

# VOICES OF AMI TRAINING

## 從依戀到獨立：0-3歲人格建構的隱形旅程

馬毓鴻 Nicky Ma, AMI 0-3 培訓師

在兒童生命的最初三年，真正發生的重要事件，不只有那些可以被看見的發展里程碑。翻身、爬行、站立、行走、開口說話，令人欣喜若狂；然而，在這些外顯能力的背後，還有一段更隱形、卻更深遠的內在建構悄悄發生。

兒童從被抱起、被餵養、被安撫開始，隨著動作能力的發展，逐漸邁入自己行走、自己選擇、自己參與生活。這不僅是一段從依賴到自主的發展歷程，也是一段在與成人的關係中發展自我的旅程。

許多人誤以為依戀與獨立是彼此對立的：好像依戀太深，兒童就不夠獨立；太早鼓勵獨立，又可能失去安全感。然而，從兒童發展的角度來看，真正穩固的獨立，從來不是建立在切斷關係之上，而是建立在足夠安全的關係之中。兒童在在被理解、被回應、被接納的經驗裡，慢慢形成對世界的基本信任；也正因如此，他才有力量離開成人的懷抱，開始走向世界。

若從中文字的角度來看，「依戀」二字本身便蘊含著深厚的智慧。「依」象徵著一個人趴在另一個人的胸前，有依靠的意味，帶著身體上的靠近與支撐；「戀」象徵著絲線緊密纏繞，有內在牽繫的意思，同時「戀」也帶著言與心，表示著語言的傳遞與情感連結。

因此，依戀不只是嬰幼兒對照顧者的需要而已，它更是一種透過身體接觸、語言傳遞與情感回應所建立起來的生命連結。這種連結並不抽象，它發生在日常之中：在哭泣時被抱起，在飢餓時被餵養，在換尿布、洗澡、哺乳與擁抱的每一個時刻，被成人告知即將發生什麼事，這是一種溫柔而有尊嚴地照護模式。

Montanaro 博士曾提到，擁抱、哺乳與雙手照料，正是嬰兒早期情感紐帶形成的重要基礎。這讓我們重新理解，照護並不只是滿足生理需求而已，更是一種情感傳遞。成人如何抱兒童、如何對兒童說話、如何在照護中表達尊重，都在形塑兒童對自己身體的感受，也在塑造他對人際關係最早的理解。

當兒童在一次次被回應中感受到「我是值得被照顧的、我是被理解的」，他內在最初的安全感便開始形成。

一個有安全基地的兒童，他會更願意往外在世界探索。當他從躺著到翻身、從匍匐到爬行、從扶站到行走，這些動作上的進展不只是肌肉控制的成熟，更代表他正在一點一滴地建立「我能」的感覺。尤其是在五、六個月之後，兒童開始更為主動地接觸世界：伸手取物、抓握食物、自己嘗試進食、參與日常活動。這些看似零碎的行為，其實正是自我建構的重要材料。

在這裡，我們需要理解一個關鍵原則：**環境支持行為，行為累積能力，能力形塑信念。**

兒童不是先有抽象的自信，才願意去做；而是在可以行動的環境中反覆嘗試，才慢慢建構出能力，並由能力的累積形成對自己的信念。當兒童有合手的小湯匙、能拿到的鞋子、適合他身高的桌椅、可以參與的真實生活活動，他就比較可能發展出自己吃飯、自己穿脫、自己收拾、自己幫忙的行為。這些行為重複之後，能力逐漸出現；能力穩定之後，兒童內在便會形成一種深層信念：**我可以，我是有力量的，我能成為生活的參與者。**

這也提醒我們，許多成人眼中的「行為問題」，其實不一定是兒童本身的問題，而可能是環境與成人的回應沒有預備好。當兒童想自己吃，卻總是被餵；想自己走，卻總是被抱；想探索，卻總是被阻止，他內在原本用來建構能力的生命力量，就可能轉化成哭鬧、抗拒與挫折。

因此，支持獨立，並不是要求兒童提早長大，也不是把兒童推離成人，而是讓環境與成人的方式更適合他的發展。當兒童能在安全的關係裡嘗試，在適合的環境裡行動，在真實的生活中參與，他便能循序漸進地從被照顧者，成為合作者，再慢慢成為一個能為生活做出貢獻的人。

到了十八個月到三歲，兒童開始頻繁地說「不要」與「自己來」。這常常令成人感到挫折，甚至以為兒童在挑戰權威。然而，從發展的角度來看，這並不只是單純的不配合，而是意志正在形成，自我正在浮現。

兒童開始想區分「我」與「你」，也開始試著理解：我能不能決定？我能不能影響這個世界？此時，成人若只把「不」視為反抗，就容易用壓制回應；但若能把它視為人格建構的一部分，便會明白，兒童真正需要的不是更強的控制，而是清楚、穩定、尊重的界限。

界限並不是否定兒童的意志，而是幫助兒童把意志放在可以合作、可以與他人共處的秩序之中。當成人能夠溫和而堅定地說：「你可以自己穿鞋，我會等你；但我們不能把鞋子丟向別人。」兒童便在其中同時經驗到兩件事：我的意願被尊重，而世界也有需要共同遵守的界限。

因此，從依戀到獨立，不是一條切斷關係的路，而是一條在關係在逐步成形的路。兒童先透過回應式照護建立基本信任；再透過可行動的環境發展能力與自信；最後在被尊重的界限中，學習進行選擇與負起責任。

這整個過程的核心，始終不是技巧，而是關係。

回應式照護之所以重要，正因為它不是一種短期方法，而是人類情感發展最根本的起點。兒童在生命早期如何被抱、被看、被理解、被回應，會成為他理解世界、理解自己、理解他人的底色。成人每一次穩定而有溫度的回應，都在對兒童說：你是重要的；你的感受有意義；這個世界可以信任。

而一個曾被這樣對待的兒童，更有可能在未來成為一個既獨立，也能連結；既有能力，也有溫度的人。

這正是0-3歲人格建構最深的意義：不是把兒童訓練成早熟的小大人，而是在關係中，幫助一個人慢慢成為他自己。

### 作者簡介

馬毓鴻 (Nicky Ma) 是 AMI 0-3 歲國際蒙特梭利培訓師，亦是 0-12 歲蒙特梭利學校創辦人、教師與母親。她擁有幼兒教育與社會工作背景，自 1995 年進入蒙特梭利教育領域以來，長期投入兒童發展、蒙特梭利教育實踐、成人培訓與家庭支持工作。

她接受過 AMI 0-3、3-6、6-12 及 12-18 歲階段的蒙特梭利教師訓練，對兒童從出生到青春期的發展歷程有整體而深入的理解。近三十年的教育實務中，她創辦了一所 0-12 歲蒙特梭利學校，並持續在教學現場、學校經營、教師培育、家庭陪伴與非營利組織工作中，支持兒童、成人與新進蒙特梭利實踐者的成長。

作為培訓師，她相信蒙特梭利教育是一種對生命發展的深刻理解；成人透過尊重、觀察與適切的環境準備，能夠支持兒童在安全的關係中逐漸建構自己。