



培養孩子有安全感

早期發展的親子關係，對幼兒在青少年期的成長發展有深刻的影響，而童年得到的關愛與日後的健康和幸福也有相關性。家長如何在幼兒時期表現對孩子的關愛，以建立良好的親子關係？不妨試試從建立孩子安全感開始。

把握安全感關鍵期

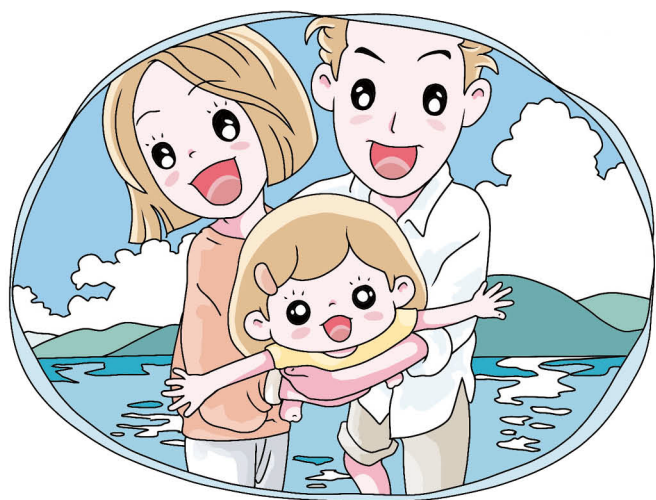
孩子在不同成長階段需要不同程度的關注，家長首先需要了解孩子成長過程的表現。在初生首年，孩子最需要是父母的貼身照顧，解決生理需求，因此父母可不時與幼兒多些親密接觸，把他們抱在懷中輕輕撫摸，讓孩子有肢體上接觸，感到父母切實地在身旁，建立彼此的關係，為孩子帶來安全感。

之後，在入學前大約 1 至 3 歲的時期，孩子和爸媽開始建立更親密的關係，當中的過程是一種很微妙的親子生活過程。孩子喜歡跟爸媽一起玩遊戲，甚至會一起設計和參與一些屬於自己的有趣遊戲，而在創作的過程中，孩子會覺得爸媽很強大，因為甚麼都能製作。因此，孩子和爸媽一同參與活動時會感到特別高興和滿足，從中建立出安全感。

當孩子踏入幼稚園上學後，便會開始理解情感。孩子接觸更多不同的事物時，爸媽的愛和接納是鞏固孩子心理的基石，在日常生活中給予正面鼓勵，有助建立自信心及解難能力，日後當孩子接觸陌生的環境或事物時，便能勇敢地面對。

辨識缺乏安全感信號

孩子初上幼稚園或獨自面對新環境時，與父母分離時可能會感到不安或焦慮，然而，這不是缺乏安全感，而是適應新環境的表現。要讓幼兒對學校產生歸屬感，爸媽可以給孩子一個適應期，循序漸進式增加在幼稚園參與活動的時間。爸媽可以向孩子表示明白他們在分離時的感受，給予適量安撫，並多分享他們在幼稚園的愉快活動。爸媽不要因孩子不安表現而影響情緒，可以多與老師溝通交流意見，作出正面引導，增加孩子的安全感。



此外，若孩子出現不敢主動探索的表現時，可能因以往經歷影響，如孩子在「探索」的時候，都被別人說「不要」，孩子可能便會畏首畏尾。爸媽可以嘗試給孩子在安全環境下，讓孩子有自由探索的機會，減少說不。孩子增加了自行探索的機會後，能激發孩子積極探索的精神。

展現關愛的管教

即使對孩子的行為感到不滿，父母也要讓孩子感受到爸媽仍愛着他們。當你在跟孩子說他們哪裏做錯時，可以把手放在他們的肩上，說話完結後擁抱一下，告訴孩子擁抱的感覺比責罵來得更好。尊重每位孩子感到舒適的程度、可以接受的親密程度，都會隨着不同的年齡階段而改變，接受孩子有屬於自己的感覺及意願是很重要的。

疼愛孩子的爸媽們，不妨從忙碌生活中與孩子建立良好親子關係，多給孩子創造充滿關懷、尊重和交流的良好氛圍，養出健康快樂又有安全感的幸福孩子。SP