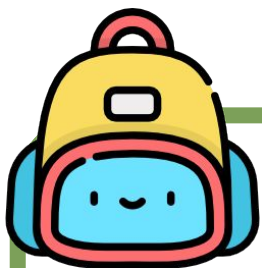


如何支持您的孩子 过渡到幼儿园



进入幼儿园对孩子和孩子的看护人来说是一个巨大的变化。孩子们带着广泛的技能进入学校，而您的孩子将在整个学年持续的发展并加强他们的技能。在开学前您可以做一些事情来帮助您的孩子顺利过渡到幼儿园。这些清单可以在此期间为您提供正确的方向。您的孩子不必在开始上学之前就掌握以下所有的技能，但专注于其中一些技能将有助于您和他们开启人生的新篇章。



生活自理能力清单

- ☐ 穿上鞋
- ☐ 扣纽扣/拉上夹克拉链
- ☐ 开纽扣/拉开裤链
- ☐ 戴上帽子和手套
- ☐ 戴上/摘下口罩
- ☐ 洗手
- ☐ 用餐具吃饭
- ☐ 打开食品容器
- ☐ 独立使用厕纸
- ☐ 整理/打包书包



社交能力清单

- ☐ 能够分享
- ☐ 能够轮流
- ☐ 能表达基本情绪
(伤心, 开心, 害怕, 生气)
- ☐ 能倾听并懂得遵循指示
- ☐ 能表达需求
- ☐ 能从一项活动成功的过度到另一个活动

如何支持您的孩子过渡到幼儿园



设定生活常规

当孩子们知道每天会发生什么的时候，他们的焦虑感能够降低，并且更可以顺利地从一个活动过渡到另一个活动。以下是您可以在家中培养健康和可预测的生活常规的一些方法：

- 设置闹钟以保证每日起床时间一致
- 规律饮食
- 在睡前帮助准备好第二天的衣物
- 在睡前准备午餐或零食
- 在睡前准备第二天的书包



‘好的再见’

- 建立一个可预测的道别程序。利用击掌，拥抱或亲吻向您的孩子发出信号，是您该离开的时候了。
- 提醒您的孩子，你们将再次团聚。
- 给您的孩子在想念家人时使用的工具。毛绒玩具、钥匙链、全家福或手镯能够提供帮助。



相关书籍

- ‘Kindergarten Here I Come!’ by David Steinberg
- ‘Look Out Kindergarten, Here I Come’ by Nancy Carlson
- ‘The Night Before Kindergarten’ by Natasha Wing
- ‘The Kissing Hand’ by Audrey Penn