



分離焦慮

剛出生時，嬰兒並有沒有照顧者與自己為不同個體的概念，諺語「眼不見則心不想」(out of sight, out of mind)適用於很小的嬰兒。大約六至八個月大，嬰兒開始知道父母和照顧者是獨立分別的個體，大約九個月大的嬰兒當父母不在時，可以記得父母的心理圖像，並且瞭解他們確實已經**離開了**！他們無法理解是否父母會回來，或何時會回來。這個經驗使得許多嬰兒和幼兒產生焦慮。即使父母只是把嬰兒放在嬰兒床上，然後待在隔壁房間，這種情形也有可能發生。這是嬰兒發展期被稱為「分離焦慮」“separation anxiety”(SA)的最初階段。它可以是一個具有挑戰性的時刻，但請記住它是嬰兒心理成長重大發展的一個標幟！

嬰兒開始入托兒所以及和主要照顧者的分離是一種壓力很大的經驗，並且通常會伴隨著分離焦慮SA。幾乎所有兒童即使是在家裡照顧的兒童，當他們與主要的照顧者分開時都會經驗到一些在發展上屬於正常的焦慮。通常發生於六至二十個月大的時候，並在13至18個月大時達到高峰期。孩子對焦慮的表現將取決於他們的個性、以往的分離經驗、以及大人在孩子的環境中的反應。孩子在分離焦慮時經常表現的方式是哭、纏人、和發脾氣。

何時該尋求幫助？

當孩子經驗到在發展上屬於不正常的痛苦或過度焦慮至少四個星期，則可斷定有「分離焦慮障礙」(SAD)，這是一個比較少見的心理健康狀況。對這些孩子的干預是必要的，因為這種治療往往非常有效，當他們長大以後將免受巨大的痛苦。忽視兒童焦慮障礙的



情況十分普遍。百分之8至12的兒童患有嚴重的焦慮以致干擾日常運作；焦慮還會導致他的心理健康問題。幼兒教育場所提供了一條捷徑，讓那些有需要的孩子得到寶貴的心理健康服務，否則他們可能無法獲得此種服務。

分離焦慮障礙 (SAD) 有哪些跡象？

第一個跡象通常是孩子不願去托兒所。孩子可能會口頭表達或間接的抱怨頭痛或肚子痛，同時在早上準備好要離開家時大發脾氣，或者當父母在托兒所企圖離開他們時死纏著父母不放。分離焦慮障礙的孩子並沒有特定的恐懼，而是對要與主要照顧者分離感到不明確的擔憂。這種焦慮行為在任何場所都會發生，只要與主要照顧者分離就會發生。

幫助有分離焦慮的嬰幼兒，以及在托兒所預防分離焦慮障礙

鼓勵家長：

- 在孩子真正入托兒所之前陪他訪問，或者在入托開始的磨合期，家長持續幾天在托兒所逗留一陣子再去工作
- 送孩子到達托兒所時，和孩子一起待一陣子
- 在孩子不累或不餓的時候送孩子到托兒所，告訴孩子你什麼時候會回來，並且有個充滿關愛的，簡短和確定的告別
- 永遠不要「偷偷溜走」不說再見；這會削弱孩子的信任，孩子會一直害怕當他們沒有注意的時候父母又會「偷溜」
- 要抗拒離開之後想回來檢查孩子的念頭
- 家長要避免分開時在孩子面前表現自己的焦慮--這只會讓孩子更確定有理由害怕
- 熟悉托兒工作者以及其他孩子的名字，和托兒所的日常作息，以便可以和孩子談談他們新認識的人，和到托兒所會發生什麼事
- 為孩子提供一些過渡物品：一張相片、毯子、或可以抱的玩具，這些東西在父母離開後可替代父母，提醒孩子爸媽愛他們，而且爸媽一定會回來
- 要重視和承認他們自己離開孩子時的情緒；這有助於處理這些情緒

幼兒教育專業工作者可以幫助分離焦慮更容易度過，並且通過以下作法預防分離焦慮障礙：

- 和嬰幼兒玩「分開和回來」的遊戲，例如「躲貓貓」「Peek-a-boo」和「寶寶在哪裡？」“Where’s the baby?”

- 孩子在托兒所的時候要讓他們感到舒適，如果孩子參與活動要讚美他們
- 知道孩子的興趣是什麼，並在到達托兒所時鼓勵他們參與這些活動
- 避免快速移動或觸摸孩子，除非您確信這孩子想要被摸
- 在孩子身邊陪孩子玩，並且讓孩子決定要玩什麼。“parallel play”「平行遊戲」是指兩個孩子待在一起玩，經常是各玩各的)
- 給孩子分配一個可以幫他熟悉托兒所日常作息及環境的玩伴
- 說出孩子的感覺，特別是當他傷心或哭的時候；向他保證他的父母會回來，並給他一個確定的時間
- 讀這些書：《你是我媽媽嗎？》*Are You My Mother?*，作者 P.D.Eastman
《再見書》*The Good-Bye Book*，作者 Judith Viorst
《親吻的手》*The Kissing Hand*，作者 Audrey Penn， Benjamin
《回來》*Comes Back*，作者 Amy Brandt
《貓頭鷹寶寶》*Owl Babies*，作者 Martin Waddell
- 小睡或用餐習慣儘量和家裡一樣

即使做了以上的干預後孩子的焦慮仍然惡化，持續超過四個星期，並且只要他的父母或主要照顧者不在他的身邊，他就無法做任何事；或如果他在父母離開了很長的時間之後仍然很傷心，就需要和家長討論專業的干預治療。

參考資料及相關資訊

KidsHealth, "Separation Anxiety", <https://kidshealth.org/en/parents/sep-anxiety.html>

Hewitt, D. (1995) So this is normal too? Teachers and parents working out developmental issues in young children. St. Paul, MN: Redleaf Press.