如何培育富安全感的孩子？

撰文：美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師（督導）註冊社工陳子慧

根據馬斯洛需要層次理論，安全感謹次於生存需要之後，是人類第二個基本需要。兒童如安全感不足便會出現很多行為問題。因沒有足夠支持放心去探索世界，亦沒有足夠信心相信有人可以提供安全的保護，於是便以不同問題行為發出誤導訊號以表達情緒需要。很多時家長以為孩子有行為問題便更加嚴厲地管理行為，但往往適得其反，令孩子的情緒需要更不被滿足。

多年的研究均發現安全感建基於與照顧者建立安全的依附關係，有安全依附關係的孩子調整情緒的能力較高，會自己解決問題，有較高的自尊心及同理心，有更好的社交能力及能與人建立良好的關係。但如何可以與孩子建立安全的依附關係卻是很多父母的困難。

瞭解孩子的需要

孩子有時需要自己探索世界，運用自己的能力解決問題，有時卻需要父母的幫忙去調整情緒。父母要知道何時放手，何時伸出雙手提供擁抱與支援需要仔細地觀察孩子的需要。年幼孩子於公園玩耍時會走得很遠，想要自己探索世界，較年長的會在父母監

管功課時表現不悅，都是需要父母放手支援探索的需要。但當孩子跌倒痛哭又或者是因不懂做功課而困擾流淚時，便需要父母協助調整情緒的時候。

與孩子同在

當孩子有情緒時，父母通常會嘗試儘快想辦法處理。但與孩子同在卻是孩子最需要的，而且最能夠有效協助孩子建立調節情緒能力。當孩子有情緒時，父母只需要陪伴孩子，接納及同理孩子的情緒，講出孩子的感受讓孩子感覺父母的接納與明白是安全依附關係的基礎。

作個堅定掌控的父母

父母會以為明白孩子的感受便失去掌權能力，但正正相反的是，父母其實需要在明白孩子的情緒感受同時掌控限制才能給予孩子安全感。如要離開公園時孩子因不捨而發脾氣，父母可以明白孩子感受，同時也要堅定離開。或者孩子因感到功課困難經常拖延做功課的時間，父母可以明白孩子的困難但同時需要執行拖延做功課的後果。所以，溫柔而堅定的父母才能讓孩子感到安全。

瞭解自己的成長如何影響自己當父母

我們從父母學習如何當父母，也同時背負著童年的包袱。當我們於與孩子相處上出現困難時，或多或少都與我們自己的成長有關。有些父母自己成長時父母因忙於工作而沒有時間陪伴，當自己成為父母時便會付出更多時間給自己的孩子，但當時間付出了卻要面對孩子仍然有很多情緒而自己卻沒有情緒被滿足及瞭解的經驗時，面對孩子的

情緒時便可能受自己的情緒影響而未能滿足孩子的需要。所以，父母先瞭解自己的成長如何影響自己，然後才可於與孩子相處時重新調節自己，細心觀察及回應孩子的需要。