

★赠入园准备手册，让整理孩子入园物品变得简单、轻松★

孩子入园

晏红/著

全新第二版

清华大学早教专家
给出300条贴心提示
帮孩子平稳度过幼儿园3年

爸妈必须知道的事



中国妇女出版社

孩子入园,

爸妈必须知道的事

(第二版)

晏红 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子入园, 爸妈必须知道的事 / 晏红著. -- 2版
-- 北京: 中国妇女出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5127-1547-9

I. ①孩… II. ①晏… III. ①学前儿童—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第277967号

孩子入园, 爸妈必须知道的事 (第二版)

作 者: 晏 红 著

责任编辑: 王 琳

封面设计: 季 晨

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 18

字 数: 300千字

版 次: 2018年1月第2版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1547-9

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第一章

孩子要入园，你做好心理准备了吗

如何选择最适合孩子的幼儿园 / 002

孩子入园前，家长要做好的心理准备 / 007

第二章

孩子在幼儿园可能遇到的心理问题

孩子出现入园分离焦虑怎么办 / 022

孩子不乐意说幼儿园的事怎么办 / 026

孩子与小朋友比穿怎么办 / 030

怎样帮助孩子应对幼儿园里遇到的挫折 / 034

怎样教孩子正确面对竞争 / 038

孩子受欺负怎么办 / 042

培养孩子幽默风趣的性格 / 047

消解孩子的不良情绪 / 051

让孩子不再“撒野” / 056

安抚孩子易怒的情绪 / 061

锻炼孩子的倾听能力 / 065

让孩子主动与人交往 / 069

第三章

孩子在幼儿园可能遇到的生活问题

孩子不能适应在幼儿园吃饭怎么办 / 074

孩子挑食不吃蔬菜怎么办 / 079

孩子意识不到要多喝水怎么办 / 083

孩子不在幼儿园上厕所怎么办 / 087

孩子不能按时起床怎么办 / 092

孩子不适应在幼儿园睡觉怎么办 / 095

孩子生病与上幼儿园有什么关系 / 099

带孩子进行身体锻炼 / 103

让孩子保持口腔卫生 / 107

让孩子学会整理东西 / 111

增强孩子的自我保护意识 / 116

在生活中开发孩子的智力 / 121

第四章

建立正确的家园合作关系

老师为什么总是报喜不报忧 / 126

不要让老师对孩子过度保护 / 130

女教师与男子汉教育 / 135

消除孩子对老师的偏见 / 139

家长潜意识里的两个“不等式” / 143

幼儿园的条条框框与孩子的个性不矛盾 / 147

第五章

家园合作，提升孩子的能力

引导孩子集中注意力 / 152

培养孩子的想象力 / 156

培养孩子的观察能力 / 160

锻炼孩子的口语表达能力 / 164

在生活中培养孩子的数学能力 / 169

第六章

家园合作，激发孩子的潜能

激发孩子的学习兴趣 / 174

激发孩子的阅读兴趣 / 178

激发孩子探究和创新的潜能 / 182

开发孩子的音乐潜能 / 186

挖掘孩子的绘画天分 / 190

第七章

