



【现象】

“分离焦虑”很正常

“3岁的宝宝今年9月就要上幼儿园了，为了帮助他适应幼儿园环境，我给他提前报名了‘适应班’，让他提前熟悉环境。”职工王艳萍是3岁男孩“淘淘”的妈妈，这几日送孩子去幼儿园的事情搞得她焦头烂额。她告诉记者，第一天送“淘淘”去幼儿园适应班，她还特意跟单位请了半天假，希望躲在幼儿园观察第一次离家的孩子，可没想到的是，她的身影一消失，“淘淘”就开始大哭大闹，任凭老师怎么安慰都没有缓解。

因为心疼孩子，不到10分钟，躲在角落的王艳萍就忍不住现身安慰，“当天，孩子就再也不肯留在幼儿园，我只好又将他带回了。”王艳萍无奈地表示，接连几天，送淘淘去幼儿园都十分艰难，即便是被迫留在幼儿园了，淘淘也会常常哭着找妈妈，这让身为母亲的王艳萍不知所措。

“当一个人从熟悉的环境转换到另一个陌生的环境时，多少都会有些焦虑或不适应，这种情绪是非常正常的。”采访中，国家二级心理咨询师郑云珍告诉记者，所谓“分离焦虑”指婴幼儿在与最亲近的人分开而产生的不愉快的情绪，以此来抗拒分离。实际上，这是一种焦虑不安的心理状态，常发生在学龄前儿童身上。

所以，新入园幼儿出现抵触和焦虑的情绪属于正常现象，家长不必过于担心。“孩子需要一个熟悉和适应新环境的过程，或长或短，但都会慢慢适应的。”郑云珍表示，这个适应的心理过程需要孩子、家长和幼儿园三方面的共同努力。

伴随着暑假的即将结束，很多适龄幼儿即将开始新的生活，而他们首先面临的问题就是离开爸爸妈妈。采访中，不少幼儿及年轻家长都出现了很明显的“分离焦虑”，他们不适应没有家长（或孩子）在身边的环境，无法融入新的圈子，甚至有的幼儿出现长时间哭闹等抵触情绪。

如何正确地面对这种分离？如何有效地缓解其中的焦虑？为此，记者采访了心理学专家、资深幼儿教师和部分有经验的家长，听听他们的建议和高招。

# 开学季——三招缓解亲子间分离焦虑

□本报记者 王路曼 文/摄

【支招】

## 心理专家提示：理性面对 科学过渡

面对孩子的“分离焦虑”，家长不用手忙脚乱，郑云珍提示大家：要理性的面对，科学地度过“分离焦虑期”。

“分离焦虑来自孩子的不安全感和对父母的依赖。”郑云珍告诉记者，身为家长，首先应该主动让孩子意识到分离是短暂的，并不是孩子想象中的“不要他了”、“抛弃他了”，父母应该在孩子放学的时候第一时间来接

他，给孩子一个安慰和承诺。

第二，在与孩子进行沟通过程中，要让孩子充分认识到入园、入学都是他成长的必经阶段，没有商量的余地。郑云珍笑着说，她常常会遇到有些家长因为孩子的哭闹而心软，但这样的心软并不能起到好的作用。

第三，也是郑云珍觉得非常重要的一点，家长应该学会引导孩子喜欢幼儿园或学校，“从心

理学角度来说，孩子对于未知的世界是有探索欲望和兴趣的，家长的引导可以让孩子们知道幼儿园和学校里可以结交到很多朋友，做很多有趣的事情，学习到很多有用的知识，让他们对上学有兴趣。”

同时，郑云珍还表示，不定期的表扬和鼓励也可以帮助孩子的内心变得强大，心理上的满足也会增强孩子的安全感。

## 幼教建议：让孩子带着生活技能入园

采访中，从业20多年的资深幼儿教师刘芳告诉记者，很多幼儿园都会营造适合孩子心理的生活、学习环境，其实学校和幼儿园本身对于孩子是非常有吸引力的，但刚刚进入新的环境，孩子就脱离了家人无微不至的照顾，要学着自已吃饭、睡觉、穿衣脱衣、上厕所、玩耍等

等，这对缺乏独立和自理能力的幼儿来说是一种前所未有的巨大挑战。

所以刘芳建议，在孩子入园或入学前，家长就应该培养孩子拥有良好的生活习惯和学习习惯，并掌握一定的生活技能，这样有助于增强孩子的自信心和融入集体的能力。



## 家长应该学会“放开手”

“家长的焦虑可能直接影响孩子的情绪。”郑云珍告诉记者，作为家长，应该懂得放开手，鼓励孩子去面对和迎接新的集体生活，当然，不要总是拿孩子和别人进行比较，这样只会打击孩子的积极性。

