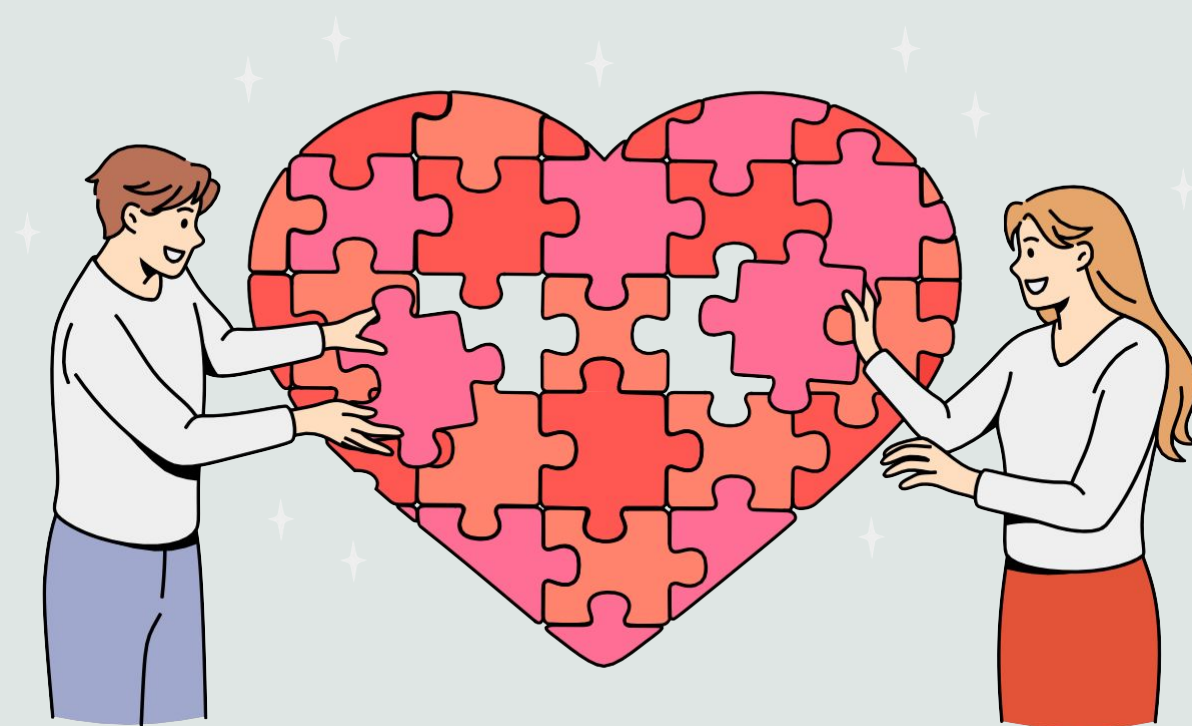


家有生氣小恐龍

淺談依附關係



溪山實小學輔處 趙怡

哇

孩子出生時沒有附使用說明書，他們本身就是使用說明書。行為是他們表達需求的方式。

——葛蘭·庫柏Glen Cooper





您可能關心：
人際互動、情緒宣洩
自我概念
學業表現、行為舉止

.....

您可能聽過：
阿德勒、薩提爾、榮格
EQ課程
正向教養
愛的語言：非暴力溝通
內在小孩
社會情緒學習

.....

