

孩子要入园， 你准备 好了吗？

刘晓娜 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目（CIP）数据

孩子要入园，你准备好了吗？ / 刘晓娜著. — 北京：清华大学出版社，2023.8
ISBN 978-7-302-64042-4

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

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 128115 号

责任编辑：宋冬雪

封面设计：艺海鑫

责任校对：王凤芝

责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-83470000 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.25 字 数：162 千字

版 次：2023 年 9 月第 1 版 印 次：2023 年 9 月第 1 次印刷

定 价：59.00 元

产品编号：102176-01

自序

光阴似箭，这本书第一次出版是在 2014 年春天，一转眼近十年过去了。时光改变的不仅仅是我的年龄，其间中国的学前教育也在不断改革，教育课题发生了很大变化。选择将这本书再次出版，原因有二：一是根据目前最新的教育课题，对初版的部分内容进行了修改和增减，同时内容编排也进行了较大的调整，以确保更好地帮助家长朋友解决实际问题；二是这十年间，我陆续收到一些反馈，也想借再版的机会做个分享。

随着科技的进步，当下新手父母学习的渠道越发多样化，但与此同时，这些信息也鱼龙混杂、参差不齐，看上去选择更多，实际上怕选错、不会分辨反而让父母们更加焦虑。这本书的内容经过近十年时间的验证，帮助很多小朋友顺利度过了幼儿园三年，曾被反馈为最接地气的实操手册。相信这次再版，一定可以帮到

更多准备入园和刚刚入园的宝贝和他们的家长们，解决新手父母的困扰。

最后还是那句话——光有爱，还不够。下面附上这本书初版的自序：

我们常说，孩子入园后有一段时间是心理上的“断奶期”，少则一周、多则一个月的哭闹和不安是再正常不过的事了。其实，对于家长来说，又何尝不是“断奶期”？很多时候，躲在幼儿园的角落里偷偷流泪的家长，比坐在活动室里哭鼻子的小朋友还要多。究竟是孩子适应不了新环境，还是家长适应不了呢？

我很理解初为人父母心疼孩子的心情，我也曾看着自己心爱的宝贝一个人走进幼儿园，哭得撕心裂肺。相信那一刻，每位家长的内心都动摇过，想冲过去抱起孩子，帮他擦干眼泪，甚至抱回家，等他长大一点再入园，哪怕只是一闪念。可是亲爱的家长朋友，您知道作为老师的我，每次看到在大门外流泪张望、迟迟不肯离开的您，心里的感受吗？

父母与孩子分别的动人场面都深深地刻在我心里，时刻提醒着我：这群小天使第一次离开爸爸妈妈，作为老师，只有我们能给他们安全感，也只有我们能让不安的家长放心。相信每一位幼儿园老师都是这样的心情。然而，当老师付出全部爱和不懈的努力之后，亲爱的家长朋友，您是不是真的放心呢？

在工作当中，我发现有的家长只喜欢听老师对孩子的表扬，孩子得了小红花就笑容满面，向别人夸耀自己家孩子如何聪明乖

巧、如何讨老师喜欢，收集完满满的称赞才肯回家。一旦孩子犯了错误被批评则愁眉不展，不愿与老师多交流。有了家长朋友盼喜畏忧的心理，就有了老师们报喜不报忧的现状。

不知道您是否收到过孩子带回的《家园联系手册》？这是否会让您想起我们小时候的“家长通知书”，上面经常写着“该生品学兼优，热爱劳动，动手能力强，是同学们学习的榜样”等。我翻阅了成百上千份《家园联系手册》，发现大多是以报喜为主，尽量表扬孩子的优点和进步，真正直面孩子不足的寥寥无几。老师们会用尽可能委婉的语言表达，以减少家长的不满。

比如，某某小朋友性格内向，经常被欺负却不敢告诉老师，只会一个人躲起来偷偷哭。但写在联系手册上可能是这样的：某某是一位非常文静的小朋友，偶尔和同伴发生冲突时，懂得宽容和理解，能用自己的方式处理矛盾，老师和小朋友都很喜欢她。

亲爱的家长朋友，如果您收到这样一段文字，能看得出言外之意吗？孩子在幼儿园被欺负，是作为父母最担心的事情，家长希望了解孩子的真实情况，却又不能理性地看待问题。很多父母得知孩子被欺负，第一反应就是质问老师，要求对方家长道歉，更甚者直接就去投诉，对老师的工作完全不信任、不满意。

这样的投诉发生一次、两次、三次、多次后，老师们自然会委婉，尤其针对不能理性看待问题的家长，会更加谨言慎行，报喜不报忧了。

幼儿园三年，是孩子们一生中极为重要的一个时期，这样的

机会有且只有一次。为了让家长认可，老师报喜不报忧，长大后谁来让社会认可孩子？我们只是普普通通的幼儿园老师，但我们正在塑造和影响孩子的未来，有责任也有义务对他们负责，只有这样，才是给家长最好的交代。

