

早教讲堂

# 怎样分离却不焦虑

和亲密的抚养者分离时所表现出来的不安情绪和行为,就叫做“分离焦虑症”。它是儿童较常见的一种情绪障碍,而这种不适应行为或情绪,依不同年龄,会有不同的行为反应,例如越小的孩子,会表现出来紧紧抱着父母不放,害怕、非常爱哭;而较大的孩子,则会有惧怕的表情出现,情绪非常不稳定、又叫又跳的、耍赖、哭躺在底上不起来等等。

## 孩子分离焦虑影响因素

1、对孩子过分呵护、娇惯溺爱,使他(她)依赖性增强,独立性差,生活技能缺失,自理能力差,一旦要走出家门离开父母亲人,便不知如何应对,这是产生分离

焦虑症的主要原因。

2、朋友多的孩子,分离焦虑较轻。

在大家庭长大的孩子,日常接触的人多,容易产生对别人的信任,依恋的对象广泛,分离焦虑较轻。反之,在小家庭长大的孩子,如果亲友走动少,每天只和爸爸妈妈在一起,和外界接触少,容易认生,对爸爸妈妈往往产生强烈的依恋。

3、性格开朗的孩子,分离焦虑轻。

平时活泼开朗,乐呵呵的孩子,和爸爸妈妈分手时,也不免大哭几声,但很快就会适应;性格内向、独立性较差的孩子,一般焦虑较严重,注意力难以分散,焦虑持续时间较长。新照料人和孩子关

系亲密,孩子容易适应分离。如果孩子是在妈妈爷爷奶奶的共同照料下成长,妈妈上班后,就由爷爷奶奶共同照料,孩子很容易适应。如果一直是爸爸妈妈自己带孩子,妈妈上班了,将宝宝托付给保姆照料,孩子往往容易产生严重的分离焦虑。

## “分离焦虑”该如何解决

### 扩大孩子的接触面

从小要让孩子习惯多人养育,不要让孩子依赖一个养育者,让孩子尽量多接触家庭以外的小朋友和大人,要让孩子拥有多个一起玩的小伙伴。要培养孩子与陌生人打招呼的习惯,以克服孩子在陌生的环境里胆小、怕生、怕



人多等。

### 培养孩子的生活自理能力

从小要注意培养孩子的生活自理能力,如吃饭、穿衣、洗手、自己大小便等等。妈妈要注意避免事事包办、处处代劳,不要让孩子养成对母亲过分依赖,否则孩子一旦进入托儿所或幼儿园,就很难适应集体生活。

### 培养孩子的合群能力

当小朋友来家里玩时,爸爸妈妈要鼓励自己的孩子把玩具拿

出来和其他孩子分享,以培养孩子合群和与人相处的能力。这样孩子进入托儿所或幼儿园时,就能与其他小朋友融洽相处,减少或避免分离焦虑的发生。

### 创造良好的家庭环境

如果父母本身有焦虑倾向,就要认识到自己个个性弱点对宝宝产生的不良影响。在家庭中营造一个良好的环境,爸妈首先要控制好 自己的焦虑,对宝宝表现得耐心、冷静是很重要的。

# 孩子“恋物”咋办



如果你去幼儿园门口,一定能看到拿着布娃娃、毛绒小狗、玩具汽车等东西去上学的小朋友,他(她)紧紧抱在怀里,不撒手。专家说这种现象叫“恋物症”。

## 为什么孩子会恋物呢

在成长的过程中,每个孩子都会或多或少地对某种物品产生一定的依恋。有的孩子是纽扣,有的孩子可能是一条小毛巾。他们捻熟这些物品,经常会对这些物品有成人难以理解的关注和依赖。

“恋物”本身不会对孩子的成长有消极影响,而是“恋物”的源头——安全感的缺失才是父母必须时刻关注的。当你的孩子突然对一件物品产生了特别的兴趣,甚至片刻不可分离,这个时候父母应注意两个方

面:要把对孩子“恋物”的烦恼转化为生活的乐趣,并以此为亲近了解孩子习性的契机,让孩子与家庭成员之间建立稳定的依恋关系;重新审视自己和孩子 的关系,寻找安全感缺失的原因,问题自然迎刃而解了。

## 父母可以做的8件事

1、尽量减少孩子的独处时间。

2、睡觉时爸爸或妈妈陪伴孩子并给他讲故事,或在孩子的卧室里点一盏小灯,减少孩子一个人独睡的恐惧。

3、多带孩子进行户外活动。

4、睡觉前给孩子播放舒缓的音乐使孩子获得平静以及心灵的安抚。

5、平时多拥抱孩子,多抚摸孩子的背部和头顶。

6、避免硬性让孩子与父母分开睡。

7、多准备几个迁移物,如几个相似的毛绒玩具,让孩子难以对某一个“情有独钟”。

8、丰富孩子玩耍的对象,扩展视野,诱导孩子把注意力和兴趣朝着更广泛的方向发展。

# 教你几招培养耐心

你的孩子有耐心吗?若没有,作为家长该怎样培养其耐心呢?

