



如何缓解新生入园焦虑？

建议：提前熟悉环境 给予关爱支持



嘉宾名片

蔡中元 晋江市侨声中学专职心理老师、高级教师

幼儿园是孩子成长的转折点,是他们独自去探索世界的起点,每个孩子入园时都会面临“成长的挑战”,这也是孩子人生成长中的一次重要“蜕变”。

“入园”对孩子来说很重要,对家长来说也很重要。随着9月份入学季的临近,晋江不少家长开始焦虑和担忧起来。家长担心,孩子是否能够适应新的环境,包括与同龄人的相处、适应新的学习模式和生活节奏等。

那么,作为家长,该如何缓解焦虑呢?入学前,又该做好哪些准备?



观察 家长焦虑是普遍存在的现象

孩子就要上幼儿园,迎来探索世界的转折点。随着开学季的临近,晋江不少家长开始变得焦虑起来。

“孩子太小了,不知道上幼儿园,会不会适应幼儿园的环境。”家长洪女士说,在家里,爸爸妈妈和爷爷奶奶都很宠孩子,但到了幼儿园,一个班有二三十个孩子,不知道孩子会不会适应。

同样,家长李先生也很焦虑。“对孩子来说,从一个熟悉的环境到一个陌生的环境,肯定要经历一个适应的过程。我担心的是孩子是否能够适应幼儿园的新环境。”

在采访中,记者了解到,

除了环境之外,孩子的学习能力也是家长焦虑的主要原因之一。

“孩子的学习能力是否达到幼儿园的要求,是否能够跟上其他孩子的进度,是我担心的主要问题。”家长丁女士说。

也有家长担心,孩子入园后身体健康的问题。“不知道孩子在幼儿园的饮食、卫生等方面是否得到保障,是否容易生病。”家长吴先生说。

“家长在孩子入园前焦虑,这是一个很普遍的现象。”晋江市侨声中学专职心理老师、高级教师蔡中元介

绍,这些焦虑可能源于多个方面。首先,家长们可能担心孩子是否能够适应新的环境,包括与同龄人的相处、适应新的学习模式和生活节奏等。此外,家长们还可能担心孩子的学习成绩、才艺、运动技能、社交能力等方面是否能达到所谓的“综合发展”标准。

蔡中元介绍,在竞争激烈的教育背景下,家长们往往希望孩子能够在各个方面都表现出色,以应对未来的挑战。然而,这种期望往往会导致家长过度关注孩子的表现,从而产生焦虑情绪。

支招 保持积极心态 给予孩子支持

那么,家长该如何缓解孩子入园前的焦虑?入学前,又该做哪些准备?对此,蔡中元给出一些建议——

保持积极心态:家长应该保持积极的心态,相信孩子能够适应新环境、学习和成长。同时,也要相信自己能够给予孩子足够的支持和关爱。

让孩子充满期待:可以和孩子庆祝要上幼儿园,让孩子对幼儿园充满期待。还可以和孩子一起准备入园的物品,例如,购买入园的书包和水杯之类的,让孩子觉得上幼儿园是有趣且值得期待的。

提前参观幼儿园:有条件的,可以先带孩子去参观幼儿园,让孩子感受到幼儿园是个好玩的地方。另外,可以提前让孩子和一些上同个幼儿园的小朋友熟悉认识,尽快融入环境。

与老师保持沟通:与老师保持沟通是减轻焦虑的有效方法之一。家长可以定期与老师交流孩子的情况和需要,了解孩子入园后在幼儿园的表现和进展。

参与幼儿园活动:参与幼儿园的活动可以让家长更加了解孩子在幼儿园的生活和学习情况,同时也可以与其他家长交流经验和心得。

总之,幼儿园新生家长焦虑是一个普遍存在的现象,但是通过积极的心态、与老师的沟通和参与幼儿园的活动等方式,家长可以有效地减轻焦虑情绪,为孩子的成长创造一个良好的环境。

亲子健康

如何远离“多事之秋”？ 处暑幼儿保健干货别错过

“处暑天不暑,炎热在中午。”“处暑”时节已至,这标志着炎热的天气接近尾声,暑气将渐渐消退,凉爽的秋天即将到来。当季,家长该从哪些方面进行幼儿保健,帮助孩子顺利度过即将到来的开学季呢?