这本书中讲述的每一个案例，都是出于教师的责任和对孩子们的爱，我将直面问题不回避，态度诚恳、坦率。虽然有可能不被理解，但我相信每一位真心希望孩子好的父母都不会拒绝真实。

相信在这本书里，您会找到一些似曾相识的场景和感受。如果您的孩子也出现过类似某位小主人公的情况，请重新观察您的宝贝，了解宝贝真实的行为，分析宝贝行为背后真正的原因，并做出相应改变，这会让孩子们一生受益的。

刘晓娜

2023年4月

目录

1. 入园前做这些，孩子能更快适应幼儿园

- 第 1 封信 重点培养孩子的几种自理能力 _003
- 第 2 封信 培养孩子适应环境的能力 _007
- 第 3 封信 让孩子学会自己吃饭 _012
- 第 4 封信 教会孩子积极乐观看待未知世界 _016
- 第 5 封信 分离焦虑不光孩子有，父母也会有 _020

2. 吃饭喝水穿衣，都是大问题

- 第 6 封信 必须学会一句话：“老师，我要喝水” _027
- 第 7 封信 轻率的指令：“不要脱衣服” _031
- 第 8 封信 边吃边玩害处多 _035

- 第 9 封信 大人无形中影响孩子养成挑食的习惯 _ 039
- 第 10 封信 给孩子一个自由的就餐空间 _ 043
- 第 11 封信 让吃饭成为一件快乐的事 _ 047
- 第 12 封信 吃饭切不可讲条件 _ 051
- 第 13 封信 饭菜不要单调，也不要过于丰盛 _ 055

3. 所有“问题行为”都不是问题

- 第 14 封信 为什么宝宝入园后性情大变? _ 061
- 第 15 封信 孩子为什么要装病? _ 065
- 第 16 封信 孩子为什么会“恋物”? _ 069
- 第 17 封信 孩子攻击性强怎么办? _ 073
- 第 18 封信 宝宝不爱讲幼儿园的事 _ 077
- 第 19 封信 说谎是因为想得到 _ 080
- 第 20 封信 说谎是为了逃避惩罚 _ 084
- 第 21 封信 您在做，孩子在学 _ 088
- 第 22 封信 面对孩子的虚荣心 _ 092
- 第 23 封信 孩子爱打小报告是怎么回事? _ 096
- 第 24 封信 孩子爱搞破坏都有原因 _ 100
- 第 25 封信 小孩子还没有“偷东西”的概念 _ 105
- 第 26 封信 让眼泪飞一会儿 _ 110
- 第 27 封信 孩子动作缓慢怎么办? _ 114
- 第 28 封信 孩子粗心大意怎么办? _ 118
- 第 29 封信 孩子没有责任心怎么办? _ 122

4. 如何说，孩子才会听

- 第 30 封信 要引导，不要发号施令 _ 129
- 第 31 封信 不问封闭式问题 _ 133
- 第 32 封信 父母怎样和孩子沟通 _ 137
- 第 33 封信 批评孩子的正确方式 _ 141
- 第 34 封信 孩子被欺负了是否要鼓励打回去 _ 145
- 第 35 封信 您需要如何对孩子谈老师? _ 150
- 第 36 封信 分享不是强迫来的 _ 154
- 第 37 封信 大的必须让着小的吗? _ 158
- 第 38 封信 您内心深处相信您的孩子吗? _ 162
- 第 39 封信 真正做到尊重孩子并不容易 _ 166
- 第 40 封信 处罚孩子须谨慎 _ 170
- 第 41 封信 再忙也要留出时间给孩子 _ 174

5. 孩子的心思，这么猜

- 第 42 封信 “妈妈，我只是生病了” _ 181
- 第 43 封信 “能让我哭一会儿吗?” _ 185
- 第 44 封信 孩子的心思要慢慢懂 _ 189
- 第 45 封信 孩子的画不是看的，是听的 _ 193
- 第 46 封信 色彩中有孩子的内心世界 _ 197
- 第 47 封信 您会为孩子保守秘密吗? _ 201
- 第 48 封信 别在无意中打击孩子的自信心 _ 205

