

親子加油站

如何養出更自律的孩子？研究：一種玩法有奇效

在跟孩子玩耍的時候，你是注重安全，還是喜歡粗魯一些？有時候，一點點的自由可以促使孩子更懂自律。

克服困難的能力，按下失望、不悅甚至憤怒的能力，處理失誤或失敗的能力，忍耐不適並向前邁進的能力，都是成功企業家所必須要具備的能力。

要成為企業家，幫助孩子發展自我控制的能力非常重要，包括幫助他們學會延遲滿足、以身作則樹立榜樣，讓他們看到什麼叫作自律。

此外，用某種特定的方式跟孩子玩耍，似乎也有幫助，尤其是在孩子年紀還非常小的時候。

學者指出，家長和幼兒的互動通常同步性很高，包括視覺、聲音和觸覺訊號。一項追蹤嬰兒 0 歲、3 個月、6 個月、12 個月、24 個月、5 歲和 10 歲的研究，發現每次追蹤時，母嬰的同步性能夠預測這個孩子在下次評估時的自律表現，說明了早期互動方式對孩子的影響極大。

2020 年一項涵括 78 份研究報告、跨越 40 年的後設分析，在《發展評論》（Developmental Review）期刊上發表。由於先前多數研究聚焦母嬰互動的影響，本研究特別加以關注父嬰互動可能造成的結果，其中提到，「在孩子年紀尚幼時，與父親一同玩耍，可以積極促進孩子的社交、情緒、認知成果。」

為什麼父親扮演這麼重要的角色？根據這些研究者們的說法，在孩子三歲以前，父親更可能花大把時間進行活潑有趣的互動，通常是一些肢體遊戲，例如扭打。像是搔癢、追逐、騎馬打仗、彈跳，偶爾還會把小孩丟向空中，總之就是身體活動成分相對比較大的遊戲方式。

這類遊戲往往偶爾會造成非故意但難以避免的小碰撞、撞擊、小傷口，這一切會使孩子發展出更好的自我控制能力。

學者們寫道：

「身體活動的玩法能創造出興奮又有趣的情境，讓孩子不得不學會自我規制。

你可能會被迫控制力道、知道什麼時候玩得太過火，或者你爸不小心踩在你的腳上，害你非常生氣，因此知道不應該這樣對待別人，或要提防爸爸的移動。

這也是適合讓孩子練習如何做出反應的安全環境，若他們的反應方式錯了，頂多可能會被訓話，不會有更嚴重的後果，下次他們可能會記得不能再犯一樣的錯誤。」

撇開性別規範，是爸爸還是媽媽陪孩子玩並不是關鍵，玩耍的本質才是。這些研究人員表示，母親也可以用這種方法陪幼兒玩耍。

這不代表家長陪小孩玩的時候愈粗暴愈好，只是合理而稍微比較淘氣、野性的玩法，或許對孩子培養自律能力更有幫助。學者指出，孩子有很多種不同玩法和互動方法可以選擇的時候，似乎受益最大，因為這樣一來，他們就獲得更多不一樣的情境，可以從中學習，並做出反應。

研究作者們希望這樣的研究成果，能促使各國決策者和實踐者提供更多措施，除了支援母親，也支援父親對幼兒的照護，幫助家長以更正面、有益、愉快的方式與幼兒互動。

（資料來源：[Inc](#)、[www.sciencedirect.com](#)）