

对于刚上一年级的孩子，很多家长都会担心他们在校的生活是否适应，担心孩子学习跟不上，为此牵肠挂肚，紧张不安，甚至有家长出现无心正常工作的状况。那么，家长们该如何缓解这种担忧呢？一起来听听有经验的家长与专家怎么说吧……

家长怎样缓解自身的“幼升小综合征”？



邵怡明 绘图

孙女士 私企员工 儿子 9岁

“幼升小”过渡 培养孩子自理能力很重要

孩子要从幼儿园升入小学时，很多家长都会担心孩子成绩跟不上，在学校不适应，作为一名“过来人”，我想说的是，在孩子上小学前，父母更应该注重培养的是他们的生活自理能力，包括自己吃饭、穿衣、喝水等，对此，很多家长可能觉得“不屑一顾”，但是我想说，这些绝对不是简单的小事，相反，重视培养孩子“自己动手丰衣足食”的理念，不仅

能为他们的学校生活打好基础，也能让家长减少很多不必要的担心。

记得我家孩子刚上小学一年级时，好几次，孩子放学回到家都是嗓子沙哑，嘴唇起皮，检查他的水壶时，我发现竟然还是满满一壶水，他一口都没喝。我这才回想起，在家时，孩子几乎没有主动喝水的习惯，都是家长端到眼前才喝几口。在幼儿园里，保育员老师会定时让小朋友喝水，所以

在孩子的概念里，没有人让他喝水，他就算渴了，也没有要主动喝水的意识，而是会忍着渴继续玩，用他自己的话说：“过一会儿就不觉得渴了。”

这件事让我深刻地反省了自己的教育理念。在孩子上幼儿园时，我给他报了很多课外班，孩子会讲英语、下围棋、绘画……人人见了都夸他“很厉害”，可也是因为孩子忙着学习上课，我们尽力为他做好他的后勤工作，忽视了

培养孩子的生活自理能力，这个问题在孩子“幼升小”阶段被放大地表现出来了。著名教育家陶行知说过：“人格教育端赖六岁以前之培养。凡人生之态度、习惯、倾向，皆可在幼稚时代立一适当基础。”作为家长，我们一定要从小培养好孩子的独立意识，让孩子明白自己的事情要自己做，不能处处依赖别人的照料，这样不仅能让家长放心，更能让孩子体验到自由成长的快乐。

时女士 事业单位职工 儿子 7岁

家长只要看到孩子每天有进步就好

回想我儿子幼升小的时候，我也很焦虑，手忙脚乱的一阵子。我跟孩子开玩笑说，“你的好日子到头喽，以后你就是小学生了。”孩子当时还似懂非懂给我点点头。其实，现在回想起来，是我自己内心的焦虑传递给了

孩子。

记得当时作为家长，我一一盘点了娃在幼儿园这些年学了什么。数学虽然零星学过，但不系统。也认识一些汉字，但识字量很小，更别提写字练习了。所以说，我怕孩子不够优秀，

比不过“别人家的孩子”，我最担心的还是儿子从此没有了自信心。所以，孩子上小学后，我关注了孩子好一阵子，日常对孩子也是格外上心。后来，我慢慢发现其实孩子适应环境的能力比大人想象中的强。儿子虽然数学不

系统，汉子也认识的不多，但是在学校成长的特别快，作为家长只要表扬孩子进步就好。在孩子成长的过程中，有优点也有缺点，但孩子与过去的自己相比有进步就好，家长不必过分焦虑。

杨女士 文化公司职员 两个女儿

充分的沟通是消除一切紧张情绪最好的方法

说到“幼升小综合征”，家长多多少少都会经历，毕竟对孩子来说，走进小学，意味着进入新的人生阶段，而对父母来说，也需要调整自己的心态，在这个调整的过程中，无论孩子或者家长，有一定程度的不适都正常。其实在养育孩子的过程中，随着孩子的不断长大，父母和孩子就是不断“远离”的过

