

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困难的。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



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education