

宝宝入园



BAOBAO RUYUAN ZAOZHIDAO



早知道

周咪 编著



中国宇航出版社

宝宝入园

BAOBAO RUYUAN ZAOZHIDAO

早知道

周咪 编著



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

宝宝入园早知道 / 周咪编著. — 北京: 中国宇航出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80218-188-5

I. 宝... II. 周... III. 学前儿童—家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135931 号

责任编辑 黄 萃

装帧设计 03 工舍

出版 中国宇航出版社

发行

社址 北京市阜成路8号

邮编 100830

(010)68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承印 北京智力达印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

规格 787 × 960

开本 1/16

印张 9

字数 111 千字

书号 ISBN 978-7-80218-188-5

定价 19.80 元

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

作者简介



周咪：北京师范大学教育学院学前教育系硕士，长期致力于幼儿健康教育 and 心理咨询方面的研究。喜欢孩子，关注孩子的生活，善于和孩子沟通，是孩子心目中的“知心姐姐”。

序

——写给家有入园宝宝的爸爸妈妈

在一次世界各国诺贝尔奖得主的聚会上，有人问一位学者：“您在哪所大学、哪个实验室，学到了您认为最重要的东西呢？”这位白发苍苍的学者回答道：“在幼儿园。”也许您会对此答案惊诧不已，“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要，东西要放整齐，吃饭前洗手，做错事要表示道歉，午饭后休息，要观察周围的大自然……”学者简短的话语，却道出了幼儿园教育对人一生的重要影响。在幼儿园里，宝宝们接受了做人、生存和学习的最初教育，而这些，正是一个人能拥有幸福人生的根本保证。可以这么说，幼儿园是宝宝从家庭生活走向集体生活的第一步，也是宝宝迈出的人生第一步，这一步非常关键，非常重要。

让“无烟战争”成为“和平年代”

认识到幼儿园教育对宝宝的重要性后，剩下的就是为宝宝顺利入园做准备了。也许有的家长会认为，送宝宝上幼儿园不同于去上学，只不过是换了一个地方玩而已，没有什么可准备的。殊不知，这种想法会对宝宝适应幼儿园生活产生极大的负面影响，延长宝宝适应幼儿园生活所需的时间，为宝宝带来更多痛苦。还有一些家长则会对宝宝平生第一次离开家而彻夜担心，在没有爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆的幼儿园里，

宝宝能否适应幼儿园的生活？老师会不会喜欢他？宝宝自己不会吃饭怎么办？尿湿了裤子怎么办？宝宝是否能与小朋友友好相处？会不会被欺负呢……

所以，入园不仅仅是对宝宝的考验，同时也是对家长的考验，更是对妈妈们的考验。难怪每年9月，在幼儿园开学期间，常常能够耳闻目睹宝宝在园里撕心裂肺地哭喊、妈妈在园外暗自抹泪的情景。对宝宝和家长而言，入园前的准备不足，会让送宝宝入园成为一场无烟的战争，只有做好充分的准备，才可能将这场战争转为和平。



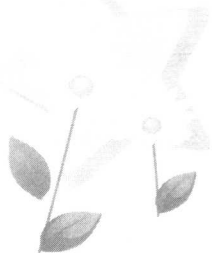
和宝宝一起应对“成长烦恼”

难道让宝宝快乐入园，就只能是一件遥不可及的事吗？怎样让新入园的宝宝脸上少些泪水、多份笑容，早一天微笑着在幼儿园门口跟爸爸妈妈说再见呢？其实，只要您能够提前和宝宝一起做好相应的心理准备和物质准备，帮助宝宝做好入园前的“热身运动”，包括训练宝宝具备一定的生活自理能力、人际交往能力和学习能力，让宝宝学会接受与家人的暂时分离，适应幼儿园的作息时间等等，让宝宝每天高高兴兴地上幼儿园就将不再是一件难事！

