

我今天哭得好傷心~~認識學生的「分離焦慮」

◎何謂分離焦慮(Separation Anxiety)? 當孩子離開爸爸媽媽時, 孩子可能會有下列想法及反應:

一、過度擔心: 不切實際且持續的擔心

1. 爸爸媽媽會受到傷害, 或者會一去永不回。
2. 自己會發生諸如走失、被綁架、被殺害或成為任何不幸事件的犧牲者, 導致和爸爸媽媽分開。
3. 是否因為自己不乖, 才會被送到這麼遠來。

二、過度黏連:

1. 為了能夠和爸爸媽媽在一起或在家裡, 因而持續地不願意或完全拒絕上學。
2. 父母不在身邊時, 會持續地不願意或完全拒絕睡覺(不論在家或離家)。
3. 為了避免單獨一個人, 會持續如影隨形般地緊跟著父母。

三、身心反應:

1. 一再出現做惡夢的現象, 且夢話的主題和分離有關。
2. 在學校或其他可能會和爸爸媽媽分開的場合中, 經常抱怨頭痛、肚子痛、噁心或想吐等身體方面的問題。
3. 預期要離開家或爸爸媽媽時, 會一再地以亂發脾氣、哭鬧、拜託爸爸媽媽不要離開等方式表示內心的不安。
4. 已經離開家裡或爸爸媽媽, 會一再以吵著要回家, 不斷地打電話回家等方式表示內心的不安。

◎如果孩子有上面的想法和反應時, 家長要怎麼協助孩子度過這段「分離焦慮」期呢?

- 1、鼓勵孩子多找老師談天, 分享心事。或到輔導室找輔導老師, 輔導室有很多好玩的喔!
- 2、鼓勵孩子努力認識新環境、新朋友, 不了解的事情要主動、勇敢發問。
- 3、鼓勵孩子相信自己能夠適應新生活, 為自己打氣, 且定期、適度打電話回家和父母聊聊學校生活。
- 4、堅定保證爸爸媽媽的愛不會因為距離而減少或消失, 以破除孩子「爸爸媽媽會拋棄我」的想法。
- 5、接納孩子的情緒, 不著痕跡地轉移”想家”話題, 多用感興趣的口氣詢問孩子有無新鮮事、上什麼、老師叫什麼……等。

◎父母如何處理自己的分離焦慮？

◎父母自己也會有分離焦慮：

1. 依附關係是相互的。孩子會因為分離而焦慮，爸爸媽媽一樣也會有，所以，在處理孩子的分離焦慮前，先處理自己的分離焦慮。
2. 信任、支持學校。有些父母會不信任暫代的照顧者，或者因孩子患病而過度保護，這些都是可以理智去克服的。父母言談舉止間愈信任、支持學校，孩子愈快適應新生活。
3. 相信自己的決定。面對孩子悲慘的哭泣，父母也不要再有罪惡感，除非有真正的理由因素。越是無法放手的父母，分離焦慮就可能越嚴重。孩子的獨立是件好事。或許剛開始，父母很難接受孩子不再把你當做他唯一的依靠。但就像學步兒可以走出他的分離焦慮一樣，你也可以學著不再分分秒秒為他掛心。連小小的孩子都能擴展自我，努力成長，爸爸媽媽一定能調適得更好。
4. 切勿有過度的補償心理與作為。如此將可以訓練孩子的平常心，而不致於對父母予取予求。

◎身為父母，我們如何協助孩子處理他們的分離焦慮？

- 1、父母要送孩子來校前，能多帶孩子來認識普台環境，讓孩子對學校產生良好印象。同時送孩子來校時勿有捨不得或離不開的樣子，以使孩子感覺來普台是一件平常的事。
- 2、父母能與孩子共同參與普台活動，令你們有共同話題，並採引導方式，使孩子對學校的人和事，產生莫大興趣。
- 3、能運用心理學之制約學習理論方式，給孩子一些正向刺激，將孩子喜歡的事物與上普台聯結在一起。例如：讓他買一本他喜歡的書，並誇獎一番（內容不錯、有意義…），讓他帶回學校，使其感覺來普台是一件值得的事。
- 4、慎重提醒父母不要對孩子說：不乖，就把你送到……去。事先帶他認識環境、老師。採漸離的方式，向他說明孩子不在時，父母在做什麼，什麼時候會來接他，並要確實做到。

◎老師要如何幫助孩子處理「分離焦慮」？

- 1、多與小朋友談話、拍拍他的背、握握他的手，表示關心他。
- 2、幫助他早點建立人際關係。
- 3、剛開學時的教學活動要有趣些，且適合學生的能力、興趣。
- 4、在學生哭時，轉移其注意力。感覺會影響其他同學時，趕快帶離現場。
- 5、多瞭解孩子的個性，必要時給予適當的獎勵或處罰。
- 6、開學前運用給新生家長的信，或電話中與孩子聊聊，表達你期待看到他的心情，讓家長及孩子有心理準備，以助教學活動的進行。

輔導室 祝福你！