## 刻意让孩子等待

当孩子迫不及待地想得到某样东西时,妈妈可告诉孩子:“你可以得到,但需要等一会儿。”给孩子时间让他来体会和比较,让他明白“等待”是一种什么感受,这段时间可以为孩子唱个短小的歌曲或是从1数到10。

## 暂时转移注意力

对一个刚开始学步的小宝宝,给他一个玩具是个不错的主意。因为大多数2岁左右的孩子还不具备自己转移注意力的能力。但是孩子到了3岁或者4岁,就应该鼓励他们 在等候的时间里自己去找事情干,比如让孩子在等待的时间里画张图,或是自己看看书等,让孩子学会自己选择如何打发时间。

## 默契沟通的技巧

如果父母在路上碰到熟人需要交谈几句,此时孩子想要得到关注,可以事先训练他与父母的默契。譬如让孩子把手放到父母的手上,父母握住他的手,以此告诉他:我知道你的要求,我会尽快满足你。这种方式不但可以提供给孩子身体上的接触,以

使他安心,而且可以在不必中断与人交谈的过程中使孩子安静一会儿。

## 制造困难

有意识鼓励孩子在“坚持”的路上知难而进,能提升他的耐性。比如请孩子做稍稍超出他目前能力的事,比如3岁的宝宝“走迷宫”失败了,父母不妨告诉他:这确实有点难,但只要想办法还是能成功的,爸爸妈妈相信他。然后,告诉他一个窍门儿——反复说:我一定能走出去。借助这一方式,宝宝给了自己积极的暗示,避免半途而废。

## 创设一个压力情境

设立压力情境能锻炼孩子的忍耐力。例如,孩子要买价格昂贵的电动车,而你的支出计划中没有这笔消费,这时你就可以跟他商量:可以买一个便宜、你喜欢的小玩具,但妈妈没有更多的钱买电动车,如果你能帮妈妈节省生活费,妈妈会很感谢你。如此,孩子心中有了矛盾,开始主动调节自己的需求达不到满足时的情绪,达到心态平和。

## 测试一下你孩子的耐心指数:

- 1、做事不能有始有终。
- 2、任性。

- 3、经常容易哭。
- 4、情绪易激动,很难预测他们会干什么。
- 5、吃饭时爱动。
- 6、看电视时一会坐着,一会站着。
- 7、不能坚持玩一个玩具,而是拿拿这个,碰碰那个。
- 8、自私,只关心自己。
- 9、咬手指甲。
- 10、神经敏感、神经质或经常感到不安。
- 11、情绪不稳定,变化无常。
- 12、所做的事与年龄不相称。

- 13、经常争吵。
  - 14、坐立不安,多动。
  - 15、经常打碎朋友或家里的物品。
  - 16、不能同朋友和谐相处。
  - 17、经常打架。
  - 18、冲动,做事前不思考。
  - 19、饮食调节不好。
  - 20、发火时骂人或说一些伤人的话。
  - 21、不能如自己的愿望时就打滚耍赖。
  - 22、经常哭哭啼啼地闹。
- 如果你的孩子有半数以上“符合”上述条件,有可能是缺乏耐心。

# 耀华国际教育学校学子赴英国拓视野

## 本周六邀您参加国际中小学课程说明会

11月1日,烟台耀华国际教育学校国际高中部的同学们结束了难忘的英国萨默赛特英语学习营之旅,满载而归。此行,学生们开拓了视野,丰富了学识,更收获了自信和成长。同学们纷纷感慨地说“不虚此行”。

烟台耀华国际教育学校的每一名高一学生都有机会前往英国萨默赛特参加英语学习营。2013年10月4日—11月1日,该校国际高中部的同学们和老师一起,奔赴英国萨默赛特,进行了为期近四周的学习之旅。很多学生归来后写下难忘的感言。以下是国际高中部一年级学生Isabella的深刻体会:

经过漫长的飞行,我们终于抵达了伦敦希斯罗机场,排队登上开往萨默赛特的巴士,经过约三小时的跋涉之后,在当地时间凌晨,我们最终到达了目的地——希布里班。希布里班,这个我们生活和学习了三个周的地方,最令人印象深刻的是环境。晚间空气清新,星空高悬,白天则阳光明媚,绿草

成茵,一望无垠。

在学校的安排下,我和我的英国伙伴很快成为亲密无间的朋友。她叫Lydia Maers,性格开朗活跃,我每天有三节课和她在一起上。在Lydia Maers的帮助和引荐下,我很快便与其他当地学生打成一片。

周末,我们游览了萨默赛特郡,参观了布里斯托尔博物馆、萨默赛特自然博物馆、切达干酪厂,还有我认为最棒的一个地方——巴斯大学。尤其是巴斯大学的美术工坊令人印象深刻,在那里我们看到了不同设备的神奇功能,每个人无论有没有美术功底,都有幸使用专业的设备和工具制造了自己的“原创作品”,当然了,我对美术工坊中的艺术气息更是享受。

我们在与当地学生接触的过程中也受益匪浅。在处理细节问题时,我们了解到更多的文化差异,学习到英国的文化传统和与异国朋友的相处之道。

在结束当地学校生活前,我们耀华学生还和英国小伙伴

们一起制作播放了PPT,表演了节目。有太多和英国伙伴之间的美好时光,让我们终生无法忘怀。最后我及我的室友Julia、Katherine和Dana,郑重向组织这次活动的老师们致谢,感谢你们!

像这样的学习项目只是烟台耀华国际教育学校活动课程建设的冰山一角。

在烟台耀华国际教育学校,学校不仅要求学生有优秀的学业成绩,而且要促进学生的全面发展——学生们不仅可以和外教讲流利的英语,还可以熟练地演奏小提琴、钢琴、古筝、萨克斯等乐器;运动场上经常留下学生们与专业的体育外教切磋篮球等体育技能的身影;学生们在老师的指导下组织各种社团,极大地锻炼了领导力及团队协作能力……

烟台耀华国际教育学校定于12月14日(本周六)举办国际中小学课程说明会,中外方校长将同时到场为家长介绍学校的办学历史、教育理念、中小学



▲外教正在辅导学生

课程及出国留学方面的信息。有意参加者可拨打0535-6386667预约席位。

新学期耀华学校部分年级还有空余名额,如有意愿报读,可通过电话0535-6386667进行预订,也可以登录学校网址:www.ywies-yt.com进行查询。

