

依附關係



- 小孩子一出生就會去依賴身邊重要的人（通常是媽媽），藉此保護自己免於受到外在的威脅。
- 依附並不只是影響小孩子和母親互動的關係，而是終其一生都會影響到我們的生活，當人們有需求，需要尋求幫助時，我們就會去依賴身邊重要的人。

約翰·鮑比（John Bowlby）





四種依附類型的家長表現



焦慮程度

高

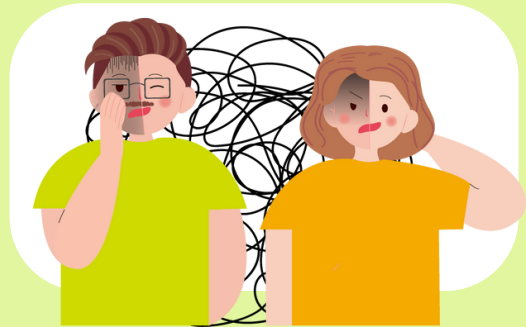
焦慮型

對自己及別人都沒有信心，很多顧慮和擔心，因此對別人有過度批評、提醒及比較。



混亂型

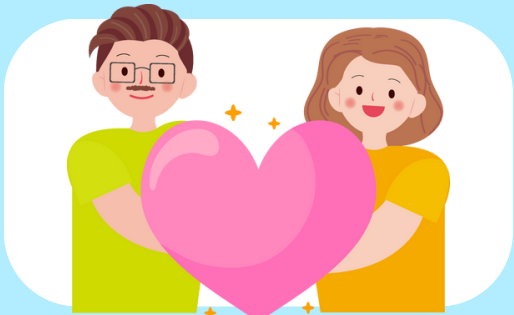
極度渴望親密，但是敏感於被拒絕，所以表現時冷時熱，非常情緒化，令人無所適從。



高

安全型

對自己及孩子都有信心，彼此感到安全，能回應孩子的需要、給予合適的照顧、關懷、鼓勵，成為孩子的避風港。



逃避型

極度渴望親密，但是敏感於被拒絕，所以表現時冷時熱，非常情緒化，令人無所適從。



退縮程度

低





四種依附類型的孩子表現



焦慮程度

高

焦慮型

覺得自己不夠好，常被批評及比較，非常渴望及需要別人的關注、認可、支持



混亂型

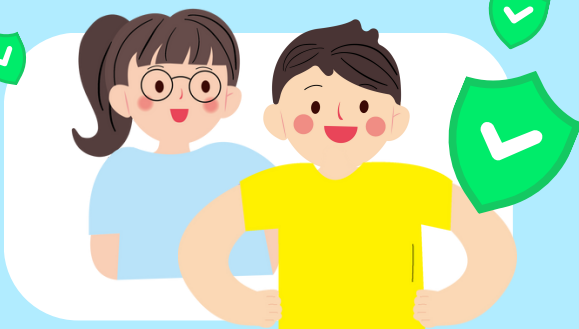
混合焦慮和逃避的型態，使人無所適從，表裡不一，情緒波動



高

安全型

對自己有信心，情緒穩定，勇於探索世界，能夠承受及克服失敗和失望，能建立穩定和滿足的人際關係。



逃避型

