

亲亲宝贝

孩子即将入园，他们难免会对新环境会产生不同程度的恐惧和不适。因此，不单是孩子，还有我们家长自己，都需要做一些积极的调整和准备，才能让宝宝顺利地走好人生第一步。

宝宝入园，你需要做哪些准备？

一、帮助孩子适应新的生物钟

一个1岁半的幼儿，几乎用了接近一年的时间，才好不容易建立了相对合理、熟悉的生理时钟。一旦到了幼儿园，他就必须再重新调整。尤其是早上那一轮匆忙“赶场”的过程，不但让孩子出现吃不下，睡不着的难过时刻，还给他增添许多心理压力。因为父母亲或老师没有给予他们时间重新调整，而是“强制性”地要求他们必须在短时间内建立新的生理钟，这对成人来说，都是一件极不容易的事，甚至是痛苦的折磨。

建议家长这样做：

家长必须提早为孩子做准备，提前半年或两个月的时间，以自己选定的幼儿园的一日流程为依据，帮助孩子慢慢调试生理时钟。这样，到了幼儿园，除却其他还需要适应的项目，至少，孩子已经建立的和幼儿园一致的生理钟可以轻松帮助孩子适应一些如吃早点、到户外游玩做操、吃点心、吃午餐、集体游戏等的作息，保证他们在新环境下，吃得下，睡得着，这是很关键的。

二、带孩子去幼儿园认识新环境

不论幼儿园如何标榜自己的校园是如何的以儿童为中心，或是布置成怎样的“儿童乐园”，它毕竟跟孩子从出生就开始建立的亲密环境的印象完全不同。新的感官刺激，对任何一个成人都是一个考验，何况是只有三岁、或更小的孩子。不一样的空间感觉、不一样的角落、不一样的摆设、不一样的用餐地点、不一样的洗手间、不一样的睡眠室；还有，不一样的寝具、不一样的被子、不一样的碗筷等等。我经常发现，带孩子来参观校园的家长，都会比孩子来得兴奋，反而是孩子，很少有几个会即刻兴奋起来。即便是他们能兴奋起来，也只是他们“一时的冲动”，一旦他们知道自己必须一个人在这个陌生的新环境待下来半天或一天，他们一定会不高兴。这也是为什么许多孩子在开学初期，经常哭闹，做噩梦、甚至尿床、吃不下或表现得极端不安全的情绪，因为他们心理没有底，不能一下就接受这个比自己的家大好多倍的，或完全不一样的地方。成人只要想想自己如果也来到一个新的工作环境，一个跟自己之前的印象中的工作环境不一样的地方的心情，就可以理解孩子那种不安，不踏实的感觉。

建议家长这样做：

家长在报名确定幼儿园之后，最好带孩子到校园去适用一下。有些幼儿园会提供两到三次的“熟悉环境”的过渡活动，不妨让孩子参加。“熟悉环境”的目的是要制造机会，让孩子熟悉他的生活环境（室内，室外），环境里的人（老师与同学）以及学习活动等等。

需要提醒的是，熟悉环境的活动并不等同于试读，因此，家长需要提前为孩子入园和幼儿园事先沟通，并要求让孩子在开学前，有机会亲身观察和体验幼儿园生活。

伊顿校园就提供“熟悉环境”的环节，在正式入学前，给孩子每次一小时的熟悉环境时段。在这个时段里，孩子和自己亲密的一名家长会邀请到教室。老师会给家长提供一个可以环视整个教室的固定位子坐下，并让这对人物，自己慢慢与新环境磨合。这个时候，我们可以发现，孩子一般比较不能立刻投入新环境，因此我们会请家长鼓励孩子自己在教室里自由地探索。

TIPS:此时家长必须要克制自己的冲动，做到5件事：

1. 允许孩子挨在自己身边观察别人活动，或时不时回到家长身边“安定”情绪或述说感觉。
2. 允许孩子自己探索，而不是老牵着他的手，在班里走。家长可以这样跟孩子说：这是小朋友的教室，除了老师，其他的大人都不能随处走动。
这样，就可以让孩子在有“心理后盾”的情况下，安心的踏出自己人生的第一步。
3. 家长自己也要仔细观察，班级孩子是如何学习的？是主动学习还是被动学习？有自由选择的学习机会吗？有让孩子探索与思索的空间与时间吗？
4. 观察老师是如何带动孩子学习的？教室里的成人有等待的勇气吗？有尊重孩子选择的行动吗？
5. 观察孩子和孩子之间的互动情况。他们彬彬有礼吗？他们互相照顾吗？

对孩子来说，最痛苦的经历是莫过于家长在孩子不留神时，或在没有通知老师的情况下，溜出教室，消失了。这种行为会给孩子制造无法磨灭的心理恐惧与障碍，更无法帮助孩子对新环境建立信任感，因为在这里，妈妈消失了，爸爸不见了，他孤零零的一个人，这是何等恐怖的噩梦呀！

三、家长自己也要克服分离焦虑

父母是孩子的第一个启蒙老师，是孩子心里最安全的避风港。在生命开始的最初阶段（0到六岁），我们必须肯定他们的努力，认同他们心理上的恐惧与不安，以平常心和他们互

此篇文章刊登在中国亲亲宝贝 2009 年 8 月 |

动。千万别在孩子放学回家时，像盘问犯人似的，盘问他吃了什么，做了什么，这样会让孩子觉得家长关心的，不是他的感受，而是他能否完成“作业”。

越是焦虑的父母，越容易把他们自己的焦虑传染给孩子，孩子的心是敏感与淳朴的，他们不会不愿意接受新事物，只是他们需要适应的时间，需要适应的过程，要比我们更长，更艰辛，因为他们的人生经验与阅历太少了，在无法预测的情况与环境中，任何一个勇敢的成人都会胆怯，何况是只有一两岁大，甚至五六岁大的孩子。

相信孩子，他们是世界上最能适应不同环境的动物，可是他们需要我们成人的理解与支持。幼儿园是人生学习的第一个殿堂，孩子必须对它有好的第一印象，因为这对孩子一生心理的建设，是最根本与最重要的一个经历。

