父母怎样帮助宝宝适应陌生环境

　　咪咪１岁多了，以前一直和爷爷奶奶住在老家，前几天来到父母身边。有天晚上，咪咪几乎歇斯底里地哭喊。原因是家里来了很多朋友，十一点多她还没睡，心情不大好。请问这是不是不太正常？她刚睡着时左脚会时不时抽动一下，后来就停止了。宝宝是不是不适应陌生环境，这到底是什么原因导致宝宝不适应陌生环境呢？专家解答如下。　　专家解答：这种情况是非常典型的宝宝不适应陌生环境导致的结果，宝宝由于从小由别人养育，来到陌生的环境就会出现警觉、恐惧、焦虑，甚至出现反抗。宝宝不适合陌生环境，会把你和你的家当作陌生人和陌生环境，尤其又来了那么多的人，更加剧了孩子的不安全感，而且你们的活动又打乱了他的正常生活节奏，因此使她显得十分痛苦。　　１岁左右的孩子还不能很好地表达自己的心理活动，其心理活动有突出的外显性，由于恐惧和焦虑就出现了大哭，甚至歇斯底里的哭闹，实际上这是她受到惊扰，在反抗你们。由于环境的刺激，孩子过于紧张，这个时期孩子的神经系统发育又不成熟，睡眠时大脑皮质的处于兴奋状态，就会出现脚的抖动。当孩子处于沉睡时，大脑皮质兴奋的部位受到抑制，脚抖动就停止了。因此你要理解孩子，当孩子还不能接受陌生人和陌生环境的时候，建议这样做来帮助宝宝适应陌生环境，作为父母应该有耐心，给孩子一定的关爱，应该亲近她、安慰她、帮助她解脱困境，让孩子慢慢熟悉环境。让宝宝慢慢适应陌生环境，宝宝逐渐在日常生活中体会到你对她的关爱，逐渐会信任你、接受你，使得你的家逐渐成为孩子熟悉世界的一部分，让宝宝慢慢适应陌生环境，不再排斥陌生环境，最后进一步喜欢这个家。