一些年轻父母由于缺乏经验和专业知识的指导，往往不知道如何着手为宝宝入园提前准备，当然对宝宝入园前后遇到的问题，也缺乏有效的解决方案，从而变得束手无策。本书正是致力于为这些父母提供帮助、答疑解惑，通过“训练内容和要点”，告诉您宝宝入园要把握并提前训练的重点和方法，通过“相关链接”，帮助您全面把握宝宝的身心发展和在园生活，轻松应对宝宝的入园困难，同时，手把手教会您调整自身心态和情绪，克服分离焦虑，学会为宝宝选择一所适合其身心发展特点的高质量的幼儿园。

- ✧ 生活自理能力的准备
- ✧ 人际交往能力的准备
- ✧ 学习能力的准备
- ✧ 心理上的准备
- ✧ 家长的心理准备和物质准备
- ✧ 选择幼儿园

.....



我们的“爱嘉父母教室”

教育孩子是一项伟大的事业。“爱嘉父母教室”拥有一支孕产保健、学前教育、家庭教育、心理咨询等方面的专家团队，我们将以“爱家”为理念，围绕家庭教育、孕产养育的主题，陆续出版一系列国内外的优秀读物。衷心希望有更多的读者能够为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育、养育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长的困惑和问题。

我们的电话：010-88530010； 010-68767774

我们的电子信箱：aijia805@163.com

爱嘉

2006年11月

目录



1 生活自理能力的准备 / 1

训练内容一：吃饭 / 4

训练内容二：喝水 / 9

训练内容三：如厕 / 11

训练内容四：睡眠 / 15

训练内容五：穿衣裤和鞋子 / 18

训练内容六：自我保护 / 21

相关链接 / 25

2 人际交往能力的准备 / 27

训练内容一：人际交往能力 / 28

训练内容二：与老师交往 / 33

训练内容三：与同伴交往 / 37

相关链接 / 44

3 学习能力的准备 / 47

训练内容一：观察力 / 49

训练内容二：注意力 / 52

训练内容三：记忆力 / 55

训练内容四：想象力和思维能力 / 58

训练内容五：语言理解和表达能力 / 62



训练内容六：动手操作能力 / 63

相关链接 / 66

4 心理上的准备 / 73

训练内容一：了解并喜欢幼儿园 / 75

训练内容二：能够接受并适应与家人的分离 / 80

相关链接 / 85

5 家长的心理准备和物质准备 / 89

心理准备 / 90

物质准备 / 100

相关链接 / 105

6 选择幼儿园 / 109

确定上日托还是上全托 / 110

确定上公立园还是私立园 / 113

正确看待幼儿园的特色 / 115

亲自考察幼儿园 / 117

相关链接 / 124

附录：《幼儿园教育指导纲要（试行）》相关内容 / 129





生活自理能力的准备



宝宝要上幼儿园了，最紧张的是谁，是宝宝吗？不是，是家长。家长们紧张什么呢？“我家宝宝吃饭要人喂，到了幼儿园，那么多小朋友，老师能专门喂我家宝宝吃饭吗？”“我家宝宝饭吃得较少，一天中要吃很多次零食补充，可幼儿园不让吃零食，宝宝会不会因此饿肚子呢？”“我家宝宝午睡时间没有规律，有时候吃完午饭就睡，有时候到下午三四点钟还不睡，而幼儿园有固定的午睡时间，宝宝到点不想睡，等下午上课时又想睡，怎么办？”“我家宝宝大便不规律，怎么办？”“我家厕所是马桶，而幼儿园是蹲坑，宝宝不会用怎么办？”“宝宝不会脱衣服，到了幼儿园，那么多孩子，老师能帮我宝宝脱衣服吗？”“宝宝特别好动，万一老师照看不过来，发生危险怎么办？”……以上种种担忧，通常是在宝宝即将入园，家长们最先感到焦虑的，就是宝宝的生活自理能力问题。家长们的担忧当然是有道理的，如果宝宝吃饭、睡觉、大小便、安全都成问题，还怎么去应对幼儿园里完全陌生的老师、同伴，还怎么能把精力放在学知识、学本领上呢？另外，很多幼儿教师都反映入园后宝宝们生活自理能力差，是她们遇到的最大难题。此时，如果你家的宝宝能做到生活自理，自然会一枝独秀，受到老师的关注和青睐，这对宝宝拥有快乐的幼儿园生活是非常有利的。因此，生活自理能力的准备，是宝宝入园准备的首要内容。

