

讓孩子獨立，快樂上學去

# 如何改善寶寶的分離焦慮？

文·呂佳珍  
企劃·耕心文教

**育** 嬰假請滿兩年的媽媽必須重回職場，滿心期待兩歲半的小寶可以順利上學去。在開學前幾天，就耳提面命地千叮嚀萬囑咐：「小寶要乖乖上學，去幼兒園要聽老師的話喔！」開學之後，小寶每天早上都會吵著：「我不要去上學，小寶要和媽媽在一起。」急著要出門的媽媽，總是氣急敗壞地回說：「好了，好了，你不乖乖去上學，媽媽就不買ㄅㄆㄇㄏ車給你了喔！趕快去，聽話……」「不要不要，小寶不要上學！」「你不乖，媽媽要生氣了……%#@&」「哇……」最後的場景多半停留在小寶的大哭聲中……。

## 「分離焦慮」的典型案列

根據心理學家的研究，大約七到九個月大時，寶寶會對主要照顧者（通常是媽媽、褓母）產生信任和依戀的情感連結。這種強烈想和主要照顧者在一起的「依附關係」，可以保護幼兒不受外在環境中潛在的危險所侵害，但相對的也使得寶寶在大約八到十個月時，只要必須和依戀的對象分開就會感到焦慮不安，在碰到陌生人時則會有害怕和逃避的反應，就像以下的案列。

八個月大的慈慈，聰明活潑又可愛，週末夜爸爸媽媽想一起去用餐看電影，就把慈慈託給外婆帶。剛到外婆家時，爸爸媽媽還特地在外婆家陪了半小時，觀察慈慈的反應。

只見小小人兒東張西望地四處張望，牆壁和熟悉的家中好像不大相同，她看看還在身邊的爸爸媽媽，露出開開心的表情。爸爸看慈慈沒什麼異狀，趁著情勢大好，躡手躡腳拉著媽媽的手，就溜出門去了。

沒想到，晚餐才吃到一半，就接到外婆打來的求救電話，說以往總是逢人就笑、給誰抱都好的慈慈一直哭個不停，怎麼哄都沒用。爸爸媽媽飯也沒吃完，就趕緊趕回外婆家接慈慈，進門不久，哭得嘶聲力竭的慈慈，一看見媽媽就不哭了。這就是「分離焦慮」的典型案列。慈慈在七、八個月大時，和媽媽建立了堅固的依附關係；與此同時，外婆家也成爲一個全然陌生的環境。

## 支持孩子向外探索

孩子和母親或主要照顧者分離會產生分離焦慮，然而，與此同時，孩子也開始對外界產生探索的動力，如何幫助孩子克服這種想要獨立又害怕獨立的糾結，就變成教養的重要課題。如果父母能夠溫暖而堅定的鼓勵、支持孩子向外探索，孩子會從中得到很大的成就感和愉悅感；相反的，如果父母爲了避免麻煩而不鼓勵孩子追求獨立，或者過於強硬地要求孩子獨立，孩子就容易有自卑和罪惡感。這樣的不安可能延續一生，甚至會影響孩子，讓他們無法在安全感的基礎上做出明智的抉擇。曾經有個案，因爲媽媽一直不

願他獨立，小到選系大到交女友，媽媽的意見都很多；到了適婚年齡，交了幾個女友，卻對關係沒有安全感，永遠無法給承諾，因此一直孤家寡人。

讓孩子獨立是父母給子女最好的禮物，掌握以下幾個方向，孩子就會日漸成熟、逐步獨立：

1. 兩歲半到三歲之間換褓母或上幼兒園，孩子會有分離焦慮，這時候父母可以這麼做：

- ◆ 和幼兒做簡單的約定。對寶寶說：「小寶要和哥哥一樣去上學囉！只要時鐘上的短針走到6、長針走到12，媽媽就會來接你回家喔！」
- ◆ 讓幼兒攜帶熟悉鍾愛的玩具、安撫被巾以及媽媽的照片等安撫物到新環境，讓孩子想家、想媽媽時可以拿出來看，增加安全感。
- ◆ 彈性調整接送時間，讓幼兒逐漸適應環境。例如：剛入幼兒園前兩週，媽媽可以比平時早一點去接寶寶，隨著孩子對環境的適應，再逐漸延後去接的時間。
- ◆ 寶寶表達想媽媽的情緒時，不要斥責他，可以說：「寶寶很想媽媽，媽媽也很想寶寶喔！寶寶在幼兒園玩玩具，好開心喔！」這種肯定並接納其感受的同理，會讓孩子更容易邁向獨立。

2. 對於更小的寶寶，則可以用以下方式處理



更換照顧者時的分離焦慮：

- ◆ 常帶寶寶去新的照顧者家走動，使他熟悉環境，並讓他和對方多相處。
- ◆ 為了安撫寶寶的情緒，可以放幾件媽媽的衣服、寶寶習慣用的小被被，及常用的安撫奶嘴在身邊，寶寶聞到母親的氣味會覺得很安心。

最後，爸爸媽媽要特別注意，當孩子哭泣時，千萬別大聲斥責他，以免造成孩子對獨立產生不可磨滅的負向感受。此外，也不要再在幼兒面前批評新的照顧者，以免破壞幼兒的信任感。希望爸爸媽媽們都能懂得放手的智慧，那麼孩子就能放心地探索世界！💕

耕心文教講師

杏語心靈診所伴侶／夫妻治療師

宇寧身心診所少年生涯規劃師及施測師

作者簡介

耕心文教以國內EQ教育領域享有盛名的楊俐容老師為核心的團隊，於2010年元月成立，希望藉由楊俐容老師累積多年經驗而發展出的EQ教育課程，秉持著Enhance life Quality的宗旨，期能改善師生對立、親師溝通不良、同儕關係緊張等問題，創造更和諧的環境與更高品質的生活。