無論關心什麼面向，
喜歡什麼取向，
都是幫助我們
更了解孩子的方法。



無論物種，成年照顧者與
兒童間都保有親密的接觸



親密接觸→保護

依附關係attachment

- 人與人之間在情感或心理上的連結和依賴的關係
- 通常發生在早期(出生頭兩年)的人際互動中
如父母和嬰兒之間的關係
- 安全感

依附關係attachment

- 心智模式→

嬰兒逐漸發展出對於關愛和支持的需求，父母會回應這些需求並維持與嬰兒的情感聯繫

- 對人的生理和心理健康有長期的影響

幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。

——《以為長大就會好了》

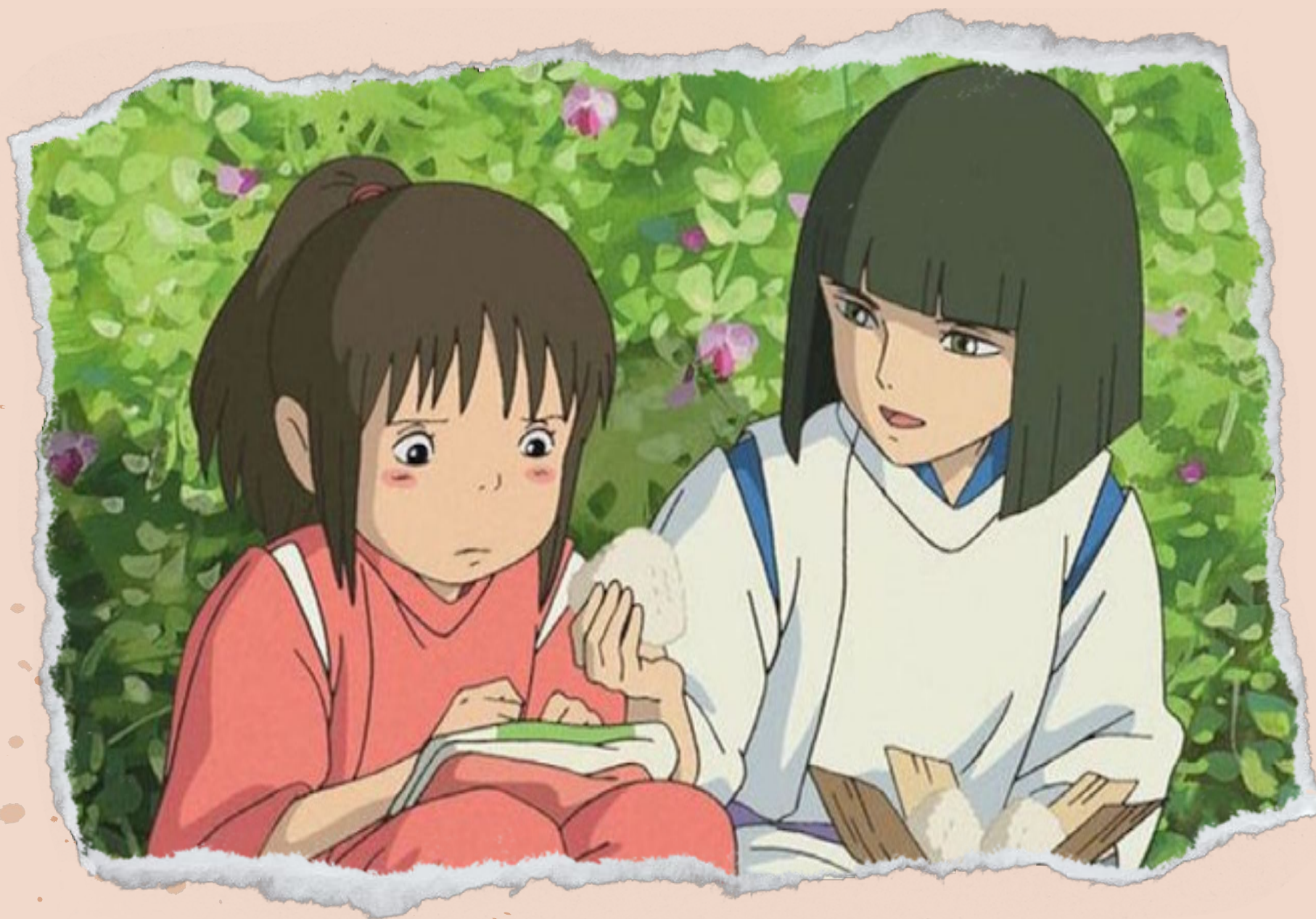
情緒

自信、自尊

適應力

愛人的能力

工作型態取向



