各位家长：大家下午好！

幼小衔接是幼儿园和小学教育两个教育阶段的平稳过渡的教育过程，也是儿童成长过程的一个重大转折，这个阶段也是处于人类整个逻辑思维形成和使用过程中所要经历的三次环境转换的第二次转换期，幼小衔接的重要性由此可见，意义重大。

幼儿园时期主要是**以游戏和能力发**展为主的教育方式，而小学教育主要是以**正规课业和静态知识的学习**为主的教育，两者的这种教育方式的不同需要儿童身心的调整来适应，这种适应的调整就是幼小衔接的主要任务，幼小衔接不当会造成孩子身体，心理和社会适应性方面的种种问题，身体上的不良反应是，孩子会容易疲惫，食欲不振，精神状态差，心理上压力大，自卑，厌学，社会适应性方面表现出孤僻，不敢跟人说话，不爱与同学沟通。这些问题都对孩子以后的人生有很大影响。

**一、鼓励孩子上小学，激发他们的向往之情**

告诉孩子为什么要上学。其实一般来说6岁左右的孩子在身体和心理上都具备了上小学的条件，他们内心对于小学是非常向往的，他们会羡慕带着红领巾背着书包上学的小哥哥和小姐姐，渴望新的书包，新的铅笔盒，新的衣服，时时刻刻都流露出对小学的向往之情。

家长在这个时候要特别留意孩子的心理状态，积极鼓励孩子上小学，时常以鼓励的口语激发他们对小学生活的向往之情，例如家长可以这样说：“小朋友真棒，长大了，要上小学了！要当一名光荣的小学生了。以后还会当少先队员，戴上红领巾……”让孩子对于即将成为一名小学生充满期待，也感到光荣和自豪。 家长也可以在有空的时候带孩子到小学的校园里面逛一逛，走一走，让孩子提前感受和熟悉小学的校园和氛围，见到校园里的小学生，也可以趁机教育孩子，激励他们：“以后你也会像小哥哥小姐姐一样，在小学的校园里面认字，数数，学很多知识，你也会跟他们一样聪明一样棒！”千万不要说一些吓唬小朋友、或者相关负面的消息，避免孩子产生害怕、紧张甚至抵触情绪。

**二、培养孩子养成良好的生活学习习惯和自理能力**

在幼儿园，孩子过的是一种被照顾着的集体生活，幼儿园的老师整天都跟着，吃饭、穿衣服、系鞋带、上厕所，老师都会看护周到，及时给予帮助。但是进入小学后，则是相对独立的生活，孩子必须有生活自理的能力，自己学会照顾自己，自己系鞋带、穿衣服、上厕所。老师的主要职责不再是照顾孩子们的饮食起居游戏，而是知识传授。

作为家长，在平时的日常生活中，不要溺宠孩子，什么事情都替他们打理好，要让孩子做一些力所能及的事情，自己穿衣、系鞋带、如厕，自己的玩具学习用品自己收拾好。

生活中遇到的一些困难，家长们也不要急着帮孩子解决，先引导他们，然后让他们想办法去解决，这是培养孩子独立性非常重要的环节，这对于他们以后进入小学甚至是以后的人生都是非常重要的，因为家长不能随时随地看护陪伴着孩子，进入小学后，他们需要自己去处理他们遇到的生活、学习和人际交往上的问题。比如：

1. **学会自控、养成规则意识**

幼儿园里尽管也有很多规则，相对比较宽松，进入小学后，上课要带好文具书包、课间文明休息不奔跑、文明上厕所、节约用水、合理饮水、午餐排队、活动课遵守秩序等，孩子要学会遵守不同的规则，学会自控能力，形成社会的人。因为学校就是一个小型的社会，要学会适应环境、适应规则。

树立孩子的规则意识 家长可以在家中也制定一定的家庭规则和奖惩制度，由少到多，由易到难，也可以让孩子自己用绘画的形式来制定家庭规则，家庭成员共同遵守，让孩子养成一定的规则意识。这对于他们培养自控能力和良好的习惯都有非常重要的意义。

讲到自控力，自控力是个非常重要的品质，往小里说，上学后能否专心听讲，遵守规则，按时完成作业，往大了说，孩子能否禁得住各种诱惑，比如游戏、手机、电视。人都是贪图安逸享乐的，每个人的心里都住着一个天使和一个恶魔，每一个选择其实就是天使和恶魔之间的对话，而起决定性因素的就是自控力。自控力分为控制自己的情绪、控制自己的行为、控制自己的欲望三部分。

自控力也是和肌肉一样，可以锻炼可以培养的。

首先，环境对孩子的自控力影响非常大。当孩子所处的环境可以始终做到信守承诺，哪怕再小的事情，答应孩子做到的就一定能做到，孩子会更加愿意自控，因为家庭中有榜样；而如果孩子所处的环境是“出尔反尔，连哄带骗”式的，孩子就会没有安全感，认为只有现在得到的此时最保险的，自然就不会有自控力。

