



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 09 月

## 做錯這些，孩子上學的分離焦慮更嚴重

作者：王宏哲

### 傷腦筋！孩子為什麼好黏人？

分離焦慮往往建構在「害怕」的情緒上，研究證實，過度害怕與長期恐懼，會讓大腦結構產生改變，認為一離開爸媽就會有不好的事發生，導致孩子無法離開照顧者的視線、無法單獨入睡，且出現不愛上學的問題。

### 讓小小新鮮人更有安全感的九種做法

當父母的，都很希望孩子趕快獨立，但有時又無法割捨自己的天性，陷入「孩子離不開你，你也離不開孩子」的兩難。跟孩子漫漫的人生相比，分離焦慮只是一段非常短暫的過程，我常鼓勵父母用漸進式的訓練法，不疾不徐，陪著孩子成長。要解決孩子的分離焦慮，你可以利用以下的技巧跟孩子溝通。

### 一、你自己要先充分了解分離焦慮

理解孩子分離焦慮產生的原因，你就能**同理孩子的感受**而支持孩子，並用同理的方式**和孩子談論分離**這件事。千萬別只是一味地對孩子說：「你長大了，要勇敢乖乖進教室啊！」，這樣孩子是感受不到你的愛的。

## 二、傾聽並尊重孩子的感受

當孩子已經表示獨處的害怕時，**傾聽**絕對是讓孩子更有勇氣的方法，辱罵、嘲笑、嫌棄、生氣只會讓孩子更沒安全感。但是，你**也要設定好底限**，讓孩子知道儘管你能理解他的感受，但是規範就是得遵守，例如時間到了就是得上學，不可以拖。

## 三、分離時你自己要保持淡定

孩子如果看到你很淡定，他的情緒也比較容易平靜。

## 四、適當地提供選擇權

**給予孩子一些控制權**，例如孩子可以決定帶什麼玩具去上課、要什麼人陪，孩子會比較容易感到舒服安心的。

## 五、找出孩子可以玩比較久、變化比較多的玩具

**分散注意力**，對於幼兒的分離焦慮，往往是蠻重要的做法。尤其孩子越大，已經都有了安全感，還不能讓媽媽放手，這時候就**需要可以探索很久的玩具陪伴**。我首推扮家家酒、演戲類的教具，因為一方面可以變化多端，每天有不同玩法，一方面爺爺奶奶陪玩又不會太累。

## 六、鼓勵與支持孩子參與活動

例如不斷鼓勵孩子和其他小朋友一樣去玩公園的遊樂設施、和小朋友一起追逐玩球等。可以**溫柔且堅定地**跟孩子說：「媽媽希望你可以去教室和小朋友玩，而且我知道你一定做得到。」

## 七、提供固定的作息

有分離焦慮的孩子對於未知的改變會更感到焦慮，因此**盡量有固定的 schedule**。如果會有改變，例如明天有老師代課、或者換教室上課，都盡可能先告知孩子，預告能適度地減緩焦慮。另外家長也要**說到做到**，說幾點接孩子就是幾點，孩子才更安心。

## 八、逐漸拉長分離的時間

對於考慮要上學的孩子，可以先選擇一些**小團體**的課程讓孩子適應分離，接著上學就是大團體了，可以考慮**先念半天**，再來**適應整天**。

## 九、一定要記得讚美孩子的獨立

**就算是很小的事情**，例如有自己到床上準備睡覺、學校老師有誇獎點心是自己吃完的等等，都應該要**好好地讚美孩子**。

### 這樣說，會讓孩子分離更焦慮

#### 一、「不能哭」

其實阻止孩子有情緒，不是很明智的方法。你阻止了孩子難過的情緒，他可能轉為焦慮、壓力、生氣等其他情緒，最後亂七八糟到不能溝通。

所以我不會叫孩子不要哭。我會這麼引導：「我有看到你在哭，我都在陪你把哭哭蟲趕走，我知道你沒有辦法控制，所以我在陪你想辦法。能哭小聲一點，不要太激動，就是很棒的表現。」一來**把標準降低**，二來**用溫柔支持的語氣**，讓孩子能比較理性地打開耳朵。

