

## 跟孩子建立安全型依恋关系



主持人:刘艳,心理咨询师,一个对人性 and 生命充满探索欲的人;尤为关注青少年心理健康、亲子关系与家庭教育。如果你想成为心中有爱、眼里有光的父母,请来晚报“心灵茶座”小憩。

房间。

不同的孩子在“妈妈离开又回来”这样的场景里,出现了很有意思的反应,研究者据此将孩子与妈妈之间的情感链接分成了安全型依恋、回避型依恋和矛盾焦虑型依恋。

**安全型依恋:**这种类型的孩子,妈妈在场时玩得很开心,情绪积极且平稳,并且会时常和妈妈对视并微笑,就是那种“确认过眼神”的感觉。当发现妈妈离开了,他们会有些焦虑和不安,但是等妈妈回来时,孩子会立即投入妈妈的怀抱,之前的情绪也一扫而光,跟妈妈待一会儿后,又会接着去玩游戏,好像什么事情也没有发生过。

据统计,该类型孩子的人数占参与实验人数的65%-70%。他们将妈妈视为安全基地和避风港湾,当妈妈再次出现时,能很快修复情绪。

如果仔细观察这种类型的孩子的妈妈,就会发现她们温情无比,眼中只有孩子,并且一直以欣赏和爱的目光看着孩子,她们不会主动干涉孩子的行动,只是在旁边认真地陪伴,认真地聆听;当孩子面临危险、遇到困难需要帮助或者有情绪反应需要安抚时,她们能够迅速理解孩子的感受。

这种类型孩子的妈妈是真的体会到了孩子的感受,完全是自动化理解,像是与孩子心心相印。

**回避型依恋:**这种孩子一进入房间就只顾自己玩,跟妈妈没有任何互动,当发现妈妈离开了,也没有任何不一样的反应,继续玩自己的,等妈妈回来,他们几乎也没有多大变化,完全忽略妈妈的存在。

据统计,该类型孩子的人数约占参与人数的20%。这类妈妈平日大多对孩子心不在焉,当孩子期待与妈妈互动时,她们经常会敷衍了事、消极反馈,甚至直接拒绝。也就是说,孩子一次次对妈妈报以最大的渴望与期待,却一次次得到冷漠的回应,最终孩子启动了心理的自我保护机制——将自己对妈妈的期待完全隔离出去,以免自己再被伤害。

**矛盾焦虑型依恋:**这类孩子非常在乎妈妈的一举一动,格外警惕,根本不能全身心地投入游戏。发现妈妈离开,他们会情绪失控,甚至歇斯底里大喊大

叫;当妈妈回来时,他们又表现得比较怪异,明明期待妈妈出现,可当妈妈靠近时,他们又会抗拒甚至打妈妈。

该类型孩子的妈妈她自己的情绪也是起伏不定的,时而兴高采烈,对孩子非常积极,时而消极抑郁,对孩子爱搭不理。她们照顾孩子的行为前后不一,经常不是按照孩子的需求去照顾孩子,而是根据自己的心情去对待孩子。

据统计该类型孩子的人数占参与实验人数的10%-15%。

孩子童年时与父母之间的依恋关系会随着时间的推移,慢慢成为孩子心理与性格中不可分割的一部分。父母当年在孩子心里种下了怎样的种子,孩子长大后心中大概率就会长出怎样的果实,如果种下的是爱和安全的种子,孩子长大后心中就会长出安全与信任。而如果种下的是回避矛盾痛苦的种子,那么收获的将是恐惧与不安。

在我遇到的有心理问题的青少年来访者中,他们大多为人际关系而苦恼,“他们不喜欢我,经常在背后说我坏话,我担心会被嘲笑……”他们总会充满各种担心,对人际关系没有“安全感”,时间一长就可能发展成焦虑抑郁。而追根溯源,他们往往在早年没能跟养育者建立稳定的安全型依恋,比如父母离婚,跟着爷爷奶奶长大,内心的情感需求得不到满足等等。

怎样才能跟孩子建立安全型依恋关系呢?

