**【开学准备】宝宝入园哭闹，是正式告别还是悄悄走开？**

开学的脚步越来越近，

一场场生离死别的哭闹大戏，

将会在每一所幼儿园隆重上演。

各位新入园的宝爸宝妈即紧张担心，也好奇：

我的娃独自入园第一天会是什么状态？

是没心没肺高高兴兴说再见的那一个？

还是哭的最惨、撕心裂肺的那一个？



不经历哭闹的肯定是少数，

有些孩子头几天不哭，是因为还新鲜着，

几天之后会有后反劲，反应过来之后才开始哭。

所以孩子要做到不哭，很难；

但是更难的是，父母自己做到镇定离开。

孩子哭成这样，我怎么走？

我就这样走了，会不会太狠心？

孩子会不会以为我丢下他，内心受到伤害？

怎么办？我要不要回去再看一眼？

一边是哭天抢地要“妈妈”的孩子，

一边是痛苦纠结的老母亲，

咬咬牙狠狠心，把孩子硬塞给老师，

转身离开的同时，却忍不住眼泪哗哗直掉。

入园在即，如何缩短宝宝哭闹潮？

新家长们可能都需要以下入园告别技巧。

IMG_259

【准备】

1.循序渐进的分离适应

孩子入园哭闹，是因为害怕，

害怕依恋的家人一去不回。

这样的担心会让他们在你不在的时候紧张、焦虑、无法安心地做任何事情。

这说明宝宝与你之间，建立了十分健康的安全依恋，是一件好事。

入园意味着一贯依恋着你的宝贝要练习与你暂时性的分开了。

所以关键是让宝贝对你的分离产生信任，你只是暂时性的离开，并不是一去不返。

因此可以循序渐进地和孩子练习这样的分离。

从最开始的2个小时：你睡醒觉妈妈就回来了

慢慢到半天：吃完午饭妈妈就回来了

再到全天：晚饭时候妈妈回来

让孩子慢慢适应短暂地与妈妈分离。

 有几个技巧：

|  |
| --- |
| 1.最开始的分离最好是你特意制造的，而不是突发的，这样才能从容地和孩子提前打招呼，然后保证能按时回来。 |
| 2.语气尽量放松愉快，回来时告诉孩子：“我上完卫生间啦！”或者“我打完电话了”，来提醒孩子你可以说到做到。 |
| 3.离开前给孩子布置具体的任务，会让孩子更习惯和你分离。  比如当你需要出门时可以说：“妈妈要上班啦，午饭的时候会回来，你来帮我开门！”孩子习惯了之后，送孩子上幼儿园的时候更容易和他们建立固定的再见仪式（比如击掌、飞吻、亲吻手心等）。 |



【入园】

正式告别，还是悄悄走开？

即使做好了充足的准备，真到了入园分离的这一刻，还是会哭闹。

孩子们或撒泼打滚，或默默含泪，就是不愿撒手让你走。

心理学家约翰·鲍尔比(John Bowlby，1960)将孩子的分离焦虑分为三个阶段：

第一阶段：反抗

——嚎啕大哭，又踢又闹（分离焦虑爆发）

第二阶段：失望

——断断续续，仍在哭，但大吵大闹减少，不理睬他人，表情迟钝（对悲伤的哀悼）

第三阶段：超脱释然

——接受外人的照料，开始正常活动，如吃东西，玩玩具，但是看见妈妈又会表现出悲伤（孩儿见到娘，有事没事哭一场）。

鲍尔比认为，孩子出现分离焦虑，顺利渡过这三个阶段，孩子才会释然。

分离焦虑是焦虑的一种，诱发孩子焦虑的环境不改变（你不舍得离开，焦虑源就一直存在），你的安慰实际上会变成撩拨孩子焦虑的催化剂。

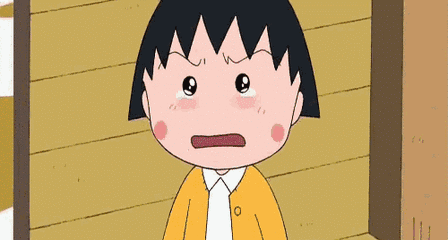
孩子的焦虑之火快要熄灭了，你再抱一下，重新回到第一阶段的焦虑爆发模式，孩子无法进入下两个阶段，哭闹的时间就会越长。

只要孩子的本能反应没有终止或满足，这种焦虑就会一直存在。

 所以，正确的做法是——

 正式告别后，果断离开，

 不要拖泥带水！



**禁忌1：反复叮嘱**

很多家长不放心孩子，其实是不放心老师。

家长们一定要相信，老师在对待孩子的分离焦虑时会有自己正确的判断和做法。

有的妈妈在送园时，当着老师的面反复叮嘱老师和孩子：

「有小朋友欺负你，要打回去，还要告诉老师；」

「吃不饱，要主动问老师要；」

「想上厕所，也要告诉老师。书包里有备用衣服，尿湿了要记得换上……」

孩子本来啥事没有，听了妈妈的话反倒莫名紧张，拽着妈妈就地哭闹不撒手。

这是因为这些反复的叮嘱，都在告诉孩子：

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 我不放心你。 |
| 2 | 我不放心这里的老师。 |
| 3 | 我不放心这个环境。 |

