

不去！不去！就不去！

周扬◎著

孩子不爱上幼儿园， 妈妈怎么办？



就用这5招，
让宝宝快速适应并爱上幼儿园！

- 宝宝总是哭着闹着不肯上幼儿园怎么办？
- 宝宝一上幼儿园就生病怎么办？
- 宝宝在幼儿园交不到朋友怎么办？



孩子不爱上幼儿园， 妈妈怎么办？



周扬 著

北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

不去! 不去! 就不去! 孩子不爱上幼儿园, 妈妈怎么办? / 周扬著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5682 - 6619 - 2

I. ①不… II. ①周… III. ①幼儿教育 - 家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第006266号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

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)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张 / 9

字 数 / 94千字

版 次 / 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 闫风华

文案编辑 / 闫风华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

让孩子爱上幼儿园

3岁左右是孩子入园的年龄。但是，几乎所有经历过这一阶段的妈妈或者即将经历这一阶段的妈妈，都知晓有一种情况很难应对，那就是孩子不愿意去上幼儿园。

每到上幼儿园的日子，孩子都会表现出各种“不想去”，寻找各种借口尽可能地拖延时间，并拿出他最常用的“哭闹”手段来与妈妈“对抗”。

对于孩子来说，幼儿园就真的是那么“令人恐怖”的地方吗？让他上幼儿园就真的那么困难吗？作为妈妈，我们难道就只能对他的抗拒和哭闹束手无策吗？答案当然是否定的。

孩子不愿意去上幼儿园，自然是有原因的。入园之前，他的主要生活范围是家庭，有着他熟悉的所有人，不管去哪里，他周围也总是围绕着家人，尤其是妈妈的存在让他充满安全感。但到了上幼儿园的时候，他就需要独自走入一个陌生的环境，单独面对一群陌生的小朋友和成年人。这对于3岁左右的孩子来说，是人生所遇到的第一个大挑战，所以他会心生抗拒。而这种心理的诞生，是再正常不过的，从陌生到熟悉，孩子需要时间去调适自己的心理。

这个调适的过程显然不能只靠孩子自己来完成，是需要我们给予帮助的，我们应该帮助孩子从“不爱上幼儿园”变为“爱上幼儿园”。

让孩子爱上幼儿园，并不是多么困难的事情，而是需要用智慧与技巧来解决的，但更重要的，是需要我们内心有爱。

孩子需要上幼儿园，这不是一个冰冷残酷的任务命令，而是他的人生应该去经历的一个阶段，如何让他更乐于接受这样的安排，让他能主动产生想去的意愿，并逐渐爱上这样的集体生活，这是需要我们努力的。

除了在对待孩子方面需要努力，我们自身也需要努力。

看到孩子哭，你会不会很难受？

听到孩子那么可怜地说“我不想去”，你会不会心软，并想要跟他一起打退堂鼓？

没法全程看到孩子在幼儿园里到底经历了什么，你会不会心里发慌？

孩子发生了各种变化，你会不会心绪难平？

孩子去幼儿园了，不仅仅他的心理需要调适，作为妈妈的我们也同样要经历一个心理分离的调整过程。所以，孩子到底能不能爱上幼儿园，不仅需要他自己的努力，我们自身的表现在其中也将发挥重要的作用。

让孩子爱上幼儿园，需要我们付出足够的爱心与努力。具体应该怎么做呢？接下来就让我们在书中寻找答案吧！

第一章 妈妈，我今天不想去幼儿园！

——探究孩子不爱上幼儿园的原因

孩子对一件正常的事物表现出不喜欢的情感，一定是有原因的。若想要正确引导这种负面情绪，变不喜欢为喜欢，就需要我们从原因入手才可能实现。所以，孩子不喜欢去幼儿园，到底为什么呢？我们要对这其中的原因好好探究一番。

