



掌握五大重點

協助孩子克服分離焦慮開心去上學

好不容易把孩子挖起床，結果孩子一到幼兒園就抱著媽媽不放，淚眼汪汪、崩潰大哭，不管怎樣都不願意下車，甚至躺在地上不願意起來等等狀況，眼看上班就要遲到了，但是看孩子哭成這樣，做父母怎麼捨得？每個孩子的天生氣質不同，因此分離焦慮的外顯行為及適應期是因人而異，隨著幼兒園開學，許多朋友們在臉書分享孩子分離焦慮的情形，因此希望能透過這篇文章，與大家分享如何克服分離焦慮。

一、什麼是分離焦慮？

孩子到了幼兒園的哭泣、耍賴、抱著爸媽不肯走，當父母離開時，孩子緊抱著安撫物、咬手指來降低焦慮，還有拒絕參與團體活動等行為，都代表著孩子的分離焦慮。這篇文章所指的分離焦慮並不是DSM-V精神疾病診斷準則手冊裡的分離焦慮症(Separation Anxiety Disorders)，而是『幼兒分離焦慮』，是指幼兒與主要照顧者分開時，害怕自身安全及擔心不知何時能再見面，因此表現出超乎預期的過度焦慮，在外顯行為的部分，主要是抱著父母不放、大哭、倒在地上耍賴、恐懼等等。而分離焦慮從孩子在7~9個月即開始進入『選擇性依附』階段，特別會黏某位成人，也開始出現分離焦慮的狀況，一旦主要照顧者離開，孩子就會大哭、不安等情形，這狀況直到孩子兩歲才趨緩。

二、為什麼要好好的處理分離焦慮？

國外學者Howard(2011)曾針對2080個家庭樣本進行為期五年的縱貫研究，發現嬰幼兒早期曾與媽媽分離一星期甚至更久的時間，這樣的孩子在3歲時個性會變得比較消極，3~5歲之後比其他孩子更容易出現攻擊行為，也比較容易出現負面的親子關係，足見嬰幼兒早年依附關係對其社會適應及認知等發展的影響。

另一方面，如果主要照顧者因為害怕面對孩子的分離焦慮，而趁著孩子不注意時偷偷離開，會更加深孩子的不安全感及不信任感，因此，如何好好的處理孩子的分離焦慮，減少對人際關係、社會適應的衝擊，真的是很值得學習的課題。

三、蝦咪？父母也會有分離焦慮！？

一般來說，網路上許多親職教養文章提到的幼兒分離焦慮都是指孩子，然而，依附關係是雙向的，不僅孩子會有分離焦慮，父母與孩子分離時也會產生焦慮、害怕、悲傷、不捨、罪惡、愧疚等等的感受，外顯行為則是依依不捨、欲走還留、在校門口上演十八相送等等。其實這些屬於成人本身的分離焦慮，然而，當孩子感受到父母的不安與害怕，或是感受到父母不信任幼兒園這個環境，孩子的分離焦慮就更加深了。

四、克服分離焦慮的五大重點

(一) 生活技能的學習

許多孩子之所以會不喜歡上學，往往不只是因為與父母分離，而是因為上學代表著很多挫折及壓力。上幼兒園之前可能父母覺得孩子太小，因此生活大小事都是父母幫孩子全部打理好，上幼兒園之後要自己穿襪子及鞋子、整理物品，還有上廁所、洗手等的衛生習慣，這些都不是一蹴可及的生活技能，需要在生活中不斷練習，如果什麼都不會，孩子很可能因為挫折及壓力而更討厭上學，因此，需要父母開始放手及引導孩子慢慢學著練習這些生活技能吧！

