

與小朋友建立依附關係重要嗎？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/lively-asian-young-mother-tickling-little-1702499290>

資料來源：精神科專科梁婉珊醫生

每次送小朋友上學，小朋友都哭個不停，與媽媽難捨難離，這可能是缺乏安全感的警號。很多研究指出，安全的依附關係（secure attachment）是小朋友長大的成功基礎。家長可以如何與小朋友建立安全的依附關係呢？

其實一段安全的依附關係（secure attachment）是需要刻意經營，需要媽媽很多的努力，要投放很多心機心力。小朋友對世界的信任，是否有自信，也跟與媽媽有沒有安全的依附關係息息相關。

當小朋友沒有安全感，最常見是難以與媽媽分離。一般小朋友與媽媽分開時，會哭鬧一下，只要安撫一下便會冷靜下來。但安全感建立不穩的小朋友，會出現嚴重哭鬧情況，很快便會有脾氣，這便是一個警號，家長便要努力建立安全感。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/children-mother-crying-first-day-go-266132030>

如何建立安全感？首先媽媽要照顧好自己，媽媽的精神健康是所有事情的基礎。媽媽照顧不好自己，也無力照顧孩子。如果發現自己的情緒真係出現了問題，情緒波幅大、易怒、易哭、失眠或無法進食，為孩子將來著想，便要盡快處理。

小朋友在一直成長中都會持續建立對世界和人的安全感和信任。父母在孩子的童年階段持續給予回應和關注，多與小朋友建立親子時間，透過不同的活動增加親子親密的交流，都是讓他對世界更有信心和安全感的方法。