

开学前准备 新生头等大事

专家指导家长帮助孩子快乐去上学

暑假就这样过去了,开学在即,不少父母也开始为孩子选择一所好的幼儿园或学校而忙碌,希望孩子能赢在起跑线上。其实,孩子在起跑之前,准备工作也一样重要。

晚报记者 董亚飞 通讯员 于莉

幼儿入园准备——让宝宝赢在起跑线上

从家进入幼儿园,是宝宝迈向社会的第一步。可宝宝初入园对家长来说难免会有这样或那样的担心和顾虑,那么,作为父母应该作好哪些准备?宝宝在入园之初会有哪些不适应的状况?让我们看看专家怎么说。

心理专家 郑州华夏心理学校二级心理咨询师史慧说,对初入幼儿园的宝宝来说最重要的是父母先做好孩子心理方面的准备工作。具体来说,有以下几方面:首先,家长不要在宝宝面前作消极的心理暗示。有的家长在送孩子入园前,经常会对孩子说“不听话送你到幼儿园,让老师好好管管你”之类的话,其实这样的言语让孩子在意识中会认为幼儿园就是惩罚自己的地方,所以,孩子入园前就会对幼儿园产生抵触心理。正确的做法是,家长应在孩子入园前多说说鼓励性质的话,比如有的家长告诉孩子:“宝宝这几天真乖,我们过两天到幼儿园去”,或者告诉孩子“幼儿园里也有许多小朋友,老师给你们讲故事,大家一起做游戏,可好玩了。我们去找他们玩好不好啊。”等等这样的话对孩子有很积极的影响。

其次,建议家长在孩子入园前,先带着他到所就读的幼儿园附近散步活动,如果可以,最好到园中的活动场地进行玩耍,甚至可以利用幼儿园的漂亮设施和玩具对孩子加以正面引导,让孩子对即将到来的全新生活充满渴望。这样在孩子正式入园时,就会减少对陌生环境的陌生感和不适应感。

第三,家长应信任幼儿园的教育,以缓解孩子焦虑的情绪。孩子刚到幼儿园一定会经历一段不适应期,大多数孩子见到陌生人和陌生环境,通常会不适应,但是反应出来的行为可能会相差很大。有的孩子大哭大闹,情绪激动,有些孩子则显得异常安静。对于情绪激动的孩子,老师和家长会格外重视,及时地去满足他们的要求。但对于异常安静的孩子,家长和老师往

往会忽略,以为孩子“很听话”。其实,这样的“乖”孩子,往往也是不适应陌生环境的,只是他们知道“即使哭闹,爸爸妈妈还是会送自己上幼儿园”,所以就停止了“反抗”,但心里还是不开心,因此老师和家长对于异常安静的孩子也要格外关注。同时,家长要相信老师,在孩子面前表现出对幼儿园的喜欢,这样孩子也会慢慢接受幼儿园及老师。另外,家长还应让孩子主动与不同的人接触,和别人多沟通,以更快地适应和熟悉新的生活学习环境。

儿保专家 “每年开学后不久,就会有一些家长带着宝宝来就诊,其多数因为宝宝在幼儿园不睡午觉、吃不下饭、易生病。”郑州人民医院(原郑州市第五人民医院)儿保专家李令说。宝宝睡觉时防范意识特别强,尤其是换了陌生的环境,没有家长在身边哄着,睡前特别容易哭闹。另外,由于幼儿园的饭菜和家里的口味有所差别,而且取消了喂养方式,导致宝宝刚进幼儿园往往吃得很少,甚至不吃。这在开始阶段是很正常的。所以,需要爸爸妈妈在宝宝入园前,有意识地培养宝宝按时睡觉、独立进餐、正确盥洗等良好的生活习惯。因为这样可以保证宝宝在园内吃好、睡好,促进他们健康成长。

而宝宝在幼儿园接触的小朋友多了,环境复杂了,接触各种病原体的机会也就多了,患病的次数就会相应增多。但是宝宝的身体对各种接触到的病原体也会产生抗体,所以他的抗病能力也会逐渐增强。

同时,家长需要注意,入托前要将该打的预防针打完,特别是水痘疫苗和腮腺炎疫苗。

幼、小衔接——身心发展的重大转折

对孩子来说,背起书包意味着踏上学习生涯的起点;而对其父母而言,如何从幼儿园时代的“育子”转向今后的“教子”,也是个全新的挑战。“好的开始等于成功的一半”,但从幼儿园到小学,孩子的生活方式、活动范围、人际交往等方面都发生了相当大的变化,没有经验的爸爸妈妈该如何帮助孩子迈好这一步呢?

心理专家 “幼儿园大班的孩子进入小学读一年级,这两个教育阶段的承接即为幼小衔接。此阶段是儿童身心发展的一次重大转折,对孩子来说也是一次考验。”郑州华夏心理学校二级心理咨询师郝敬红说,在幼儿园以游戏为主要活动,入学后就要以学习为主要内容,加之新的环境、新的生活、新的老师和伙伴都需要孩子去熟悉、适应,能否顺利地度过这个重要的转折时期,很大程度上取决于入学前的准备。

为使孩子顺利适应小学的学习、生活,专家认为应从物质上、非物质方面(身体和心理)做好准备。物质上的准备指家长要给孩子买好必要的学习用具,像书包、铅笔盒等,这方面很容易做,但建议家长给孩子买的时候注重简单实用即可,一些花俏的学习用品反而会影响孩子上课,让孩子上课不能集中注意力。

