



打算9月让孩子入园 请让孩子掌握这6种自理能力!

自己吃饭

幼儿园的小朋友都要开始自己吃饭,老师不可能给每个宝宝喂饭。如果孩子不会“吃饭”这种简单的事情,都会引起宝宝的紧张情绪。这不仅影响宝宝的健康,还会影响宝宝对幼儿园生活的认可,自信心也会受到影响。培养孩子的自理能力,让孩子自己学会拿勺吃饭,不挑食不偏食,吃饭时要专心,并且能在规定的时间内吃完。

自己如厕

由于宝宝刚入园时,会对新环境产生陌生和惧怕感,不敢向老师表达自己的需求,容易造成憋尿或尿频情况。这不仅增加老师的负担,还会引起宝宝的紧张情绪,从而拒绝上幼儿园,对孩子的身心伤害很大。让孩子能如厕自理,家长平时要训练孩子练习使用厕所,帮助宝宝形成有规律的大便习惯,养成便后洗手的习惯。

自己穿衣脱鞋

到了幼儿园后,看到别的小朋友会自己穿、脱衣裤,不会穿衣的孩子内心会产生紧张甚至自卑的心理。这对心理健康发展会产生不良的影响。家长可先教宝宝分清衣裤的前后里外,以及鞋子的左右。为宝宝做示范动作,



不知不觉间,孩子都已经到了要上幼儿园的年龄了,距离9月开学的日子也在一天一天地逼近。但孩子们真的做好了上幼儿园的准备了吗?在上幼儿园之前,最好让孩子掌握这几种自理能力!

□ 江亚萍/整理

引导孩子穿衣穿鞋。可以通过游戏的方式,激发孩子对穿衣穿鞋的兴趣。当孩子学会了一项本领时,家长要及时给予肯定。

睡眠和洗漱习惯

幼儿园每天中午都有午睡的安排,会直接影响到下午孩子的精力。孩子如果不能在小床上安静入睡,也会影响到别人,造成别人反感。幼儿容易被传染,所以良好的盥洗习惯也是非常有必要的。

听懂简单指令的能力

集体生活中,尤其户外运动,需要孩子能够听懂简单的指令。比如走过去、钻过去、蹲下来,让孩子具备听懂简单指令的能力后,孩子才能更好地适应集体生活。

基本的人际交往能力

这里的主要有三点:孩子不会无缘无故动手打人;孩子在遇到自己不能解决的困难时懂得向老师求助;会用“请”“对不起”“谢谢你”等基本的礼貌用语。

在掌握了这六种基本的自理能力之后,相信孩子在9月进入幼儿园之后,可以快速适应幼儿园的生活,不至于产生不良情绪,从而影响孩子的心理健康。

别不信,家长这些行为会加重孩子分离焦虑

家长和孩子沟通,有时候说话还真是包含不少学问呢。这不,有些话家长就不能问。 □ 江亚萍/整理

不要问“在幼儿园有人欺负你吗?”

孩子刚上幼儿园,因为缺少和同龄幼儿交往的经验,经常会发生冲突。而家长也很担心自己的孩子被人欺负,经常会问“今天在幼儿园有人欺负你吗?”

小贴士

欺负这个词,一下子就将孩子与其他人放在了对立的位置上,孩子是什么心态呢?如果孩子说,我和小朋友玩得很好。恭喜你,你有一个明理的孩子。但是孩子说,有,那个谁谁谁就碰了我,还把我的胳膊弄疼了。您该怎么回答呢?作为家长,既希望孩子不受欺负,又不希望孩子之间有矛盾,所以您纠结了。孩子之间会有一些磨合,会有争执,但不会记仇,还是给孩子空间,让他们自己解决吧。

不要问“今天哭了吗?”

入园前,幼儿是家庭生活的中心,独生子女更是如此,没有集体生活的经验和概念,对于集体生活感到陌生,这是幼儿不喜欢上幼儿园的重要因素,所以孩子会用一些方式来抗拒,例如哭闹,但当老师接过孩子之后就会有好转,在幼儿园的一天都很好,因为幼儿园的活动占据了孩子的注意力,也渐渐地帮助孩子适应分离焦虑。但是当妈妈来接的时候,一句:“今天哭了吗?”孩子马上表现出委屈,甚至马上就又开始哭闹。

小贴士

妈妈的话就是一种心理暗示,暗示着只要哭闹妈妈就会心软,或是补偿,这样孩子就更不愿意上幼儿园了,所以请妈妈积极地面对,可以表扬孩子:“今天只哭了一小会儿,妈妈相信你明天会更好的!”

