相信幼儿，刚入园的孩子哭闹是难免的，这是幼儿心理发展的一个过程，家长不要过于焦虑，应该坚信幼儿有很强的适应能力，只要家长和老师给予适当的帮助，孩子很快就能适应。刚开学，爸爸妈妈需要做一件事：“安全感”授权，这时候爸爸妈妈对于这个新环境的态度，以及老师的态度就显得非常重要。只有当孩子最信任的人把“安全感”授权给幼儿园老师，孩子才会慢慢爱上这里。因此，家长要相信老师，幼儿园的老师都是经过专业培训，了解幼儿的心理是很有爱心和责任心的。家长的尊重、信任和配合，对老师会是很好的激励，有助于帮助幼儿适应幼儿园的生活。通过近几年的观察和研讨，我园为了帮助幼儿更好地度过分离焦虑期，实行了阶梯入园，让幼儿从来两小时幼儿园，到来半天幼儿园过渡到全天，让幼儿有适应的过程，这种入园效果比较好，新生的入园焦虑也有了一定程度的缓解。

##### 3.1.2 对幼儿不做负面的心理暗示，少叮嘱告诫。

父母特别是祖父母可能对孩子上幼儿园不放心，并在言行中有意无意流露出来。孩子是很敏感的，而且他很容易在父母的情绪、态度中感觉到幼儿园不是个有趣、安全的地方。这时会让幼儿对幼儿园产生抵触甚至恐惧的心理。再者父母亲不要在送孩子上幼儿园的路上，反复叮嘱孩子日常生活的事宜，你的反复叮嘱也会透露给孩子你的不安和焦虑。幼儿刚入园会有分离焦虑，家长如果下午来得晚的话，一定要提前告诉孩子这件事，以免影响他的心情。

##### 3.1.3 适宜的家园沟通方式减少家长的焦虑

每位家长都想知道幼儿在幼儿园一天的生活状态，可以在接送幼儿时和老师简短地交流一下，也可以在老师下班之后用电话微信的方式和老师交流，建议不要在老师工作时频繁地给老师发信息打电话，这不仅影响老师的正常保育和教学工作，也会给幼儿的安全带来影响。

#### 3.2 帮助幼儿缓解“分离焦虑”

在正式开学之前，爸爸妈妈应该和幼儿一起去幼儿园附近看看，让孩子熟悉幼儿园的环境，了解幼儿园是他们学习和玩耍的“乐园”，让孩子对幼儿园的生活充满向往。第一天送幼儿去幼儿园，要跟老师做些沟通，如果你的态度是轻松自信的，就相当于给了孩子一个安全信号，你还可帮助

儿对新环境产生“熟悉感”。通常有两样东西很容易找到和家里重样的，第一个是玩具第二个就是绘本。当你找到之后，就可以告诉幼儿，表示出你对于这个环境还有老师的信任。

和幼儿再见的方式“独特”而不“拖沓”我先说两种特别不太可取的告别方式：

①直接把孩子塞给老师，也不做任何交流。

这种做法会让幼儿对妈妈、老师还有环境都有强烈的“不信任感”。家长一定要和孩子、老师有一些沟通，让幼儿感受到这个地方是安全的，这里的人我也是可以相信的。即使在你再见之后，孩子还是哇哇大哭，至少他会慢慢对这个地方产生信任感。

②一直陪着幼儿，久久不离去。就算离去，也躲在门口悄悄看，只要一听到孩子哭声就又冲出来抱孩子。如果幼儿一哭，妈妈就出现，幼儿就会对妈妈“离开”抱有侥幸心理，并且幼儿会反复尝试用哭泣召回妈妈。这对幼儿的情绪过渡是非常不利的。你可以想一个独特的告别方式。比如：妈妈会亲吻一下孩子，或者拥抱三秒钟等，并且坚定地告诉他，放学会由谁来准时接他。说完这些信息之后，父母就可以大方地离开了。如果这个时候幼儿哭闹，追出来，你可以再次告诉他：“妈妈放学就会来接你的！”拥抱一下幼儿并可以引导他说：“班里有好多咱家没有的玩具呢，快去和别的小朋友一起玩吧，再见！”在那之后，无论发生什么，都请你离开。根据经验，只要是父母送幼儿的时候表现出非常信任老师，一般15-30分钟之后，幼儿就会自己玩了。

其实幼儿焦虑最主要原因是他担心：“爸爸妈妈不来接我了，把我扔在这个陌生的地方了。”父母就应该要让幼儿充分相信，爸爸妈妈就算暂时“看不见”，之后肯定还会出现。开学前，可以通过“躲猫猫”的游戏，让幼儿理解“分离和重聚”。玩“躲猫猫”我们大多数人都玩过，你可以让孩子躲起来，然后你去找他。并且你可以适当人为控制把时间变长一些，找到之后，给他一个大大的拥抱。这个过程是让幼儿熟悉“分离”，并且让他相信，就算看不到妈妈，妈妈还是会与他“重聚”的。

### 4 自理能力的培养助力幼儿顺利入园

幼儿在家中父母长辈会给幼儿无微不至的照顾，进入幼儿园后，幼儿要学着照顾自己，这是幼儿自我能力发展的重要阶段，而幼儿园有完整的幼儿发展教育体系，从入园前开始培养幼儿自理能力，锻炼幼儿的身体，使幼儿各方面能力协调均衡的发展，帮助宝贝能逐渐适应幼儿园的生活。

#### 4.1 培养幼儿自己吃饭

从进入幼儿园的第一天起，家长最关心的问题就是孩子是不是“吃饱”“吃好”了，所以，从现在就锻炼起来，让孩子学会自己吃饭，让他觉得吃饭是一件开心的事情。此外，慢慢调整幼儿的饮食时间及结构，与幼儿园的饮食安排

