



## 蝴蝶項目 支持兒童健康發展

### 『分離性焦慮』

『分離性焦慮』在六到十六個月大的學步兒童中是很常見的。這個年齡的孩子不明白父母不在身旁意味著什麼。對孩子來說，“看不見”的概念可能就是“永遠離開了”。三到四歲時，你的孩子就能更成功的說“再見”，特別是如果他經歷過被其他人照顧。不過，孩子還是會擔心你不會回來。所以，有些孩子可以很成功的應付分離，然而兩個月後出現『分離性焦慮』。等孩子到了四至六歲時，與一般『分離性焦慮』有關聯的緊張和焦慮就應該會慢慢消失。老師也可以幫你的孩子去適應！

『分離性焦慮』的症狀可能包括依附人和不願意被留在陌生的環境中，比如說幼兒園。一些嬰兒對環境和陌生面孔有真實的恐懼。每個孩子都需要一段適應期，但對有『分離性焦慮』的孩子，應該以耐心和體諒令孩子安心。

### 給家長的建議

- **認知孩子的感受**

你很傷心因為今天我們不能在一起。我也會很想你。”

- **用孩子能懂的語言告訴孩子你什麼時候回來**

“點心時間完了之後，你會出去完，然後媽媽會回來接你。”

- **培養某些習慣:晚上睡覺時，早上準備去幼兒園時，說再見時**

孩子需要培養一些習慣。你和你的孩子可以一起培養一個“說再見”的習慣。比如說，你們的習慣可以很簡單。幫孩子掛衣服，然後一起看兩本書，然後揮揮手說再見。或者你可以讓他選擇“爸爸走之前你要一個，兩個，或者三個親吻？”有了一個“說再見”的習慣未必可以完全避免孩子大哭。有些孩子要哭幾天才可以適應。

- **別“說再見”太多次**

說了再見就要走---這樣你就讓孩子知道，你對她的適應能力有信心。

- **有些孩子需要從家里帶小物件到學校去安慰自己**

先問問老師，然後讓孩子帶一張照片，最喜愛的毯子，等等。

- **千萬別悄悄的走！要告訴他你要離去。**

小孩子需要知道，她可以信任大人。

- **假期，周末，或病假之後，孩子對分離可能會有焦慮**

別怕---這種情況，很正常！

- **與別的父母分享你的經歷**



你還需要其他幫助嗎？

請聯絡《蝴蝶項目》

646-465-5360



聯絡人員:趙敏玲，兒童輔導員

大學社區，184 Eldridge 街，紐約 10002

電話:646-465-5360 電子信箱:victoria@universitysettlement.org

八月 2006