

未適當處理幼兒不安感 或加劇分離焦慮



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/crying-little-girl-on-car-seat-1518430898>

撰文：新領域潛能發展中心 註冊教育心理學家彭智華

即將又踏入開學月，有很多幼兒在第一次到幼稚園上學時，都會哭泣不斷。但也有幼兒不需要任何適應期，便可開心上學去，因為家長能讓他們有足夠的心理準備及模擬的練習。對幼兒來說，入讀幼稚園可能是他們第一個重大挑戰，因為有些幼兒是在入讀幼稚園時才第一次真正與家人分離，但只要讓他們有足夠時間，漸漸熟悉了學校環境之後，就對幼稚園的生活產生了安全感，自然不會哭泣了。

而最困擾家長及教師的，大概是入讀數周後，幼兒還在上學時持續哭泣或明言抗拒回校。情況好一點的，可能會不喜歡參加課外活動，再嚴重一點的可能會拒絕上學，有些極端的例子甚至會不允許父母離開自己的視線範圍，這些都是分離焦慮的問題。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-toddler-boy-cry-first-day-1405071932>

其實，幼兒不適應與家人分離，可能還有深層次的原因需要跟大家深入理解。例如有些幼兒在初生時因體重不足，或身體有毛病而要入住嬰兒深切治療部，或因生病而需要住院或做手術，雖然這些醫學支援對他們而言是必須的，但也可能會導致他們在心理上經歷了一些心理創傷經驗，自此可能害怕陌生人或陌生地方，容易產生分離焦慮，他們的安全感比別的幼兒低。

有些可能是雪上加霜的情況，就是遇上幼兒不容許家長上班，或因需要將幼兒交托給褓母照顧，但幼兒不願意被留下，家長考慮了現實的需要，在情急下必須與他們強行分離，或是說謊欺騙他們，由於家長誤用了不適當的方法，結果加強了他們在嬰幼兒時期的不安全感。所謂心理創傷經驗，其實是一些造成他們心理上害怕的事件。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/boy-scared-hugged-his-mother-asian-1812629710>

小時候一些與家人分離，而且家長沒有好好處理的事件，是造成幼兒缺乏安全感的主要原因。諷刺的是，有些只是照顧者在他們的日常生活裡，沒有提供足夠安全及溫飽的生活環境，更重要的是經常更換照顧者或地方，而且照顧的手法有很強烈的對比，令他們在上學前已經歷心理適應上的考驗。