

投稿類別：教育類

篇名：

「你會來帶我嗎？」幼兒的分離焦慮探討

作者：

曾璿瑄。新竹市私立光復中學。綜 261 班

林芸微。新竹市私立光復中學。綜 261 班

楊苡暄。新竹市私立光復中學。綜 261 班

指導老師：

曾瓊瑩老師

壹、前言

一、研究動機

因為從小學開始我就在幼兒園裡幫忙，每年寒暑假都是在幼兒園裡過，在幼兒園裡看到了很多孩子的問題，例如：鞋子穿錯邊、吃飯挑食、上學時會哭，還有動手打人…等等問題。但是我最想去了解的是，孩子早上上學時會有分離焦慮這件事情，這也關係到孩子在幼兒園裡是否能適應環境。

因為環境對一個孩子的影響可以說是非常大的，當孩子在一個不熟悉的環境下生活，他會覺得缺乏安全感、會覺得恐懼、會覺得害怕，由於每個孩子的家境、環境都不同，我們無法控制這些因素，不過我們能夠理解這樣的情形，去試著找出最有效的方法減緩孩子分離焦慮的情形，例如：孩子到陌生環境前媽媽可以事先告知孩子，或給孩子看環境的照片先讓孩子熟悉環境會比較有安全感，也可以減少恐懼的發生，當媽媽離開時也要先告知孩子，不能不告而別，並且要遵守承諾。

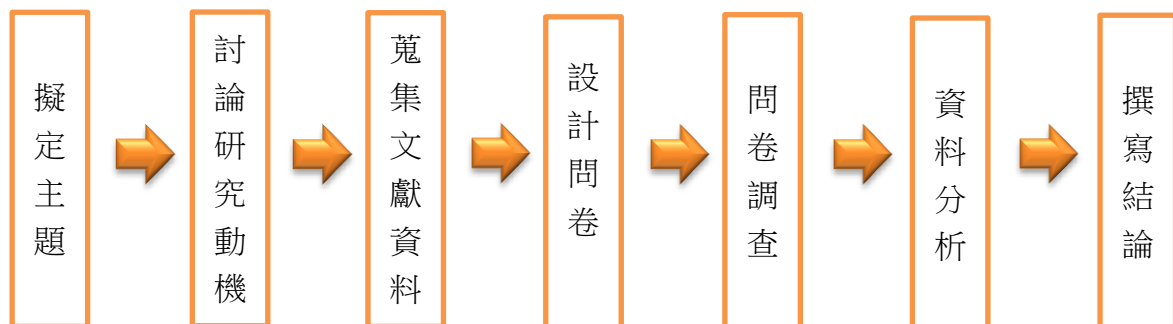
二、研究目的

- (一) 了解孩子分離焦慮的原因。
- (二) 探討有效改善分離焦慮的方法。
- (三) 了解分離焦慮對孩子成長的影響。

三、研究方法

透過文獻探討以及利用問卷詢問幼兒園中大班的孩子是否離開媽媽時會覺得緊張、焦慮，也詢問幼兒園的教師及家長對於改善分離焦慮的具體做法。

四、研究流程



圖一：研究流程（資料來源：研究者自行設計）

貳、正文

一、分離焦慮

分離焦慮症主要的特徵是離開所依附對象時，會產生過度的焦慮或是有強烈的情緒，分離焦慮最明顯的是在幼兒上學時，常常會看到小孩子拉著家人的衣服邊哭邊喊著我不去上學、我不去學校等等。在學習上也許會有吃不下東西、身體不舒服、情緒不穩定，午睡時間也會無法入睡。孩子一歲時還在建立恆存概念，兩歲左右的孩子分離焦慮會達到最高峰，三歲左右才漸漸消失。而大部分男孩子的語言表達能力比較不好，所以比較依賴主要照顧者；女孩子比較細心，能夠清楚表達自己的需求，所以也能夠完成自己的事情，相對起來比較獨立。

(一) 分離焦慮好發時期

分離焦慮通常出現在寶寶 6~7 個月大的時候，高峰期在 10~18 個月（經佩芸、杜淑美，2011）。因為這時候的寶寶已經會認人了、他們會知道自己照顧者是誰，所以在離開主要照顧者時，會產生不安全感。分離焦慮的情況大約會在幼兒三歲時漸漸消失。

