



宝宝自理能力、交往能力、语言表达能力如何培养？从抗争、哭泣到慢慢适应，宝宝经历了怎样的心路历程？家长的哪些做法会让刚入园的宝宝在承受分离之痛后又雪上加霜……



宝宝入园必备工具书

快乐入园宝典

—— 胡轶群 著 ——

中国当代早教之父冯德全教授
中国母亲教育专家王东华教授

联袂倾情推荐

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

宝宝入园必备工具书

快乐入园宝宝

家长卷

胡轶群 著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐入园宝典. 家长卷 / 胡轶群著. — 广州: 广东人民出版社, 2015.7
ISBN 978-7-218-10192-7

I. ①快… II. ①胡… III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136856 号

KUAILE RUYUAN BAODIAN. JIAZHANG JUAN

快乐入园宝典. 家长卷

胡轶群 著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 曾 莹

责任编辑: 张竹媛

封面设计: 黄平星

封面绘图: 率 菲

特约编辑: 夙 野

责任技编: 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市太沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1084 毫米 1/16

印 张: 14

插 页: 2

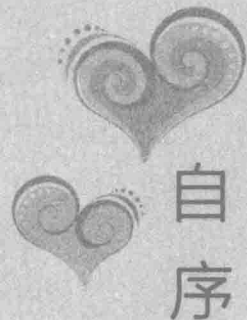
字 数: 195 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: 020-83795240



自序

孩子要上幼儿园，这对孩子和家长来说都是必须经历而又充满眼泪和痛苦的一道“关”。那么小的一个人儿，就要离开亲人呵护的怀抱，独立面对一个全新的环境，怎能不让家长牵肠挂肚、焦虑担忧呢？

孩子在幼儿园是不是从早到晚总在哭？孩子想上厕所，会自己告诉老师吗？睡午觉没有亲人陪伴，睡得惯幼儿园的小床吗？饭吃得怎么样？水喝够了吗？有没有小朋友欺负自己的孩子？虽然班上有老师，可是那么多的孩子，老师能照顾得过来吗？……把孩子交到老师手里，家长人虽然离开了，可是心却跟着孩子一起留在了幼儿园。

从1995年开始办幼儿园，到在民办园当园长，再到自己开办寄宿制私塾，每年新生入园时的“壮观场面”真是让人难忘又难安。十几年来不知道目睹了多少幕孩子与亲人分别时悲伤欲绝、难舍难分的场景：

还没踏进幼儿园的大门，哭声已传进了教室，孩子的双

手紧紧抱着妈妈的大腿不肯松手。经过反复纠缠，最后无奈，妈妈只能用力狠心地掰开那双执拗的小手，把孩子往老师怀里一推仓皇而去。接下来，听到的是孩子惊天动地、撕心裂肺的哭声……妈妈“逃走”了，可是当听到孩子的哭声传来，妈妈的眼泪早已在心里流成了河。

一位奶奶软硬兼施、连哄带骗，好不容易才把孩子留在教室，可是奶奶却不忍心离去，在院子里窗户边久久徘徊。她听到了孙子的哭声，听到了孩子不停地呼唤：“我要奶奶！我要奶奶！……”此刻的奶奶真想冲进教室，把孩子抱在怀里，然后领回家。可是不行，孩子不能不上幼儿园啊！奶奶只能难过地抹眼泪……

孩子在教室里面哭，大人在幼儿园门外哭，在新生入园阶段，这样的场景无论在哪个幼儿园都是不难看到的。

作为一个教育工作者，我一直在思考，难道分离一定要这样痛苦吗？有没有什么办法能减少和缓解入园带来的阵痛？我们可以为孩子和家长做些什么？

于是，我开始关注“入园焦虑”这个课题，开始用探究的眼光去寻找孩子焦虑背后的真正原因，并试图找到解决问题的根本办法。

在长期的观察、思考和实践过程中我们发现，孩子的焦虑主要来自两方面：一方面来源于自身能力的不足，主要包括自理能力、语言表达能力及交往能力的欠缺，这三大能力是构成孩子基本素质的基石，本书用大量篇幅详细分析了能力不足的原因，并给出了多种解决办法；另一方面是家长不当的做法影

