

## 幼兒上學的分離焦慮

孩子上學是他人生中的一件大事，第一次離開熟悉的照顧者，第一次離開熟悉的家，也是第一次獨自在全然陌生的環境學習獨立。

剛開學時，每天早上當娃娃車開到家門口接孩子上學，或者是在幼兒園門口要和照顧者分開時，常常見到有些孩子哭哭啼啼地吵著不要上學，非得十八相送一番才肯勉強就範，這種情況會持續好幾天或者是一兩個星期，也有的孩子需要更久的時間。



照顧者不免會擔心這個情況是分離焦慮嗎？持續多久算是正常？究竟該怎麼辦才好？

### 區分「分離焦慮」與「分離焦慮症」

「分離焦慮」是一般幼兒情緒發展過程的正常現象。多數寶寶和主要照顧者會形成特定的依附關係，大約 7 到 9 個月大左右，寶寶和主要照顧者分開時會哭鬧抗議，寶寶會害怕、擔心平時持續照顧他的重要他人會消失不見，也就是分離焦慮的開始。哭鬧抗議的反應可能會讓照顧者和寶寶之間出現緊張、不舒服的感覺，但這意味著寶寶在認知及社會情緒能力的發展里程碑又往前邁進了一大步，包括他能和主要照顧者形成信任的依附關係，開始具備物體恆存概念，也就是了解物體雖然看不見，

但依舊存在。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，以及穩定的依附關係帶來的信心與安全感，2 歲到 3 歲大左右，孩子能夠相信照顧者短暫離開仍會再回來，分離焦慮通常會逐漸開始下降，孩子也越來越能獨立去探索環境。

當孩子已經到了可以上學的年紀，過度強烈的分離焦慮通常比較少見。如果觀察孩子在實際面對或想像分離情境時，會不斷出現強烈過度的焦慮、害怕等情緒，持續時間達四週以上，並且明顯干擾到日常生活的參與，就需要尋求專業人員評估是否有「分離焦慮症」診斷的可能。

### 處理分離焦慮的策略

氣質比較退縮、適應性比較低的孩子，面對分離情境時可能比較容易出現焦慮、害怕等情緒反應。孩子的先天氣質與性格並沒有好壞對錯，也會和生理、家庭、環境等等因素交互影響。最重要的事情是，照顧者需要了解及接納孩子的情緒，避免批判孩子的行為或使用威脅手段。維持溫和堅定的態度道別及再保證，和孩子一起找到可以讓他安心參與環境的著力點，循序漸進地鼓勵孩子嘗試，協助孩子慢慢和新環境中的人事物接觸及建立關係。

#### 1. 了解及接納孩子的情緒

孩子的情緒需要被了解及接納，才能建立真正的安全感與自信，進而能夠慢慢學習獨立。照顧者得先穩住自己，放下「孩子一直哭鬧不上學怎麼辦？」的焦慮，不要批判孩



子，不要否定他的情緒，不要說「一直哭羞羞臉、膽小鬼」，更不要威脅他「再哭我就不愛你、不喜歡你了」。站在孩子的立場試著去理解他的焦慮、害怕、擔心、煩惱等等情緒感受，試著同理孩子「學校裡有好多好多陌生人你都不認識，我知道你要離開媽媽真的很害怕對不對？」。如果孩子已有適當的認知及語言能力，鼓勵他表達想法及感受，以不評價的態度慢慢聽他說，不要否定他，也不要急著給建議，試著了解他害怕及擔心的原因，才能陪伴他一起面對及克服。

## 2. 維持溫和堅定的態度，對孩子有信心

帶著孩子到校門口或者孩子坐上娃娃車要離開的時候，維持溫和堅定的態度和孩子道別，說完再見就離開。調整作息，有充足睡眠及時間準備出門。可以事先約定分離時的安心儀式，例如，一個大大的擁抱或親親。也可以暫時允許孩子帶著熟悉的玩偶或小被子、奶嘴等替代物品，滿足他的安全感。具體明確地告訴他下課時間以及誰會來接他，向他保證這個約定一定會做到，時間到了也必須依照約定進行。同時，照顧者自己也得做好分離的心理準備，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，反而強化分離時的焦慮。

## 3. 循序漸進，和孩子找到可以參與環境的著力點

創造一些機會陪伴孩子認識學校環境、老師及同學，例如，開學前或放學後留下一點時間陪伴孩子慢慢熟悉學校環境、和老師或一兩位同學多一些互動，或是放學後邀請同學來家裡玩。鼓勵他觀察及分享在學校裡好玩有趣的事情，讚美他的新發現，肯定他任何的小進步。給孩子時間，等他和新環境中的人事物也和家人一樣建立信任關係，他就能自在地去探索跟學習。如果發現孩子在認知、語言、

動作、自理、社會情緒各方面有落後的情形，可能會因為跟不上進度而有挫折及壓力，平時可以讓他在日常生活中適度練習、提高勝任感，或者也可以另外尋求療育資源協助加強。

## 結語

孩子第一次上學，也是他第一次長時間離開家，離開熟悉的照顧者，相信對孩子、對照顧者而言都是一件大事。分離與獨立的經驗是推動孩子成長不可或缺的動力，孩子的分離焦慮其實反映了他對重要他人的愛及在乎，過去點滴累積的愛與信任能夠建立穩定的親子依附關係，提供孩子充足的安全感去探索環境。耐心了解及接納孩子的情緒，陪伴孩子面對挑戰及適應環境，都將轉化為讓孩子練習獨立、成為他自己的養分。

臨床心理中心臨床心理師 鄭安安