妈妈，我必须去上幼儿园吗？——成长过程中必然要经历的分离焦虑·····	2
这是哪儿？我不认识他们！——对陌生环境与陌生人的本能排斥·····	5
好麻烦呀，老师总管着我！——不习惯幼儿园的集体纪律·····	8
老师怎么都没注意到我呢？——从“特殊”到“普通”的心理落差·····	11
哎？我看见妈妈了！妈妈来接我了吗？——妈妈有比孩子更严重的分离焦虑·····	14
你再哭，就送你去幼儿园！——给孩子建立了糟糕的幼儿园形象·····	17
妈妈，我不喜欢这个地方！——错误的选择可能给孩子带来伤害·····	20

第二章 妈妈，你别走！

——构筑坚实的安全感，缓解入园分离焦虑

入园分离焦虑是孩子不愿意上幼儿园的最主要的因素，但是这种焦虑情绪并非不可避免，也并非不可克服。只要孩子能够感受到足够的安全感，他的紧张情绪就会慢慢放松下来。所以，我们要为孩子构筑坚实的安全感，让他能尽量以轻松愉快的心情开始幼儿园生活。

今天，我们去认识一个新地方——带孩子提前熟悉幼儿园·····	24
--------------------------------	----

这是一个好玩的地方哦！——引发孩子对幼儿园的兴趣·····	27
妈妈走了，再见！——做一个“不黏缠”的妈妈·····	30
你在幼儿园玩什么了？——用有趣的回忆来加深孩子对幼儿园的好印象·····	35
我们每天都要去哦——尽可能保证孩子的高出勤率·····	39

第三章 妈妈，我不行啊！

——培养能力，帮孩子尽快适应集体生活

幼儿园是孩子接触到的第一个小集体，他将在幼儿园开始他的第一次集体生活。在此之前，绝大多数孩子在家中都享受“私人全服务”。若想要孩子更快地适应集体生活，他的自理能力、与人相处的能力、交往能力等就显得非常重要了。

宝贝，你要开始过集体生活了哦！——告诉孩子什么是集体生活·····	44
我们应该有好习惯——去幼儿园之前开始养成习惯·····	47
你知道去幼儿园要怎么做吗？——让孩子了解自己能做的事·····	50
我们练习一下叠被子吧——不放过任何一个可能的锻炼机会·····	54
妈妈相信你一定可以做到！——妈妈要给孩子有力的支撑·····	57
周末也要坚持好习惯哦！——自理能力的养成不分时间与场合·····	60

第四章 妈妈，小朋友都不跟我玩儿！

——培养孩子的人际交往技能

幼儿园是让孩子可以尽情玩耍的地方，因为孩子在那里可以结交到更多的朋友。然而，总有些孩子因为人际交往能力差而难以和其他小朋友和谐相处。所以，我们要将人际交往技能教给孩子，让他能更顺利地融入幼儿园的集体生活。

去和小朋友们一起玩吧！——多引导，少强迫，丢掉成年人标准·····	64
走呀，我们出去找朋友啦！——为孩子构建交友的环境·····	67

没事，妈妈知道你有些害羞——针对孩子性格培养其交往能力·····	70
你想要和朋友们一起分享吗？——教孩子学会正确分享·····	74
妈妈教你几个小技巧吧——值得教给孩子的重要的交往技能·····	77
你不是故意的，我原谅你了——引导孩子正确应对冲突·····	80

第五章 妈妈，您和老师说什么了？

——亲师配合让孩子爱上幼儿园

当孩子进入幼儿园后，他就要接受老师的教导，老师的悉心引导对孩子的成长至关重要。有时，妈妈的话会被他当作耳旁风，但老师的话他却铭记在心。因此，我们一定要和幼儿园的老师好好配合，保证双方教育的一致性，通过合力教育来让孩子爱上幼儿园。

老师您好，我是××的妈妈——与老师建立良好的联系·····	84
老师，请问孩子在幼儿园怎么样？——和老师交流孩子家园中的表现·····	87
感谢老师的辛苦工作！——给老师以最基本的尊重与信任·····	90
宝贝，妈妈再问问老师好吗？——孩子的和老师的说法都要听·····	94
好吧，我们都是理智的成年人——不与老师起无谓的冲突·····	98