依附的形成

與主要照顧者的相處

→對「自我」的解讀：我是值得被愛的、被支持的

→對「他人」的解讀：照顧者是值得信任、會回應的

可得的
available

敏感的
sensitive

支持的
supportive

可得的
available

敏感的
sensitive

支持的
supportive

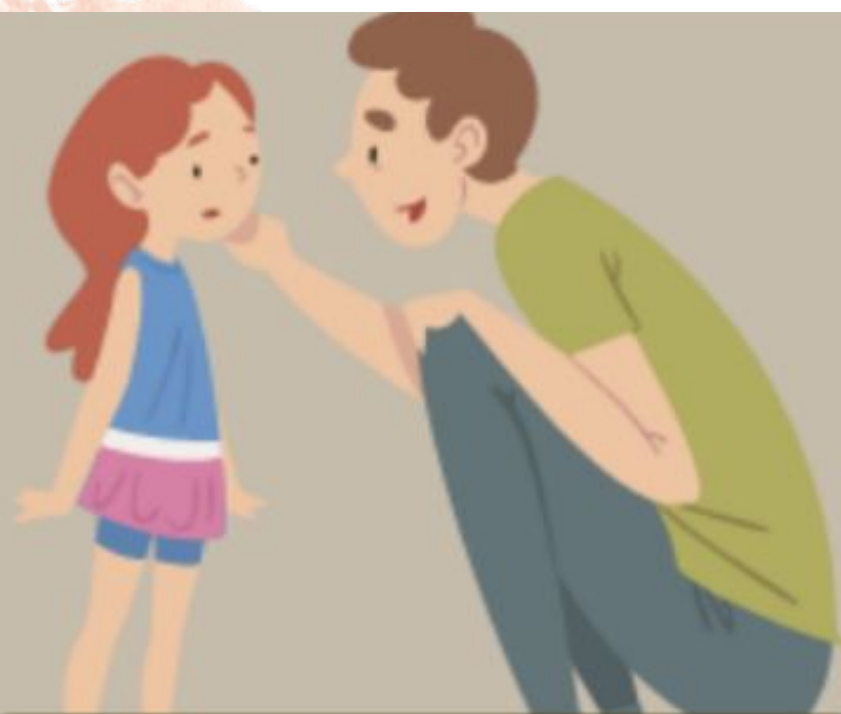
依附的形成
應付壓力情境

維持自尊

保持情緒穩定

建立滿意的相互關係





安全的依附關係



穩定的關係



有自信



相信別人



不安全的依附關係



害怕被拋棄



低自尊



懷疑別人

輕度逃避(正向看待他人)

安全型

焦慮/矛盾型

輕度焦慮
(正向看待自我)

高度焦慮
(負向看待自我)

逃避型 混亂型

高度逃避(負向看待他人)