(二) 造成分離焦慮的因素

- 1、心理因素：家長過度保護孩子會讓孩子與家長分離時感到害怕，孩子會認為家長沒有在身邊就沒有安全感，接觸社會也會產生恐懼。
- 2、學習因素：嬰幼兒的模仿性強，他們從觀察引起別人情緒的事情中，學會反應相同的情緒（經佩芸、杜淑美，2011）。所以如果遇到分離情況的時候，家長的情緒不可以表現出焦慮，否則孩子會因此學習。
- 3、遺傳及個性因素：家長若本身有分離焦慮症，孩子罹患分離焦慮的機率會比其他孩子來的更高。個性比較內向害羞的孩子，罹患分離焦慮的機率也較高。

(三) 分離焦慮的實例

我有兩個表弟，他們是雙胞胎，因為姑姑和姑丈都在銀行上班，所以就沒有時間可以專心的陪伴兩個孩子，於是就把他們送到台中給他們的奶奶顧，從還沒滿月就在台中直到現在三歲了才送回來新竹讀幼兒園。因為從小在台中，父母親只有六日才會

下去看他們，所以只要看到自己的父母親他們總是特別開心，他們認為爸爸媽媽來了就是要帶我們出去玩。然而現在搬回來新竹住了，姑姑也讓他們去上幼兒園，從小他們跟父母相處的時間就很少，所以他們很希望能跟爸爸媽媽再一起，每天上學時間兩個孩子就會在那邊大哭大鬧甚至拉扯嘴上還會唸著我不想上學、我不想去學校。

二、改善分離焦慮的方法

(一) 說故事

小朋友們其實都很喜歡聽故事，又加上小孩子的想像力豐富，所以我們可以多利用一些有關分離的繪本故事，讓孩子事先想像分離的感受，並且說明自己心裡的感覺，這樣在真正面臨與主要照顧者分離時，才不會有過大的情緒。

(二) 遵守承諾

遵守承諾對孩子而言是重要的人格養成要素之一，根據艾瑞克森的社會發展理論中提出孩子在一歲左右是發展對他人信任的重要階段。**孩子一歲左右才會建立『物體恆存』概念，物體恆存會讓孩子了解某物或某人雖然看不到，卻依然存在**（經佩芸、杜淑美，2011）。在還沒建立物體恆存概念時，孩子會認為主要照顧者離開了就不會再回來。所以與孩子分離時，一定要遵守承諾，也要讓他知道其實主要照顧者一直都在，不會不見。

(三) 與其他人多互動

主要照顧者可多帶孩子出去玩，讓他更熟悉社會環境，也可讓他多接觸親友，增加互動機會，孩子自然會比較沒有那麼多的恐懼。

三、分離焦慮對孩子的影響

(一) 環境適應能力較弱

面對新環境時孩子會覺得不熟悉及不安，導致在適應環境當中較其他孩子弱，也比較難與其他小朋友親近，需要更多的適應時間。

(二) 自我中心

分離焦慮與主要照顧者的過度依戀有密切關係，會影響孩子的個性，讓他不喜歡參加團體活動，他認為只要我想要，有什麼不可以，造成只在乎自己不關心別人的行為，常常以自己為主，忽略其他人的感受。

(三) 恐懼人群

恐懼人群的症狀，大多都是來自後天的影響，若兒童生活在一個家人過度保護的家庭中，當家人離開身邊以後，就變得很沒安全感，會害怕陌生人，甚至害怕人群，導致不喜歡團體活動。

(四) 抗拒學習

小孩會不想去上學，到學校時會一直哭鬧，因為主要照顧者的離開讓他分心及焦慮，而導致不喜歡學習的狀況產生。

(五) 自信心不足

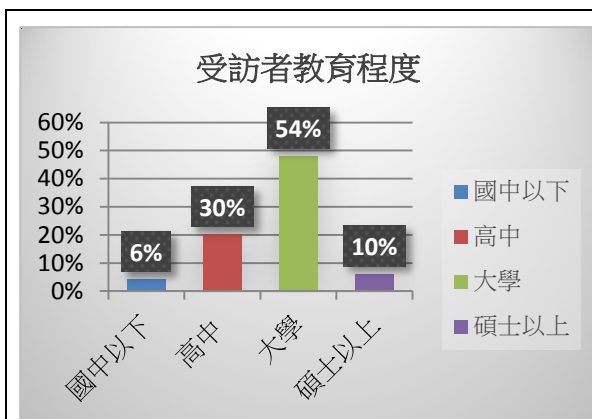
小孩會認為自己總是做不好事情，會對自己沒信心，因為沒有主要照顧者在身邊，害怕被遺棄或是擔心主要照顧者不喜歡自己，孩子會顯得沒安全感。