6. 引导孩子养成好习惯

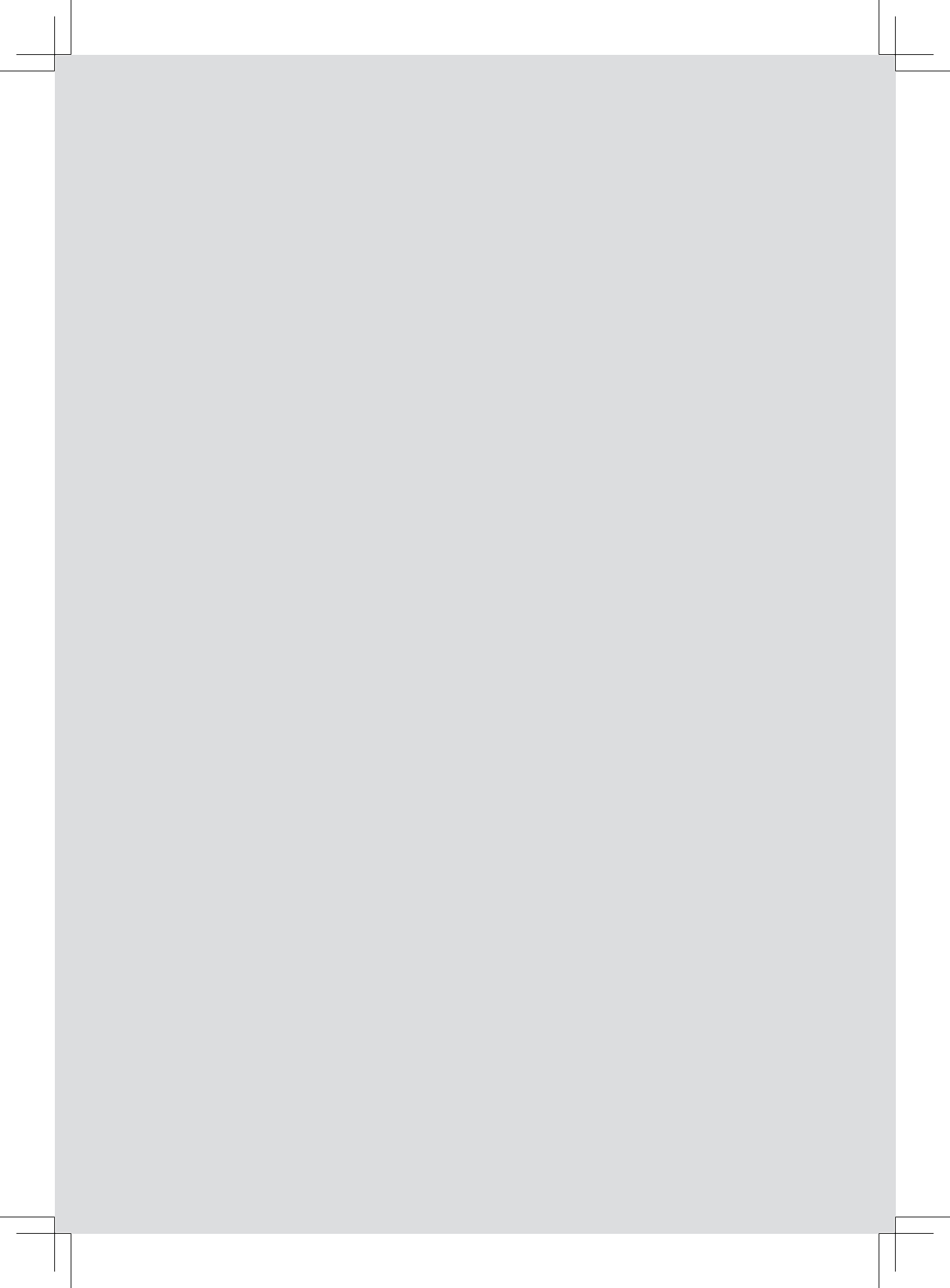
- 第 49 封信 如何引导孩子正确爱上读书 _ 211
- 第 50 封信 晚睡习惯必须改 _ 215
- 第 51 封信 鼓励孩子做家务 _ 219
- 第 52 封信 如何让孩子养成勤俭节约的好习惯 _ 223
- 第 53 封信 在游戏中培养孩子的想象力 _ 227
- 第 54 封信 用游戏帮孩子培养好习惯 _ 231
- 第 55 封信 孩子玩电脑的对与错 _ 235
- 第 56 封信 让奖励真正起作用 _ 239
- 第 57 封信 孩子脾气暴躁非一朝一夕 _ 243
- 第 58 封信 说了“对不起”就一定“没关系”吗? _ 247
- 第 59 封信 隔代抚养需要注意的问题 _ 250

1.

入园前做这些，孩子能更快适应幼儿园

孩子上幼儿园，父母一定要有所准备。该做哪些准备？

怎么准备？小刘老师——告诉你。



第1封信

重点培养孩子的几种自理能力

晴晴妈妈：

您好。

非常高兴晴晴加入我们这个小集体，相信她在这里一定能快快乐乐地度过三年美好的时光。现在晴晴刚入园没几天，还不是很适应，每天都会出现这样那样的问题，让您很担忧。没关系，这是正常的分离焦虑，等晴晴适应了幼儿园生活，各方面自然就会有好转。

您一定很关心怎样缩短孩子的分离焦虑期吧？每位父母都希望自己的宝贝能尽快适应幼儿园的生活，我自己也一样。现实情况是，有的孩子进幼儿园第二天就适应了，而有的孩子一个星期甚至一个月、几个月都适应不了，其中一个原因就是，孩子入园前的准备工作没做好。

