

向左看，向右看！大人的情緒反應我在看！

----我們是孩子的情緒參考點

大人是孩子情緒的參考點



(故事)

你一定看過大驚小怪的人吧？告訴你，當你變成父母時，這種情形只會變多，很難變少。見過小孩從滑梯溜下來時，媽媽每次都在下面雙手張開等著接孩子，孩子卻一溜煙閃過"熊抱"，只急著想再溜一次嗎？孩子信心十足，為母的卻大呼小叫。她難道看不出來孩子能力十足嗎？

許多父母即使在十分安全的環境裡，仍然亦步亦趨跟在孩子後面，雙手打開，身體彎曲，好像隨時準備"接球"；孩子一跌倒，還沒來得及起身，父母就衝過去拯救，當自己是游泳池救生員！

應該也見過孩子一碰觸可能翻倒的任何東西，就疾呼"不可，不可"，表情及聲調都十分戲劇化的家長吧！

在兒科門診，這類家長更多。這是天性，看到孩子生病不緊張才怪！但是也有誇張到早上，下午，晚上都來一次，外加電話不停詢問。醫師多半能了解父母心情，但也會想，如果我生病，還真想有人閉嘴陪伴就好。大驚小怪對生病的孩子沒什麼好處吧！

美心說她真的是老大照書養，老二照豬養，養出個性天差地遠的兩個小兄弟。她注意到帶老大時，自己緊張兮兮，什麼都"不可以"，什麼都"啊！唉喲！！"。到了老二就學會了其實沒那麼嚴重，因此什麼都可以試試！結果老大就是一個小心翼翼，不輕易嘗試的孩子；而老二就是一個探險家。經常上演哥哥拉弟弟，弟弟推哥哥的戲碼。縱使我們不知道這兩個小孩子"領"到父母什麼樣的基因，但美心歸納出的結論也是相當合理的---原來一大部分的性格是從父母的態度"變出來"的。

(研究報告怎麼說?)

許多證據告訴我們，孩子是由周遭大人的情緒反應來決定自己的下一步！這叫"社會參照力"！這是嬰幼兒期學習看待世界的重要機轉。這種學習的經過也許我們可用"閱讀"或"看電視，看電影"這些事來做比擬。例如一個愛看韓劇的人，即使從來沒戀愛過，卻也從故事情節中經歷了他人的喜怒哀樂，也許以後遇到類似的事情還會以戲劇裡學到的做法來處理呢！（所以有些人很戲劇化呢！）

閱讀也是如此。人短暫的一生中不可能經歷過所有事情，旅行過所有世界名勝，我們需要尋找書中的哲理，心得與感想來豐富我們的能力與反應。

幼兒就是從大人的表情，聲調與語言當中，"閱讀"、"觀賞"與"學習"將來他遇事時的處理方式；與我們讀書，看電影並無二致。

有一個原本是設計來了解人的知覺發展的視覺懸崖測驗(visual cliff test)，被其他心理學家拿來研究嬰幼兒如何由觀察母親的表情線索來決定自己的下一步動作。實驗是這樣的：在一個透明有深度的巨大箱子內布置出高低端，因為上面是透明玻璃板，所以寶寶在爬行到中段時，會產生視覺上的懸崖感，好像要從高處跌下去一樣。因為嬰幼兒已經發展出這種判斷視差的感覺能力，所以當他們爬行到中段時，會本能地停下來，不敢過去。如果此時，在爬行終點等著媽媽，露出笑容，發出鼓勵的語言聲調，那寶寶會克服恐懼，繼續爬過去。相反地，如果媽媽面露恐慌，發出禁止的聲調，孩子會知道媽媽肯定他所見到的懸崖是真的，因而轉身爬回原點。

這當中還可以再細分媽媽的表情為：快樂、感興趣、害怕、生氣、悲傷。你猜結果有沒有差異？當然有！害怕表情組的沒有一個寶寶爬過去，生氣組的九成不過去。快樂與感興趣表情組的有七成以上會爬過去(另外那二成五很堅持自己看到的懸崖喔！)。媽媽如果表現出悲傷的話，寶寶會弄不清楚她的意思，大約有三成爬會過去。你看！幼小的孩子多會解讀大人的情緒表達！正確率奇高！絲毫不遜於成人(說不定更好，不然哪來那麼多"白目"的大人.....)。

社會參照力加廣加深嬰幼兒的所見所聞，是嬰幼兒期情緒發展的重要里程碑！

有趣的還有，年紀越小對父母的正向反應強，但隨著年紀漸長，對負向的反應會變強。這從演化的角度來看是很說得通的。畢竟負向的線索能幫助我們躲過危險，存活率得以上升。

因此專家提醒父母的負向的情緒對寶寶的參照力較之正向更為強大！

孩子依賴父母保護，當負向的線索很強時，孩子就會閃避。原來是重要且必要的事，何時會變成問題呢？問題就出在父母的尺度拿捏！

伸手去拿熱水杯如何？開大門衝出去如何？在牆上畫畫如何？在公園盡情奔跑如何？跟鄰居小貓小狗玩如何？拒絕吃紅蘿蔔泥如何？拒絕吃藥如何？撕掉哥哥的課本如何？打

破杯子如何？與人見面應打招呼如何？不打招呼如何？有智慧的父母對孩子行為的反應要成熟，要不然你呈現的反應都將印在他的腦子裡了！如果你總是大驚小怪，大呼小叫，怎麼可能冀求孩子成為情緒的調控者呢？

所以父母要盡早有情緒教養概念，你的反應他都看在眼裡，記在腦裡，學在心裡，一切都會成為他EQ的元素。著名的EQ學者，丹尼爾·柯洛曼(Daniel Goleman)說，情緒智商(EQ)很早就發展了，就在與父母，老師，甚至是前來交換情緒訊息的每個互動經驗中誕生了！這就是社會參照力！

(衍伸來應用！)

1. 左看右看，大人的情緒反應我在看喔！這種社會參照能力6-9個月間就發展了。
2. 看著你的反應，孩子以此作為前進或退後的參考！所以問問自己希望孩子朝哪兒去？
3. 孩子對父母負向的情緒反應參照力比正向強。動不動就發脾氣的父母對孩子影響大。
4. 社會參照力也可以應用在分離焦慮，陌生人焦慮。父母越自然鎮靜，事情就會越好辦。
5. 社會參照力也會在孩子觀察你與他人如何相處中產生。所以避免大聲的口角也有助於嬰幼兒情緒調節發展。

(叮嚀)

發現了嗎？

我們就是孩子情緒表達的參考點。希望孩子情緒調節好，我們要先做到，孩子才做得到。

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