

幼兒園分離焦慮 | 孩子，你為什麼哭著上學？

離不開父母的分離焦慮

孩子跟父母（或熟悉的照顧者）分離時，呈現焦慮不安、傷心，就是所謂的「分離焦慮」。這樣的感覺源自於嬰兒期的五、六個月大，當父母離開時，對父母的依戀及抗議。因為嬰兒還無法在心裡塑造父母的形象，所以當父母離開時會很焦慮，以為他們再也不會回來了。有研究指出，父母（或熟悉的照顧者）如果在嬰兒期提供一個安全的情感連結（也就是愛的連結），孩子在進入幼稚園時，會有更好的適應能力。這樣的孩子較願意探索新事物、容易與人相處。所以一般來說，隨著年齡漸長，孩子了解到父母的離開只是暫時的，也就較能適應。

只是當離開熟悉的環境，到了陌生的園所時，幼兒難免還是會有初期的不安，有的會哭、有的不講話。**有的一開始就無法適應；有的則是前面幾天因有新鮮感、好玩的事情，而未出現適應上的問題，但隔幾天後就出現分離焦慮，這些都很正常。**分離焦慮持續的時間長短，一般來說，與孩子年齡的成長成反比，愈小的孩子需要愈長的時間才能完全適應。因個人特別狀況及對父母的信任程度，導致分離焦慮時間拖一個月，甚至一年也有可能。基本上，如果孩子對父母的信任度夠；跟老師的關係也很好；跟小朋友也能相處愉快，焦慮感覺就會逐漸減少。

五件事，幫孩子克服分離焦慮

- 增進親子關係。**有空時陪孩子玩他想玩的遊戲、說故事、帶他出去玩、了解他的想法等。另外，留意家裡是否有些變動可能會造成孩子的不安，例如有剛出生的弟妹、有生病手足需要照顧、爸媽常吵架、改變照顧者等等。這些都會引起孩子擔心失去愛的感覺，因此與父母分離時就更不安了。如有這些情形，要讓孩子感覺到被關懷及支持，才有可能減低分離焦慮。
- 培養孩子降低分離焦慮的方法。**給他一張你的照片或其他可以代替你陪伴他的東西，告訴他若想念你時，可以看看照片、告訴老師、跟小朋友玩、或看書等等。
- 離開孩子時要表現得溫暖而堅定。**離開時抱抱孩子，溫和但明確告知什麼時候一定會去接他，希望他在學校跟小朋友玩得很開心，也相信他做得到。然後才把他交給老師。

- 四、**準時接送**。跟孩子的承諾一定要信守，如果遇到臨時情況無法準時，一定要事先告知何時會去接他。
- 五、**在家裡玩躲貓貓遊戲**。透過遊戲讓孩子體驗，父母暫時不見但還是會再出現的感覺。

這五件事，爸媽千萬別做！

- 一、**偷偷溜走**：心想孩子看不到就好了。可是孩子反而會因無法確認父母什麼時候會在、什麼時候會離開，而讓不安感更加嚴重。
- 二、**大人呈現不安**：父母的不安也會傳染給小孩。
- 三、**用大人的情感威脅**：例如對孩子說：「你再哭我就不帶你回家了！」
- 四、**只考慮解決問題，忽視孩子的情感**：例如跟孩子說：「我不管你了，弟弟在家等我。」或將孩子直接交給老師，說「讓他哭」，然後逕自離開。
- 五、**威脅處罰**：例如跟孩子說：「明天去幼稚園如果你又哭，回家就要罰站！」其實這些都會讓孩子更害怕，更增加他們的分離焦慮。因為他們本來就沒有安全感了，從這些話語或行為，更讓他們相信爸媽的確是不愛自己了。還有一種用理說服，例如：「你長大了，要勇敢！不能哭囉！」雖然孩子的確會希望自己勇敢及長大，可是若不覺得父母是了解他、愛他的，這樣的話語其實是沒有幫助的。



資料來源：摘自親子天下 Baby 1 期 (2016-08)

<https://www.parenting.com.tw/article/5048094-幼兒園分離焦慮|孩子，你為什麼哭著上學?>

