

孩子的分離焦慮 V. S. 依附類型

摘錄自：育兒生活 9月號 NO.244

採訪撰文／林奕如

諮詢／台中榮民總醫院兒童醫學部 臨床心理師 蘇芳瑾

「又逢開學時節，差不多也該讓家中寶貝進入幼稚園就讀，體驗同儕生活，學習一些生活上的技巧自己剛好也能專心工作，真是一舉兩得！」擁有這種想法的父母應該不在少數，但送寶貝入園的一天，寶貝除了哇哇大哭之外，還不肯讓自己離去，讓為難的爸比媽咪們將孩子留在原地不是、走也不是，為什麼會出現這樣的狀況呢？

媽咪不要走！

分離焦慮的形成因素

孩子懼怕陌生人的反應大約自 6~7 個月時開始出現，家長可將之作為一個參考的指標，從這個時候開始觀察家中寶貝面對陌生人及不熟悉的環境時，所產生的情緒變化。

從「生理因素」探索

孩子在 6 個月大時，可能開始有分離焦慮的情形產生，從生理方面探討的話，這時期孩子視覺及記憶都可成熟到開始對特定對象有依附，例如他會知道在他眼前這個每天照顧他的人就是媽咪，注意媽咪的活動，對於自己的房間、家中客廳等熟悉環境也有一定的認知程度，他開始能分辨出人的長相、環境的變化及相對應，所以看到陌生的環境就會緊張。

從「心理因素」探索

若要從心理因素了解孩子為何產生分離焦慮的話，可由社會學習理論來說明，孩子在經驗中發現，媽咪的離開和不舒服是屢屢連結在一起的，那媽咪的離開將成為一個制約的焦慮。認知發展的觀點也可說明，6~8 個月大的孩子已經可以建立媽咪長相的基模，以區別媽咪和陌生人的不同，對陌生的長相就會感到焦慮；甚至，可以將場景成為另一個基模群組，與人物做結合，例如孩子已經學習到某個場景（自己熟悉的房間）加上某個人（媽咪）才是正確的搭配，那孩子就敢放膽在這個空間裡頭自由自在的跑跳；反之，如果是到了不熟悉的醫院，旁邊雖然有媽咪，但孩子依然會顯得擔心害怕。總歸來說，主要是孩子在心中產生各種不同的基模並進行制約，認為怎樣的場景要搭配怎樣的人物才是對的，若不是他心中特定的組合，那麼就會產生分離焦慮。

從「遺傳行為」探索

從孩子的某些行為方面來看分離焦慮，可能也跟代代流傳的進化過程有相當關聯性，演變成內在的反應型態。像有些孩子會自覺「怎樣的場景和事件是危險的？」、「怎樣的人物是要避開的」，例如：陌生人，這些遺傳而來的反應連爹地媽咪都沒教過他，也不知道他從哪裡學來的，但卻有利於生命的存活。

從情境反應分析依附類型

國外曾經做過以下的研究，內容設計一系列的陌生情境，分析1歲大的孩子對這些情境的反應，從而歸類出孩子的依附類型。這個實驗總共分成以下幾個情境：

1. 一開始就先讓研究人員帶著媽咪和孩子進入遊戲房間，研究人員離開。
2. 媽咪讓孩子玩遊戲，研究人員觀察孩子與媽媽之間「安全堡壘」的行為。
3. 再來會讓一個孩子不認識的陌生人進入房間，與媽媽交談，研究人員觀察孩子的「陌生人焦慮」。
4. 接著是媽媽離開遊戲房間，只留下孩子與陌生人，孩子難過時，陌生人會給予安撫，觀察孩子的「分離焦慮」。
5. 媽媽回來安撫孩子，跟著離開小房間的是陌生人，觀察「重聚行為」。
6. 媽媽再度離開，只留孩子一個人在房間內，觀察第二次的「分離焦慮」。
7. 陌生人再度進入房間，觀察孩子「被安撫的能力」。
8. 接下來，媽媽再進入房間，回到孩子的身邊安慰孩子，觀察「重聚行為」。

