

「安全圈」建立幼兒安全感

家長講座



註冊社工：劉姑娘



明愛學前單位社會工作服務 -
Caritas Social Work Service for Pre-Primary Institutions -
黃大仙及西貢
Wong Tai Sin And Sai Kung



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



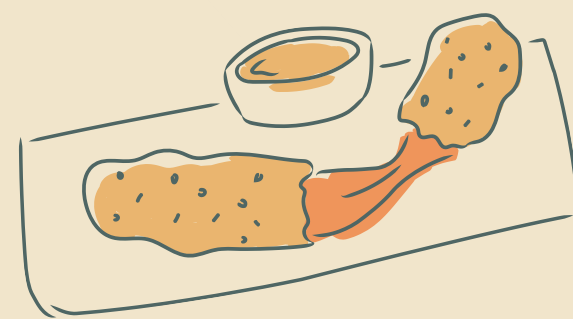
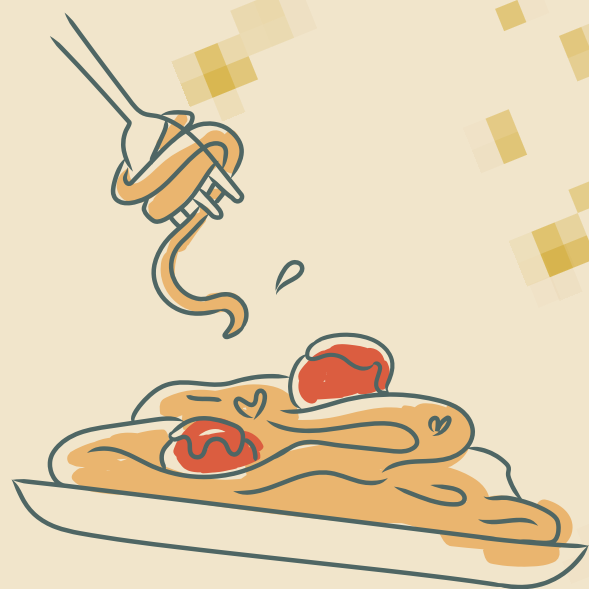
熱身遊戲：
齊來散散步
齊來照照鏡

關於我和孩子之間的線



流程

- 甚麼是親子依附關係？
- 安全圈：一張讀懂孩子需要的地圖
- 問與答





親子依附關係

Attachment Theory

依附是人與人之間的**情感連結**。
嬰幼兒會對主要**照顧者(們)**產生情感依附，視照顧者為可以滿足自己生理及心理需求，保護自己及遠離危險的人。

這對我們往後如何**理解他人**，如何**理解世界**是否值得信任有莫大關係。

(John Bowlby , 1968)

甚麼是依附關係？



與生俱來
的需要

情感的接觸
和回應

焦慮狀態
對依附的
需要

建立
思想模式/創傷

甚麼是依附關係？





LETS TASTE

「+-x傳」

安全型依附 Secure attachment



親子相處模式

安全可靠



情感表達

安心表達，適切回應



人際關係

信任、投入



世界觀

樂觀有希望



恐懼來源

實際危險

我好，你也好。

- 當主要照顧者在身旁時，寶寶會以他/她為中心，主動地去探索環境，和陌生人互動，照顧者離開，寶寶會產生強烈不安感，而開始哭鬧，當照顧者回來時，寶寶會主動靠近尋求安撫。
- 主要照顧者能回應孩子的需要，及時照顧和關懷，給與足夠的向外探索的鼓勵及提供面對外界威脅的避風港。
- 能夠有自信的處理好兩人關係，了解自己的想法與需求，也能尊重和信任對方，是在成長過程中情感和安全感都獲得滿足的人。

我好，你不好。

- 會在面對主要照顧者時會忽視對方，照顧者離開亦不緊張，照顧者回來也不見高興，會迴避和忽視主要照顧者的存在。
- 主要照顧者沒耐心，對孩子不敏感或表現出負面的反應，並拒絕身體接觸等。
- 不輕易相信他人，對人的信任度低，喜歡自由自在，一個人的生活，把重心放在自己的工作跟興趣上。可能是在成長過程中，對重要他人失望，所以養成凡事靠自己，不依賴他人的行為模式。

