

## 調頻電台請對準！---- 敏銳的父母會辨識訊號

"敏銳的父母會辨識訊號"



### (故事)

3個月大的小圓開始會笑了！這個還不怎麼會認人的小傢伙看起來還滿"博愛"的，真的是"通人好"。那日姑姑阿姨一起來，小圓睡得飽又吃得好，媽媽心裡可高興，大家來的真是時候，看來應是個完美派對！

噁噁咕咕，笑笑鬧鬧，小圓在大家手中，傳來遞去了好一會兒。然後她開始哼哼哈哈，還別開臉，開始不怎麼理睬大家了。媽媽接手時，還以為孩子開始認人了，試圖安撫未果。其他"老手"正想表現，繼續逗弄了一會兒。哪知小圓不給面子，竟然嚎啕大哭，無法停止.....。

9個月大的強強作在餐椅上抓著碗裡的小餅乾向地上丟，還抬起頭來看著爸爸，並奉送一個大笑容。爸爸很輕鬆地走過去：[你吃得差不多了嗎？想丟東西玩嗎？餅乾不是用來丟的。來！我們下來丟球！]阿嬤正巧從樓上下來，看到地上的餅乾，大驚失色：[啊叻！奈啊捏！黑白丟，丟的到處都是！]強強睜大眼睛看著兩人，有些困惑.....。

3歲的清松在客廳高興的玩著小汽車，媽媽看著書報，一派清閒！突然間媽媽跳起來！[寶寶乖，我們要去接姊姊了！要下課了！]

清松愣了一下，隨即抗議：[還要玩！]

媽媽急著給他穿鞋。清松：[不穿！不穿！不要！]

媽媽於是使出最後一招，抱起四肢劇烈舞動的孩子，直接走出大門.....。

仔細想想，在大人做出反應以前，孩子給了什麼訊號？我們注意到了嗎？

小圓發出的訊號是"過度刺激"！意思是"不跟你們玩了"。他已經別開臉了，也小聲抗議，只是大家過於興奮，更加逗弄，終至弄巧成拙！

強強的訊號爸爸猜對了！吃夠了，現在要玩！爸爸誘導他玩可以玩的東西，可是阿嬤以"結果論"來看，完全沒有留意強強的訊號。

清松的媽媽如果可以提早觀察到孩子的情緒反應，是一種完全沉醉在遊戲裡的快樂，提早準備"冷卻"，就不會不可收拾。

孩子的哭鬧背後其實是許多沒有被了解的因素。

### (研究報告怎麼說?)

寶寶即使還不會說話，但是他們已經會用許多方式來表達，只是我們看不懂。看不懂的原因不是因為困難，而是我們太急了，沒有好好觀察！

統計顯示，做母親的比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。

美國凡得比特大學(Vanderbilt University)有一個早期社會情緒教育學習中心提出幾個建議來幫助家長辨識孩子的情緒。

**0 到 1 歲：**

聲音	哭聲為主。飢餓、尿片濕、肚子痛、睡不著...等等，音高，強度均不同。應可仔細辨識。
語言	近一歲時，會有些特定地"類語言"出來。
表情	挫折、厭煩、感興趣、好奇、愉悅、快樂、悲傷、生氣等表情都有了！仔細分辨不難！
眼神	看哪裡呢？定睛可能好奇，轉頭別開眼神接觸也許是過度刺激，需要休息。
姿勢	會靠近你或玩具。丟棄玩具。要人抱，拒絕別人靠近.....。

**1 到 2 歲：**

聲音	哭聲、笑聲意義更清楚。
語言	語言發展神速，也許音不準但聽得懂許多單詞。
表情	比 0-1 歲豐富許多，複雜情緒如忌妒，尷尬也有了。會參照大人的表情做反應。
眼神	更多眼神的接觸表示他感興趣，或專注學習。
姿勢	走、跑、用手指指出來、牽手、搬動物品...。

觀察這些訊號要先有知識，還要有耐心。如此一來，只要稍加注意就可以成為敏銳的父母。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？敏銳的父母就是信號觀察員！

所謂敏銳的父母是指能辨識孩子情緒訊號的父母，其特性大約可說是：

- 1、注意寶寶的訊號(交談)。
- 2、不會讓寶寶等太久(關心)。
- 3、做出適當的回應(介入)。

其實你會不會覺得好像成人間的對話？我們與朋友對談時，也是要開口聊聊，從對方的一舉一動中猜猜他的心情，想法等等；如果發現對方有想法，企圖，情緒或意見，我們是不是也會表示關心，最後再看看有什麼事情我們可以介入幫忙的？

更具體一點的，就以上述小圓的表現來說好了。當她開始哼哼唧唧，頭兒轉開，拒絕眼神接觸時，媽媽如果留意到訊號，開始交談：[喔！小圓想休息一下是不是呢？]並且抱起來關心，確定小圓的訊號，然後介入---向大家說明，並將小圓抱離現場。這才是敏銳的父母！因為留意到"過度刺激"的訊號而避免了之後的大哭大鬧。

強強的爸爸就做得很好，他的作法裡已含交談，關心，介入。而清松的媽媽下次可以因為注意到孩子的投入興奮，而提早說：[寶寶玩得好高興喔！再玩 5 分鐘，我們休息一下，接姊姊回來跟你一起玩！]也許就不會有後來的戲碼了！

其實我們大部分的時候都會注意到寶寶生理需求的訊號，例如：飢餓、冷暖、生病、尿片濕、大便等等。可是比較容易忽視情緒層面的訊號：太刺激了、厭煩了、太投入、很興奮、傷心、生氣等等。這也許跟大人過於本位思考，並不怎麼把小人兒看在眼裡所致！其實他們很需要成人們的耐心，來交談，關心，再介入！

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？

當嬰兒有動靜時，無論是哭泣或呻吟時，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。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。而錯誤回應加深挫折感，升高負向情緒反應。因此好好練習辨識很重要！而且親子相處的時間那麼長，只要心存此念，一定能很快抓到寶寶的電台頻率！

#### (衍伸來應用！)

- 1、從出生一開始就要認真辨識，從聲音，語言，表情，眼神，姿勢來觀察。
- 2、晚個幾秒鐘再介入；切勿像彈簧一樣立即反射處理！
- 3、每一個寶寶的情緒語言都是獨一無二的。父母花時間就能找到頻率！
- 4、你的敏銳的回應會鼓勵寶寶更願意你溝通。
- 5、猜不到！再猜！多想想，再歸納。

#### (叮嚀)

發現了嗎？

敏銳的父母多花幾秒鐘觀察孩子的訊號再介入，粗心的父母自以為是，僅憑直覺在做事！其實敏銳的父母只需一顆想了解孩子的心與多點耐心而已！

---

#### **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