家园合作，培养孩子的优秀性格

让孩子懂文明讲礼貌 / 196

让孩子学会听取建议 / 204

教孩子诚实守信 / 208

让孩子懂得谦让 / 212

让孩子不再任性 / 216

让孩子懂得遵守规则 / 221

第八章

家园合作，培养孩子的爱心

让孩子学会关心他人 / 226

让孩子学会不打扰别人 / 230

让孩子学会接纳 / 234

让孩子体悟责任 / 238

让孩子学会爱护公共环境 / 243

第九章

陪孩子度过快乐的幼儿园时光

让孩子适应在幼儿园里不是“小太阳” / 248

孩子的话可能是“真实的谎言” / 252

孩子为什么在家、在园表现不一样 / 256

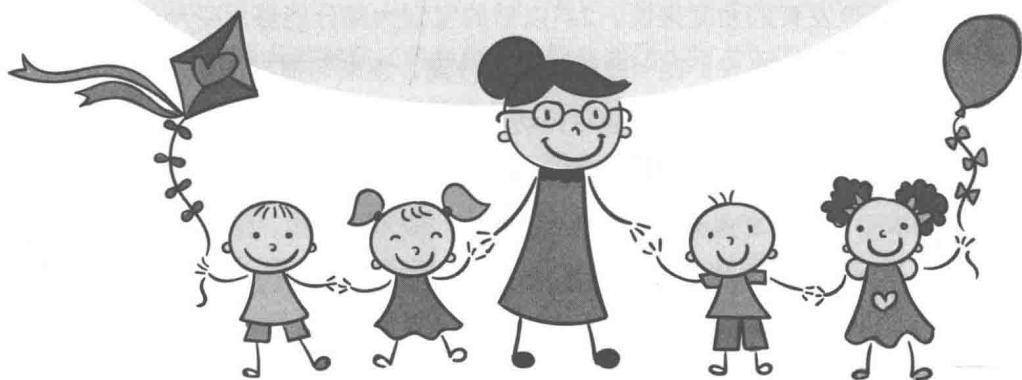
孩子听老师的话却不听家长的话 / 260

改掉孩子在幼儿园形成的坏习惯 / 265

家长影响孩子在园的人缘 / 269

第一章

孩子要入园， 你做好心理准备了吗



如何选择最适合孩子的幼儿园

既然宝宝入园是很有必要的，择园就是家长要考虑的重要问题了。随着我国幼教事业的发展，全国各地出现了各种各样的幼儿园，这为家长提供了选择的机会，也产生了选择的困惑。很多家长对各式各样的幼儿园并不完全了解，家长之间的交流也是各抒己见，这反而更增加了家长择园的困惑。有一个基本原则应该把握好，那就是选择最适合自己的宝宝的幼儿园。

孩子的年龄大些入园好还是小些入园好

目前，绝大多数城市幼儿园是从3岁宝宝开始招收的，也有一些幼儿园接收2岁甚至更小的宝宝入园，这主要是根据家长的需求和幼儿园的办园条件来确定招生入园的起始年龄。

从心理发育的角度来说，2岁以后的宝宝大部分能够忍受与依恋对象（经常照看他的家人）在一段时间内的分离，逐渐习惯与小伙伴和老师相处，所以2岁的宝宝是可以适应日托幼儿园的。但是，刚满2岁的宝宝在生活自理能力上还比较弱，与依恋对象暂时分离的心理压力还比较大，因而新入园的2岁宝宝的分离焦虑程度要强烈一些，时间也长一些。建议宝宝3岁左右入园，这时候宝宝在身体发育、生活自理能力和心理发展等方面都成长得相对成熟一些。

选择日托幼儿园还是寄宿幼儿园

不能一概而论日托和寄宿的利弊，要综合家长、孩子和幼儿园三方面的情况来考量。

首先，如果家长工作特别忙，没有充分的时间接送孩子，或者有的家庭是三代同堂，家庭成员在教育孩子时常常态度不一致，那么送孩子上寄宿幼儿园比较合适。

其次，还要考虑孩子和幼儿园的因素，寄宿幼儿园要求孩子的身体素质比较好，有利于培养孩子的独立性，但因为孩子一周才回家一两次，家长特别容易娇惯孩子，使孩子形成情绪波动周期，即每到周一情绪最低落，不愿意上幼儿园，周二、周三对幼儿园的情绪适应转为正常，周四开始盼望家长接自己回家，周五回家的愿望迫不及待，容易心情浮躁，周六、周日在家长的怜惜和宠爱下，比较任性。相比较而言，日托幼儿园有利于培养亲子关系，且家园沟通较密切，家长对孩子的发展细节比较了解，但是需要家长对宝宝付出更多的时间和精力。

所以，家长要根据宝宝和家庭情况，以及日托和寄宿幼儿园的各自特点，决定宝宝应该上什么样的幼儿园。

选择公立幼儿园还是私立幼儿园

幼儿园教育属于国家非义务教育，以前公立幼儿园占主体，但最近几年私立幼儿园大量涌现，两者各有其特点。

幼儿园的质量不能仅从办园体制这一个角度判断，也不能只看幼儿园的硬件设施是否现代，装修是否豪华，收费是否昂贵，建议家长从教育专业部门的资质认证角度考察幼儿园。因为资质认证是全方位的，包括幼儿园的硬件水平，教师的健康和学历状况，卫生保健标准以及幼儿的身高、体重达标率，龋齿矫治率，家长满意率等一系列指标。一个幼儿园在以上各个方面都达标了，

