



重點提要

孩子幼年時的經歷將影響他一生的健康、幸福和應對能力。

在思考如何支持幼兒的成長時，我們通常會考慮這些基本要點：使他保持舒適和安全，並確保他睡好吃飽。

但是幼兒的大腦培養卻容易被忽視。

早期經歷促進大腦發育

在幼年時期，孩子在不停地探索周圍的世界，與此同時他的大腦每日也在建立數以百萬計的新連接。您對他的回應方式有助於教會他的大腦建立並加強這些連接，從而使他感到安全、信任他人、自信並過上健康的生活。



重點提要

早期經歷在塑造幼兒大腦方面起著重要的作用。儘管每個孩子的成長都有自己的節奏，但健康的大腦可以為各個領域的發展提供支持。

如何促進孩子的大腦發育？

您可以通過專家所說的「發球與回球」式互動來促進孩子的大腦發育。

甚麼是「發球與回球」式互動？

以溫暖、支持、熱情的方式關注並回應孩子想要與您傳達的內容。把這想像成一場看護人與孩子之間的網球賽。但是雙方並沒有隔著網將球擊來擊去，他們在通過諸如觸碰、聲音、語言、笑容和眼神接觸等方式交流。

發球與回球互動有助於為孩子的大腦發育奠定堅實的基礎，並支持所有未來的發展。發球與回球互動也有助於在您和孩子之間建立依附關係（參見依附關係）。

這些時刻單獨看起來可能顯得短暫且無關緊要。但是在嬰幼兒階段，許多「發球與回球」互動有助於在孩子的大腦中建立新的通路並鼓勵他去學習。

每次積極的互動都為孩子將來的發展奠定了堅實的基礎。這些互動合在一起，有助於他在從學習閱讀、應對壓力到建立良好的人際關係等所有方面取得成功。





如何

使用「發球與回球」互動

- 多加關注您的孩子。
- 注意他的興趣所在，無論是鮮豔的顏色、毛茸茸的狗還是旋轉的輪盤。
- 經常和他說話。聊聊你們在做甚麼，他看到了甚麼，以及甚麼可以吸引他的注意力。
- 當他哭泣或難過時抱抱他、安慰他。
- 唱歌。
- 玩簡單的遊戲。
- 朗讀給他聽。



參見本書中**腦力開發**文本框，以獲得更多通過每日活動促進孩子大腦發育的方法。

參見應對常見的有挑戰性的行為以了解如何以支持孩子發展的方式應對挑戰性行為。



試試這些

與孩子玩耍時，請將手機放到一旁，這樣您就可以專注於他。

壓力會怎樣影響幼兒的大腦

壓力還會影響幼兒的大腦發育——影响既有正面的也有負面的。

好压力 vs 坏压力

有些壓力可以幫助孩子成長，而有些壓力則會對他造成嚴重的傷害。

甚麼是良性壓力？

良性壓力是對孩子的成長發育有利的壓力。例如，結識新朋友之類的經歷可以讓孩子為應對未來的挑戰做好準備。

甚麼是可承受壓力？

可承受壓力是指孩子——在愛他的大人的支持下——能夠應對的壓力。艱難的經歷可能會使孩子感到痛苦，但是有了愛和大人的照顧，這些經歷可以不必對他的成長發育造成傷害。

甚麼是有害壓力？

有害壓力會損害孩子的大腦和身體的發育，並可能導致持續終身的挑戰。有害壓力來自於孩子在沒有大人的幫助下經歷的嚴重且持續的苦難、虐待或忽視。

有害壓力的影響

當孩子遭受有害壓力，其發育中的大腦的基本結構可能會受損。由於沒有堅實的基礎以支持未來的發展，他將面臨終身健康問題、發育障礙以至成癮的風險。

您可以做甚麼

有害壓力在童年造成的傷害也許可以在之後的人生中得到修復。但是，在嬰幼兒期就著手建立堅實的大腦結構是更容易也更有效的作法。

如果您正處於非常困難的境況中，那麼您可以通過成為孩子能夠依賴的安全、有愛的人，將有害壓力轉變為可承受壓力，並減輕它對孩子的影響。同時，找到所需的支持來幫助您應對所面臨的挑戰（參見**育兒問題**以及**家中的暴力及其他虐待**）。

如果您或您的伴侶在孩提時期曾遭受過有害壓力，一些額外的支持可能有助於您逐漸適應為人父母。您可以與您的醫護人員談談，諮詢可能對您有幫助的計畫。