孩子的4種依附類型

藉由這項實驗，可歸納出4種不同的依附類型，分別是「安全型」、「逃避型」、「抗拒型」、「錯亂型」，以下即為爸比媽咪們詳細說明。

• TYPE 1、安全型

當媽媽把孩子帶入陌生的小房間時，孩子雖然不熟悉新的環境，不過在他眼前的是熟識的媽咪，所以還是會放心的主動探索環境，但是孩子在媽咪離開之後，會覺得有點疑惑，心裡想著「媽咪怎麼離開了？」，同時也會出現傷心和警覺心，不過當媽咪回到他身邊時，孩子會欣喜的認為他的救星回來了，趕緊跟媽咪要好幾個愛的抱抱。此種類型的孩子是日常生活中最為常見的，約佔65%。

• TYPE 2、逃避型

這一型的孩子，跟媽咪之間的關係是比較疏遠的，當媽咪帶孩子進入小房間時，孩子可以自己玩樂，媽咪出去的時候只有少少的不開心或沒有太大反應，媽咪再度回到房間時，他也不太會主動去親近媽咪，即使孩子單獨一人在房間時會稍有

些不安，但只要有人（陌生人）進入房間也安然無事，好像身邊的對象是不是媽咪都沒關係，這類型的孩子約佔 20%。

• TYPE 3、抗拒型

許多孩子到陌生的新環境，其實很容易到處去探索，因為孩子正是「好奇」的代名詞，看到什麼新奇的東西總是想要去嘗試，但是抗拒型的孩子可能會焦慮地一直黏在媽咪身邊，較沒有探索環境的行為出現，當媽咪離開時，孩子的情緒會轉變為生氣，等到媽咪回到他身邊，會表現出矛盾的反應，一方面立即接近媽咪，卻又表現出憤怒的情緒，甚至還會不讓媽咪碰他或是打媽咪，就像是用動作抱怨媽咪剛剛怎麼消失了，這類型的孩子約佔 10%。所以抗拒型的孩子非常難安撫，這點跟安全型的孩子就不相同了，安全型的孩子就會要求媽咪給他秀秀，希望獲得母愛的溫暖而且輕易就可以使他安心、好安撫。

• TYPE 4、錯亂型

此類型的孩子約佔 5~10%，就像是「逃避型」跟「抗拒型」的綜合體，在接近和逃開之間擺盪，甚至顯得困惑，在重聚時，孩子看起來茫然、困惑，爹地媽咪要親近孩子時，孩子一開始會先順從接觸，但卻又突然轉身離開，爹地媽咪很難知道孩子到底是想親近？還是想離開？有些孩子會會在不同的「重聚」場合中表現出「逃避型」或「抗拒型」。

依附類型決定孩子的一生？

不論孩子的氣質是比較趨近哪一類型的依附，在往後的成長過程中，仍會有分離焦慮產生。雖然孩子的依附類型跟先天氣質大有關係，但是會一辈子就固定是這樣的性格嗎？蘇芳瑾心理師告訴大家，答案當然是「不」，其所涉及的「關係調節」應是動態的，若在孩子生命的各個階段都好好正視分離焦慮議題，例如：第一次上幼兒園、親密好友、家人、配偶的離別等，都需要好好把握住當下的時間點妥善處理孩子的焦慮及情緒，仍然是有修正的機會！

其實，早期安全依附型的孩子並不保證未來生活中的適應一定是正面的，早期不安全依附型的孩子也不一定就會有著不理想的未來。我們也不應該忽略早期安全依附對未來適應的影響力，研究指出，早期安全依附類型的孩子，在適應、關係的調節上都較易復原。總括來說，除了早期發展的影響性之外，後續環境給予的協助亦是重要的因素。

