

开学季,12 本绘本缓解孩子入园焦虑

每到开学季,无论是不是新入园、入学,跟妈妈们黏在一起久了的宝贝都容易产生入园焦虑症。其实,我们可以用了一些方法来减轻孩子入园、入学焦虑的。比如前期做些思想沟通和铺垫,也可以跟好朋友一起上幼儿园,会适当减轻小朋友们的分离焦虑。还有一个方法,就是利用主题绘本来引导,很多绘本都在关注孩子这个特殊阶段。今天,本刊为大家精选了 12 本缓解孩子入园焦虑的小绘本,各位爸爸妈妈带宝宝们一起阅读吧!

1、《我好担心》

适读年龄:2-4 岁

小莉是个个性鲜明的小鼠妹。她生活在一个充满爱的温馨的家庭里,有百般呵护她的爸爸妈妈,还有看似唠叨其实非常慈爱的奶奶。小莉平时总是太多地担心,她总是每日每夜、每时每刻担心;到游乐场她担心,过生日她担心,过节日她还担心,到了上幼儿园的时候,她的担心更是越来越多。

教育意义:这个故事用了很多的篇幅来描绘了初入学

的担心,但是还有小老鼠对所有新鲜事物的担心。所以他经常是慢慢地进入角色,适应环境。而我们,当然不能急躁,等着孩子慢慢长大吧。而此时,父母应该做的是了解孩子焦虑的原因,帮助孩子一个个地解决。但同时也要坚决按时送孩子到学校,相信孩子的适应能力,同时也相信学校和老师。

2、《阿文的小毯子》

适读年龄:3-5 岁

有一只叫阿文的小老鼠,他有个习惯,无论是走路、吃饭、睡觉还是和其他小朋友玩时,都要带着他的小毯子。该上小学了,他仍然不能离开小毯子。怎么办呢?阿文的妈妈爸爸都觉得必须改变这样的情况,怎么办呢?

教育意义:有人戏称这是个“小小恋物癖”的故事。实际上,很多小孩子在特定的阶段都会“移情”到一个自己喜欢的物件上,如果我们不知道这样的心理发展,强行“纠正”,就会使孩子的敏感期待得不到充分满足,甚至会影响到成人后的心理健康。

3、《汤姆上幼儿园》

适读年龄:2-4 岁

小汤姆要上幼儿园了。虽然,爸爸妈妈说幼儿园的老师和蔼可亲;虽然,妈妈给汤姆买了他喜欢的新书包;虽然,在幼儿园门口,妈妈说难过了可以看看妈妈的手绢……

教育意义:第一次上幼儿园对孩子来说真是一个前所未有的大挑战。这本书告诉你,孩子是如何体验上幼儿园这件事的。为什么有些孩子会装病、耍赖、在幼儿园门口拉着妈妈不松手……让我们给这些孩子宽容、鼓励以及爱的?抱吧,相信他们会和汤姆一样喜欢上幼儿园的。

4、《小阿力的大学校》

适读年龄:3-5 岁

小阿力要上学□!小阿力好兴奋,可是又有点儿担心。万一在学校迷了路?万一交不到新朋友?怎么办?他也害怕自己可能会忍不住哭泣,他真不想离开妈妈到陌生的环境去。这时候,一只小麻雀让小阿力改变了想法……就像一只长大了必须离巢飞向广大世界的小鸟一样,小阿力还是去上学了,而且他发现,学校还是一个很有趣的地方喔!