我可以放心嘗試、探索這個世界

雖然傷心、難過或痛苦，但我可以克服

父母在身旁感到安心，父母離開感到不安，父母回來很快平靜

能自在地親近並依賴他人

安全型





逃避型

父母在身旁不理會，父母離開沒有不開心，父母回來不理會

非常獨立，

對親密關係不感興趣

我不在意有沒有親近的人

獨立、自給自足很重要

我不想要依賴別人，也不希望別人依賴我

↑ 我擔心其他人討厭我

我發現其他人不如我所希望的與我親近

父母在身旁感到不安，父母離開感到恐懼，父母回來感到憤怒
缺乏安全感，經常擔心，

對潛在威脅非常敏感

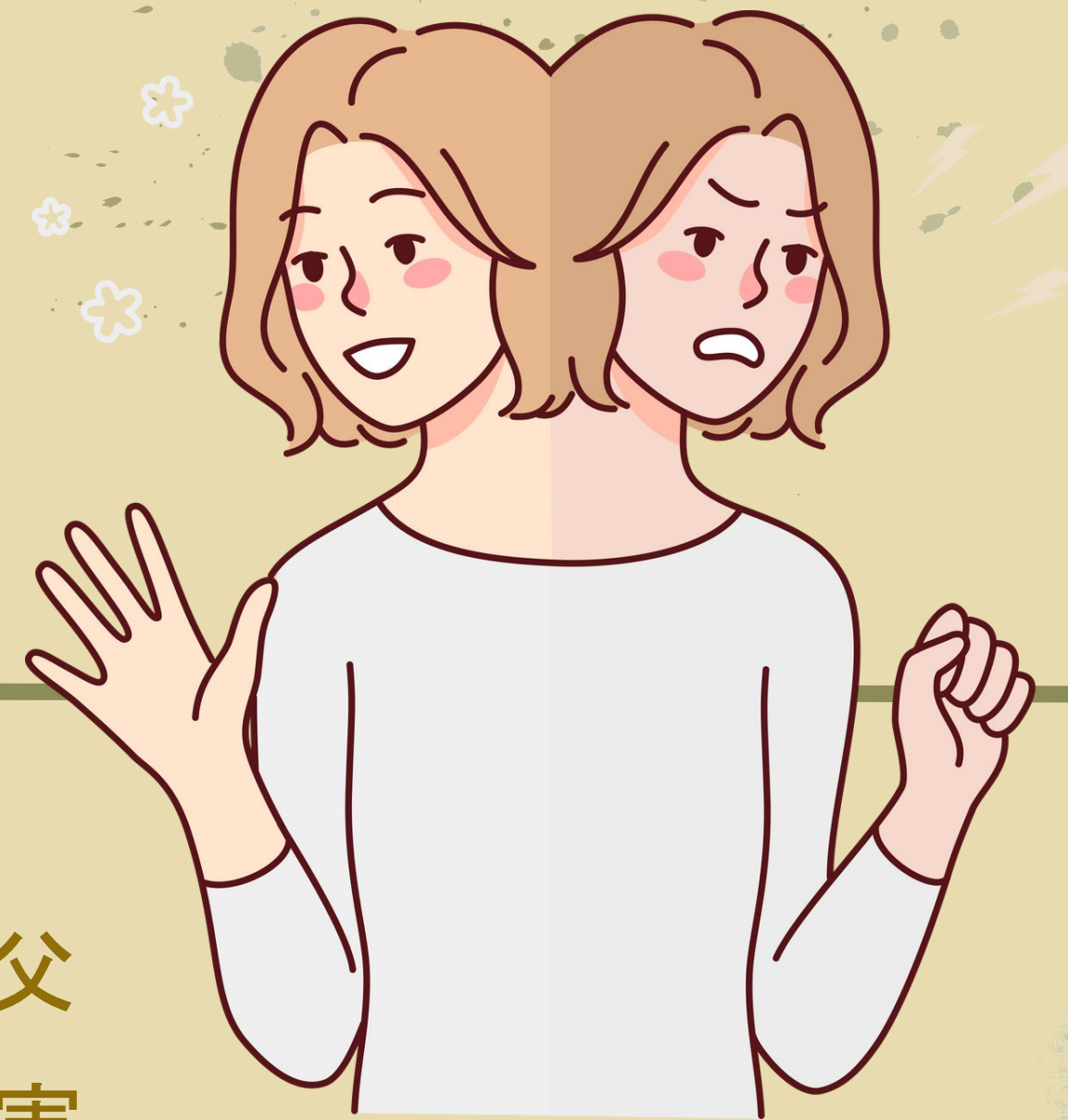
焦慮/矛盾型



混亂型

父母在身旁想接近，接近後想離開， 父母離開會不安，但父母回來卻不理會 害怕被拒絕，個性多疑，內向害羞

開心一瞬間，其他情緒又突然出現
過度黏人或冷漠無情
忽略、身體虐待



安慰及鼓勵

忽略、不理會

大罵一頓

過度保護

您的孩子正在哭泣，您會……



安慰及鼓勵

面對難題更能選擇健康的方式

忽略、不理會

大罵一頓

過度保護

