## **第一次入园做好这些准备，让孩子少受点罪**

开学季马上就要来临，想必很多新入园的爸爸妈妈们一定是激动又不安。
 第一次上幼儿园，对孩子是巨大的挑战，对父母来说又何尝不是严峻的考验，一想到送孩子去幼儿园，孩子会哭得撕心裂肺，说不担心都是假的。
开学在即，父母和孩子如何在这短短时间里克服分离焦虑，让孩子顺顺利利入园？1

**父母调整好心态
不要把焦虑传递给孩子**
孩子上幼儿园，家长的情绪也发生很大的波动。
有位幼儿园老师曾对我说：
**“许多家长担心孩子入园种种问题，焦虑程度已经超过了孩子。”**
他们担心孩子在幼儿园的生活问题：会不会受小朋友的欺负、老师会不会对孩子不好、会不会生病不舒服；或者担心孩子不熟悉幼儿园陌生的环境会各种不适应。
这些情绪会通过种种行为传达给孩子，如开学前每天愁眉苦脸，和孩子说话充满不安和不舍，把孩子送到了幼儿园又舍不得走，在门口或教室外的悄悄观察孩子，甚至对孩子说：“我也舍不得送你去上学”......
小孩是很敏感的，他能感受得到妈妈这些焦虑信号，这会让他更难适应新环境。
焦虑是很容易传染的情绪，家长的焦虑也在无形中影响了孩子的焦虑，一般来说，家长越焦虑，孩子对幼儿园集体生活的适应性也越差。
所以缓解孩子的入园焦虑之前，父母要先调整好心态，相信孩子可以坚强顺利地度过这个时期。

2
**带孩子提前熟悉幼儿园**
孩子入园前一段时间，可以通过各种方法提前帮助孩子认识和了解幼儿园。
如果条件允许，父母不妨带孩子到幼儿园参观，熟悉幼儿园环境。现在很多幼儿园都会有一些入园体验活动，家长不妨陪孩子挨个去体验幼儿园的游乐设置，试听老师的课程，增加孩子对幼儿园的好感，这样孩子入园时也会更有安全感。
也可以给孩子准备一些绘本，比如《我好担心》、《小阿力的大学校》、《一口袋的吻》、《汤姆上幼儿园》等等，这些主题绘本可以帮助孩子了解幼儿园的生活。
 通过这些方法让孩子知道幼儿园是个快乐的地方，提高他们对幼儿园生活的期待。03
**给孩子准备一个熟悉的安抚物**
绘本《一口袋的吻》中讲述了一个很温情的故事：迪比是个不愿去上学的小男孩儿，他的妈妈帮助他的办法是有些特别：在他的大衣口袋存放了一口袋吻。
妈妈对他说：**“当你感到害怕的时候，就从口袋里拿出一个吻，想象妈妈就在你身边。”**
迪比想妈妈的时候就拿一个吻出来，就像妈妈在身边一样，上学时真的变勇敢了很多。
这个妈妈的办法给我们带来很大的启发，我们不妨也为孩子准备让他们依恋的、形影不离的物品，比如一张全家福、妈妈的照片、毛绒玩具、小毯子等等。
这些熟悉的物品可以安抚孩子，让孩子知道自己其实并不孤单。
04
**循序渐进地练习分离**在孩子2岁左右的时候，爸爸妈妈就可以在家练习分离，并逐步增加分离的时间。
比如你留孩子在客厅，对孩子说你要去拿零食，让他等你一分钟或两分钟。
再比如你要出去买东西，对孩子说离开半小时就回家，然后按约定时间回来，和孩子亲切地拥抱。
练习可以从1分钟开始，延长到五分钟、半小时、1小时......逐渐把时间拉长。
别小看这样的练习，它可以帮助孩子理解父母即使离开了，不久后还是会出现的道理，增强孩子对父母的信任。
05
**送入园后请不要一直徘徊**
很多大人送孩子去幼儿园后，经常藏在教室外面躲在一边偷看，有的妈妈听见孩子哭就心软跑出来哄，有的孩子发现躲着的妈妈，又会哭着去抱妈妈。
这种行为在无形中传递给孩子一种信息：**这里没有那么安全，我不放心我的孩子，我也不信任这里的老师。**
不仅增加了孩子的焦虑，同时也给老师的工作增加了难度。
最好的做法是入园当天把孩子交给老师以后，和孩子好好告别：：“等你放学了，就来接你。”一旦走了就别回头，不要拖泥带水。
放学后履行你的承诺，及时出现在他面前，次数多了，孩子就明白了。

**当然，也不要偷着溜走，这很容易让孩子以为他是被你抛弃了，更加破坏了孩子的安全感。**

6
**相信幼儿园老师**

有的父母担心幼儿园孩子多，老师照顾不来；
有的担心老师对自己的孩子不了解，照顾不够仔细，孩子回来哭或者哪里磕着绊着就认为是幼儿园没有照顾好；
还有的父母对孩子过度关注，一放学就会有各种各样的问题：“老师，我家孩子中午吃饭了吗？”“我家孩子今天睡了吗？”“我家孩子闯祸了没有？”......
这些担心本质上是不相信老师，不相信孩子，对他们而言都是一种无形的压力。
当你为孩子选好了幼儿园，就尽量相信幼儿园的老师们，相信他们的专业和经验足以处理好孩子的各种问题，也懂得如何做好幼儿护理。
我始终相信，大部分幼儿园老师还是非常认真负责的，都会尽力照顾好每一个小朋友。做父母的，要给老师一点信任，也多一些宽容和理解。
  **有了信任做基础，家长和老师才可以合力帮助孩子顺利度过入园分离焦虑。**