教育意义:就借用梅子涵教授写的书评吧 我们和小阿力的妈妈一样,应该为孩子准备的,都会准备好;但是,

5、《我的名字克里桑斯美美菊花》

适读年龄:4-6 岁

有一只美丽可爱的小老鼠妹妹,在她出生的时候,爸爸妈妈为她取了一个名字叫克丽桑丝美美(Chrysanthemum),在爸爸妈妈心里,这是个完美的名字,就像他们完美的小宝贝。克丽桑丝美美也认为自己的名字是绝对完美的,直到她开始上学,克丽桑丝美美这个名字太长,又是个花

的名字,所以老是被嘲笑;她好难过,觉得自己的名字糟透了。还好经过父母安慰与音乐老师的大大肯定,克丽桑丝美美才又开心的接纳自己的与众不同。

教育意义:《克里桑斯美美菊花》其实已经不仅仅是入学分离焦虑的舒缓了,更有自我认知、自我肯定的心理慰藉作用。人的名字是人的名誉权的重要组成部分,当人们对自己的名字不认可、怀疑的时候,实际上是在用别人的观念来否定自己。

6、《大卫上学去》

适读年龄:2-4 岁

看过绘本的小朋友,对“大卫”一定不陌生。在《大卫,不可以》里,小大卫在家里惹够了麻烦。现在他该上学了,又把不断的麻烦带到了学校。这本书主要描述了大卫在学校学习规矩的状况。与《大卫,不可以》最大的不同是,在前一本书里,大卫唯我独尊、一个人胡闹;而在后一本书里,大卫的身边有了其他的小朋友,他必须得学会与别人相处,并且尊重学校里的规矩。

教育意义:这本书是在和每一位小朋友分享第一次上学读书的成长经验,让他们了解如何在老师的帮助下,学会什么是“可以的”、“好的”行为和事情。

7、《小魔怪要上学》

适读年龄:3-5 岁

小魔怪是食人魔的孩子,可是他和父母不同,他不吃人,他羡慕人类的小孩子有那么多游戏的方法,有那么多玩耍的快乐。有一天,他捡到了一本书,决定要去上学,“破译”书中的秘密。从小魔怪上学这天起,一切都改变了。当他学会阅读,念着书上的故事时,把食人魔爸爸和妈妈都吸引过来了,最后不但小魔怪每天可以吃到香喷喷的水果蛋糕,连小魔怪的同学和食人魔爸爸妈妈也全都变成好朋友了呢!

教育意义:其实每个孩子心里都有一个小魔怪,他们

8、《小白上幼儿园》

适读年龄:2-4 岁

今天,小白第一次去幼儿园。他想让妈妈多抱他一会儿。快,小白,和妈妈去玩吧,你会认识你的老师和很多新的小伙伴。

教育意义:小白是一只小兔子。不过我们看到了,他其实是一个小孩。所以这一只小兔子的系列故事,也就标标准准的是一个小孩的故事。小孩的故事总是日常和简单,吃饭是故事,睡觉是故事,高兴是故事,生气是故事,走路是故事,摔跤是故事,想念妈妈是故事,乘火车在过道里走来走去是故事,“拉拉拉”唱一支歌是故事,把尿尿在了裤子上而且尿在了床上也是故事……

9、《啪嗒猫第一天上学》

适读年龄:3-5 岁

啪嗒第一天上学,他紧张得要命,搬出各种理由不去都被妈妈拒绝了。没办法,只好找个伴儿,他把宠物老鼠小木耳偷偷藏进了午餐盒里带到学校。一只老鼠在猫咪学校里引起了轩然大波!啪嗒这一天过得太难忘了……这是一本任何时候读起来都令人开心的书。这个令人愉快的故事告诉我们,幽默而慷慨的帮助是多么的被需要。书中的画面充满了有趣的细节,让孩子们在每次阅读中都能有新的发现,会把这本书一读再读。画面既有单色也有彩色,就好像孩子们的学校生活,既需要大家遵守同一个规则。

教育意义:(家长评价)小时候最害怕上幼儿园的我,看到这本书,真是像翻开了自己的童年纪念册。抱着栏杆拉着门跟妈妈抗衡不去上学……哭闹一番的结果还是一样——乖乖就范!坐在妈妈的自行车后座上,耷拉着脑袋,怎么也提不起劲来的啪嗒,像极了第一天去幼儿园上学的我!不过,啪嗒还真是一只特例独行的酷小猫!你见过哪只猫养了只宠物小老鼠,还取名叫小木耳的吗?你见过哪只猫蒙着头想着不想过的那天就会消失的吗?还有,你看,他那条曲曲折折的尾巴,随着情绪而摆的尾巴,多酷!小木耳也像啪嗒一样酷,在玻璃瓶的后面扮鬼脸,戏弄了一群大大的猫咪!闹腾的猫咪学校,友好的同学,亲切的老师,看来上学也不坏嘛!这本书太欢乐了,如果童年时的我,看到这本书,一定不会再害怕上学啦!