生活自理能力的准备包括哪些方面的内容呢？具体可分为两大方面：一是宝宝要做到自己的事情自己做，即自己吃饭不要人喂、自己入睡不要人陪、自己大小便、自己穿脱衣服，具备一定的安全意识和自我保护能力等；二是宝宝的生活规律要和幼儿园的作息制度相符合。

现如今，大多数家庭都只有一个孩子，家长们对孩子的呵护可谓是细致入微，事事都会为孩子考虑周全，服务到位。可实际上，在1岁以



后，宝宝的自主意识就会逐渐萌发并日益增强，不愿凡事由大人替他做主，更喜欢自己动手。如果家长一味替孩子包办一切，不仅会束缚孩子的手脚，限制孩子发展自理能力的空间，还会对孩子发展自我的权利进行剥夺，对孩子的发展绝对是有害而无益的。尊重宝宝的自主需要，帮助宝宝学会生活自理，绝不仅仅是让宝宝掌握一些技能，更重要的是让宝宝意识到自己有能力照顾好自己，能够对自己的生活进行控制，从而奠定宝宝对自己、对人生的信心。就拿入园而言，生活自理能力强的宝宝，一方面能较快的适应幼儿园的生活，达到老师的要求，另一方面，即使还有什么地方不太适应，宝宝也有信心去慢慢克服。总而言之，无论从哪个方面来说，让宝宝做到自己的事情自己做，是非常重要的。

宝宝在家庭中的生活一般都比较随意，什么时候吃、吃什么、吃多少，什么时候睡、睡多久，什么时候大小便……一切均由宝宝自己决定，真是“我的地盘我做主”。这样的生活对宝宝来说，当然是随意而自在的，然而也会带来它的负面影响，即缺乏规律。到了幼儿园，少数老师要照顾多数幼儿的事实，使得幼儿园只能有固定的、统一的作息制度，如果你家宝宝的用餐和睡眠时间不规律，或者其规律与幼儿园的规律不相符合，都可能造成宝宝吃不饱、睡不好的糟糕局面。

那么，如何训练宝宝自己的事情自己做，形成有规律的生活习惯？从什么时候开始训练？用什么样的方法训练？在训练宝宝生活自理的过程中，有什么特别需要注意的地方呢？



训练内容一：吃饭

1. 自己拿勺吃饭

幼儿园里，小朋友们都是自己吃饭，如果你家宝宝在上幼儿园之前，还没有学会自己拿勺吃饭，到了幼儿园，“吃饭”这种简单的事情，就会引起宝宝的紧张情绪，这种紧张的心情不仅会影响宝宝的胃口，还会影响宝宝对幼儿园生活的认可。如果宝宝因为不会自己吃饭而哭闹着不肯上幼儿园，就会给家长造成更大的麻烦。也许有的家长会说，这用不着担心，老师会给宝宝喂饭的，但幼儿园有那么多刚刚离开家的宝宝，都有这样或那样的不适应，老师能照顾得过来吗？即使老师给宝宝喂饭没问题，可当看到别的小朋友都在津津有味地自己吃饭，自己却还需要老师喂饭的宝宝，心里会是什么感觉呢？再者，总不能一直让老师喂饭，总有要学会自己吃饭的那一天。如果宝宝入园后还要花很多的时间来学习吃饭，不就影响了其他方面的学习了吗？因此，在入园准备的过程中，让宝宝学会自己吃饭，是必不可少的一个环节。