记住：孩子是个很糟糕的情绪管理者，但他却是情绪察觉的高手。

你的焦虑，只会传染给孩子，让他更加担忧焦虑。

相对的，帮孩子度过入园焦虑也很简单，你可以：

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 信任老师和幼儿园。 |
| 2 | 说话的时候看着孩子的眼睛，保持微笑。 |
| 3 | 从容地和孩子再见，坚定离开。 |

当你自信地和孩子告别，轻松愉快地和老师交谈，孩子得到的信息是：

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 这里是安全的 |
| 2 | 我可以信任这里的老师 |
| 3 | 妈妈相信我有能力面对接下来发生的事情 |



**禁忌2： 悄悄溜走**

还有的家长会选择悄悄溜走。

孩子回过神来，发现妈妈不见了，内心会很没安全感。

所以，告别的仪式一定要有，它能给孩子掌控感。

仪式可以是一个大大的爱的抱抱——给你能量；

一个挥手——告别，拜拜；

一个飞吻——会想你哦。

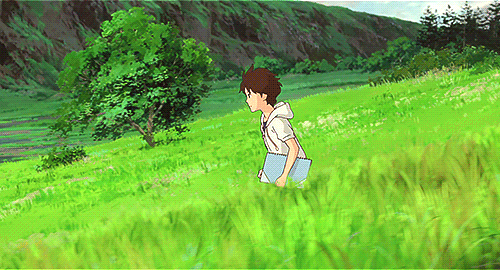
做完这一切，坚决扭头离开。

扭头离开的那一刻，心中请默念：

老师比我更专业！

娃适应性很强！

分离焦虑并不是坏事！



**禁忌3：哄骗利诱**

永远不要欺骗。

不要骗孩子「妈妈去买点好吃的就回来」（苦等无果，会更失望）

也不要说「幼儿园跟家里一样（发现不同后，心理落差太大）」

更不要说「今天上完，明天不上了」（不要玩弄孩子的信任）。

上幼儿园本质上是孩子扩大信任圈的过程，从家人慢慢过渡到老师、朋友。

如果此刻，家人为了送他们入园而编造各种谎话，反而会榨干孩子的安全感，让他对新环境有敌对感。

同样，也别用零食和玩具等「奖励」诱惑孩子，毕竟甜头不可能一直有，时间久了，糖衣炮弹就失效了。

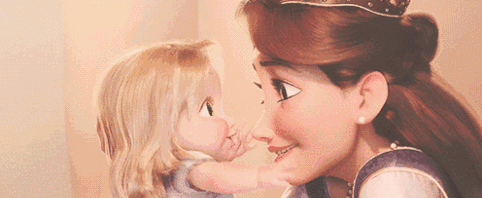
不要说：「妈妈也不想上班，但我得赚钱才能给你买好吃的啊！」

而是说：「妈妈会想念你，妈妈也需要去上班。上班和上学一样，都很有乐趣。」



【接园】有方法

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 一定要按时接孩子放学，言而有信才能减少孩子第二天入园的阻力。 |
| 2 | 接园时，多问正面导向的问题，千万别接到孩子就急着问：  今天哭了吗？有没有吃饱？有没有人欺负你？老师对你好不好？有没有和小朋友闹别扭？  可以关心，但别把孩子摆在「受害者」的位置上，摆在幼儿园、老师、其他小朋友的对立面。 |
| 3 | 想了解孩子在园情况，可以通过角色扮演游戏。  比如，让孩子扮演老师、其他小朋友等等，在游戏中孩子会还原在幼儿园的社交模式。  多让孩子描述幼儿园好玩的事情，唤起孩子对幼儿园的好感。 |
| 4 | 经历了一天的分离焦虑，孩子需要得到父母爱的补偿。  所以晚上一定要留出时间，给予孩子高质量的陪伴，可以多玩能够开怀大笑的游戏，释放压力，能量续杯。 |



最后还是要重点标注一下：

无论是分离焦虑，还是陌生适应方面的焦虑，都是为了激励孩子为应对未来的威胁做准备。

适度的焦虑适应过程，有助于激发孩子的潜能。

只要父母能以积极的方式回应，3 岁以上孩子，基本都可以自我消化、安抚自己的焦虑情绪。

这一点，一定要相信孩子。

总之，孩子上幼儿园，是分离，也是成长。

放松心情，陪孩子跨过去，

你就会遇见一个更强大的孩子。