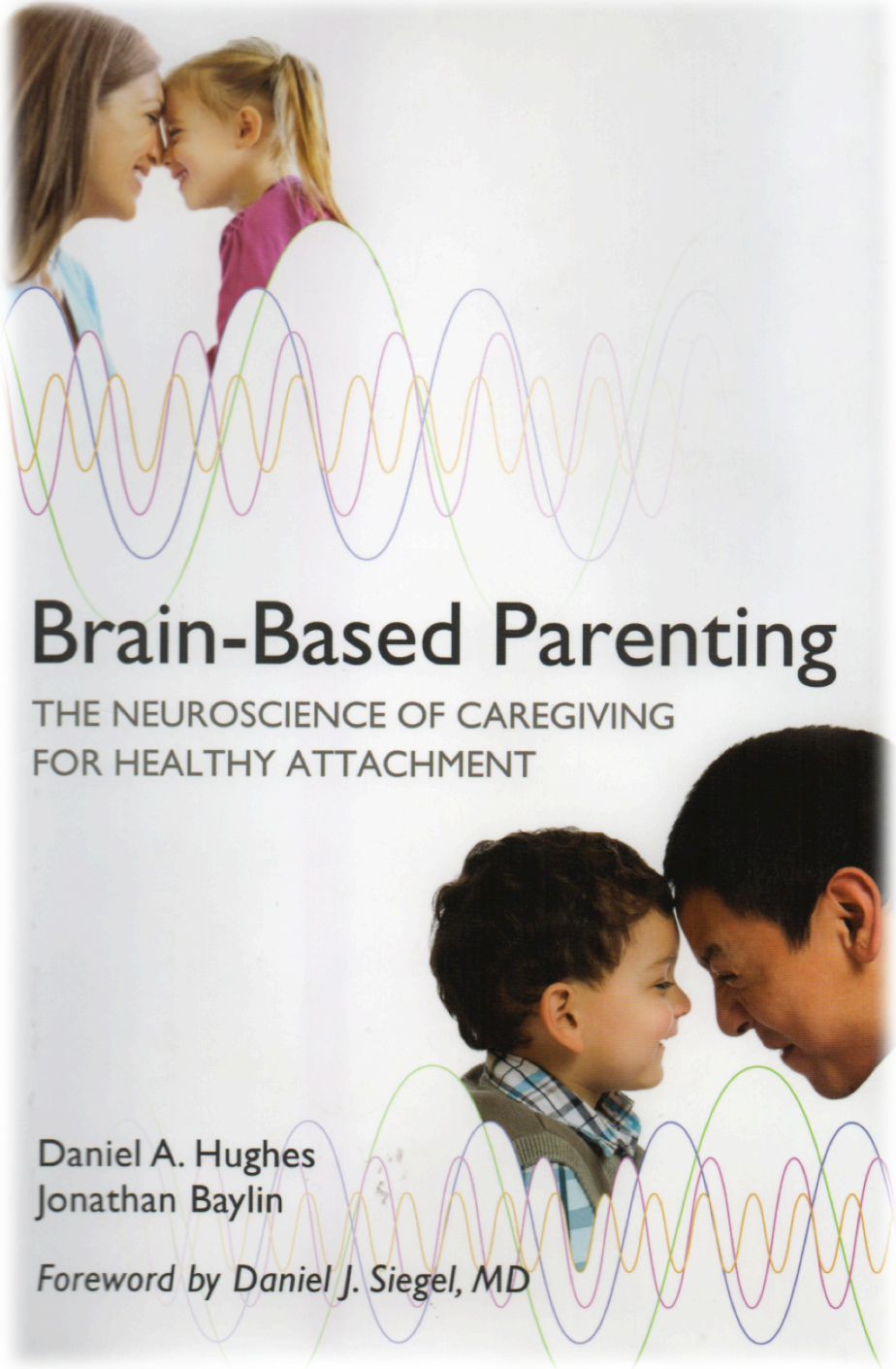


臺北榮總家長親職講座

用心陪伴、用腦教養—以大腦科學為基礎的教養原則

莊雅琴
臨床心理師/臨床督導
Email: ycchuang@vghtpe.gov.tw
臺北榮民總醫院
復健醫學部心理社會室
兒童發展遲緩評估鑑定中心

~ 臺北榮民總醫院 莊雅琴臨床心理師 ~

講師介紹

•學經歷：

➢國立臺灣大學心理系

➢國立成功大學行為醫學所臨床心理組

➢國立臺灣師範大學人類發展與幼兒教育

➢曾任：

新竹戒治所、八里療養院臨床心理師

國中小學到校諮商校園駐點心理師

家暴中心受害婦女與兒童諮商心理師

➢現任：臺北榮總復健醫學部、遲緩兒童發展評估中心、遺傳諮詢中心臨床心理師

•專業執照與證書：臨床心理師

- **專業訓練**

➢ 中央研究院遺傳諮詢訓練課程

➢ 美國杜克大學及北卡羅來納州遺傳諮詢訓練

Genetic Counseling training at Duke and University and University of North Carolina

➢ 美國北德州大學

以兒童為中心遊戲治療密集督導

Child-Centered Play Therapy (CCPT) Intensive Supervision at University of North Texas

身為父母的你，想要教出什麼樣的孩子？

聽話的孩子?

聽父母話（永遠跟父母意見一致）的孩子？

有能力為自己行為負責的孩子?

與孩子訂定行為契約，是教養的「方法」之一，
孩子從中「學到什麼」，才是重點。

不要混淆了
「教學內容」與「教學方法」

那麼，身為父母，到底要教孩子什麼？

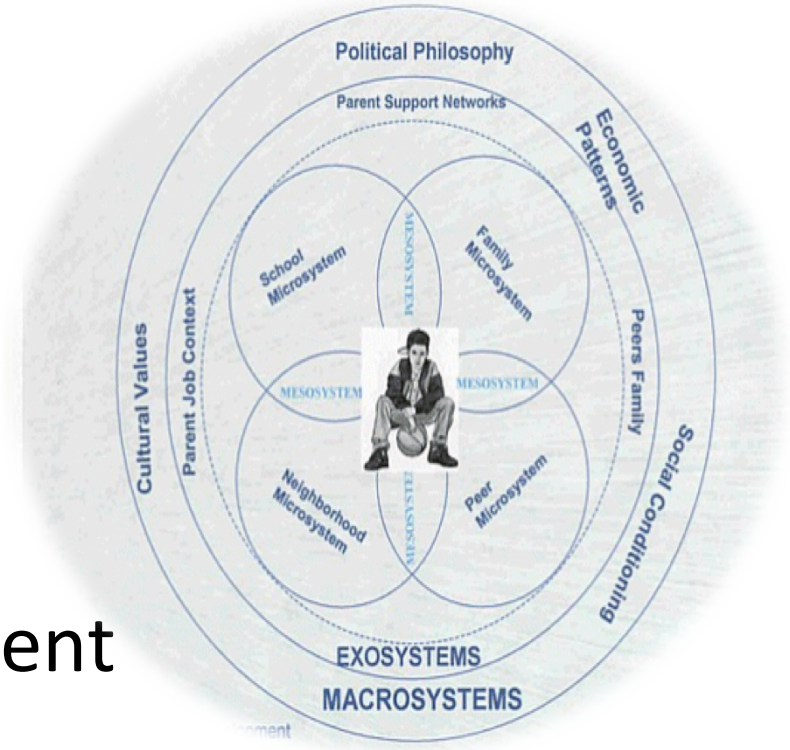
我們如何教育
生活在未來世界的孩子？

紀伯倫 Kahlil Gibran〔論孩子〕

你的孩子並不是你的，她們是生命對自身渴慕所生的子女。
她們經妳而生，卻不是妳所造生。她們與你相伴，但是並不屬於你。
你可以給她們妳的愛，卻不能給她們妳的思想，因為她們擁有自己的思想。
你只能圈囿他們的身體而非靈魂，
因為他們的靈魂寓居在明日的住所中，而那是非你所能觀覽的地方，甚至不在你的夢中。
你可以盡力去模仿他們，但是不要指望他們會和你相像。
因為生命是不倒行的，也不會在昨日停留。
你是弓，而你的孩子是從弦上射發的生命的箭矢。
那射手看到了無盡路上的標靶，於是他用神力將你扯滿，讓他的箭急馳遠射。
你應在射手的掌中感到歡欣；
因為他愛飛去的箭矢，也愛靜存於掌中的彎弓。

～ 紀伯倫《先知》～

人類發展生態系統理論
Urie Bronfenbrenner’ s Ecology of Human Development



人類發展生態學，是一種對「情境脈絡中的發展（development-in-context）」現象的處理，其對於個體在社會中的演變之關注，是位於生物學、心理學及社會學（Bio-Psycho-Social）三者的融合處。

(個人)個人、親子、家庭、社會(群體)

身為父母的你，想教給孩子的(人生觀、價值觀...)
是什麼(What)？**用哪種方法才能讓孩子學到(How)**？

親子關係 v.s. 人際關係

特例 v.s. 原則

個人經驗法則 v.s. 科學理論與定律

身為父母的你，想教給孩子的(人生觀、價值觀...)
是什麼(What)？**用哪種方法才能讓孩子學到(How)**？

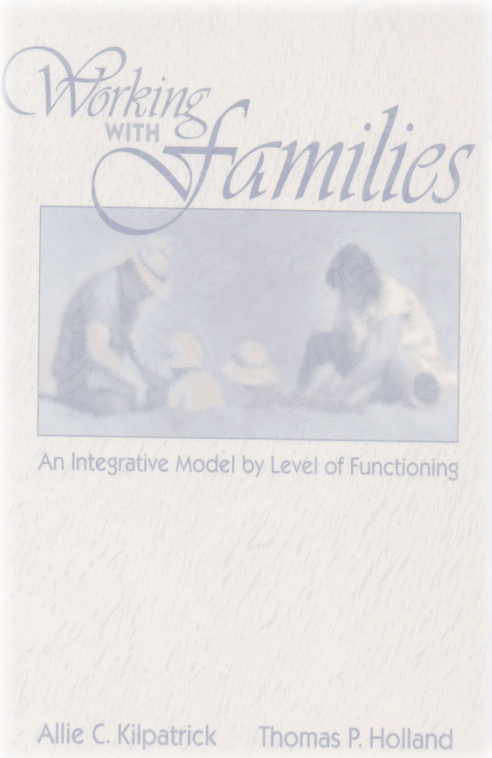
親子關係是孩子第一個「人際關係」
(人我關係的學習)

行為契約是「方法」之一
孩子從中**學到什麼**，才是重點

社會情緒發展能力成就指標
Social success

1. 能以<u>合宜的方式</u>來讓自己的<u>需求</u>獲得滿足。
2. 能<u>分享、討論</u>彼此的想法、感受與知識。
3. 能自主且獨立地<u>參與社交活動</u>。