一般来说，宝宝八九个月大时，就会开始表现出希望自己拿勺吃饭的浓厚兴趣，此时，他的手眼协调能力还不是很好，经常是好不容易在自己的小碗里舀了点饭，结果没送到嘴边就撒了一多半，这时，家长一定要注意，不要因此限制宝宝自己吃饭的愿望，因为这是练习吃饭的必经之路。只有放手让宝宝充分锻炼，他才能最终掌握拿勺吃饭这一“高难”动作。一般来说，宝宝1.5岁后，就能自己拿勺吃得比较好了。当然，在练习的过程中，家长要在宝宝自己吃的同时，坚持给宝宝喂饭，宝宝开始自己吃时，可能不会吃得太饱，会一边吃一边撒，不能让宝宝因此饿肚子。

练习过程中，宝宝可能会出现用五指抓握勺把、用勺背舀饭等错误



动作，家长切不可太心急，可以给宝宝演示正确的动作，也可以手把手地纠正宝宝的错误动作，但不要急于求成，要允许宝宝反复出错。

另外，在宝宝自己吃饭的过程中，不可避免的会把饭粒撒到衣服上，增加家长清洗衣服负担，很多家长会因此限制宝宝自己吃饭的机会，其实，一套易清洗、专供吃饭时穿的衣服或围嘴儿，就能轻松地解决这个问题。

2. 不挑食、不偏食

很多宝宝入园前都有挑食、偏食的不良饮食习惯，入园后却少有这种习惯出现，究其原因，除了家长自身的一些挑食、偏食的行为影响了宝宝之外，还有很大一部分原因是因为家长对宝宝挑食、偏食行为的纵容。在家里，宝宝就像是个小皇帝，想吃什么就吃什么，不想吃什么就可以不吃，许多家长担心宝宝的营养不够，还追着喂饭，想尽办法哄宝宝多吃一点，这样的宝宝到了幼儿园之后会怎样呢？幼儿园里的饭菜，是按照宝宝们生长发育的需要制定的，自然各个品种、口味的都会有一些，如果宝宝到了幼儿园仍然挑三拣四，而老师们由于忙于其他工作，很难有足够的时间和精力来照顾每个宝宝吃饭，挑食的宝宝就有可能吃不饱。而且，幼儿园里是不允许宝宝吃零食的，爱吃零食的宝宝到了幼儿园也会觉得不适应。所以，无论从宝宝生长发育的角度，还是从入园准备的角度来看，都应该让宝宝养成不挑食、不偏食的好习惯。

那么，这种习惯应该如何养成呢？

在宝宝4个月大时，就可以告别纯吃奶的时代，适当添加一些辅食了，包括米糊、鸡蛋黄、菜泥、菜粥等，7个月时，则可以开始吃一些肉类的食物了。刚开始添加辅食的时候，由于宝宝对新的食物口味还不适应，他可能会拒绝吃辅食或者吃得很慢、很少，家长千万不要因此轻易放弃，也不要过于着急。添加辅食本来就要遵循由少到多的原则，对宝宝拒绝吃的食物，可将它们切碎，和宝宝喜欢吃的食物混在一起，或想



办法把饭菜的色彩搭配得漂亮一些，以吸引宝宝去尝试。对年龄大一些的宝宝，可给他讲一些挑食有害的小故事或教宝宝说、唱一些不挑食的儿歌，也可以用游戏性的语言吸引宝宝开口吃饭，如，舀上一勺饭，一边慢慢将饭送到宝宝嘴边，一边说“火车来了，咦，山洞呢？”很多宝宝听到后，都会开心地把嘴张大，让“火车”开进去。

