

# 培養孩子的負責與自律～ 從大腦本能談起

◎林口長庚兒童心智科臨床心理師 黃文怡

封面故事



**現職** 台灣腦心智發展與心理復健學會理事  
桃園市臨床心理師公會理事

**專長** 兒童及青少年之發展、  
心理衡鑑及心理治療、  
神經心理個別及團體治療、  
親職教養及親職成長

**人**類的大腦具有許多伴隨基因而來的標準配備，包含早期的嬰兒動作反射，以及許多為了生存與生命必需存在的本能。本能能夠讓我們有動機與驅動力去產生行動，進而從外在環境的經驗中學習。嬰兒的大腦從7到9個月大時就開始大量產生神經細胞突觸間的連接，直到3歲幼兒大腦神經細胞突觸

間的彼此連結可達成人的2倍（Shore, 1997）。隨著年紀與經驗的增加，大腦會再經歷神經突觸修剪作用，重複運用的神經迴路會被保留，而缺乏經驗沒有運用的神經迴路會萎縮、退化，也因此造就每個嬰幼兒大腦的獨特性。因此在學齡前階段讓孩子擁有什麼經驗就是一件極重要的事！

在學齡前的孩子，很多行為的展現都與幾項重要的本能有關，包括趨樂避苦（趨吉避凶）、依附及掌控的本能。趨樂避苦的本能顧名思義就是哪些活動開心就做那些活動，哪些活動不舒服就盡量避開、不願意做。依附的本能就是孩子天生會想與照顧者有情感上的連結，有情感連結的關係才能確保自己是安全的，以及有機會被照顧長大的。掌控本能的產生是因為未知刺激通常會引發大腦產生焦慮、害怕情緒，這些情緒的存在是為了提醒外界環境可能有威脅，需要謹慎與注意，也因此掌控本能是為了增加自身對於環境的預測力，減少危險產生的風險。

對於孩子來說，負責與自律並不是

天生的本能，因為對自己所做的事情負責以及自律地完成該做的事情，其實是違抗趨樂避苦的本能。因此如何塑造孩子對於自己有能力完成，且順利完成事件之後，所帶來的滿足感與自我成就感（自己覺得自己做得好，並且覺得自己很棒），是需要依靠家長及照顧者的指引與教導，也能藉由過程訓練負責與自律的行為。

以下討論如何運用大腦本能驅力讓孩子成功執行家事，並且從中學習負責與自律。(1) 運用依附本能：在家中請孩子協助家事時，可以強調每個人都是家庭的一分子，所以當大家一起完成家事時，就可以感受到家人之間彼此的連結，為家庭共同付出的向心力，而不單純只是家事地分配。(2) 運用趨樂避苦本能：進行家事的過程中，有創意地把家事變換成有趣的活動，像是襪子配對

及襪子回家遊戲（放回衣櫃），過程有趣結果有益。(3) 運用掌控需求：進行過程，可以先與孩子討論他想執行家事的方式、可能的結果，或是給予家事任務選擇，在這個過程中對於孩子來說，提出的意見既被重視、專注聆聽，又能預期事件發生的經過，增加行為執行的動機。

不論是學齡前的孩子，還是學齡期的孩子，生活中的負責與自律行為都是培養出來的能力，不是大腦的天生標配，需要家長及照顧者長期的陪伴，重複正向的生活經驗來塑造大腦迴路。孩子的行為受到本能的影響高，因此理解大腦本能的需求，順著大腦本能引導，就可以達到事半功倍的成效。除此之外，在負責與自律的引導中還能創建親密的親子依附，讓孩子練習調整生活的步調，何樂而不為呢？