面對難題更容易選擇逃避或不理會

孩子會根據與主要照顧者的關係去理解世界

良好親子關係讓我們學會管理情緒、面對困難、與人相處



依附類型的改變

- 人格特質
- 程度差異
- 出生後頭兩年逐漸定型，形成對愛的看法
 - 從搖籃到墳墓的人際關係
 - 童年經驗影響成年行為

依附類型的改變

會永遠困在某個依戀模式中嗎？

答案是肯定也是否定的

→ 習得的安全型依附

長期給予支持的成年人、治療或深刻反思、
養育兒女的經驗、安全型依附的配偶或伴侶



依附類型的改變

- 源於童年的不安全感，渴望以不同方式養育孩子
- 學著讀懂孩子給的線索，並給予適當回應

→ 覺察、正確解讀、給予適當回應

- 並非要成為完美的照顧者，而是重視自己的孩子

--孩子的暗示--

依附類型

● 覺察

的改變

● 正確解讀

● 給予適當回應

依附類型的改變

--孩子的暗示--

● 覺察

● 正確解讀

● 給予適當回應

- 花費時間≠安全依附
- 提供安全堡壘，讓孩子安心向外探索
- 鼓勵孩子探索，知道何時該讓孩子獨立
解決問題，何時該提供協助
- 允許孩子發展個人能力與天資
vs. 介入以避免失敗

