



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

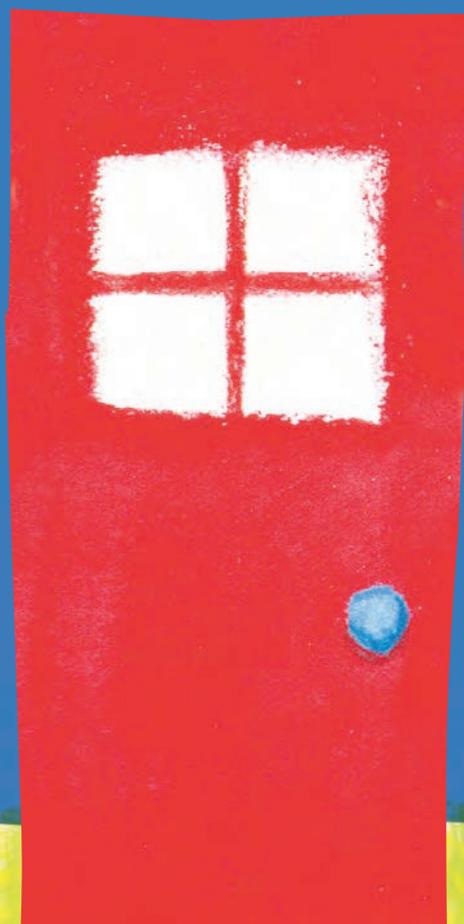
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

分离

缓解从家里到托儿所的过渡期



一种全新的看护情形会让家长和孩子都感到沮丧，但是通过一些准备和建议，家长和看护者能够一起来缓解这种从家里到托儿所的过渡期。



在新入托第一天，一种非常典型的情境就是一个惊恐的孩子满含泪水抱着家长的腿不放。家长通常会觉得尴尬或者困惑接下来该做些什么。他们可能会感受到一种非常强烈的复杂感情：对于孩子的这种反抗要么同情和愤怒，要么为离开孩子感到愧疚，或者可能质疑他们自己“做错了”什么，因为其他所有孩子都很容易就适应！分离是一种发育挑战。当成年人认真对待孩子的情绪，诚实地与他们交谈，并给孩子许多理解性的支持，孩子能够学习去成功应对当前和未来的分离的方法。回应“我想要妈妈！”只是开始。



★ 不同的年龄段有不同的需要 ★

有些行为在特定的年龄段很常见。认识这些行为能够帮助你了解正在发生什么以及原因。

年龄

发育阶段

你能做什么

出生到8个月

尽管婴儿能够识别声音，面孔，气味和照料类型，只要他们的需要得到满足，他们就能轻松地被另一外看护者安慰。

一位新的看护者可能不能马上识别婴儿对于关注，换尿不湿和饥饿的独特提示。看护者可以和父母一起观察婴儿从而尽可能地了解他或她是如何沟通的。

8个月到2岁

在这个发育阶段，发生分离焦虑是很正常的，并且当他们的父母离开时，孩子可能会变得非常害怕和沮丧。

提醒孩子爸爸妈妈始终是要回来的能够缓解恐惧感。过渡对象也能够缓解焦虑，例如一个特殊的毯子，或者柔软舒适的玩具。

2岁到5岁

学龄前儿童通常能够较好地处理分离，但是生活中的压力能够激发分离焦虑，例如新的兄弟姐妹，家庭中的问题，或者一位新的看护者。

有时，孩子通过退回到早期行为来应对，例如发怒，吸手指或儿语。阅读提供分离方案的儿童读物能够帮助你的孩子应对他们的情绪。

★ 缓解分离的提示 ★

- 为了建立信任，始终将真相告诉你的孩子——那就是你要离开，但是你会回来。不要没有事先通知突然消失。偷偷溜出去无法建立信任！要说：“妈妈去上班，你午睡醒了妈妈就会回来”（或者任何时间，依据孩子日程表上的时间）。
- 保持冷静，并显示出你对孩子的信任，但是如果需要获得帮助。问你的孩子，“你能自己跟我说再见吗，或者你需要（看护者）帮助你吗？”
- 开发一种你和你的孩子在每次分离时能够分享的特殊再见仪式。应当简单，舒适和有爱。要坚持。
- 始终与你的孩子谈论在新环境中可以期待的快乐体验。帮助你的孩子期待一次喜欢的活动或某个人。
- 为孩子的活动制定一份简单日程或者如果时间允许，与看护者讨论孩子的一天。当你与孩子谈论时，使用该信息来强化快乐时光。家长问孩子的最没有成效的一个问题就是，“你今天在学校做了些什么？”因为通常对该问题的回应是“没什么。”但是如果你问的是“谁坐在你旁边吃东西？”你可以开启关于你孩子的一天的整个对话。
- 让你的孩子为一次新的分离做好准备。在第一天之前，进行简短的拜访，包括参观机构。向你的孩子展示他的所有物会去哪里，哪里是浴室，以及他会去哪里小睡。
- 当孩子的第一天到来，让你自己为分离焦虑做好准备。一旦你说完再见，离开。将你说再见的时间延长会让情况变得更加困难。如果你在白天担心孩子，打电话给看护者。大多数家长发现他们离开后一切都会很快好转。
- 如果孩子愿意，帮助你的孩子选择家中的一部分东西带到托儿所。通常是一条毯子，温暖的玩具，或者熟悉的照片来在不熟悉的环境里延伸家的安全感。一条“被子”是一种闻起来，感觉起来和看起来有家的感觉的触觉安慰。
- 观察孩子对焦虑的个人表达——尿裤子，吸拇指，或者其他行为改变。来自家长和看护者的耐心和理解将有助于孩子应对他自己的感情。
- 在一段显然无痛的初步调整后，为将要出现的分离焦虑做好准备。（许多老师将这种反应称为“第二周炎症。”）你的孩子现在足够自在能够表达她的真实感情。不要将这一明显延迟的反应与看护者有问题和没必要领走孩子的标志混淆。

家长和看护者之间维持一种积极的人际关系会让分离变得更容易。



欲了解更多

儿童图书

THE KISSING HAND

Audrey Penn, 插画 Ruth E. Harper & Nancy M. Leak

MY FIRST DAY AT NURSERY SCHOOL

Becky Edwards, 插画 Anthony Flintoft

THE RUNAWAY BUNNY

Margaret Wise Brown, 插画 Clement Hurd

成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