入园小贴士



没有级类的幼儿园说明它没有参加教育部门的验收，各种名目的实验园、双语园、艺术园等特色名称，均不能代替级类验收幼儿园标准。

才能获得相应的认证，所以家长选择这样的幼儿园是可以放心的。

不管是公立幼儿园还是私立幼儿园，教委对参加级类验收的幼儿园标准是一样的，从高到低的顺序是示范园、一级一类幼儿园、一级二类幼儿园、二级一类幼儿园、二级二类幼儿园。

——“级”代表硬件水平，“类”代表软件水平。全国各个省市对幼儿园的级类管理不完全一样，有的省市对幼儿园既分级又分类，有的省市只分级不分类，而是把级与类的验收合并一起管理，例如一级幼儿园、二级幼儿园等。

选择大幼儿园还是小幼儿园

幼儿园的规模大小不是唯一的决定因素。刚入园的宝宝有一个分离焦虑适应过程，而是否顺利适应的关键不在幼儿园的宏观环境，而在于微观环境是否能安顿好孩子。微观环境包括软件、硬件两个方面，环境是否具有童趣，玩具是否吸引孩子，这些都会给刚入园的孩子强烈的第一印象。

比较关键的因素还有教师是否和蔼可亲，让孩子产生热爱和依恋感。教师的敬业态度和工作能力是帮助孩子安全度过分离焦虑期的首要因素。因为分离焦虑源于孩子对父母的依恋行为，这是他自身安全和各种需要得到满足的根本保证，来到幼儿园，孩子要把依恋对象转移到教师身上，他才能重新获得安全感。

选择特色幼儿园还是普通幼儿园

国家教育部颁布了《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要》，但对具体的教育内容和教育模式没有统一的要求，所以各地幼儿园采取不同的方式来落实国家关于幼儿教育的指导方针。

我国幼教虽然走过了百年历史，但是仍然处于探索和发展阶段，借鉴国

外的成果比较多，现在很多幼儿园又都有意识地做自己的特色招牌，因而家长面临的特色名称比较多，例如蒙台梭利教育、感觉统合教育、多元智能教育等。蒙台梭利是意大利教育家，她创造的教育思想和教育模式以及物化了的教具，在全世界拥有广泛的影响。蒙台梭利教师需要参加专门的师资培训，配备专门的教具。感觉统合教育是针对某些现代教养方式不当导致孩子身体协调性弱而开发的幼儿教育训练课程，教师和教具也是专门培训和研发的。多元智能教育是借鉴美国心理学家加德纳的研究成果而开发的，教师没有专门的教具。

入园小贴士



家长在选择幼儿园的时候，首先要关注孩子的倾向，其次还要观察教师的情况，并与教师沟通，选择一个孩子热爱教师、教师热爱孩子的幼儿园，让孩子拥有一个健康、快乐、幸福的童年。

各个幼儿园办学的软件、硬件条件差异很大，以上各种特色教育的水平也是参差不齐，而且家长要关注的是不管具备什么特色，幼儿园应该首先确保孩子能得到全面、和谐发展的普通教育，不能为特色而追求特殊或者追求特长。

选择远点儿但质量较好的幼儿园， 还是近点儿但质量一般的幼儿园

程女士早就跟先生探讨过：要么不生孩子，如果生孩子，就得让他接受最好的教育，成为优秀的人才。程女士听说郊外的一所幼儿园不错，收费高也没关系，就是离家有点儿远。为了孩子，那就大人辛苦点儿吧。可是还没有一个月，程女士就发现问题没那么简单。为了赶时间，孩子起得比较早，可是路上时常发生交通拥堵，孩子到幼儿园时常常错过早饭时间。晚上去接孩子也常因下班高峰而行驶缓慢，不能按时到幼儿园，老师要陪孩子等到很晚，孩子也着急。程女士觉得长久这样会影响孩子的身心

