

即刻救援！

為甚麼情緒教育要從嬰幼兒期開始？



出生後，什麼時候開始有情緒？

我在許多課程裡問這個問題，多數的媽媽們都認為一出生就有情緒的，因為孩子會哭呀！哭不就是"傷心"嗎？"傷心"不就是情緒的一種？不過這還是有爭議的。剛出生的哭是代表情緒嗎？那為什麼越早產的孩子，哭的機會越大？照理來說，早產不是發展得更慢嗎？所以新生兒的哭一定是情緒反應嗎？其實不只一般人這樣問，科學家也很難回答這個問題。

但是可以確定的是，孩子滿月左右，至少有愉悅與挫折的情緒，而 5-7 個月以前基本情緒(害怕、喜悅、生氣、傷心、好奇、厭惡、驚奇)已經發展完成。慢慢地在 1-3 歲前，複雜情緒(又稱自我情緒，這些情緒傷害或強化自我感覺，如：尷尬、羞恥、愧疚、羨慕、驕傲等等)也逐步出現，這些小人兒也就越來越不單純了。

因此，情緒教育要從嬰幼兒期開始，因為情緒發展就是這麼早，假如我們知道爬行對孩子運動機能發育的重要，因此鼓勵他們多爬爬；我們也知道認知能力需要刺激，所以經常與他們玩遊戲，那麼情緒發展也始於嬰兒期，我們怎麼就可以不管它呢???

再者，情緒教育影響神經連結、構造、基因表現，我們的神經具"可塑性"，誇張一點的說，大腦是可以"被設計"的！

我們的腦可區分為下層腦(情緒腦與腦幹)與上層腦(理智與認知)；上下層之說，除了位置關係以外，演化時間長短也不同(遠古的下層與近代的上層)，情緒腦在幾億年前就存在了，而大腦上層(新腦)不過幾百萬年的歷史，難怪我們的理智經常輸給情緒，而做出後悔莫及的事。但是，科學家一再證明，上下層腦的連結是可以被訓練的！！不光是神經連結可以訓練加強，其實構造本身也會改變，例如：一些被虐待的孩子，其情緒腦的杏仁核(生氣中樞)就比較大，而新腦就比較小，還有一些研究也發現，連基因都可以因後天對待不同而決定要彰顯或隱匿，有些具焦慮或害羞基因的孩子也可以因家庭教養而改變性格。

這些就是為甚麼需要情緒教育，而且越早越好的理由。

舉例來說，當孩子很憤怒而摔壞玩具時，我們想像他的下層腦火山爆發，而上層腦束手無策，如果家長有情緒教育的知識，知道上下層腦連結的神經"配線"(鈎束)需要時間形成，但若有方法則可固化其結構時，家長必會體認察覺之，不出口罵他或責打他，取而代之的是，先協助他替情緒命名(此舉可以讓他從爆發的情緒腦中找到出路)--- "我看得出來你非常生氣"，接著同理他"你也不想傷害玩具的"(此舉協助他冷靜情緒腦)，然後協助他設立界線並解決問題"弄壞玩具就沒有了，所以當你生氣時，你可以....."(此舉協助他的新腦發揮功用)。

我們這樣做的目的，與協助孩子溜滑梯、騎三輪車、拉小提琴或彈鋼琴一樣；只是我們要幫助他們的部位由運動神經，手部肌肉或聽覺系統，轉到情緒與理智的連結系統。

那嬰兒期除了抱起來，還能做甚麼呢？
可以做的可多了！

首先是學習與練習，學習關於情緒教育的知識，隨時做好準備，父母不會因為愛孩子就具有情緒輔導的能力的。更何況，許多父母的愛因為不知如何施展，還有"毒性"呢！情緒教育需要學習與練習，學習情緒發展的來龍去脈，練習情緒教育的作法與技巧。

嬰兒期就是父母的情緒教育操兵演練期！
情緒教育是父母的功課！嬰兒期是始業式！
你只要開始留意，就走對路了！

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