第六章 妈妈，幼儿园明天有活动！

——家园合作让孩子更有归属感

孩子初入幼儿园，不适应感是不可避免的。每个孩子的适应能力各有不同，有的孩子能很快适应，有的孩子却要慢一些。要想孩子能更快地熟悉幼儿园，仅劝说、安慰显然是不够的，一个更好的方法就是参与家园合作，陪着孩子一起感受幼儿园的快乐，从而让他对幼儿园更有归属感。

这是一家怎样的幼儿园呢？——积极了解幼儿园在幼儿教育方面的内容·····	102
宝贝，明天妈妈会和你一起去哦！——尽量不要错过幼儿园的各种活动·····	105

我们一起练习你新学到的手指操吧——与孩子一起熟悉幼儿园所学内容·····	109
宝贝老师，妈妈同学要好好听讲啦！——玩“老师学生”的扮演游戏·····	113
爸爸、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，一起来！——帮孩子建立更坚定的归属感·····	116

第七章 妈妈，不是您想的那样！

——走出教育模式与教养方式的误区

孩子进入幼儿园，是他人生迈出的一大步。这一步迈得如何，其实是与妈妈的表现有很大关系的。在让孩子接受幼儿园教育这方面，我们要避免走入一些教育模式与教养方式的误区，要让孩子能真正接受到良好的家园共育，并从中有所收获。

反正有老师看着，我可是省心了——幼儿园不是妈妈回避责任的所在·····	120
哎呀，老师这样做不对呀，我觉得·····——幼儿园会有恰当的教育内容·····	123
我的孩子怎么哭了？怎么摔倒了？——孩子不是娇弱的花朵·····	126
老师，你怎么不理我们孩子呢？——老师会对所有孩子一视同仁·····	129
我也挺讨厌这个老师的！——与其他家长进行理智交流·····	131
怎么办？新闻都报道了——不是所有幼儿园都会犯新闻里报道的错误·····	134

第一章

妈妈，我今天不想去幼儿园！

——探究孩子不爱上幼儿园的原因



孩子对一件正常的事物表现出不喜欢的情感，一定是有原因的。若想要正确引导这种负面情绪，变不喜欢为喜欢，就需要我们从原因入手才可能实现。所以，孩子不喜欢去幼儿园，到底为什么呢？我们要对这其中的原因好好探究一番。



妈妈，我必须去上幼儿园吗？

——成长过程中必然要经历的分离焦虑

分离焦虑，是绝大多数孩子不愿意上幼儿园的一大主因。所谓分离焦虑，就是当熟悉的照料者不在身边时，孩子感受到的忧伤、紧张、焦躁、恐惧等种种不愉快的情绪反应。在多数家庭中，孩子的照料者是其母亲，即母亲的离开会让孩子非常不开心。

英国儿童精神病学家约翰·鲍尔比通过对儿童及恒河猴的观察发现，在经历与其所依恋的对象（如母亲）分离之后，个体的分离焦虑反应会分为以下三个阶段：

第一个阶段（反抗阶段）：个体往往表现为号啕大哭、又踢又闹、不理睬他人。

第二个阶段（失望阶段）：个体虽然依旧在断断续续地哭泣，但动作与吵闹已经减少了，只不过依旧不理睬他人，且表情比较迟钝。

第三个阶段（超脱阶段）：个体开始接受外人的照料，还开始进行一些正常活动（如吃东西、玩玩具等）了。不过，一旦看见依恋的对象（如

其母亲)，他就又会出现悲伤的表情。

这个规律在很多孩子身上都有所体现。所以，在很多个早上，我们家中可能会上演类似下面的场景：

孩子从睁开眼开始，就一直在哭，表现出对去上幼儿园的抗拒，尽管抗拒的程度是从一开始的激烈反抗到后来的无声流泪，可那种不愿去幼儿园的意愿始终非常强烈。

妈妈不停地说话，或温柔或严厉，或安慰或训斥。一张又一张干纸巾被抽出来，很快就变成了一团又一团湿纸团被丢掉。孩子除了反复表达不想去幼儿园，剩下的动作就是反抗，而且孩子不管做什么都是被动的：要他洗脸，他不动手；要他刷牙，他不张嘴……当妈妈要带他出门时，他就干脆抱住妈妈的腿：“妈妈，我不想去……”

