

星島日報健康專欄《保健至專》- 科學化教仔法

孩子於三歲前大腦皮層還未完全發展成熟（基本上在二十多歲前還不停建構和發展），這部位正正管轄身體上及情緒上的調節、個人反省能力、處事彈性、適應能力、同理心、道德和倫理上的正確選擇。通常孩子出現行為偏差的原因是由於處理外在事物和內在情緒時遇到困難。當負面情緒完全蓋過理智，即腦部的「杏仁核」佔盡上風而啟動了身體的自我保護機制（攻擊、逃跑、暈倒、停頓），這會導致大腦皮層暫時停止運作，結果出現孩子行為偏差問題。

先體諒後教育

譬如，孩子在玩具店大吵大嚷，堅持要買玩具，假如家長指責孩子嚴厲訓斥，要其馬上停止哭泣並放下玩具，甚至指不馬上停止便會受懲罰等，孩子非但不會合作，反而更激發和啟動其「生物腦」內的連串保護機制，其腦內感應系統會把你當時的身體語言和命令視為威脅，當生存受威脅，其身體便會馬上作出反應，例如採取攻擊、逃跑、暈倒及停頓作為自我保護。更重要是當生物腦被啟動時，部分腦部功能如思考和理性的自我控制等調節功能，均會暫時被停頓，無法運作，即腦部根本沒可能在情緒失控下作出理性及顧全大局的行為抉擇。這就是為甚麼家長責備孩子時，反加劇他們的強烈情緒及行為偏差。

孩子遇到情緒和行為偏差問題時，大都渴望得到充滿同理心的回應。他們希望父母會以同理心角度看待自己。家長充滿同理心的回應能讓孩子感覺到被愛及被接納。只有通過充滿同理心的回應與孩子的情緒取得聯繫後，家長才可以安撫到孩子內心的混亂，故應待他們冷靜下來後，父母再協助孩子解決問題，便能幫助他們的腦部作出理性反應。

青山醫院精神健康學院精神科醫生梁婉珊

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-07-08)

孩子於三歲前大腦皮層還未完全發展成熟(基本上在二十多歲前還不停建構和發展)，這部位正正管轄身體上及情緒上的調節、個人反省能力、處事彈性、適應能力、同理心、道德和倫理上的正確選擇。通常孩子出現行為偏差的原因是由於處理外在事物和內在情緒時遇到困難。當負面情緒完全蓋過理智，即腦部的「杏仁核」佔盡上風而啟動了身體的自我保護機制(攻擊、逃跑、暈倒、停頓)，這會導致大腦皮層暫時停止運作，結果出現孩子行為偏差問題。

先體諒後教育

譬如，孩子在玩具店大吵大嚷，堅持要買玩具，假如家長指着孩子嚴厲訓斥，要其馬上停止哭泣並放下玩具，甚至指不馬上停止便會受懲罰等，孩子非但不會合作，反而更激發和啟



動其「生物腦」內的連串保護機制，其腦內感應系統會把你當時的身體語言和命令視為威脅，當生存受威脅，其身體便會馬上作出反應，例如採取攻擊、逃跑、暈倒及停頓作為自我保護。更重要是當生物腦被啟動時，部分腦部功能如思考和理性的自我控制等調節功能，均會暫時被停頓，無法運作，即腦部根本沒可能在情緒失控下作出理性及顧全大局的行為抉擇。這就是為甚麼家長責備孩子時，反加劇他們的強烈情緒及行為偏差。

孩子遇到情緒和行為偏差問題時，大都渴望得到充滿同理心的回應。他們希望父母會以同理心角度看待自己。家長充滿同理心的回應能讓孩子感覺到被愛及被接納。只有通過充滿同理心的回應與孩子的情緒取得聯繫後，家長才可以安撫到孩子內心的混亂，故應待他們冷靜下來後，父母再協助孩子解決問題，便能幫助他們的腦部作出理性反應。

整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
精神科醫生梁婉珊