(六) 免疫系統下降

孩子若有分離焦慮，當主要照顧者離開，孩子可能會因為情緒的關係，食慾變差，免疫系統自然下降，造成發燒或身體不適的問題。

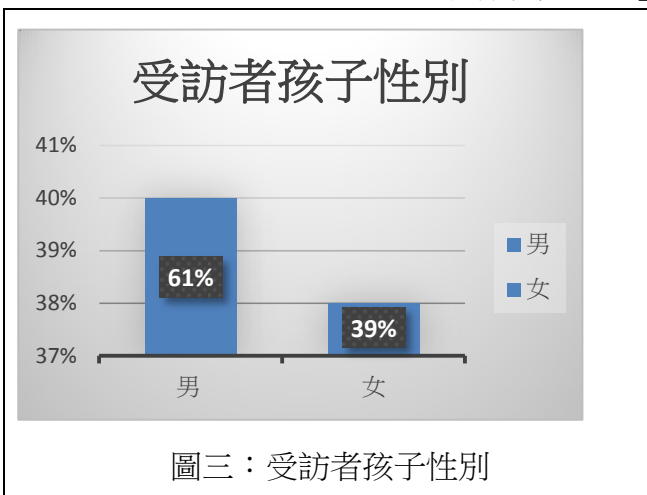
四、問卷分析

為了解分離焦慮對孩子的影響，我們以家中有六歲以下孩子的家長或幼兒園老師為訪問對象，共發放了兩百八十六張，收回了兩百六十三張。以下是我們的分析結果。

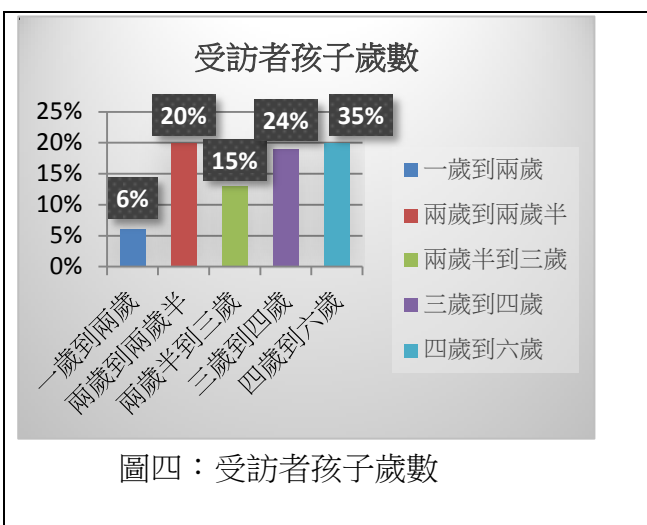


圖二：受訪者教育程度

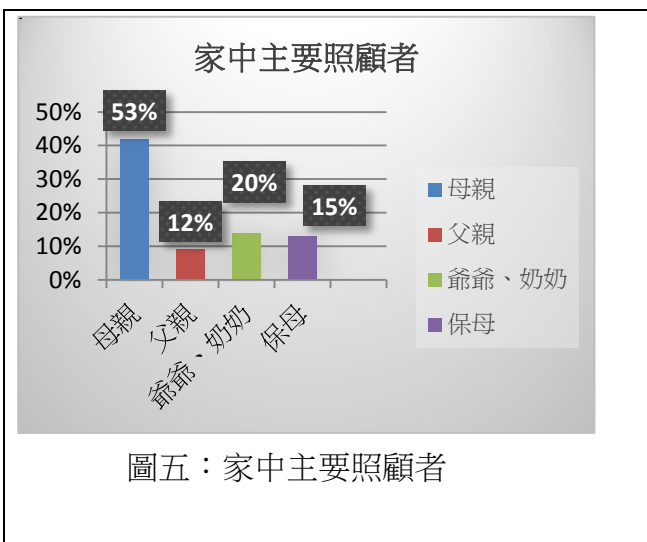
從（圖二）本次的受訪者以大學以上的教育程度居多占 54%，國中以下最少占 6%。