妈妈好不容易把孩子带出了门，一路继续或安慰或训斥，直到把孩子送进幼儿园交给了老师，这才无奈地松口气。可妈妈知道，这一天恐怕都要在忐忑中度过，孩子在幼儿园到底哭没哭、闹没闹？老师对他有没有耐心？和小朋友能不能好好相处？有没有好好吃饭、睡觉？……这些问题会盘旋在妈妈的脑海中令她纠结，直到下午见到孩子后才会稍微放松。孩子在下午离园时，幼儿园可能会迎来新一轮哭泣，因为孩子通常会在幼儿园门口哭着说：“妈妈，你怎么才来接我啊……”

其实，在这些令人煎熬的时间段，孩子正在经历其成长发育过程中的



必然阶段。孩子需要脱离妈妈的怀抱，需要通过与外界的环境及更多的人建立联系来拓展他的成长范围。如果家长处理得当，在经历分离焦虑后，孩子必然会体会到更广阔的成长空间。

与此同时，妈妈也在经历着属于自己的“分离焦虑”。因此，妈妈们要正确认识分离焦虑，从而做到心绪平和。要知道，妈妈的情绪也会影响孩子呢！

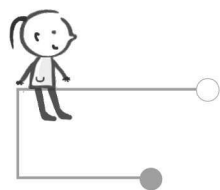
我们要明白，这种分离焦虑并非长期存在，消极的情绪体验会随着孩子与外界的接触而逐渐消失。孩子原本就是渴望交流的，他们很希望与他人进行互动，幼儿园显然是一个可以为他们提供这种机会的绝佳场所。所以，对于正常的孩子来说，这种焦虑只是暂时的，如果能获得较好的情感交流，以及更丰富的外界刺激，他的注意力就会被转移。

我们会看到，当孩子再见到妈妈时，有的孩子已经不哭闹了，但有的孩子还会哭闹。这都是正常的，不同的孩子对于分离的感觉，以及对于妈妈暂时不在身边这件事的理解会有所不同，接受这个事实的时间长短也因人而异。所以，我们要做的就是接纳孩子的情感，并帮助孩子顺利度过这一时期。

而我们自己也要意识到，孩子每天因为不愿意去幼儿园而哭闹的表现，并不是他在捣乱，而是他对我们依恋的表现。

孩子终将自己走出去面对这个世界，在这个过程中，他当然会表现得不安。只有我们的包容与鼓励，才能让他逐渐安下心来。我们始终不变的爱，也会让孩子明白，他与妈妈的分离，并不是再也不见，而是正常的生活状态。

当孩子安下了心、形成了新的作息习惯，熟悉了去上幼儿园的生活流程后，他就会慢慢走出分离焦虑，迈向新的成长。



这是哪儿？我不认识他们！

——对陌生环境与陌生人的本能排斥

离开熟悉的环境与熟悉的人，迈入一个陌生的环境，还要与很多陌生的人一起做事，这对于很多成年人来说是一个不小的挑战。因为熟悉的环境与熟悉的人会带给我们安全感，能让我们心无旁骛地做事；而陌生的环境与陌生的人就会让我们变得拘谨，做起事来谨小慎微，生怕出错。

既然对于成年人来说这都不是一件容易的事情，那么我们就应该以一种更宽容的心态来看待孩子抗拒上幼儿园这件事了。

没错！去上幼儿园，对于孩子来讲，就是从熟悉的环境转而进入陌生的环境，并从接触熟悉的人变为接触陌生的人这样一个让人拘谨的过程。孩子对这些陌生会产生一种本能的排斥，他会觉得非常没有安全感，自然就表现得无比抗拒。

