

研究：小孩會越鬧越蠢！7個不發火育兒貼士

作者：親子頭條

孩子在成長過程中，總是會有「不聽話」的時候，大部分的爸媽都很難忍住不發脾氣。然而孩子往往最需要的是耐心和理解，日前就有哈佛博士研究指出父母亂發脾氣會造成孩子的大腦損傷，導致語言理解能力變差，甚至可能會降低智商。

言語暴力會造成孩子大腦損傷

法國作家拉封丹曾經寫過一則寓言，講的是南風和北風互比誰的威力大，能把行人身上的大衣脫掉。強烈的北風寒冷刺骨，行人為了抵禦寒冷便把大衣裹得更緊；反之，南風徐徐，行人覺得暖和就脫掉了大衣，這則寓言後來成為心理學的一個概念，被稱為「南風效應」。

「強制力的效果有時候不如感召力。」

語言暴力如同北風，只會對孩子造成傷害，就像父母不去了解孩子成績不好的原因，反而給他貼上笨蛋的標籤，孩子便會產生自我懷疑，最後越來越失去信心後就容易自我放棄。

哈佛大學的精神病學副教授馬丁泰徹 (Martin A. Teicher) 博士發現，言語暴力會造成孩子大腦的損傷，影響到大腦中的胼胝體、海馬迴和前額葉，這些區域負責傳遞感覺及認知訊息、控制情緒、產生思考和決策。當環境充滿了壓力，孩子們為了適應會轉換為「求存模式」，變得謹慎膽怯，傾向於討好他人，成年後也很難改變如此的思維模式。

當父母想責備子女前，可以嘗試用以下 7 個小貼士：

1. 少阻止，多信任

父母都有個通病，總認為自己一定是對的，並且為了各種理由，常不自覺阻止孩子想嘗試的請求，可是，越禁止孩子只會更不聽話。其實，大人之所以不讓孩子自己做，通常是因為不信任與沒耐心。我們應該相信孩子能從錯誤中學習，放手給孩子嘗試學習的機會，耐心陪伴即可，孩子開口才去提供協助吧！

2. 用「可以」取代「不可以」

要求 2 歲的孩子不去好奇探險，只能乖乖坐定，根本是不可能的任務。與其整天說「不可以」，不如告訴他能做什麼吧！當他忙著把你摺好的衣服亂丟時，不如引導他學習摺衣服吧！讓他忙碌的當小幫手，減少他的搗亂，增加孩子的責任感，做家務的同時也培養了孩子的自理能力。

3. 包容但不縱容

想自己嘗試但被阻止，想證明自己能力卻又做不好——孩子的挫折感倍增，無法調解情緒下，會比嬰兒時期更容易發脾氣。爸媽應以理解的心包容孩子的情緒：「媽媽知道你很傷心，我們來想想辦法！」，而不是一味責罵：「不准哭！又哭！」。但要注意，允許孩子表達情緒，不代表一哭鬧就能給予所求，把持你的育兒原則。

4. 自己冷靜，再教導孩子

當你習慣用強烈情緒反應來面對孩子的行為，他更會出現「愈禁止愈故意」的吵鬧行為。當孩子發現他的故意行為會引起你注意，用哭鬧能控制你，更增強孩子負面行為。打孩子更是最差的做法，這樣會令愛模仿的孩子學會用打人來表達不滿的壞習慣。爸媽越能冷靜面對，孩子將越能容易平伏情緒。

5. 溫柔而堅持

堅持自我的 2 歲孩子，若受到權威式的控制，會出現對立反抗。在你禁止孩子的時候，只需溫和的向孩子解釋原因：「不能跑到馬路上，因為車子來會撞到你。」而不是說：「你再跑到馬路，我就打你！」同時，要有心理準備，孩子不會說一次就記得，必須在每一次相同狀況出現時，你要同樣維持這種堅持直到孩子學會並遵守。

6. 言出必行，原則清楚

正在嘗試獨立的孩子會不斷試探大人的底線，因此，父母一定要做到言出必行，不要隨口警告，也不要過多的禁止；說出的話就一定做到，讓孩子清楚知道你的原則。

7. 擴充生活圈子，建立自信

孩子需要更多的互動對象和生活體驗，因此孩子不能只是跟媽媽或單純的家中環境互動了。多安排不同類型的友儕交流，透過與不同個性及家庭背景的孩子互動，他們能觀察別人、模仿別人，也了解互動中微妙的情緒、同理心、分享等行為，有助更全面的心理成長。