就晴晴来说，不妨回顾一下她这几天出现的问题吧。

1. 午睡时不会脱、穿衣服，又不敢找老师帮忙，好几次都把纽扣掰坏了，一个人坐在床上哭鼻子。放学后妈妈来接的时候还闷闷不乐，好像受了很大的委屈。
2. 上厕所不会提裤子，几乎每天您都会接到送换洗裤子的电话，然后慌慌张张地送裤子来，或者直接在晴晴的书包里装上两条备用裤子。麻烦是小事，偶尔晴晴尿裤子没被发现，穿着尿湿的裤子活动一天就让人担心了。
3. 下午接回家晴晴总要再饱餐一顿，似乎在幼儿园没吃饱一样。晴晴自己不会用餐具，等老师忙完了再来喂她几口，饭菜都凉了。
4. 不会用幼儿园的水杯，她的小手控制不好杯子，总是没等喝到嘴里，水就洒了出来，胸前经常湿湿的。

以上应该是晴晴这几天出现最多的问题。由于晴晴缺乏生活自理能力，又不善于表达，各种生活上的小麻烦自然就多了。

您可能会说，晴晴还小，又刚上幼儿园，不会做这些事是很正常的。但我想告诉您，很多孩子刚上托班就能自己吃饭了，虽然也不会穿脱裤子，但多数都会找老师帮忙，这是最起码的自理能力。晴晴比托班的孩子大，她完全有能力照顾自己。

身为父母，保护孩子是天性，但小朋友基本从2岁左右就已经有自己动手的欲望了，他们希望能做妈妈的小帮手，我们作为父母尽量不要因为担心孩子的安全就处处回避，什么都替孩子去做。

上了幼儿园之后，一个班上一般有二三十个孩子，老师是没办法像在家一样对每个孩子都事无巨细悉心照顾的。晴晴不会自己脱、穿衣服，不能独立上厕所，不愿自己吃饭，遇到很多生活上的小问题，也影响了情绪，所以也就不舍得让妈妈走，不爱上幼儿园了。

小朋友的自理能力并不都是在幼儿园里学的，为了缩短孩子的适应期，我们最好在孩子入园前就着手锻炼他们的各项能力，以让孩子更快地适应集体生活。只有先适应环境，才谈得上接受知识和情感上的教育，培养更多好的生活和学习习惯。

不过，您也不用太担心，解决这个问题并不太难。以下几件事需要家长的配合，相信您一定会抽出更多的时间陪晴晴改变的。

1. 锻炼晴晴穿、脱衣服的能力，不要为了赶时间或避免麻烦而去帮她。如果晴晴不愿意自己穿，可以准备几首穿、脱衣服的小儿歌，用说唱和游戏的方式吸引她，让她觉得自己穿衣服是件快乐的事。比如，把穿衣服当作小火车过山洞，假装小火车开过来，发出呜呜的响声，让晴晴把小火车（胳膊）开进山洞（袖子）去。这样的游戏她会觉得很有趣，穿衣服也变得简单了。
2. 锻炼晴晴自己吃饭的能力，不用担心她会撒得满地都是。掉饭粒是难免的，我经常看到很多孩子掉的比吃的还多，但这是个必经的过程，我们可以一边鼓励小家伙自己吃，一边和她探讨不掉饭粒的方法，经过一段时间练习，晴晴自己吃饭就会没有问题了。

3. 平时上厕所不要提前帮她脱好裤子，尽量鼓励她自己动手。一次、两次没脱好不要紧，带她找到原因和改进的办法，几次尝试之后就会熟练了。适当地让孩子尝到失败的滋味，更能激发她成功的决心。
4. 不要因为方便、省心，就让晴晴一直使用小水壶。平时多锻炼她用水杯喝水，洒几次没关系，重要的是和她一起总结经验，找到不洒水的方法。与幼儿园的生活方式保持一致，更有助于晴晴适应幼儿园的生活。
5. 要鼓励晴晴勇敢表达，寻求老师和小朋友的帮助。每个人都有做不到的事，请别人帮忙并不丢脸，告诉晴晴老师和妈妈一样，都很愿意帮助她。老师了解了她的想法，问题才会少一点。

虽然这是入园前的准备工作之一，但现在开始锻炼并不晚，我相信您，也相信晴晴一定会很快适应幼儿园集体生活的。加油，晴晴妈妈！

相信晴晴的小刘老师

第2封信

培养孩子适应环境的能力

乐乐妈妈：

您好。

相信您还记得，乐乐刚上幼儿园的时候适应得很慢，过了整整一个月才停止哭闹。当时您都急坏了，孩子在班里哭，您躲在门口哭。马上乐乐的弟弟昕昕也要上幼儿园了，我想跟您聊聊入园前准备的问题，尽量避免昕昕也像乐乐一样哭闹。

