

## 愛的信物緩分離焦慮



撰文：遊戲治療師馮祉禧

小滢在開學初期，每天都坐在學校禮堂外的沙發上，一邊哭著說肚痛，一邊緊握著媽媽的手。心理專家認為這是兒童患上分離焦慮的特徵。如果家長想減少兒童的焦慮感，其中一個方法便是以「信物」形式幫助兒童。為甚麼「信物」能夠產生作用呢？筆者嘗試用兒童心理發展的角度說明箇中奧妙。

### 看不見的安全感

近代兒童心理學家皮亞傑（Jean Piaget）提出的認知發展論可以說明其原理。理論中的第一階段（0-2 歲），兒童能學會尋找被隱藏的物件。這行為表示兒童學會物體恆存的概念，即使物體不能被看見，他們仍然知道物體的存在，所以他們會嘗試去尋回。

而到了第二階段（2-7 歲），皮亞傑認為兒童能夠使用語言和符號作象徵。例如兒童能用「狗」這個詞語表示有四隻腳、一條尾巴和發出「汪汪」聲的動物。當兒童在上學時，他們便再次經歷與第一階段相似的經驗，但他們並不是因為見不到媽媽而哭泣，而是因為兒童不能產生與母親一起時的安全感。小朋友要克服這種情況，便需要使用語言和符號作象徵的能力。可是，要將親子之間的關係有效地以象徵的形式表達是非常困難的，「信物」則是有效的輔助工具。



### 關係形象化

信物會在日常生活中以各式各樣的形態出現，如中國傳統有平安符，西方基督教有十字架，甚至結婚時會使用婚戒。以傳統婚戒為例，透過金屬的物料和圓形環狀而建立堅貞婚姻的「關係形象」。「關係形象化」後不但有向外顯明的作用，更能夠令自己容易記起關係的存在。應用到親子關係上，家長能透過「信物」去表達他們的愛，令孩子時時記起自己，從而產生信心和安全感。

### 耐心、決心和小心

家長使用「信物」輔助小孩時，必須謹記三個「心」。首先，要建立以「信物」象徵關係是需要一段時間的，家長必須要有耐心訓練子女。其中一種訓練是透過尋寶遊戲，以加強小朋友對物體恆存的認知和了解得和失的感受。這樣會令兒童在面對離別時減少產生焦慮。另外，家長可以和子女共同建立在離別時獨有的儀式配合信物，如在離別時作一個 goodbye kiss 或輕輕擊掌，亦可以幫助孩子過渡離別過程。



第二便是決心，家長亦會出現分離焦慮，結果令子女難以學會離別。如果家長希望孩子成長，在子女到達學校時便要下定決心離別，並且信任學校的照顧和兒女的適應力。最後，當然是小心保存信物，免得前功盡廢。