

mada090234 / August 04, 2015 08:56PM

[板橋快樂森林托嬰中心正視寶寶分離焦慮 降低寶寶敏感不安](#)

由於現代家庭組合大多為雙薪家庭，因此照顧寶寶的責任大多落在祖父母身上，也有不少家庭選擇找尋保母亦或托嬰中心代替照顧寶寶，但不少家長會忽略小寶寶的心情。所謂分離焦慮是寶寶在成長中的必經過程，隨著寶寶年齡的增加，便會開始想要依賴他人的情感連結，這些現象都是相當正常的，家長無須過於緊張，我們應該要正視寶寶的分離焦慮情況，以正確的方式陪伴寶寶共同度過敏感的時期。

快樂森林托嬰中心專業團隊表示，所謂的分離焦慮與分離焦慮症是不同的，若寶寶除了大哭大鬧以外還有出現做噩夢、頻頻喊痛時，嚴重影響到寶寶日常作息，建議家長應該尋找專業醫師就診；分離焦慮的現象大多會發生在八個月至一歲多的寶寶身上，若寶寶到六歲依然有這個情況，就應該深入了解是否有情緒上的困擾及問題，建議可以尋求相關的機構和心理醫師。

寶寶若是出現緊黏照顧者、對外界敏感、情緒不定等現象，都是分離焦慮的徵兆，快樂森林托嬰中心專業團隊表示，此時寶寶哭鬧都是很正常的情緒表現，也代表著寶寶身心正常，且能夠與他人建立穩固的關係。想要降低寶寶強烈分離焦慮的表現，建議家長可以先行在家裡練習短暫的分離，藉由短暫的分離練習，並且清楚明確告訴寶寶要去哪裡、什麼時候回來，降低寶寶因為分離的不安情緒。

若家長因為無法自行照顧，而將寶寶送至托嬰中心或是交由保母照顧，此時可以帶著寶寶熟悉的東西，一起到陌生的環境，也可以轉移他的焦點，避免哭鬧及不安的情況。快樂森林托嬰中心專業團隊表示，很多媽媽將寶寶送至托嬰中心時，都會上演十八相送的戲碼，此舉反倒會使寶寶更加不願意與家長分離。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 分離焦慮

★快樂森林托嬰中心網站：<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓

★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660