健康，于是决定转园。附近小区就有一所幼儿园，可是程女士转了一圈，总觉得这里的环境、玩具和其他硬件比原先那个幼儿园差远了。怎么办呢？程女士犹豫不定了。

——一所幼儿园可能在某些方面能满足家长的需求，在另一些方面又是家长不满意的，所以想找一所十全十美的幼儿园并不容易。

选择幼儿园的目的是孩子能有更好的发展，所以要结合低龄宝宝的发育特点，优先考虑孩子的切身需要和微观环境，再考虑宏观环境。首先是就近原则。低龄宝宝的分离焦虑期要长一些，这是孩子顺利入园的第一个关键。上离家近的幼儿园，孩子方便溜达和熟悉，也容易与附近的小朋友串门，减少刚刚入园的孤独感；另外家长也方便接送，随时可以与幼儿园老师面对面地交流，多交流可以使家长及时了解孩子成长过程中的细节，有利于制订更好的教育方案。像程女士那么忙忙碌碌地接送，家园沟通机会就会大大减少。一两年以后，宝宝的身体素质更棒了，适应能力更强了，可以再考虑送他去远点儿但质量较好的幼儿园。当然，这时家长不宜片面地为宝宝做决定，要征求宝宝的意见，看他是否愿意换一个新的环境。

孩子入园前，家长要做好的心理准备

怎样判断孩子是否准备好上幼儿园了

方女士和先生工作特别忙。生了儿子以后，就把他放在乡下姑妈家里。自由自在的小家伙长得很结实，有那种农村孩子特有的健康肤色。2岁之后，宝宝该上幼儿园了，于是方女士把他接回来，就近办了入托手续。小家伙是插班新生，老师和小朋友还给他举行了一场欢迎仪式，小家伙不说话也不哭闹，好奇地看着这里的一切。妈妈见孩子这么稳定，心里别提多得意了，跟老师说：“这孩子在农村一住就是两三年，他不认生，没问题的，我走了。”到中午吃饭的时候，老师发现问题了，孩子开始嚷着要回家，哭声响亮，不吃饭也不睡觉，不喝水也不喝奶。第二天，方女士送儿子去幼儿园，他死活不干，妈妈生气了：“幼儿园的小朋友和玩具那么多，还有老师教你学知识，你为什么不去？”妈妈越说，孩子越闹。因为工作不能耽误，尽管孩子不愿意，但方女士还得每天都把孩子送到幼儿园。方女士担心，是不是因为宝宝在农村长大，还不具备上幼儿园的能力？宝宝上幼儿园应该具备哪些基本能力？

现在，不少妈妈因为就业需要或者工作紧张而把孩子寄养在亲戚家里，看着宝宝离开妈妈也成长得健健康康、快快乐乐的，就对孩子特别放心，但同时也对孩子的发展、需求等方面不是太了解，因而对孩子能力的判断会出现偏差。方女士认为孩子在农村是玩，在幼儿园也是玩，于是忽略了孩子入园前的适应问题，把孩子接回来马上就送到幼儿园，即使孩子在其他方面的能力已经“达标”，但是在心理上，孩子还是没能避免分离焦虑。

宝宝要在以下几个方面基本达标，才能比较顺利地适应入园。

生活方面

宝宝吃饭的时候，以自己用勺吃为主，以大人偶尔喂为辅；可以自己大小便，或者知道告诉老师要大小便了，家长还要事先训练孩子蹲坑或者坐便；能自己或者配合大人穿脱衣服；能自己睡小床，初步养成午睡习惯。

语言方面

说话比较清楚；如果说不清楚，能在听明白老师的话后有一定的语言、表情或者动作反馈；在大人的启发下，能简单表达自己身体不适的感受。

交往方面

在集体场合敢于说话；对其他小朋友有朴素的同情心；知道不应该用“打、砸、抢”的方式跟小朋友交往。

心理方面

对幼儿园有直观的美好感受和一定的向往；平时能在外面与小朋友玩一会儿；对陌生的环境不是特别害怕。

刚上幼儿园的孩子更容易生病

小鱼儿的妈妈在网上发了一个帖子：我的宝宝2岁3个月大了，半个月前我将她送到幼儿园。第一天她玩得高高兴兴的，因为在此之前我跟她说了好长时间幼儿园的好处。第二天她开始哭，到第五天就生病了，上呼吸道感染并发急性中耳炎，跑了一个星期的医院，到现在我已经不知道该不该再把她送到幼儿园去。以前总认为宝宝长大后需要集体生活，看她和小朋友一起玩得多高兴啊，而在家和我一起玩时间长了就没理由地胡闹。但现在我把她送到幼儿园了，效果却大相径庭。是不是宝宝入园一定会经常得病？有谁能给点儿指导啊？

