

克服分離焦慮

何謂分離焦慮？

7、8 個月大的孩子已能分辨陌生人與親近的人的區別，到了 2~4 歲時，若讓他短暫與父母或照顧者分離，孩子則會有不安的情緒產生。由於孩子還無法用語言來表達內心的不安，因此最直接的反應就是哭泣，要找爸媽。這些都是發展上的正常現象。

父母該如何處理分離焦慮？

處理幼兒分離焦慮是每個父母親的必學功課。事先的預備功課做得好，將有助於孩子克服分離時的不安情緒。

- 1. 事先心理建設**
在孩子開始上學前，就告訴孩子他要開始上學了，讓他知道一開始你會陪伴他，但漸漸地他可以學會自己獨立上課。給孩子一種成長的感覺並讓他知道你會陪伴他一起成長。
- 2. 為孩子禱告**
為孩子禱告，求主耶穌幫助他學習獨立，教導孩子當害怕不安的時候向主耶穌禱告。因神應許，祂永不離開我們，並會做我們隨時的幫助 (希 4:16; 13:5)。
- 3. 認識新環境**
可以帶孩子先去認識與熟悉主日學的老師、同學及教室環境，讓他了解這是未來上課的地方，而不是在上課的第一天，就把孩子丟在那裡。
- 4. 逐漸增加分離的時間**
建議家長可採取階段性陪伴的方式，即從一開始的全程陪伴，逐漸減少陪伴時數，並從旁觀察孩子的情緒反應。家長也可以根據孩子的情緒反應，慢慢拉遠與孩子的距離，即一開始先坐在孩子的旁邊，然後再慢慢抽離，坐在教室的角落觀察孩子。
- 5. 明確的道別與期待**
每次要與孩子分開時，家長一定要和他道別，以免孩子有「爸媽隨時會不見」的不安感。家長也必須明確告知孩子來接他的時間，用具體且明確的時間點及地點和他溝通並說到做到。
- 6. 吃飽睡飽**
營養的飲食和充足的睡眠能使孩子精神飽滿，容易適應環境。反之，飢腸轆轆和睡眠不足的孩子情緒容易焦躁，並常以哭鬧的方式來表現。家長應幫助孩子養成良好的作息與飲食習慣，早睡早起，睡飽吃飽，主日全家早起來敬拜主。

7. 誰來接送

一般來說，孩子會特別依賴媽媽，因此只要媽媽接送上下課，孩子就會哭鬧較久。若改由依附感較低的爸爸接送，孩子就能較快進入接受分離的情況。

8. 給予安全感替代物

讓孩子攜帶可依附的安全感替代物。比如孩子喜歡的布偶、小玩具等，但以不分散孩子的學習注意力為原則。

9. 給予鼓勵、支持和肯定

接孩子時，爸媽不要吝惜給孩子讚美和支持，並對孩子在主日學的學習主動表示興趣：「妳今天聽了什麼聖經故事？」具體的問題使孩子願意分享。這能讓孩子感覺到，雖然離別使他不開心，但是上課能幫助他學習，這就會減輕孩子不想離別的心情。

10. 和老師保持密切的聯繫

孩子由於表達能力有限，無法清楚表達不想上課的原因，因此家長與老師間的雙向溝通，將有助於雙方了解孩子上主日學及在家的情況，並有效處理孩子的分離恐懼。

教師該如何處理分離焦慮？

1. 歡迎鼓勵新小朋友

老師介紹新小朋友給全班認識，並請全班同學用拍手的方式歡迎新朋友。這種被接納的溫暖，將有助於減輕孩子不安的情緒。對於第一次能獨立上課的孩子，老師可以給予小禮物並用稱讚肯定的言語加以鼓勵。讓他的學習獨立在團體生活中得到肯定，並有成就感。對於仍然需要家長陪伴的孩子，老師可對其他孩子有所解釋，免得其他孩子觸景生情，也要找媽媽。

2. 轉移注意力

當孩子開始哭鬧要找媽媽時，助教可將孩子帶出教室加以安撫。此時最有效的方式就是用有趣的事物轉移他的注意力。一旦孩子被有趣的事物吸引後，就會停止哭鬧。助教可伺機帶他回教室，重新參與班上教學活動。

3. 不要增強哭鬧的行為

除非孩子生病或有其他生理上的原因，否則不要孩子一哭就帶他找媽媽。告訴孩子 1) 他已經長大，可以學習獨立上課；2) 媽媽下課後就會來接他；3) 轉移注意力；4) 用溫柔但肯定的語氣告訴孩子，哭鬧的方式是沒有用的，他不會因哭鬧得到他要的東西。