身為父母的你，想教給孩子的(人生觀、價值觀...)
<u>是什麼(What)</u>？<u>用哪種方法才能讓孩子學到(How)</u>？



信念：兒童的心理與行為問題應以家庭治療為首要考量。

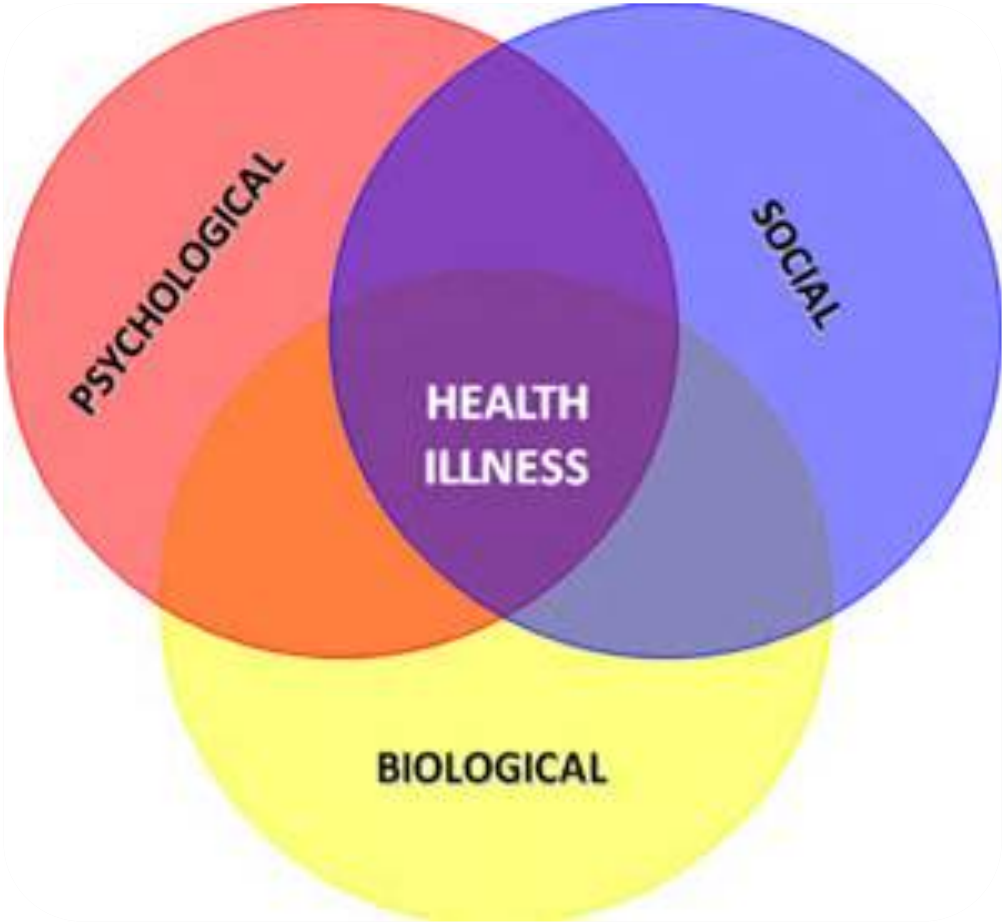
The Belief: Family treatment should be considered first regardless of the nature of the psychological difficulties demonstrated by the child.

接受家庭治療/親職諮商 ≠ 父母沒教好孩子

尋找行為問題可能成因≠ 這個問題要怪誰？

代罪羔羊Scapegoat

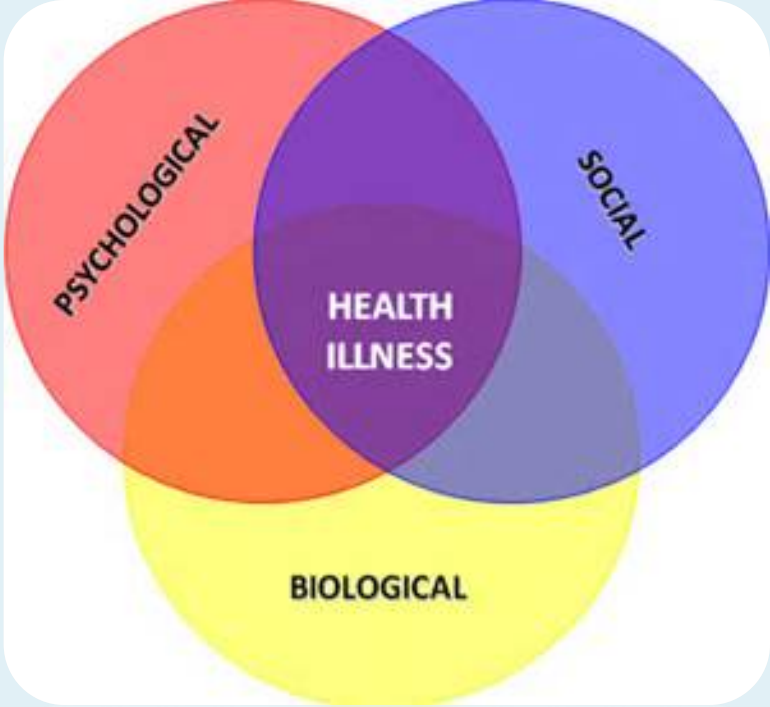
生理—心理— 社會取向觀點



重點摘要

1. 人際神經生物學（Interpersonal Neurobiology）
2. 親職五向度（The 5 Domains of Parenting）
3. 被阻礙的親情（Stressed-out Parents and Blocked care）
4. 成為情緒管理大師（Master Emotion Regulation）
5. 察 緒 (茶敘) 悅 納 處方籤（A Caring Formula :PACE）
6. 意義化與自省力的發展
   （Making Sense & Reflective functioning）

- 總回顧：形塑〔夠好(Good-Enough)父母〕的九大心法
  （9 Strategies to Develop the Parenting Brain）



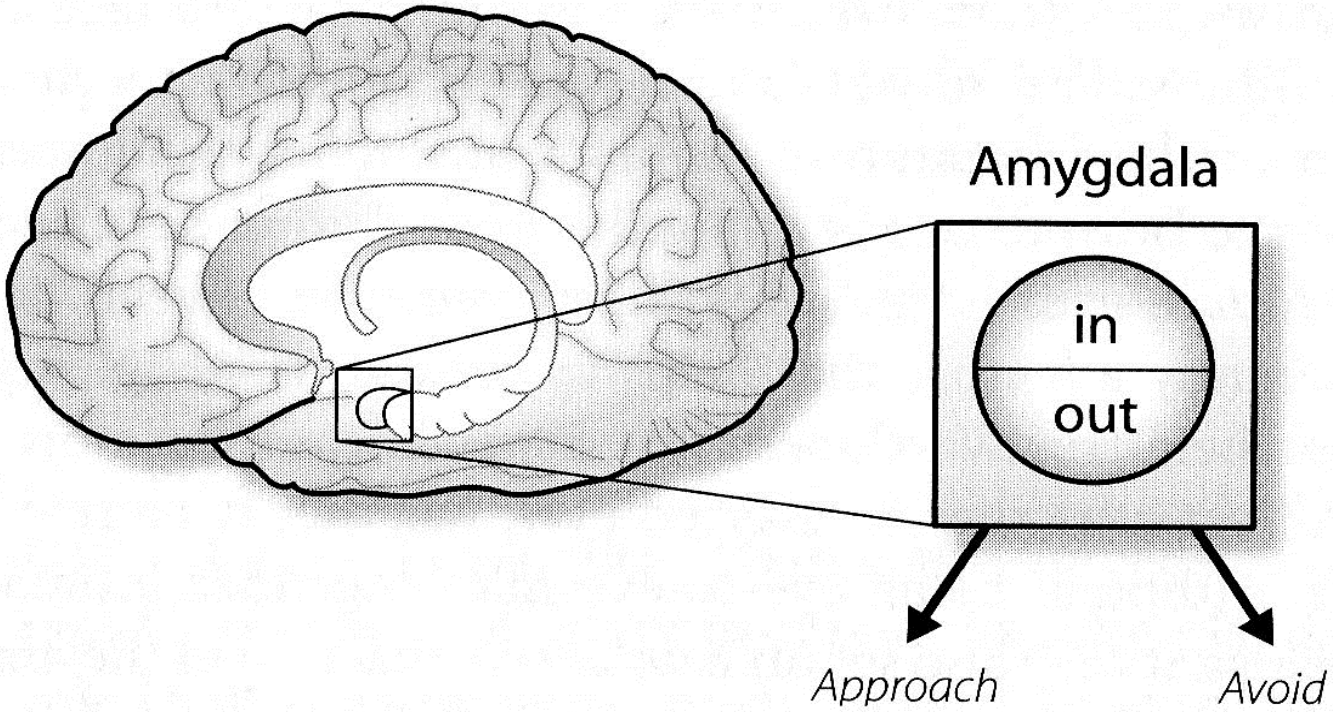
Part I: Interpersonal Neurobiology
人際神經生物學

重點1: 邊緣系統(Limbic System)的杏仁核(Amygdala)—大腦的情緒中樞
重點2: 海馬迴 (Hippocampus) —與情緒記憶(Emotion-driven Memories)有關
重點3: 額葉皮質(Frontal Cortex) —與執行功能(Executive Function)有關
重點4: 前扣帶皮質(Anterior Cingular Cortex, ACC) 與腦島(Insula)之間的神經連結與同理心的發展有關
重點5: 與親子情感連結有關的荷爾蒙—雌激素(Estrogen)、催產素(Oxytocin)、催乳素(Prolactin)

Amygdala

Figure 1.3 Location of the Amygdala

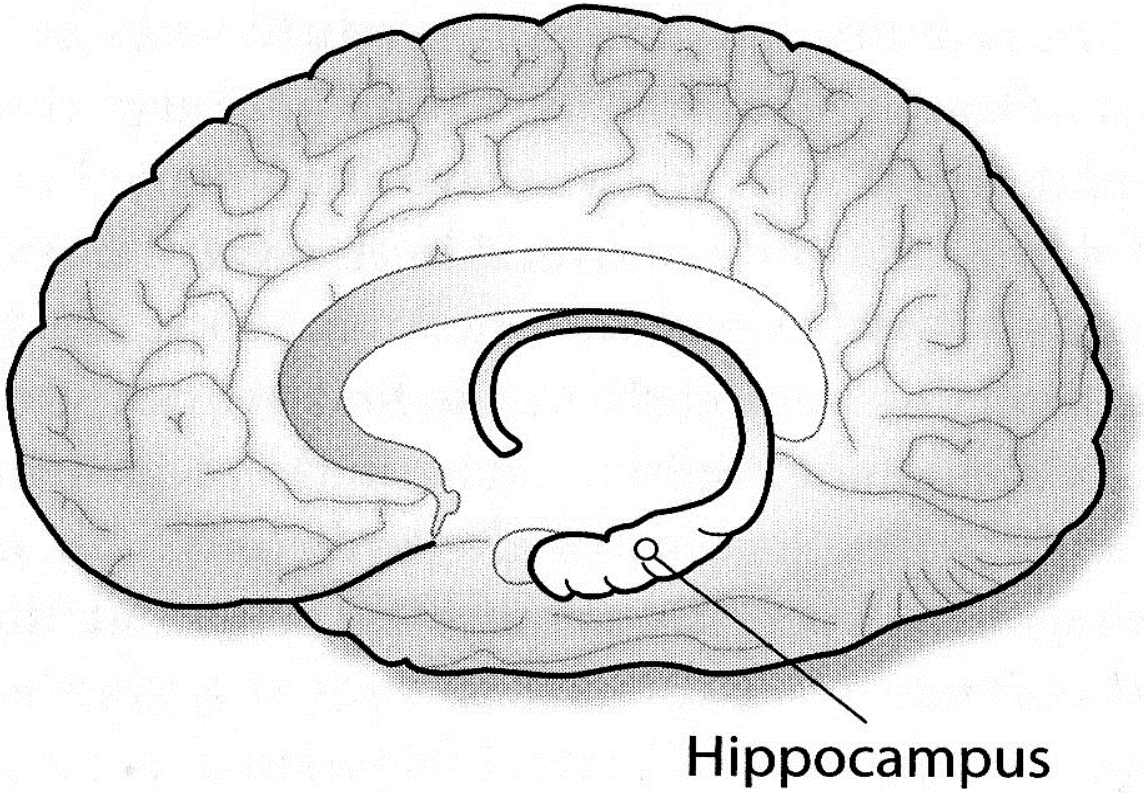
The amygdala has both input and output regions so that it can receive all kinds of sensory inputs, including the five basic senses, and from the visceral regions, including the heart and the gut. It then can use this input to either suppress or activate output pathways to the rest of the brain and to the body.