响并加重了孩子的焦虑情绪，比如送孩子入园时的“不辞而别”“善意哄骗”及“状况频出”时的不当做法，让孩子在承受分离之痛的同时又雪上加霜。本书用一个个真实事例再现了“不当做法”及“适宜做法”的场景，并对孩子心理活动进行了解读，希望通过这些真实的故事，能帮助家长更好地了解孩子行为背后的动机和想法，从而走出误区，采用适宜的办法应对和解决入园带来的烦恼。

本书对当下困扰家长最具普遍性的育儿问题也做了梳理和解答，并创作了多篇供幼儿阅读的绘本故事。衷心地希望本套丛书能给家长们带来一些心灵的启发和教育的感悟，轻松陪伴孩子走好迈向社会的第一步！

当孩子自己能够做事，可以照顾自己的时候，他们是多么骄傲和自豪啊！可是我们成人却常常剥夺了孩子的这些体验和喜悦。因为对孩子的爱，因为孩子的幼小，成人总是有帮孩子一把的冲动。其实孩子的能力比我们想象的要大得多，很多事情不是孩子不会做，而是我们没有给孩子做的机会。

在动手做事情的过程中，手的动作会刺激大脑的活动，能促进孩子观察、注意、思维等能力的发展。放手让孩子动手去做，孩子才能在做的过程中收获到实践的经验，品尝到成功的喜悦！



别以为我还小

作者：胡轶群

别以为我还小

什么事都做不了

于是代替我做一切事情面面俱到

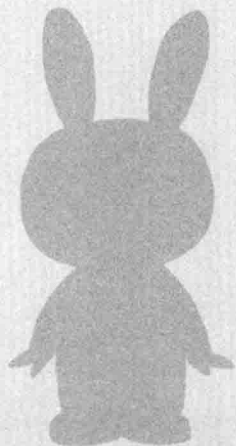
你可知道

这样会让我变懒变笨并不是为我好

别以为我还小

哪里危险不知道

当我探索世界的时候总是听到



——别动！危险！不要……

你可知道

这是我认识和了解世界的渠道

别以为我还小

什么事情都做不好

我自己能做的事情

也总是等不及要为我代劳

你可知道

这种帮助剥夺了多少原本属于我的成就感和自豪！

别以为我还小

长大一些规范也晚不了

我想做什么就做什么

即使错了也从来没有批评阻挠

你可知道

改正已经养成的坏习惯要经受多少煎熬

别以为我还小

什么都不与我计较

多么过分的要求都给予满足

只要我不哭闹

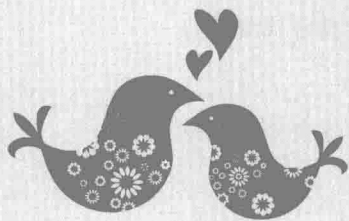
你可知道

很多时候我只是想跟大人过过招



别以为我还小
什么风雨都承受不了
从来不让我品尝失败、苦难、挫折的味道
你可知道
漫漫人生路有谁能成为我终生的依靠

我现在还小
自己的命运主宰不了
我的人生是悲是喜就在你们的手中缔造
亲爱的爸爸妈妈
该给予我怎样的爱
需要理智冷静地思考



入园准备篇

不要怕孩子哭，也不要用恐吓、威胁等手段阻止孩子哭。哭一哭能释放掉一些紧张、焦虑的不良情绪，是孩子宣泄情感最自然、最常态的表现。

第一章 孩子上幼儿园，你的心理准备好了吗	004
1. 换一种心态看待孩子入园	004
2. 正确看待孩子哭闹	006
3. 重新认识你的孩子	007

在幼儿园洗手、吃饭、穿脱衣服鞋袜、如厕等环节贯穿始终。如果没有掌握这些基本生活技能，孩子心里是多么紧张、着急和无助。自理能力的准备对于孩子入园具有重要意义。

第二章 为孩子做好生活自理能力的准备	011
1. 让孩子学会自己吃饭	012
孩子不好好吃饭的九种不当做法	013
让孩子好好吃饭的十大方法	016
原创故事《动物王国的比赛》	024

