

## 協助寶寶發展自制力，家長要先有這樣的體認：



### 當個媽媽柯南協助孩子發展自制力

脫離茹毛飲血的原始時代，步入由天擇進入人擇的社會，孩子從出生就得學習社會規範，發展自制力。要不然，就會變成眾人眼中的頭痛份子。

可是自制力可以從出生開始學習或培養？這是天方夜譚嗎？

自制力是一種調和自身強烈情緒與需求，以免做出違反社會規範的一種能力。因此我們應該都同意，自制力較高意味著比較不衝動。不衝動就代表著比較能思考下一步怎麼做，而不盲目憑本能做事，簡單說，就是EQ高一些。其養成與父母如何與孩子互動極為相關。嬰兒期有些孩子動不動就嚎啕大哭，相較於一些孩子可以吸手指耐心等媽媽餵奶；後者自制力就較高。後者可以自我安撫，耐心等待，不用哭來宣洩。誰不想要這種自制力高的寶寶呀？問題是，怎麼做啊？

首先，父母要有這種體認——我們是可以協助孩子發展自制力的。如果父母沒有這種概念，當然無從做起啊！一旦有了這個體認，你的做法就會有所不同。

(場景一)：滿月回家的寶寶，媽媽開始接手全心照顧，一旦嚎啕大哭……

無協助發展自制力體認的做法：

衝啊！衝啊！[寶寶乖，你屁屁溼了嗎？肚子餓了，媽媽餵喔……]——不分青紅皂白，要五毛給一塊，全套A餐伺候！

有協助發展自制力體認的做法：

提醒自己，目標是讓寶寶會自我安撫！而且學到：能用的安撫辦法很多。

先出聲安慰：[寶寶乖喔！媽媽在這裡喔！]。看看寶寶能不能只用聲音就可以被安撫。不行，再靠近，對著他輕聲說話……

還不行，撫摸手腳……

還不行，檢查尿片……

還不行，試試奶嘴……

也就是說試著當個媽媽柯南!唔.....這個哭聲是:只想聽聽媽媽的聲音,還是太亮了?太吵了?肚子不舒服?想媽媽抱?還是只要摸一摸就好?讓安撫的過程中,雙方(家長與孩子)都了解這個哭的訊號涵義,以及有哪些方法可以使用.不只是父母學到方法,寶寶也學到了.

父母若比較敏銳,寶寶的情緒張力就不會太強.因為被大人了解了,他就不必加重演出(我哭啊!我大哭啊!再大聲一點!),無須灑狗血來給你顏色看!他會覺得有安全感,一切都是可信賴的,照顧者都充滿了愛.他的情緒系統(邊緣系統)就不會處於一種強力活火山狀態.自制力就容易發揮多了!

(場景二):九個月大的寶寶爬過去拿起手機,做出"摔"狀.....

無協助發展自制力體認的做法:

衝啊!衝啊!趕快搶過來.....[哎喲!這個不是拿來玩的,等一下摔到了怎麼辦!]

有協助發展自制力體認的做法:

提醒自己,目標是讓寶寶發展自制力!

輕鬆地走過去,遞上一個他可以玩的東西,交換手機:[寶寶玩這個,手機不是玩具.]如此一來,孩子學著接受"替代品".他學會:不是所有的東西都是我的,但也不會無端被剝奪,有其他的方法可以替代,這是自制力之始.

(場景三):2歲半的寶寶該吃藥了.....

無協助發展自制力體認的做法:

抓來用灌的,大家都這樣啊!又快又有效.

有協助發展自制力體認的做法:

提醒自己,目標是讓寶寶發展自制力.

平時就用故事繪本機會教育.屆時輕鬆地說:[打敗細菌的時間到了!我們一起來戰勝細菌.]若是寶寶不願意,給他一點可以做選擇的機會.[你要媽媽餵,還是爸爸餵?]這樣他學著在不順意的時刻裡做出可接受的選擇.也是一種自制力!

父母還有更多的作法可以協助寶寶發展自制力:

1.大人自己要保持平靜.

一個焦躁不安的媽媽,很難安撫孩子.我們常說:[某某卡有勢面,孩子一到他手上,就不哭了.]其實是這個人的肌肉放鬆,全身散發一種輕鬆感,而孩子感受到了!要協助孩子自制,總不能自己一天到晚失控!

父母們試著經常性的覺察自己的情緒,適時舒緩自己,或找到幫手替手一下.

2.幫助他找到安撫的工具.

可以是奶嘴,一條小浴巾,或一個小玩具.在他感到煩躁時可以安撫自己.

3.建立不僵化的時程.

所謂時程就是一種計劃表,甚麼時間吃,睡,玩都有一定.但是也不能死死的守著,毫無變通,因此說要不僵化.這樣一來,可預期的安全感也會使得孩子情緒張力下降.

4.想想自己有沒有給孩子不符常理的要求.也就是說,有沒有無端地自己製造出一些焦慮,導致他無從自制?例如有的父母期待2、3歲孩子吃飯時乖乖坐上半小時,這樣不切實際的要求,使雙方最後一定都"失控".或新手父母錯誤地以為嬰兒都應該睡得又深又長,這也是自製壓力源!

其實方法多如牛毛,可是價值信念只有一個:協助他們發展自制力!聰明的父母要有這個體認,經常自省,然後很有創意的回應寶寶!

---

#### 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