

孩子並不是我們的練習題啊！

"認真"會幫助父母了解嬰幼兒情緒。



雖然我們說：[大家都是當了父母以後，才開始學習當父母]。但是這句話其實問題很大，孩子並不是我們的練習題啊！成了父母以後才開始學習，是教養過程中會犯錯最不好的藉口之一，因為我們應該在成為父母之前就準備好。

統計顯示，做母親的往往比父親們早好幾個月就能分辨寶寶的情緒，這並不令人意外吧！因為母親一般比父親用更多時間在觀察照顧孩子，因此我們可以說，母親經常是比較"敏銳"的，因為母親投入的時間較多。換句話說，"認真"會幫助父母了解嬰幼兒情緒。

所謂「敏銳的父母」是指有能力與寶寶"同步瞭解並協助調節情緒"的父母，我們簡稱"同步共調"。其特性大約可說是：

- 1、十分注意寶寶的訊號。
- 2、密切參與寶寶的需求。
- 3、不會讓寶寶等太久（需要安慰、溫暖、餵食.....）。
- 4、了解孩子並與之對頻。
- 5、從一開始就將寶寶視為一個"人"（個體）。

因此，注意嬰兒情緒的信號，並做出適當的回應，就是良好的同步共調（也可以說是：對頻、解密）。因為嬰兒會說話前就已經在"說"了，他們其實會表達，

如果我們好好觀察嬰兒，會比較清楚他們說甚麼？需要甚麼？想要甚麼？進一步說，父母就是信號觀察員！！

觀察、了解、回應是重要三部曲！切勿重複不斷的忽視。忽視影響大腦結構發育甚鉅，就算是稚嫩無助的嬰兒，也能由我們了解與回應學習情緒管理。

對於嬰兒的情緒訊號我們應該：

- ◎ 注意情緒信號（**交談**）。
- ◎ 你聽、你觀察、不打岔，但是（**關心**）。
- ◎ 換你表達意見、交換意見（**介入**）。

父母要經常提醒自己，多多留意寶寶的情緒訊號，即使是哭聲，也有許多不同的涵義，不要因為不知道，只要一聽到哭聲，就"要五毛給一塊"---只會反射性地衝過去，急急如律令地餵奶，把自己當成人肉奶嘴！不急，慢個幾秒鐘，對著寶寶說說話，輕輕撫摸他，試著分辨他的情緒訊號，只是想聽聽媽媽的聲音？想要爸爸撫摸？其他需求（太吵？太冷？尿片濕了？）？想要被抱？還是想要休息（過度刺激也會不舒服）？

當嬰兒有動靜時，無論是哭泣或咿喔時，晚個幾秒鐘介入（不要像個彈簧一樣反射），以便：觀察、了解、回應。

以寶寶哭泣為例：

當嬰兒哭泣時，先觀察他自我安撫的能力，再依序安撫回應--

- ◎ 注視他、對他說話，但不抱起來。
- ◎ 繼續說話，加上用手撫觸。
- ◎ 給他一個柔軟小物件。
- ◎ 加上輕握手或腳。
- ◎ 抱起直立。
- ◎ 輕輕搖晃。
- ◎ 加上奶嘴。
- ◎ 包裹起來。
- ◎ .....

對不會說話的小嬰兒，我們的回應更重要！不回應造成不信任、失去興趣、沒有自信、沒有安全感；錯誤回應加深挫折感，升高負向情緒反應。

那對不會說話的小嬰兒該怎麼給予刺激呢？

以下是一些建議：

- 1、從一出生開始就是最好的時機，永不嫌太早。
- 2、把握每一個機會"聽"與"說"。
- 3、寶寶任何聲音都當成是講話溝通。

- 4、仔細聽，還要讓他有機會"說"。
- 5、學他說。
- 6、別當他不懂，盡量說。
- 7、用正確的話語回應他的"話"。

**一切刺激回應都是為了要協助寶寶將來表達情緒做準備！**

所以在嬰兒期，如果父母想要有一個良好的情緒調節開始，那父母要具有以下特質，同時在面對寶寶時也要有良好的反應。

父母特質	反應特徵
敏銳性	反應迅速又適當
正向態度	表達正向情緒與愛意
同步性	建立溫和的互動
相互性	互動的目標事物一致
支持度	密切注意嬰兒並提供情感支持
刺激度	提供適當刺激

但也要提醒新手父母：

雖努力認真，但也別要求自己一定要成為完美的父母，這樣不但不切實際，壓力也很大！夠好（good enough）就很好了，只要內化"情緒教育真的很重要"的這個價值，經常吸收新知，提醒自己，察覺自己與孩子的互動，這樣就很棒了！

**★此為廖璽璜醫師個人著作，請勿複製，歡迎轉載跟分享，請註明出處。**

#### 文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

#### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布