Hippocampus

Figure 1.4. The Hippocampus

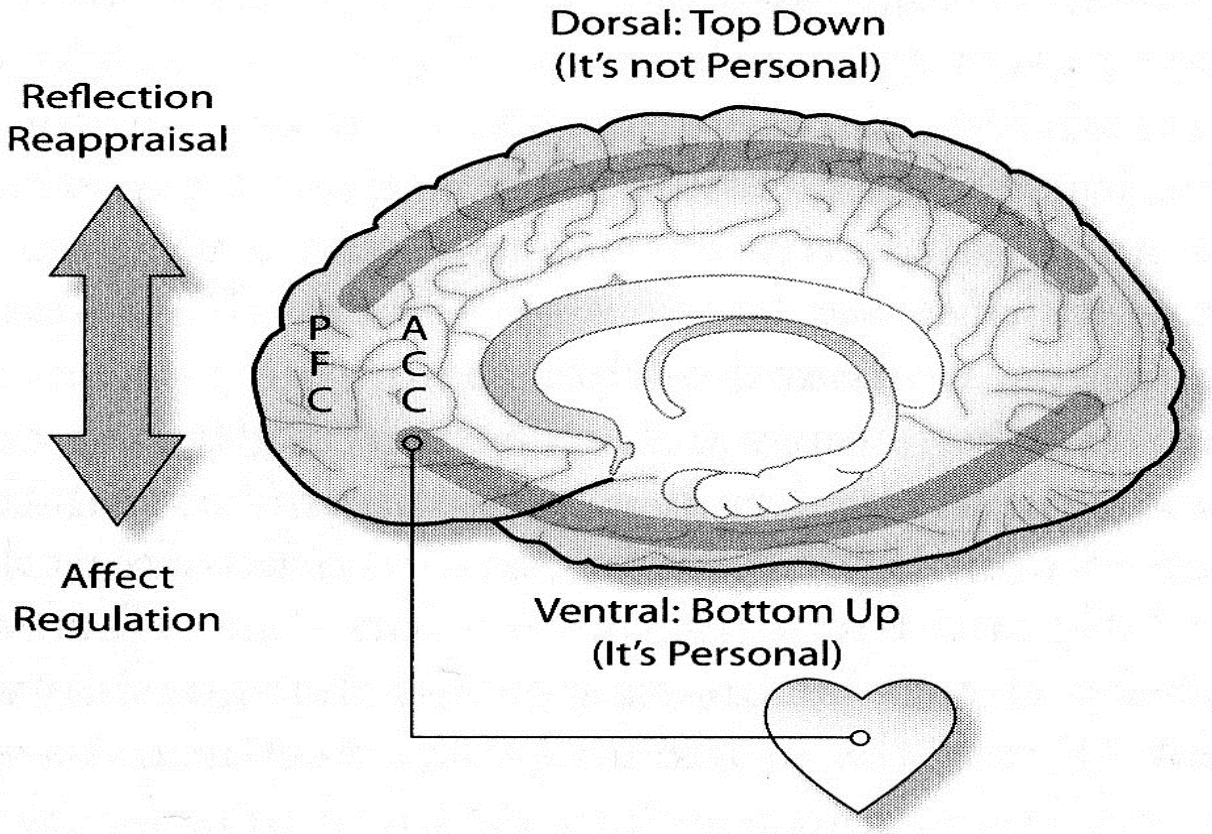
This structure is essential for making parental memories, learning from parenting, dealing with stress, keeping the parental brain healthy, and making new brain cells.



Frontal Cortex: PFC, OFC, MPFC, DLPFC

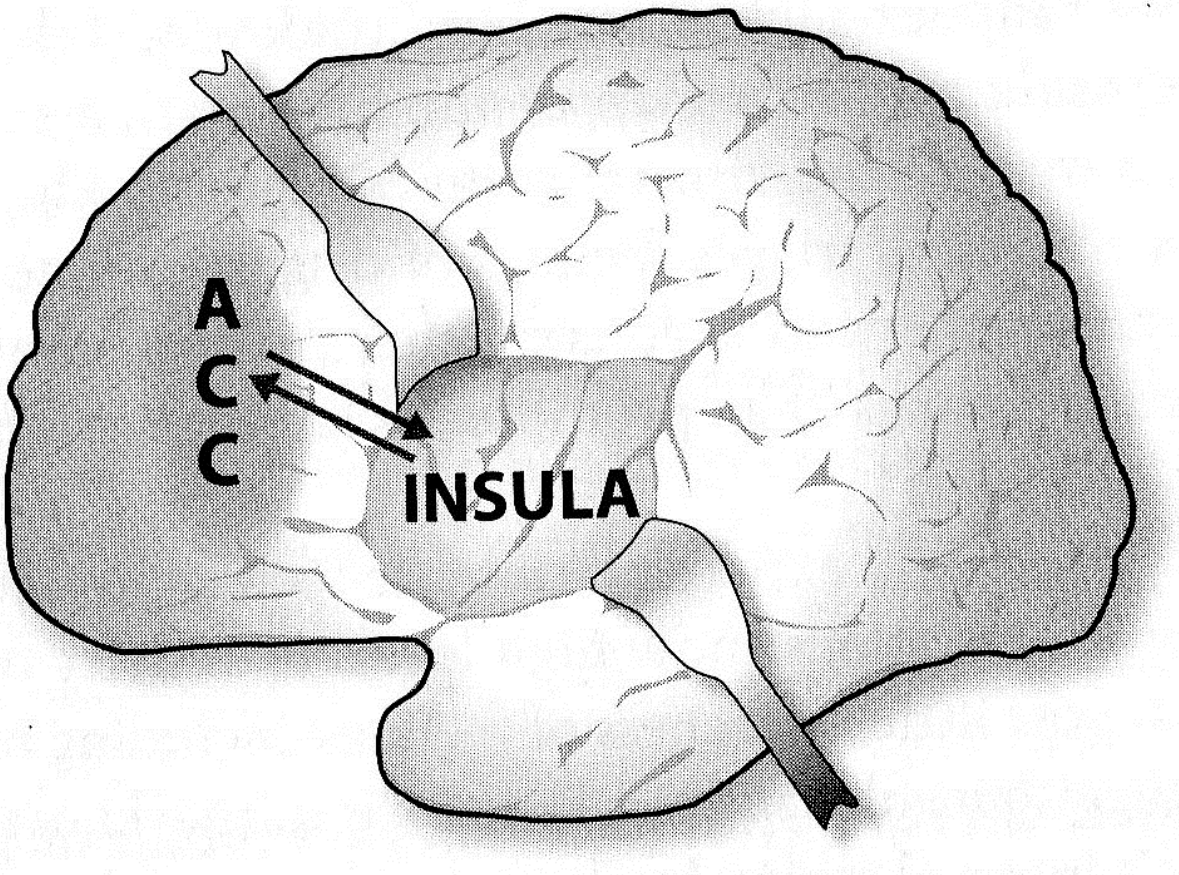
Figure 1.5.

The Ventral (Lower) and Dorsal (Upper) Brain Systems Meeting in the Prefrontal Cortex, Which Integrates the Input from the Two Systems. ACC = anterior cingulate cortex; PFC = prefrontal cortex.



Anterior Cingulate Cortex: ACC

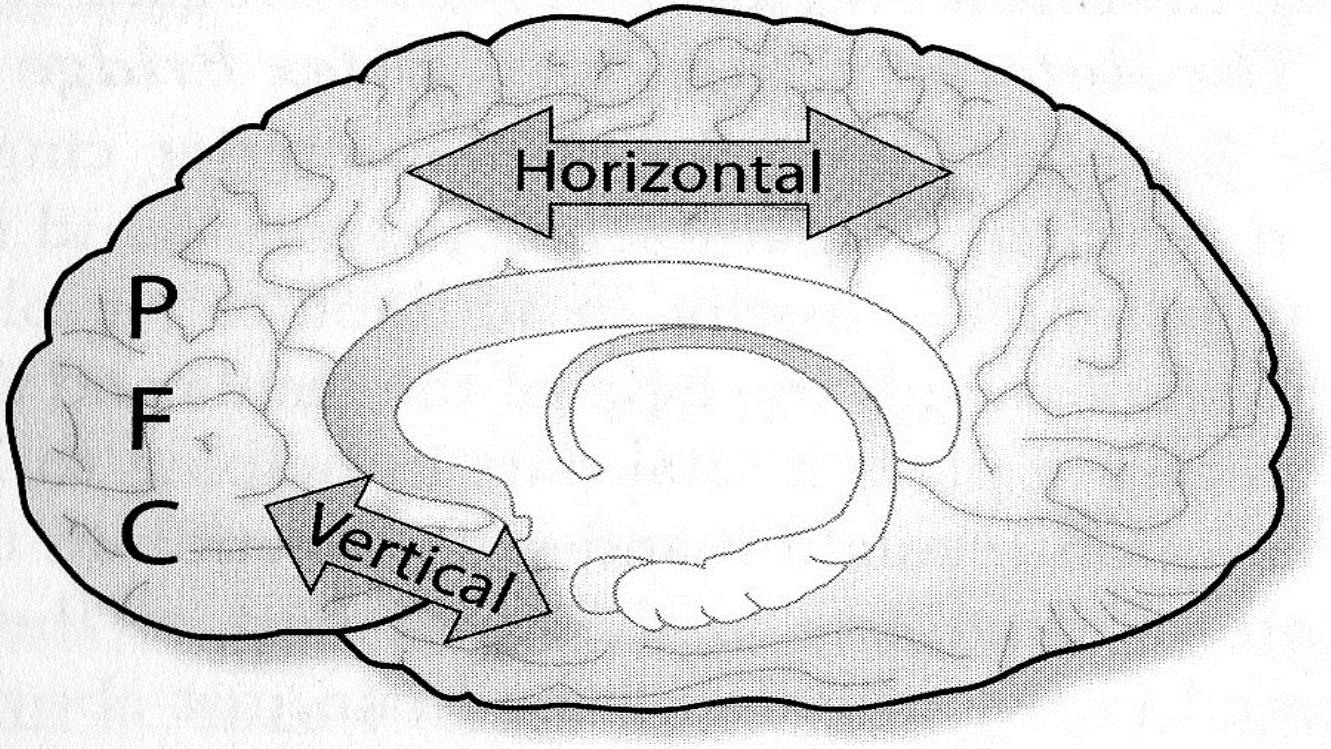
Figure 1.7. The Insula–Anterior Cingulate: Key to Parental Empathy



When **prefrontal cortex** meets **limbic system**

Figure 1.8. The Mature Brain

When the prefrontal cortex is strongly connected to the back of the brain (horizontal) and to the limbic system (vertical).



