

關心孩子，從身心平衡開始

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

大腦邊緣系統屬於情緒的大腦，人的行為反應若被杏仁核操控，往往會有焦慮、空虛感，人會出現注意力不集中、消化不良、偏頭痛、失眠、胸悶等情形；行動反應若由有思考的大腦之稱的大腦皮質來主導，那麼，接收到外在的刺激時，可以找到正確的互動方式——運用向人請益、出門運動或轉移注意力等各種自我調適，以減緩壓力、改善關係。



善用大腦機制改善學習力

近來，在我帶領的帶狀課程「幸福導師班」中，我開始從了解大腦機制切入，引導家長心理、生理雙管齊下，鼓勵以「五合一平衡式成長」來提昇孩子身心健康能力，學習面對焦慮、轉換壓力，許多家長立即看到親子關係改善的曙光。

以下試從「五合一平衡式成長」為主軸，分享家長的學習成果：

第一：提供益腦的飲食

佳鈺是一位忙碌的職業婦女，老公在竹科工作，經常加班，是位「類單親」的媽媽，她一手扛起所有裡裡外外的家庭事務。

十歲兒子的老師經常在Line上提醒「孩子在教室常打瞌睡，下課也無精打采，請媽媽關注」，佳鈺告訴自己——工作再忙也不

能不注意孩子的身心狀況。

佳鈺發現兒子學習沒動力，做什麼事都提不起勁，於是從「益腦食物」來補充兒子的腦力、體力和學習力。

過去由於忙碌，早餐往往準備一塊麵包、一杯牛奶給兒子，午餐吃學校的營養午餐，晚餐她就在住家附近買個湯麵或自助餐，兒子有吃沒吃，由於忙著洗衣，整理家務，沒多少注意。

如今，佳鈺積極上網查看對大腦發育有幫助的食物，用心改善家中飲食。有時做碗魚片蔬菜味噌麵，或假日準備咖哩排骨，讓兒子更有胃口。

佳鈺說：「蒸個鱈魚，烤個鮭魚，熬個南瓜湯，其實都不難，自從改善兒子的食物，多吃益腦食物，他真的注意力更集中，

我自己也感到體力比以前更好。」

第二：擺脫情緒腦正向互動

雅玲的小女兒哭著說：「我的作文寫不出來啦！」

小學二年級的她求好心切，望著空無一字的作業本急得掉淚。雅玲原來的教養方式是直接開罵，小女兒常常是一被罵就越哭越大聲。

雅玲說：「我每天在辦公室忙得團團轉，回到家連喘口氣都不行嗎？」

但是，當她明瞭——小朋友的「哭」是求助行為，如果讓大腦邊緣系統主控了情緒，會變得焦慮不安，越罵越大聲；如今要幫助女兒，首先要先幫助自己，於是她深呼吸，到廚房喝口水，調整好情緒，也就是讓她的大腦皮質來主導，選擇以冷靜、溫馨的方式和小女兒互動。

「來，坐媽媽腿上，我們回憶一下，阿嬤過生日，有誰參加？去那裡吃？吃什麼？誰說了笑話？……」

雅玲先在大白紙上畫個九宮格，抱著小女兒，再讓她在回憶中——描述人、事、物等景象；又在另一張大白紙上畫出樹狀圖，讓女兒在旁枝分系中寫下：時、地、人、事、感覺……協助她勾起回憶，做有趣的探索。

第三、培養規律運動習慣

為了讓女兒不要每天只窩在家裡看課外讀物，靜芬的爸爸媽媽討論如何及時改變，並決定以身作則，由夫妻先養成運動習慣。晚餐飯後，由爸爸洗碗，然後媽媽帶小學五年級的靜芬，到住家旁的小學操場散步30分鐘，舒緩筋骨。

週六、日下午則是由爸爸邀靜芬騎腳踏車，或到操場打羽毛球，或全家一起搭火車自助旅遊半天。

由於喜歡閱讀的靜芬，長期窩在房間看書，加上線上課程的進行，電腦、手機使用

機會大增，爸媽擔心她視力不保，更重要是需要維持體能、體魄，可不能「允文」卻不「允武」，因此趁女兒還小，儘快養成外出活動、樂於運動、穩定情緒的好習慣。

第四、促進社交活動機會

過去常有父母忙碌，不清楚子女在外的交友關係，等到學校通知或警察上門才知道問題嚴重了。從廣結善緣、拓展人脈的角度來看，其實可以更早讓孩子學習交到好朋友的重要性。

有些爸媽注重孩子成長的黃金時刻，帶他們從小參加露營車隊、登山團隊或科學營隊等，不但長知識，也在潛移默化過程中學到建立人際關係的竅領，讓孩子在群育上也能知所進退，應對自如。

第五、溫和陪伴有助睡眠

孩子脾氣焦躁不安、容易動怒，有時和睡眠不足有關。所以，明理的爸媽看到孩子睡不著而苦惱，或是早上爬不起來，不會火上加油一味地責怪都是不早睡、電動打太久了，或熬夜寫作業造成的。

孩子睡不好，不易入睡，往往是大腦邊緣系統裡負責情緒管控的杏仁核作怪了；杏仁核一活躍起來，焦慮不安更加顯現。這時有學習「大腦智慧」的爸媽懂得溫和堅定地與孩子對話，樂意放點 α 波音樂，或是幫孩子輕柔按摩頭部，讓孩子逐步放鬆，可以愉悅入睡。

以上家庭中的「五合一平衡式成長」，透過具體實用的方式讓爸媽成為身心健康快樂的人，也引導子女從小找對方向，迅速自我調適。

從心理探索到生理學習，我自己從中得到源源不斷的靈感和啟發，在助人領域也更加深入，希望能幫助更多爸爸媽媽著手改善親子關係，成長是一輩子的事，我們都不能置身事外，不是嗎？

