

开学咯！ 如何帮宝宝克服“入园恐惧”？

转眼又到九月开学季。每年此时，在各幼儿园总会看到这样的景象：教室里初入园的宝宝哭闹声不断，教室外爸爸妈妈们一脸担忧和不舍。

第一次进入幼儿园，许多宝宝都会产生焦虑情绪，表现为哭闹、不愿意去幼儿园等。为克服孩子的“入园恐惧”，专家表示，无论入园前后，家长们都应积极帮助孩子树立和强化对幼儿园的正面印象，帮助孩子尽快适应和融入幼儿园的环境。

入园恐惧？原是分离焦虑

专家介绍，第一次进入幼儿园，对宝宝而言是出生以来第一次和爸爸妈妈较长时间地分离，进入一个陌生的环境，所以会产生一系列焦虑情绪，这在心理学上叫做“分离焦虑”。

专家表示，与亲人分离是成长过程中的必经之路，分离的过程或多或少都会产生焦虑。所以对于宝宝的分离焦虑，家长们不必过于紧张，这是正常的情绪表现。

专家支招：家长试试这样做

入园前：提前告知宝宝

莉莉妈打算送3岁的莉莉去幼儿园。入园前几天，莉莉妈就带着莉莉到幼儿园熟悉这里的环境，并向莉莉简单描绘了幼儿园的生活：有老师，也有小朋友一起做游戏。莉莉入园后，果然很快就适应了。

专家表示，莉莉妈的做法是正确的。

在入园前，家长要提前告诉孩子要离开家去幼儿园的事，并且向孩子适当描述一下幼儿园的生活，比如“在幼儿园会认识很多小朋友，和他们一起玩”等等，让孩子对幼儿园有一个正面的基本印象。

提前告知孩子，也是建立一个心理缓冲期，让孩子不至于一下子无法接受离开家的事实。

专家还建议，爸爸、妈妈们平时就要多留意宝宝面对分离时的表现。

如果在爸爸、妈妈要出门，把宝宝留在家时，宝宝表现得非常不情愿，非常焦虑，这类宝宝到了进幼儿园的时候，可能会表现出比较严重的分离焦虑。所以爸爸、妈妈要注意对宝宝做到“言而有信”，对宝宝承诺的事情要尽量做到。比如，出门时承诺了宝宝会很快回家，就要说到做到，这样，可以逐步减轻宝宝的焦虑情绪，不至于到了入园时，焦虑表现得过于严重。

送园时：不要过分依依不舍

明仔第一次去幼儿园，一路上可谓声势浩大，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆，一大家子人都陪着去。到了教室，明仔妈依依不舍，不愿离去，趴在窗户上望着儿子的一举一动，明仔看到妈妈如此担心，也隔着窗户对着妈妈大哭起来。

专家提醒，明仔一家在送孩子入园时的行为有几处不太合适——

首先，第一次送孩子去幼儿园，没必要那么多人去送，这样会进一步加重孩子的心理负担，爸爸妈妈或者其中一方去送

就可以了。

其次，家长们在送宝宝进入教室后，不要过多地流露出依依不舍的情绪，表现得过分担忧和焦虑，这样就会无意间给宝宝传递一个错误的信号：爸爸、妈妈是迫不得已才将宝宝送到幼儿园的，爸爸、妈妈其实很不放心，送宝宝来这里是一件很不愉快的事情。

这样的情绪传递给孩子，会加重孩子的分离焦虑，也让孩子对幼儿园抱有负面的印象，更不利于克服焦虑情绪。

回家后：强化对幼儿园的正面印象

欣欣已经4岁了，可还是时不时闹着不要去幼儿园。原来，在欣欣3岁刚入园哭闹不休时，欣欣妈曾经脱口而出一句：“再闹就把你送幼儿园去！”在这之后，欣欣更加不想去幼儿园了，欣欣爸妈也无可奈何，就这么“三天打鱼，两天晒网”，导致现在4岁的欣欣还没有形成去幼儿园的习惯。

专家表示，如果孩子入园后仍流露出不想去幼儿园的情绪，家长要正面引导，切记不能把留在家里当成一种奖励，把送去幼儿园当做一种惩罚，这样将更不利于孩子适应幼儿园的集体生活。