迴避型依附 Avoidant attachment

親子相處模式	少回應，超理智
情感表達	壓抑、距離感
人際關係	聚焦自己
世界觀	靠自己就能生存
恐懼來源	與別人親密互動

焦慮矛盾型依附 Anxious-ambivalent attachment

親子相處模式	回應飄忽難預料
情感表達	忽冷忽熱
人際關係	極渴求別人的愛
世界觀	無法確定被愛
恐懼來源	被遺棄

我不好，你好。

- 即使主要照顧者就在身旁，面對探索與陌生人時，寶寶依然會感到焦慮。明明想和照顧者保持親近，卻在照顧者注意他時又想反抗，導致產生照顧者離開時，寶寶沮喪；照顧者回來時，寶寶又不開心等矛盾情緒。
- 主要照顧者言行不一致，不懂得如何滿足孩子需求等行為；有時有回應有時沒有。
- 在成長過程中未獲得足夠重視，對自己沒信心，而衍生出慣性贊同、討好他人的行為。會用一些方法去測試對方對自己的愛，但結果常常都是令他失望的。當發生爭執或關係變差時，容易產生自責，一切都是自己造成的心態。

我不好，你也不好。

- 沒有固定反應方式，有時焦慮有時逃避。會依據環境的回應，來表現歡迎或迴避情緒。在面對照顧者時，混亂型依附的寶寶常會出現不安。
- 曾被情緒化的方式對待，或有一些沒有解決的重要事件，或是遇到令人害怕的照顧者，孩子沒有良好的人際互動經驗。
- 在關係中有一種矛盾的心態，一方面希望對方能接納自己，另一方面又害怕更進一步的親密關係會帶來傷害，不相信有人愛自己。

