

一、帮助幼儿作好入园准备

    家长在孩子入园前，要做好充分的准备，多带孩子接触家庭以外的世界，在孩子开学前多带孩子到新幼儿园去参观、玩耍，使幼儿对陌生的环境不再害怕。多和上幼儿园的孩子接触，听孩子说幼儿园的事，家长在家中可以和孩子玩"幼儿园"游戏。鼓励孩子出去交往，家长可以采用放出去、请进来的方法，鼓励孩子与陌生人交往，尤其是和同龄的小伙伴玩，以培养他们的交往能力和乐群性

二、积极配合

    孩子入园后，如果哭闹严重，前几天家长可以多陪孩子一会儿，当他在游戏中玩得高兴时再离去。另外，家长可根据幼儿园的作息制度来安排孩子的生活，使孩子的生物钟能和幼儿园的作息时间吻合，培养孩子基本的生活自理能力，如自己吃饭、自己上厕所等，以便更好地适应集体生活。以便孩子更容易地适应幼儿园的生活。

三、以积极的言行影响幼儿

    俗话说“言传身教”，父母特别是祖父母可能对孩子上幼儿园不放心，并在言行中有意无意地流露出来，孩子是很敏感的，他会从大人的态度中感觉到幼儿园不是个有趣、安全的地方，从而产生害怕幼儿园的心理，拒绝进入幼儿园，所以爸爸妈妈要不让自己焦躁的心情影响孩子，应当坚信：上幼儿园是孩子社会化的重要一步，对孩子的成长有很多好处。因此家长应在自己的言行中以积极的态度鼓励孩子：“幼儿园是一个快乐的地方，有许多小朋友，老师很爱他们”，帮助孩子对教师产生好感和信任感，形成安全感。家长切记不可当着幼儿说：“看你这么调皮，送你到幼儿园去，叫老师好好收拾你”“你再不听话，就把你送到幼儿园，让老师把你关起来”“唉，到幼儿园你就没这么开心(自由)了”之类的话。其实孩子有很强的适应能力，只要我们给予适当的帮助，上幼儿园就会是一个快乐的事情。

**缓解宝宝分离焦虑，教你一招！**