10、《妈妈心,妈妈树》

适读年龄:4-6 岁

《妈妈心,妈妈树》里面的小苹果要上学了,她也有离开妈妈时的不安全感。她哭泣流泪,渴求妈妈的陪伴。妈妈听懂了孩子的心声,她做了颗看得见摸得着的“妈妈心”作为寄托母爱的载体。而小苹果得到的是眼看有物、触摸有形的妈妈的心,是心灵安全的依托,是在陌生环境中仍能感受到的“母爱”。

教育意义:这颗“妈妈心”给所有母亲的启示是,在孩子处于“困境”时,母亲要学会善于给孩子排忧解难,抚平

11、《一口袋的吻》

适读年龄:4-6 岁

迪比是一年级的新生,他不愿意上学。妈妈在送他上学的路上送给他一口袋的吻。有了妈妈的吻,他找到了自信。在经历了上课、下课、游戏以及午餐的过程,遇到了困难也得到了同学和老师的帮助,最终他和一个奥利奥的女孩成为了朋友。他再也不再害怕上学了。

教育意义:迪比更多的是在妈妈的巧妙方法下,克服了分离焦虑,克服了初入陌生人群中的孤独感。妈妈的可以装在口袋里的吻,成了很多妈妈爸爸最经济适用的哄孩子的利器。

12、《魔法亲亲》

适读年龄:2-4 岁

小浣熊该上学了,浣熊妈妈送给小浣熊一个“魔法亲亲”。小浣熊好喜欢他的“魔法亲亲”,他知道,不管到哪里,妈妈的爱都会永远和他在一起。

教育意义:故事中的小浣熊,非常真实地反映出每个身处分离情境的小小孩内心的感受和情绪。那些随分离而涌现的焦虑、恐惧、不安和失措。仿佛觉得只要离开父母或自己所爱的人,就会失去爱的保障。幸好浣熊妈妈的“亲亲”及时解救了小浣熊。这样的爱带给小浣熊十足的安全感和勇气,能够抖擞精神,挺胸面对原本令自己恐惧的事,甚至激发出爱的力量,从模仿中学习表达自己对妈妈的爱,付出爱的实际语言和行动。

图说

我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

讲孝义好故事 传孝义好声音

争做孝义好人 争创孝义家庭

中共锡山区委宣传部

小浣熊该上学了,浣熊妈妈送给小浣熊一个“魔法亲亲”。小浣熊好喜欢他的“魔法亲亲”,他知道,不管到哪里,妈妈的爱都会永远和他在一起。

教育意义:故事中的小浣熊,非常真实地反映出每个身处分离情境的小小孩内心的感受和情绪。那些随分离而涌现的焦虑、恐惧、不安和失措。仿佛觉得只要离开父母或自己所爱的人,就会失去爱的保障。幸好浣熊妈妈的“亲亲”及时解救了小浣熊。这样的爱带给小浣熊十足的安全感和勇气,能够抖擞精神,挺胸面对原本令自己恐惧的事,甚至激发出爱的力量,从模仿中学习表达自己对妈妈的爱,付出爱的实际语言和行动。

图说

我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

讲孝义好故事 传孝义好声音

争做孝义好人 争创孝义家庭

中共锡山区委宣传部

《新锡山》编辑部地址:东亭中路 8 号 4 楼 电子版:中国·锡山网 (http://www.jsxishan.gov.cn/zgxs/) 电话:88227082 88227091 Email:xxsbjb@126.com 信箱:区政府总收发室《新锡山》信箱