

好妈妈大课堂之宝贝入园，妈妈必备实用手册

吕艳 编著

宝贝入园



妈妈必做的88个准备

帮宝贝快快乐乐走进幼儿园，走好迈向社会的第一步



专家强烈推荐

刘云晓、张建春、韩春雷、李顺安、张良钊、石娟、薛莎莎、张盛林
八位育儿专家、资深幼儿园教师倾情指导

宝贝要上幼儿园，他身边的一切都将随之发生变化。
要想让他在幼儿园中健康成长，获益良多，好妈妈就一定要为孩子做好全面、
科学、细致的准备。

好妈妈大课堂之宝

实用手册

宝贝入园

妈妈必做的88个准备

吕艳○编著

帮宝贝快快乐乐走进幼儿园，
走好迈向社会的第一步



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

宝贝入园,妈妈必做的88个准备 / 吕艳编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.5 (2012.6重印)

ISBN 978-7-5640-5567-7

I. ①宝… II. ①吕… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012062号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中华美凯印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15.25

字 数/223千字

版 次/2012年5月第1版 2012年6月第2次印刷

责任校对/杨 露

定 价/29.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

宝贝要入园，妈妈有些准备必须做！

不管是哪个孩子，在正式入园之前，妈妈们都会忙前忙后。可是，最终的结果却是因人而异的。那么，究竟怎样准备，才可以取得最佳的效果呢？

幼儿园，老师不可能像妈妈一样事无巨细地照顾到每个孩子，不可能满足所有孩子的要求，因此孩子需要具备一定的自理能力。如果打算将自己的孩子送入幼儿园，从现在开始，妈妈就要对孩子做好下面的这些训练了：学会自己食用固体食物、会用勺子吃饭、会用水杯自己喝水、能说出要大小便、能独自睡觉等。

进入幼儿园的初期，绝大部分的孩子都会陷入深深的焦虑中，有的孩子会表现得格外严重。下面四类孩子的妈妈，做入园准备工作时，需要多下些功夫：

◆ **包办**。妈妈对孩子的事情包办太多，孩子就失去了自我锻炼的机会，基本生活技能会比较弱。面对幼儿园相对独立的生活，他们会感到孤立无助。

◆ **溺爱**。有些妈妈特别溺爱自己的孩子，一般来说，这种孩子的自我中心意识都特别强，如果在玩耍的时候争不到玩具，会充满挫败感。

◆ **过分限制**。有些妈妈过分限制孩子与外界的接触，孩子的人际交往能力得不到锻炼，遇到困难时，孩子不敢向老师、同伴寻求帮助。

◆ **对幼儿园概念理解有误**。有的妈妈对孩子说：“幼儿园是个大型游乐场。”当孩子发现现实与想象有距离时，往往会很失望。有的妈妈经常会拿幼儿园吓唬孩子，这样会使孩子在潜意识里对幼儿园产生敌意，会加重孩子的焦虑。

每个孩子都各具特点，因此，妈妈在给孩子选择幼儿园的时候，不能千篇一律地给孩子做准备。为了孩子未来的生活和发展，应该根据自己孩子的具体情况来做出不同的准备。

孩子上幼儿园，妈妈们最担心的就是孩子能否适应新环境，因此，他们往往会做很多的准备工作。可是，究竟要做哪些准备呢？在《宝贝入园，妈妈要做的88个准备》这本书中，我们选取了妈妈们最关心的88个问题，给妈妈提供了直观、有效的方法和建议。相信，妈妈们参考了这本书，一定能够让孩子更快、更好地适应幼儿园的集体生活。

对于孩子来说，入园是人生中的一个新起点，是孩子的另一个“断奶期”，不管是孩子，还是妈妈，都要经历一个复杂的心路历程。妈妈们只要提前协助孩子做好入园准备，相信孩子们是会很快适应幼儿园生活的。