（二）提早為進入幼兒園做準備

國內研究顯示，當孩子在入園前做好進入幼兒園的準備，可降低父母及孩子面對新環境時的不安感受，那可以如何提早準備呢？

- 1.和孩子一起購買入園物品：帶著孩子一起購買進入幼兒園需要用到的產品，除了可以協助孩子增加入園的準備度，也能引發孩子上學的好奇心。
- 2.循序漸進地增加團體活動：受到少子化的影響，目前的家庭大多只有1或2個孩子，因此孩子從小與其他孩子一起活動的頻率偏低，不妨在進入幼兒園之前就先從親子課程開始，坊間有許多免費的親子課程、親子共讀活動，先帶孩子從人數較少的小團體開始進行，等孩子比較適應，再慢慢擴展到人數較多的大團體，讓孩子感受到與其他孩子在一起互動時的開心、快樂，以及觀察學習其他孩子的互動方式，也可以減少孩子初次入園的分離焦慮。
- 3.規律的生活作息：雖然每個幼兒園的課程活動不同，但是晨間活動、午餐、午睡及點心時間都是差不多的，如果父母能在孩子入園之前就先幫孩子建立生活作息，其實是在協助孩子更快適應幼兒園的生活。
- 4.帶著孩子認識新環境與老師：許多孩子是到幼兒園的第一天才看到老師，可以想像那時孩子分離焦慮的強度會很強烈，因此可以先讓孩子知道從家裡到幼兒園的路線，如果可以的話，事先帶著孩子到幼兒園參訪，了解幼兒園的設施環境及人事物，也能協助減少分離焦慮的產生。

（三）預告的重要性

除了初次入學的分離焦慮，其實星期一症候群、放長假後的第一天上學也是孩子分離焦慮很高的時候，『預告』可以讓孩子有心理準備，降低不安的感覺。例如：拿著日曆跟孩子說：「這一天開始上學，你可以認識新朋友，還有學到好多新東西。」「你看看時鐘短針指到4，長針指到0，媽咪下午四點就會準時來接你，我保證會做到喔！」一旦向孩子預告了時間，家長就真的要做到，若有突發狀況也要跟孩子說，讓孩子有心理準備。

（四）溫暖而堅定地離開

父母到了幼稚園，千萬別因為孩子大哭就用負面語言說：「這有什麼好哭的！」、「你再這樣大哭，媽咪不愛你了。」、「你看大家都看著你，羞羞臉！」這樣的話語會讓孩子對幼兒園這個環境更焦慮、沒有安全感，也加深了被遺棄的感覺。

家長可以同理孩子的感受，『今天是你第一天上學，你很緊張，也害怕要跟媽媽分開，媽媽有感受到你的害怕，如果是媽媽第一天上學也會跟你一樣害怕。』接著說，『你看看幼兒園裡面，媽咪之前有跟你說過、帶你來看過，裡面有好多小朋友，還有好多玩具，你聽老師說故事、玩玩具、睡午覺、吃點心，媽咪會準時來接你。』在說的過程中，父母蹲著靠近孩子、注視孩子的眼神，以平穩的語氣和緩地說，孩子會更安心。

有些家長看到孩子崩潰大哭，心有不忍而對孩子說：『可憐的小寶貝..』於是家長不忍離開，或是直接離開幼兒園而返家，孩子會學習到透過哭、耍賴等行為是有用的，如此一來就更難讓孩子進入幼兒園的環境。家長要好好地跟孩子說再見，『媽媽下午四點就會準時來接你。』該離開還是要離開，但別忘了給予一個溫暖的抱抱，好好地說再見。

（五）持續的正面鼓勵與陪伴

當孩子從幼兒園回家之後，可以多做一些親子互動，除了減少因親子疏離而產生更嚴重的分離焦慮之外，也能透過好好地陪伴，讓孩子感受到溫暖及安全感。每次孩子有進步，家長別忘了給予正面鼓勵：『媽媽看見你今天主動找同學一起玩，我有看到你的改變喔！』

國內研究初次進入幼稚園孩子的分離焦慮行為，發現有半數的孩子在幼兒園出現30分鐘左右的外顯焦慮行為，三成的孩子分離焦慮在入園後一周就會逐漸降低，大約有七成的孩子在與家人分離時，透過幼教老師的安撫、同學陪伴及玩遊戲就能暫時停止分離焦慮。