

有愛才有腦

教養兒童與大腦發展



建構強壯的腦袋: 需要正面、互動的人際關係

相對成年人，嬰兒時期的腦袋可塑性更高，更容易被經驗塑造。成年照顧者規律、恆常及關愛的照顧，為嬰兒腦部提供所需要的刺激及安全感，促進大腦發育。相反，若照顧者經常喜怒無常、使用暴力，或忽視兒童的需要，便會擾亂幼兒建構腦袋的黃金時期。



長期威嚇和暴力的環境，令兒童的腦部和身體機能失調

可被控制而不太強烈的壓力，稱為「可承受」的壓力。兒童經歷「可承受」的壓力，有助他們建構一個有效的自我減壓機制。相反，若照顧者經常使用言語或身體暴力，會對兒童造成「有害」的壓力（持久而未被調控的壓力）。研究顯示，在「有害」的壓力下，過量的皮質醇會破壞海馬體和杏仁體的細胞，令記憶受損；並且影響前額葉的發育，減弱認知及控制情緒的能力。



先有健康穩定的情緒，才能有效學習和結交朋友

在長期高壓環境下成長的兒童，傾向時刻處於高度戒備的狀態。但是，他們越是過分敏感和焦慮，就越容易在與人相處時出現誤會及衝突，形成惡性循環。結果，若兒童投放大部分的精力在自我保護上，便無法專注學習，亦難以建立健康的人際關係。



大腦是可塑的，正面的人際關係可協助大腦「復原」

兒童因被虐待或疏忽照顧而產生的恐懼記憶，不會輕易自動消失；幸好，腦部的神經網絡是可塑的。曾被虐待的兒童，若成功地與最少一位成年照顧者建立正面互動的關係，大腦便有機會累積愉快的經驗。這些快樂記憶，會慢慢覆蓋舊有的傷痛記憶。部分創傷較深的兒童，亦可配合心理治療，重新建構健康的心理反應。



如想更了解教養模式與大腦發展，請睇片：

查詢 2343 2255 或 www.swd.gov.hk