不相信別人會喜歡自己，不會尋求幫助，迴避複雜的人際關係，聚焦於事工行動。

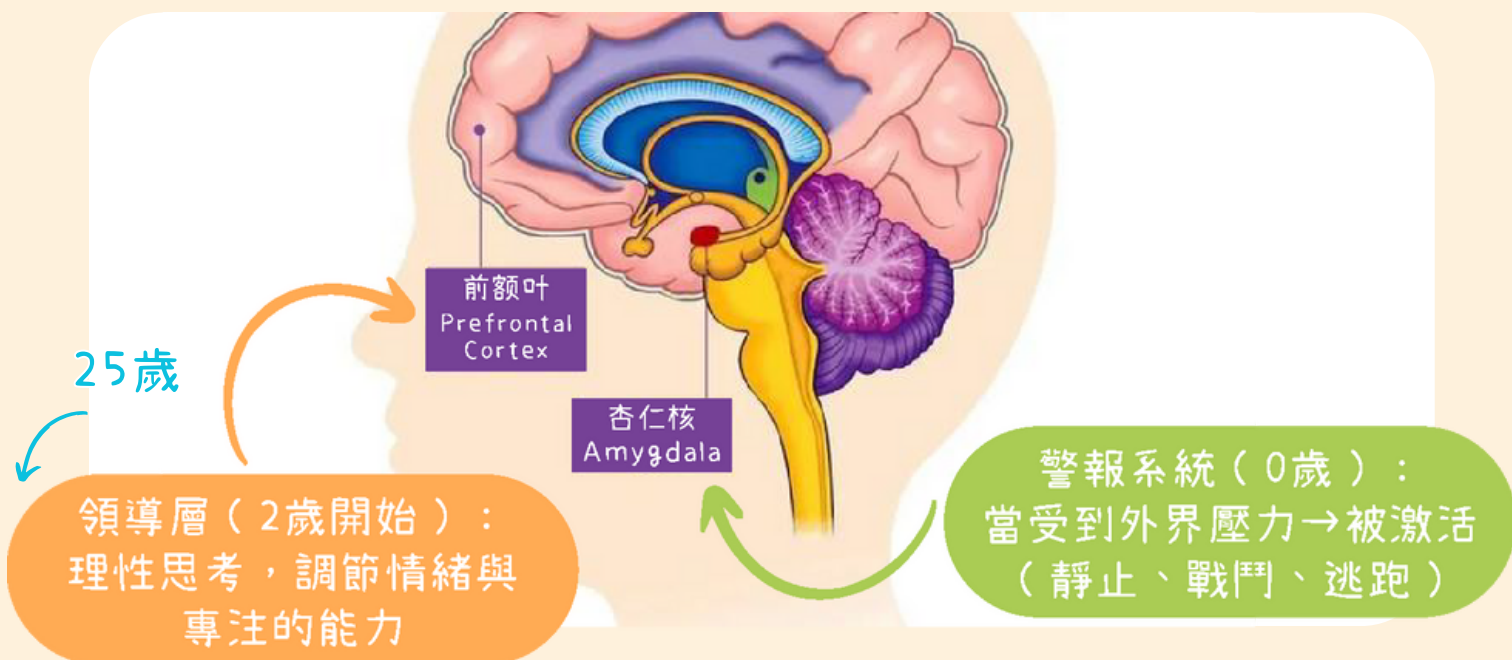


迴避和疏

低

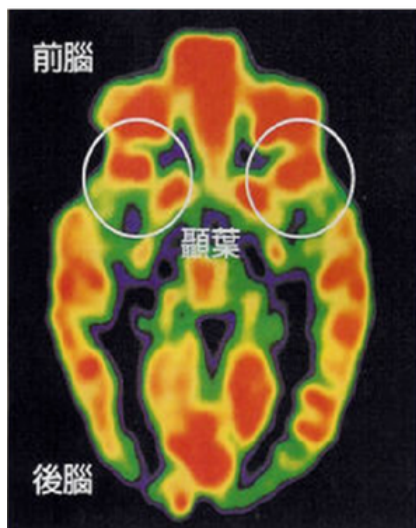


四種依附類型的孩子表現

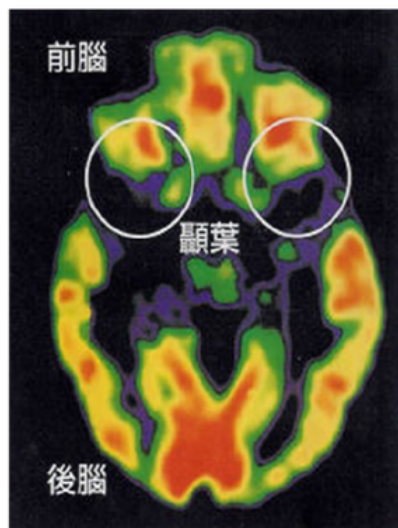


「安全依附」對腦部發展的影響

一般孩子



受虐待的孩子



促進腦前庭的發展，
提升專注力和理性思考



如何建立「安全依附」關係



專注陪伴

(可參考〈愛的語言〉)



多與孩子相處，
專注陪伴，
細心觀察和聆聽
孩子的需要。

並非在於相處時間
的長度與頻率，而
是相處時的品質。





如何建立「安全依附」關係



協助孩子調節情緒

(可參考〈與情緒共舞〉)



在回應孩子的情緒前，家長要先接納及調節自己的情緒，覺察自己的情緒需要。

家長幫助孩子表達及舒緩自己的情緒，並準確回應孩子的感受，讓孩子感到被明白及被尊重，從而發展出孩子為他人著想、同理回應的能力。



面對焦慮型的孩子

讓他多表達自己的擔心和焦慮



面對逃避型的孩子

讓他多表達自己的害怕





如何建立「安全依附」關係



正向溝通

(可參考〈親子溝通錦囊〉)



平日與孩子建立
正面的溝通習慣

親子衝突無可避免，
但在大家生氣過後需
要修復關係，



先為大家說出或做出傷害
對方的行為道歉，重啟溝
通，再與孩子檢討，一起
想想解決辦法。