

嬰幼兒的依附關係與分離焦慮

依附關係的建立

安全感是嬰兒的第一優先

美國心理學家哈洛有一個著名的實驗，他把剛出生的小恆河猴跟兩隻布偶猴媽媽放在一起，其中，一個猴媽媽是鐵絲做的、但有奶水，另一個猴媽媽則用軟布覆蓋、不提供奶水，結果發現，小猴子常和軟布猴媽媽依偎在一起，只有肚子餓才跑去鐵絲猴媽媽那邊喝奶。而且，當小猴子處在陌生的新環境驚慌失措時，如果軟布猴媽媽在身邊，小猴子就能逐漸平復情緒、開始在環境中探索。這些實驗說明了，在帶養孩子的過程中，除了基本的食物餵養，能夠得到安全感、提供情緒撫慰及依附的對象，對於孩子來說是更為重要的，這個安全的依附關係，也關係到孩子日後形成獨立自我、與環境接觸、探索新事物等各方面能力的發展。

何謂依附關係？

依附關係指的是嬰幼兒和主要照顧者之間交互的、持久的情感連結。寶寶出生後首要面臨就是能不能存活下來的難題，當寶寶肚子餓了、尿布濕了髒了、太熱或太冷等等狀況出現，他/她能不能得到適當的照顧？有需求的時候能不能得到回應及滿足？點點滴滴的互動經驗，慢慢形成了寶寶對於照顧者及外在世界的印象，他會感受到這些互動是否可預期，以及這個照顧者是否能夠信任。當主要照顧者提供敏感且持續一致的照顧、維持正向同步的情感互動，寶寶及照顧者就會形成一個安全信任的互動關係，當寶寶信任照顧者，照顧者提供適當刺激及探索機會時，寶寶也就逐漸學會信任自己有能力去探索環境。

依附關係從嬰幼兒日常照顧及互動遊戲中養成

隨著孩子年齡增長，認知、語言、動作、社會情緒等各方面能力逐漸成熟，孩子的氣質及個性越來越鮮明，親子互動關係也隨著有不同的變化。以躲貓貓遊戲為例，5~8 個月的寶寶開始喜歡玩躲貓貓的遊戲，他們會在照顧者的臉出現時盯著看、聽到逗弄的聲音就出現預期性的微笑，當照顧者的臉不見時，會主動去尋找，1~2 歲的孩子可能會主動發起躲貓貓的遊戲了。

在躲貓貓遊戲過程中，充滿了很多細膩及同步的情感互動，當照顧者「不見」的時候，孩子是如何注意、出現哪些情緒及行為反應？需要照顧者去觀察孩子的反應，才能維持遊戲一來一往地持續進行，也就在每



一次穩定可預期的互動當中，孩子逐漸了解及相信，有些重要的人事物雖然「看不見，但依舊存在」。

分離與放手

依據孩子的氣質給予不同的方式鼓勵獨立

寶寶大約 7~9 個月開始，和主要照顧者分開時會哭鬧抗議，這代表了寶寶和主要照顧者形成了特定親密的依附關係，也是分離焦慮的開始。另一方面，只要照顧者在，像是一個安全堡壘（secure base）一樣，寶寶就能夠安心地遊戲或接觸環境。當寶寶會爬、會走，能夠自由探索的範圍也就越遠越廣泛，信任寶寶的照顧者會提供一個安全的範圍，然後觀察及等待，適時地放手讓寶寶去嘗試，寶寶也在這個離開照顧者、自己獨立探索的經驗當中，了解自己能做到什麼。分離焦慮大約在 1 歲至 1 歲半左右達到高峰，隨著孩子各方面能力的成熟，以及每次獨立探索經驗當中累積而來的信心，分離焦慮通常會開始下降，例如，1 歲半的孩子通常可以離開特定照顧者，和更多熟悉的人互動了，又或者是，2~3 歲的孩子去公園時能夠自己玩一陣子，再回頭尋找照顧者，這些都是愉快正向的分離經驗。當然，每個孩子的氣質跟發展速度快慢不同，照顧者的教養方式、親子互動模式也有差異，因此，孩子在面對分離及適應環境的狀況也會有所不同。

面對及處理分離焦慮

氣質比較退縮、情緒本質比較負面的孩子，在面對陌生情境的時候，可能比較容易出現焦慮、迴避退縮的反應，這時，需要照顧者觀察孩子的氣質，了解及接納孩子的情緒，和孩子一起找到可以讓他安心參與環境的著力點，並且維持溫和堅定的態度，再循序漸進地鼓勵孩子嘗試及接觸環境。

舉例來說，2 歲怕生的孩子，每次帶到朋友家玩，總是不敢打招呼、也不跟別人互動，堅持黏在媽媽身上變成無尾熊。這時候，媽媽可以試試看先抱著他，向他介紹叔叔阿姨是誰、還有哪些其他小朋友，帶著孩子認識陌生環境中的人事物，同理他焦慮不安的情緒，等到孩子情緒比較放鬆了，鼓勵他近距離地和媽媽分開，在媽媽身邊觀察環境或玩玩具，藉由他熟悉或感興趣的玩具物品做為互動媒介、轉移注意，觀察孩子的反應，以孩子可以忍受的程度，漸進式地和陌生環境接觸、與照顧者分離，製造機會鼓勵他參與及探索環境，另一方面，下一次如果有類似的聚會，也可以事先預告，讓孩子有心理準備，連結他過去熟悉的經驗。

孩子剛上學時，也常出現分離焦慮的情況，有的孩子可能哭個幾天，有的孩子則會哭一兩個星期。同樣的，照顧者可以帶著孩子認識學校環境、老師及同學，同理及接納他的情緒，具體明確地告訴他下課時間、再溫和堅定地道別離開，鼓勵他加入團體互動，有的時候也可以和孩子約定好分離的儀式、或用熟悉的玩偶

或小被子等替代物品滿足孩子的安全感，給孩子時間，等他和新環境中的人事物建立起穩定信任的關係，他就能更自在地去探索跟學習。另一方面，照顧者也得做好分離的準備，信任孩子有能力適應環境，否則，孩子也會感受到照顧者的擔憂不捨，變得更加難以分離。

結語

依附跟分離，這個始於生命之初，似乎也貫穿成長之路的課題，真的很不簡單。孩子先天氣質與照顧者的回應互動，形成了親子依附關係。在日常生活中，與孩子建立情感同步的互動默契，敏感且穩定一致的照顧，能有助於促進安全依附，而安全信任的依附關係提供孩子充足的安全感，能夠有自信及勇氣去探索環境。因此，適時放手讓孩子向外探索，每一次分離及放手，都是一次累積愛與信任的機會，經過一次又一次調節情緒、解決問題的練習，陪伴孩子逐漸成為獨一無二的自己。

臨床心理中心臨床心理師 鄭安安