如何应对分离焦虑？

分离焦虑从6个月大到3-4岁的小朋友中非常普遍，尤其是第一次离开熟悉的家人，到陌生的环境，如幼儿园。在较长时间中都要面对不熟悉的监管人（老师），出现焦虑是很常见的。这个过程对孩子和家长都可能引起不安，大部分孩子会慢慢调节适应。

所以，建议家长先不要太担心。焦虑情绪会传染，如果你在孩子面前太担心，孩子可能更难安心，这也是建议家长自己先放松再去处理的原因。

分离焦虑的应对方法

对小孩正常成长中的分离焦虑，可以做很多事情来帮助她/他。

1. 适应新环境：

* 让孩子从家中带一些她/他喜欢的东西，如泰迪熊，枕头或毯子。这些熟悉的物品或有助于您的孩子去建立安全感。在孩子成功过渡后，可逐渐淘汰。
* 让幼儿园知道你正在做什么来帮助你的孩子。这样，你的孩子在新环境中更易得到一致的支持与安抚。熟悉的安慰方式也有助于孩子建立安全感。
* 渐渐地鼓励你的孩子与你做分离练习，给他体验分开和团聚的正面经验。
* 当你离开你的孩子时,尽量告诉你的孩子，你何时离开，何时会回来。这对孩子建立安全预期也是有帮助的。如果没有说再见或交待清楚，孩子不知大人什么时候会回来，中间过程一直处于不安的心理，下次离开时可能更难解决。
* 在您离开之前，让您的孩子进行愉快的活动。离开时，尽量保持轻松快乐的面容。如果你表现得担心或悲伤，你的孩子可能更认为这个地方是不安全的，更容易焦虑。

2. 在家准备/训练：

* 无论多沮丧，都建议避免批评或否定孩子的分离困难。例如，避免说“你真没用”或”不要你这样的孩子了”等气话。
* 可试试阅读有关于分离焦虑的故事，例如“小兔不想离开他的兔妈妈。他害怕他可能迷路了......”。通过故事，使孩子能消除部分接受分开的悲伤情绪，这会让孩子觉得自己并非是唯一一个要面对分别的小朋友。也可通过故事人物战胜恐惧，去给孩子提供一些侧面的自我舒缓的方式，如“小兔兔有些害怕见不着妈妈了，但想起妈妈承诺会四点回家，就告诉自己不要怕，和其他兔兔小伙伴去玩，不要多想”之类。
* 有意识地通过赞扬孩子，给他/她多一些积极的关注和肯定，去培养孩子的自信心。