从乐乐身上总结原因，您应该可以意识到的，入园前的准备工作对孩子适应幼儿园生活起着非常关键的作用。

还记得乐乐刚上幼儿园的时候，您没有提前带他来参观，报名当天就让乐乐正式进班了。很关键的入园第一天，乐乐的经历是这样的——

户外活动时间，乐乐穿了一双小皮鞋，看样子很不适合运动。

刚跑了几步就停下来拉着您的手，不想和小朋友一起玩了。穿的鞋子不舒服，对孩子在幼儿园的活动自然有影响。

午餐时间，乐乐不会自己吃饭。当老师要求他尽量自己吃时，他就委屈地看着您，饭菜都快凉了也没吃一口，最后还是让您亲自喂才吃的。他没有独立进餐的习惯，而幼儿园老师是基本没有时间给每个孩子喂饭的。

午睡时间，天气有些热，乐乐没有带小毛毯，盖被子又会出汗，这让小家伙睡得很不舒服，无奈之下，您只能带他回家午睡后再送回园。带的物品考虑不周全，也会出现各种状况。

区角游戏时间，乐乐和其他小朋友发生了争执，他被欺负了，哭得很伤心。当老师过去安慰他，想问清楚事情经过时，乐乐却支支吾吾地说不清楚，只是不停地抹眼泪。他的语言表达能力不是很好，也没有“有事找老师”的意识。

一天下来，乐乐太不喜欢幼儿园了，第二天哭闹得很厉害，说什么都不进大门，足足用了一个月的时间才适应过来。您说入园前的准备是不是很重要呢？总结起来也没有多复杂，主要是以下几个方面吧。

首先是心理上的准备。

1. 平时您可以多和昕昕聊聊幼儿园的事。这方面昕昕比较占优势，因为他有个正在上幼儿园的哥哥。建议您这段时间接乐乐的时候带上昕昕，让他和哥哥一起在幼儿园里玩玩，同时多引导乐乐讲一些幼儿园里有趣的事情给

听听听，这样对他熟悉幼儿园生活会有很大的帮助。

2. 带听听去幼儿园的路上，要让他清楚地知道：哥哥放学了，我们必须去接他回家，爸爸妈妈都很想念哥哥。如果听听上幼儿园了，妈妈也会来接，也会非常非常想念听听。他每天跟您一起接哥哥放学，明白妈妈接回自己的孩子是任何事都不可阻挡的。到他上幼儿园的时候，就不会怀疑妈妈不要他了，他相信妈妈会来接他的心是坚定的，就像妈妈每天接哥哥一样。

其次是语言交流上的准备。

没有人比父母更了解自己的孩子，很多时候小家伙的想法还没说出来，大人就已经知道他要干什么了。但上幼儿园以后，老师在短时间内肯定达不到与孩子这样的默契程度。孩子的想法只有说出来，老师才会明白。这就要求小朋友学会表达，渴了、困了、想上厕所了、东西找不到了，都需要清楚地告诉老师，才能得到准确的帮助。您说对吧？

平时在家需要多跟他交流，即使知道他的想法也要鼓励他自己完整地表达出来。这样到幼儿园遇到问题他才能准确地告诉老师。咱们大人在和孩子交流的时候，尽量也说完整的话，养成习惯。

再次是生活自理能力的准备。

孩子的语言表达能力再好，老师也不可能事事都帮着他做。最起码的穿脱衣服、上完厕所提裤子、自己喝水、吃饭等，小家

伙还是要能自己做的。

乐乐的生活自理能力很强，回到家您可以鼓励昕昕向哥哥学习，或者让两兄弟比赛。例如早晨穿衣服的时候，比一比大宝和二宝谁穿得最好，适当奖励。您是不是想问：“刚开始昕昕肯定不愿意自己穿，也没有比赛的意识，该怎么办呢？”其实不难，可以把爸爸和乐乐都召集起来，表演一场戏给昕昕看：一家三口做穿衣服的游戏，尽量做得有趣。相信昕昕在一旁躺不了多久，一定非常羡慕，迫不及待想要加入，看看穿衣服到底有什么好玩的。

教孩子就是一个玩游戏的过程，让他感受到快乐，自然就会在玩中学。

最后是物品方面的准备。

可别认为小孩子入园没什么需要带的。乐乐之前不是出现过很多问题吗？分不清哪个是自己的杯子，穿错其他小朋友的衣服，裤子尿湿了还不肯穿幼儿园的备用裤，这就是物品没准备充分导致的。

刚上幼儿园的孩子需要做以下准备：

1. 准备好照片，用于贴在杯架和小床上，这样容易区分自己的杯子和床。
2. 在衣服上绣名字或贴名字条，避免小朋友间相似的衣服穿错。
3. 书包内放一两套备用衣裤。
4. 带一个喜欢的玩具。昕昕刚上幼儿园可能会有些不适应，

抱着熟悉的玩具会更有安全感。

另外，还有一些小的注意事项，比如，不向幼儿园隐瞒孩子的病史，给老师留两个以上的联系方式，接送人发生改变时亲自打电话确认，刚入园尽量早接尤其是已经答应孩子的时候，等等。这都需要您多留心，多和老师沟通，充分做好准备工作，相信昕昕会比乐乐适应得更快。昕昕，加油！

