每年的9月，“适应”这个词成为老师和家长们最关心的话题。如何缓解孩子的“分离焦虑”，如何有效培养孩子的适应力？

2021年5月，教育部发布关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见，强调全面推进幼儿园和小学实施入学准备和入学适应教育，减缓衔接坡度，帮助儿童顺利实现从幼儿园到小学的过渡。

本期特邀几位基础教育工作者及家长分享孩子的“适应力”培养话题。

——编者

家园携手，培养孩子适应力

——首都师范大学学前教育学院副教授夏婧谈“入园适应”

本报记者 张惠娟 实习生 周婉琦

夏婧 首都师范大学学前教育学院副教授，中国学前教育研究会理事、教师发展专业委员会秘书长

教育在线：每当9月开学季，新入园孩子的家长都比较关注孩子在新环境中的适应问题。在不少幼儿园门前，孩子在里面哭，大人在外面哭。甚至有的家长送孩子进园后一直不走，爬到校园的围墙上观看孩子在园的适应情况。这个现象说明了什么？孩子如何才能更好地实现成长阶段的过渡、尽快适应新环境？

夏婧：3岁多的孩子从背着小书包，走进幼儿园的那一刻起，实际上就进入了一个新的社会，也开始面临着巨大的人生挑战。在这个过程中，家长需要跨越心理上的很多焦虑和障碍，孩子也要跨越很多的未知和担忧。一方面，孩子需要克服和父母的第一次“小别离”；另一方面，孩子要融入新的环境，结交新的朋友，要学会适应。所以说，入园适应问题对幼儿的生长发育至关重要，对每一个家庭来说更是一个突破性的难关与考验。

教育在线：一般而言，孩子在面临新环境新挑战时，都会表现出哪些常见的“适应不良”？这些情况出现的根本原因是什么？

夏婧：通常会表现在以下三方面：爱哭闹、找家长，过度依赖老师，依恋自己的物品等。当然，每个孩子不一样，比如，有的孩子哭闹期持续时间可能长一点，也有孩子不会哭闹，或者哭闹的时间非常短。小朋友依恋的东西也还不一样，有的小朋友会依恋自己的小被子，或者自己的毛绒玩具，还有的小朋友会依恋妈妈的衣服等。其实，孩子入园不适应的问题是由孩子和抚养者之间的分离焦虑造成的。

教育在线：您如何定义“分离焦虑”？这对孩子成长会带来哪些影响？

夏婧：所谓的分离焦虑是指个体与其依恋对象分离或与其家庭分离有关的过度焦虑和发展性不适。即当孩子离开自己熟悉的亲人时会感觉自己失去了感情的依托，不能在陌生的环境中自由探索与活动，从而产生焦虑。它是一种心理反应，但同时也会影响孩子的行为表现，甚至是生理的变化。

比如，在生理方面，孩子会出现睡眠不好、抵抗力下降等症状。在情绪方面，表现出孤独和迟钝、恐惧胆怯、固执任性等。也有孩子因为精神紧张，下意识会吮吸手指、啃指甲等。而这些行为如果任其发展，会形成顽固性习惯，需引起家长的注意。

我特别想说的是，在孩子三岁前，家庭教育的核心就是要跟孩子建立一种安全型的依恋关系。家长要给孩子更多的关注与互动，温柔、敏感地去回应孩子的需求，让孩子的内心感到非常安全，从而变得更加主动、独立、有力量感。

教育在线：幼儿为什么会出现分离焦虑？其内在的原因是什么？在日常生活中，家长们如何帮助孩子尽快缓解分离焦虑，促进孩子早日适应幼儿园生活？

夏婧：孩子出现分离焦虑的原因主要有几个方面：

面临陌生的环境。陌生感是让孩子感到紧张的一个很重要的原因。对于三岁多的小朋友而言，新的环境突破了自己原有的物质环境和人际环境，打开了一扇新世界的大门，这里面有新奇、有刺激，但更多的是紧张感。

要求的提高。从家庭到幼儿园，孩子要面对很多新的规则、要求和习惯。比如到点要吃饭、要排队去上洗手间、在固定的时间做户外活动及午睡等。每一个活动，每一种规则里都包含着具体要求，孩子能不能明白、按要求做，这个过程本身就是一种压力感。孩子在适应的过程当中，也会带来很多的困扰。

成人和幼儿之间的关系。在家庭当中，孩子大都是家里的中心。入园后，孩子成为老师关注对象的“之一”。面对成人和幼儿之间关系的巨大变化，一方面要求幼儿园的老师要有相应的措施办法，让孩子尽快适应；更重要的是家长要充分了解孩子在幼儿园中的一日生活，以及规则和要求，并在家里做好配合。