“幼鸟总要学会自己独立飞行。”家长的陪伴是孩子健康成长的力量源泉，从走进幼儿园开始，孩子就进入了社会生活，家

长的陪伴和鼓励非常重要。

郑云珍建议，每天放学后，家长可以和孩子讨论一天在幼儿园中发生的有趣的事情，并引导他们去发现上幼儿园的好处。

同时，及时了解孩子的想法，解答他们心中的疑问，对孩子觉得不满意的地方做出合理的解释。这样，孩子们会很快克服分离焦虑，积极融入新环境，开启新生活。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 关节痛吃点酱牛肉



如果关节疼痛，饮食上可以补充锰和铜。锰、铜有助于保持骨骼灵活性，坚果、牛肉和菠菜都含有大量的锰和铜，尤其是牛肉，本身是温热性食物，可以中和风湿性关节炎患者体内的“寒”症。

#### 芹菜汁降血压



缺钾可使收缩压、舒张压升高。此时，食用一些高钾低钠或无钠盐食物，可起到协同降压作用。芹菜镇静素能抑制血管平滑肌紧张，减少肾上腺素分泌。从而降低和平稳血压，关键是效果温和，吃多了也不会造成低血压。

### 红灯

#### 被海鲜扎伤尽快消毒



海鲜海鲜如螃蟹、虾、贝等产品中含有多种致病菌，侵入人体后可致严重后果。因此，在处理海鲜时应戴手套以防止扎伤。一旦出现被海鲜刺伤的情况，应尽量挤出毒血，涂抹双氧水或碘伏等，并尽快去医院进行专业处理。

#### 饮食太精细易致大肠癌



精米白面含糖量高，日常饮食太过精细可能影响血糖和甘油三酯的水平，这些因素可直接或通过胰岛素等多种激素间接作用于大肠上皮细胞，促进癌变，诱发大肠癌。因此预防大肠癌，日常饮食不宜太过精细，可以适当吃一些粗粮。

## 夏秋转换 小心病从口入

夏秋季节转换是感染性腹泻的高发季节。感染性腹泻作为肠道传染病的一类，是指由各种病原体如病毒、细菌、真菌、原虫等引起的肠道感染导致的腹泻，其传播途径主要是粪—口传播。感染性腹泻的临床症状是：腹泻，粪便的性状异常，可为稀便、水样便、亦可为黏液便、脓血便，可伴有恶心、呕吐、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者，因大量丢失水分引起脱水、电解质紊乱甚至休克。

人群对感染性腹泻普遍易感，多数无年龄、性别区别，大部分有不洁饮食（水）或与腹泻

病人、腹泻动物、带菌动物接触史，或有去卫生状况较差地区旅游史。如为食源性则常为集体发病及有共进可疑食物史。

预防感染性腹泻病的关键是把住“病从口入”关。尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。食物要彻底煮熟煮透，剩余食品、隔夜食品要彻底加热后再食用。外出旅游、出差要选择卫生条件好的饭店就餐，并尽量少食凉拌菜。当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时，要及时就医。避免滥用抗生素、止泻药或止痛药，避免频繁换药和过早停药。 (新华)

## 丰台工商分局举办老年课堂

老年人，是特殊的消费群体，由于获取各类消费知识的渠道比较单一，导致老年人在消费过程中，很容易“错误消费”。针对以上情况，丰台工商分局在社区举办“老年课堂”，邀请专业人士，为老年消费者带去专业的消费知识。近日，丰台工商分局大红门工商所，就走进辖区的建欣苑社区，举办了以“室内空气安全知识”为主题的“老年课堂”。此次课堂，丰台工商分局邀请了国家建筑材料测试中心专家，为现场的20多名老年消费者讲授了室内空气安全方面的知识。首先，专家对室内家具、生活用品等产品的分类、材质和对环境的影响作了介绍，告诉消费者如何挑选环保的产品；其次，针对老年消费者比较关心的室内家具选购方面的知识，专家做了重点介绍。介绍了不同材质家具

的优缺点，以及是否对室内空气质量构成影响，威胁居住人的身体健康。最后，互动环节，老年消费者将生活中一些消费疑惑向专家及工商干部进行了提问，经过耐心细致的交流，老年消费者的许多疑惑得到了解答。

渠忠涛

