

情緒教養中哪些事情一定不要做？

情緒教養中哪些事情一定不要做??



(故事)

也許你聽過"嬰兒搖晃症候群"？這是三不五時會被小兒科醫師慎重地提出來教導社會大眾的事。少數的新手父母，會受不了新生兒的哭鬧，百般安撫無效後，把孩子抓起來前後搖晃，好像在說：[天哪！天哪！能不能安靜一下？]哪裡曉得這種搖晃無比致命！脆弱的腦部血管就在前後晃動中斷裂了，這種傷害很難挽救！

父母親如果情緒不夠穩定，加上對新生兒的瞭解不清楚，一時衝動下，離譜的事也可能發生。還記得毒牛奶事件嗎？父親在長期睡眠不足的壓力下，在牛奶中放入毒品想使嬰兒"安靜"一會兒，結果嬰兒長睡不起。

也曾發生過一位阿嬤因罹病又帶孫很累，聽到嬰兒哭聲，失控將嬰兒雙手手腕畫出傷口的慘劇。

兒保新聞中多的是對幼兒的傷害，每週平均約有一位幼兒受虐致死，其中五成是 2 歲以下幼兒。雖說受虐，但許多成人並非十惡不赦的以虐童為樂；而是"受不了"！受不了哭聲，受不了失眠，受不了壓力.....。

我們一般人雖不至於做出上述偏激的事，可是情緒失控下的破口大罵，或氣的不理不睬，打幾下小屁股，也是很常見的歷程啊.....。

(研究報告怎麼說?)

我們曾談了許多"應該"要做的事來幫助孩子有良好的情緒發展。反過來說，有哪些事情不要做呢？

(一)漠不關心危害大！

正常狀況下，新生命降臨帶來的是幸福快樂，縱有焦慮緊張或不知所措，父母總是滿心關懷與愛意。但是有些父母是漠不關心的，尤其是患有憂鬱症的母親。嬰幼兒靠著大人的幫助，由成人協助調節情緒(他調)，到一起共同調節(共調)，再到自我調節(自調)。例如：一開始嬰兒哭泣，媽媽會餵奶，換尿片，或輕聲撫慰(他調)，接著嬰兒知道媽媽了解他的

需要，所以會哭一下或大一點時會呼叫一下，然後媽媽會來滿足他(共調)，到最後他還學到其實也可以不必哭，忍耐一下，先吸吸手指頭，不必"演很大"，媽媽一定會來(自調)。

但是這些情緒調節的學習在一個漠不關心的環境裡是付之闕如的。既沒有學習的對象，沒有信任感，也缺乏必要的學習刺激。寶寶高昂的情緒一旦升起，沒有經歷過撫慰，無法學習冷卻，也就不會調節。此外，漠不關心的照護也使得孩子失去觀察別人情緒的機會；而能夠覺察到他人情緒的變化是高EQ的重要指標之一，要不然就會變得很"白目"。

漠不關心的意思並非對孩子生氣，打罵，而是缺乏正向的互動，也就是"不用他"的意思。這種態度引起的傷害在幼兒特別嚴重。絕對不是一般人所以為的："那麼小，什麼事都不懂！"

學者 Trevarthen 在 2001 年左右就由實驗證明，2 個月大的孩子就對媽媽的情緒回應很敏感。如果寶寶已經不耐煩了，媽媽還對著他嘻皮笑臉，孩子可不會賞臉的，這不是他要的反應；他要的是收起你的笑臉，好好的撫慰他！

許多動物實驗也顯示親子之間的互動有其生物性的基礎。許多腦部區域的發展就在鼠媽媽舔小老鼠，猴媽媽為小猴子梳理毛髮，袋鼠媽媽懷抱小袋鼠之際自然完成。人類的大腦比這些生物更為複雜，嬰幼兒更缺自我照顧的能力；對於人類長時間的撫養需求下，如果呈現出的是漠不關心，腦部發育受阻可想而知。