有一个著名的实验，棉花糖实验。父母和家人是孩子所处的环境的主要因素，因此，我们家长要首先创收一个信守承诺的环境。

其次，平时生活中要适当地“延迟满足”。常常看到有些孩子经常在公众场所大哭大闹，甚至得不到满足就在地上打滚，这就是情绪自控力不好的表现。具有较高自控力的孩子，即使难过，也会学会克制或者用更高级的方式来表达。平时，家长不要一味地有求必应，要学会让孩子学会有耐心地等待，不管是一块巧克力，还是看一会儿动画片，不要看孩子不乖，就立刻答应。长此以往，孩子就会理所当然地觉得，我想得到什么就应该立刻马上得到，会越来越没有耐心。但我们知道，成人的世界完全不是这样的，你再喜欢的电影，也要排队买票……如果得不到，是不是人生就没有意义，就活不下去了呢？所以，我们从小就要培养孩子的情绪自控力，也就是要延迟满足。当然，不是孩子说肚子饿了，就一口回绝，不行，你刚刚才吃过。而是可以用语言来安慰一下孩子的情绪，我已经在忙着做了，你等一下啊。或者先猜一猜，今天吃什么好吃的呢？等等。这样的回应，既缓解了孩子的急躁情绪，让他知道我们已经了解他的需求了，避免负面情绪进一步升级，另一方面让他知道，美好的事物是需要等待的，而且是值得等待的。我们现在的刻意为之，最终都会变成孩子的“自然而然”。

锻炼自控力有三个好方法：**一是锻炼 二是睡眠 三是饮食，**这些都和心率变异度有关。压力降低，自控力增强。如果不能保证足够的睡眠，会影响身体和大脑吸收葡萄糖。大脑的前额叶皮层如果缺少能量，就不能很好地管理压力，控制情绪。正确的饮食习惯，比如蔬菜水果粗粮瘦肉蛋白质，这些升糖指数低的食物，没有经过太多加工，不含太多糖分 脂肪和添加剂的食物。除了关注孩子的学习成绩，不如看看孩子每天的菜单，少吃甜品饮料，少吃方便食品垃圾食品，让孩子吃出一个健康的身体，清醒的头脑。

当我们心心念念盯着孩子的学习，发愁不知道如何提高孩子的自控力，不如从最基本的生活小事开始改善。多运动、保证睡眠、健康饮食，言而有信，不知不觉间，孩子的自控力也会发生缓慢而深刻的变化。所以，好的生活方式，不仅带给孩子健康的身心，较高的自控力水平，更是送给孩子受用一生的礼物/。

四、培养孩子与人沟通的能力

相对于幼儿园，小学生活更加独立，自主和多变，所以培养孩子良好的品性和良好的沟通能力，对于他顺利、成功地展开新的校园生活有着非常重要的意义。

另外，孩子需要经常在课堂上回答问题，良好的语言表达能力，也能及时反馈孩子的学习情况，让老师知道孩子掌握了多少知识，还有哪些不明白的，老师可以及时调整教学思路。有的孩子上课从不举手发言，老师叫到站起来也是一声不吭，或者表达不完整，这都是需要家长平时的引导和训练。

培养孩子良好的沟通能力，家长们可以带孩子多出去走走，多和陌生人见面，消除孩子对陌生的人和环境的畏怯心理，多让孩子与不同年龄的孩子交往，让孩子既可以跟大哥哥大姐姐沟通，也可以做比自己小的孩子的领导者，增强孩子与人交往的能力。

在平时生活中，家长可以跟孩子分享自己的一些见闻，引导孩子也学会和别人分享自己的心声，分享自己的食物 分享自己的玩具。家长还可以让孩子邀请他们的小伙伴到家里做客，让孩子以小主人的身份招待小伙伴。

平时在和孩子的沟通交流中，家长也要注意语言的表达要尽可能书面化一些，语言文雅得体，说话要完整，表达要条理清楚，这也是在给孩子一个学习语言的环境。如果家长实在不能陪伴孩子交流的，可以用一些听书类的APP，看动画片也要精选一些有教育意义，符合孩子年龄特点，能促进儿童语言智能发展的资源，给予孩子一个良性的语言环境，促进孩子的语言的吸收。

五、入学后

1、安全第一 入学后，孩子的安全问题是家长首先关注的事情，比如游戏安全，接送安全，饮食安全……家长要多关注班级群，及时了解学校的通知和要求，有时学校放学时间会有临时性的变动。平时也要关照孩子放学后按时回家，如有他人接送，一定要征得家长的同意。文具使用也要注意安全，比如，尖尖的铅笔一定要用笔套套好，不要带小刀、剪刀之类的工具，不要把手指、铅笔放嘴里，下课要文明休息，不追逐打闹，不能跳楼梯，滑楼梯，这些都是会造成安全隐患。如果身体不舒服，要及时和老师说。如有生病，要及时就医，和老师请假。

1. 帮助孩子调整作息时间，小学的生活一下子紧张了许多，早晨要按时上学，不能睡懒觉，中午没有午睡休息的时间，家长要根据小学的普遍作息时间，逐渐调整孩子的生物钟，做好时间管理。尤其是到开学前的一段时间，更是要调整孩子的午睡时间，早睡早起，避免上课迟到，下午上课昏昏欲睡。