不要问“老师有没有批评你?”

对于新建立的集体环境,有新的规则,老师会在孩子适应的基础上,帮助孩子完成常规的培养,所以有别于家庭的生活,开始时孩子会有一些不适应,但相信孩子和孩子之

间,以及通过老师的引导,孩子会变成新集体的主人,遵守该集体的规则。

小贴士

不要问“老师有没有批评你?”因为这样会让孩子找到借口,只要不顺心就会说老师批评了,再者,会让孩子有负担、缺乏自信,应该鼓励孩子和老师多交流。而作为父母,只需要做一名热情的听众就好。

不要问“你今天表现好不好呀?”

孩子刚入园,家长对孩子上幼儿园一天的生活很好奇,同时又担心孩子调皮,总喜欢问孩子,“今天在幼儿园表现好不好?”“乖不乖?”

小贴士

往往家长提出这样的问题比较笼统,孩子不知道如何回答。他们也不知道如何衡量自己的表现如何,经常对家长的回答就是“表现好”“乖”。家长可以多去关心孩子“今天在幼儿园开心吗?”“什么事让你开心了?”

不要问“有小朋友抢你的玩具吗?”

孩子刚入园,对于老师和小朋友都是陌生的,要逐步认识并建立良好的关系。而且每一个孩子的成长环境和性格都不同,家长要帮助孩子一起来认识新的朋友、新的伙伴。

小贴士

回家之后,妈妈可以询问一下孩子:“今天认识了几个新朋友?”或是和孩子一起分享下班上的趣事,让孩子对好朋友逐渐地形成概念,对幼儿园的生活充满期待。

不要问“老师喜欢你吗?老师今天表扬你了吗?”

孩子刚上幼儿园,家长不仅会担心孩子适应得如何,同时也会担心老师是否喜欢自己的孩子,经常会通过孩子的嘴来了解老师是否喜欢自己的孩子。

小贴士

先说什么叫做喜欢,老师怎样表达才是喜欢,孩子自己会判断吗?面对这个问题,孩子首先就会困惑的。如果孩子

说,喜欢。家长自然很高兴,有的家长会继续鼓励,“嗯,以后继续好好表现啊。”如果孩子说,不喜欢。家长就着急了,为什么不喜欢?你做错事情了吗?这个老师是不是偏心了,是不是别的家长给老师好好处了?家长自己焦虑,同时也把老师放在了一个不被信任的位置上,矛盾由此产生。

而孩子呢?他心里不会认为这只是你随口一问的问题,他会思考、会观察,他回到幼儿园后,会去观察老师的态度,老师对他和对其他小朋友的态度,他在幼儿园的关注点是老师到底喜不喜欢我、老师怎样才能喜欢我,他去幼儿园的主要目的是这个吗?

不要问“在幼儿园吃的什么饭呀?吃饱了吗?”

孩子刚开始上幼儿园,家长和幼儿园还没有建立良好的信任关系,同时担心孩子在没有家人的陪伴下,且没有良好的独立进餐能力,就会经常问孩子“你在幼儿园吃饱了吗?”而孩子则会顺着家长的询问直接说“没有”,因为在入园的焦虑阶段,孩子缺乏安全感,习惯用否定的思维回答所有的问题,当孩子说没有的时候,家长会更焦虑,产生对幼儿园的负面想法,继而会将这些负面的情绪传播给孩子。

小贴士

孩子刚入园,情绪肯定不好,必然影响食欲。老师会逐渐地帮助孩子独立,适应新的集体生活,也会细心观察孩子,更会适当地帮助孩子进食,但不会强迫孩子进食,以防孩子身体不适。同时孩子刚入园时,本身就更容易上火,我们应该多给孩子补充水,多吃蔬菜,少吃大量主食和肉类。

不要问“你喜欢哪个老师呀?哪个老师带你玩了?”

孩子上幼儿园了,爸爸妈妈第一次把孩子交到一个陌生的环境里,没有家人的照顾,最担心的就是孩子和老师的关系,孩子能否喜欢老师,对老师产生依恋关系。

小贴士

孩子刚入园时,因为幼儿园的人和物取代了自己的家人,孩子对幼儿园所有的事物产生了厌恶的心理。如果家长一直强调他喜欢哪个老师,那就是暗示他要更多地跟喜欢的老师在一起,孩子就不愿和其他的老师接触了。