

# 孩子太黏人，是分离焦虑在作祟 早教早干预，馨虎陪伴快乐成长



步源堂战略支持

很多妈妈都在说，孩子进入两岁这个时间点儿，变得特别黏人，一刻也不想和妈妈分开，连去卫生间也不放过，活像个“小尾巴”。一旦没看见妈妈，孩子就会又哭又闹，讲多少道理都不管用。孩子恨不得让妈妈变成袋鼠，做什么都带着他，这让很多妈妈都感到头疼。

两岁孩子黏妈妈，把妈妈当作安全港湾，属于正常的依恋行为，符合其心理成长过程，而且适度黏人可使孩子感到愉快、满足。但如果孩子太过黏人，影响到了他与别人的交往和生活，就需要妈妈严肃对待，逐步纠正其行为。

## 改变教养方式，告别分离焦虑

孩子太黏妈妈，与日常的教养方式有着密不可分的关系，分析原因，找到解决办法，方能帮孩子告别分离焦虑。



### ◆馨虎智乐园◆

#### 馨虎到家，陪伴成长，育儿不迷路

在孩子的成长过程中，同龄人的陪伴不可或缺，这也是解决分离焦虑的好方法。然而，由于孩子活动范围和社交能力的局限性，与同龄人接触的机会相对较少，馨虎的出现，弥补了这一空缺。馨虎通过在绘本和视频展示的良好习惯和正向引导，会逐渐成为孩子的好朋友和榜样。

馨虎的存在有助于解决孩子在0~3岁这一关键成长期可能遇到的分离焦虑问题。通过与馨虎的日常互动，孩子能够感受到一种持续的安全感和归属感，这对于他们的情感发展和社交能力的初步建立至关重要。馨虎的故事和活动鼓励孩子学习社交技能，如共享、帮助他人、表达自己等等，从而为孩子提供一个积极健康成长的环境。

入园前，馨虎通过故事和游戏活动引导孩子养成良好的日常习惯，塑造积极的性格，促进心理健康，激发孩子的探索精神。入园后，馨虎继续为孩子提供支持，帮助他们适应园所生活，遵守规则，管理情绪，以及大胆地进行社交表达。

此外，馨虎还为父母提供了一个宝贵的窗口，让他们更深入地了解 and 参与孩子的世界。通过馨虎，父母能够实现与孩子的眼对眼、心连心的沟通，更容易聆听和理解孩子的内心世界，从而使父母的陪伴更加有意义和高效。

综上所述，馨虎能够帮助孩子在情感、社交和认知等方面健康成长，同时也加深了父母与孩子之间的连接和理解。

总之，解决孩子太黏妈妈的问题说到底就是要帮孩子培养安全感。父母要正确认识、理解孩子对自己的喜爱和需要，以适当的方法帮他顺利度过这个阶段。

(馨虎家庭早教课题组)

## 原因 01.

妈妈经常包办代替，  
孩子缺乏独立性与自信心。

### 建议：

妈妈要适度放手，在培养孩子自理能力的同时增强其独立性。尊重孩子的选择，鼓励他去尝试，去做一些力所能及的事情，避免过多地干涉和保护，以增强其自理能力。

适时地请孩子做妈妈的“小帮手”，在任务完成之后向他道谢，使其获得成就感，变得更自信。

带孩子外出时，要注意引导孩子发掘乐趣，提高其认知能力。当然，当他能够独立做事或玩耍时，妈妈也要通过语言或动作对其表示赞许，让他为自己而自豪。

此外，妈妈还要加强培养孩子的语言能力，避免孩子词不达意，安全感不足。

## 原因 02.

妈妈不辞而别，  
破坏了孩子建立的亲子间信任感。

### 建议：

通过游戏和实际言行，让孩子重建对妈妈的信任。

首先，妈妈可以与孩子做简单的捉迷藏游戏、寻找类游戏，让他懂得看不到不等于没有了，明白妈妈还会回来的道理。

其次，妈妈在离开孩子之前，要对他讲清楚自己去干什么，什么时候回来，用言行帮孩子构筑安全感，避免孩子误以为妈妈不回来了，从而失去信任。

同时，妈妈可以在家有意地锻炼孩子，逐步延长自己每一次离开的距离与时间，让孩子慢慢习惯分离。此时，如果孩子能够拥有一件妈妈的常用品，将能更好地让他感受到爱，更好地纾解他的焦虑。

## 原因 03.

孩子的交际圈过于狭窄，  
缺少其他人员的加入。

### 建议：

适当缩减妈妈的陪伴时间，让孩子适应与他人相处。

生活中，可以给爸爸机会，让爸爸更多地陪伴、照顾孩子，带着爱意地回应孩子，完成亲子小任务，让爸爸逐渐成为孩子心中可以信赖的存在。

游戏时，可以将一对一的单人游戏改变为多人游戏，让其他家庭成员也参与进来，久而久之，能够帮助孩子建立多样的亲密关系。

平时，爸爸还可以定期带孩子外出，鼓励他与同龄人玩耍，结交玩伴，拓展自己的交际圈。

## 原因 04.

亲子之间缺乏情感交流，  
孩子缺乏高质量的陪伴。

### 建议：

陪伴要与孩子融为一体，建立和谐的亲子关系。身在曹营心在汉的陪伴只会导致事倍功半。所以，妈妈需要保证陪伴有效，每日抽出时间专门同孩子游戏、聊天，增加情感交流，帮他提升各项能力，帮他建立更为完善的亲子关系和强大的心理。

在孩子易黏人的时候，如临睡前、生病时、疲劳时，要理解孩子，尽量满足他的情感需求，给予他拥抱安抚，陪他听舒缓的音乐，给他讲绘本故事，让他明白避风港一直都在。