

孩子最可靠的堡壘：親子依附關係

寶寶猶如天使一般，可愛的樣貌總是吸引關注，寶寶本身也會利用哭泣、微笑或聲音來吸引大人的注意。寶寶這樣做是因為他想知道：當自己餓了、不舒服的時候，有誰可以來安慰與滿足自己的需求？在育兒的過程中，提供穩定的照顧和持續的情感互動，是奠定良好親子依附關係的重要基礎。



親子「依附關係」的建立

心理學家約翰·鮑比 (John Bowlby) 將依附 (attachment) 定義為：兩個人之間強烈的情感連結，是一種主動、深情與雙向的關係。幾乎每個孩子都會和主要照顧者形成這樣的特殊情感。在華人社會中，由於大部分是媽媽扮演主要照顧者角色，因此孩子相對會比較親近母親；其實，無論照顧者是誰，只要對育兒有同樣的投入與付出，孩子也會報以熱切的回應，和照顧者之間形成緊密的關係。

學者瑪麗·愛因斯沃斯 (Mary Ainsworth) 將親子間的依附關係分為四種類型，四種類型的差異主要在於育兒過程中家長如何與孩子互動以及回應孩子的需要：

安全型

此類型的家長都是比較有反應的照顧者，能敏銳察覺孩子的訊息做出適當回應，熱愛孩子也鼓勵孩子向外面的世界探索。

此類型的幼兒將家長當作「安全基地」，接受家長暫時離開身邊。親子互動有合作性，且不易生氣。



不安全抗拒型

此類型的家長雖然很願意與孩子有親密的接觸，但卻常誤解孩子的意思，無法和孩子建立同步的互動。家長照顧孩子的行為時常不一致，視自己心情來決定如何回應孩子，而非理解幼兒的情感需求。

此類型的幼兒常感到焦慮，不喜歡探索新環境，且不容易被安撫。



不安全 逃避型

有兩類型的家長容易使孩子形成不安全-逃避型的依附關係。一類是家長對孩子沒耐心、忽視孩子的需求，與孩子接觸時也不覺得快樂；另一類的家長則是對孩子提供過多的刺激或干涉。

此類型的幼兒容易發脾氣，且在有需求時不會表現出來。肢體接觸上，不喜歡被抱，但也不喜歡被放下。



不安全 無組織型

此類型的家長可能在成長過程中存有心理創傷，使得在照顧孩子時過度保護或過度緊張，孩子可能同時被接受及虐待，因而表現逃離又趨近的混亂行為。

此類型的幼兒常出現不一致、前後矛盾的行為。如：起先興高采烈地討抱抱，旋即又轉身排斥。



身為家長的人都會希望能與孩子建立安全又溫暖的依附關係。因此，瞭解如何隨著孩子的成長而發展並建立依附關係是非常重要的。在成長階段中，孩子的身心發展與所需要的照顧會隨著年齡改變，因此家長若能予以合適的回應與照顧會是親子間建立良好依附關係的第一步。





瞭解依附關係的發展，有助與孩子建立依附關係

心理學家沙佛爾 (H.R. Schaffer) 和愛默生 (P.E. Emerson) 依據孩子的發展，將建立依附關係的歷程分成四個階段：



非社會期 (零至六週大)

此時期嬰兒運用嗅覺與聽覺來區辨身邊的人，對每一個人的反應都相同。但在此階段末期，嬰兒開始偏好笑臉之類的正向社會刺激。



無辨識性依附期 (六週至六、七個月大)

這時候的孩子開始會區分熟悉與不熟悉的人，同時也喜歡別人關注他。



特定依附期 (約七至九個月大開始)

在此階段，孩子與特定對象分離時會表現出抗議行為。孩子與主要照顧者建立起強烈的依附關係，並開始以主要照顧者為安全堡壘向外探索。因此，照顧者敏銳、有回應的照顧方式，對嬰兒依附發展有正向影響。



多重依附期 (特定依附期後)

在依附形成的初期數週內，約有半數的孩子也會與他人 (如：手足、祖父母或保母) 形成依附關係。因此，主要照顧者的「放心」與「放手」才能讓其他人有機會在育兒的過程中「接手」，相互支持與幫補。面對孩子不肯讓主要照顧者以外的他人 (例如未同住的祖父母) 抱的現象，多半是因為陌生、尚未建立彼此信任關係的緣故，加上如果孩子正處於分離焦慮階段 (約一歲半至二歲左右)，往往會拒絕接近不熟悉的成人。此時，建議給孩子多一些體諒，讓孩子在較輕鬆的氣氛中，慢慢建立對其他人的信任關係。



