

# 寶貝不理媽媽了！ - - 嬰幼兒如何處理分離焦慮

臺北市托嬰教養刊物 101 年第 3 期刊號  
臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

## 【小故事】

小智，是一歲兩個月的寶寶，家裡是開早餐店因早上至中午是忙碌的時段，媽媽決定讓小智到學校多和其他寶寶及老師互動並刺激學習，第一天，小智明亮的哭泣聲及堅持的個性，考驗著老師的耐心及專業能力，除了睡覺時間外就是哭，老師們決定趁小智睡飽吃飽情緒較穩定時讓媽媽早點接回；第二天小智哭鬧的情況減緩許多，也願意玩玩具及玩閃卡遊戲，同時也請媽媽早點接回；第三天，媽媽卻說小智回家後都不理媽媽了，媽媽失望極了，決定將小智留在家裡再培養感情…。

## 【想一想】

對一歲兩個月的寶寶而言，相信媽媽和他是一體的，理當跟他如影隨形。一旦媽媽離開，就會產生不安的情緒；在加上寶寶的記憶能力尚無法使他在媽媽離開後，還記得媽媽的具體影像，他必須努力的去抓住對媽媽的感覺，所以，當媽媽要離開時，寶寶會以哭鬧的方式來表達他的不安。

可是，當媽媽真的離開，寶寶其實會試著慢慢接受、安靜及適應下來，將外顯的不安逐漸轉往內心深處，會試著找出令自己較舒服的感覺。藉著這種方式，自己開始學習處理分離所帶來的焦慮感。然而，當媽媽來接寶寶回家時，如果以為孩子會衝過去迎接，可能就要失望了，寶寶可能會以生氣或不理的方式來表達對媽媽離開的抗議。

等到寶寶一歲半左右，已經可以在腦海裡想像一些具體影像，他的腦海已經有媽媽清楚影像，而不再是一種感覺，這可以幫助她漸漸忍受媽媽的離開。

## 【小提醒】

在這個階段，寶寶需要一些時間，把眼前的媽媽和他對媽媽的感覺再度連結，媽媽不妨等他「線路搭上」時，累積整理生活中經常遭遇的事務及事物，慢慢的寶寶會感到安定。此時，家長再輕言軟語和寶寶共度屬於母子倆的時光，像是陪他吃小點心，分享在機構的情形，或牽著小手去散步，讓寶寶再度找回熟悉的媽媽

的感覺；然而，和媽媽忽遠忽近的感覺，雖會令他感到不安而焦慮，但卻是克服分離焦慮必經的歷程。

### 【小叮嚀】

在這個階段，寶寶極需要媽媽愛的鼓勵，他希望能和你分享新經驗的成就感及新技巧，此時，給予鼓勵及正向肯定，將更能加強他對自我價值的認同，同時也有助於當寶寶在和家長分離後，更自在、自信地去面對周遭的事物。

寶寶在成長期間，如果家長能常給孩子獨自完成事物的練習機會，並經常給予肯定，就可以增加寶寶對自我的信心，並進而取代分離所帶來的焦慮了。

感謝此篇小故事由臺北市私立凱思托嬰中心提供；參考文獻『信誼 1~3 歲發展與教養對策』！

以上摘自台北市政府托育資訊服務網

[http://kidstp.npo.org.tw/knowledge\\_content.asp?id=217&knowledge=1](http://kidstp.npo.org.tw/knowledge_content.asp?id=217&knowledge=1)