程，所以父母应该有充分的心理准备。对我来说，我有两个女儿，目前一个上小学，一个明年即将上小学。我处理“幼升小综合征”最简单的法子就是跟孩子充分的沟通。

两个孩子平时是爷爷奶奶带，但是下班后，我也尽量给足孩子陪伴，尽量以开明包容的心态跟孩子交流，所以两

个女儿有什么心里话都会跟我说。大女儿刚进入小学一年级时，我挺紧张的，但是没有让我的情绪影响孩子。我跟女儿说，小学是一个很有趣的地方，你在那里，将遇到很多可爱的小伙伴，还有懂很多知识的老师们，你将走入一个有趣的新天地，在学校里发生的所有事，不管是有趣的，新鲜的，你回来都可以

跟妈妈分享，如果遇到不高兴的事，也第一时间跟妈妈分享，妈妈帮你解决。

所以大女儿就很开心的去小学了，回家什么都跟我分享，慢慢的，我们彼此紧张的情绪慢慢缓解了，现在二女儿看着姐姐上小学那么开心，迫切等着进入小学呢。所以说，充分的沟通是消除一切紧张情绪最好的方法。

首都师范大学学前教育学院副教授 刘晓晔

孩子的焦虑不安很多时候来源于成人

家长不用排除孩子的心理紧张，应该先排除一下自己的紧张和不安。孩子上小学没有说上不下去的，往往是上完一段时间后，家长问孩子“幼儿园好还是小学好”，他们会异口同声告诉你“小学好”，因为在小学可以扩展视野。

很多时候，孩子的紧张、焦虑和不安来源于我们成人。孩子对小学是什么根本不了解，或者知之甚少，只不过周围人，或者大人经常在家里聊这些话题，上小学吃得怎么样，能不能课间出去玩，学习能不能跟上等等，制造出看

似真实其实是假象的一种紧张和焦虑。“其实您不紧张孩子就不紧张了，孩子只要有同伴跟他玩，就会很高兴的。”

我自己也曾经是一年级孩子家长，我的孩子上小学以前没有学过拼音，没有学过认字，没有上过数学班，但读一

年级时适应得极好，因为孩子只要社会交往正常，保持情绪愉快，他们就会适应有同伴的集体生活。相反，即使孩子在幼儿园时学了很多知识，但如果缺乏交往能力，可能进小学后也会不适应，所以家长真的不用过度焦虑。

中国人民大学伦理学与道德建设中心中小学德育研究所副所长、北京市家庭教育研究会理事 薛静

不要把大人的焦虑映射到孩子身上

人的恐惧心理往往来自于对陌生世界的不了解。很多家长可能离校园比较远，对学校不太了解，实际上今天的学校教育跟家长原来的想象是不一样的。举一个简单例子，为了让孩子们有一个适应过程，很多学校都会跟小学一年级家长讲，可以带孩子喜欢的一个小东西来学校，不管是毛绒玩具，还是喜欢的一本书都可以，当然不能带特别大、占地的东西来。为什么这样安排？就是让孩子有一个熟悉的环境，一点点的过渡。

“有些学校在一年级刚开学的时候，老师会跟孩子讲，你如果想去洗

手间举手示意就好，但如果孩子不举手就出去，老师也不会觉得这个事情就怎么样了。”我经常进校园调研，注意到有的一年级孩子经常下座位，宛如幼儿园一般特别可爱。“老师们在开学的第一个月会用最大的宽容与爱去包容孩子，家长的焦虑有时候比孩子还多，这是不必要的。”

小学之所以神奇和美好，是因为一年级的孩子可以仰望六年级特别高的孩子，觉得那就是榜样，自己未来就像他们一样。一年级的孩子看见大哥哥大姐姐守规矩的时候，觉得自己

也可以，这就是激励，就是同伴教育，在学校里面每个孩子都愿意变成更好的自己，所以愿意像大哥哥大姐姐那样，毕竟每天在学校都有一些新东西要学。

所以，很多时候是家长在焦虑，孩子其实一点都不焦虑，背上小书包高高兴兴上学校，家长却怕这怕那，还把情绪传递给孩子。有时候孩子不理解家长，家长还说这孩子怎么这样，其实完全是家长把自己的焦虑映射到孩子身上。起始年级在我看来是最重要的，因为这是进入真正的学习生活。我建议，家长一定要让孩子充满信心，

迎着阳光、带着笑脸，走入学业阶段中最重要的开始。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳 余翠平



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“蕊蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。