親子間身體與心理層面的接觸，例如：溫暖的肢體撫觸（如：沐浴後的身體按摩）、面對面的擁抱、溫暖的眼神接觸、言語的逗弄，以及啼哭時即時的回應與安慰等，都能幫助孩子建立安全感與信任感，同時也會連結孩子對自我的看法，認為自己是一個值得被愛的孩子，進而發展出正向的自我概念。

另外，研究發現親子間情感聯繫的建立關鍵在於「長期」累積的親密互動。因此，家長若有特殊原因(例如：早產、母親或孩子的健康等因素)而必須與孩子短暫分開，其實無需有過多的憂慮與內疚。在孩子成長過程中每一天的陪伴都是建立良好親子依附關係的累積。

小叮嚀：家長攜手合作，共同打造孩子的安心窩

面對發展快速的孩子，家長首先要提升自身的敏銳度，了解孩子的情緒需要並給予合適的回應，是親子建立安全依附重要的要素。在充滿挑戰的教養過程中，如果伴侶之間能夠相互支持，維持雙方較好的情緒品質，從對方身上觀察和學習不同經驗的親子互動方式，有助於提升彼此情感和親子關係。

此外，相關的育兒書籍、活動和講座等相關資訊，也都是學習當一個好照顧者的重要參考資源；對孩子了解的越多，自然就能跟孩子更親密！



瞭解孩子的天生氣質，有助依附關係發展

除了育兒方式會影響親子的依附關係外，孩子的「天生氣質」也是重要的影響因素。

天生氣質是什麼意思？有些孩子活潑好動，總是靜不下來，有些則內向害羞，容易緊張焦慮等。每個孩子天生都有獨特的氣質，也可以說是先天的「個性傾向」。就是因為不同的天生氣質，所以每個孩子都如此獨特！

認識孩子的天生氣質

學者湯瑪士 (A. Thomas) 和切斯 (S. Chess) 將氣質的內涵分成為九個向度，分別是活動量、規律性、趨近性、適應度、注意力分散度、堅持度、反應閾、反應強度與情緒本質，並進一步依照再區分出三種氣質類型：

- 1、安樂型：此類的孩子容易安撫與照顧、隨遇而安。
- 2、難養型：此類的孩子作息不規律、不容易安撫與照顧。
- 3、慢吞吞型：此類的孩子的反應強度弱又不堅持，容易被人忽略。



天生氣質各有特點，沒有好壞之分，家長可以試著觀察孩子屬於哪種類型並據此調整互動與回應的方式。找到更適合的教養施力點且適時地透過後天環境來調整，讓孩子在不同情境中展現較合宜的行為反應，家長也能減少教養上的困難挫折。

因「氣質」施教

教養孩子之前，先瞭解孩子的氣質傾向對管教方式的影響，進一步適當的調整教養方式，如此一來，縱使面對比較難帶的孩子，依然可以發展出親子之間最佳的互動模式，建立正向親子關係。舉例來說：面對天生好動的孩子，家長可以適時找一些事情讓孩子協助跑腿，讓好動的孩子有理由動一動；或是給予拗脾氣的孩子合適的情緒出口，理解孩子情緒波動背後的原因，有助於增進親子之間的互動與理解。



慢慢說，好好愛：與孩子一起維繫好心情

「大哭大鬧的孩子與大吼大叫的家長」是常見的親子互動情景。面對孩子的情緒起伏，家長可以從了解孩子天生的氣質開始，進而感受孩子的內心與需要，同理並關心孩子的情緒，在每一次情緒排解的練習中，一起與孩子學習「有話慢慢說，親子好好愛」，家長如何和孩子一起排解情緒，維持好心情？建議的做法包括：接納與傾聽、辨識並好好回應孩子的情緒，分別說明如下：

接納與傾聽，陪孩子一起管理情緒

情緒的發展是逐步、慢慢分化的。孩子在成長過程中也透過模仿學習情緒表達。家長若可以提供良好的情緒引導與身教，可以幫助孩子有正向的情緒發展。有時候孩子還不會直接表達他的需要，因此家長就要成為孩子的情緒引導員：先開啟敏銳的感受力，觀察孩子的表情、行為與肢體語言，適時的標示並澄清孩子的感受。掌握原則：在孩子情緒高漲時講道理是沒有幫助的，家長需要先讓孩子把情緒緩和下來，並向孩子表達關心與理解，建立安全與接納的氛圍後再鼓勵與引導孩子表達原因和想法。