第一章 孩子入园，妈妈要做好心理准备和物质准备

- 一、不送孩子上幼儿园，是对孩子的不负责任——认同幼儿园教育◎ 002
- 二、成人也会产生分离焦虑，应及时调整自身的心态——不要依恋孩子◎ 004
- 三、开始时孩子不愿意上幼儿园是正常的——不要过分担忧◎ 006
- 四、提前给老人安排好孩子离开后的生活方式——给家里老人做好工作◎ 009
- 五、不让孩子钻空子——家庭成员保持一致◎ 011
- 六、衣服不能太大、也不能太小
——给孩子多准备几套宽松的、舒适的、柔软的衣服◎ 014
- 七、孩子午睡要如厕——为孩子准备一双小拖鞋◎ 016
- 八、减轻分离焦虑——让孩子带一两件喜欢的小玩具到幼儿园◎ 018
- 九、“我家孩子长大了！”——为孩子准备一个小书包◎ 020
- 十、尽量让孩子的午睡时间同幼儿园的合拍——调整孩子的作息時間◎ 022
- 十一、带孩子去幼儿园玩耍——让孩子对新的环境有一定的熟悉感◎ 025
- 十二、努力与孩子建立起良好的亲子关系——给孩子一份安心◎ 027
- 十三、不要心存担忧——相信孩子一定能适应幼儿园的生活◎ 029

第二章 适合的才是最好的！为孩子选择合适的幼儿园

- 十四、宁选近的，不要远的——近便性◎ 034
- 十五、幼儿园各有利弊——想清楚自己的理念是什么◎ 036
- 十六、仔细考察幼儿园的师资队伍——想办法对老师的责任心多些了解◎ 039
- 十七、幼儿园的大环境对孩子有着重要的影响
 - 重视幼儿园大环境的安全性◎ 042
- 十八、不正规的害处多——一定要选择正规的幼儿园◎ 045
- 十九、幼儿园分级、分类有标准——不要盲目追求幼儿园等级◎ 047
- 二十、听听“过来人”的说法——多种方法来了解◎ 049
- 二十一、报名时候，不着急——做好报名的准备工作◎ 052
- 二十二、不要攀比——根据经济条件量力而行◎ 055
- 二十三、孩子太小，少些“特色”教育——选“特色”幼儿园须慎重◎ 057
- 二十四、孩子身心发展待完善——尽量不要选全托幼儿园◎ 059
- 二十五、盲目“拔高”要不得——不要进比孩子实际年龄高一级的班级◎ 061
- 二十六、普通幼儿园 PK 双语幼儿园——选择“双语”要慎重◎ 064
- 二十七、老师、家长常沟通——家园共育很关键◎ 066
- 二十八、狭隘的空间限制身心的正常发展——多留意幼儿园的户外活动 068
- 二十九、蚊蝇乱飞的食堂勿靠近——考察一下幼儿园的环境卫生◎ 071
- 三十、众人拾柴火焰高——听听别人对幼儿园的评价◎ 073

第三章 自己的事情自己做，让孩子具备一定的生活自理能力

三十一、让孩子自己吃饭——培养孩子自己吃饭的能力◎ 078

三十二、口渴了，自己喝——让孩子自己喝水◎ 081

三十三、“饭前要洗手，便后要洗手！”——引导孩子饭前便后洗手◎ 083

三十四、“大小便自己去。”——锻炼孩子自己如厕、提脱裤子◎ 085

三十五、“让孩子睡觉，不要人陪！”——引导孩子自己睡眠◎ 088

三十六、“不洗脸、不刷牙，不是好孩子！”

——让孩子养成早起洗脸刷牙的好习惯◎ 090

三十七、“衣服要自己穿，鞋子要自己脱！”

——锻炼孩子自己穿脱衣裤和鞋子◎ 093

三十八、“不要跟陌生人走。”——让孩子多一些自我保护意识◎ 095

三十九、“来，把自己的玩具整理好了。”