期待昕昕入园的小刘老师

第3封信

让孩子学会自己吃饭

萌萌妈妈：

您好。

不知您有没有注意过，您每次送萌萌上幼儿园，都会问她一句话：“萌萌，你是自己吃还是妈妈喂你吃？”萌萌的表情总是很复杂，她想让妈妈喂，又想在老师面前表现好。其实，她不想让小朋友说她“羞羞羞，上幼儿园了还让妈妈喂”，而是希望老师夸她长大了，是个可以独立吃饭的好孩子。

我想说，当听到萌萌那句“我自己吃”时，您应该感到欣慰，而不是满脸担忧和半信半疑。不信任的表情只会让萌萌觉得，她没有能力自己吃饭，她需要妈妈喂。

上次碰巧看到您在小区楼下喂萌萌吃饭，萌萌的小手试图接过勺子，想尝试一下自己吃，但您总会阻止她：“别捣乱，饭都快

凉了!”“乖乖张嘴，不然妈妈走了!”“你还小呢，不会用勺子!”“你吃不吃?不吃喂乐乐(小狗)了!”您是怕她自己吃得慢吗，还是怕她把饭菜掉得满地都是?萌萌“乖乖地”张开嘴巴，等着饭菜一口一口被送进嘴里。一会儿，您就笑容满面，大功告成了。

不出所料，第二天到幼儿园萌萌又不肯自己吃饭，一直吵着让妈妈喂她吃。您知道，幼儿园每个班的孩子很多，老师不可能一个一个喂饭。

类似这样的情况很多，萌萌总是盯着碗里的饭菜，偶尔看一眼老师，似乎在等老师过来喂她，而这种等待那么理所当然。小朋友们都吃完去盥洗室了，萌萌还在盯着碗里的饭菜和进进出出的老师们。通常，午睡之前是老师最忙的时候，当老师终于忙完可以喂她的时候，饭菜都凉了，这种情况下萌萌会选择不吃，但只要厨房还有热的，我都会单独给她换一碗。这样的特殊照顾不仅耽误老师的工作，对萌萌正常进餐也没有任何益处。

我想，您听了肯定会很心疼，作为妈妈，没有人比您更心疼自己的宝贝。而萌萌这个不好的习惯，与日常的养育方式有很大关系。

孩子从托班开始，就已经具备了独立用餐的能力。萌萌已经4岁了，她完全可以自己吃得很好。喂饭不仅会扼杀她独立进餐的成就感，同时还会阻碍她本该有的能力的发挥，得不偿失。

萌萌的问题并不在于她不能自己吃饭，而是她认为，吃饭就应该妈妈喂，不喂就不能吃。

除此之外，我还发现您每次都会仔细地观察幼儿园的饭菜。我注意到萌萌一直盯着您，她不明白这些饭菜怎么了，妈妈要如此小心。

有一次萌萌不吃豆角炒肉，但我清楚地记得，她之前吃过这道菜，而且很喜欢。为什么突然一口都不吃了呢？我们换了两位老师喂她，最后她还是紧闭嘴巴一口都没动。之后我单独找她聊，萌萌告诉我她之所以不想吃，是因为豆角太长了，小孩子吃不了。我猛然想起您送萌萌来的时候有些晚，刚好赶上吃饭时间，临走前您盯着桌上的饭菜，表情凝重，自言自语地说了一句：“这豆角切得有点长吧，他们这么小能吃吗？”

也许就是您皱起的眉头和一句语气充满疑惑的话，让萌萌认为豆角切得太长了，小孩子不能吃。您可能认为自己只是随便说了一句，那么小的孩子听不懂的。不，不要小看孩子的智商，她比我们想的要聪明很多。话也许听不懂，但孩子完全能通过妈妈的表情判断这道菜是不是好吃。

为了让萌萌以后能独立进餐，第一个要改变的就是您和萌萌爸爸。下面我给您几条建议，相信您跟萌萌爸爸会为了萌萌而尝试改变的。

1. 要绝对相信幼儿园，相信自己的孩子。把那句“你自己吃还是妈妈喂你吃”换成“萌萌一定能第一名吃完，妈妈相信你”，这句话会像一个神奇的魔咒，原本必须妈妈喂饭的小家伙瞬间变得信心十足，她一定第一个吃完，

因为妈妈相信她。

2. 不要再当着孩子的面表现出来对幼儿园饭菜的担心。告诉她：“今天幼儿园的饭真香，吃完一定能长爸爸那么高！”“哇，好美味的菜肴，都是萌萌最喜欢吃的。”妈妈喜悦的表情会让碗里的饭菜瞬间变得很香，同样是豆角炒肉，可以是“太长了小孩子吃不了”，也可以是“好美味的菜肴，都是萌萌最喜欢吃的”。
3. 相信表扬的力量。接萌萌放学的时候可以问一下她当天的饮食情况，老师给予的回馈如果是好的，尽量让孩子知道。小家伙都喜欢老师告诉妈妈自己很棒，及时的鼓励会让孩子越来越积极哦。