简单地说,就是在孩子的成长阶段,给孩子提供他所需要的一切,时刻关注着他的需求,根据他的需求变化及时作出改变。

一个孩子刚来到这个世界上,还不能清晰有力地表达时,他的妈妈就能给予他恰当的回应和及时的满足,给他建立起最初的安全感,让他在内心形成对世界的基本感觉,即“这个世界欢迎你!”妈妈及时回应了孩子,就相当于孩子内心的呼唤被听到了,孩子便会获得满足感和存在感。

当一位妈妈能够真正体会孩子的感受,并且让孩子知道自己能够体会他的感受,那么孩子就会感到无比安全。以后在与其他人相处的时候,他的内心也会有这样的信念作支撑,“我是被人喜欢的。”

“依恋”这个概念最早是英国著名精神分析学家、儿童精神病学家鲍尔比提出的,他凭借在儿童发展心理学理论中的杰出贡献,被誉为“依恋理论之父”和“20世纪最杰出的100名心理学家”之一。

通过“陌生人情景”实验,我们可以看到,依恋关系有三种最基本的类型。

实验是这样的:一位妈妈带着一个1岁大的孩子在房间里玩,房间里有各种玩具。妈妈逐渐减少跟孩子的互动,最后让孩子自己玩耍,妈妈只是在旁边看着,时不时回应一下孩子。

孩子玩得很高兴,一会儿陌生的工作人员进来了,他跟房间里的妈妈和孩子打招呼,并开始跟孩子一起玩。随后妈妈离开房间,10分钟后,妈妈再进入

广告

# 百业商情

达州日报网免费同步推送

“达州日报网”将同步推送,刊登在便民栏的“信息直通车”里。

@致客户

提供相关资料,办理简便快捷。

@致读者

使用本栏信息,请依法签合同。

@关于收费

小格600元/3周 1000元/6周

大格1000元/3周

@关于我们

咨询电话:0818-2377273

19382875827(微信同号)

商业楼出租

位于达川区绥定大道一段93号(达川区交警二大队对面)商业楼对外公开招租,共两层及大门、楼梯,建筑面积约1100平方米。

联系人:吴先生

电话:18982816036

罗先生

电话:15281872375

欢迎订阅

2024年

《达州晚报》

(全年订阅价200元)

咨询电话:

2382208

电站股份转让

经营中水电站转让股份,手续齐全,面议。非诚勿扰。电话:18180198749

诚聘 耳聒

515艺术创窟(罗江原仙女洞),招聘餐厅服务员数名,前台1名,月薪3000元,月休四天,年龄25-40岁。

电话:18398840145

## 助力乡村振兴 壮大乡村产业

免费刊登,掌上达州同步推送

粤甜甜(中蜂蜂蜜)

品质纯正,产于花萼山保护区核心区内的野生花蜜。垂询电话:13882821922(微信同号)

开江贡米

国家地理标志产品,生态种植,营养丰富。

联系电话:

18780852111

大竹河特产

乡味的向往,在这一刻绽放——(万源)蒲姐柴火红豆腐。订购热线:15181878807(微信同号)

喝土家烈酒、品土家风味、看土家歌舞

巴山大峡谷水井坡民宿

联系电话:15196868067

旧院黑鸡

出售旧院黑鸡鸡苗,地址:万源市石塘镇高速路出口100米(百里坡旧院黑鸡)刘先生 15348252888

团建垂钓休闲民宿

雷音铺云鼎庄园

阵风起松涛 百花送艳香  
18008192211 13982804189

515艺术创窟

昔日仙女洞  
今日打卡地

地址:达州市通川区罗江镇仙女洞

“地方·国际”艺术地

文化观光打卡地

会务拓展用餐地

聚会游览下榻地

联系人:王女士

电话:13982877015