與親子情感連結有關的荷爾蒙

- Estrogen 雌激素
- Prolactin 催乳素
- Oxytocin 催產素

Part II: 有效能的親職5向度

向度	歷程
趨近與安全連結系統 Parental Approach system	能開放地與孩子連結並感到安全
正向迴饋系統 Parental Reward system	能感覺到〔成為父母是一件愉悅、滿足的經驗〕
理解與親子調頻系統 Parental-Child reading system	能瞭解、同理孩子，與孩子同在
執行功能系統 Parental Executive system	能調節自己內在狀態，自己監督親子互動品質，及時地與孩子連結、有效地修復親子關係
意義追尋系統 Parental Meaning-making system	能清楚地述說自己成為父母的意義，接納〔成為父母〕是自己人生的一部分

建立安全的連結與正向回饋
理解與親子調頻系統

小小暖男/女養成計畫
談兒童心智理論與敘事能力

台北榮民總醫院講座
莊雅琴 臨床心理師

父母執行功能

如何教養
看似聰明卻做事一團亂的孩子
- 談執行功能與後設認知能力訓練-

台北榮民總醫院講座
莊雅琴 臨床心理師

開放地探索自己的成長與發展史

接受【個人心理治療】

能清楚地述說自己成為父母的意義，
接納〔成為父母〕是自己人生的一部分！

自費個人心理治療預約專線(02) 28712121 ext 2925, 1270

趨近與安全連結系統
& 正向迴饋系統

Figure 2.1.
The Parental Approach and Rewards Systems

PARENTAL REWARD SYSTEM

(release of dopamine into the nucleus accumbens and the orbitofrontal cortex fosters pleasurable feelings and memories of "rewarding" interactions with the child)

PARENTAL APPROACH SYSTEM

(release of oxytocin in the MPOA and then in the medial amygdala inhibits defense, promotes approach)

理解與親子調頻系統：你能讀懂孩子的表情嗎？

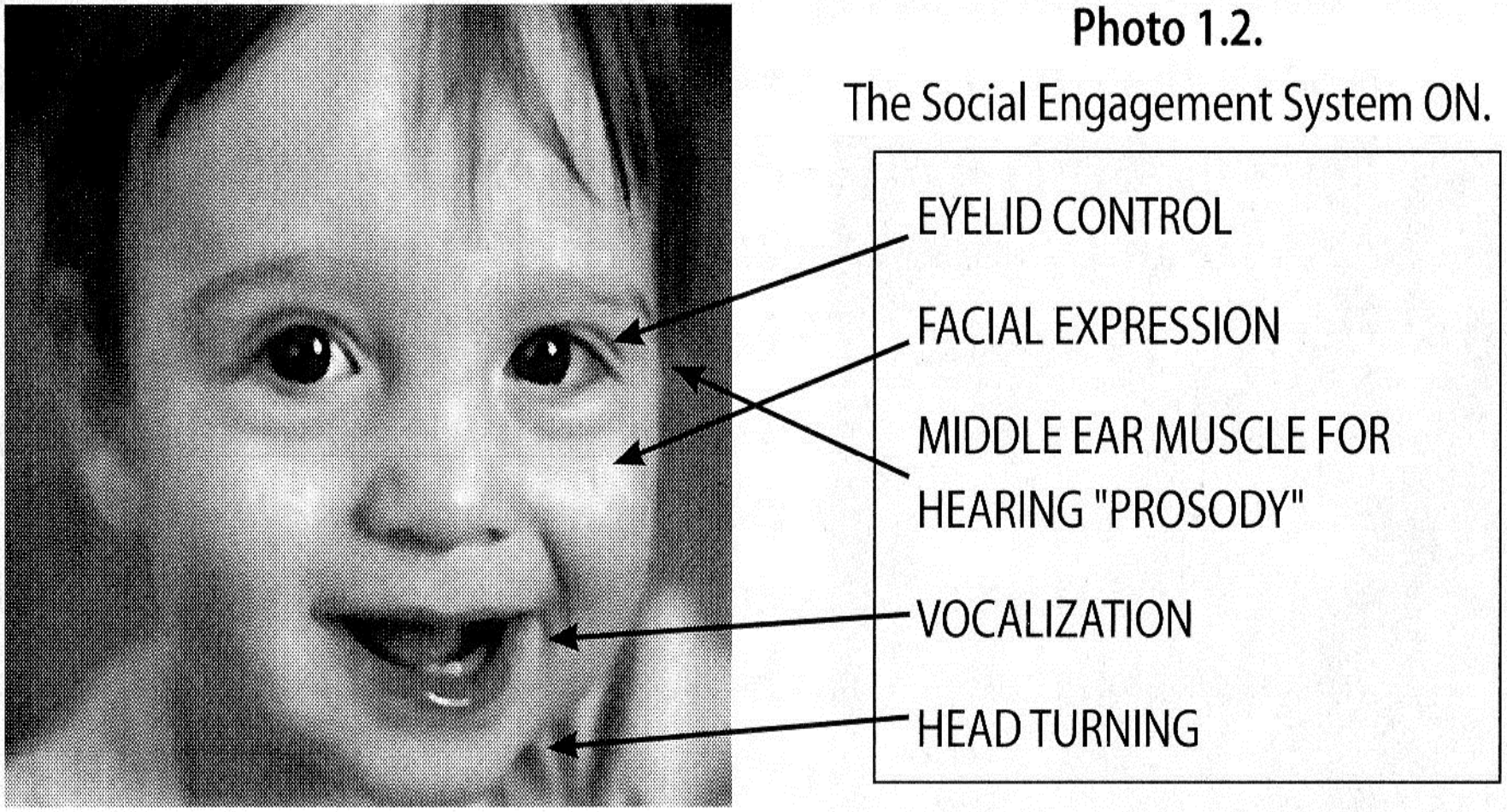
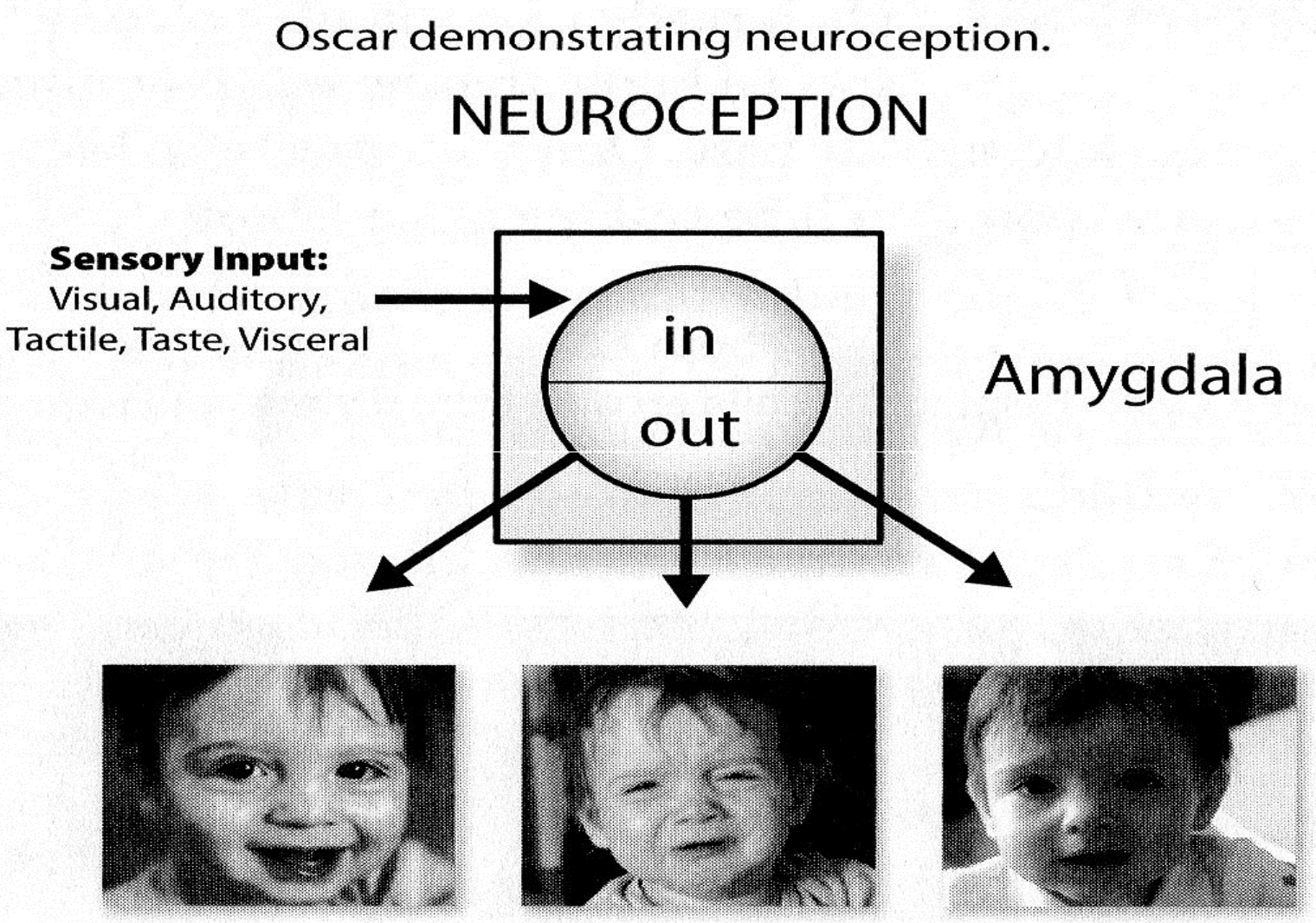


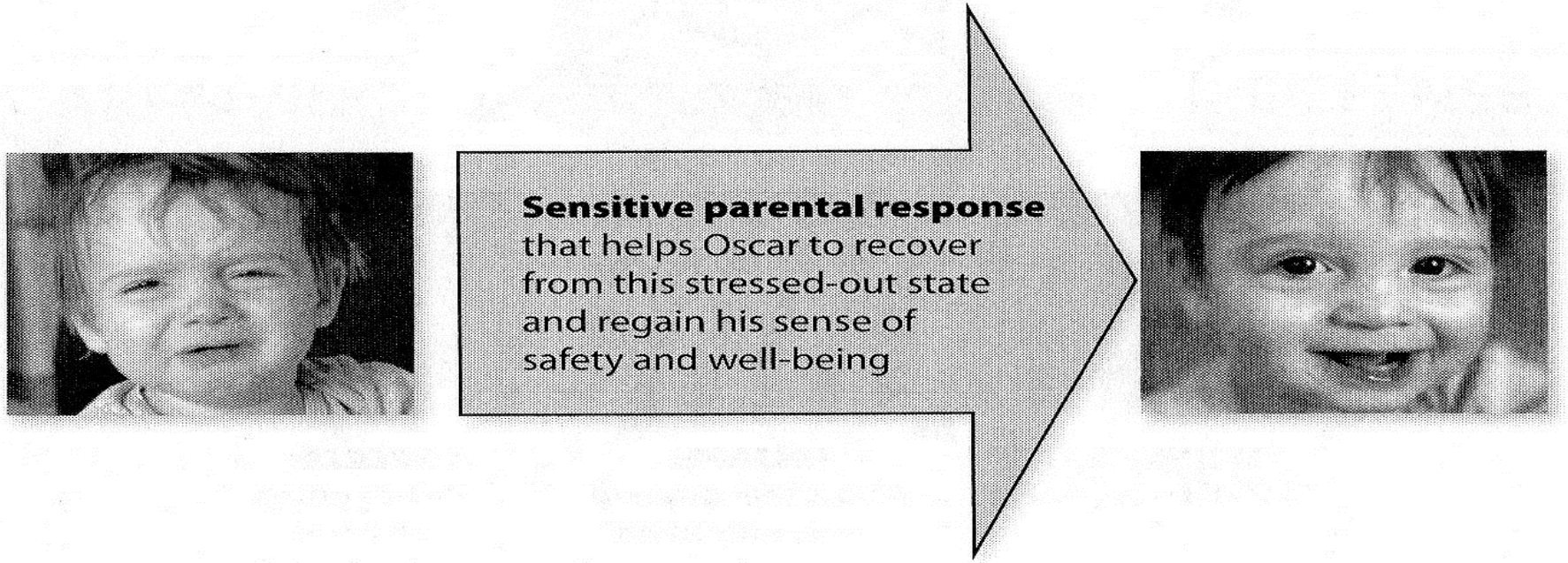
Photo 1.6.
Oscar demonstrating neuroception.



