

“我不想上幼儿园”

一入园就哭成泪人,专家支招缓解焦虑

□半岛全媒体记者 徐军
实习生 高苗苗

又到一年入园季,初入幼儿园的宝宝们容易闹情绪。有的哭着喊着不愿去幼儿园,有的在幼儿园和小朋友不合群,还有的一到幼儿园就生病……各种不适应让宝宝产生“入园焦虑”,也让家长焦头烂额。宝宝不愿入园怎么办?怎样预防宝宝入园焦虑?有什么好办法帮宝宝尽快度过不适应期?对此,记者采访幼儿园园长和儿童心理专家来为家长支招。

■家长

孩子入园哭得撕心裂肺

“我们孩子第一天入园的时候还是挺开心的,觉得自己可以上学了。第二天的时候孩子和我说,不想去幼儿园。”谈起女儿刚入幼儿园的经历,市民李女士悲喜交加,哭笑不得。女儿葡萄现在才两岁十个月,今年8月1日在黄岛区一家幼儿园入园,上小小班。不过由于小小班孩子数量太少,后来就和小班合并了。

“现在小小班两岁半就可以入园,其实最小的孩子一岁八个月穿着尿不湿就入园了。我们两岁十个月,我觉得算是正好。”李女士觉得女儿儿更加早熟一点,孩子说话等各方面都已经能够自理,所以幼儿园也没有什么难适应。而且公公婆婆毕竟是老人,老人受累又教不了孩子太多东西,孩子上幼儿园还能学点礼貌,“还有很重要的一方面是,我们工作比较忙,我和老公整天加班,对孩子的照顾包括培养教育这方面还是有点儿疏忽。希望在幼儿园老师教导下,能多学点规矩。另外就是,我家孩子现在特别会看眼色,她知道谁对她好她就会向谁撒娇。在幼儿园老师不都是一视同仁吗?所以她就比较不敢这么来了。”

李女士没想到,从第二天起,孩子对幼儿园简直是恐惧。“送她去幼儿园之前,她就告诉我她不想去。但是真把她送过去了,她也就那样了。”没想到的是,孩子入园后没几天就生病了,生病之后在家休息三四天,然后更加不愿去幼儿园了。“抗议”的方法就是大哭大闹。“非常撕心裂肺的那种哭,边哭边说‘我不要上幼儿园,我不要上幼儿园。’然后直到我把她送给老师,她还是哭闹不止啊!没办法,一开始的时候我是在那儿陪她一

下,就是陪她吃早饭我再走。”看在眼里疼在心里,但是李女士也实在没有更好的办法了。

两三天后,女儿的情绪缓和了不少,虽然也不愿意去幼儿园,有点小哭小闹,但进入幼儿园之后就不会再哭闹了。老师接过去后,李女士也不需要在那儿再陪女儿吃早餐了。刚开始李女士安慰女儿,到幼儿园就是去玩一会儿,玩够了就接她回家;再往后话也不这么客气了,直接说,你别闹了,你去也得去不去也得去,闹有什么用啊!在那儿有很多小朋友很多玩具可以给你玩啊!再之后就直接不搭理孩子。

■园长

家长要明白孩子心理

“一开始小孩儿上幼儿园就是这么困难。你想想,以前的时候是家里三四个大人围着她一个转。稍微一点不如意就哄着她,现在她到了幼儿园,一个老师看十几个孩子,根本就没办法一直关注她,她自然就不太愿意去上幼儿园。可怜是可怜,但这是长大必经的过程。”

李女士在幼儿园发现,像女儿一样的孩子不在少数。“幼儿园二楼都是小班孩子,你就会发现教室里面的哭声是此起彼伏啊,让人心疼,就像是在医院里打针的孩子的哭声一样,而且所有的孩子基本上叫的都是一个词儿,‘妈妈……’我都觉得幼儿园老师挺辛苦的。”李女士说,尤其是周末,孩子在家玩了两天,松散了,周一入园简直是“周一综合征”,一把鼻涕一把泪地进去。