2. 让孩子学会自己洗手	029
原创故事《哈哈兔大战细菌家族》	031
3. 让孩子喜欢喝白开水	034
孩子不喜欢喝白开水的三大原因	035
让孩子爱上白开水的六大方法	037
4. 让孩子学会自己如厕	041
5. 让孩子养成午睡好习惯	044
原创故事《调皮的风娃娃》	047
6. 让孩子学会自己穿鞋	049
原创故事《梦中的红舞鞋》	050
7. 让孩子学会穿脱衣服	054
原创故事《钻洞洞》	057

上幼儿园前，家长要帮助孩子做好心理方面的准备及情感的铺垫，让孩子知道长大了要去一个叫作“幼儿园”的地方，那里有老师，还有很多小伙伴，在那里可以学到很多本领……让孩子对上幼儿园这件事情有所了解和准备，甚至是期待。

第三章 家长应该帮助孩子做好哪些心理准备 062

1. 知道长大了要去一个地方叫做——“幼儿园”	062
原创故事《盼望长大的哈哈兔》	063
2. 实地考察幼儿园，熟悉了解幼儿园的环境	064
原创故事《探访“蘑菇城堡”》	065

3. 知道上幼儿园可以学到很多本领	067
原创故事《小动物的联欢会》	067
4. 对孩子进行“暂时分离”的锻炼	069
5. 帮助孩子做入园心理准备需要注意的问题	070

不做任何准备就把孩子送到幼儿园，对孩子来说是不公平的。在心理上是一场劫难！那么小的一个人儿，忽然有一天，被亲人送到一个完全陌生的地方……他的内心世界是怎样的？

第四章 为孩子做好语言表达能力的准备 074

1. 孩子语言能力发展滞后的五大原因	076
语言环境匮乏	076
心领神会	076
包办代替	077
消极暗示	077
缺少耐心	078
2. 六大方法让你的孩子能说会道	078
方法一：只管耕耘	078
方法二：明知故问	079
方法三：顺水推舟	080
方法四：洗耳恭听	082
方法五：孩子语录	082
方法六：语言游戏	083

早日教给孩子一些安全常识，做到防患于未然，这样孩子遇到“情况”的时候就不会束手无策。生活中少一些包办和不必要的保护，让孩子多动手、多体验，孩子才能在体验中丰富感受、积累生活经验，具备自我保护的意识和能力。

第五章 安全及自我保护意识的准备	086
1. 不跟陌生人走	086
原创故事《哈哈兔遇险》	087
2. 在生活中培养孩子的安全意识	091

教育部颁发的《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出：人际交往和社会适应是幼儿社会学习的主要内容，也是其社会性发展的基本途径。幼儿在与成人和同伴交往的过程中，不仅学习如何与人友好相处，也在学习如何看待自己、对待他人，不断发展适应社会生活的能力。良好的社会性发展对幼儿身心健康和其他各方面的发展都具有重要影响。

第六章 为孩子做好交往能力的准备	094
培养孩子交往能力的六大方法	097
方法一：放手让孩子做力所能及的事	097
方法二：放手让孩子自己解决问题	101
方法三：请进来——把小伙伴和家长请到家中来	108
方法四：走出去——经常带孩子外出，参加社会活动	110
方法五：协助孩子融入朋友圈	112
方法六：组织“育儿小联盟”	113





在开学前幼儿园一般会召开一次新生家长会，这次家长会意义非同一般，如果没有特殊情况，一定要按时参加。家长会是教师与全班家长的见面会，除了会告知家长需要做的各项准备及需要配合的事项外，也是家长对孩子所在班级及教师的一次综合了解机会。

第七章 入园前物品的准备	117
1. 孩子入园要准备哪些物品	117
2. 孩子初上幼儿园穿什么样的衣服	117
3. 填写孩子家庭及个人资料的重要性	118

正式入园篇

很多时候孩子反复哭闹、迟迟不能适应幼儿园的生活，主要责任不在孩子，而恰恰是家长不当的做法造成的。如何送孩子入园大有学问，如果做对了，可以很轻松；如果做错了，家长和孩子都要经受一段痛苦的折磨！

