



# 春节后孩子不肯回幼儿园？ 这7件事，家长千万不要做！

每次假期后送孩子去幼儿园，都会上演一幕幕撕心裂肺的哭戏……

很多孩子好不容易适应了幼儿园生活，但经过一个兴奋的寒假后，可能又对幼儿园产生了陌生感，于是又哭着喊着：“我不要回幼儿园！”

研究表明，每次假期过后，孩子们至少都需要1~3周的时间，才能重新适应幼儿园生活。

这7件事，妈妈们千万不要做哦！因为这会强化宝宝对幼儿园的排斥，带来消极影响。



## 一 忌：开学前恶补营养

### 【常见状况】

没几天就要开学去幼儿园吃饭了，幼儿园饭菜没家里好，趁着假期好好补一下营养，鱼虾肉蛋天天有，想吃什么就吃什么。

### 【不良影响】

不规律饮食，容易造成孩子回到幼儿园后吃不下饭。而且暴饮暴食也容易生病，以至影响正常发育。

### 【温馨提示】

饮食上留意规律，多喝水，少吃油腻食品，多吃蔬菜，有利于增强免疫力，不要吃过多零食。

## 二 忌：不规律休息

### 【常见状况】

整个节假日，孩子早上都是想睡到几点就睡到几点，午睡干脆也不睡了。

### 【不良影响】

假期打破正常作息规律后，孩子再回到幼儿园，需要重新调整，很容易感到不适应。而且不规律的作息，也会影响孩子的正常生长发育。

### 【温馨提示】

开学之前，参照幼儿园的作息时间表，早睡早起，按时午睡，睡前不给孩子看过多的电视节目、提供新玩具等。

## 三 忌：哄骗孩子回幼儿园

### 【常见状况】

孩子哭闹时，随口承诺去幼儿园就给买个新玩具，或者哄骗孩子说去游乐场玩，结果拖着孩子去幼儿园……

### 【不良影响】

哄骗孩子，尽管一时会奏效，但孩子发现被骗后，会感到十分不安，逐步失去安全感，家长在孩子心中的威信也会大打折扣。

### 【温馨提示】

亲子关系里，最重要的是信任与安全感，不要随便、不负责任地对孩子许愿，而且一旦许愿了就一定要兑现。

## 四 忌：衣来伸手饭来张口

### 【常见状况】

假期里，父母、老人对孩子百般呵护，每天穿衣服、喂饭、上厕所全部包了。

### 【不良影响】

孩子回到幼儿园后，一时半会儿不能独立生活，看到其他孩子都能独立完成，会产生自卑心理。

### 【温馨提示】

在家里尽量让孩子自己独立穿衣服、吃饭、大小便，父母在旁边耐心指导即可，培育孩子独立自主的习气，要家里、园里一个样。

## 五 忌：家长本人过于焦虑

### 【常见状况】

总担心孩子回到幼儿园后会继续“受苦”，家长自己也变得敏感焦虑。

### 【不良影响】

家长的心情会感染到孩子，增加孩子的抵触心情，更加惧怕回到幼儿园。

### 【温馨提示】

家长的一举一动孩子都看在眼里，用高兴的口吻谈论幼儿园，孩子也会觉得幼儿园是个好玩的地方。同时，家长自己也要多多信任、支持幼儿园

教师的工作。

## 六 忌：吓唬、威胁哭闹的孩子

### 【常见状况】

不许哭！再哭老师和小朋友都不喜欢你了！你再不听话，妈妈就不要你了！

### 【不良影响】

孩子的理解能力有限，恐吓、威胁会给孩子造成被抛弃的感觉，以至形成心理创伤，影响孩子心理的正常发育。

### 【温馨提示】

平时多向孩子灌输有关幼儿园的阳光、正能量的信息，这有助于孩子更期待幼儿园生活。比如告诉孩子：“幼儿园的小朋友，都等着和你一起玩呐！”

## 七 忌：心疼孩子，选择妥协

### 【常见状况】

孩子不想上幼儿园，一顿哭闹，家长听着很心疼，于是帮着找借口，推迟上幼儿园。

### 【不良影响】

一旦孩子觉得“只要哭闹就能够不上幼儿园”，就会变本加厉地哭闹。

### 【温馨提示】

除了生病或节假日等要素，一定要坚持送孩子去幼儿园，不能三天打鱼两天晒网。

趁着假期尾巴，与孩子一同回忆一下之前幼儿园的快乐生活，并参照幼儿园的作息时间表，做好生活上的调整。

只有这样，才能减轻孩子对上学的排斥、抵触，才能尽早适应幼儿园生活。

另外，家长也要学会与孩子一同面对“分离焦虑”，别到时候孩子离得开你，你却离不开孩子。 搜狐



## 水果小米糕

宝宝的肠胃娇弱，不少宝妈都怕吃凉的水果会惹得宝宝肚子疼，尤其是在天冷的时候。其实水果除了直接吃，也有很多别的吃法啊！

这次我们把苹果和山楂小方放入小米粥里，做了软糯的小方，酸酸甜甜的健脾胃又好消化，不用担心宝宝肠胃受不了。

小米养胃，又很好消化，而且它的维生素B1的含量是所有粮食中最高的，促进宝宝蛋白质的吸收。

这么优秀的小米糕可以作为主食来吃，宝宝吃腻了稀溜溜的米粥，可以换成这种方法，口感特别软嫩，还能锻炼宝宝的咀嚼和抓握能力，最关键的是山楂小方和苹果的酸甜味道，能激发宝宝的食欲。

## 参考月龄：10个月以上

难易程度：中等难度

1. 准备食材：玉米淀粉10克、小米30克、山楂小方2颗、苹果半个。
2. 将小米放入碗中，加入清水淘洗一下。
3. 把小米沥干水分，放入锅中，加入250克清水。
4. 把小米熬煮成比较浓稠的米粥。
- 小米粥要熬得稠一些，保证水分比较少，这样米糕更容易成型。
5. 将浓稠的小米粥取出，放入碗中稍微放凉，加入玉米淀粉。
- 这里玉米淀粉一定不能少，是保证成型的关键，除了玉米淀粉，用其他淀粉也是可以的。
6. 用小勺搅拌均匀。
7. 苹果去皮，切成小块。
8. 将苹果加入小米粥中。
9. 山楂小方也切成小块。
10. 一起加入小米糊中。
11. 在碗底铺上烘焙纸防粘，把混和了山楂和苹果的小米糊放入碗中。
12. 在勺子上沾些清水，将小米糊平铺均匀。
13. 直接上锅蒸20分钟，把小米糕蒸成型。
14. 为了防止水汽进入，最好能在上面盖上一层烘焙纸或者是耐高温的保鲜膜。
15. 把小米糕放凉，就能脱模，切成小块。
16. 小米糕一定要放凉一些才能彻底成型。