主要照顧者是安全感的來源

Photo 1.5.

The Virtuous Cycle: Helping the child recover from distress and regain safety

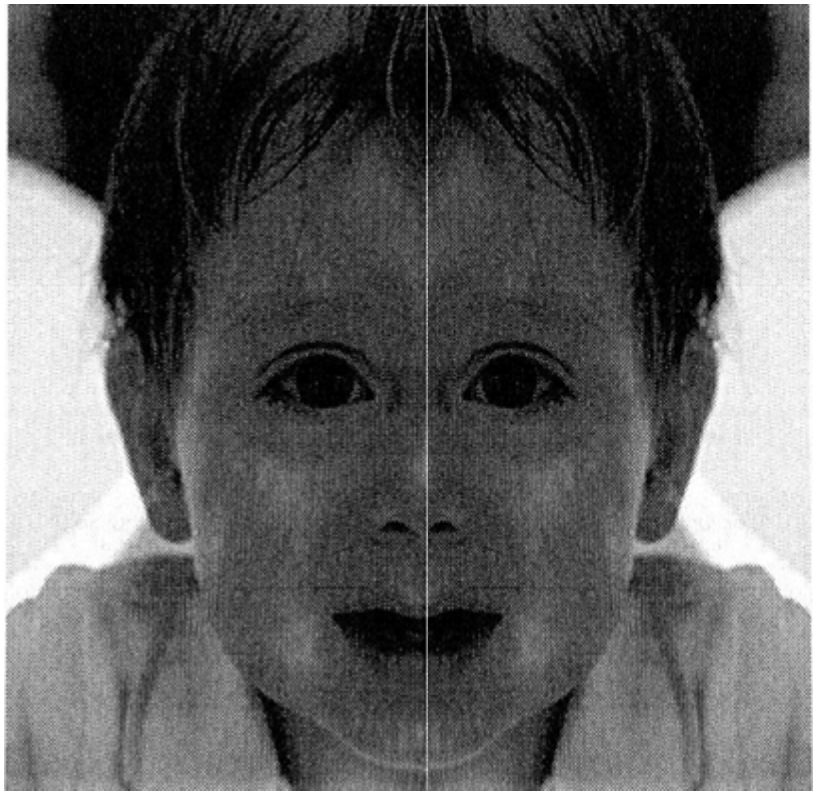


對孩子情緒敏感的主要照顧者，能協助孩子從感覺不安全的壓力情境下的傷心挫折中再重展笑靨。

凍結反應 (Freeze Response)

- “驚嚇反應”
- 「現在發生什麼事了？」
  - 眉頭緊縮、眼睛睜大、調整臉部肌肉，想看清楚、聽清楚：現在是什麼情況？
- 你看得出來左右半邊的差異嗎？

左腦　v.s.　右腦



執行功能系統

Figure 1.10. Putting It All Together.

The top-down and bottom-up state-regulation system in the parenting brain.

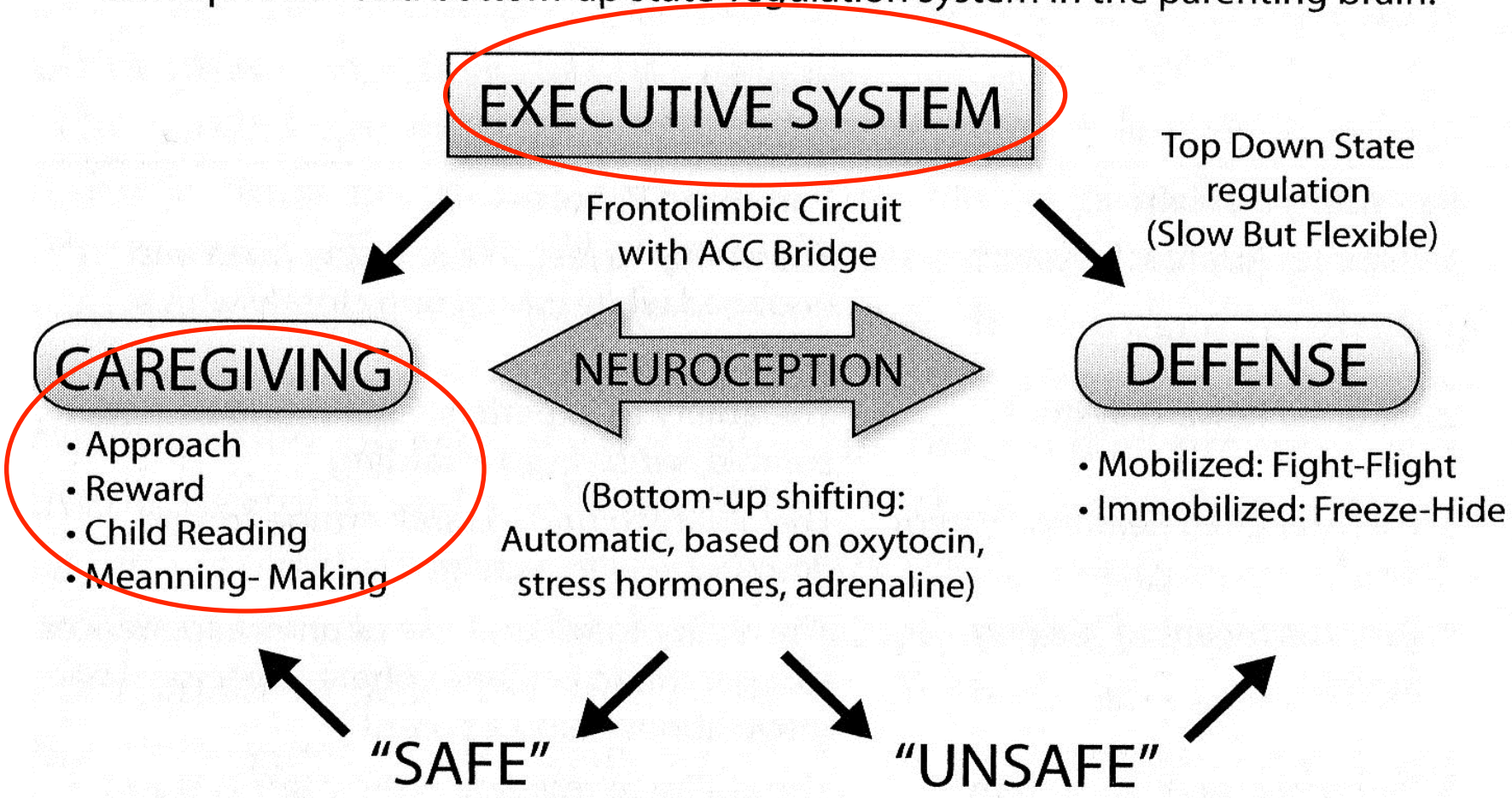
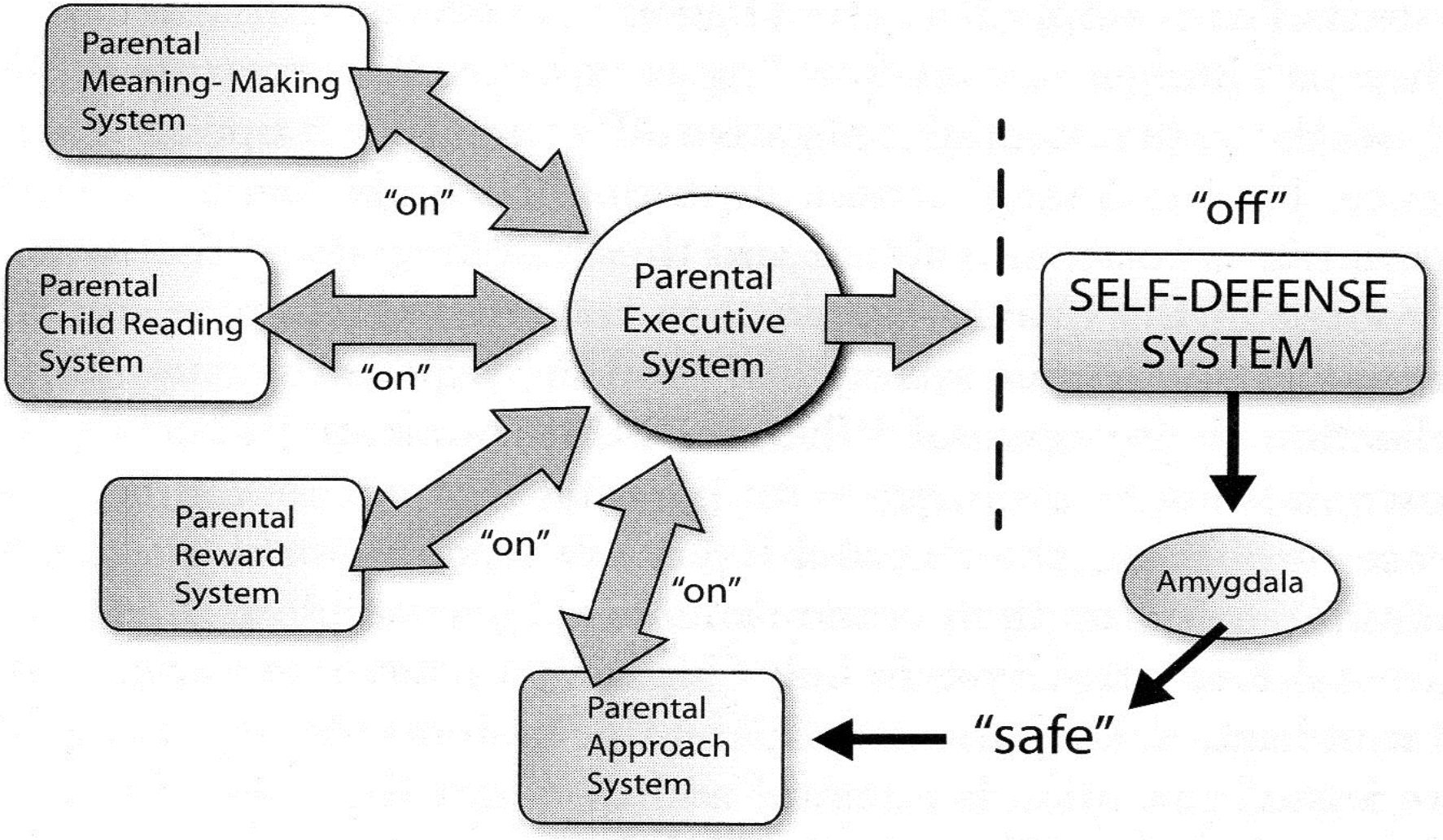