混亂型依附 Disorganized attachment

親子相處模式	非常混亂
情感表達	失控
人際關係	波動不定
世界觀	世界很危險
恐懼來源	暴力

哪些說話/行為會建立 不安全的依附關係？

你再係咁我
唔要你啦

用手打在
孩子身上

你都唔乖，我
點鍾意你呢

每天擁抱
孩子

事事協助
孩子完成

明白孩子
的情緒

你自己一個係
度喊飽佢啦

利誘孩子停止
哭鬧，令他合
作

放低電話
陪孩子玩



哪些說話/行為無助建立 安全的依附關係？

你再係咁我
唔要你啦

用手打在
孩子身上

你都唔乖，我
點鍾意你呢

每天擁抱
孩子

事事協助
孩子完成

明白孩子
的情緒

你自己一個係
度喊飽佢啦

利誘孩子停止
哭鬧，令他合
作

放低電話
陪孩子玩





辱罵／威嚇

打／
體罰



忽視身心
需要



無助建立安全依附關係的管教方式

無助建立安全依附關係的管教方式

輕易滿足

呵護備至

害怕哭鬧

央求哄騙

過份保護



安全的親子依附關係有賴照顧者們……

- 幫助孩子覺得足夠安全，願意探索世界
- 幫助孩子接受和處理自己的情緒
- 有足夠的安全感，孩子才能展開探索和學習的旅程





探索安全圈

Circle of Security

我們的希望

Hope



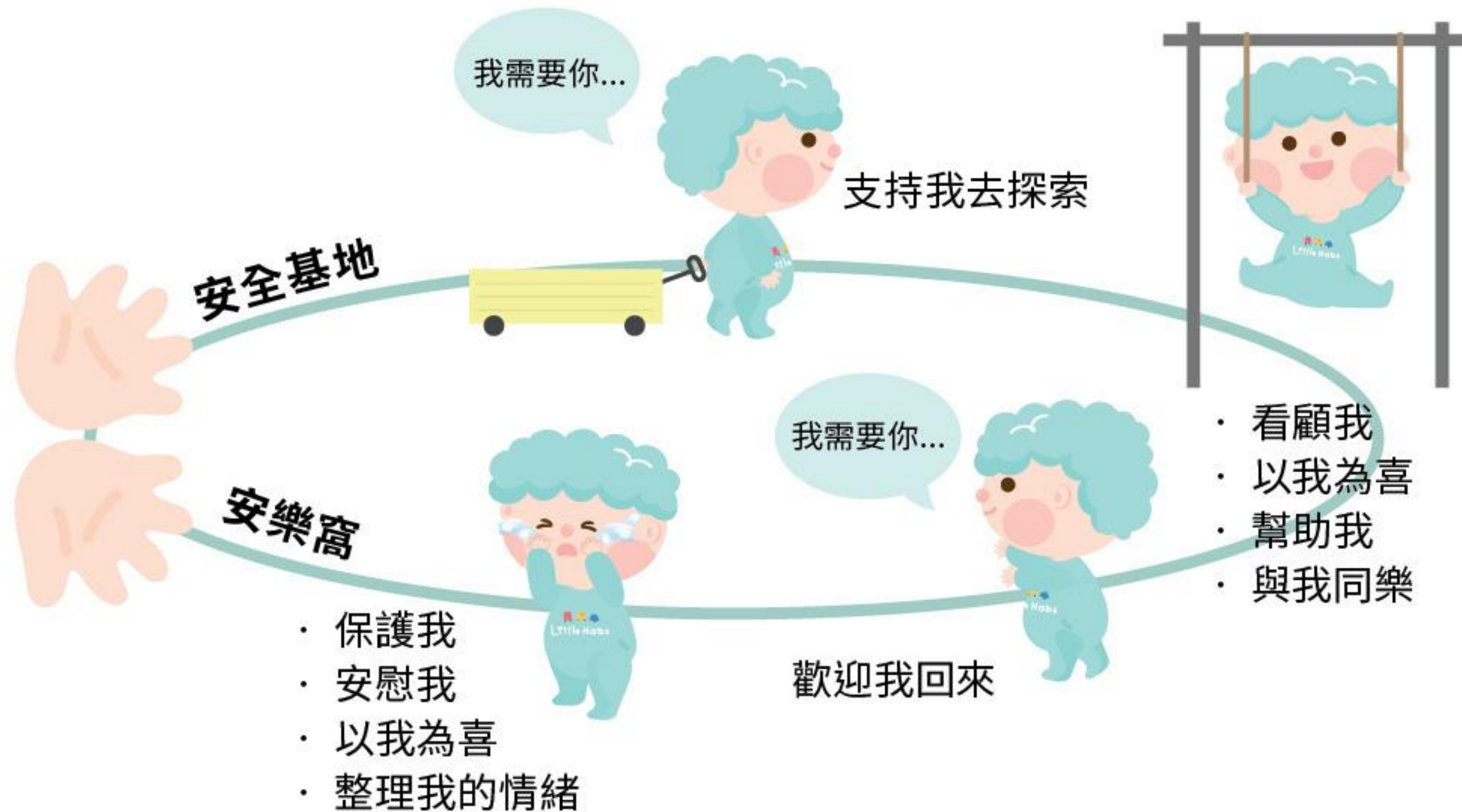
改變永不太遲



做剛剛好的父母

安全圈®