越接近越好。

比如早餐：入园后起床比平时就早，再加上宝贝不愿去幼儿园各种赖床，早晨的时间显得特别仓促。建议你从现在开始简化早餐：以喝奶为主，辅以鸡蛋、少量面包，做到与幼儿园的早餐相似。

幼儿园午餐时间约在 11:00—11:30，晚餐时间约在 4:30—5:00。现在开始尽量根据这个时间准备。幼儿园 4:30 左右吃饭并不过早，晚饭安排的过晚过多，反而容易让幼儿消化不良，肚子不舒服。晚餐后可以准备一些酸奶、水果，促进消化。

幼儿园的老师一般会鼓励幼儿不剩饭不挑食。如果幼儿胃口小了，那就一定要跟老师说：“老师，我想少要一点。”如果幼儿饭量大，就要勇敢地跟老师说：“老师，我还想再要一点。”幼儿刚开始不会吃饭，老师会帮忙同时教幼儿使用餐具，鼓励自己吃饭。幼儿年龄小需要大人的照顾，但是我们不能过度保护代替包办，这样不利于幼儿发展，这一点家长肯定也明白。为了幼儿更好的成长，在家时家长多多培养幼儿自己吃饭的能力。

#### 4.2 入园前应适当地调整幼儿的作息時間

幼儿在家的時候，妈妈也可以有意地按幼儿园作息時間安排幼儿的活动。如帮助幼儿建立适宜的午睡习惯，一般幼儿园的午睡安排在中午 12 点至下午 2 点半。早上入园时间为 8 时左右，晚间睡眠时间最好不要晚于 9 时。

#### 4.3 锻炼宝贝自己拿水杯喝水

不要因为方便、省心，就让幼儿一直用小水壶，因为幼儿园喝水大多用的都是水杯，让幼儿用水杯喝水也可以锻炼幼儿的双手协调能力。洒几次没关系，重要的是和孩子一起总结经验，找到不洒水的技巧。和幼儿园的生活方式保持一致，有助于帮助幼儿适应幼儿园的生活。

#### 4.4 独立如厕

独立如厕是幼儿自理的最基础技能，能够独立上厕所的幼儿，入园后更从容，过渡期更短。从现在起，平时上厕所不要提前帮幼儿脱好裤子，尽量鼓励幼儿们自己动手。

#### 4.5 会自己穿脱衣服、鞋子

家长不妨抓住每一次换装的机会，教幼儿辨认衣服的正反、鞋子的左右，鼓励幼儿自己穿脱衣服和鞋子，掌握基本的生活技能。每个孩子都有动手做事的能力，家长不妨放手让孩子去做，刚开始孩子可能动作比较慢比较笨拙，在不断练习的过程中家长要多鼓励孩子，让他更有信心坚持练习

下去，相信孩子一定能做到，动手能力越强幼儿自信心越高。

## 5 良好的语言表达帮助幼儿更快融入新集体

为了让幼儿能尽快适应幼儿园的生活，幼儿要有基本的语言表达能力，让老师更好地了解幼儿的需求，尤其是可以锻炼幼儿通过表达寻求帮助的能力。告诉孩子老师和妈妈一样，都很愿意帮助他。老师只有了解了幼儿的想法，才能更好的帮助幼儿适应幼儿园的生活。家长要引导幼儿在需要帮助的时候勇敢的用语言表达出来。

很多刚入园的幼儿，因为年龄小不适应环境，经常会出现尿裤子的情况。幼儿主导泌尿的神经发育还未健全，储尿机能比较弱，加上“贪玩”经常一跟伙伴玩起来就忘了上厕所，等他实在忍不住要上厕所的时候，其实已经尿裤子了。有些幼儿初到幼儿园，对老师和新环境比较陌生，就算想上厕所也不好意思告诉老师，所以才会尿裤子。幼儿园课间会组织幼儿如厕，老师也经常提醒有需要的幼儿及时上厕所，如果尿裤子了也可以告诉老师，请老师帮助换条裤子。妈妈要告诉幼儿尿裤子不是一件丢人的事，以免幼儿在幼儿园尿裤子时不敢告诉老师。幼儿尿裤子只是个别的暂时的现象，家长不要太担心。

每个幼儿的性格不同，适应环境的能力也不一样。幼儿初入园，对新环境和小伙伴都很陌生，可能很想跟别人玩，但不知怎么表达或者害羞，不好意思加入，所以会有些孤独。幼儿园每天都有不少集体活动，老师会创造很多让幼儿融入集体的机会，也会经常鼓励幼儿大胆参与。家长多给幼儿创造一些与同龄伙伴玩耍的机会，鼓励幼儿多和同伴交流，让幼儿尽快融入集体生活。平日让幼儿主动做一些力所能及的事情，培养幼儿自信心，鼓励他大胆参与集体活动，帮助幼儿尽快适应幼儿园的生活。

新生入园出现焦虑是家长和老师都应该重视的问题，进入幼儿园是幼儿成长过程中跨出的一大步，将会对他们的心理健康和社会适应能力产生深远的影响。只有家园携手密切合作，家长提前做足准备，放松心态，才能共同缓解幼儿入园焦虑的问题，帮助幼儿能够更好的适应幼儿园的生活，让幼儿爱上幼儿园！

#### 参考文献

- [1] 李钊. 幼儿入园焦虑问题研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2013(14).
- [2] 吴青. 帮幼儿顺利度过开学起的焦虑[J]. 教育教学论坛, 2014(18).
- [3] 赵小婷. 缓解新生入园焦虑的对策[J]. 科教导刊(中旬刊), 2015(2): 138-139.