

談談3個月以內的嬰兒情緒

廖璽瑣醫師 104.05.16

如果在嬰兒一出生後，家長就能因了解情緒調節的重要而開始注意的話，對嬰兒或自己本身都很有幫助，也許有人感到困惑：真的嗎？對著那麼小的嬰兒談「情緒調節」？甚至懷疑：那麼小，除了哭以外，還有甚麼情緒？

有的！一開始當然不複雜；就是愉悅與挫折，但最重要的是，他們情緒的發展非常迅速，接著他們有「驚奇」的反應，對事物「感興趣」，甚至在3、4個月大時，也會有厭惡及傷心的情緒，其實人類的基本情緒在7-8個月大就已發展完成，因此家長如果能在一開始就能意識到關注嬰幼兒情緒發展的重要，就是一個重要的契機！

動物實驗顯示，一個新生的小老鼠，如果僅予以餵食而無母鼠情感上的慰藉，其死亡率相當高，從人類腦部進化史的觀點來看，掌管情緒的邊緣系統（哺乳腦），其向下（生命反射中樞，屬於爬蟲腦的部分）傳遞的量與速度，遠遠大於向上（掌管理性思考的新腦部分）。意思就是，人類的情緒反應經常強過理性思維，也才有種種「失控」的現象發生，我們希望能多多使用理性思考來調節過度情緒化帶來的負面影響，但是這種調節的路徑是需要學習的。

如何才能成為一個幫助嬰兒發展良好情緒調節的父母呢？有幾個決定因素：

1. 你夠不夠敏感？
2. 你有沒有洞察力？
3. 你的對頻性好不好？
4. 你快不快樂？

仔細觀察你的寶寶，是熟睡？淺睡？清醒？對環境感興趣？累了嗎？刺激過度？需要休息嗎？有時候新手父母缺乏的就是「敏感度」，以過度刺激為例，當小嬰兒別過臉，或是雙手擋住眼睛、迴避刺激源時，就應該敏銳的停止刺激，不然很容易導致啼哭，而所謂的洞察力，就是除了「敏感」以外，還能深入的了解原因，例如：對於哭泣的原因能不能找出來，並協助解決，對頻性就是能不能設身處地、感同身受，以大一點的孩子為例，母親能不能體會孩子害怕上台的恐懼？還是只是鼓勵或威脅呢？應用在小嬰兒期的話就是「寶寶語」----例如：母親盡量說「寶寶一定很不舒服喔！尿片都濕透了吧！媽媽知道你不舒服！」諸如此類，在旁人聽起來很傻氣的話，卻是你練習的最好機會，只要經常觀察，經常練習，隨著孩子成長，你就會越來越得心應手。

本著上述的條件，其實就是多與小嬰兒做「愛的溝通」，來建立他對你的信任，怎麼做呢？

1. 多與寶寶「面對面」、「眼對眼」（視覺）
2. 對著他唱歌，講話（聽覺）
3. 多做身體的觸摸按摩（觸覺）

總之，要讓嬰兒知道「你一直在注意他並與他溝通」，且對他的需求做出回應，因為早在嬰兒說話以前，就可以辨識你的語調，所以儘量地鼓勵任何有回應的聲音，也在以聲音回應時，還要看著他（增強反應），當他有回應時，你可以模仿他的聲音，也模仿表情（互動反應）。

精神科醫師 John Bowlby 說，嬰兒在與照護者不斷的互動中，發展出對自我（自己是否值得他人關懷）及他人（他人是否值得自己信賴）的認知模

式，藉以解釋事件及形成人際關係，如果在這個基礎下，嬰兒期該怎麼處理「哭」就值得深思。

有人認為，為避免嬰兒藉哭泣來取得注意力或控制權，父母不應在嬰兒哭泣時就抱他或做其他處置，例如：餵奶，但是嬰兒在 3 個月內的哭泣是屬於生物性的，更何況操縱控制要在 7-9 月大才發展出來，如果經常讓嬰兒哭泣不予理會，嬰兒將無法習得情緒的慰藉，也就是將比較困難由「他人協助」調節，進入「自我調節」，更別談與你發展出信任關係。

因此，該怎麼回應嬰幼兒的哭泣？綜合許多情緒調節學者的建議，3 個月內嬰幼兒的哭泣，應予以理會。情況許可的話，等候時間應不要長於 2 分鐘，但也不要小於 10 秒鐘回應，意思是，有時候嬰兒會安撫自己，給他一點時間，也不必一下子就抱起來，可以在旁邊以聲音、言語、觸摸先觀察之，然後根據你的判斷再決定怎麼做。

這些都只是一個大概，千萬別用馬錶！也不要因為偶爾讓寶寶哭得比較久而懊惱，畢竟只有快樂平靜的照護者，才有可能談及嬰幼兒情緒調節。

引用 Edward Z Tronick 的畫作為結語：

- ◎ 嬰兒期的情緒發展比過去以為的要有系統。
- ◎ 錯誤只要導正就沒有關係，持續性的情緒忽略才是最大的殺手。
- ◎ 任何一個開始就是最佳情緒教養。