孩子刚开始上幼儿园，他站在园门口，忽然不向里走了，用



力拉着妈妈的手往后，并说：“妈妈，我不想去，我害怕。”

妈妈鼓励说：“我们从来没来过这里呀，你不好奇吗？你看这里有好多玩具，还有好多小朋友哦，大家可以一起玩呀。妈妈不骗你，这里特别好玩的。”

哪知道，听了妈妈这样说之后，孩子更害怕了，摇摇头说：“我不要，我就要和妈妈一起玩。”

妈妈开始反复劝说，告诉孩子这里是新环境，有新朋友，然而孩子最终还是大哭着坚决拒绝，直到老师出面才把他带了进去。

我们以为孩子会被新鲜的事物和人所吸引，但实际上，孩子却会产生本能的恐惧感。这种恐惧感会持续一段时间，孩子要通过和周围人不断接触，才能慢慢适应一个新环境，融入一个新环境。尤其是一些本身就比较内向的孩子，或者在去幼儿园之前并没有太多与外界环境接触机会的孩子，他们对于新环境的适应能力就要弱一些，接受新事物的时间要长一些，融入新集体的过程会慢一些。

在这个过程中，有的妈妈可能会比较着急，觉得孩子太矫情，但实际上，孩子的这些表现是再正常不过的。

从心理学角度来说，这是一种习性学观点。英国儿童精神病学家约翰·鲍尔比认为，人类在进化的过程中，会频繁遇到各种危险，比如，在远古时期，人们常常遇到猛兽，而进化到现代，人们已经不经常遇到猛兽了，那么陌生面孔就等同于猛兽所带来的心理冲击，这使人类心生恐惧并产生回避反应，这就成了生物程序化的自发反应。孩子会随着成长逐渐具

备区分熟悉的事物与不熟悉的事物的能力，当他和熟悉的陪伴者分开时，他就会本能地对陌生的环境、陌生的面孔感到恐惧。

因此，从一定意义上来说，对陌生环境的恐惧源于孩子的一种自我保护的本能，是一种自我保护机制。他会心生害怕是再正常不过的一件事，而且是一件好事，反倒是那些毫不畏惧、看见陌生环境就闯、跟着陌生人就走的孩子们，我们才更需要担心，不是吗？

给孩子一些时间吧，让他慢慢熟悉幼儿园这个新环境，与老师、与其他小朋友一点点地接触，我们要有足够的耐心，多鼓励、少训斥，不要总提及“你怎么总这么害怕”，而是要经常了解他在这个新环境中与新朋友有怎样的接触和感受，肯定他主动与人接触的行为，鼓励他去交朋友、去表现自己。这样，孩子就会慢慢地融入环境、融入集体，变得开朗起来。



好麻烦呀，老师总管着我！

——不习惯幼儿园的集体纪律

在孩子出生后的前三年，很多孩子在家里都处于“散养”状态，想吃就吃，想玩就玩，想睡就睡，孩子逐渐养成了“怎么舒适怎么来”的生活习惯。虽然有的家庭会在孩子慢慢有自我意识、思想之后就开始有意识地培养孩子形成好习惯，但是家庭中的培养终究是有亲情、宠爱在其中的。尤其是在很多家庭中，父母本身就是独生子女，孩子身处“4+2”的大环境之中，有四位长辈、两位父母，在不知不觉中，孩子更容易习惯于放纵享受。

但幼儿园却并不是这样的环境，什么时间入园，什么时间离园，在没有特殊情况下，这些时间是固定的；什么时候吃饭、什么时候玩耍、什么时候学习、什么时候运动、什么时候睡觉，一般来说，这些项目在一日里的安排也都是相对固定的。相较于较为闲适的家庭环境，幼儿园的环境有更多规矩要求孩子遵守。