相信萌萌会独立进餐的小刘老师

第4封信

教会孩子积极乐观看待未知世界

西西妈妈：

您好。

我想您已经猜到了，西西今天又哭了一上午。她已经连续半个月在幼儿园哭了，您应该比谁都心疼。为了搞清楚西西为什么“无缘无故”地哭，我和另一位老师分头观察和研讨了一周，现在把结论跟您分享一下，希望能帮助西西尽早找回阳光灿烂的笑容。

我了解到您和西西爸爸平时工作都很忙，极少有时间陪伴西西。和很多妈妈一样，您无时无刻不在牵挂着孩子，担心她吃不饱穿不暖，担心她被小朋友欺负，担心她有没有摔着，会不会碰着，每次与西西分开之前总要千叮咛万嘱咐一番：

“过马路一定得拉着奶奶的手，不然车会撞到你的。”

“逛超市不要乱跑，小心坏人把你抓走。”

“如果有别的小朋友打你，记得要告诉老师。”

“把你的玩具装好，别让小朋友抢走了。”

……

和老一辈人不同，年轻一代很少有全职妈妈。职场妈妈们每天忙事业，忙着赚钱，陪孩子的时间少之又少。说到这个您一定很有同感吧？所以，作为妈妈，您只能一遍一遍不停地叮嘱孩子，好像孩子随时都会发生意外一样。

我很理解您对孩子的担心，但是您想过西西会不会因此就认为“世界处处都是危险的”呢？您的叮嘱本来是为了孩子的安全，却也有可能成为一种消极暗示，让孩子看到陌生人就怕被抓走，到了陌生地方就怕有危险，找不到依靠便开始大哭。

西西在幼儿园从不和新来的小朋友玩，别的小朋友靠近一点儿她就会本能地让他们走开。很多时候她都是自己独占一张桌子，不让任何人坐她旁边，否则就会大哭不止。幼儿园的每位老师都知道小二班有个爱哭的西西。

这种情况和父母平时的教育密切相关，不当的引导方式会让孩子对世界产生消极的认识，可能您现在还没有意识到。

和西西同班的杨轩小朋友也特别爱哭，班里来个新老师上观摩课，她见了就躲起来，边哭边说害怕那位老师。什么原因您一定猜得到吧？杨轩以前很喜欢结交新伙伴，可妈妈总是怕她有危险，经常这样嘱咐她：“别走远了，妈妈不去找你啊！”“你认识人家吗就跟人家走了？”“坏人来了，赶紧到妈妈这边来！”渐渐地，

杨轩不再接近陌生人，遇到妈妈的同事也不肯叫阿姨，只是哭闹着让妈妈赶紧回家。

在确保孩子人身安全的前提下，爸爸、妈妈应尊重小孩爱玩的天性，激发他们的求知欲和探索欲，鼓励他们大胆接触外界和自然，让他们身心全面发展。

所以，西西妈妈，是时候改变一下教育方法了，这并不难，您只需要注意一下和孩子交谈的方式就可以。如果您觉得无从下手，接下来我会给您几条建议，坚持下去，相信很快就会看到效果。

1. 告诉孩子，幼儿园不是危险的地方，不会有小朋友欺负她。尽量讲一些幼儿园有趣的地方，让西西对幼儿园产生向往，就跟向往游乐场一样。
2. 在孩子面前尽量不要表现得过于担心，不要让孩子觉得世界很危险。比如，孩子刚要趴在水池边看金鱼游来游去，有的家长马上变得神色紧张，大步跑过去把孩子抱走，边抱边说：“宝贝儿，以后不要到水池边玩，会掉进去的！”有的孩子可能会因此再也不敢到水池边看金鱼，这样孩子的人身安全是得到了保障，却失去了探索世界的欲望。在保证孩子安全的前提下，我们作为家长要多鼓励孩子去探索外面的世界。
3. 多带孩子到新的地方，接触陌生人，并鼓励孩子勇敢加入（鼓励，但是不强求）。有的家长为了培养孩子的社交

能力，会强迫孩子和陌生人打招呼，比如作自我介绍，当孩子因各种原因没有表现得很好时，家长张口就是一句：“连自己叫什么都不敢说，叔叔阿姨们都不喜欢这样的小朋友！”这会大大影响孩子今后大胆与人交流的勇气。

4. 用积极乐观的语言给孩子介绍世界上的人和事，让孩子觉得世界是美好的，人是友爱的（“坏人”“被抓走”“丢了”“不要你了”，这些表达会让孩子增加对世界的恐惧）。您可以多教西西一些应对突发情况的方法，比如在外面找不到妈妈可以找警察叔叔，在商场可以找保安或柜台服务员。知道了怎么解决问题，孩子就不会感到那么恐惧和无助了。