#### 二、「要勇敢」

請大家想想看，日常生活中，你何時會跟孩子說「要勇敢」？不外乎是分房睡、不要怕黑、不要怕高、受傷不舒服時等情境，所以對「上學」這件事，你口口聲聲的勇敢，其實是在間接提醒孩子：「這是一件冒險犯難、真不容易做到的事！」我們原本的方向應該是告訴孩子，學校是一個輕鬆遊戲學習的地方，怎麼會瞬間變成冒險犯難的地方呢？

### 三、「快點進去！」

「快點進教室」這種話，有催促的語氣在裡面，也有「快跟我分開」的感覺在裡面。我會建議**讓孩子早睡早起，提早到學校暖機**，別讓孩子睡到最後一刻，弄得非常焦慮。

### 四、「這樣很羞羞臉！」

有一次一個媽咪留言給我，他說在他孩子的幼兒園，有個比較黏媽媽的孩子，每天到了學校後都要十八相送，後來老師實在受不了了，就跟孩子說：「羞羞臉，大家都在看你哭！」，在旁邊的媽媽也不知道怎麼做，只好配合老師：「對啊！羞羞臉！這麼大了還哭！」最後問題不但沒有解決，反而孩子的情緒更強，更不配合。

這類**較敏感氣質的孩子，沒有好好地認識環境、沒有得到支持，就會更無法在團體中發揮信任感**；而身為安全避風港的媽媽，最後也加入支持這種做法，就變成壓垮情緒的最後一根稻草了。所以，「羞羞臉」這句話，千萬別用在氣質敏感及退縮的孩子身上。

### 五、「你不是昨天才跟我說好的？」

這句也是爸爸媽媽在新生上學的現場，常常說的一句話。但演場會的彩排，畢竟跟真正演唱會是不一樣的，有新同學、新老師、新環境，所以昨天才答應，今天就反悔是正常的。過度地提醒孩子別反悔，孩子會覺得無可奈何，最後經常還是會崩潰的。

### 六、「你自己看，老師都來了！」

有些家長在現場被孩子的情緒弄得很急了，就跟孩子說：「你看，老師在看你喔！再不進去老師就來了！」這樣一來，豈不把和藹可親的老師，弄得很「黑」了嗎？所以**要小心你對老師的形容**。

### 七、「你們班只有你在哭！」

上學的目的，就是要讓孩子融合進入團體，團體應該是平行的、最輕鬆、最好玩的，所以**要轉移孩子的注意力去找玩伴**，而不是提醒孩子，他跟其他孩子的不同。

### 八、「不要再一直問我會幾點來接了！」

我自己的孩子，大概會鬼打牆地問我這個問題五十次。其實這不見得完全是他們對爸媽的信心不足，而是一旦聽到了「四點來接」或「五點來接」，會**讓孩子有一個明確的目標**，讓孩子覺得你不是在敷衍他。

### 九、「在學校一定要乖乖吃飯！」

**順其自然，讓老師去教導**，孩子看到其他人吃，自己就會跟著吃了，不需要你不斷提醒「要乖乖吃飯喔」、「要乖乖睡午覺喔！」如果今天做不好，豈不是代表他不乖，那明天怎麼會想去上學呢？所以，家長不該過度放大看待此事。

### 十、「在學校要專心聽老師的話。」

幼兒園是去玩的，就算是小一，也是該快快樂樂地去玩中學。「專心聽老師」這件事，我覺得可以提醒，但不要一直提醒，因為這可能會讓孩子想像老師是很嚴肅的、很結構教育的、很不能溝通的。

我倒希望跟幼兒園新生說：「今天起，你多了一個玩伴，那就是學校的老師，他會開開心心陪你們，希望你們也很開開心心跟他們玩。」而對於小一新生我會說：「小學老師，可以告訴你好多爸媽不知道及有趣的知識，讓你懂很多，開心去聽，我們回來一起分享，你可以教媽媽！」

如果孩子上學的分離焦慮，**持續四至六週以上**，而且學校老師反應**在學校需要非常久才能把情緒安撫下來**，而且**哭鬧的頻率相當高**，

明顯影響孩子日常活動及學習活動的參與，而且上述方法都試過成效不佳，以及年齡已經屆滿五歲，就要懷疑是否有「分離焦慮症」。老話一句，自己別亂猜，盡快尋求兒童發展相關專業協助就對了！

★作者：王宏哲 作家

兒童發展醫學專家。現任天才領袖感覺統合兒童發展中心執行長。

★本文章轉載自未來Family親子學習平台：

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/7039>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！