

对于马上将就读一年级的小朋友，家长是不是要帮助孩子排除紧张不安，让他们更快地适应与幼儿园很不同的学习生活？有专家和专家表示，其实绝大多数孩子能很快适应有同伴的集体生活，家长不用过度焦虑，反而是家长自身需要学会缓解情绪……

# 家长怎样缓解“幼升小综合征”？



邰怡明 绘图

王女士 律师 儿子 10岁

## 让孩子提前学会生活自理有好处

记得该上幼儿园的那一年，我就开始有点焦虑了，选学校，向孩子已经上小学的家长打听孩子在学校的各项活动以及课程内容，家长们给我分享了很多他们孩子上小学时的经验和教训，综合之后，我总结了三个方面，做到这几点孩子上学就会游刃有余，家长也会轻松很多。

第一个是环境影响。其实这方面

不用太担心，平时家长们多带孩子出去玩，多接触新环境、新事务，孩子适应能力是很强的，上学后能很快适应。多外出对家长也有好处，在这个过程中家长也要调整好自己的心态和情绪，不拖孩子后腿。

第二个是让孩子提前学会生活自理。这样孩子入学后，适应的较快，情绪也会比较稳定，看着孩子状态好，

家长的焦虑情绪也会好很多。这时候，家长应该关注一下自己，做一些喜欢的事情，来缓解自身的情绪。

最后一个也是最重要的，就是提前了解孩子的课程内容。很多家长都会给孩子上幼小衔接班，就是为了怕孩子上学之后跟不上。对老师来说，一个班的学生情况参差不齐，老师只能取中间的平均水平，所以对学习

东西比较慢的孩子来说，家长最好提前帮助孩子预习一下，或者放学后帮助孩子复习一下即可。而且教学大纲是根据孩子零基础的情况下，结合孩子学习和心理各方面规律设计的，家长完全不用过多担心。家长是孩子最好的榜样，与其担心，不如教会孩子如何面对。此时过多的说教方式，也不如自己先做到。

李女士 国企员工 女儿6岁

## 借助小而具体的任务陪孩子完成过渡

转眼，我的女儿就要成为一名小学生了。看着相册里的她从啃着小脚丫的宝宝，一点一点地成长为自信乐观的小女生，我从心里替她高兴，同时，面对未知的“学生生涯”，我又从心中生出众多忧虑和不安，或许这就是“幼升小综合征”吧。

犹记得三年前此时，我也曾因孩子要踏入幼儿园的大门而惴惴不安。然而事实却告诉我，女儿只用很短的

时间就克服了“分离焦虑”，在幼儿园门口高高兴兴地和我道“再见”，转头便扑进老师的怀抱，留我一个人在风中凌乱。那是我第一次意识到，自己的分离焦虑可能比孩子更重。经过三年的痛定思痛，在面对孩子上小学这件事上，我的心态可以用“轻舟已过万重山”来形容。

但幼升小毕竟是孩子人生的一个重要节点，大撒把是不可能的，解决

了主观方面问题后，在这个暑假中，为了帮孩子更好地从幼儿园过渡到小学，我设定了一些小而具体的任务。首先就是和孩子一起挑选文具，从学生背包到铅笔橡皮，我都邀请孩子共同参与准备。同时，充分利用网络优势，通过小区业主群结识了同龄同校的孩子，让女儿多与同龄人相处，在这个过程中不仅锻炼了她的情商，还能取长补短，互相激励。

在我家，最不重要的过渡任务反而是课业，在暑假中，我们抽出更多时间带孩子到运动俱乐部、户外乐园等地玩耍，兴趣班也只根据她自己的意愿报了绘画和轮滑。现在，因为有了喜欢的文具、聊得来的伙伴以及信心向上的心态，女儿对即将到来的小学生活充满期待，看到她自信的样子，我心中那些“未知的大问号”也慢慢变成了“期待的感叹号”。

肖女士 全职主妇 女儿8岁

## 家长要从过分依恋孩子的情绪中解脱出来

童年时期，父母因为忙于工作无暇照顾我，就把我送到老家的姥姥那里，虽然衣食无忧，但我在精神上很羡慕那些由父母带大的孩子。生下女儿后，我干脆辞掉工作专心带孩子，时间久了，我对孩子产生一股特别的依恋，哪怕半天见不到心里都发慌，加上女儿幼时体弱，三天两头感冒，需要大人精心呵护，幼儿园也上得断断续续。

孩子刚上小学的那半年，我特别担心她在学校会不适应，吃不惯学校饭菜，会被别人欺负……各种顾虑争相冒出来，导致我失眠、上火，每天反复问孩子在校情况，都有些焦虑了。孩子起初每天都说想和我在一起，不想上学，我表面上安慰她，其实心里窃喜，觉得孩子还是和我亲，没想到过了一个来月，她逐渐适应了校园生活，认识了新的小伙伴，我再问她在

校情况她就不耐烦了，还向她爸爸“告状”，这让我很失落。

家人和我聊过几次，我也反省了，逐渐认识到这几年的主妇生活让我与社会脱节，自己太依恋孩子，甚至失去了自我，这种情绪不对，会吓到孩子不说，也影响她的正常求学。所以我调整心态，第一步就是出门找工作，把生活重心转移一部分到自己身上，晚上也不再刷短视频，而是

重拾书籍，以身作则给孩子创造一个读书的氛围，周末全家人出去郊游、锻炼。

如今，孩子在学校过得很愉快，参加的校内外体育锻炼提高了她的体质，不再像在幼儿园时那样老生病，我也有了一份比较满意的工作，不仅能给孩子树立奋斗的榜样，心态也平和多了，和孩子聊天时有了更多话题，感情反而更加融洽。

首都师范大学学前教育学院副教授刘晓晔，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 薛静

## 不要把大人的焦虑映射到孩子身上

专家们指出：在对待“幼升小”这个问题上，家长其实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。孩子上小学没有说不上去的，往往上完一段时间后，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”，因为孩子在小学里可以扩展视野。

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。

人的恐惧心理往往来自于对陌生世界的了解。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、占地儿的东西来。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。”薛静经常进校园调研，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。”

刘晓晔透露，自己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，因为只要社会交往正常，保持情绪愉快，孩子就会适应有同伴的集体生活。

小学之所以神奇和美好，是因为一年级的孩子可以仰望高年级的孩子，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，很多时候是家长比较焦虑，孩子一点都不焦虑，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，其实完全是您在把自己的焦虑映射到孩子身上。起始年级非常重要，因为这是孩子进入了真正的学习生活。家长一定要让孩子充满信心，迎着阳光、带着笑脸，走入小学课堂。

本报记者 任洁 杨琳琳 张晶



更多精彩内容欢迎关注  
“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“新蕊云课堂”  
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。