而非物质准备远比物质准备重要,准备到位了,孩子才能健康开始求学路。记者了解到,每年小学新生入学都会碰到一系列因适应不了环境变化而引起的情绪不良反应,如哭闹不肯上学、胆小自闭不与他人交往、自私自利没有集体观念等。因此非物质方面的准备极为关键,过好这一关,对孩子一年级的学习乃至整个小学阶段的学习都是有益的。非物质准备包括培养孩子

上学意识,独立生活能力(多鼓励他们自己的事情自己做)以及学习方面的准备(知识上的准备)和培养孩子文明礼貌的行为习惯,多注意学习兴趣的培养。同时,专家提醒,如果孩子入学后开始不适应,家长也不要着急,从幼儿园的娱乐为主的教学模式到小学的高要求高标准势必有一个学习适应的过程,最重要的是方式方法要有耐心,给孩子时间,因为成长是一个过程。

儿保专家 “孩子们的身体也要准备好。要保证孩子充足的营养和休息,防止疾病影响他们身心健康;要求孩子积极锻炼身体,增强体质。”郑州人民医院(原郑州市第五人民医院)儿保专家李令说。鉴于小学生大部分时间是上课,课间休息和游戏时间短,课后又有作业,增加了孩子的紧张度,加快了生活节奏,为使他们较快地适应小学紧张的生活节奏,家长要培养孩子在家里的作息时间与学校的作息制度保持一致,以免因不适应而损害健康。此外,父母还要教育孩子保护自己的感觉器官,尤其是眼(视力)和耳(听力),注意安全,让孩子懂得并遵守交通规则等。

“入学前应带孩子到医院做一次体格检查,了解孩子生长发育的状况是否符合各项指标的要求,是否有疾病感染,如有必要立即抓紧治疗,以保证孩子健康入学。”专家说。

国外学生开学第一天怎么过

除糖果外,喇叭筒里还有彩笔、卷笔刀、小玩具等。当然,总是有那么一些孩子等不到分班那一天,早早地揭开了喇叭筒的秘密。

日本 9月1日在日本是个非同寻常的日子。这天不仅是学校新学期开始的第一天,也是全国“防灾日”,安排儿童“避难”是开学的重要一环。

— 新闻附件 —

有关专家提醒父母,儿童多动与多动症是有区别的
“多动症”不一定会多动

儿童多动症男孩多于女孩

多动症是指儿童表现出与年龄不相称的、明显的注意力不集中、活动过多、任性冲动和学习困难等主要特征的一组综合征,是颇常见的儿童行为问题。由于病因尚不清楚,所以临床表现多样。多动症一般在6岁前起病,患病者男孩多于女孩,诊断主要依据老师及父母提供的病史、临床表现形式和心理测验结果。

“有的孩子‘不动’也是多动症。”据郑州防空兵医院儿保科专家巫光华介绍,多动症的核心问题是注意力不集中,多动是次要的,即使没有身体多动的外在表现,只要注意力不集中的问题长期而明显,也应注意是否有多动症的可能。这种“不动”的多动症特别具有隐蔽性,往往不被家长们发现。

同时,专家提醒,如果孩子患有多动症却又没有得到正确诊断和合理治疗,将来孩子还会产生厌学等问题,所以需要早期识别与防治。

儿童多动症五大因素导致

引起多动症的原因很多,概括起来主要有五个:

- 1.精神发育受损或成熟延迟。此类儿童行为较幼稚,动作笨拙,协调性差。孩子的母亲在孕期或围产期时并发症较多。
- 2.遗传、素质因素。许多多动症儿童的父母小时候也多动;不少母亲反映患儿在胎早期就好动,出生后好哭,入睡困难,进食不好,难以照顾。
- 3.生物化学及代谢因素。经大量研究证实,多动症儿童中枢单胺类受体(一种神经介质传递大脑信息的作用,是与精神活动密切相关的化学物质)更新较慢;也有研究发现,维生素缺乏或某些食物添加剂或色素所致的代谢紊乱与儿童多动行为有关。
- 4.金属元素中毒。
- 5.社会、家庭、心理因素。不良的社会环境、破裂的家庭、父母性格不良、意外精神刺激等都易导致儿童注意力不集中、多动。

儿童多动症九种表现形式

- 1.需要安静的场合,他却难以安静,常动个不停。
- 2.容易兴奋和冲动。
- 3.注意力难以集中,极易转移。
- 4.做事常有始无终。
- 5.话多,好插话或喧闹,常干扰其他儿童的活动。
- 6.难以遵守集体活动的秩序或纪律。
- 7.情绪不稳,提出的要求必须立即得到满足,否则就会产生情绪反应。
- 8.学习成绩差,但不是由智力障碍引起。
- 9.动作较笨拙,精细运动技能差。

专家认为,多动症的诊断是个综合判断的过程。孩子的心理活动与成人明显不同,偶尔出现以上某种现象是很普通的。因此,如果发现孩子多动,应请相关医生进一步诊断。

晚报记者 董亚飞 张玉韩

下期报道什么 由您电话决定

求医问药,对百姓来说,是绕不开的事情、说不完的话题。因此,为了更好地给大家服务,我们将开设《为了健康》栏目,如果您在医疗健康上遇到什么问题,有什么看法,都可以与我们联系,我们也会邀请相关专家加盟,提供权威信息,我们的记者也将对各类信息进行整理、反馈。为了健康,让我们一起努力。

电话:0371-67655036
67655039



相关链接

开学对每一个学生来说,都是一个新起点。在国外,学校和家庭都想方设法为学生们创造一个快乐而又有意义的开学氛围,使新学期有一个好的开端,家长们不妨借鉴。

德国 在德国每年开学第一天,家长都要为新入学的孩子准备一个纸喇叭筒。等孩子正式成为学生后,才允许孩子将喇叭筒打开,