和孩子溝通時，記得先聽孩子把話說完，不以批評或責難的方式回應或中斷談話，避免孩子對表達自我的感受產生挫折而退縮。也建議家長可以用「我」為出發點，表達在事件中自己的感覺與想法，讓孩子也學著理解家長。透過雙方的表達與澄清，親子共同討論如何處理這次的事件，也建立未來更合宜的情緒表達方式。

在過程中，孩子不僅練習因應情緒，也在學習家長處理情緒的方式。在每一次的練習中，親子都能更進一步學習做自己情緒的主人。當然，也需要持續積極創造美好的親子回憶，常常表達愛與感謝，對孩子更多的接納與關愛，也能有效增加親子之間的親密感。

陪孩子一起探索情緒，好好回應孩子的情感需求

當孩子表現憤怒、挫折或悲傷等情緒時，掌握基本原則，和孩子好好說話，然後，進一步配合孩子的年齡，回應及處理孩子的情緒。

三大原則和 孩子好好溝通

- 先緩和「情緒」、再討論「事情」
- 先表達「關心」、再詢問「原因」
- 先「聽」再「說」、讓孩子把話說完



0-2歲

這個階段的孩子正忙著探索世界，有時會出現挫折與脾氣，且還無法完整表達自己的情緒。另外，當家長離開時，孩子可能會大哭大鬧，展現其依附的需求。陪伴這時期的孩子，家長可以這樣做：

1. **保證你會回來並且實現承諾：**回應寶寶的情感需要，與孩子建立安全與愛的依附連結。
2. **成為情緒代言人：**試著這樣說：「你摔倒了，覺得好痛所以哭了。」、「你捨不得媽媽出門，想要媽媽留下來。」讓孩子知道你了解且接納他的情緒，有助於孩子學會表達感受，而不是直接宣洩出來。

3-4歲



這時期的孩子喜歡說「不要」、「我可以」來宣示自主權，也想要自己做「選擇」。另外，孩子也正處於學習對物品的所有權及建立與他人分享的能力的過渡期。陪伴這時期的孩子，家長可以這樣做：

1. **提供選項，讓孩子決定：**在一定的範圍內，讓孩子做選擇，如：「你想要吃魚還是雞肉？」。此外，也要積極傾聽孩子所說的話，讓孩子感覺被接納與尊重。
2. **不強迫分享，鼓勵「輪流」或「交換」：**強迫分享會讓孩子對所有權更沒安全感！讓孩子保有是否分享地盤或玩具的決定權，同時，積極肯定並強化孩子願意分享的行為。
3. **學習情緒詞彙：**親子共讀繪本，透過故事豐富孩子的情緒詞彙，並學習使用這些詞彙表達自己的感受。



5-6歲



這個時期的孩子容易將幻想與現實混為一談。他們認為自己所幻想的是「真實存在」的，且可能會因此感覺到恐懼與焦慮，尤其是「黑暗」與「分離」。陪伴這時期的孩子，家長可以這樣做：

1. **不用「威脅」與「恐懼」來要求孩子聽話：**「不乖就叫警察把你帶走」、「這種東西你也怕？！」這些話你說過嗎？類似的言語會讓孩子覺得家長停止愛他、離開他，加深孩子對世界的恐懼與無力感。因此，絕對不要以「嚇唬」孩子、嘲笑孩子的恐懼為樂。
2. **用創造力擊敗恐懼：**鼓勵孩子用故事或角色扮演來想出對策擊潰恐懼，例如：創造一個虛擬英雄、用有創意的方式擊敗黑暗。如此，可以幫助孩子增強自信心與安全感。
3. **同理心練習：**透過繪本故事幫助孩子學習理解他人的情緒，練習換位思考與增進同理心。

7歲以上



這時的孩子與同儕團體互動變多，重視朋友對自己的觀感，也渴望在團體中被認同與肯定。伴這時期的孩子，家長可以這樣做：

1. **尊重與適時引導：**關心但尊重孩子的交友狀況，適時提供引導或介入，避免孩子被暴力或不公平對待，或以此待人。
2. **營造溫暖安全的家庭氛圍：**營造家中溫暖、接納的氛圍，及親子間愛的情感聯繫，讓家成為孩子感受深切的愛與安全的地方。