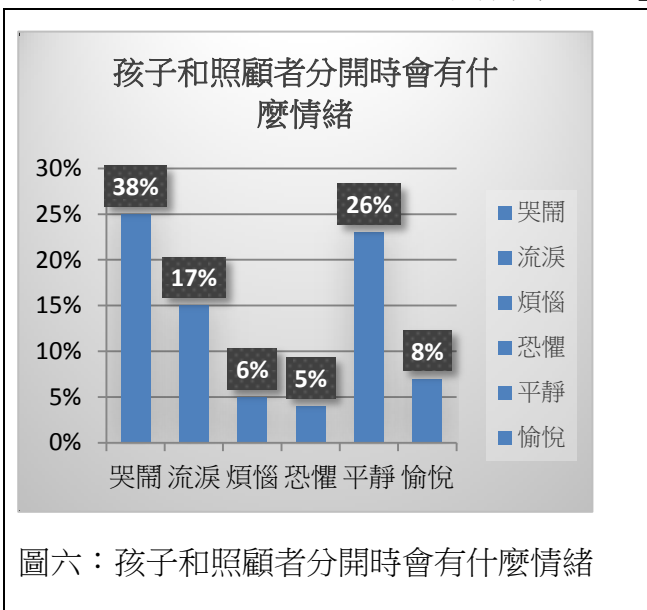
從（圖三）得知受訪孩子性別男生比女生多一些， 男生占 61%，女生則 39%。



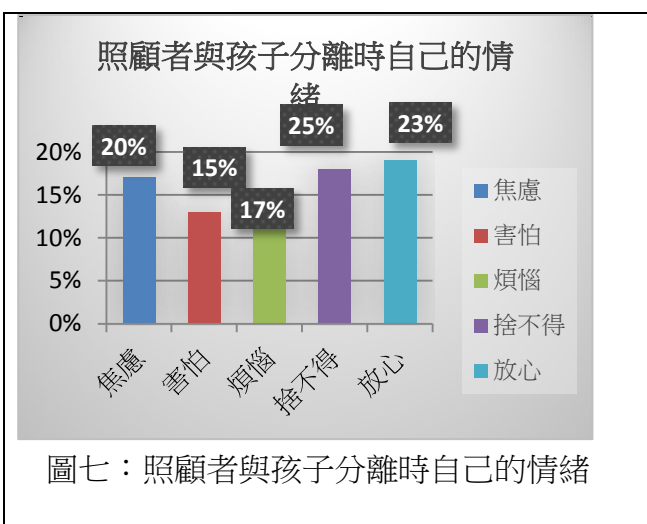
從（圖四）得知調查的幼兒年齡分布較平均，集中在 1 到 6 歲之間。其中以四到六歲最多占 35%，一歲到兩歲最少為 6%。



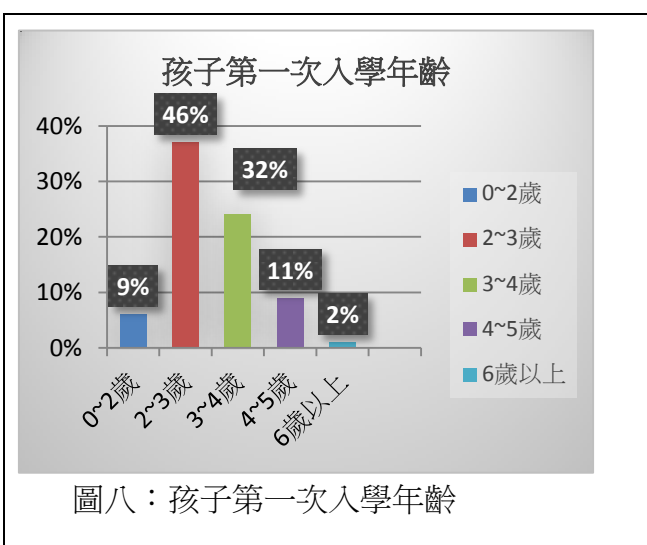
從（圖五）得知由母親在家中主要照顧者最多占 53%，其次是爺爺奶奶，父親則最少只占 12%。主要照顧孩子的責任仍以母親為主。



