

## 文章分享~克服分離焦慮

---

送小孩去上學，他哭個不停，不肯進教室；可是大人上班快遲到了.....怎麼做，才能舒緩孩子的分離焦慮，讓他天天快樂去上學

分離焦慮克服法：

爸媽可以做的五件事——

一、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。這些都會引起擔心失去愛的感覺，因此與父母分離時就更不安了。

所以如有這些情形，要讓孩子感覺到被關懷及支持，才有可能減低分離焦慮。

二、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。

三、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，如遇臨時情況無法準時接他時，一定要事先告知何時會去接他。

五、在家裡玩躲貓貓的遊戲：透過遊戲讓孩子體驗，父母不見但還是會出現的感覺。

爸媽不能做的五件事——

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。」「我不要愛你了，我要愛妹妹，她比較乖。」

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。還有一種說理說服，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。

本文摘自親子天下雜誌