

孩子黏人？

停 看 聽

文／施幸杏 嘉義大學幼兒教育系講師

常聽一些父母「求救」，說孩子太黏人，不知怎麼辦？以下試著用輔導的角度，逐步來探討孩子的黏人行為。

一、釐清問題

「孩子太黏人」，如此描述孩子的行為，似乎太籠統、主觀。黏人又稱黏纏（Clinging），是指孩子緊靠成人所有的行為，如緊跟、攀住、抓著成人或抓住衣角，不參加其他活動等。因此，父母應先釐清是哪些行為，讓您覺得孩子黏人，還是跟自己情緒有關，比如當心情不好、工作被打斷或沒辦法工作等因素，讓您覺得煩，這樣問題就不在孩子身上，而是在父母本身。



此外，孩子黏人一定不好嗎？通常孩子有黏人行為，除了本身氣質較內向、怕生外，大都是孩子發出需要大人的訊號，表示他信任您、需要您。因此，父母不必急著將孩子推開，一味否定孩子的黏人行為，不妨在心態上先肯定，然後才能心平氣和來看清孩子黏人的問題。

二、找出原因

1. 父母先自省，若發現問題是自己的情緒因素，除了控制自己的情緒，如適時紓壓外，可使用「我的訊息」跟孩子對談，讓孩子知道他的行為給您的感受，如孩子緊抱著您的腿跟前跟後時，可對著孩子說：「媽媽很擔心你一直抱著我，我走路時你會跌倒。」有效表達您的關心，而非責備，孩子也會思考而慢慢改變自己的行為。
2. 排除父母的情緒因素後，可從下面幾個方面探究孩子黏人的原因：
 - a. 何時開始：從嬰幼兒就如此或某時才開始？
 - b. 發生時間：整天或某些特定時段？如上學前。
 - c. 何種方式：如緊抓身體某部分緊靠或抱住等方式黏人。

d. 黏纏對象：任何大人或特定人士？當黏纏對象不在時，會如何？

e. 孩子和其他人關係如何？如和老師或同儕的互動情形。

通常孩子有黏人行為出現時，反映出他需要信心和安全感，尤其當孩子周遭人、事、物發生變化時更是如此。若能在大人協助下，處理引起不安的情況而恢復信心，就會減少或停止黏人行為。除非孩子想繼續引起父母的注意，可能就會持續下去，其後果，父母可能會有兩種反應：一是消極回應，另一則是被激怒或用生氣方式來表現對孩子的注意。不管哪一種，孩子都會覺得無法得到父母的注意而覺得不安，會變得更黏人，造成惡性循環、影響親子關係。唯有透過父母的用心觀察，才可大略掌握孩子黏人行為的樣貌。

三、初步建議

1. 若是近期開始，可能是有情況困擾孩子。對於較大的幼兒，父母可藉由溝通技巧，如積極傾聽，就是父母將自己從孩子話語中所聽到、理解的內容回應給孩子，幫助孩子了解情況，並且找尋適當方法解決。
2. 若只黏著某個人，當對象不在時，則表現正常，如只有看到媽媽才會黏人，媽媽不在時則正常，這時媽媽可能要檢討自己如何跟孩子互動，細心觀察、記錄孩子的語言、表情、肢體動作等，確切了解孩子黏人的原因。
3. 若在不同環境下會有黏人行為，表示在那環境會有不安、無法適應，如在幼兒園會，在家不會，就可能需要轉換環境。

如果上述情況與建議都無法改善，則必需進入下一階段。

四、運用行為改變技巧

停止孩子黏人行為有四步驟：

1. 讓孩子知道您的期望，告訴孩子您希望以什麼行為取代黏纏。如剛下班回家累了，孩子馬上黏著您，這時可以告訴孩子：「媽媽很累，你先去玩玩具，我休息十分鐘再來陪你。」
2. 孩子開始黏纏行為時，遠離他。這是最難的部分。藉由有意的忽略，讓孩子知道黏纏無法得到父母的注意，當他有任何黏人的行為，盡可能不去理會，不要有任何反應，因為任何反應對孩子而言，都是一種增強。
3. 盡可能增強適當行為，在有意忽視孩子黏纏行為的同時，必須不時注意他所做的事，一有適當行為出現，馬上給予讚美。對孩子最有意義的事，就是最好的增強，如孩子似乎藉黏纏來尋求肢體接觸，就可用稱讚伴著擁抱輕拍方式給予增強。
4. 如果孩子沒有黏人行為時，可另提供特定時間給予注意，如睡前說故事、飯後玩遊戲、散步等活動，空出完整時間陪伴他。

想要改變孩子黏人的行為，如同生病就醫，藉由問診了解病情再對症下藥，往往無法一次就藥到病除，需要再三調整；輔導的過程也是一樣，從確立問題行為、尋找問題原因、擬定輔導策略、實施檢討，是需要時間與學習的，甚至有些嚴重問題的行為，還須尋求專家協助解決，以上方法謹供父母參考。用心與孩子相處，您會更了解他，別忘了滿足孩子安全感與歸屬感的需求，陪伴可能就是治療孩子黏人的最佳良方。

繪／葉子