爸比媽咪請回應孩子的分離焦慮

一般的孩子在面臨分離焦慮時，都是需要時間去適應的，有可能是半小時或 1 小時，而在這段期間爹地媽咪都可以陪伴在孩子的身旁，給予孩子足夠的安全感。

帶孩子到新環境前先做好事前預告

每個孩子對於安全感的程度皆有不同，像有些孩子只要眼睛看到爹地媽咪就能安心，有些則是必須緊緊黏在父母身旁，但不代表說緊緊黏在父母身邊就是不好，畢竟分離焦慮的程度跟依附類型會隨著時間場景產生改變，是一種動態的變化，所以爹地媽咪也不用太擔心。爹地媽咪在帶孩子到一個新的地點時，可以先向孩子介紹這個新環境，帶著他一起到處探索，跟他講這個地方新奇的特色在哪，像如果決定送孩子到幼兒園，那麼入園前一週可以每天帶孩子到園所參觀，可以跟他說：「哇！你看，那裡的小朋友玩溜滑梯玩得好開心耶！」、「你想上廁所嗎？想上廁所的話我們要從這裡走到那裡喔！你看沿路有好多我們沒看過的漂亮小花…」諸如此類的話題，因為孩子對於有預期、能掌控的事情，會顯得比較安心。

不要一開始就將孩子推離身邊強迫獨立

當孩子產生分離焦慮時，不建議父母斷然就把孩子獨留在陌生的情境當中，強迫孩子適應。適應模式是需要視孩子可接受的方式而定。孩子是家中的小寶貝，爹地、媽咪呵護有加，第一次到幼稚園或陌生的環境時，當然無法一下子就適應，常會突然變得很害怕。孩子會需要一小段時間熟悉、適應，尋找新的信任、安全感，將他的安全依附轉移到新的對象。孩子依附的對象可能不只一個，或許是好幾個，而且是能夠有彈性轉換的，所以放寬心地給孩子一段適應的時間。

日常生活中常見例子

• **例 1：**剛起床時還會笑著跟爹地媽咪吃早餐，但是一踏入了幼兒園的大門，神色開始變得凝重，沒多久竟然哇哇大哭，抓著父母不肯讓父母離去，該怎麼辦？

Ans：這是孩子面臨分離及陌生情境時的一個自然反應，給孩子一小段時間踏出步伐，探索新環境、接觸新的小朋友和老師，待孩子漸漸熟悉新環境，瞭解它不會帶來危險的後果，而且有個溫和的老師可以作為新的依附對象，遇到問題或害怕時有穩定的人物可以給予安撫和協助，孩子大多都可自然適應。有些幼稚園為了避免孩子突然面臨新環境而產生不安，可能允許爹地媽咪在窗外看著孩子，當孩子剛入園時，不知道自己該做什麼而顯得茫然的時候，他就可以轉頭看看爹地媽咪的微笑或鼓勵，藉此心中得到些許安撫，老師也會適時介入提供聲音、動作、語言的撫慰，接著爹地媽咪就可以慢慢退出孩子的視線。若是分離焦慮情形嚴重的孩子，爹地媽咪可以先在孩子身旁坐著陪他上一點課，然後慢慢往外退出幾步，但是人還是在孩子的視線範圍內，接下來孩子若漸漸進入上課的情境，爹地媽咪就繼續默默退到門邊，最後離開，用如此循序漸進的方式解除孩子的焦慮感，對孩子來說是比較溫和的。在幼兒園中，若孩子跟老師不容易馬上變得熟稔，那爹地媽咪可以跟老師溝通一下，請老師在面對孩子時態度要和藹可親，常常保持笑咪咪的表情，跟孩子說話時蹲下來與孩子的視線齊平，孩子害怕的時候也能