家长焦虑的潜在影响。家长的焦虑情绪也会作为潜在原因影响着孩子的入园适应能力。家长只有提升自身的素养和修为，做成长型父母，才会潜移默化地给予孩子正向的影响，从而更好地适应新环境。

最后，我特别想说的是，教育一定不单单是学校、幼儿园的事情，更需要家庭的配合。如果孩子进入幼儿园不哭不闹，情绪良好，能遵守幼儿园的规则，对幼儿园生活感兴趣并且能够独立完成吃饭、穿衣、睡觉等活动，就表明幼儿已经具备了良好的入园适应品格。

总之，在这样一个新的人生阶段、新的人生角色当中，家园携手需要家长和幼儿园有着共同的目标、统一的方法和路径，并有效地沟通。相信在这个过程中，不但能很好地培养孩子的适应品格，还能培养出其他对孩子未来发展有益的必备品格。

常见入园适应问题如何解？专家来支招

本报记者 张惠娟 实习生 周婉琦

对于学龄前阶段的孩子来说，在幼儿园吃得好、睡得好、玩得好，是家长最为关心的问题。面对家长在孩子入园适应方面的具体困惑，长期从事儿童品格与社会性教育的首都师范大学学前教育学院副教授夏婧老师给家长提出了一些具体的指导建议——

1.问题描述：孩子最近不想去幼儿园，和老师沟通得知孩子不喜欢在幼儿园睡午觉，还哭。我担心长期下来睡眠不够影响孩子健康。该怎么引导？

——安安妈妈

指导建议：首先，家长要理解并宽慰孩子。可以试着这样对孩子说：“妈妈知道你不想在幼儿园睡午觉，妈妈会告诉老师，让你闭上眼睛躺在床上就可以了！”让孩子知道家长是理解他的，千万不能逼着孩子睡；其次，在家培养孩子早睡早起的习惯。此外，家长在引导孩子的时候，也要注意方式技巧，要多运用正面引导的方式，比如告诉孩子“如果睡不着的时候，可以在心里唱一唱歌，想一想睡醒后做点什么？跟谁玩？还有妈妈之前讲过什么故事？”如果睡不着的话也可以动一动，换一个最舒服的姿势躺着。而不是一味地告诉孩子“躺在床上不能哭，不能说话，不许动”等。

2.问题描述：我女儿从小十分依恋自己的物品，比如，她需要抱着自己的玩偶熊或者盖自己的被子才能睡着。这几天去幼儿园也要带着自己的小熊。该怎么引导？

——然然妈妈

指导建议：对于已经形成物品依恋的孩子，家长不必过分担心，要顺其自然，不能强迫孩子，家长要注意对孩子多陪伴，给孩子充分的安全感，帮助孩子逐渐从“依恋物”上转移，慢慢地，这些小习惯就会自然而然地消失了。同时，家长要多跟老师积极沟通，向老师介绍清楚孩子的睡眠习惯，并可以跟老师商量刚入园期间可以让孩子保持这样的习惯，等到适应幼儿园生活以后再慢慢调整。

3.问题描述：上幼儿园后，孩子每天早上醒来都哭闹不止，就是不想去。每次入园，得靠老师抱进去，结果孩子在里面哭，奶奶在外面哭。

——鸣鸣妈妈

指导建议：首先，在幼儿园接到孩子时可以这样说：“一天没见到宝贝了，妈妈好想你，快亲亲吧。妈妈上班工作的时候都在不停地想念你呢！”但一定要注意后面不要加上：“宝想妈妈吗？”这样误导孩子的语言。父母也不要不停地询问孩子：“中午吃了多少？在幼儿园开心吗？”因为这样的问题，会引发孩子焦虑情绪。

其次，开学之初，家长尽量早点去接孩子。来接孩子时，家长先不要马上带孩子回家，可以在幼儿园周边多玩一会儿（如果条件允许，最好去幼儿园操场上）。当孩子玩得高兴时，如果需要回家了，家长要表示该回家了，并答应孩子明天再来玩。这样，孩子就会“怀念”在幼儿园玩耍时的情景，第二天会更加盼望着去幼儿园。

4.问题描述：孩子不喜欢幼儿园的饭，自己也嚼不烂食物。可把我愁坏了！

——果果妈妈

指导建议：孩子刚入园时，情绪不稳定，食欲受影响是很正常的事情。另外，幼儿园饭菜的口味肯定与家里的不一样，这也会影响到一些味蕾比较敏感的孩子和容易挑食的孩子。家长可以尝试这样去做：首先，保持和幼儿园一样的饮食习惯。在规定的时间和地点吃饭，吃饭时不看电视、不玩玩具。其次，家长要放手让孩子自己吃饭，不追着孩子喂饭。第三，每次给孩子盛饭的时候，一次少盛一些，养成不剩饭的好习惯。同时还要尽量让孩子少吃零食。

