不要走！分离焦虑症和儿童

对于父母或其他亲人来说，离开一个哭泣和粘人的幼儿往往是很难的。孩子正经历着分离焦虑症。孩子可能不明白亲人何时会回来。这些情况可能会让不得不离开的亲人感到不安，也会让孩子感到不安。以下是一些关于分离焦虑症需要记住的事情。

有一点分离焦虑是正常的。

孩子的行为可能是一个积极的迹象。这表明他认识到并已经与亲人形成了重要的依恋关系。（如果孩子从来没有因为父母的离开而表现出痛苦，或者从来没有表现出对一个照顾者的偏爱，那么这种现象可能更值得关注。）

焦虑往往遵循可预测的模式。

孩子往往在大约8个月大时开始害怕不太熟悉的人和地方，有的早在5个月大时就开始出现害怕现象。分离焦虑通常在10至18个月大之间达到顶峰，并在2岁时逐渐消失。这种焦虑现象可能在任何年龄段都会加重，或者当环境发生变化或发生其他变化时，如家里有新的婴儿出生，这种焦虑可能会在大一点的孩子身上重现。

您可以帮助孩子更容易地对待分离。

- 阅读一本关于分离的儿童书籍。
- 陪着她，直到她熟悉了一个新的地方或人。
- 冷静地告诉她，您知道她不希望您离开。向她保证您会回来。
- 告诉她，妈妈或爸爸会在午睡后或晚餐时回来，即使她没有时间概念。一定要遵守诺言。
- 给她最喜欢的毯子或其他“爱物”以示安慰。有些孩子喜欢拿着妈妈的毛衣或其他熟悉的物品，直到您回来。
- 避免在孩子饥饿、疲劳或生病时离开。
- 对于她的不安情绪，千万不要嘲笑或责骂，也不要不告而别。
- 不要以收买方式制止孩子哭泣。

您的压力水平可能会导致分离焦虑症。

您对育儿安排的焦虑或对离开的内疚感可能会增加孩子的痛苦。一定要安排到您觉得有把握的育儿服务。记住，分开一段时间对你们俩都有好处。

有时，这可能不仅仅是分离焦虑。

考虑孩子生活中其他可能的压力来源，或考虑为属于以下情况的孩子安排其他的育儿服务：

- 孩子在新的托儿所或其他环境中一直极度伤心，持续两周以上，或
- 孩子不再好好吃饭或睡觉，拒绝与他人交流，并且行为不断变化。

English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Chinese 11/16