

開學了，孩子在教室外哭個不停，不願與爸媽分離

爸爸、媽媽**內心糾結**著...

趁孩子沒有注意到，**趕快偷偷溜走**？

看見孩子在哭，**轉身回到孩子身邊**？

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC

新北市學校心理師 | 陳珮璇

練習鬆開孩子的手

分離不焦慮

學校心理師想的跟你不一樣®

分離焦慮是一般嬰幼兒(6個月到1歲)情緒發展過程的正常現象

分離焦慮大約在1歲至1歲半左右達到高峰；通常2歲到3歲左右

分離焦慮會逐漸開始下降，孩子越來越能獨立去探索新環境。

學校心理師想的跟你不一樣®

隨著年齡的成長，認知功能也持續在發展，知道與爸媽只是短暫的分離，不是消失不見，分離焦慮漸緩，適應能力也會更好。

然而，每到新的階段、環境的轉換，又需要重新適應，
分離焦慮可能又再次變得嚴重...

爸媽可以怎麼做呢？

學校心理師想的跟你不一樣®

Q1 :

要趁孩子沒看到，趕快偷偷溜走，
孩子才不會一直哭？

Ans :

當孩子不知道爸媽什麼時候會在，什麼時候離開，不安的感覺會更加嚴重，難以建立安全感。

學校心理師想的跟你不一樣®

爸媽可以這麼做...

離開時，記得與孩子道別，說再見

事前也可以先與孩子約定專屬的離別儀式，例如：一個擁抱

並且要說到做到，避免打破彼此的信任

學校心理師想的跟你不一樣®

Q2 :

看到孩子哭了，不能離開，
要留下來安撫、陪伴孩子？

Ans :

面對分離哭泣的孩子，爸媽可能會心生憐惜，很難放手離開。若轉身回到孩子身邊，可能會讓孩子學習到可以用哭鬧的方式得到爸媽的關注，或逃避了要對面分離的害怕，也可能造成日後的分離更難處理。

學校心理師想的跟你不一樣®

爸媽可以這麼做...

設定好底線，並且溫和而堅定地離開，

避免露出過度的擔心、不捨的情緒，會感染給孩子，

要讓孩子感受到爸媽的信任，放手讓孩子學習獨立

學校心理師想的跟你不一樣®

Q3 :

用威脅處罰的方式，
或跟孩子說不要哭？

Ans :

孩子對於分離感到不安、無助，若再用威脅處罰的方式，只會讓孩子更討厭面對分離。也不要阻止孩子情緒表達，可能會帶給孩子更大的壓力。

學校心理師想的跟你不一樣®

爸媽可以這麼做...

如在放學(分離)後，可陪孩子在學校玩溜滑梯，
或帶個孩子喜歡的小點心給孩子，讓孩子對於分離有**正向的連結**。

可試著幫孩子**說出他的感受**，避免否定孩子的情緒。

學校心理師想的跟你不一樣®

Q4 :

孩子上過幼稚園，
就不會再出現分離焦慮了？

Ans :

即使在幼稚園階段已成功分離過，或未曾出現分離焦慮的議題，進入國小階段，不一定都能順利進入學校或班級。

學校心理師想的跟你不一樣®

幼稚園和國小階段跟你想的不一樣...

- 新的環境，學校、教室變很大
- 同學、老師不一樣，人數變很多
- 上課內容不一樣，回家作業變多
- 有明確規定上、下課時間，照著鐘聲行動
- 要遵守規則，要求變高，很多事情都要自己完成

學校心理師想的跟你不一樣®

Q5 :

有分離焦慮需要就醫嗎？

Ans :

分離焦慮是發展過程中會有的**正常現象**。

若已嘗試過一些方法，仍不斷出現**強烈過度**
的焦慮、害怕等情緒，持續時間達**四週以上**，
並且明顯**干擾到日常生活的參與**，建議進一步尋求協助。

學校心理師想的跟你不一樣®

爸媽可以這麼做...

首先要與班級導師合作，信任並配合導師，

進一步可先轉介至學校輔導處，由輔導老師提供協助。

討論後續安排個別輔導、親職諮詢、轉介學校心理師，或是就醫。

學校心理師想的跟你不一樣®

在生命的歷程中，會不斷經歷各種形式的**分離**，同時也在學習**獨立**。

爸媽要練習鬆開孩子的手

讓孩子邁向獨立

學校心理師想的跟你不一樣®

板橋三重中和永和新莊新店土城蘆洲樹林汐止鶯歌三峽

New Taipei City School Psychologist

淡水瑞芳五股泰山林口深坑石碇坪林三芝石門八里平溪雙溪貢寮金山萬里烏來