5.问题描述：孩子在幼儿园不合群，没有玩伴，回到家不开心，如何让孩子学会交朋友？

——阳阳妈妈

指导建议：确实会有这个现象。因为有的小朋友性格比较内向害羞，或者在家庭中，跟同龄的小伙伴去交往的机会比较少，缺乏社会交往的策略和技能。如果孩子在幼儿园不合群，家长可以尝试带孩子去找邻居同龄的小朋友玩，慢慢地扩大孩子的交友范围，适应与人交往。同时，鼓励孩子在幼儿园里多交几个好朋友，请他们来家里玩，使孩子与小朋友之间相互熟悉起来，以便他们在园内友好地相处，也就会让孩子更好地适应人际交往。最后，家长也要经常和老师交换意见，引导孩子合理地表达自己的情绪，而不是用强迫、生硬的态度去命令孩子。

在日常生活中培养孩子的适应力

张亦驰

“妈妈，我们幼儿园的小马桶和小洗手池特别特别可爱。”“妈妈，幼儿园的墙上也有我的照片。喝水的小水杯上也有我照片，我一眼就认出了”……9月1日，幼儿园开学第一天，我接到儿子后，他瞪着好奇的眼睛和我分享他的幼儿园见闻。

作为一名幼儿园小班的家长，同时作为一名教育工作者，我欣喜的是，儿子第一次离开家人去幼儿园，不但没有出现分离焦虑，反而对幼儿园生活充满了期待。我想，这可能是幼儿园和家庭在孩子入园前共同努力的结果。

入园前的准备：让孩子提前熟悉环境，产生情感联结

“Hi，大家好，我是陈老师，你们也可以叫我思思老师……”早在暑假里老师就在班级群中发来了她们精心录制的幼儿园生活的小视频。我们和孩子一起观看，这让孩子们提前认识了自己的老师，也对幼儿园的环境有了初步的印象。

让我印象深刻的是，孩子对视频中的大滑梯和菜园子充满了好奇。从此以后，我们经常会讨论幼儿园的话题，孩子的心里就和幼儿园的一草一木产生了联结，他时不时地问我，“什么时候我才能滑幼儿园的大滑梯呢？”“那个玉米长什么样了？”

除了话题中的“联结”，我也带他参加了一些幼儿园或者托管班举行的亲子体验活动，在做手工及师生的互动中，孩子知道了幼儿园有很多小伙伴，也有很多好玩的游戏活动。同时，我也给孩子讲关于幼儿园的绘本和故事，让孩子对幼儿园的生活有了直观的认知和体验。在做好了这些铺垫后，当9月1日开学时，一切都很自然地发生了。

在送儿子入园的第一天，在幼儿园门口，我拿起他的小手亲了一下说，“妈妈送给你一个‘魔法亲亲’，这样妈妈的爱会一直跟着你哦。”他好奇地看着手心点点头。然后，我告诉他一会儿所有的小朋友们都去幼儿园里和老师们做游戏，妈妈们都会在门口等着，等宝宝们做完游戏，一出来就能看到妈妈啦。他又点点头，然后很开心地迈入幼儿园。

孩子第一次进入幼儿园适应良好，首先，我认为是幼儿园在“入园适应”方面从孩子的角度做了精心的准备。在迎接孩子时，老师们先弯下腰来和孩子握手打招呼，之后，由一位大班的大哥哥牵着孩子的小手，送他们去各自的班级。我看到两个孩子貌似还一边走一边看着周边的环境在交流。不一会，一大一小两个背影消失在我的视线里，我内心对这个“迎新”环节大大地点赞，因为孩子和孩子之间是最容易交流沟通的，难怪他头也不回，就和大哥哥进班啦。

另外，我很认同幼儿园在入园之初对小班孩子的时间安排。第一周，幼儿园将小班的孩子分成了AB两个组，每组先送半天来适应幼儿园环境，这样便于老师和每个孩子进行深度互动。而半天的时间，也会让初入幼儿园的孩子满怀好奇，所以，身体上不会太累，心理上也不容易产生抵触想家等情绪问题。