及时关注孩子情绪

时光飞逝,暑期进入尾声。现阶段,不少家长正有意识地从生活作息、学习习惯等方面着手,调整孩子的“暑期综合征”。当然,亦有部分家长正和孩子“斗智斗勇”,努力赶在开学前完成各项学习任务。

值得一提的是,随着季节的过渡变化,以及生活作息、节奏的改变,短时间内可能会引起孩子情绪的不适。为此,当季家长应多关注孩子的情绪变化,除了完成既定的学习打卡外,家长可以多抽出一些时间与孩子交流,倾听孩子内心的想法和感受,及时表达对孩子的关爱和理解。

在日常生活中,如察觉到孩子出现情绪问题时,除了及时进行沟通外,家长还可以鼓励孩子通过适当的方式发泄或表达出来,比如运动、画画、写日记、唱歌等。这样不仅能够帮助孩子及时释放不良情绪,还能够引导孩子学会正确处理负面情绪,逐渐拥有管理情绪的能力。

换季预防季节病

眼下,已进入秋天的第二个节气。随着早晚温差逐渐拉大,家长可以适当调整空调的使用时长和温度。比如,在深夜暑气消退时,适当调节空调的温度;夜间入睡时,让孩子换上舒适、透气的长款睡衣。需要注意的是,在空调房里睡觉要及时给孩子盖上薄被,以免受寒而感冒。

值得一提的是,暑假居家期间不少孩子喜欢光着脚丫子玩耍,随着节气的变化,家长应注意孩子足部的保暖。对此,家长可在当季给孩子穿上袜子,避免孩子光着脚在地上行走。为提高孩子的免疫力,家长还可以在闲暇时间多带着孩子到户外运动,以增强孩子的体质,提高免疫力。

此外,当季饮食切忌暴饮暴食,减少油腻、辛辣、刺激性食物摄入,避免食用冰镇饮料或生冷食物,以免引起腹泻。当季,家长可以给孩子吃一些滋阴润燥的食物,比如银耳、百合、秋梨、蜂蜜、南瓜等。

小贴士

1. 这段时间,家长可以从生活作息着手,让孩子逐渐调整为早睡早起的习惯,尽快将生物钟调整为开学模式。

2. 随着气候逐渐干燥,家长可以让孩子多摄入一些水分。如孩子不喜欢喝白开水,可用果汁等代替。在补充维生素的同时,提高身体免疫力。

育儿经

在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老一辈?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来收下这些干货吧!

告别焦虑式带娃 咱厝宝妈教你“松弛有度”



分享嘉宾:陈玲玲(吴千夏妈妈)
嘉宾职业:教师
推荐幼儿园:晋江市第七实验幼儿园

好习惯 ▶ 渗透生活点滴

在陪伴孩子成长的过程中,陈玲玲“卷”什么呢?在她看来,良好的习惯会伴随孩子一生,并助力孩子成长。“由于工作原因,千夏直到读幼儿园时才带到我身边。由于语言表达能力较弱,我每天睡前陪她从最简单的绘本开始阅读,而她也从刚开始的只听,到慢慢地讲到故事有趣的地方会要求角色扮演,再到最后听完能够大致用自己的语言讲述故事内容。”陈玲玲欣慰地说道,现在她们共读的绘本内容也从简单的无字绘本过渡到故事性、逻辑性较强的绘本了。

除了阅读习惯的养成外,陈玲玲还很重视孩子运动习惯的养成。“幼儿园放学后,我基本上都会带千夏到小区楼下玩一圈,家里备齐了轮滑、滑板车、自行车、平衡车、滑板等各类骑行工具。在这段惬意的运动时光里,千夏不仅结识了不同的玩伴,还锻炼了身体。”陈玲玲告诉记者,她和孩子爸爸还经常利用周末或节假日带孩子参加一些户外活动,比如爬山、玩玩水等。在她看来,这个年龄段的孩子只要有父母陪伴着,哪怕只是一湾浅浅的小水洼,也是孩子的乐园,而不一定要奔赴各种景区或名胜古迹。

日常生活中,陈玲玲还很重视孩子独立自主习惯的养成。“千夏依赖性比较强,为改掉她这个毛病,我化身‘马屁精’,一个‘彩虹屁’跟着一个,想方设法表扬她的每一次独立。比如,她刚开始自己刷牙时,我特地打电话给她爸爸,‘爸爸,你知道吗?千夏刚才自己刷牙了,每一颗牙齿都认真刷,刷得干干净净,非常爱护她的牙齿,可棒了。’紧接着,她爸爸又是一通‘彩虹屁’。每当孩子想帮难子的时候,我们都会各种鼓励和表扬。”陈玲玲说道,慢慢地,她就收获了一个会自己刷牙的小朋友,而学会自己换衣服、穿鞋子、洗澡等生活自理能力亦是如此,屡试不爽。

著名教育家陈鹤琴先生曾说:“做父母,最好只做一只手父母”,不要处处都管制,也不要事事都放纵。对此,晋江市第七实验幼儿园的家长陈玲玲颇有感触,她在育儿的道路上尝试着一半“内卷”、一半松弛的教育方法。本期,“育儿经”栏目将邀请她做客,分享这些年来精彩且难忘的育儿故事。

