

2022-10-15

成為孩子安全的依附對象 親子互動尤其重要



撰文：家庭動力個人、婚姻及家庭治療師呂淑晶女士

俗語有云「三歲定八十」，西方亦有 “The future is now” 的說法，可見中外父母都有相關的育兒經驗，認為幼年時期是塑造孩子健康成長的黃金階段。很多父母都明白自己是影響孩子成長的關鍵人物，孩子會耳濡目染，所以自己要以身作則，從少開始管教他們。筆者認為父母都把焦點放在管教子女的行為上，而近代醫學、科學、心理學和幼兒發展的研究之中，均指出父母與子女的互動和關係才是影響子女成長的基礎。

「依附理論」研究清楚告訴我們，早於孩子在 0 - 18 個月，父母或主要照料者，已跟孩子形成一個影響一生的關係模式，將會承傳一生。安穩的依附關係一旦建立，就好像建立了一個安全基地，可以有效面對日後動盪不安的處境和建立美滿家庭關係的能力。相反，一旦建立不安全的關係模式，對嬰兒日後的成長，情緒處理和家庭關係都會帶來負面影響。



安全的依附關係

能否建立安穩的依附關係模式，關鍵在於孩子在 0 - 18 個月時，家長們可以根據以下建議建立安全的依附關係：

- 可經常親近孩子，特別是在孩子有需要的時候，例如哭泣時會見到父母在安慰自己，讓孩子知道您常在他們身邊。
- 在親子關係投入情感，令孩子知道您喜歡跟他們在一起，對他們有興趣，而不會老是專注自己的工作。所以父母需要不時與子女玩耍，增加親子互動和交流。



- 父母能夠敏銳回應孩子的情感需要，因為孩子不單只是需要您滿足他們身體溫飽的需要，而是更加需要您去關心他們的情緒，幫助他們表達和回應，尤其是負面情緒。當子女手舞足蹈或笑嘻嘻時，您會幫他們說：「BB 好開心！好興奮啊！」當孩子不安或哭泣時，您會抱起他們，並給予保護和安慰；當他們長大些的時候，會有更複雜的情緒，例如擔心、害怕、憤怒、挫敗和羞愧，家長更需要鼓勵和幫助孩子表達，縱使他們的負面情緒可能跟您們有關，亦要給予一定程度的肯定和疏導。

不安全的依附關係

筆者處理不少家庭個案，孩子們都是聰明乖巧和成績優異，卻在情緒上受到很大的困擾，他們的父母認為自己以身作則，愛惜孩子和踏實工作，不明白孩子怎麼會有情緒問題？倘若他們細心觀察自己與子女的「依附關係模式」，看看自己和子女是否經常親近、情感是否投入，以及能否滿足孩子的情感需要，就會不難找到問題的核心所在，從而幫助父母與子女重建安全的依附關係，讓孩子得到依賴，建立成長的基礎。