父母致力於照料孩子的需要



The Circle of Security: A Visual "Map"
of Caregiver-Child Attachment

常常: 強大而堅定, 有智慧而仁慈
任何時候, 盡可能: 跟隨孩子的需要
任何時候, 如有需要: 掌控

上半圈-支持我探索



看顧我

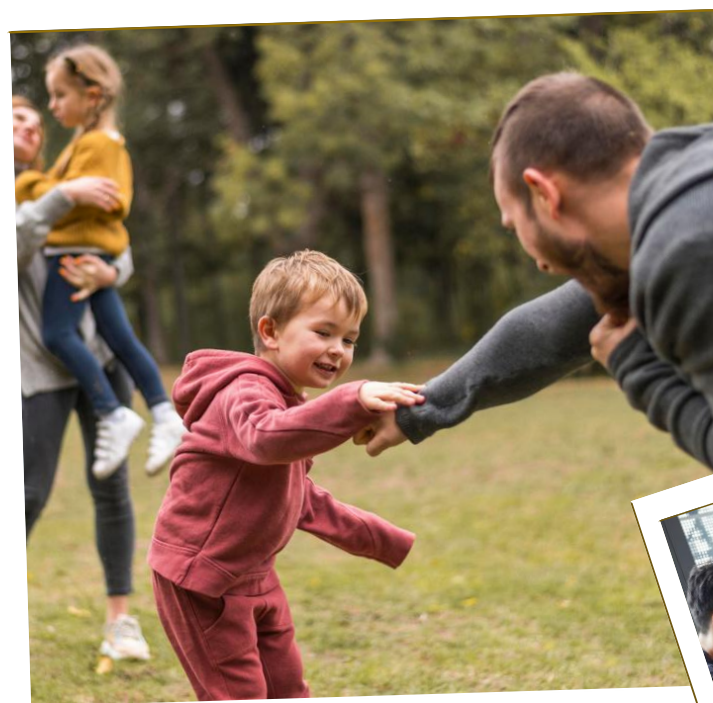


以我為喜



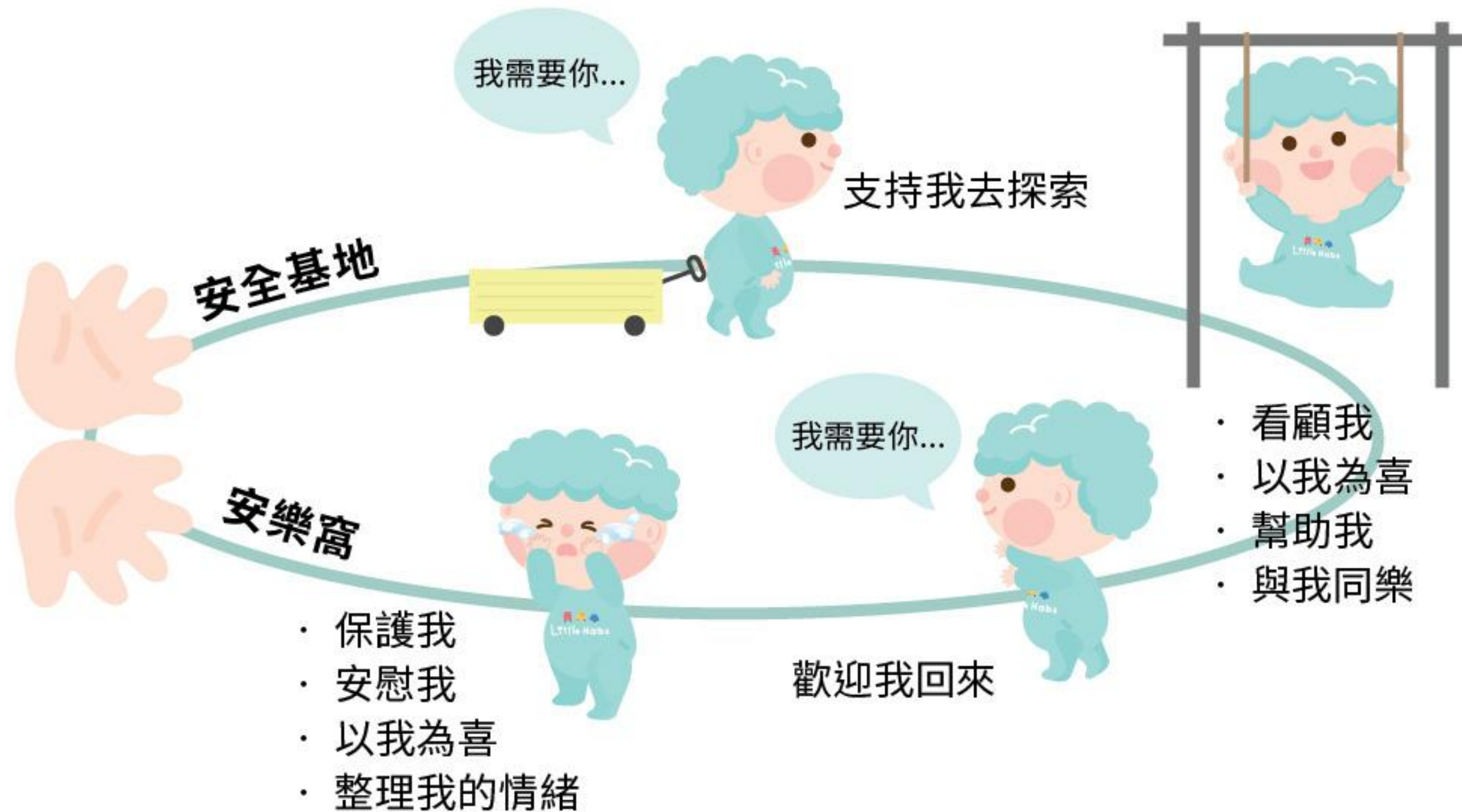
幫助我

與我同樂



安全圈®

父母致力於照料孩子的需要



The Circle of Security: A Visual "Map"
of Caregiver-Child Attachment

常常: 強大而堅定, 有智慧而仁慈
任何時候, 盡可能: 跟隨孩子的需要
任何時候, 如有需要: 掌控

下半圈-填滿我的情緒杯



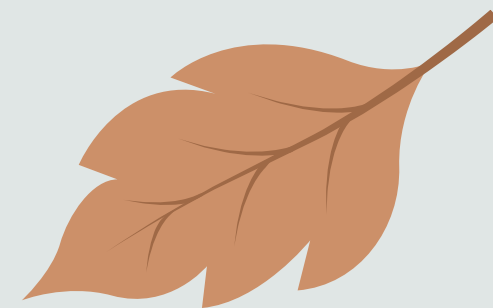
保護我



以我為樂♡



安慰我



調整 我的情緒





常常：強大而堅定，有智慧而仁慈
任何時候，盡可能：跟隨孩子的需要
任何時候，如有需要：掌控



我們的希望

Hope



It's never too
late to start

改變永不太遲



做剛剛好的父母

填寫問卷



THANK YOU