此外，专家强调，去幼儿园是人社会化过程中的第一步，在幼儿园，宝宝能结交到小伙伴，初步形成团队精神和合作精神，为

未来的人际交往打下基础。所以，坚持去幼儿园对宝宝的健康成长至关重要。爸妈过分纵容，让宝宝“三天打鱼，两天晒网”，去一天不去一天，这样容易令宝宝和其他小朋友产生疏离感，让宝宝觉得自己无法融入团体，更加不想去幼儿园。如此恶性循环，对宝宝的成长有害无益。

专家建议，家长们可以在孩子放学回家后，多引导孩子回忆幼儿园生活的愉快经历，强化孩子对幼儿园的正面印象。

比如，爸爸、妈妈可以问宝宝“今天认识了几个小朋友？”“今天玩了什么新玩具？”等等。如此一来，宝宝对幼儿园的快乐回忆会更加深刻，有助于让宝宝尽快适应幼儿园的生活，愿意去幼儿园。

（陈学敏）



“鼻涕虫”多是鼻窦炎作怪

常常可以看到有些儿童不停吸鼻涕，或者鼻子下面挂着两条鼻涕，每每还习惯用手背擦来抹去，在脸上留下一道道鼻涕痕，被人戏称为“鼻涕虫”。孩子经常吸鼻涕，有的家长往往不太在意，甚至认为孩子长大后这个情况就会好转。殊不知，孩子经常流鼻涕多是患上鼻窦炎的结果。

小佳5岁了，说话常常有鼻音，还时不时吸鼻涕。对于小佳的这种状况，妈妈丝毫没有担心，她总以为孩子长大了就好了，不要紧。但邻居提醒小佳妈妈：“孩子抵抗力弱，即使感冒也会有好的时候，可是小佳每天都流鼻涕，最好到医院去检查，不然可能会影响到孩子生长发育。”听邻居这么一说，小佳妈妈也觉得问题

有点严重，于是带着孩子到医院检查。诊断结果是“鼻窦炎”。

专家说，儿童得鼻窦炎比较多见，因为他们生理上与成年人相比，有以下几点不同：

1. 儿童的鼻窦窦口较大，鼻腔和鼻窦黏膜较脆弱，如果发炎肿胀和分泌物增多，使感染易从这个窦口途径侵入鼻窦。

2. 儿童的抵抗力比成年人弱，对外界的适应力较差，易患感冒及急性传染病，如麻疹、百日咳、流行性感冒等，鼻窦炎可由此继发。

3. 儿童频发的扁桃体炎和腺样体肥大，可引起鼻塞，影响鼻腔、鼻窦的生理功能，从而导致鼻窦炎。

4. 儿童贪玩，自我保护意识差，如果在污

水中游泳、跳水或向鼻腔塞入异物等都可引起鼻窦炎。

所以，在临幊上，儿童发生鼻窦炎比较多见，而且鼻窦炎的发作还与鼻窦的发育与否有关，因为4组鼻窦并不是人生下来就具备的，一般上颌窦和筛窦生下来就已发育，而额窦和蝶窦要到2~3岁才发育，所以，各种鼻窦炎发病有年龄的差别。

专家说，儿童得了鼻窦炎以后的表现与成年人不太一样，主要表现在全身的反应较重，而且并发症也比较多，儿童得了鼻窦炎多有发热、精神萎靡不振，与平时活泼可爱的样子大不一样。另外，还可能会有烦躁、哭闹、不爱吃东西等表现。

在鼻腔鼻窦局部，儿童鼻窦炎与成人鼻窦炎一样，都会有鼻塞和脓鼻涕多的现象，正是由于鼻子不通气、脓鼻涕多，所以，就会常常见到这类患儿用口呼吸。

另外，当孩子把脓鼻涕吞下还会引起下呼吸道感染，如支气管炎和支气管扩张。所以，对鼻窦炎患儿更要积极预防和治疗，而不是说等到长大后就会自愈。

专家提醒，家长应该给儿童加强营养，多一些体育锻炼，增强体质，避免受凉，这些都是减少罹患鼻窦炎的方法。如果孩子感冒一周后脓鼻涕不见减少甚至增多，则很有可能得了鼻窦炎，此时，家长应该带孩子到医院耳鼻喉科进行检查确诊。

（张华）

