

离产生的反应，取决于许多因素，包括年龄、过去的分离经验，对环境所具有的控制能力，认知水平，性格特点，母亲与孩子关系的好坏以及在分离时母亲的行为。当儿童进入学龄前期时，与监护人的分离还受到其它因素的影响，如熟悉的人是否在场，环境是否熟悉，儿童的社会交往能力如何等。通常，和母亲建立安全的依恋关系的孩子，在母亲离开时分离性焦虑要明显轻得多。他们知道母亲会回来，在母亲离开期间会呆在比较适宜的环境中。

由此可见，母子之间建立安全的依恋关系极为重要。同时，还应注意母子分离要逐步进行。比如，一开始先短时间分离，然后再逐渐拉长时间。需要提醒的是，看护者一定要在向孩子保证的时间内回来，让孩子心理有底。

2岁以后

在进入第二年后，儿童的恐惧变得更为个人化。对于较为具体的刺激产生的恐惧反应，让位于对想像出来的东西的恐惧以及对求知情况产生的预想性恐惧，比如独处、黑暗、死亡、绑架者及抢劫者等。

一般来说，这些恐惧在四岁时达到高峰，并且在四到六岁这一年龄段维持高峰，此后高峰开始下降。

6~12岁 在6~12岁期间，恐惧大多与学校，身体损伤和自然灾害有关。更为抽象的社会焦虑和对成绩的焦虑出现，对于损伤，自然时间和社交产生的恐惧可以维持一生。在这个时期，孩子开始认识到死亡。有时他们的手出血了，就跑去告诉妈妈：“我的手出血了。”很可能孩子说这些话的潜台词是“我会死吗？”妈妈对这种出血不会有什么问题的保证，会成为孩子的定心丸。

儿童除了对自身关注外，也会对父母关注。他们害怕父母死亡，那样，就会没有人照顾他们了。因此，让孩子拥有一起受保护的感觉，对他们的成长很有利。这种感觉，可以来自父母口头上的保证，也可以来自父母的实际行动。

注意观察孩子的异常恐惧

在对儿童的恐惧进行分类和诊断时，必须考虑儿童所处的发育阶段和行为的严重性。某些恐惧在特定的年龄或发育阶段被认为是正常的，但同样的恐惧出现在一个不同的年龄段，就可能被认定为不正常。比如，分离性焦虑出现在幼儿身上是预期之中的，但若出现在学龄儿童身上就是不正常现象。因此，父母需要密切观察孩子，如果预期中的恐惧过于严重，以至影响孩子的适应或发育，则这种恐惧是异常的。

害怕或恐惧是有限度的，当对外在，无危险的物体或环境产生极端，持久及适应不良的恐惧时，就成为了恐怖症，比如，陌生人，孤独一人，黑暗，动物等。儿童一般在有极端不愉快的经历或创作后，才会产生对特定物体或环境的恐惧，如在医院打针的疼痛经验、被狗追咬及意外事故等。除非创伤极为严重或不断被强化，否则这些恐惧会自行消失，不会变为恐怖症。

当孩子害怕和恐惧时

这时，父母的正确应对极为重要，否则，恐惧将会影响孩子的成长和心理发育。当孩子太小不会表达时，父母对他们的抚摸和搂抱则是最好的肢体语言。除此，轻声安慰的话语也可以降低孩子的不良反应；当孩子学会表达后，父母除了对身体安抚外，还要认真倾听孩子对恐惧的表述，并站在孩子的角度去理解他们的心情，不要一味解释恐惧是不必要的。另外，父母还应该学会听孩子说话的弦外之音，以便了解孩子到底怕什么。如果孩子的恐惧以属于正常发育范围，父母不必过于担心。不然，父母对孩子的恐惧表现出过分的焦虑，很可能使他们的恐惧感被强化，日后不易消失。如果孩子的恐惧

属于异常，父母的各种安抚都不能缓解，那么最好及早找专家进行诊治。