第八章 送孩子入园不当的六种做法	124
1. 善意谎言 不辞而别	124
原创故事《妈妈一定会来接我》	127
2. 悲悲切切 难舍难分	129
3. 过度担忧 加倍补偿	131
4. 三天打鱼 两天晒网	134
5. 消极暗示 吓唬恐吓	137
6. 疑神疑鬼 中途放弃	140

对于两三岁的孩子，只讲大道理是没有用的，要运用一些适合孩子心理特点的方法才能达到教育目的。如把起床穿衣当成一种游戏，通过观察提问转移孩子的注意力，允许孩子哭一会儿……让孩子感觉大人懂他。总之掌握一个原则，就是跟小孩子不能较真儿，要懂得迂回和转弯儿。

第九章	送孩子轻松入园的六种做法	145
1.	未雨绸缪——提前做好充分准备	145
2.	积极暗示——用正能量影响你的孩子	146
3.	情感援助——给孩子带上安慰物	151
4.	信任园方——既来之，则安之	156
5.	避重就轻——不要跟孩子讲大道理	158
6.	持之以恒——不要让眼泪动摇了决心	161

孩子哭闹、抗争、生病、行为退化、脾气大……这一切都是入园“惹的祸”。这些看似不正常的种种状况的出现，大都事出有因，待了解了孩子行为背后的生理及心理原因之后，就不会再被焦虑情绪控制并为之烦恼。

第十章	正确看待孩子入园出现的种种状况	164
1.	幼儿园有多可怕	
	——孩子晚上做梦都说“我不去幼儿园”	164
2.	能力为什么退化了	
	——已经学会控制大小便，为什么总是尿裤子	165

3. 上幼儿园为什么总是生病	
——是老师照顾不周，还是卫生条件太差	168
4. 孩子怎么变成了寸步不离的“小黏糊”	
——孩子上幼儿园之后，为什么更黏人了	171
5. 在幼儿园“遭遇”了什么	
——从幼儿园回来，孩子的脾气越来越大	173
6. 孩子上了幼儿园，为什么添了很多坏习惯	
——孩子在幼儿园学会了骂人、打人	174

答疑解惑篇

我们成人一般都是按照自己的思维去考虑和提问问题，而不是站在孩子的角度和理解能力去跟孩子沟通，因此常常是无效的沟通。跟孩子说话大有学问，想要读懂孩子这本“天书”，还真的要讲究些方法。

1. 孩子一定要上幼儿园吗？在家里自己教行不行？	180
2. 老人带孩子有什么弊端？	
教育孩子问题如何跟老人达成共识？	182
3. 保姆带孩子有什么弊端？	
当下保姆的素质能否承担起教育孩子的重任？	183
4. 选择公办园还是民办园？选不到心仪的幼儿园怎么办？	186

5. 寄宿制幼儿园真的那么可怕吗？	187
6. 问孩子什么都回答不知道，怎样问孩子才肯说？ 怎样让孩子听大人的话？	190
7. 好想知道在幼儿园里老师是用什么办法让孩子不哭的？	192
8. 我家孩子和小朋友一起玩突然就伸手打人， 还爱抢别人玩具，怎么办？	195
9. 我家孩子希望别的小朋友和他分享，但自己却有点“小气”， 怎么教孩子学会分享？	196
10. 孩子爱吃手指，屡教不改怎么办？	197
11. 怎样让孩子改掉做事情磨磨蹭蹭、拖拖拉拉的习惯？	198
12. 孩子不听话，能不能打？	199
13. 孩子总是喜欢在家里墙上、沙发上乱涂乱画， 强行制止担心打击了孩子对绘画的兴趣， 放任不管又实在让人生气，家长应该怎么做呢？	201
14. 在商场里，孩子看到自己喜欢的东西要买， 不给买就哭闹，是“适当妥协”，还是“斗争到底”？	202
15. 如何让孩子养成早期阅读的习惯？	204