好心态 ▶ 静待一朵花开

教育孩子,就像种花,需要适量的水和阳光。让陈玲玲感触颇深的是,教育孩子的过程中,“度”的把握很重要。“我希望千夏成为一个内心强大、抗挫折能力强、不轻言放弃的孩子。但由于她是家中唯一的孩子,长辈万分宠爱,训不得、说不得,遇事急于寻求帮助,抗挫折能力差。为此,我会鼓励她遇事先想办法,想不到时再主动寻求帮助,尽量引导孩子勇敢面对困难这只‘小怪兽’。”陈玲玲说道,但有时候家长如果对孩子有所期待就会有所要求,当孩子满足不了家长的要求时,家长就容易有情绪,进而影响孩子

自信心的建立。“对于这一点,孩子爸爸就做得很好,他经常让我学会等待,不要急于求成,也不要将孩子和别人家的孩子做比较。每个孩子的花期不同,如果一味和他人比较,不仅自己容易焦虑,也不利于孩子自信心的建立,遇到困难就会轻易地放弃。”陈玲玲分享道,对孩子提出要求时,要了解孩子的兴趣和能,根据孩子的年龄特征制定合适的目标。如果是经常性的失败,哪怕是及时的安慰,孩子还是会对自己产生怀疑,有畏难的情绪,孩子可能也会因为一直没达到自己的要求而产生焦虑。

不内耗 ▶ 养出松弛的孩子

陈玲玲认为,家长的心态松弛程度决定了孩子的松弛感,家长越松弛孩子越自信,而亲子关系也会越融洽。“生活中,可以从情绪上帮助孩子获得松弛感。比如,尽量给孩子提供宽松的成长环境,在小事上不消耗孩子等。有时候,就当个懒妈妈,让孩子有自己的空间,让她自由地去探索世界,而不是被满满的活动和课程填满。”陈玲玲认为,要经常和孩子交流,了解他们的想法和感受,多给孩子一些选择权。

除此之外,家长要更多地关



打卡几件幸福的小事 让开学充满仪式感

时光飞快,转眼间暑假已接近尾声。当下,如何让孩子快速收心、调整状态,是很多家长较为关心的话题。那么,家长不妨从几个仪式感满满的小事做起,让孩子对即将到来的学习生活充满期待。

一次预热聊天

转眼就要开学了,如何将孩子的关注点转到学习上呢?其实,家长可以充分利用开学前的这周时间,和孩子多聊聊与学校、同学、学习等相关的话题,为迎接开学做好心理铺垫。比如“太好了,再过几天你又可以见到玩得很好的同学了。”“见到同学后,你最想跟他分享这个假期里看的哪本书呢?”……如此“不经意”的“预热”聊天,胜过重复式的说教。

一份惊喜开学礼

开学在即,家长还可以鼓励孩子学会收拾书包、学习用品。如发现学习用品尚未补齐,家长还可以满足孩子的一小心愿——为孩子准备一份开学礼物。可以是孩子期待已久的小书包、笔袋、奥特曼铅笔、橡皮擦……如果孩子都不需要,还可以提前预支“心愿券”,等到有需要的时候再兑现。简单的一份开学礼,便可激活孩子对新学期的向往啦。

一顿动员大餐

生活需要仪式感,迎接新学期的到来亦是如此。在即将开学前,家长可以满足孩子的一次点餐心愿。比萨、牛排、自助餐……美食当前,一家人坐下来其乐融融地吃饭、惬意地聊天,这也是助力孩子迎接新学期

一封写给未来的信

暑假结束,新学期马上就要开始了。这段时间,家长可以鼓励孩子复盘过去的生活,并给下半年的自己写一封信,定下本学期的目标,写下半年后的期望。届时,如果达成目标,家长可以给予奖励;即使没有完成,也要鼓励自己再接再厉。此外,家长还可以写一封鼓励的信给孩子,让其感受到被爱与温暖。

绘本故事

余予林小朋友分享 绘本故事《小蝌蚪找妈妈》



一个绘本故事,一段新的旅程。绘本阅读是打开孩子认知的渠道之一,亦是增进亲子关系情感的桥梁。今天,你陪孩子亲子共读了吗?在每周的“绘本故事”栏目中,我们将选取精彩的绘本故事作品刊发,快来加入我们吧!

本期绘本:《小蝌蚪找妈妈》

绘本介绍:该故事讲述了青蛙妈妈产下蝌蚪卵后离开了,蝌蚪们慢慢长出尾巴变成一群小蝌蚪,它们决定去寻找妈妈。一路上,它们错把鲤鱼、乌龟当成了妈妈。最后,小蝌蚪们终于找到了自己的妈妈。

讲述人:余予林

幼儿园:晋江市池店镇状元里中心幼儿园

互动墙:大家好,我叫余予林,小名叫huhu,今年5岁啦!我是一个慢热会害羞的小女孩。平日里,我喜欢画画、唱歌和跳舞,期待与大家一起学习、共同成长。此外,我还喜欢阅读、讲故事,今天跟大家分享的这个故事怎么样呢?快快扫描下方二维码听听吧!

投稿须知

如果你家娃也喜欢阅读、爱讲故事,家长不妨用手机记录孩子精彩的阅读过程,发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。我们将选取优秀作品刊发。