夠主動抱住他，給他秀秀，如此降低孩子的不安，孩子與新環境的陌生對象便能夠更快拉近距離，建立起新的依附關係。

• **例 2：**幼兒跟媽咪原來在同一個室內，但是媽咪稍微離開幼兒如廁，前後時間不到 3 分鐘，一回來就看到寶貝淚汪汪的，難道真的得把孩子 24 小時都鎖在身邊嗎？

Ans：孩子年紀還小的時候，會覺得消失在眼睛視線範圍的人或物品，就等於完全不存在，這跟認知發展及經驗有很大的關係，隨著年齡漸增，孩子漸漸學習到：看不到的物品仍然存在於世界上的道理，通常媽咪走進另一個孩子熟悉的環境中，並不會引發孩子的焦慮。不過，有時不舒服經驗的連結也可能讓孩子的焦慮升高，導致孩子無法忍受媽咪從自己眼前離開。這時媽咪可以嘗試出個聲音讓孩子知道自己還在附近，並沒有消失不見，也可以在孩子害怕哭泣時立即出現給予安撫及協助，或是先做預告的動作，讓孩子安心。

• **例 3：**平常家中的小寶貝個性是非常活潑的，但只要帶著他到朋友家聚會，小寶貝突然就會變得緊張，不肯從爹地媽咪的懷抱中離開，這種情況會建議爸比媽咪如何處理？

Ans：現代的都市生活人口密度高，孩子的活動空間也不如從前來得寬闊，城市住宅也多是獨棟式的，不像以往三合院的房屋，有庭院可供跑跳、有鄰居可頻繁接觸，在這種情況下孩子自然也怕生。不過遇到這種情形的話，建議爸比媽咪還是可以先抱著孩子在懷中，告訴孩子：「我們現在在跟這個阿姨／叔叔說話」，讓孩子知道這些陌生的人們及環境是安全無虞的，不會發生什麼可怕的事情，再慢慢的放手讓孩子在腳邊觀察、玩耍，或是給孩子一個小玩具或是他有興趣的東西，讓他在新的空間中掌握熟悉事物，也可促進孩子放鬆心情、主動探索。

給爸比媽咪的小小補充

• **該如何簡單測試孩子的安全依附？**

孩子安全依附的表現其實垂手可得。爹地媽咪們可以從自己身旁最近的資源開始，像是帶去附近的鄰居家、親戚家，或是爹地媽咪的朋友家，依循前述的實驗方法，看看自己離開前後以及這些友人們的出現，會造成孩子怎樣的反應，再依據前面提到的一些方法試著解決即可。

• **分離焦慮呈現出孩子往後哪方面的性格？**

分離焦慮及安全依附，對於孩子未來生命過程中，可以反映在與親人、同儕、親密伴侶等的互動之間，若孩子從小就對自己的自我概念較正向，屬安全依附類

型，那往後也會套用到自己與他人身上，像是對於人的信任；但如果孩子的分離焦慮情形比較負向的話（像是只要媽咪一離開視線的瞬間就哇哇大哭，或是怎樣都不肯把小手離開媽咪的衣服，死命抓著），那麼孩子在未來的個性上有可能會比較沒自信、容易沒安全感，逃避或是放棄親密關係。但仍要再次強調，我們不能斷言依附類型決定了孩子的一生。

不管您的孩子是哪一種依附類型，所有的孩子都會有分離焦慮，只是表現方式有所不同，但其實沒有好或不好的差別，分離焦慮及依附關係都是孩子保護自己學習適應並影響親密關係的一部份，爹地媽咪們不用過於擔心分離焦慮的出現，應該要鼓勵孩子多交朋友，擴展依附對象，學習親密關係的建立與經營，也要給予孩子適當的獨立空間喔！

蘇芳瑾

經歷：台中榮民總醫院兒童醫學部 臨床心理師
台北榮民總醫院復健醫學部 臨床心理師
台安醫院表達性藝術治療中心兼任臨床心理師
學歷：中原大學心理系研究所臨床組碩士畢