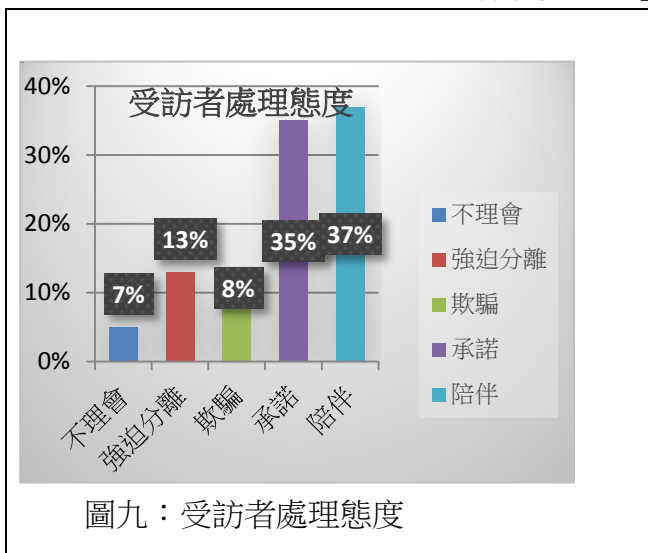
從（圖六）得知孩子和照顧者分開時以哭鬧的情緒較多占 38%，煩惱和恐懼的情緒較少占 6%、8%，恐懼的情緒則為最少占 5%。



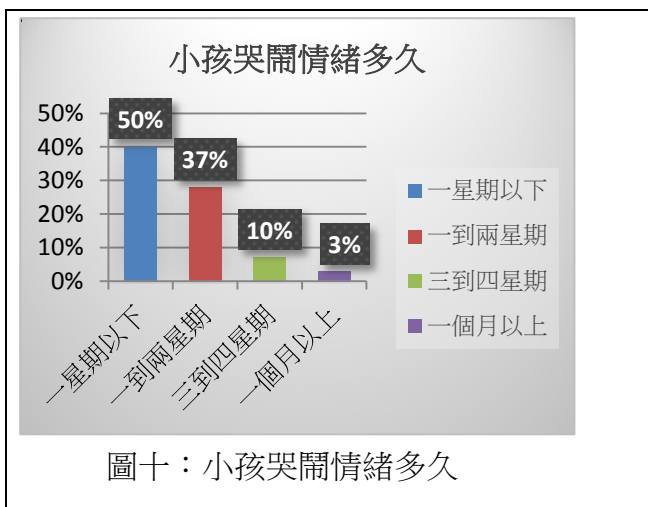
從（圖七）得知照顧者與孩子分離時自己的情緒以捨不得最多占 25%，其次的情緒是放心和焦慮，害怕則是最少占 15%。



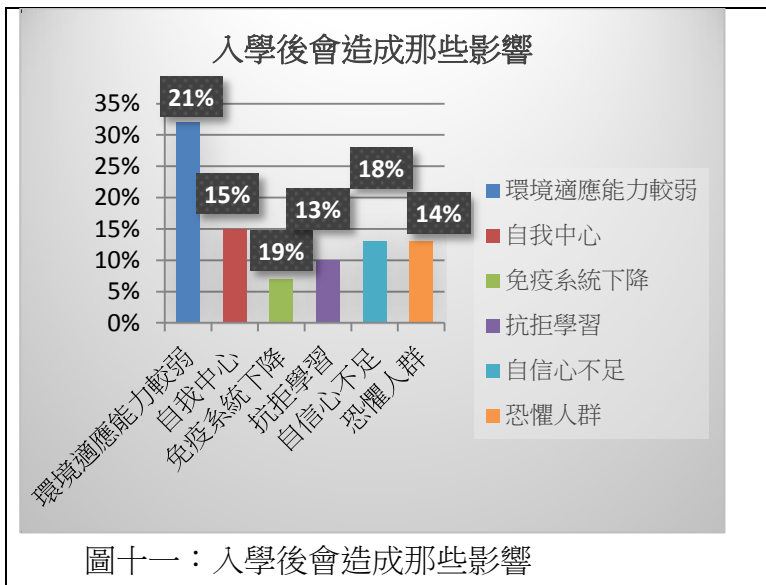
從（圖八）得知孩子第一次入學年齡 2~3 歲最多占 46%，6 歲以上最少占 2%。0-2 歲的占 9%，3-4 歲的占 32%，4-5 歲占 11%，說明了現在孩子就學的年齡集中在小、中班。



從（圖九）得知我們受訪者處理分離焦慮的態度以陪伴居多占 37%，不理會則最少占 7%。其中也有 35% 以上的會已承諾的方式來處理，8% 的受訪者會選擇欺騙，13% 會採用強迫分離的方式。



