

专家告诉你：



娃为啥不想去幼儿园

扒着大门不肯撒手的宝宝、使尽浑身解数几近崩溃的父母、哭声一片的新生教室……9月如期而至，“史诗级灾难片”——《幼儿园开学了》全国热映中。

做了那么多的思想工作，为啥我的娃一进幼儿园的门就开始哭？很多家长担心孩子不能顺利入园并适应幼儿园的生活。的确，入园第一天，孩子的整个生活就发生了巨大的变化。对于一个陌生环境，孩子会产生本能的不安全感。能否顺利地度过这一转折期，将会对其身体和心理的健康产生重要影响。

那么，你知道孩子为什么不愿意去幼儿园吗？如果遇到孩子害怕上幼儿园的情况，该怎么办呢？北京青年报记者采访了北京儿童医院精神心理科主任崔永华、北京回龙观医院儿童病房多位专家，给家长们送上一份“入园须知”。

>>> 故事回放 <<<

“拉锯”半个月 孩子哭闹家长崩溃

资深儿童心理医生崔永华先给大家分享一个案例，看看这里是否也能找到你的影子。

尧尧今年3岁了，进入离家不远的一家幼儿园。尽管此前家人也做了不少思想工作，孩子也总是表示，“尧尧要上幼儿园。”但是，第一天入园，当尧尧看见大人站在门外挥手告别，表情马上变了。老

师示意家长赶紧离开，家长看着孩子可怜巴巴的样子实在不忍。第二天，面对哭闹的尧尧，奶奶只好哄着说，“好吧，好吧，今天不去了。”结果，一下就三天没去幼儿园。妈妈送孩子上幼儿园情况和奶奶的差不多，尧尧在大门口抓着妈妈的手不放，闹腾了半个小时，妈妈看得心疼，于是又将孩子带回

了家。

这样送一天不送一天的，大半个月过去，其他孩子都已经适应了幼儿园的生活，而尧尧拒绝上幼儿园的情况却愈演愈烈。每天一想起孩子上幼儿园的事情，一家人就特别头疼，一方面认为老人说的“明年再送”太纵容孩子，但面对尧尧的哭闹又一点辙儿没有。

>>> 对号入座 <<<

看看你家娃为啥对幼儿园说不

为什么开学快一个月了，仍然有这些孩子难以安抚？崔永华主任解密了，孩子抵触幼儿园的四大原因：

第一，孩子在家里被“过多地保护”。这种结果导致孩子自理能力差，上幼儿园要自己吃饭、上厕所等，会承受一些小挫折。

第二，家长送孩子时态度不坚决。看到孩子哭，自己在旁边心疼得掉眼泪，还有的看孩子哭闹得太严重，就将孩子带回家。其实，家长这些态度反而强化了孩子的不

良行为，于是变得一天比一天困难。

第三，有的家长送孩子时又太过强硬。孩子刚一撇嘴就厉声呵斥，压抑孩子的恐惧，在幼儿园过得诚惶诚恐，很难开心起来。

第四，家长们许多不经意的言行加重了孩子的焦虑。有的家长安抚孩子时说，“你再哭，我就不来接你了！”有的家长在节假日时会说，“你再不听话我就把你送幼儿园去！”等等，这无形中把上幼儿园当成了不听话的惩罚手段，孩子怎么会愿意上幼儿园呢。

>>> 专家分析 <<<

人生的第一次分离 孩子难免焦虑

崔永华主任介绍，上幼儿园可以说是人生的第一次分离。孩子离开安全、以他为中心的家庭，进入一个全新的“儿童小社会”，这件事情对大多数3岁的孩子来说都是需要时间适应的。在开始幼儿园生活的短短几天里，他们要经历许多以前没有过的体验，像“妈妈真的会来接我吗”“这里会不会有坏

蛋把我抓走”等。

这些因为分离而带来的恐惧引发孩子的焦虑，根据孩子不同的气质特点，又会有各自不同的表现。既有大哭大闹的，也有沉默不开心的，还有缠着老师不放的。不过，如果给孩子足够的时间，以及恰当的关怀，大部分孩子可以用不到一周的时间适应幼儿园生活。

>>> 试试这几招 <<<

帮孩子融入“小社会”

北京回龙观医院儿童病房的专家介绍，为了帮助孩子顺利适应上幼儿园，家庭和幼儿园要配合工作。最好采取渐进入园的方式，帮助孩子逐渐适应新环境。家长可以亲自带孩子认识并熟悉环境，安排作息时间，理解、关心并鼓励孩子。

此外，为了能让让孩子更快地融入幼儿园这个“小社会”，崔永华主任和北京回龙观医院儿童病房专家们还为家长们提供了一些小方法。

1.要激发孩子想上幼儿园的兴趣。爸爸妈妈在孩子入园前应做些准备工作来缓解孩子的“分离焦虑”。告诉孩子到幼儿园后会有哪些有趣好玩的事，引起孩子的好奇与兴趣。

2.改变自己对待孩子入园问题的态度。最好在开始的一段时间固定家长接送，坚持按时入园，让孩子形成习惯。晚上回家时，鼓励孩子说出幼儿园里发生的开心的事情，做个好的“倾听者”。

3.不要欺骗孩子。在幼儿园与孩子分离时不要说你会在楼下等他之类的话，要直截了当地告诉他：“爸爸妈妈很爱你，送你上幼儿园不是因为不要你了，而是你长大了，应该和更多的小朋友一起玩。”

4.分开的时候要果断。每天送孩子去幼儿园前就应该和他说好，送到幼儿园后爸爸妈妈就会离开。不要让孩子感觉到家长的不舍，否

则，他就更想用哭闹来留住你。

5.不要拿老师来吓人。孩子不听话的时候，千万不要拿老师来吓唬他，这会给孩子不好的暗示，更加不喜欢去幼儿园。

6.还要注意纠正孩子的不良习惯，培养他们的自理能力，做到家园教育统一。如果孩子有特别喜欢的娃娃或小物件，可以作为一种“过渡性客体”，让孩子把它带到幼儿园里，告诉孩子爸爸妈妈不在的时候，让他来陪伴宝宝。

7.当然，还有少数孩子经过上述处理仍然恐惧上幼儿园，这时需要带孩子看儿童心理医生，寻找有无其他特殊原因，进行相应的心理行为治疗。

孩子的幼儿园 你选对了吗？

合适的幼儿园可以减少孩子入学后的适应性困难，可以促进孩子的社会和心理技能。如何选择呢？北京回龙观医院儿童病房专家提醒家长们注意以下三个关键点：

1.尽量不要选全托幼儿园。幼儿处于感情发展的关键期，如果此时送进幼儿园全托，孩子长期缺乏与亲人亲昵的接触，会失去安全感、信任感。

2.不要为了好学校而舍近求远。这样做将带来接送孩子的难题，也会使得孩子在今后的生活中不得不早起，这对他的健康有负面影响。

3.尽量不要进比孩子实际年龄高一级的班级。正常的孩子智力年龄随生理年龄同步增长，一个聪明的3岁孩子进入4岁年龄段的班级，他的能力显得平平，还有可能事事不如别人，这对孩子自信心、好胜心的培养十分不利。而且，当孩子大班毕业该进小学时，由于年龄的问题无法入学。孩子将面临“留级”的打击。

文/北青报记者 李洁
原文刊载于《北京青年报》