宝宝七八个月时就可以吃饼干、软饭等固体食物了，此时宝宝可能因为没有掌握咀嚼食物的本领，会表现出对固体食物的拒绝，家长切不可为了省事，继续把食物做成碎泥状，因为幼儿园里的饭菜是以固体食物为主的，如果不会咀嚼，宝宝到了幼儿园就会比较麻烦，因此，家长必须耐心地教会宝宝咀嚼。首先，要多给宝宝演示正确的咀嚼动作，演示的时候要将动作放慢些，让宝宝看清楚大人是如何用门牙把食物咬碎，又是如何用磨牙把食物磨碎的，还可以让宝宝摸摸大人的脸，通过感受大人有力的咀嚼动作，唤起宝宝的咀嚼兴趣。当然，家长还可以自编一些浅显易懂的儿歌，教会宝宝咀嚼的动作。总之，学会咀嚼食物，是防止宝宝挑食的重要步骤，千万不可省略。

3. 吃饭专心，不磨蹭

有的家长有边看电视边吃饭的习惯，宝宝自然会跟着模仿。还有的宝宝喜欢边玩边吃，反正有大人不厌其烦地跟着喂饭，不用担心吃不饱。可是，幼儿园的用餐时间是固定的，如果宝宝吃饭时不专心，很可能在宝宝还没吃饱时，用餐时间就已经结束，要开始进行别的活动了，这样，没吃完饭的宝宝只好饿肚子了，所以，必须让宝宝养成专心吃饭的好习惯。在这个问题上，家长首先应该带头做到这点，除此之外，家长还要注意不要在宝宝吃饭时和他说太多的话，这样会影响宝宝进餐的速度，导致用餐时间过长。为了防止宝宝吃饭磨蹭，还可以给宝宝限制一个合理的时间，如40分钟，之后全家要一起出去散步或者看动画片，宝宝为了



不错过散步或看动画片的机会，就会专心吃饭了。如果宝宝因为贪玩而随便吃几口就说饱了，也不要追着喂他，而且不要给他提供零食，到下一顿时再给他提供食物，尝到了饥饿的滋味后，宝宝自然会抓紧时间吃饭了。还有一点要注意，最好能在固定的地点用餐，就餐一般选在家里的餐厅进行，餐厅纯粹的用餐环境，会使宝宝不被其他事物所吸引，还有助于宝宝形成条件反射，一到餐厅就知道要专心吃饭了。

4. 按时吃饭

幼儿园的用餐时间是固定的，这有利于宝宝形成按时吃饭的好习惯。在家中，有的家长过于迁就宝宝，想什么时候吃就让他什么时候吃，这一方面会增加家长的负担，另一方面还会使得宝宝无法形成有规律的生物钟，入园后自然无法适应。在这一点上，家长除了要做到定时开饭外，还要注意不给宝宝吃太多的零食，尤其是饭前，否则到了吃饭时间，宝宝没有饥饿感，敷衍了事的后果只能是还没到下一次吃饭时间就又饿了。为了防止宝宝吃过多的零食，家长可以对宝宝吃零食的时间和量做一个限制，包括一天只能吃几次，一次只能吃多少等等。把你的规定告知宝宝后要坚决执行，决不能因为宝宝的撒娇、耍赖而妥协，同时要注意把零食放在宝宝拿不到的地方。需要注意的是，父母对此的态度一定要一致，否则，只要有一个人妥协，宝宝就会在以后不停地寻找这个靠山，一次次违背大人的规定，从而使努力付诸东流。

要让宝宝按时吃饭，还要注意宝宝的运动量。宝宝一般都很好动，运动有助于宝宝的身体发育，但有时也需要家长对宝宝的活动有所限制，过量的运动会让宝宝迅速地疲乏和饥饿，从而打乱正常的睡眠和吃饭时间，这种生活不规律，对宝宝的身体也是有害的。

