

## 生人勿近！ 啥咪！這麼小也會有焦慮？



有一個研究顯示(Ellsworth, Muris & Hains, 1993)，三個月大的嬰兒對陌生人的笑臉，相對於可愛的玩偶(有笑臉)，展現出笑容的比例要大上好幾倍！這種喜愛他人的友善現象，甚麼時候變了？變的"生人勿近"，還變的唯有"指定人選"才接受！

大部分的嬰兒在 6-8 個月左右開始浮現對人及情境的害怕恐懼。之前被偶爾來訪的外公外婆喜孜孜地抱在懷裡，暖在心裡的心肝寶貝，開始"不從！"；頭兒一轉，甚至開始哭泣，教一心思念的長輩不免有些失落！我們稱之為"陌生人焦慮"。

是的！是焦慮！對陌生人的焦慮在與照護者形成依附之後逐漸顯現，令父母一則以喜，一則以憂，喜的是小小人兒對自己付出的愛有了回應，那種被需求的感覺多麼使人感到安慰；憂的是沒有"槍手"可以替代也是十分累人的。

接著更解事了，看到媽媽換了衣服，拿起菜籃準備出門，就開始大哭，這是分離焦慮，略晚發生，大概在一歲半就很明顯，之後甚至可持續到小學，個別差異漸漸顯現。

這些焦慮與恐懼原來是人類生存的武器，用以應付可能的敵人與惡劣的環境，可是現在的社會，父母急著要出去謀生賺錢，如果日日上演"生離死別"的劇碼，

心疼之餘，還真是頗為頭痛呢！嬰幼兒小小的腦前額葉一時也還無法發展出能夠了解"離開了還會再出現"的認知。(看看有多少小寶貝喜歡丟東西，來測試會不會再出現的把戲，就知道這個認知是需要時間累進以形成的。)

那怎麼辦呢？

首先，父母要了解這些焦慮是成長過程中的正常現象，不要因為不了解而心生不耐，這樣反而會使這個過程拖更久，以下幾個方法供大家參考。

#### 陌生人焦慮：

- 1.有熟悉的人隨侍在側，增強其安全感。
- 2.照護者態度要自然愉悅，不要立刻把焦點放在寶寶身上，讓他先有時間觀察一下環境。(社會參照力是一個很重要的概念，幼兒會依據父母親的反應來做出反應，例如：父母很緊張的表情會使孩子不敢繼續手邊的活動，父母談笑風生，孩子會覺得一切 OK，沒甚麼大不了的。)
- 3.釋放消息給陌生人(從孩子的角度而言)，請他先保持距離，面帶微笑，慢慢靠近，甚至請他遞一個孩子熟悉的玩具以示好。
- 4.如果是新來乍到的保母，那就更需"前置作業"，好幾天前就要按劇本慢慢演出，使寶寶對她產生喜愛進而接受。
- 5.有時候我們會遇到"很白目的陌生人"，會使孩子的信任快速崩解，因為他們餓虎撲狼似的搶著"討抱"，掐著小臉還要前後搖一下，比孩子還萌的發出"好可愛啲！！"的連續讕語，嚇的孩子魂飛魄散，所以父母要"預防勝於治療"，能夠的話，事先委婉請其配合，說不通的人，只好少見為妙。

#### 分離焦慮：

常發生的狀態是媽媽外出，前往保母家，送往幼兒園，或祖父母家時，其實父母親可以花點心思做些"預防"的功課，例如：

- 1.平時就延長"消失"的時間，例如：上廁所時間加長一下，或當寶寶玩得出神時，就近消失一下，寶寶一尋人，馬上出現，讓他知道媽媽有時會消失，也會再出現。
- 2.與孩子玩捉迷藏，這也是"媽媽消失，又出現"的練習。

如果已經要分離了：

- 1.照顧者盡量是平時就有互動的熟人。
- 2.繼續依照小孩的常規來照顧。
- 3.事前熟悉新環境，無論保母家或幼兒園皆然，一起來到新環境時，父母態度要自然溫暖。
- 4.盡量準時來接。

- 5.如果孩子開始害怕分離，可以說明回來之後可以一起做什麼。
- 6.如果孩子表示會想媽媽，媽媽應表示同理，給他一個小東西或在手上蓋一個吻，給他一個依靠，例如：可以說：[要跟媽媽分開，你一定捨不得，媽媽也有這種感覺，媽媽留一個親親在手上，想媽媽時就聞一下，媽媽就會跟你心連心！]
- 7.絕對不要因為他的哭鬧而威脅不愛他了。
- 8.見到孩子時，告訴孩子你很高興又跟他在一起。

總之，千萬不要不耐煩，我常常告訴飽受分離焦慮之苦的媽媽，"別懊惱呀！這也許是孩子這輩子最不想離開你的時刻，以後啊，你希望他永不離分的機會，也許.....再也沒有了！！"

---

#### 文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

#### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布