——让孩子认识自己的物品，并能简单地整理◎ 098

四十、“你的名字叫什么？”——让孩子记住自己的学名◎ 101

四十一、“吃饭、睡觉，要按时！”——让孩子按时睡觉◎ 103

四十二、不挑食，不偏食——鼓励孩子尝试各种不同的食物◎ 105

四十三、“小梳子，梳梳头……”——让孩子学习自己梳头发◎ 108

四十四、“真棒！”——多赏识孩子，由“要我做”转变为“我要做”◎ 110

第四章 幼儿园是个小社会，教孩子具备一定的人际交往能力

- 四十五、“孩子，要说普通话。”——让孩子主动学说普通话◎ 114
- 四十六、尽量多地让孩子与其他孩子多接触——让孩子学会与小朋友交往◎ 117
- 四十七、“这条路我认识……”——引导孩子识记回家的路◎ 120
- 四十八、“我想要……”——引导孩子向老师正确表达自己的意愿◎ 122
- 四十九、“早上好！”——引导孩子学会日常的礼貌用语◎ 125
- 五十、“大声说出来。”——鼓励孩子敢讲话◎ 127
- 五十一、“不要躲在后面！”——克服孩子的胆怯心理◎ 129
- 五十二、“我很难过！”——让孩子懂得尊重别人◎ 131
- 五十三、“我不愿意！”——让孩子学会拒绝别人◎ 134
- 五十四、“我生气了？”——孩子爱生气，怎么办？◎ 136
- 五十五、“呜呜呜……”——孩子爱哭，如何处理？◎ 140
- 五十六、好孩子，不打人——教会孩子大声说：“打人不对！”◎ 143
- 五十七、“这是我的……”——怎样才能让孩子不自私◎ 145
- 五十八、我家小孩不骂人——不让孩子说脏话◎ 148
- 五十九、“我们一起来玩吧！”——鼓励孩子与同伴分享食物和玩具◎ 152
- 六十、“带小伙伴去咱家玩吧！”——让孩子学着当个小主人◎ 155
- 六十一、“来，咱们要配合好。”——我家孩子会合作◎ 157

第五章 幼儿园生活很丰富，让孩子具备一定的学习能力

- 六十二、“这朵花是什么颜色的？”——锻炼孩子的想象力和思维能力◎ 162
- 六十三、“跟妈妈说说，今天都去哪里了？”——让孩子能准确回答问题◎ 165
- 六十四、“快给爸爸做顿饭”——锻炼孩子的动手操作能力◎ 168
- 六十五、陪着孩子来读书——良好的读书习惯从小养成◎ 170
- 六十六、“你来画。”——让孩子自己来涂鸦◎ 173
- 六十七、视觉训练——创造条件，让孩子认识五颜六色的世界◎ 176
- 六十八、听觉训练——开展听觉游戏，通过游戏辨别不同的声音◎ 179
- 六十九、触觉训练——让孩子感受不同的触觉刺激◎ 181
- 七十、模仿力——引导训练模仿力◎ 183
- 七十一、运动力——培养孩子的运动能力◎ 186
- 七十二、送给孩子一个扩大镜——培养孩子的观察力◎ 188
- 七十三、不要打扰孩子——培养孩子的注意力◎ 191
- 七十四、背诵古诗给我听听——培养孩子的记忆力◎ 193
- 七十五、多放些音乐——培养孩子的音乐感受力◎ 196

第六章 做好孩子心理上的准备，让孩子爱上幼儿园

七十六、“幼儿园是个好玩的地方。”——提前培养孩子对幼儿园的兴趣◎ 200

七十七、“妈妈和你一起去上幼儿园。”

——带孩子参加幼儿园举办的亲子园活动◎ 203

七十八、“我已经长大了，所以我要上幼儿园了！”

——让孩子产生上幼儿园的自豪感◎ 206

七十九、“幼儿园里，有很多小朋友一起做游戏，可开心啦！”

——让孩子产生对幼儿园的向往◎ 208

八十、“你已经长大了。”——让孩子知道为什么要上幼儿园◎ 210

八十一、孩子都爱听故事——在家给孩子讲讲幼儿园的故事◎ 213

八十二、“相信自己。”——让孩子相信自己◎ 215

八十三、不要依赖别人——让孩子学习自己做事◎ 217

八十四、“多有意思啊！”——继续保持孩子的好奇心◎ 220

八十五、“3分钟热情”要不得——让孩子学会坚持◎ 224

八十六、“要自制！”——让孩子明白有些行为是不对的◎ 226

八十七、“分开是暂时的！”——让孩子能够接受并适应与家人的分离◎ 228

八十八、“老师很凶，会打人”这样的话不要说——不要给孩子留下心理阴影◎ 230

第一章

孩子入园，妈妈要提前做好
心理准备和物质准备

一、不送孩子上幼儿园，是对孩子的不负责任 ——认同幼儿园教育

两三岁的孩子，正处于一个特殊的心理发育阶段。如果在这个时期对孩子好好引导，不仅可以让他形成良好的个性、品质，还会对其一生产生重要的影响。到了合适的年龄，将孩子送入幼儿园，是最明智的选择。

在我们身边，有些妈妈不认同幼儿园的教育，觉得这种教育有没有都可以，因此对孩子上幼儿园的事情漠不关心。有些人为了不影响自己的工作，打算将接送孩子的任务交给老人，有些人甚至还花钱雇一些熟人来接送孩子。这里就有这样一位：

