

说再见



为什么告别如此困难？幼儿可能难以离开他们的主要照顾者。主要照顾者也会有自己的焦虑。对于幼儿来说，离开他们的“安全基地”可能会感到害怕。他们经常以哭泣或大发脾气来抗议。这让主要照顾者更难离开！如果他们对照顾孩子感到内疚或焦虑，告别会更加艰难。

以下是一些“好好”告别的小贴士：

- **准备好让你的语气积极乐观。**孩子们会注意到他们生活中信任的成年人的反应。你的行为传达了一个信息。如果你对说再见感到不安，你可能会无意中给你的孩子传递信息，告诉他有些事情需要担心。向另一个成年人倾诉你的担忧，这样你就不会看起来焦虑或悲伤。别磨蹭。迅速愉快地说再见。保证你的话语、语调和面部表情都传达出相同的信息：你会没事的。如果你听到孩子在哭，不要回去，即使这令人心烦。如果你担心，请稍后打电话核实。
- **让你的孩子做好准备。**如果孩子足够大，分享关于分离主题的故事。你也可以让孩子带上他平常喜欢的毛绒玩具去幼儿园或托儿所。确保他们有一个愉快的一天，并总是接他们回家。你可以访问儿童托儿所或照顾孩子的老师联系。到时候，让你的孩子知道今天是去托儿所的日子。总是用孩子理解的方式告诉他们你什么时候回来。说，“我会回家吻你道晚安，”或者，“我会在你午睡后见你。”
- **打算待一段时间。**停留 10-15 分钟可能会让事情变得容易些。如果你决定留下来，和照看孩子的托儿机构一起制定一个计划是相当重要的。当你看到你的孩子在那里待得舒服自在时，你就知道是时候离开了。如果他们难以参与进来，请照顾孩子的老师在你说再见的时候陪着他们。这样，当你离开时，他们可以向另一个关心他们的成年人寻求支持。
- **创建一个特殊的告别程序。**比如，你可以吻孩子的手掌心，让他整天“握着”。或者在离开前一起唱首特别的歌。告别例行程序可以安慰孩子。它们帮助孩子理解和准备接下来要发生的事情。你可能会想溜出去，因为看起来你的孩子不会注意到，但实际他们会。如果他们看不到你离开，可能会更加不安和紧张。他们甚至会变得不那么信任别人和粘人！



- **使用一个舒适的物体**（见关于[“安抚玩偶”，泰迪熊和毯子](#)一文）。带上孩子最喜欢的毛绒动物玩具或柔软的毯子。当你不在的时候，另一个安慰孩子的方法是在他们的小房间或口袋里放一张全家福照片。你也可以在离开前开始和孩子一起画一幅画，并保证回来时完成。

扫描以获取更多信息

