

週六，去聽了許姿妙醫師(《病是教養出來的》一書作者)的演講，從初階感官談到幼兒居家生活，內容相當豐富，其中談到生命覺虛弱的幼兒會有一些狀況，讓我聯想到最近幾位家長來找我討論，孩子居家生活照顧上的一些困擾。因此，我將生命覺的幾個重點整理，與爸爸媽媽分享~~

首先，許醫師以自己的病患為例，說明許多「病症」看似疾病，其時都是生命覺出現問題，例如：異位性皮膚炎、發燒、尿床、.....等，許多家長帶著小朋友來求診，在經過許醫師的一番問診之後，都直接給予建議：「改善生活作息，改變與孩子的互動模式，堅持三個月.....」竟然，真的都不藥而癒。果然應證了許醫師的名言「病，是教養出來的。」

許醫師提到，生命覺失調的孩子會出現幾種現象：1、被動 2、對疾病、痛苦和死亡有失衡的反應 3、長處於恐懼、緊張、厭倦中 4、對抗，愛唱反調。5、不能專注。6、上癮 7、黏人 8、抱怨 9、入睡醒來都有困難 10、飲食和消化有問題。

造成生命覺虛弱的主要因素有：1、生活缺少節奏 2、延遲分離(太慢斷奶，太晚入學) 3、父母分離(分居兩地或離異) 4、溺愛(明知孩子須要休息，還允許他繼續玩) 5、衝突(親子間的不愉快互動) 6、放縱(任孩子為所欲為，沒有界線) 7、威脅(以誇張、強勢或開玩笑方式造成孩子內在不安) 8、暴力(以打罵或大聲斥責孩子) 9、忽略(父母常常在忙碌時會忽略孩子當下的需求) 10、制度化(過分嚴格的規定) 11、外在事件的不一致(電視、電動、漫畫等虛擬世界與現實世界的不一致) 12、壓力(家長的過度擔心會造成孩子的內在壓力。例如，孩子因為擔心尿床，整夜睡不好) 13、選擇與決定(父母將決定權交給孩子，造成孩子混亂與困擾) 14、讓孩子承擔責任(父母常常在孩子執意要做些甚麼時，對孩子說：「好，是你自己要的，如果....，你要自己負責。」) 15、過度的課程性活動(幼兒時期趕場上才藝班，35歲過後容易得心臟病與糖尿病)。

看到上述林林總總十五大項，在對照我們與孩子的生活互動，是不是無意間削弱了孩子生命力？在生活節奏方面，常常是孩子配合著大人，正常的睡眠時間應該是八點以前上床，但許多家庭很難做到，因此，孩子常處於睡不飽的情緒混亂中。其他，過度的溺愛或過嚴的管教，也都會造成孩子生命力的弱化。因此，溫和而堅定是華德福教育奉為圭臬的教養態度。

如何讓孩子的生命覺健康、強壯地發展其實不難。只要做到下列幾點：1、有節奏的生活 2、提供天然的玩具 3、給予健康的食物 4、不過度寵愛、溺愛孩子 5、給予孩子充分的安全感 6、讓孩子置身安全的環境 7、讓孩子適當的經驗病痛 8、讓孩子經歷疲累(才知道甚麼時候該休息)。

許醫師強調，教育是最好的預防醫學，而所有習慣的養成在七歲以前。無知的大人會造成對幼兒的傷害，未來，孩子成長後的許多身心疾病追本溯源來自幼年時期的不當教養。所以，讓我們開啓新觀念，學習做一個健康的大人，教養出健康的孩子。