随着儿子的渐渐长大，周女士也打算将儿子送进幼儿园。倒不是因为孩子到了入园的年龄，根本原因在于：“可以为孩子找个玩耍的好地方。”

为了不让儿子影响到自己的工作，周女士打算给儿子雇一个保姆，负责接送儿子上下学。周女士将这种想法告诉了劳动力市场，她说：“钱多点都没关系，只要负责可靠就行了。”

在我们身边，像周女士一样的妈妈有很多，这些妈妈大多数是一些职场妈妈。可是，要知道，孩子到了一定年龄是需要进入幼儿园的。在这里，孩子不仅会养成良好的生活习惯，还会促进个人智力的发展，更主要的是可以培养孩子与人交往的能力和对事情的处理能力。如果一直都将孩子关在房子里，由于缺少社会锻炼的机会，孩子就会变得孤僻。对于这一点，妈妈一定要引以为戒，在为孩子入园做准备的时候，首先要认同幼儿园教育。

研究表明：5岁以前是智力发展最快的时期。对一个孩子来说，50%的智力是

4岁以前获得的，30%是4~8岁获得的，20%是8~18岁前获得的。由此可见，孩子大脑的发展速度是非常快的。

在孩子智力迅速发展的时期，早期教育发挥着举足轻重的作用，因为孩子的智力水平与教育、社会环境是密切相关的。在这个时期内，如果采用正确的方法对孩子施以适当的早期教育，是可以取得理想的效果的。

孩子具有极强的可塑性，由于还不会对自己做出评价，经常会用妈妈、老师的评价来评价自己。如果在这个时期对孩子好好进行引导，不仅可以让他形成良好的个性、品质，而且对其一生都会产生重要的影响。

两岁左右的幼儿，正处于一个特殊的心理发育阶段，是对孩子进行智力开发、人格培养、性教育的关键期。可喜的是，绝大多数的妈妈已经做到了这一点：

在姗姗2岁的时候，妈妈就对她的幼儿园进行了规划，可是，老人却认为，3岁的孩子上幼儿园小了点，可以到5岁以后再上，理由是：“你们小时候，都没上过幼儿园，不是照样考上了大学，有了稳定的工作？”

对于孩子是否上幼儿园，姗姗妈表示：“3岁开始上幼儿园，可以尽早开发孩子的智力，可以让孩子有小伙伴。”

爸爸说：“平时，可以由老人接送孩子。到了冬天，咱俩轮流送，到了下午让老人去接。”

最后，他们决定将孩子送进幼儿园。

不可否认，故事中妈妈的决定是正确的。在孩子到了合适年龄的时候，将其送入幼儿园，是最明智的选择。妈妈一定要认同下面的观念：

1. 在幼儿阶段，最重要的不是学知识

幼儿阶段最重要的不是学知识，而主要是让孩子形成终生受益的品质、态度、情感、能力，这是非常重要的。当然，在幼儿园，也要掌握一些必要的知识技能，但这并不是幼儿阶段最主要的任务。

2. “游戏”是最适合培养孩子的方法

对于孩子来说，说教的方法并不适合。适合孩子年龄特点的方法是“游戏”，比如：孩子可以在玩游戏的过程中学会与人商量，学会如何照顾病人，如何当个优

秀的老师……

3. 错过孩子期，再纠正就困难了

有人说，孩子还不懂事，长大了以后再慢慢教。其实，孩子已经懂得了很多事情。在孩子小的时候，对于妈妈教给自己的东西，反而更容易接受。如果错过了这一特殊时期，以后要想纠正就比较难了。

4. 孩子会主动将课上的内容带入家庭

幼儿园的老师会适时地将一些社会热点问题引入课程中，当孩子对这些感兴趣的时候，回到家就会向妈妈宣传。比如：垃圾分类的问题。如果在家里看到妈妈乱扔垃圾，他们就会告诉妈妈：这是不对的，垃圾要分类。

5. 发展潜力，多关注

孩子教育，应关注孩子的可持续发展。热情大方，懂得关心同伴，求知欲强，思维活跃，行为习惯比较好的孩子具有更大的发展潜力。妈妈要关注孩子的潜能发展，让孩子养成良好的学习习惯、生活习惯、行为习惯和卫生习惯。

6. 要孩子做到的，妈妈首先要做到

不管是说话，还是做事，妈妈都在教孩子怎么做。妈妈的力量是巨大的，如果妈妈经常跟孩子说“对人要有礼貌，不能乱发脾气”，可是妈妈自己在说话的时候，却经常是大呼小叫的，孩子怎么能不受影响呢？要孩子做到，妈妈自己首先要做到。

