

两岁娃黏人，看不见妈妈就哇哇大哭

专家：孩子黏人多因分离焦虑

孩子黏人，是亲子关系亲密的表现，但太过黏人，家长们则往往会感到身心俱疲。最近，丁女士便为此苦恼不已，只要一看不见她，2岁的儿子便哇哇大哭。对此，心理专家表示，黏人的孩子，内心深处藏着对分离的恐惧，家长除了要保持跟孩子的联结，并提前跟孩子交代自己的行踪外，还可以通过游戏“预演”的方式帮助孩子抚平焦虑，获得独立探索世界的勇气和力量。 □ 周先荣 记者 马冰璐

一看不见妈妈，两岁娃就哇哇大哭

最近，家住合肥市五里墩街道的丁女士十分烦恼，“儿子2岁了，最近特别黏人，一看不见我就哭。”她说，每天早上上班前，自己都要花费很长时间安抚儿子的情绪，“可一看到我拿起包要走，他就开始哇哇大哭，还抱着我的腿，不让我走。”

最近半个月，丁女士已经迟到了5次，“周末两天，他更是和我寸步不离，

一看不见我，就哭喊着：‘妈妈妈妈，你在哪儿？’”她说，为此自己很苦恼，“每天都感到很焦虑，真是身心俱疲。”

“印象中，他一直比较黏我，可最近太黏人了。”闺蜜提醒丁女士，孩子可能是到了分离焦虑期，所以才会变得格外黏人，缺乏安全感，“为了成功解决这个问题，我还特地去街道文明办开设的未成年人心理咨询室向专家寻求帮助。”

孩子黏人多因分离焦虑

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，黏人的孩子，内心深处藏着对分离的恐惧。这种焦虑会让孩子本能地想要缩回“安全的洞穴”里，也就是妈妈的怀抱。这个时候，他的注意力完全停留在了“分离”这件可怕的事情上，根本没办法看一眼外面的世界，更不要说探索了。

面对这种情况，强行把孩子推出去，或是彻底把孩子保护起来，都不是理想

的处理方式。前一种做法会进一步加重孩子的焦虑，让情况变得更糟糕，而后一种则会任由孩子一直沉浸在恐惧中。

此时的家长，特别是妈妈，可以稍稍把孩子推开一点，让自己和孩子之间稍稍保持一点物理空间的距离，但同时，家长也不要彻底转身离开，用自己的态度和眼神给他一点鼓励，帮他一点点从焦虑的情绪中抽离出来。

家长应保持和孩子的联结

家长要保持跟孩子的联结，并提前跟孩子交代自己的行踪，或是让孩子对他即将经历的一切有所准备，也是帮孩子缓解分离焦虑的一种有效方式，比如：“爸爸要去上班，下班就回来陪你”“妈妈去买菜，一会儿就回来”……

不少家长觉得孩子还小，什么都不懂，于是无论做什么都不跟孩子打招呼。

可是换位思考一下，如果在毫无准备的情况下，让大人置身一个陌生的情境中，完全不知道自己面对的是什么，也不知道将经历什么，大人会不会觉得慌张？与成年人相比，孩子的人生经验要少很多，对他而言，这个世界陌生且未可知的地方太多，更容易感到惶恐不安。这个时候，紧紧抓住熟悉的妈妈，就成了唯一的慰藉。

通过游戏“预演”帮助孩子抚平焦虑

周金妹建议，类似的铺垫，除了跟孩子对话，也可以在平时通过和孩子玩游戏来进行“预演”。很多孩子喜欢跟父母玩“你好再见”的游戏，比如，孩子可能会跟父母说，“我要去上班了，你自己乖乖在家”，或者“我出门了，要晚点回来”。这不仅仅是在模仿大人，同时也是在缓解他自己的焦虑。所以，下一次当孩子再背起包，假装要出门的样子说再见时，家长只需

要配合他，简单回应他一下就好。

“通过游戏和孩子沟通的一大好处就是，游戏本身就是孩子的语言，孩子常常通过游戏来尝试成年人的角色，学习生存技巧，他们还会通过游戏学习如何与他人建立亲密关系，并获得从情感创伤中恢复的力量。”周金妹表示，对过度黏人的孩子来说，他们则需要更多安全感来抚平焦虑，以获得独立探索世界的勇气和力量。



打理露台小菜园 八旬老人怡然自得

奶奶可是花了不少精力在上面。

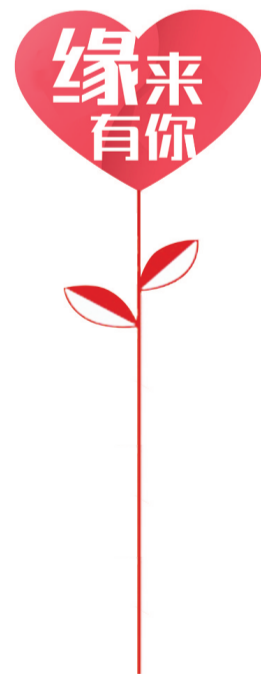
星报讯(记者 祁琳) 家住合肥市南二环附近一小区的王华奶奶，今年80岁，为人和蔼，平时在小区里，常能看见她将自己种的小菜送给邻居们。

王奶奶住处正好有一处露台，十来平方米，王奶奶就将这里打造成了自己的小菜园，别看只是这一小块地方，王

奶奶说自己在农村里生活习惯了，平时就爱劳动，种种地，现在年纪大了反而到城市里来生活，要不是这块小菜园子让她忙活，她的身体也不一定保持着健康。“经常动一动，劳作一下，怡然自得。”王奶奶说，这就是她的养生之道。



市场星报 全国数字出版转型示范单位



●M.2058 男，合肥经商(工程建筑)，44岁，1.67米，未婚，品貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手(户籍职业不限)。

●M.8256 男，合肥省直新闻出版单位处级干部，58岁，1.74米，文理硕士，博学儒雅，重情恋家，年薪20万以上，经济住房均优越。诚觅54岁左右，中专以上，工作不限，气质佳形象娇好的单身女士为爱之伴侣。

●M.8795 男，合肥金融单位，硕士，海归，30岁，1.77米，未婚，忠厚踏实，品貌好素质高，车房俱全。诚觅一位28岁左右，1.60米以上，大专以上，端庄娴慧，苗条气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.9516 女，合肥重点高中教师，26岁，1.63米，重点本科，未婚，温柔文静，清秀苗条，经济优越。诚觅一位35岁以下，1.70米及以上，本科及以上，成熟稳健，经济自立，品貌好的未婚先生结伴同行。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者：孩子总吵着闹着不想去上学，该怎么办？

心理专家：孩子不想上学的原因有很多，有的是因为学习压力大，有的是因为人际关系不好……只有找准源头，家长才能“对症下药”，跟孩子协商解决办法。此外，家长一定要懂得抓住孩子的心理，用一些正面积积极的话语帮助、鼓励孩子摆脱困扰，渡过难关，重新爱上学习和上学。 □ 记者 马冰璐