孩子入园综合征、入园难适应也是幼儿园老师们关注的话题。市北区第一教幼儿园园长韩萍告诉记者,根据她多年的经验总结,对于孩子的适应之难,家长首先要明白难处来源于四个方面:一是孩子刚进入幼儿园,在陌生环境和众多陌生人面前,安全感缺乏,有恐惧感;其次是孩子成长过程中多是与亲人交往,与其他小朋友的同伴关系没有形成,因此会有交往障碍;再次是在幼儿园孩子要学会独立生活,包括自己吃饭、洗手、去卫生间,这与在家中爸爸妈妈等大人看护不同;最后,有些在家中很活泼的孩子,在进入幼儿园之后要在集体生活中受到规则的束缚,因此会感到不自在。韩园长向家长支招,孩子入

园前后,家长要引起重视,早做打算,做好托幼衔接。比如,在家中锻炼孩子生活自理能力,让孩子自己学会洗手、吃饭;平时多与小区小朋友接触、玩耍,不要封闭在家中;家长和孩子可以在入园前到幼儿园的早教中心学习,“上过早教班的孩子,明显比一般孩子适应得更快。”韩园长介绍,另外,家长也要在此期间多倾听孩子的声音,了解孩子的心理变化。

■心理专家

恰当引导方法很重要

青岛市妇儿医院心理卫生科主任匡桂芳是知名儿童心理专家,对于孩子入园的各种不适应,她从儿童心理学的角度给出了分析和应对策略。

匡主任说,每年3月和9月孩子入园季,她的门诊上都能碰到一些前来咨询的家长和孩子。对于入园焦虑,匡主任说,从家庭到幼儿园,孩子面临一个分离过程,因此会产生分离焦虑。“在家有人陪伴,生活有一套固定规律,到幼儿园则要重新面临习惯的改变,这种变化产生心理压力,包括恐惧等情绪反应,表现出来就是哭闹、不吃饭、想父母、睡不着觉。这种焦虑和不适应每个孩子都会有,只是在程度上会有不同。”匡主任介绍。这种情绪的产生其实可以类比到成人身上,成年人更换工作、城市等也会产生各种情绪上的反应。因此,这是孩子成长和走向独立生活的必然。

对于孩子这种情绪反应,匡主任提醒,对于将要入园的孩子,家长可以做一些提前适应准备工作。对于开始入园、处于调节期的孩子,比如上文中提到的葡萄,家长还是要坚持送孩子入园,不可因孩子哭闹就三天打鱼两天晒网,“这会给孩子一个暗示,让孩子认为哭闹是可以起到作用的,这样他们更不愿意积极适应幼儿园。”大道理孩子听不懂,家长可以通过拿着绘本讲故事的方式,在故事让孩子熟悉幼儿园生活;家长也可以和幼儿园老师多沟通,孩子表现得不好或者有进步,及时给孩子一些鼓励,让孩子感受到关爱和成就感;下午或周末,家长可以带孩子到公园、广场等户外场所玩耍,减轻焦虑;对于反应强烈、情绪严重不适应的孩子,家长可以尝试让孩子每次在幼儿园过半天,适应后再送全天这种渐进的方式。

相关链接

孩子初入园,如何少生病

对于很多家长来说,一个共同的体验是,孩子好不容易开始适应入园的新节奏,但更揪心、更焦虑的事情来了:隔三差五生个病。对此,专家指出,孩子之所以经常患病,一是因为孩子情绪低落免疫力下降,另一方面是孩子在一起容易造成疾病的交叉感染。对孩子们来说,在集体的大环境中接触各种病原体是不可避免的,当孩子有了患病的迹象时,家长

一来要积极给孩子治疗,二来要让孩子在患病时得到很好的休息,避免疾病加重。平时应该让孩子多锻炼,多活动,以提高身体的抗寒抗疲劳能力。如果孩子患病太频繁,建议父母可以带孩子去医院检查免疫功能,适当使用一些提高免疫力的药物,可以加快孩子免疫功能的发育。另外,及时接种流感疫苗也可以减少孩子生病的几率。



健康权威常识,欢迎关注“半岛健康汇”。

