为了让孩子更好地适应幼儿园，我们之前分享了“孩子的生活自理能力”，今天我们一起来分享第二个准备中的学习能力准备：  
**1.大胆表达需求的能力。** 在所有家庭成员的包围下，孩子在家都是集万千宠爱于一身，可进入集体就不一样了，此时，教会孩子清楚地表达自己的想法就变得尤为重要。家长可以多和孩子讨论幼儿园里的场景，教他表达自己需求和意愿，让孩子在需要帮助的时候勇敢地表达出来。比如：当感到口渴时，要说：“老师，我想喝水。”当有尿意或便意时，要说：“老师，我想上厕所。”当没吃饱时，要说：“老师，我想再吃一碗。”当不舒服时，要说：“老师，我难受。”

为了让孩子能尽快适应幼儿园的生活，孩子要学会基本的语言表达，让老师更好地了解孩子的需求，尤其是以下这几句话，孩子入园前一定要学会说哦！

1、“老师，我要尿尿/拉粑粑。”

很多刚入园的孩子，因为不适应环境，经常会出现尿裤子的情况。对于如厕能力还不强的孩子，家长在家可以和孩子玩这样的游戏。如，妈妈当幼儿园老师，其他人扮演小朋友，老师讲课时，爸爸、奶奶举手说：“老师，我要尿尿。”几次后，孩子也会模仿了。鼓励孩子上幼儿园后，需要上厕所时，要勇敢地举手告诉老师。

2、“老师，请帮我换条裤子。”

就算孩子熟练地会说 “老师，我要尿尿”，还是有可能出现尿裤子的现象。妈妈要告诉孩子尿裤子不是一件丢人的事，以免孩子在幼儿园尿裤子时不敢告诉老师。在孩子入园前，要告诉孩子：尿湿裤子，一定要及时告诉老师，请老师帮忙换裤子。

3、“老师，我要喝水！”

孩子入园容易生病和喝水少有一定的关系。幼儿园会安排集体喝水的时间，但在这个特定时间外，如果孩子有喝水的需求，就需要孩子主动表达。入园前还要教会孩子一手端着杯子的把手，一只手捧着杯子底，学会用杯子喝水的方法。

4、“老师，我想少/多要一点。”

幼儿园的老师一般会鼓励孩子不剩菜剩饭。这个时候，如果孩子已经积食，那就一定要跟老师说：“老师，我不饿，我想少要一点。” 如果孩子饭量大，不够吃，那就要勇敢地跟老师说：“老师，我还想再要一点”。

5、“老师，我身体不舒服。”

一般情况下，如果孩子身体有些不适，家长会提前和老师说明情况。但如果孩子在幼儿园出现一些急性病，老师又没有及时发现，就可能会让病情延误。所以，我们要告诉孩子，如果身体不舒服了，如头疼、头晕、肚子疼、吃不下饭等，一定要及时告诉老师。

**2.听懂简单指令的能力。**  
集体生活中，尤其户外运动，需要孩子能够听懂简单的指令。比如走过去、钻过去、蹲下来，让孩子具备听懂简单指令的能力后，孩子才能更好地适应集体生活。  
**3.基本的人际交往能力。**  
这里的主要有三点：孩子不会无缘无故动手打人；孩子在遇到自己不能解决的困难时懂得向老师求助；会用“请”、“对不起”、“谢谢你”等基本的礼貌用语。