入园后的互动：让美好的话题走进孩子生活中

第一天放学时，家长们准时来到指定地点接孩子。不一会，老师带着孩子们“开着小火车”出现在家长的视线中。我看到儿子在“小火车”的队伍中，情绪很平静，他看到妈妈后，并没有着急喊妈妈，而是站在队伍中，还冲我笑了笑。看得出，这第一次的集体游戏，孩子玩得很不错。

“妈妈，我们幼儿园还有小兔子，3只呢，有灰色和白色的。”“妈妈，我今天见到了一个大冬瓜，瓜皮上还长着毛毛呢” ……开学第一周我接到孩子时，他都兴奋地告诉我在幼儿园的新发现。在描述瓜的大小时，他还将两个小手掌展开放在两个耳朵前比画着冬瓜的大个头。

回家路上，我们大手拉着小手，一边走一边聊着他在幼儿园的新见闻。看到路边的小野花，儿子顺手采了几支，说回家插到瓶子里，看起来孩子在园的心情不错。夕阳下，柔和的光线映在孩子的脸上和小手里的花上，时光宁静而美好。

关于接送，我的体会是，对于前几天小班的孩子而言，家长最好早点去接，尽量让孩子在放学后第一时间能看到家长，这对初入幼儿园的孩子而言尤为关键，会加深孩子内心的安全感。

另外，在家庭生活中，家人们也要多自然地交流关于幼儿园的美好话题。开学初的每天放学后，老师们会在班级群分享孩子们在园的活动照片。我会将照片投影在电视大屏上，全家人带着仪式感来“欣赏大片”，并让孩子给我们介绍照片中的相关场景，“妈妈，这就是我们的班级，这是我在玩积木”“这就是我们的滑梯呀”……看到家人这么关注、赞叹他的幼儿园，儿子的脸上溢满了骄傲。

就这样，开学第一周，“适应”这堂课就在我们的生活中自然地发生着。其实，生活中处处皆是教育，只要家长了解孩子的心理，并留心观察孩子，做好和老师们的配合工作，相信这个遇见，便是一切幸福的开始。只要家园携手，就能一起帮助孩子度过“分离焦虑”，让更多的美好自然而然地在孩子心中生长。

（作者系中国家庭教育学会理事）

亲子聊天有讲究

钱志亮

这两天，孩子们陆续开学，开始投入到规律的学校生活中。家长可以在接送孩子回家的路上、晚饭后、睡觉前，抽出点时间和孩子聊聊天。亲子聊天，不但有助于了解孩子在学校的情况，帮助孩子及时解决现实中和心理上的困难，尽快适应校园生活，还能够增进亲子关系。

如何让聊天发挥出最好的效果，让孩子更好地适应学校生活？聊天也需要有讲究。

多和孩子聊聊积极有趣的事

幼儿园和低年级的孩子，入园入校后，开始迈入人生的一个新阶段。这个阶段的家长，往往对孩子的集体生活充满着担忧，怕孩子有分离焦虑，或在学校调皮闯祸，或和同学相处得不好，于是放学后喜欢这样问孩子：“班上有人欺负你吗？”“老师有没有批评你？”“今天没闯祸吧？”……这些问题带着一种指向性，让孩子去回想一天中不愉快的经历，会给孩子造成负面暗示，对学校产生不好的印象。

尤其是对于幼儿园阶段的孩子，正是需要对学校建立感情的时候，以便更好地适应幼儿园以及小学的生活。家长这些无意间的负面暗示，容易让孩子觉得在学校里不安全、不快乐，甚至引发厌学情绪。因此，家长应当多从正面的角度关心孩子，比如可以问他：“今天在学校发生了什么开心/有趣的事吗？”引导孩子关注学校生活中好的一面，也会调动起孩子积极的情绪，培养乐观的思维方式。

避免大而空，多问问具体的“小事”

有家长曾反映：每次和孩子聊天，聊不上两句就话题终结了，打不开孩子的话匣子。比如：“今天过得开心吗？”“开心/还行”/“今天学得怎么样？”“还可以。”/“和同学相处得好吗？”“好。”……这些问题多半是因为家长问孩子的问题过于宽泛、抽象，孩子只能给出一个模糊、笼统的回答，无法引发孩子的倾诉欲。

家长如果想更多地了解孩子的学校生活、学习，最好问一些小而具体的问题，孩子更有表达的空间。比如可以说：“今天在学校玩了哪些游戏？”“你在班上和哪个同学玩得最好？”“为什么喜欢和他玩？”“你最喜欢上哪个老师的课？（为什么？）”……这些具体的问题，会让孩子有话可说，话题也能继续下去，且聊得更加深入，促进家长对孩子的了解。

