

為寶寶打造最好的第一所學校

寶寶學習初體驗： 胎教的重要

文·李依親

有研究認為，剛出生的寶寶像一張白紙，什麼都不知道，大人教什麼就學什麼。另也有研究顯示寶寶天生帶著決定性的天賦，自己知道學什麼、怎麼學，大人能做的很有限。然而，越來越多研究發現，其實這兩種看法都太極端。

真實的狀況是，寶寶本身的確具備了天生的能力，然而，這些潛能要充分發揮，仍需要爸爸媽媽掌握每種能力的成長時間表，並在恰當的時機點給予引導與刺激，才能事半功倍，讓寶寶越來越聰明。

另外，爸爸媽媽若能在頭腦外，同時關注寶寶的情緒、性格與社交發展，寶寶就不只可以學得快速，更能學得快樂，達到頭腦智商（Intelligence Quotient, IQ）、情緒智商（Emotion Quotient, EQ）與社交智商（Social Quotient, SQ）的平衡成長狀態。

接著，就讓我們以寶寶的第一所學校——子宮為例來說明吧！

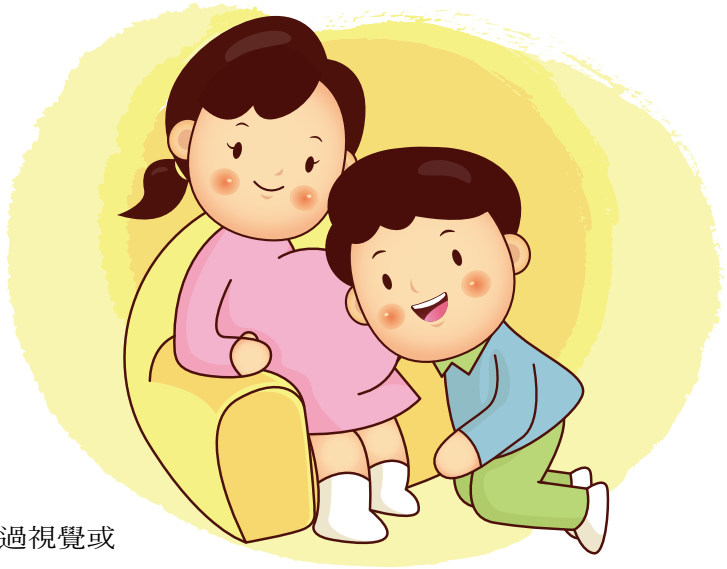
生命的第一所學校

現代社會普遍存在「胎教」的觀念，大家都知道寶寶在子宮內的胚胎時期，就已經具有學習的能力。因此，在日本，有人倡導系統化胎教，從情緒、音樂、對話等方面，來鼓勵爸爸媽媽與胎兒互動，宣稱可以增進寶寶的未來智商。在美國，同樣也有與寶寶

對話的主張，倡導者本身因為孩子具有高學歷，被視為其胎教觀點的保證。然而，無論是日本或美國的胎教系統，都沒有明確的成效研究，所根據的說法也都有似是而非之處，更重要的是，這些做法多半需要投入可觀的學費。

其實，從胚胎開始到寶寶出生，最終長大成為成熟的大人，這一路以來的健全發展，和花多少錢未必成正比，反而和爸爸媽媽投入多少精神，以及育兒觀念是否正確比較有關。當花費大量金錢時，無論是購買胎教商品或是幫幼兒報名各類課程，人們很容易將注意力過度放在商品本身，而忽略了學習的主體——寶寶。譬如：爸爸媽媽可能很認真聽CD、看影片、做特定運動，或是一直在叮嚀寶寶認真上課，每天穿梭於不同的幼兒探索課程，忙碌之餘，反而沒有精神放在真正該關注的「孩子本身」。

也許有些爸爸媽媽會感到疑惑，在肚子裡的胎兒需要關注嗎？能夠經由關注而學習嗎？這就需要了解胎兒發育的過程了。一般來說，胎兒要一直到5個月大之後，才會開始發展聽覺、嗅覺、視覺、味覺等感官能力。所謂的學習，通常必須具備感官能力才能進行，而在子宮中唯一可以接觸外界的感官管道，就是聽覺管道。因此，在感官尚未發展之前，就進行所謂的刺激或胎教，既沒



有實際的成效也沒有意義。

胎兒能學外語嗎？

胎兒在媽媽肚子裡，雖然難以透過視覺或觸覺進行學習，但是他們對外界的聽覺刺激卻有感覺。不過，由於子宮裡充滿羊水，因此胎兒能聽到的聲音都很含混，就像在水中聽聲音一樣。在這種環境下，胎兒其實對於音色、音調、抑揚頓挫這類較明顯、有起伏的聲音訊息比較有感受。因此，我們會看到法國有研究發現，胎兒對法文的喜好程度高於俄文，那就是因為平常可以聽得到法文的聲調，對法文較熟悉，所以在聽到法文時，會表現出特別喜歡。

然而，因為此時胎兒聽到的是模糊的語言氛圍，而不是語音、語意等細節，因此，在這個時期進行語言教育的並沒有太大的意義。不過，爸爸媽媽倒是可以透過胎兒「因為熟悉而偏好」的特性，讓寶寶多聽各類語言的對話、歌曲，或是讓寶寶多聽聽某些風格的音樂，增進寶寶出生後對該種語言、聲音、樂風的熟悉感，以提升寶寶對的興趣。

為胎兒打造一所好學校

其實，所謂的胎教，真正重要的往往不是教胎兒學些什麼，反而是在於胎教過程中展現的教養氛圍，例如：關注寶寶的態度、

溫柔的對話語氣、提醒母親照顧自己的身心狀態等。因此，與其過度在意教什麼、聽什麼、說什麼，不如單純地花時間跟肚子裡的小寶寶互動，只要爸爸媽媽雙方的情緒都維持在平穩愉悅的狀態，樂於和寶寶互動，寶寶就能受到愛的滋養。

從知道肚子裡有個小生命出現之後，爸爸媽媽需要調整工作的步調與生活作息，減少過於緊湊、有壓力的工作內容；即使無法避免，也要記得在工作空檔多深呼吸、多哼曲歌唱，或是在下班時撥些時間，一起散步聊天。當爸爸媽媽願意為了孩子作一些小改變，想事情的時候盡量樂觀正向，雙方試著對彼此更好、更溫柔，那麼子宮就會成為寶寶最好的第一所學校，為寶寶日後的身心發展奠定良好的基礎。💕

芯福里情緒教育推廣協會講師、臨床心理師

作者簡介

芯福里情緒教育推廣協會由親職專家楊俐容老師領軍，率領多位臨床心理師、治療師，致力於親子關係提升。