Figure 2.2.
The Five Parenting Systems

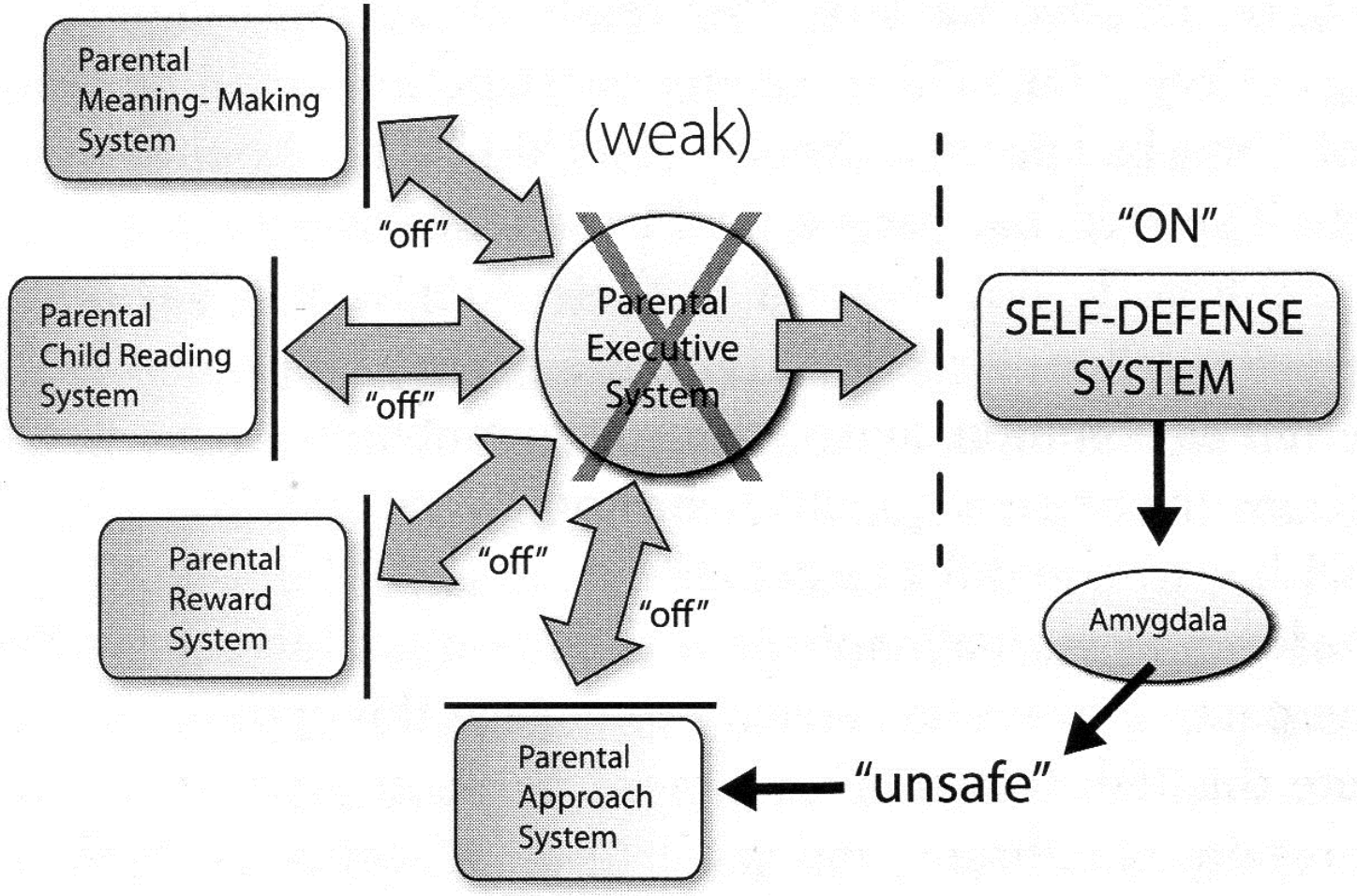


Part III: 被阻礙的親情
（Stressed-out Parents and Blocked care）

為什麼要生小孩？傳宗接代的意義...

Figure 3.2. Blocked Care

Failure of the Parental Executive System to regulate unparental reactions suppresses all parenting systems.



被阻礙的親情
（Stressed-out Parents and Blocked care）

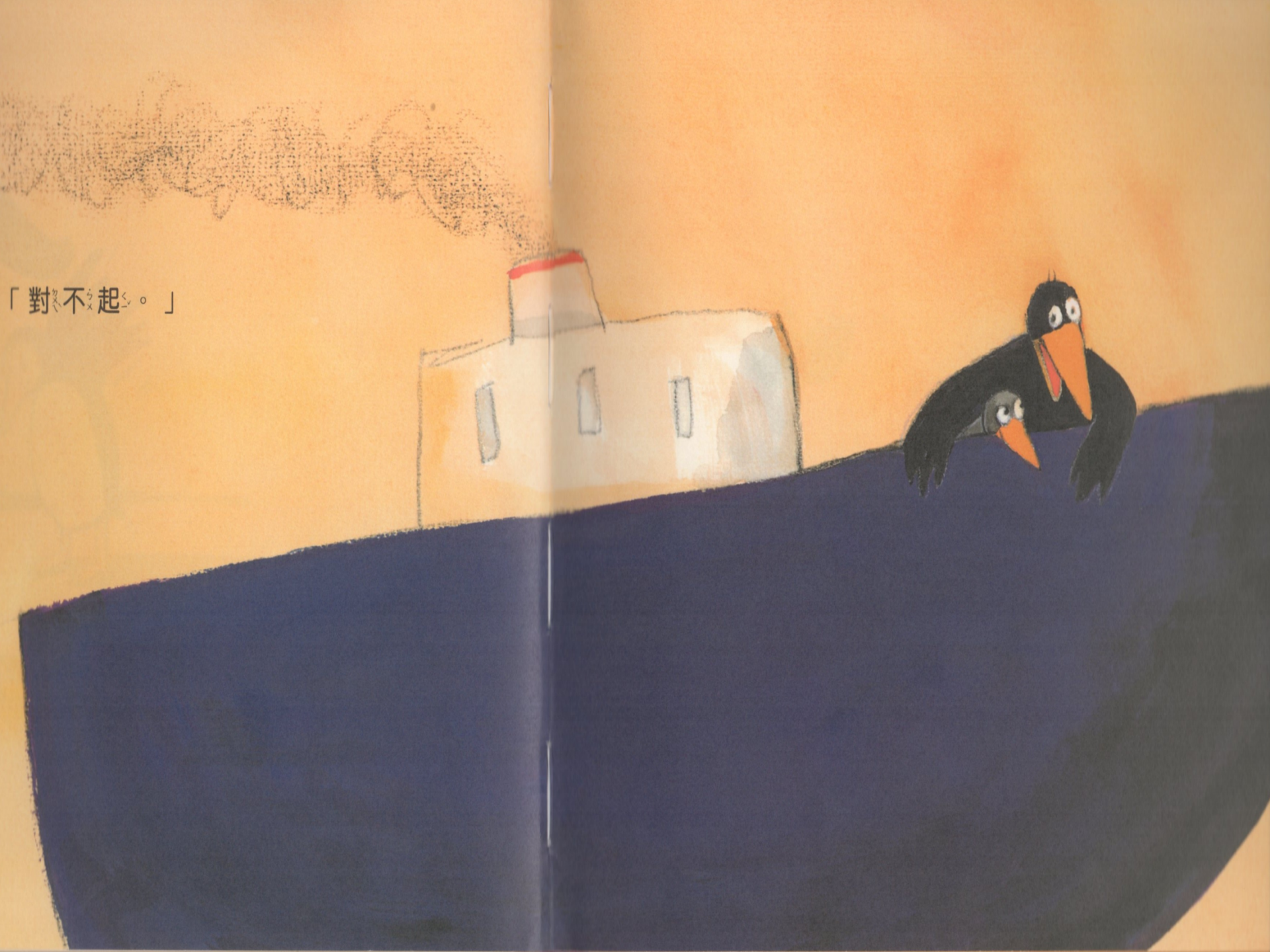
Types of Blocked Care

- Chronic: e.g. 父母失和、婚姻不睦
- Acute: e.g.祖父母／外祖父母過世

- Child-specific: e.g. 寄養／領養兒童
- Stage-specific: e.g. 可怕的兩歲！
  - Terrible two, horrible three and Teenagers.

大吼大叫的企鵝媽媽

「對不起。」



天下無不是的父母？

是這樣的嗎？還是...

適時修復親子關係

Part IV: 成為情緒管理大師
Master Emotional Regulation

- Disgust, Contempt v.s. Shame
  嫌惡, 輕蔑 v.s 羞愧
- Anger and Range
  生氣、暴怒
- Fear and Terror
  害怕、驚恐
- Sadness and Despair
  悲傷、絕望

情緒爆點／情緒開關

- 孩子早上賴床。再不起床、父母上班就要遲到了…
- 孩子打翻玻璃杯、爬高爬低撞倒三層櫃、亂畫牆壁…
- 孩子打人、讓別人受傷，擅自拿別人的東西…
- 妹妹的兒子是全校第一名，自己的兒子是倒數第一。
- 1+1=2，教了十幾次還是教不會…

親子衝突分析

	父母 Yes	父母 No
孩子 Yes	皆大歡喜	消除問題行為 以正向行為替代
孩子 No	增強	不成問題

行為改變Behavior Modification

增強
(行為頻率增加)

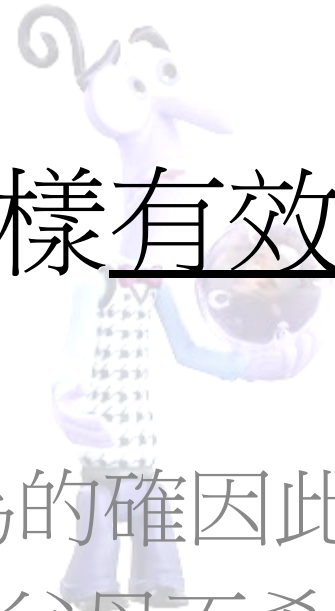
- 給予喜歡的
  (獎勵)
- 取消不喜歡的
  (豁免)

消除
(行為頻率減少)

- 給予不喜歡的
  (處罰)
- 取消喜歡的
  (取消關注→忽略問題行為)
  (剝奪自由→暫時隔離)

有需要大吼大叫、給過重的處罰嗎？

問題是：這樣有效嗎？

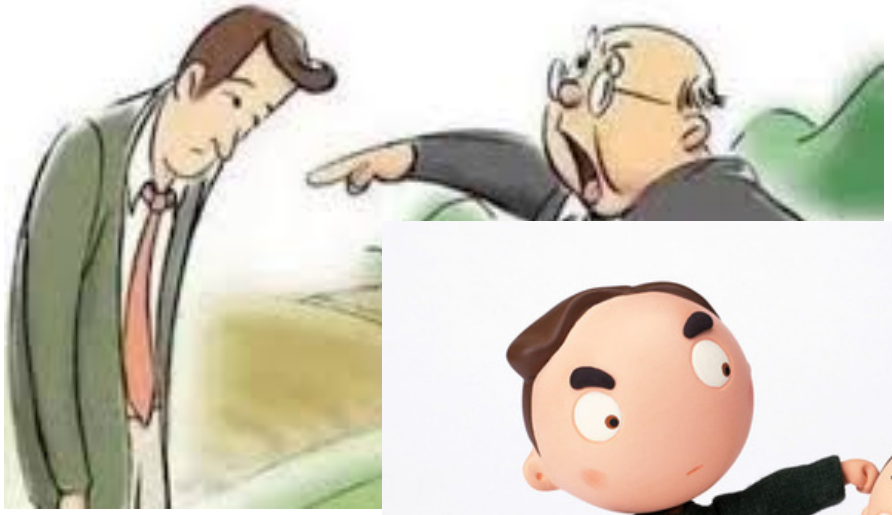


有效的定義：孩子的行為的確因此而改變了...

