

# 幼小衔接有“妙招”



科学化解“幼升小”焦虑，家长和孩子可以这样做

## 习惯培养是核心



青岛中央商务区实验学校  
出场名师：刘亚莉

每逢升学季，谈起幼小衔接，许多家长满心焦虑，纠结是否要提前补习拼音、练字刷题。“事实上，衔接的关键从不是超前学知识，而是做好心态、作息、自理、学习与综合能力的平稳过渡。”从教二十余年的刘亚莉认为，循序渐进培养综合素养，远比盲目超前学习更重要。

**心态衔接上，让孩子向往上学、自信成长。**建议家长多从正向描绘校园生活。接纳孩子适应期的“小不足”，面对走神、丢三落四，多鼓励少批评，给予充足成长空间。

**自主管理是拉开适应差距的关键。**家长要大胆放手，让孩子独立完成这些任务：自主整理书包、课本、文具、水杯；独立穿衣、脱衣、收纳个人物品；主动喝水、自主如厕；整理桌面，物品用完及时归位。

**好习惯，让孩子受益整个学生时代。**建议每日用15至20分钟通过阅读、手工等锻炼孩子专注力，不中途打断孩子；训练孩子静心倾听、听完指令再行动，适配课堂节奏；培养任务意识，建立“先完成任务，再玩耍”的习惯。

**能力衔接上，抓基础、重素养。**引导孩子敢于主动发言、乐于交流分享，扎实锻炼语言表达能力；坚持每日开展亲子阅读，在共读中积累词汇、沉淀耐心，稳步提升阅读理解水平；认识时间、基础图形与方位概念，熟练掌握20以内加减法，建立基础数理认知。

近日，市内四区各小学全面开展一年级新生入学现场确认工作，一大批“小一生”告别幼儿园生活，即将迈入小学校园。作为儿童成长阶段的关键转折点，幼小衔接影响学生入学适应状态、学习习惯养成与长远身心发展。针对不少家长的入学焦虑，《少年说》特邀岛城多位一线骨干教师结合教学经验、儿童脑科学和心理发展规律，送上专业化、易操作的暑期幼小衔接指南，助力家长科学陪伴成长，护航平稳过渡。

## 破解入学适应难题



青岛太平路小学  
出场名师：曲伟涛

曲伟涛提出，科学幼小衔接切忌超前灌输，应当遵循6岁儿童大脑发育规律，从学科素养、体能锻炼、心理滋养、家校协同四个维度精准发力，破解入学适应难题。

**学科储备上，以习惯培养、能力积累为核心。**语文侧重拼音拼读、常用字识字与每日阅读，持续激活孩子语言思维；数学立足生活场景，熟练掌握20以内加减法，建立基础数理认知。

**身体素质层面，体能是一切学习的基础，运动是大脑发育的“天然营养品”。**脑科学研究表明，跑跳、拉伸、跳绳、攀爬等户外运动，能够有效刺激儿童小脑、海马体及前额叶发育，显著提升专注力、记忆力与情绪控制力。

**心理适应是幼小衔接的重中之重。**新生入学的胆怯、畏难、不适应，均源于环境陌生与自理能力缺失。结合儿童心理发展规律，建议暑期重点培养孩子独立自理能力，学会整理文具、收纳书包、自主处理日常小事。

## 助力科学幼小衔接



青岛金水路小学  
出场名师：李菲菲

青岛金水路小学教导主任李菲菲从习惯养成和能力准备的角度，为家长和孩子送上几条实用建议。

**作息调整，早睡早起。**小学有严格的作息时间表，建议家长在暑假后半段逐步调整孩子作息，每天早睡早起，按时吃早饭，并安排固定的午休或安静活动时间，帮助孩子的生物钟提前适应小学节奏。

**自己的事情自己做。**小学老师不会像幼儿园老师那样全程陪伴，建议家长利用暑假培养孩子的自理能力：自己穿衣、系鞋带、整理书包、收拾文具、独立如厕、按需喝水等。孩子学会照顾自己，适应小学生活会更快。

**静下心来坐得住。**小学一节课40分钟，孩子需要有基本的专注力和规则意识。建议家长每天安排15-20分钟的“静心时间”，让孩子画画、拼图、听故事或简单书写，逐步延长专注时长，养成端坐、认真倾听的习惯。