

妈妈的味道

如何帮助孩子克服分离焦虑



出差在外两天了，我最挂念的就是4岁的儿子，打了两次电话，儿子都不在旁边，只听老公说儿子在家很好，不用担心。我一直在想着这次分离时的情景，那天他们爷俩把我送上火车，然后沿着长长的站台离开，儿子没有表现出依依不舍，和我说再见时十分冷静。难道儿子这么快就长大了？

不过，今天的一个电话，彻底颠覆了我的想法。婆婆在电话里告诉我，她见床上有一件我的睡衣，就准备收起来放进柜子里，不料儿子拦住她不让收，说：“这是妈妈的衣服，我晚上想妈妈了，就闻闻衣服，上面有妈妈的味道。”听完这话，我想笑，却又有些哽咽。

原来，儿子表现得那么冷静并不是没心没肺，只是他用了和他的年龄不相称的意志和智慧，

来处理最难对付的分离焦虑。

对幼儿来说，和最依恋的父母(通常是妈妈)分离是最痛苦的事，因为对他们来说，这意味着将被抛弃。年龄小的孩子会通过哭闹甚至生病等无意识支配的行为来对抗父母的离开，如果父母不忍心看到孩子哭闹，让孩子用这种手段达到了目的，他们就会继续使用这种方式，久而久之，就形成了固定的行为模式或人格模式——通过无理取闹的方式达到获取爱的目的；如果这种手段不奏效，孩子会体验到深深的痛苦，认为“我不配被人爱，我是遭人嫌弃的孩子”。这是造成孩子成年后深层自卑感的一个重要原因。

怎样帮助孩子建立良好的安全感，克服由于害怕分离带来的焦虑和痛苦？在婴幼儿的成长过

程中，“妈妈的味道”或浓或淡，是有区别的。

0至1岁是婴儿建立深层安全感和信任感最重要的时期。因此，在这个阶段，“妈妈的味道”要尽量浓烈。心理学家说，要像衣服一样把婴儿“穿”在身上，怎么爱都没有问题，多抱、多抚触，让婴儿对人、对这个世界建立基本的安全感和信任感，这是形成健康人格的基础。

1至3岁的婴儿处在自动自发的探索阶段，“妈妈的味道”要主动变淡，和孩子适度分离，给他们自由探索的时间和空间，孩子会因为好奇心的驱使而变得主动和独立，从而不再由于无聊而黏人。

3至6岁时，幼儿继续体验各种能力提高带来的快乐和自信，他们的语言能力越来越强，活动范围扩大，能做很多事情，这一切都建立在他们能够放心大胆地离开那个依恋的人。所以，“妈妈的味道”要继续变淡，长时间的分离有时是必要的，以让孩子和更多的人和事物打交道，开阔眼界，积累更丰富的感知经验材料，奠定早期人际交往的基础。

在这个过程中，“妈妈的味道”或浓或淡，始终伴随着孩子的成长。(毛艳霞)

育儿经 **金宝贝国际早教机构** 特约
地址：解放路新都汇3层
电话：63122000
网址：www.gymboree.com.cn



姓名：果果
性别：女
生日：2005年9月19日
父母寄语：
你是爸爸妈妈心中最可爱的天使，希望你坚强、快乐，有一颗感恩的心！



姓名：郭沫含，
小名含含
性别：女
生日：2010年4月22日
父母寄语：
亲爱的宝宝，愿你健康成长，幸福、快乐每一天，我们永远爱你。



姓名：康绎锋，
小名呼呼
性别：男
生日：2010年7月28日
父母寄语：
愿呼呼健康、快乐地成长，拥有自信、美好的人生。

相信每个家庭都用照片记录了宝宝成长的过程，那些一闪而过的快乐瞬间，留在了照片中，也留在了爸爸妈妈的心中。请爸爸妈妈将宝宝期间的美好时光刊登出来吧，让我们一同分享你们的快乐。
欢迎把照片和相关信息送到 aoe 儿童摄影会所。地址：中州中路与玻璃厂路交叉口向西 50 米。照片一经采用，请到 aoe 儿童摄影会所领取礼品一份。

宝贝秀 **aoe 儿童摄影会所** 特约
中州中路与玻璃厂路交叉口西 50 米
18637913636 63226161

你会鼓励孩子吗

教育子女是一门大学问，其中，如何鼓励孩子更是父母的必修课。例如，孩子今天自己整理了房间，作为父母，该如何鼓励孩子呢？

一、说结果。注意到了孩子整理房间的行为，父母可以说：“你今天自己整理了房间，现在房间焕然一新，做得真好！”

二、说原因(具体细节)。父母应告诉孩子：“你不仅把床上的衣服叠好了，还把书桌上的书都排列整齐了，真棒！”

父母说得越具体，孩子下次越知道该怎么重复这个行为，也知道自己的哪些行为是受到称赞的。

三、说内在人格特质。接着，父母可以说：“看得出来，你是个很负责任(或勤劳、用心……)的人。”父母称赞时，要多谈人格特质，而在批评时，就应该只谈行为，避免谈人格特质。

四、说正面影响。例如父母可以这么说：“有你这样的孩子，爸妈觉得很高兴。”

在“说正面影响”这一项，建议父母谨慎为之。大部分父母都习惯对孩子说：“爸妈以你为荣。”如：“你这次数学考了满分，爸妈真以你为荣。”孩子会感觉考了满分父母才会“以他为荣”，万一下次没考好，父母是不是就不再感到骄傲了呢？如果换一种说法，强调人格特质：“这次你考了满分，爸妈发现你是通过努力才有这么大的进步，真为你感到高兴。”如此一来，孩子就会知道，他努力是为了自己，而不是为了取悦其他人，只要努力，不管成绩如何，父母都会为他高兴。(据《家庭保健报》)

幼儿教育 **婴之杰早教** 特约
老城分中心
电话：63973326
老城中心：八角楼金街二楼东区

洛阳网 www.lyl.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 11658311 订阅，3元/月。不收GPRS流量费
联通用户发送短信712到 11655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

小饭桌 **椰丝绿豆糕**

原料：绿豆 250 克，糯米粉 500 克，椰丝 20 克，色拉油 150 克，白砂糖 350 克。

做法：
1. 绿豆用清水浸泡 2 小时，入锅用大火煮开，再转小火煨至八九成熟。
2. 用勺子将绿豆捻成蓉，再加入糯米粉、白砂糖、色拉油，搅拌均匀。
3. 将拌好的绿豆泥装入容器，上锅蒸 1 小时，出锅后切块，撒上椰丝装盘即可。

功能：绿豆煮烂后，有清热解毒的作用。做出来的绿豆糕好吃又好看，孩子肯定会胃口大开。