

# 黏著媽媽不放、進學校就大哭大鬧 孩子分離焦慮，怎麼辦？

（本文摘自寶瓶文化出版《關鍵早療》）

面對分離焦慮的孩子，當主要照顧者準備要離開孩子的視線時，建議清楚地告訴孩子：「我要去什麼地方，什麼時候回來。」為了有效地改善孩子的分離焦慮，提升孩子的信任感與安全感，要盡可能地說到做到。

「媽媽，現在上課時間已經超過半個小時了，如果小茜真的不想進來學校，就不要再要求她了，不然今天就先請假。」

「老師，我有點為難……待會還需要上班，孩子要是請假，家裡沒有長輩可以照顧。」

「可是小茜一直不進來，我們也很為難。其他小朋友還要上課，她常常這樣黏著你不放，分不開，也不是辦法。如果勉強她進來就大哭大鬧，我們真的沒有那麼多的人力、時間來處理。有些小朋友也已經受到她的影響，動不動也在哭著找媽媽、想媽媽，這讓我們很頭痛……不然，媽媽你就陪小茜進來，至少先讓她願意進來再說。」

瑪莉老師實在不想在大太陽底下站那麼久，今天氣象播報的溫度還挺高的。

「可是、可是……我上班時間真的快來不及了。這段時間已經遲到了好多次、請了好多假，單位主管已經在抱怨了。」

「不然，怎麼辦？」這句話已經成了瑪莉老師的口頭禪。

說真的，媽媽可以理解老師的為難，但她真的不知該如何是好。

如果比照以往選擇強硬的方式，硬和孩子分開，強拉她進入幼兒園，往往適得其反，讓小茜更加抗拒來上學，也更難和自己分開。可是如果不選擇這麼做，自己根本無法脫身上班。

媽媽好羨慕教室裡其他孩子們的自由自在。她很納悶：為什麼小茜無法像其他小朋友一樣？到底自己在教養上做錯了什麼事，演變成今天孩子無法和自己分開的窘境？

小茜如無尾熊抱著尤加利樹般緊抱著自己，讓媽媽好生尷尬。三個人僵在幼兒園的大門口，進退兩難，動彈不得。

早期療育別錯過：意中心理師來解惑

# 說到做到，信任加值

面對分離焦慮的孩子，當主要照顧者（例如媽媽）準備要離開孩子的視線時，建議清楚地告訴孩子：「我要去什麼地方，什麼時候回來。」

例如當你告訴孩子：「小茜，媽媽今天七點會回來。」最好在七點或之前就能夠準時回家。說到做到，讓孩子對於我們所說的話感到信任，這一點非常重要。

當我們清楚地告訴了孩子時間，卻未在那個時間點出現在他面前，當下很容易喚起孩子的內在小劇場，胡亂想一通。

「七點了，媽媽為什麼還沒回來？」「媽媽是不是在路上發生什麼事情？」「爸爸要不要打電話給媽媽，問她現在在哪裡？」每一齣小劇場的開演，在在告訴著我們一件事情：孩子又啟動了他的過度擔心與焦慮。

為了有效地改善孩子的分離焦慮，提升孩子的信任感與安全感，要盡可能地說到做到。減少孩子對於原本預期應該發生的事情（七點，媽媽準時回到家）卻沒有發生，而產生的過度聯想（如同以上的小劇場）、過度焦慮（頻頻奪命連環叩）。

對孩子來說，當心裡認為事情會依照原定計畫發生，例如「七點準時回家，說到做到」這件事，一次又一次地符合孩子的預期，強化了他的信任感，對於我們離開他的視線，亦能夠達到讓孩子安心的作用。

只是現實中，時間的掌控難免不盡如人意，例如經常遇到不可抗拒的突發狀況，像是加班或路上塞車。因此關於回家的時間，出門前可告訴孩子：「小茜，媽媽今天八點會回來。」寧可提前回家，也不要晚回家。

## 適度的分離

隨著孩子長大，在安全與合理的範圍內，我們有必要與孩子維持適度的分離，像是大人上班或孩子上課。

若孩子與自己不容易分開，建議平時多安排孩子參與一些他感興趣的活動，藉由活動，讓孩子從對媽媽過度注意，轉移到對於活動的參與，例如足球、直排輪、畫畫、鋼琴、舞蹈課等。

平時可多與他聊這些課程內容有趣的地方，讓孩子能把注意力轉移到這些活動上，減少對媽媽的過度關注，或是過度在意媽媽離開他的視線。

當家中有其他的照顧者，比如爸爸或爺爺、奶奶，這時主要照顧者（例如媽媽）可適時離開孩子的視線。

適度地與孩子分開，但請提醒自己，一切都在安全的範圍內進行。在離開之際，最好孩子當下有他專注的事物，或玩得正起勁，處於最輕鬆的狀態。

爸媽可以善用各縣市的親子館，親子館裡面有許多玩具、教材。當孩子進入親子館，在爸媽陪伴的安全範圍內，保持距離，讓孩子在爸媽的視線範圍內四處探索。

當孩子開始離開我們的視線，越來越遠，反映的是對我們的信任感與安全感，分離焦慮指數相對地就會下降。

避免突然之間不告而別。如果必須離開孩子的視線，在安全的範圍內，建議明確地告知孩子，以孩子可以理解的方式讓他懂，例如：「媽媽下樓等垃圾車，倒完垃圾，媽媽就上來了。」

倒完垃圾後，建議直接回家，避免在社區與鄰居聊天，結果孩子在家中長久等待，造成孩子對於我們的不信任。

（本文摘自寶瓶文化出版《[關鍵早療](#)》）