— 不做父母不希望自己做的

會去做父母希望自己做的

老闆罵員工、員工罵兒子、兒子...



孩子學到了什麼？

Ed Tronick's (2007) Still face experiment
撲克臉實驗

父母的態度改變，孩子的人生也會跟著改變

情緒智商 EQ

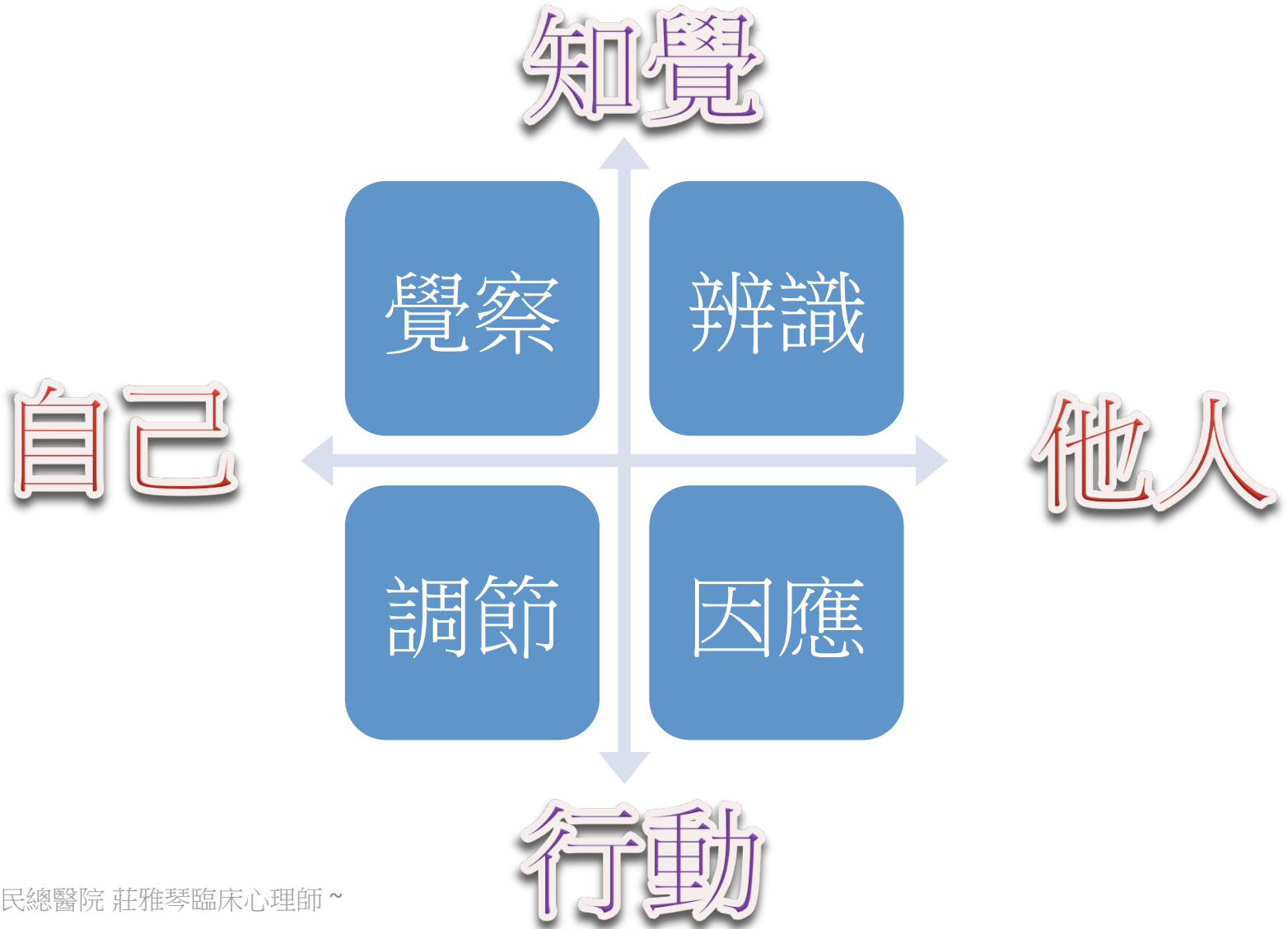
- 可以藉由努力〔提高自我控制能力〕與〔練習反省〕來提高我們的情緒智商。

  We can raise our EQ by putting effort into improving our self-control and practicing reflection.

- 前額葉(PFC)與情緒調節及自省歷程扮演重要角色。

  Prefrontal cortex (PFC) is central to both emotion regulation and reflective function.

情緒教育



Part V: 察緒悅納處方籤
A Caring Formula (PACE)

- Playfulness保持愉悅
- Acceptance深層接納
- Curiosity開放覺察
- Empathy情緒連結

- 帶著愉悅的心(Playfulness)
- 保持覺察(Awareness)
- 與對方連結(Connection)
- 適時修復關係(Empathy)

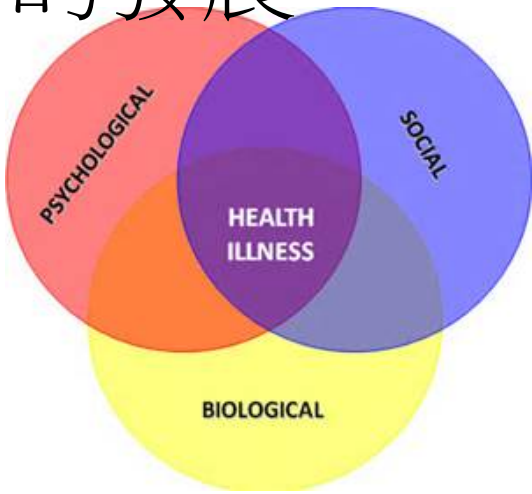
親子是孩子第一個人際關係
家庭是孩子第一個情緒學校
家長是孩子第一個情緒教練

正念 Mindfulness

- **有意識、不帶批判性地覺察**此時此刻正在發生的事。
- 當你的孩子知道父母只是想瞭解目前正在發生的事，孩子會比較會願意開放且誠實地表達自己的想法、感受與欲求。
- 練習方式一：人際互動
- 練習方式二：
  內省、提升關注當下的能力。

- Being aware, on purpose and non-judgmentally, of what is happening as it is happening in the present moment
- When your child know that you just want to understand what is going on, and that they will not be judged for what they say to you, they are more likely to be open and honest about what they are thinking, feeling and wanting.

心智理論：推心能力／同理心的發展



心智理論Theory of Mind

認知層面Cognition-Based
(Mentalization)

情緒層面Emotion-Based
(Empathy)

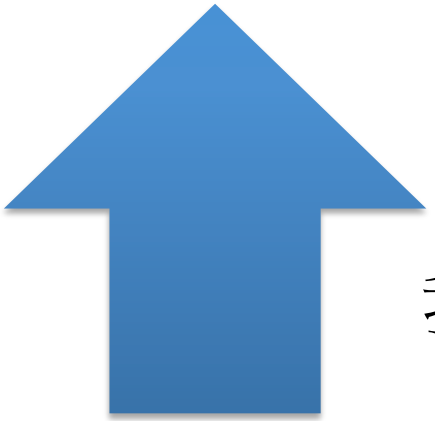
有覺察意識的過程

A more intentional process

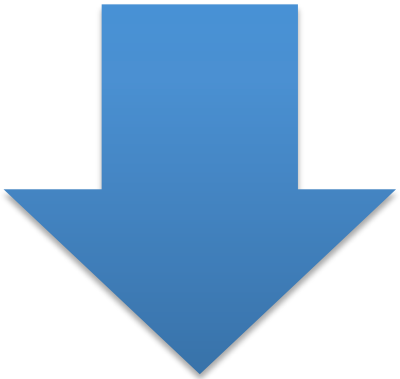
自動化的歷程

An Automatically process

以大人為本位的思考方式

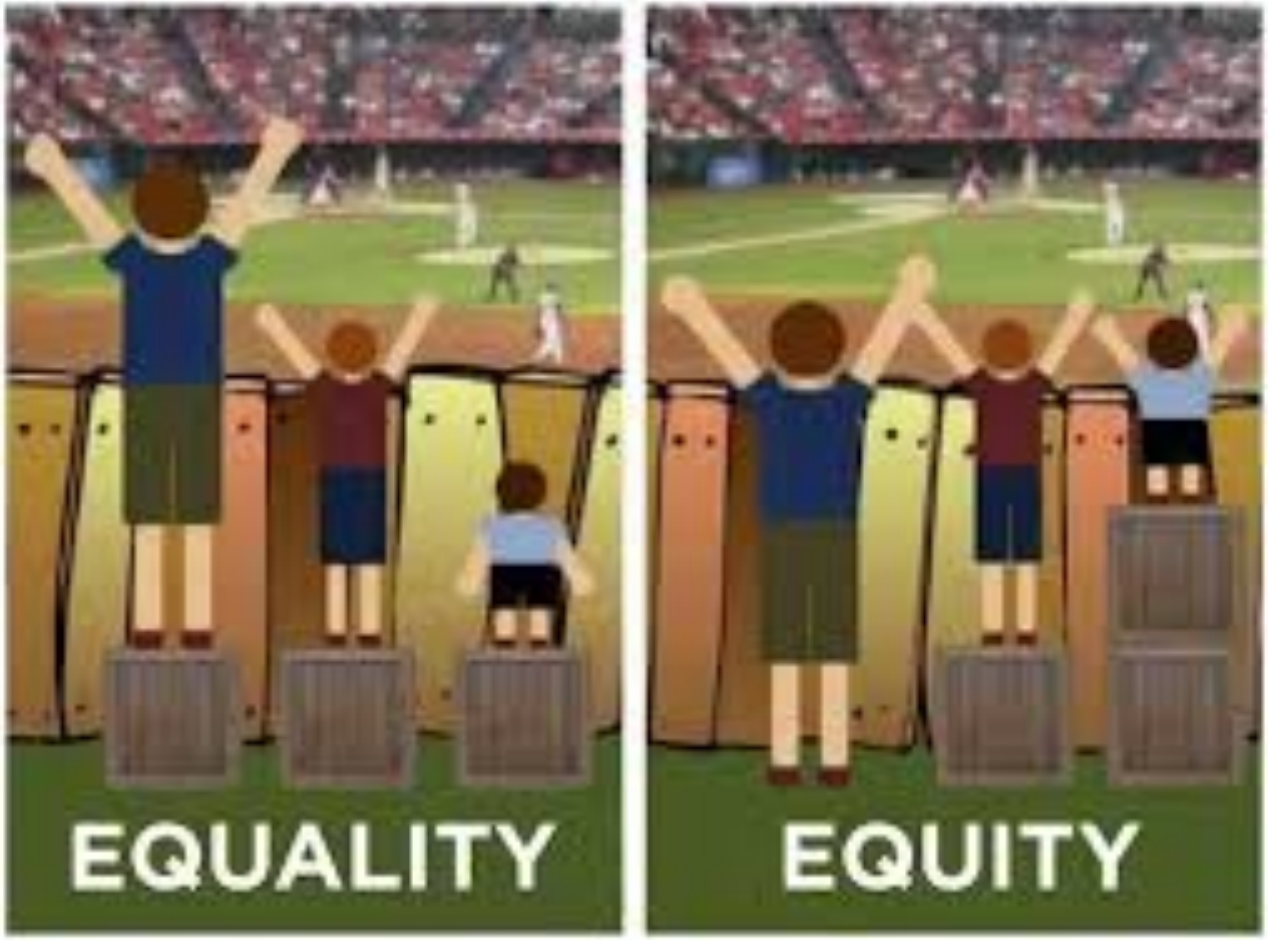


我們如何看待這個孩子？
我們如何與這個孩子互動？



這個孩子需要什麼？
這個孩子如何與他人
相處、適應環境？

以孩子為本位的思考方式



觀點取替Perspective-taking
學習站在孩子的角度思考

角度不同、感受就不同

橫看成嶺側成峯
遠近高低各不同
不識廬山真面目
只緣身在此山中

～ 蘇軾：題西林壁

調頻 Attunement

- 定義：兩者間的互相情感分享。
- 當彼此感到對方跟自己同在的那個時刻，雙方都會釋放Oxytocin並感覺到與對方協調共振。

- The inersubjective sharing of affect (intensity, rhythm, beat, contour, duration and shape)
- It's in these moments of attunement that both parent and child are most likely to release oxytocin and to feel "in sinc" with one another while also producing growth-enhancing brain chemicals.

