

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,家长们都要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一不想去幼儿园的情绪,家长要正面引导,切记不能把留在家当成一种奖励,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生疏感,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,每还习惯用手背擦来抹去,在脸上流下一道道鼻涕痂痕,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,鼻腔和鼻窦黏膜较嫩弱,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、流行性感胃等,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,在临床上,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则有关,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)