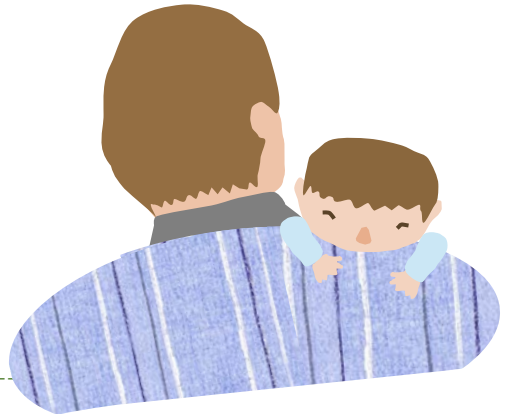


親子依附關係小測驗

以下是關於「親子依附」的是非題，請先試著回答，再透過說明以釐清疑惑並找到和孩子建立良好依附關係的方法。

題目：

- () 1、雖然小孩是我生的，但他不會自然地對我產生依附。
- () 2、只要有愛，就能有安全的依附。
- () 3、適度滿足孩子的需要不會寵壞他。
- () 4、為了孩子的發展，家長應竭盡所能地給孩子刺激和互動。



說明：

- (○) 1、媽媽和小孩都是獨立的個體。依附不只是生下孩子，還要有實際的養育行為，透過長時間日常養育互動，才能產生依附。
- (×) 2、雖然孩子與家長之間的依附是天生的，但建立安全依附的前提是家長自己能管理自己的壓力、回應孩子的需要，和成功安撫孩子的情緒。
- (○) 3、在孩子小時候適度滿足他們的需要，除了可以在此階段建立安全依附關係之外，亦有助於孩子未來成年之後發展獨立的人格特質。
- (×) 4、家長應該在不同時機，綜合考量孩子的生心理狀態，給予孩子適當的刺激和互動。例如：當孩子想玩的時候，應給予引導與陪伴；當孩子想靜下來的時候，則避免強迫他們繼續活動。另外，在育兒過程中，不過度擔憂孩子的需求及反應，維持平緩的情緒，才能給孩子和緩、安定的成長空間。

好孩子：三分天注定，七分靠教育【身教篇】

簡介



本書為104年度教育部優質家庭教育圖書。在這本書中，作者強調家長要關注孩子的差異性，就是「三分天注定」。正是這種差異性，提供後天教育可以發揮作用的可能的，讓孩子的主要照顧者理解：每個孩子的天生個性必須得到尊重；「七分靠教育」說明教育雖非萬能，卻能對孩子的一生產生決定性的影響：家長把握好這七分，孩子的未來就大有可為。

孩子的大腦最適合的地方是溫馨的家庭，最佳的營養是安全感，最好的刺激是家長的陪伴。所以，在忙碌異常、喜歡把「愛拼才會贏」掛在嘴上的臺灣社會，洪蘭老師這本書再次點出：與其給孩子上昂貴的補習班、送孩子參加一堆才藝或是夏令營隊，家長用心地陪伴才是無可取代的。

【資料來源：104/105年度優質家庭教育圖書推薦手冊】

想一想...



1. 三分天注定：你知道孩子有哪些特質嗎？花一段時間思考並列出孩子的優點、缺點、個性、特質...等等，再一次深入地了解孩子並欣賞這獨一無二的他！
2. 七分靠教育：有沒有哪些和孩子相處與互動的方式需要調整或改變呢？透過專家的建議，找到對孩子最合適的教養方式。



簡介



彩色怪獸

本書為教育部2017年兒童文化館選書。一覺醒來的怪獸覺得自己怪怪的、亂糟糟的，牠發生什麼事呢？這是一本幫助孩子認識情緒的書，藉由小女孩與怪獸的對話，以鮮明的五種顏色代表情緒，讓孩子學習覺察感受，並從中釐清情緒的類型：

耀眼的黃色是快樂；像下雨天的藍色是傷心；猛烈的紅色是生氣；讓人想逃跑的黑色是害怕；緩和的綠色是平靜。

今天的怪獸是什麼顏色呢？

想一想...



1. 與孩子一起：嘗試找出家中的物品或孩子的玩具中，分別代表五種心情的顏色，鼓勵孩子在感覺到這些情緒時指出這些物品或玩具以表達情緒。
2. 與孩子討論：哪些時候你會覺得自己是快樂/傷心/生氣/害怕/平靜的呢？你會想用什麼顏色代表自己的這些情緒呢？
3. 與孩子討論：除了書中提到的情緒以外，你有經歷過其他種情緒感受嗎？那是什麼感覺？