(二)爭吵的環境

研究顯示家庭裡的爭執會不會影響嬰幼兒社會情緒發展的關鍵在於"孩子聽到了嗎？"，而不在於"他聽到了什麼？"。意思是，重點在於那個吵架的聲音是不是被寶寶聽到，而不是"是不是在罵他"！所以夫妻兩人為了錢而爭執，婆媳為了家事而叫罵，大聲喝斥鄰居，對嬰幼兒的影響是一樣的不好！（想當然爾，寶寶又聽不懂你在罵誰！）

這叫"憤怒背景" (background anger)！它破壞了安全感與情緒調節力(Sheffield Morris et al)。因此若要吵架，請到孩子聽不到的地方吵架！別一邊吵，一邊抱起孩子搖，這種訊息太過混淆了！

美國奧瑞岡大學(university of Oregon)做了一個有趣的研究，他們讓 20 個 6-12 個月的嬰兒到實驗室做機能性核磁共振攝影掃描(fMRI)觀察他們在睡覺時如果有男性非常生氣的說話聲音，快樂的語氣，與中性的語氣腦部會有什麼變化呢？結果竟然是："變化都不同"！因此他們的結論是：即使是在睡覺的狀態，外界說話的語氣也會影響嬰幼兒的腦部活動！

再進一步分析時，他們還發現如果這個孩子來自高衝突的家庭，那麼他們對於生氣語氣的反應比低衝突家庭的孩子來得強烈。這些會表現在下視丘、視丘、扣帶迴、尾核等管理情緒的位置。雖然這些活動變化的影響會持續多久還有待更多的實驗；不過爭吵憤怒的聲音會造成腦部影響是確實的！在嬰幼兒面前爭吵的聲音會使他們大腦裡處理壓力的構造變得更敏感！

(三)菸酒，毒品與暴力

其他一定不要做的事根本就是常識！例如，我們當然可以想像嗜酒成性的父母是沒有辦法清醒地照顧孩子的身心。二手煙之危害也無庸贅言。這裡要強調的則是家庭暴力；家庭暴力可以是在身體上，心理上，性行為或言語上。

如果暴力涉及孩子，那不只是孩子身心受創，基本上就是一種犯罪行為。然而我們不要忽略了，即使暴力不涉及孩子，"目睹"家暴就會對孩子產生巨大的傷害。

目睹家暴對孩子有巨大的影響已是不爭的事實。孩子們會內化這些大人的暴力，變得憂鬱或焦慮。也可以看到形於外的影響，而變得容易打架、哭鬧、霸凌他人。其他的影響還包括易觸犯規則，人際關係困難，學業成績低落等等。目睹家暴的孩子將來也容易變成施暴者。

那嬰幼兒期呢？他們看應該看不懂這種"戲碼"吧？不不不！首先，在這樣的家庭裡長大，所形成的依附型態就是錯亂型依附，孩子無法有自信心也難以相信別人。其次，睡眠及飲食習慣都會比較差而對身心造成影響。最重要的是，目睹暴力對腦部發育的影響等同創傷後症候群(PTSD)。我們可以想像，嬰幼兒期看到家庭暴力中參雜的痛苦尖叫，哭喊聲，掌摑聲及殘暴影像，不會比一個成年的士兵在戰場上聽到的槍砲聲或死前哀號來得遜色吧？更何況這些腦袋可不像士兵那樣堅強，這些幼小的腦子可都還在"可塑期"呢！

2014年得一篇研究報告顯示(front public health, 2014; 2: 178)，目睹暴力對孩子腦部的影響有：海馬迴較小，大腦前額葉(理性思考)變小，連結兩側大腦的胼胝體變小，連小腦也變小。真的是非常值得我們重視的問題！

(衍伸來應用！)

1. 漠不關心、爭吵聲、暴力、目睹暴力都是絕對會危害孩子情緒發展的問題。
2. 這些互動方式影響孩子看自己及看世界的眼光。
3. 這些互動方式不只引起心理問題，也影響腦部結構。

(叮嚀)

發現了嗎？

幫助孩子正常發展的重要因素是成熟的大人們！

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