~ Feldman, Gordon, Schneiderman, et al., 2010

你們的關係中核心記憶的情緒是什麼？

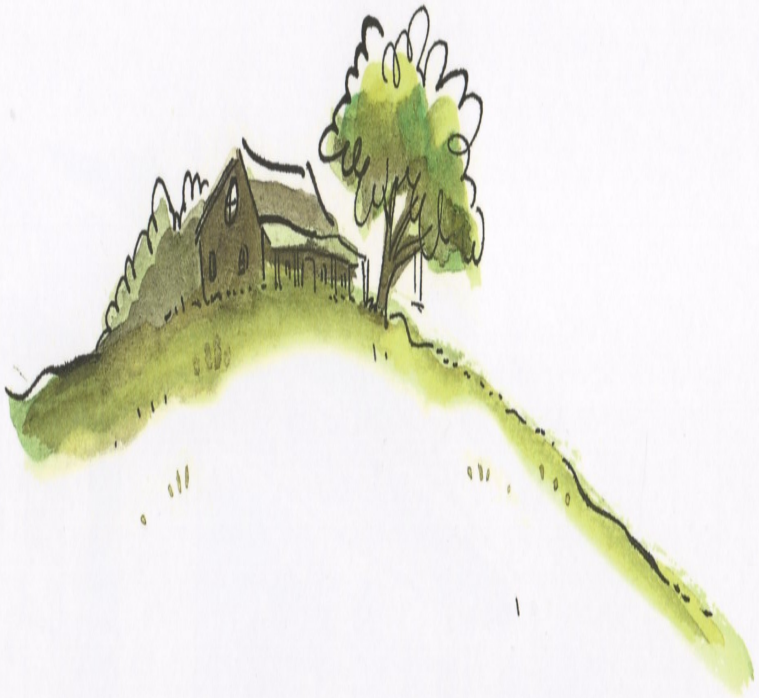
What Kind of EMOTION in your CORE MEMORY of the relationship?

When emotion is accepted and regulated, then th
both internal and external—of our life can be expl
accepted, and understood.

當情緒能被接納也能適當地調節，
我們生活中發生的各種事件方能
被充分地探究、被接納並被理解。

Part VI: 意義化與自省力的發展
Making Sense & Reflective functioning

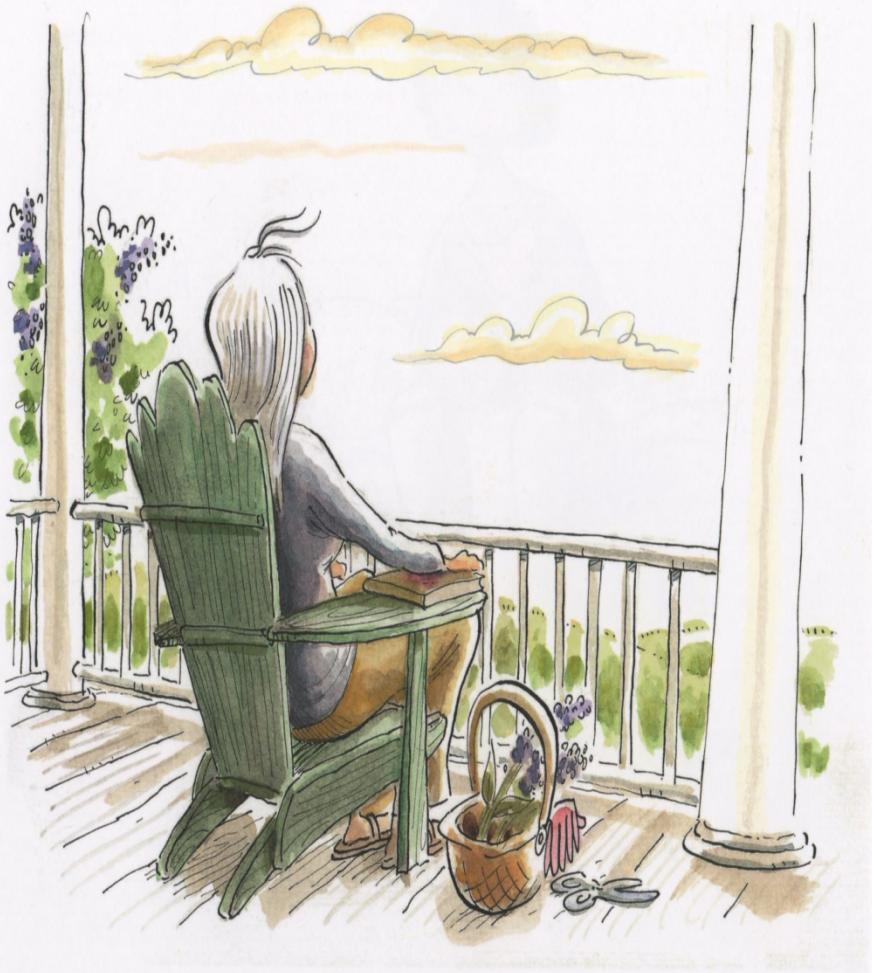
你小的時候，我數著你的手指頭，
輕輕的親吻。



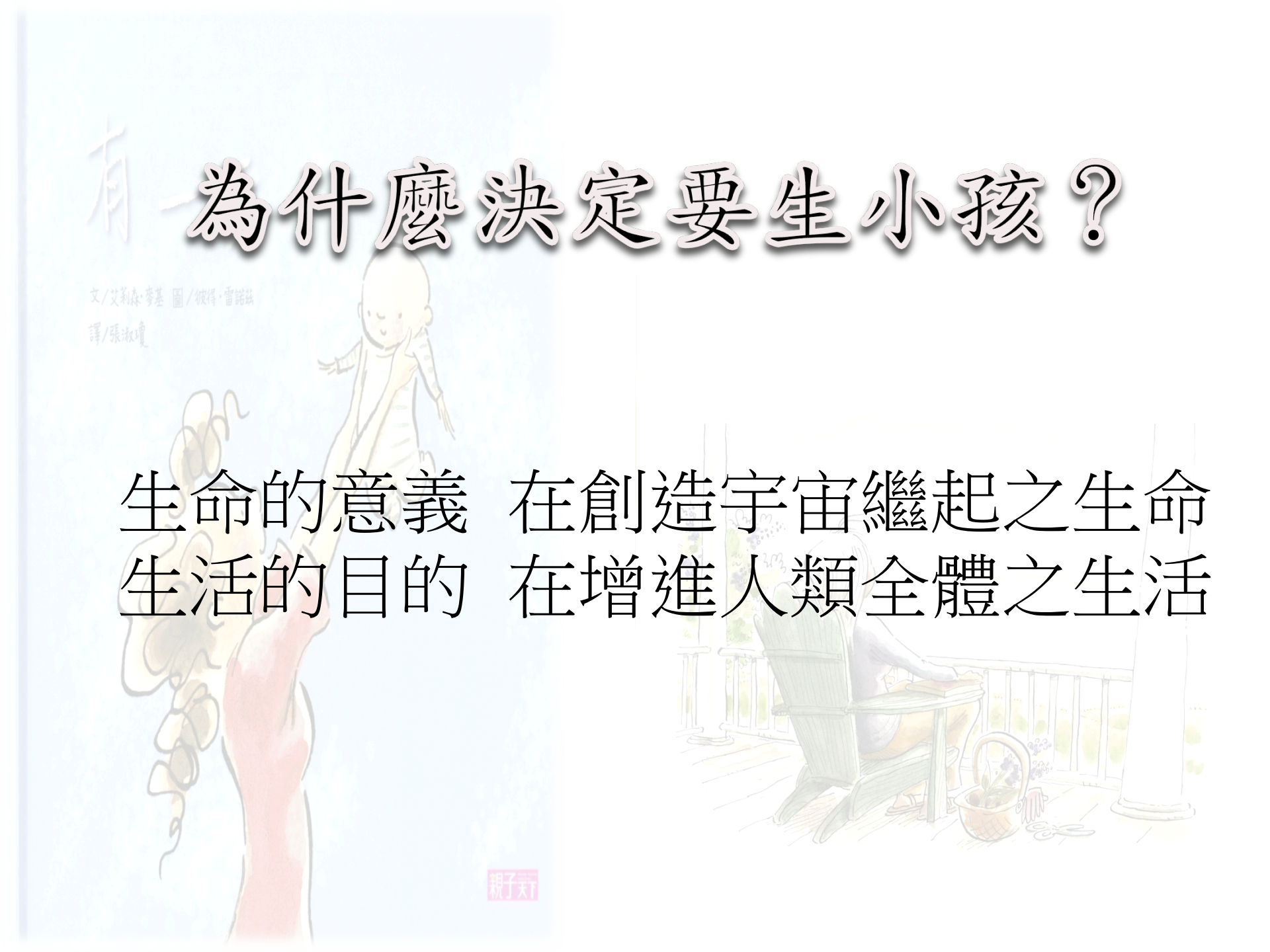
有一天，你會看著這棟房子，

想著為什麼感覺好大的地方，

看起來卻這麼小。



為什麼決定要生小孩？



生命的意義 在創造宇宙繼起之生命
生活的目的 在增進人類全體之生活

「成為父母」：個人的故事版本
Your own story about being a parent

- 意義的品質取決於父母的心理狀態以及親子互動經驗。
- 藉由：**真正地認識自己的孩子以及他的成長變化**，父母們便拓展了自己的心胸。

- The quality of meaning you make depends both on your state of mind and on the kinds of interactions you are having with your child.
- By learning about who your child really is, and is becoming, you expand your mind!

重點提示 Take-Home Message

<u>親子互動九大心法</u>：

1.隨時自我提醒：

開放覺察、情緒連結、保持愉悅、深層接納

2.善待我們的情緒中樞(Biology: Brain and Chemicals)

3.開放地探索自己的成長與發展史

4.感覺敏銳、理性思考(Psychological mind)

5.有一兩個知心密友(Social support)

6.帶著喜樂的心去認識孩子(Playfulness)

7.保持覺察(Awareness)

8.與孩子連結(Connection)

9.適時修復親子關係(Empathy)