很多新入园宝宝的家长会遇到小鱼儿妈妈类似的问题和困惑。孩子刚上幼儿园容易生病，除了孩子长期以来就体弱多病的生理因素以外，主要是心理上不适应造成的。人的情绪和心理与自主神经系统密切相关，2岁的宝宝正处于自主神经系统不稳定时期，容易受到周围环境的影响，导致自主神经功能紊乱。如果他的情绪波动大，就有可能出现一些躯体症状，如头痛、肚子痛、呕吐、腹泻、发热、惊醒等。有的妈妈说孩子在家好好的，一上幼儿园就这里不舒服那里不舒服，回到家里又好了，像是装病，但是又真的有病症。这就是孩子不稳定的情绪与不稳定的自主神经系统相互作用的结果。

新入园的宝宝容易得病还有一个主要原因，即集体生活中的孩子交叉感染造成的。家长可能又担心了：这可怎么办呢？总不能一有小朋友生病就把孩子接回家吧？其实，与人接触少的孩子未必就是健康、有抵抗力的。《新英格兰医学》期刊公布的一项研究指出，适度地让孩童感染疾病，反而对免疫系统有强化巩固的作用，从长远的发展过程来看，这将帮助孩子增强抵抗力，体质也将逐渐改善。

宝宝新入园都有一个适应期，家长要以积极的态度帮助孩子一起渡过难关。例如：

★ 提醒孩子多喝水，养成随渴随喝的习惯。白开水的保健功能是任何饮品都不能代替的，孩子的饮水量不足，容易产生内热上火，稍不注意就可能生病。如果家长发现孩子的小便不是清亮透明的，就更要注意让孩子多喝水了。如果他一开始不喜欢喝，可以一次少喝点儿，一天多喝几次。

★ 如果孩子生病了，就把孩子接回家积极治疗，痊愈以后还应该坚持送他上幼儿园，这是一个增强孩子的适应性和抵抗力的过程。只是在回幼儿园的时候，要跟老师密切沟通，让她知道孩子最近的情况，并加强保育工作。

★ 避免事事包办代替，鼓励孩子自己动手做事，不要怕他做错。敢于动手的孩子有自信，在集体生活中有成就感，积极的情绪不但使他快乐，也能增强机体抵御病毒侵害的能力。

★ 鼓励孩子什么都要吃，不偏食不挑食，保证营养均衡。

★ 维持良好的生活习惯。为了配合幼儿园的生活，即使节假日在家，也要保持早睡早起的作息。

★ 随时锻炼身体，经常带孩子做适当消耗体能的运动，不能总是让孩子“静坐”。

3岁以前的孩子该不该去幼儿园

文文和嘉嘉是同年同月出生的小伙伴，两个宝宝的妈妈也在同一个单位。文文平时由奶奶看着，嘉嘉则与保姆阿姨在一起。2岁了，嘉嘉的妈妈就把宝宝送到了幼儿园，文文的奶奶不同意，说孩子那么小到幼儿园又哭又闹的，简直是遭罪。一年很快就过去了，文文和嘉嘉一起出去玩的时候，文文的语言表达和社会交往能力明显要弱一些，以至于有的人问：“这孩子（指文文）比她（指嘉嘉）小吧？”文文的妈妈听了以后，心里可酸了，其实她也知道嘉嘉上幼儿园以后确实进步很大。她有点儿后悔：文文还能赶上嘉嘉吗？是不是当初应该把文文早点儿送到幼儿园？可是文文在家里得到了更多的关爱，这难道对她的发展就没有更多的好处吗？

幼儿园教育属于非义务教育，因此家长可以根据宝宝和自己的家庭情况，选择宝宝是接受幼儿园教育还是家庭教育。

如果把宝宝送到幼儿园，家庭还要进一步做好家园共育，才能保证孩子进步得更快。幼儿园教育与家庭教育的根本区别是，前者是集体教育和制度化生活，后者是个性教育和随意性生活。对孩子的健康成长来说，两者都是有必要的。孩子在这两个环境中都会习得一些优点，也会习得一些缺点，两者都不是绝对的“净土”和“圣地”。因此，孩子从幼儿园带回家庭的不适宜行为，家长要帮助孩子克服；有可能会从家庭带到幼儿园的不适宜行为，家长也要帮助孩子克服——因为孩子在不同的环境要遵循不同的“游戏规