西西现在在幼儿园的表现传达了这样的信号：妈妈说“世界很危险”，我很害怕，我想哭。只有让西西不再认为“世界很危险，处处有坏人”，她才能消除恐惧，开开心心接受未知的世界。

希望西西变勇敢的小刘老师

第5封信

分离焦虑不光孩子有，父母也会有

硕硕妈妈：

您好。

非常高兴硕硕能分到我们班，她是那么可爱。您一定很爱她，连穿衣服都是爱意十足的母女装，走在幼儿园里很亮眼呢！

硕硕加入小二班，已经近一个月了。记得您第一天把硕硕送来时开玩笑说：“孩子送到你们这儿，我终于可以过几天好日子了。”但在您离开的时候，我看您脸上写满的其实是担心，而不是要“过好日子”的放松。孩子刚上幼儿园难免哭哭闹闹，不舍得家长离开，这很正常。因为他们从来没和家人分开过，在家享尽宠爱，可是上幼儿园以后事事只能靠自己，老师对小朋友更是一视同仁没有偏爱，孩子刚开始不适应也是正常的。几乎每个小朋友都会经历“分离焦虑”这一阶段，只是时间有长有短。

快的小朋友基本上三天或一周就能适应幼儿园的生活。可是，硕硕已经上了快一个月的幼儿园，仍然和第一天一样，哭闹得厉害，不参加集体活动，也不怎么吃东西，还时常自言自语地念叨，说妈妈不要她了。我知道您为这件事特别伤神，尤其最近几天硕硕又生病了，应该说从上幼儿园到现在，硕硕几乎每天都在咳嗽、流鼻涕。

您一定很想知道硕硕为什么总也适应不了幼儿园的环境，不妨回忆一下：您每天送硕硕上幼儿园的时候，有没有给她“幼儿园不好”的消极暗示？有时候，与其说孩子有分离焦虑，不如说是父母有分离焦虑。如果您第一次把小硕硕送到幼儿园时表现得很不舍、很难过，硕硕看见了该怎么想呢？她肯定会想：这是什么地方啊，为什么妈妈的表情那么痛苦？这一定不是个好地方。然后您擦着眼泪离开了，把她一个人留在这个不好的地方，您想孩子会爱上幼儿园吗？除了害怕、恐惧、焦虑，我想她不会对这里有任何别的感受。您说对吗？

恕我直言，要想让硕硕适应幼儿园，让她觉得幼儿园是个快乐的地方，首先要从您身上寻找原因，看硕硕究竟为什么哭闹。

您是不是经常表现得很担心她，问东问西，生怕她在幼儿园有什么不妥？如果有，很抱歉，您已经给她传递了“幼儿园不好”的消极信息。

您是否每次跟她说再见的时候都答应第一个来接她？有多少次没有做到却没有跟硕硕解释？如果这方面没做好的话，我只能

遗憾地告诉您，硕硕不相信妈妈会按时接她，在她的心里，从您每天离开她的那一刻起，就意味着您不要她了。

回家之后，您都和硕硕聊什么呢？问她在幼儿园有没有被人欺负？问她玩滑梯有没有摔跟头？问她幼儿园的饭能不能吃饱？问老师喜欢不喜欢她？这些问题都是家长最关心的，也包括我。但是，您知道吗？这些问题看似是想了解孩子的一日生活，其实是在鼓励她回忆幼儿园不好的经历。

小家伙接触新的环境缺乏安全感，这时候您的一些表现又强化了这种不安全感。所以这么长时间硕硕总也适应不了离开您后的生活，就像您也适应不了离开她后的生活一样。

为了让孩子更好地适应幼儿园生活，身体健康少生病，让我们来认真梳理一下思路，重新面对与硕硕分离的问题吧。

1. 离开时不要表现得太痛苦，以免给孩子消极暗示。要让她知道，她必须上幼儿园，妈妈也必须上班，但是妈妈很爱她，一定会来接她。如果答应孩子第一个来接，就一定要做到，不要破坏了孩子对您的信任。
2. 平时和硕硕交流的时候，您可以多问她一些积极的问题。比如：幼儿园有什么好玩的玩具？在幼儿园吃什么好吃的饭了？你都和班里哪个小朋友认识了？老师是怎么表扬你的？鼓励硕硕尽可能地回忆幼儿园开心的事情。
3. 全家人一起，用游戏的方式让硕硕去体验分离。可以调换角色，她当妈妈，您或她爸爸当孩子，让她在情景中

自己去说服孩子不要哭闹，然后再慢慢地代入到现实生活中（建议您看看《游戏力》这本书，其中有详细的案例可以参考）。相比说教，游戏的方式能更好地解决很多问题。

只要让硕硕喜欢幼儿园，并让她相信您是一定会来接她的，她这种明显的分离焦虑就会慢慢消失，自然也不会因为分离焦虑而反复生病了。

很爱硕硕的小刘老师

