

# 帮助幼儿管理恐惧情绪



## 为什么我的宝宝害怕？

婴幼儿经常会产生巨大的恐惧。有时候，昨天熟悉的东西，今天可能会变得可怕。婴儿听到巨响时可能会吓了一跳。他们可能有强烈的陌生人焦虑。幼儿会突然变得害怕黑暗、噪音、洗澡时间，甚至害怕动物。这是因为他们行动变得更自如，远离你的保护。

到 2 岁时，大多数孩子都喜欢扮演的世界。他们不完全理解幻想和现实的区别。他们的想象力会引起恐惧。另一个因素可能是孩子生活中最近的变化。可能是与他喜欢的人分离，一个新生命的诞生，一个新的保姆，或者是最近的一次搬家。即使看起来很小的事情也会让孩子感到不安全和更害怕。

孩子的性格也很重要（参见[性格](#)文章）。更谨慎或容易不知所措的孩子更容易产生恐惧。如果你有一个“慢热型”的宝宝，给他们时间去适应新的人和环境。

试图与幼儿用道理解释他们的恐惧是行不通的。这里有一些你可以做的事情来帮助安慰你的孩子：

- **经常向你的孩子介绍新的人。**这让他们知道新来的人很好。它可以简单到，“这是我的朋友 Sherry。她来拜访了。”你的身体语言同样重要，因为你让你的孩子知道 Sherry 是一个受欢迎的客人。
- **接受幼儿的恐惧。**教给他们表达恐惧的单词。说出恐惧有助于减少他们的焦虑——说出它从而驯服它。说：“你害怕狗叫。”
- **永远不要拿恐惧开玩笑（即使心情好）。**不要试图说服他们。这会让恐惧持续更久，你的孩子会更不信任你。共情、识别说出感受：“我知道打雷的时候感觉很恐怖。虽然雷声大，但是我们是安全的。我会和你在一起，直到风暴结束。”
- **当你的孩子似乎害怕一个地方或一项活动时，不要强迫他们参加。**你可以自己参加活动，这有帮助作用。你也可以让你的孩子和另一个参与的孩子结伴。你最了解你的孩子，能看到他们对新情况的反应。



- **当一个孩子受到惊吓时, 你可以安慰或分散他们的注意力。**如果你做不到, 那就待在附近, 提供支持。
- **当你的孩子表现出害怕时, 保持冷静。**当你保持冷静时, 即使你不能“解决”恐惧是什么, 也是令人宽慰的。
- **不要刻意回避孩子害怕的事情。**故意帮助你的孩子避免某些事情会让他们的恐惧更加强烈。相反, 当他们经历恐惧时, 支持他们。当然, 这并不意味着你应该出去寻找它。例如, 如果他们害怕公共汽车, 你可以帮助他们做好准备, 并在你不得不乘坐公共汽车时支持他们。

扫描以获取更多信息