安全型依附的形成

- 固定的照顧者/多個照顧者但關係穩定
- 尊重孩子的個別差異/氣質/個性/發展狀況
- 保持互動/言語與肢體接觸
- 經常鼓勵孩子/正向語言/肯定讚美

安全型依附的形成

放縱

自由



規限

束縛



安全型依附的形成

POWER

P (Positive Thinking) 正面思考

O(Do one thing at a time) 抓大放小

W(Weedle) 好好說話；溫言軟語

E(Embrace) 擁抱

R(Response) 回應



安全型依附的形成

「責備提醒」的四大原則

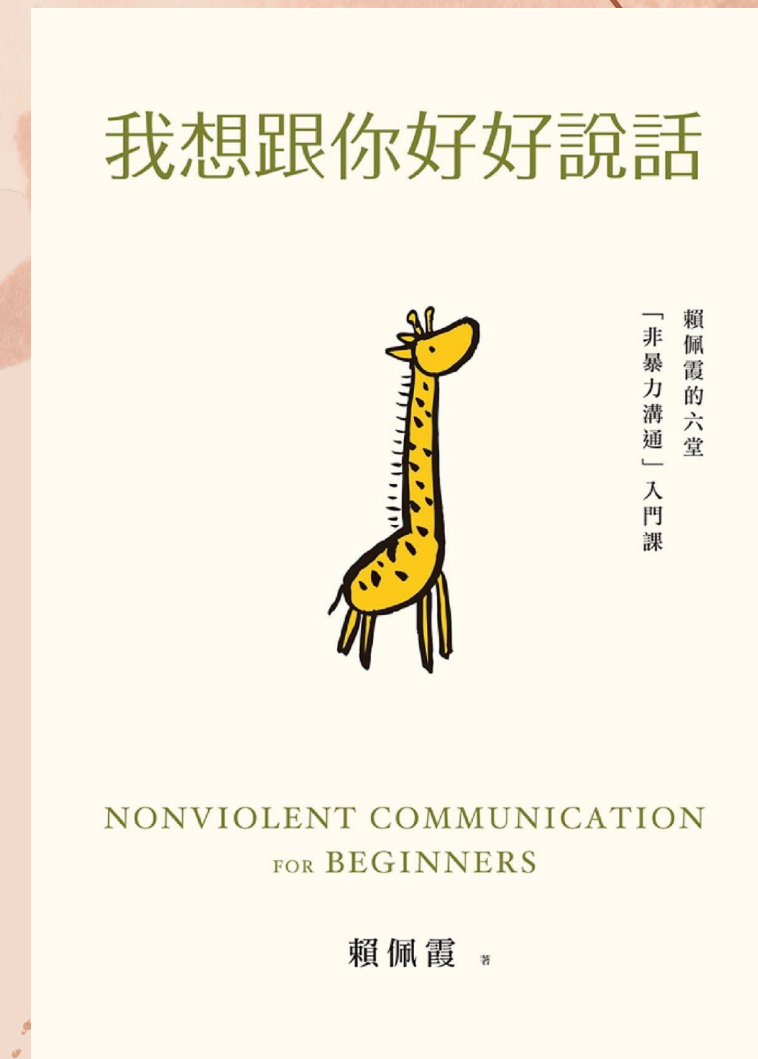
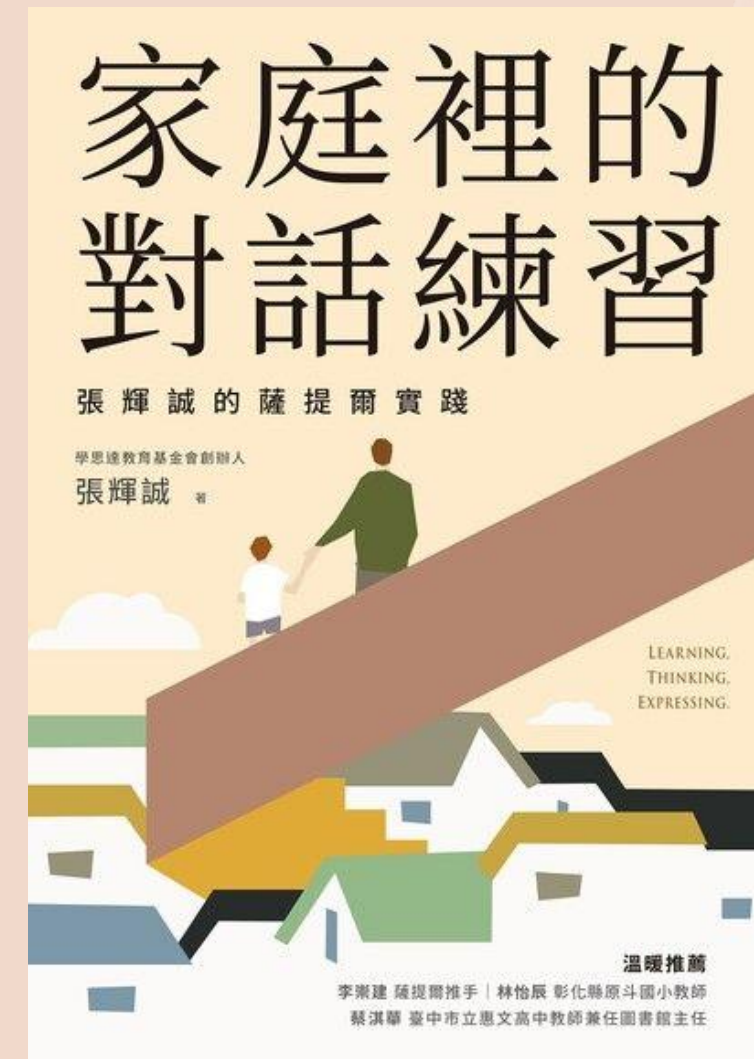
1. 不做人身攻擊
2. 以自己為主詞
3. 不和其他孩子做比較
4. 若可以的話當場指正



安全型依附的形成

愛的語言：非暴力溝通

1. 觀察
2. 感受
3. 需要
4. 請求



感謝您今晚的聆聽
THANK YOU!

05/25邀請 □ 家更深入了解依附關係



溪山諮商室
官方帳號

提問或建議

