



爸爸媽媽，我需要你們

崔偉邦先生
臨床心理學家

「點解佢啲脾氣咁差？」

「我個仔真係好曳！」

「你淨係識得諗自己。」

「咩都要搞到好大件事咁。」

個別行為 **不等於** 孩子的品性

Image credit:
Microsoft Stock
Images



減少不合作行為？

Quiet corner? Time out?

還有
其他方法
看待孩子的
行為嗎？

孩子的行為，
不論好與壞，

是他們**表達需要**的方式

孩子在大哭

想**表達**
什麼呢？

依附關係 (Attachment)

- 兒童與主要照顧者之間持續性的情緒連結
- 依附不是一次性的事件，而是在日常互動中逐漸累積
例如：
 - 餵食照顧
 - 一起遊戲
 - 安撫哭泣、抱抱
 - 在孩子難過時提供安慰與陪伴

(Ainsworth et al., 1978; De Wolff & van IJzendoorn, 1997)

孩子更有可能在關係中感到：

- **安全 (Safe)**

「當我很痛苦、很害怕時，會有人來幫助我。」
(Bowlby, 1969/1982; Sroufe, 2005)

- **被看見 (Seen)**

「我是重要的，也被認真對待。」
(Cassidy, 1994; Cassidy & Shaver, 2016)

- **被安撫 (Soothed)**

「我是被關心的，我可以慢慢冷靜下來。」
(Sroufe, 2005; Sroufe et al., 2005)

- **安全依附與多方面良好發展有關：**

- 較佳的自尊與自我價值感
- 更好的社交能力與同儕關係
(Sroufe, 2005; Cassidy & Shaver, 2016)

- **依附也會影響日後的親密關係期待：**

- 對朋友是否可信、是否會支持自己
- 對親密伴侶關係 (戀愛、婚姻) 是否感到安全、可依靠
(Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016)

家長的角色

能夠較準確閱讀、並回應孩子情緒比較容易養育出安全依附的孩子。

- 孩子需要家長「敏銳」 (sensitivity)
 - 察覺、理解，並適切回應孩子的訊號與情緒需要
 - 敏感度是重要條件之一，但不是唯一條件， (De Wolff & van IJzendoorn, 1997; Atkinson et al., 2000)
- 更大、更強、更有智慧、又有慈愛

想一想：
孩子表達需要時，通常
你會如何回應？

如何跟孩子建立**安全**依附？

安全圈®

父母照顧孩子的需要



- 「我想**探索**、想試試看、想學新東西！」
- 「我**需要**你**陪我**」
「我在學習和嘗試時，需要你適時**幫我**」
- 「如果我害怕或退縮，我想仍然感到**安全**、**被接納**。」
- 「請**幫我設界線**——當我失控時，你要比我更大、更強。」



探索時，我需要.....

- 請容許我**嘗試** (或許帶一點頑皮!)
- 不要急著把我拉回來
- 當我有一點點害怕時，**請鼓勵我**、為我打氣，
而不是只看到我的退縮。

與我同喜

- 「請看著我、聽我說話，一起玩。」
- 「看看我在搭的積木、畫的畫、玩的遊戲。
當你看著，就好像在說：『這件事很重要。』」
- 「我一直叫你：『你看！你看！』其實是在說：『可以跟我一起分享這一刻嗎？』」

與我同喜

- 「問我在玩甚麼、畫甚麼、故事是甚麼內容，會讓我覺得：你有走進我的**小世界**。」
- 「當你把手機放下來，看著我在做甚麼，我就知道：你**真的在陪我**。」
- 「當我們為同一件事笑、為同一個部分感到興奮，我的心會覺得跟你**很貼近**。」
- 「**就算你聽不懂**我的遊戲，也可以說：『你教我怎麼玩？』這會讓我覺得自己很特別。」

當我遇到問題時.....

孩子承受能力到極限時：

- 太累、被嚇到、受傷、覺得丟臉，或者情緒已經亂成一團。
- 他會從「**出去探索**」轉成「**走回來**」
- 表達方式：
 - 伸手要你抱
 - 黏在你身邊發牢騷
 - 突然整個人垮下來大哭
 - 用眼神找你
 - 不發聲走過來坐在你旁邊

孩子在表達：

- 「當我跑返嚟搵你，即係代表：我需要你，**我自己搞唔掂**。」
- 「當我大哭、大叫、踢腳、發脾氣，唔係想做壞小朋友，係想同你講：『**請你幫我手收返啲情緒**。』」
- 「你抱住我、陪我一齊深呼吸、用軟聲同我講嘢，
• 我啲感受就會慢慢**冇咁辛苦**。」

青少年可能在表達：

- 「當我放學一入門口就黑晒面、發脾氣，其實唔係特登頂撞你，係想你睇到，今日對我嚟講**好難熬**。」
- 「當我喺學校頂住一整日、好劫又好煩，返到屋企明明乜都唔講，其實係想你知：**我已經撐到盡**，我需要你讓我有給我調整的空間。」

總結

- 孩子每天都在一個看不見的**圓圈**上走來走去：
- 上半圈：出去探索世界、學嘢、玩、同人相處
- 下半圈：覺得劫、驚、傷心、亂晒，**走返嚟搵大人**

更大、更強、更有智慧、又有慈愛

請你看住我

唔好睇手機、做家務

請你一齊享受

同我一齊玩

我做得好時，請稱讚我

適時幫我一把

我唔夠高，可以扶起我嗎

保護我

我有危險時，請保護我

安慰我

幫我整理我入面的感受

孩子不需要完美父母，需要

竭力嘗試理解孩子內心世界的父母
願意重新連結、接住孩子的父母

最重要的安全感就係「有你在」

References:

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press
- Cooper, G., Hoffman, K. T., & Powell, B. (2009). *Circle of Security Parenting: A relationship-based parenting program* [Facilitator DVD manual 5.0]. Circle of Security International.
- De Wolff, M. S., & van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571–591.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affectregulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York, NY: Guilford Press