不管哪个阶段的孩子，日常生活中或多或少都会遇到对他来说难以解决的问题、烦心事。不善表达的孩子，可能就会一直埋藏在心里，不利于他的成长发展。

家长可时常问孩子这句话：“有什么需要爸爸妈妈帮忙的吗？”就会给孩子一个契机，说出自己面对的难题和烦恼。也是向孩子传达这样的信息：遇到困难不必一个人扛着，爸爸妈妈是你最坚强的后盾。这份无条件的爱和支持，会赋予孩子无限的勇气和自信。共同面对生活中的难题，也会极大地促进家长和孩子之间的感情，孩子更加信任父母。当孩子说出自己的困难和烦恼时，家长帮他梳理清楚，给予建议和引导，也有助于孩子学习解决问题的方法，树立正确的价值观。

这个过程中，家长需要注意的是，不管孩子说的是什么事，家长不要过于关注孩子的错误从而责怪、批评他。事情既然已经发生了，重点是和孩子站在一起，共同面对和解决问题。

父母要做孩子的倾听者

有些孩子是小话痨，会拉着家长讲学校发生的事情、自己的心里话，这个时候，家长的态度很重要，影响着孩子日后和家长沟通的意愿。有的家长，一边玩手机，或者做手头上的事，一边和孩子漫不经心地聊天，没有认真专注地听孩子说。

孩子是很聪明、敏感的，家长有没有认真听他讲话，他能够清楚地分辨出来。当孩子经常感觉到家长没有和自己在同一个频率，不在意他说了什么、有什么感受，就会渐渐失去和父母交流的欲望，降低对父母的信任。到时候，家长再想追着孩子聊天，就为时已晚了，破坏信任很容易，重建却很难。还有的家长，孩子还没说几句，就开始发表自己的意见，审问孩子、讲大道理，导致孩子兴致全无。比如，孩子说“今天班上有两个人打架了，特别搞笑。”家长急忙教育孩子：“怎么能打架呢？你可不能学他们，在学校要听话，知道吗？”

说教，是亲子沟通中最忌讳的一点。家长单方面说爽了，实际上几乎起不到什么效果，反而容易引起孩子的厌烦，不愿再和父母聊天。而且，家长总是站在“绝对正确”的高位，对孩子输出道理，孩子慢慢会隐藏起真实的自己，不对父母说真话。在和孩子聊天过程中，家长做一个好的倾听者，少说多听孩子说，是非常重要的一环。

首先，家长要做到对孩子的话题保持高度的兴趣，看着孩子，认真倾听，不要三心二意，不随意打断孩子。其次，家长要多站在孩子的角度，体会孩子的感受，接纳和理解孩子的情绪，减少评判、说教。当孩子分享搞笑、开心的事时，和他一起笑和开心；当孩子感到愤怒和沮丧时，努力去体会他的感受，帮助他表达出来。比如：孩子说：“今天老师批评我了，气死我了！”家长可以说：“看出来，被老师批评了，你很生气。”“能理解，那滋味一定不好受。”接下来，孩子可能会给家长讲讲具体发生了什么。自己的感受得到接纳和理解，孩子的倾诉意愿会更强，对父母敞开真实的内心世界。

有人说，最好的陪伴，就是情绪的陪伴。我很认同，被接纳和理解的感觉是很温暖的，能够拉近双方心与心的距离，这也是亲子沟通最理想的状态。在这个基础上，家长再适当引导孩子，教育效果才会更好。

和孩子说说“废话”

经常在网上看到有孩子这样吐槽家长：“一跟我说话话题就只有学习，好像学习就是我的人生全部”。的确，许多家长不知道跟孩子聊什么，张口闭口只有作业、学习、考试这些事。尤其是每天放学后，如果家长只知道询问孩子的学习情况，催孩子写作业，孩子自然会不开心，觉得父母关心学习和作业，胜过关心自己。

中国社科院新闻与传播研究所等机构曾发布《青少年蓝皮书》，根据各个城市学生的调研，整理出孩子最不喜欢家长说的话，其中排名第一的就是：去学习/快写作业！一项心理学研究显示，一个人说的话假如有90%以上是废话，这个人就容易感到快乐。假如废话不足50%，这个人就不容易体验到快乐的感觉。如果孩子愿意和你说许多“废话”，说明他跟你相处是放松且愉快的，对你充满了信任，因此愿意和你分享各种事情。有时候，爱，就藏在生活中那些平淡琐碎的“废话”中。亲子沟通中，家长多和孩子聊聊“无用的事”，会让亲子关系变得更加紧密，给生活增添更多的乐趣和幸福感，让孩子在愉悦的环境中学习成长。

（作者系北京师范大学教育学部副教授）