從（圖十）得知因分離焦慮而產生小孩哭鬧情緒的時間以一星期以下居多占 50%，一個月以上最少占 3%，其中 1-2 星期的也有 37%。



從（圖十一）得知入學後會造成的影響以環境適應能力較弱為居多占 21%，抗拒學習最少占 13%。

由以上的問卷分析發現孩子發生分離焦慮大都集中在幼兒期，而進入學校年齡以小班年紀居多，根據統計提早入學對孩子的分離焦慮有改善效果。大部分具有分離焦慮的

「你會來帶我嗎？」幼兒的分離焦慮探討

孩子多數以哭鬧來發洩自己的情緒，少部分的孩子心情還蠻平靜的，而家長面對與孩子分離多少難免還是有焦慮的情緒，不過多數家長還是能很放心的讓孩子去新環境學習。面對分離焦慮的孩子家長都以陪伴及承諾的方式來面對，剛進新環境先陪伴孩子適應，慢慢的離開並告訴孩子媽媽等等就會來接妳了，讓孩子知道媽媽還會回來。

參、結論

分離焦慮其實是每個小孩成長的必經過程，主要也是要看家長以什麼樣的態度去面對孩子的這個問題，如果家長總是依依不捨，孩子會學習並且感覺到不安，在幼兒時期沒有調整好這些情緒，對將來在小學甚至出了社會，這些情緒依然還是會在，而且會影響孩子的環境適應能力，會使孩子的適應能力較弱，需要多一點的時間才能夠與大家相處在一起。根據我們深入的研究發現，最好解決分離焦慮狀況的方法應該給孩子承諾，並且做到對孩子的承諾。在與孩子分開時，要以正常的情緒面對孩子，不能讓他感覺到你也害怕他離開你。我們做這個分離焦慮的議題學到滿多東西的，不過也花了很多時間去找資料：查了課本、網路資料、書籍等等。剛開始我們什麼都不會，但經過老師和同學的教導我們也一步一步的開始收集資料、打資料、改格式、做問卷到發問卷，發現原來分離焦慮對孩子的人格養成扮演著相當大的影響，對於父母及主要照顧者也需要有相當大的耐性去面對，陪孩子一起成長。

肆、引註資料

王宏哲（2015）。**教孩子比 IO 更重要的事**。台北市：方智出版社

經佩芸、杜淑美（2011）。**嬰幼兒發展與保育**。教科書。新北市：龍騰文化]

楊敦翔（2018）。**愛彌兒，愛我們的孩子**。東華大學諮商與臨床心理學系。2018年10月26日，取自

<http://ndhulovekids.blogspot.com>

小桃媽（2018）。**心理師談教養**。2018年10月26日，取自

<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=7435>

in 媽咪育兒新知（2018）。**寶寶分離焦慮症**。2018年10月26日，取自

<http://babynews.in-mommy.com/2013/12/SeparationAnxiety.html>

附件：

親愛的老師及家長們您好：

我們是光復高中幼保學程的學生，我們正在進行小論文研究，主要是想了解幼兒園孩子分離焦慮的問題，希望能借用您的一點時間來幫我們完成這份問卷，此問卷採不記名方式，純屬研究之用，無商業用途，請放心填寫，感謝您！

光復高中綜 261 班學生：林芸微、曾璿瑄、楊苡暄
指導老師：曾瓊瑩老師

- 1.請問您的教育程度是？
國中以下 高中 大學 碩士以上
- 2.您的孩子性別？
男 女
- 3.您的孩子現在是幾歲？
一歲半至兩歲 兩歲至兩歲半 兩歲半至三歲 三歲至四歲 四歲至六歲
- 4.孩子在家中的主要照顧者是？
母親 父親 爺爺、奶奶 保母 親戚 其他_____
- 5.當孩子和主要照顧者分開時，會產生怎麼樣的情緒？
哭鬧 流淚 煩惱 恐懼 平靜 愉悅
- 6.主要照顧者與孩子分離時自己的情緒如何？
焦慮 害怕 煩惱 捨不得 放心
- 7.孩子第一次入學的年齡是幾歲？
0~2 歲 2~3 歲 3~4 歲 4~5 歲 5~6 歲 6 歲以上
- 8.對於孩子分離焦慮的情緒，您處理的態度是什麼？
不理會 強迫分離 欺騙 承諾 陪伴
- 9.上學哭鬧的情緒大概持續多久？
一星期以下 一至兩星期 三至四星期 一個月以上
- 10.您認為分離焦慮的 孩子以後進入小學會造成那些影響？（複選）
環境適應能力較弱 自我中心 免疫系統下降 抗拒學習 自信心不足
恐懼人群