5. 饭前洗手



宝宝天生喜欢玩水，要使宝宝做到饭前洗手相对容易，只要家长带头坚持这么做，并在洗手时向宝宝说明，这是吃饭前必须做的事情，宝宝自然会跟着模仿。然而，有时宝宝会因为玩得高兴或者太饿了忘记洗手，此时，只需家长及时提醒就可以了，当然，这是在宝宝自己开始拿勺吃饭后才有的要求。在宝宝能独立洗手之前，还需要家长的提醒和帮助，直至宝宝完全掌握洗手要领。家长可以把洗手的程序，编成一段顺口溜或一首朗朗上口的儿歌，在教宝宝洗手时，一边做动作一边说这些要领。如，“卷好衣袖，打开龙头，冲湿小手，擦上香皂，搓手心，搓手背，洗手指，冲洗两遍，拿毛巾擦干。”给宝宝擦手的毛巾，应该是宝宝专用的，这样做不仅是为了卫生，还有助于树立宝宝的自主意识。宝宝一般都非常重视自己的专用物品，也会千方百计地找机会使用这些物品，所以，如果为他准备一条漂亮的小毛巾，并强调说这是给他专用的，就像爸爸妈妈也有自己的专用毛巾一样，宝宝就会更加喜欢洗手了。另外，还需注意，要把这条毛巾和宝宝用的香皂固定放在宝宝能够得着的地方，以便宝宝自主洗手。在宝宝开始出现自觉洗手的行为时，家长一定要及时表扬，激励宝宝把这种好的行为坚持下去。



本节训练要点：

- ✿ 允许并鼓励宝宝自己拿勺吃饭。
- ✿ 适当地纠正宝宝不正确的拿勺动作。
- ✿ 及时添加辅食。
- ✿ 教会宝宝咀嚼。
- ✿ 让宝宝吃不喜欢的菜时，家长要多想办法，多鼓励。
- ✿ 家长吃饭时不要同时做别的事情，如，看电视、看报纸、聊天等。
- ✿ 按时开饭。



- ✧ 在规定的时间内吃完饭。
- ✧ 每个家庭成员都要坚持做到饭前洗手。
- ✧ 耐心反复地教给宝宝洗手要领。
- ✧ 给宝宝准备专用的毛巾和香皂，并放在宝宝方便拿到的地方。
- ✧ 在宝宝开始出现自觉洗手的行为时，要及时给予鼓励。



训练内容二：喝水

1. 养成喝白开水的习惯

现在的饮料品种非常丰富，有茶饮料、乳饮料、碳酸饮料等等，由于它们口味酸甜、包装精美，深得孩子们的喜爱。但对于要上幼儿园的宝宝来说，养成喝饮料的习惯可不是一件好事，一来饮料中大多含有大量的糖分，经常喝会导致肥胖，而且，饮料中的各种添加剂对宝宝的健康也很不利，长期引用会伤肝伤肾；二来幼儿园里不会提供饮料，只提供对宝宝生长发育十分有利的白开水。白开水不仅解渴，还对身体健康至关重要，因此，幼儿园老师会督促宝宝们多喝白开水，如果宝宝在家总不肯喝水，到了幼儿园就会觉得喝水是一种负担，从而导致紧张情绪，因此，让宝宝从小养成喝白开水的习惯非常重要。一般来说，婴儿期纯母乳喂养的宝宝是不需要另外喝水的，而人工喂养或混和喂养的宝宝一般需在两次奶之间喝一次水；宝宝进入幼儿期，开始以固体食物为主后，每天都需要补充适量的水分。虽说让宝宝喝饮料在客观上很难避免，家长需要做好教育工作，可以给宝宝讲一些喝白开水有利于健康、喝饮料过多对身体有害的小故事，也可以教宝宝说、唱一些鼓励宝宝喝白开水的儿歌，另外，还可经常在公众场合表扬宝宝喝白开水的行为，使宝宝觉得自觉喝白水是一件很值得自豪的事情。