二、成人也会产生分离焦虑，应及时调整自身的心态 ——不要依恋孩子

不眷恋孩子，不仅对孩子有好处，还可以让大人免除不必要的劳顿，全身心地关注自己的工作。如果因为担心孩子而不让孩子离家上幼儿园，不仅会影响他们的自理能力的培养，还会影响他们未来的身心发展。

有些妈妈在孩子出生之后，便辞职在家，做起了“全职妈妈”。当他们看到周围的妈妈都纷纷把3岁以上的孩子送入幼儿园时，也打算将自己的孩子送入幼儿园。可是，由于和孩子一起生活了3年的时间，对孩子已经产生了一定的眷恋，当他们打算将孩子送入幼儿园的时候，又有点舍不得。王女士就是其中的一位：

这几天，王女士的心里很不好受，因为再有一个月，儿子就要上幼儿园了。

想到即将离开自己的孩子，王女士睡也睡不好，吃也吃不香，她甚至还想着：将儿子晚一年送幼儿园。

每当夜深人静的时候，王女士看着酣睡中的儿子都会出神。她不知道儿子上幼儿园之后，自己白天的日子该怎么过。

在我们身边，像王女士一样的妈妈有很多，哪个妈妈希望孩子离开自己呢？可是，要知道，当孩子成长到一定阶段之后，会产生一种对伙伴的需求和对交往的渴望，这些靠妈妈一个人是不可能实现的。如果因为担心孩子而不让孩子上幼儿园，不仅会影响他们的自理能力的培养，还会影响他们未来的身心发展。可喜的是，有些妈妈已经认识到了这一点：

在彤彤2岁的时候，爸爸妈妈就开始给她物色幼儿园了。虽然妈妈有点舍不得，可是，为了孩子未来的发展，也为了自己能够安心工作，她最后还是决定送女儿进幼儿园。为了让女儿熟悉幼儿园，她甚至还带着女儿参观了一下。

小区里，有几个妈妈经常在一起沟通交流。当彤彤妈听到附近的有些妈妈舍不得离开孩子的时候，她鼓励她们说：“孩子早晚都会离开我们，绝对不能因为自己的‘舍不得’而耽误了孩子。”

在大家的相互鼓励之下，大家纷纷表示：将孩子送进幼儿园。

不可否认，故事中的彤彤妈是正确的。不眷恋孩子，不仅对孩子有好处，还可以让大人免除不必要的劳顿，全身心地关注自己的工作。那么，如何来实施这条原则呢？

首先，不要整天和孩子黏在一起。

有些妈妈看到孩子马上就要上幼儿园了，恨不得将剩下的时间都用在陪伴孩子

上。可是，要知道，这样做只能让孩子对妈妈的依赖感越来越强，反而不利于孩子将来和妈妈分离。可以给孩子找些事情来做，比如：让孩子摆积木、让孩子练习涂鸦、让孩子看看动画片等。

其次，多看一些育儿方面的书。

如果你对孩子很依恋，那么多可以多读一些书来寻求方法。在很多育儿书里，介绍了很多切实可行的方法，值得我们来学习。与其一个人默默地在一边生闷气，倒不如从书上寻找一些方法来帮助自己尽快从苦闷中解脱出来，以免自己的情绪影响到孩子。

如果懂得网络，还可以从网络上寻找一些可行的方法。网络上的内容更新得很快，观点新颖，值得学习。

第三，给自己找些事情来做。

当一个人闲着无事可做的时候，便会胡思乱想。为了让自己过得充实一点，可以给自己找些事情来做，比如：带着孩子出去玩玩，多和孩子一起买些学习用具等。

三、开始时孩子不愿意上幼儿园是正常的

——不要过分担忧

对每个孩子来说，上幼儿园都是一个考验。有的孩子适应得快一些，有的孩子适应得慢一些，这些情况都是正常的。对于这一点，妈妈们一定不要过分担忧。要有意识地控制自己的情绪，以积极的情绪影响孩子，让孩子喜欢上幼儿园。

每年到了9月份孩子入园的开始阶段，很多孩子都会做出不愿意上幼儿园的行动，比如哭闹、不吃饭等。了解到这个情况，很多即将将孩子送进幼儿园的妈妈都会对孩子表示担心，担心孩子不愿意上幼儿园。这里就有这样一位：