

孩子有吸吮手指的習慣該怎麼辦？



撰文：幼兒教育專家陳淑安老師

根據李維大偉 (David Levy) 博士的研究，在 10 分鐘內就把一瓶牛奶吃完的孩子（可能因為瓶頭孔較大），比在 20 分鐘內吃完整瓶奶的孩子，容易有吸吮指頭的行為。李博士又曾試驗用滴筒餵小狗，使牠們在吃奶的時候沒有機會吸吮，結果牠們的反應，是彼此吸吮自己或別的小狗的皮，有些吸吮得十分厲害，連皮都脫掉。由此我們可以知道嬰兒最初數月吸吮指頭的行為，是因為得不到吸吮的滿足所致，是一種需要，並不是與生俱來，也不是壞行為。

餵哺母乳 增進親子感情

母親能親自哺乳，嬰兒是最幸福的，因為嬰兒不但得到適當的營養，與母親肌膚接觸得到溫暖安全感，而且由於吸吮著柔軟的乳頭，除了得到溫飽外，還享受著母子心靈上的溝通，這種深厚的愛，骨肉的親情與吃著冷冰冰的奶瓶，是不能相提並論的，何況嬰兒在吸吮得到無上的滿足感。



但是，母親大多外出工作，加上種種原因，不得不用奶瓶餵孩子時，應特別注意餵奶的次數和所費的時間。母親應平心靜氣地讓孩子慢慢吃，特別注意奶嘴洞眼的大小，孩子得到吸吮的滿足，才不致容易發生吸吮手指的習慣，嬰兒喜歡吮手指起自無意識的，他的小指在挪動著，無意地放進嘴裡，感到愉快滿足而吸吮起來。

發洩心理緊張

可是到了 4、5 歲時仍不斷吸吮指頭，那意義就不同了，這可能是一種心理緊張的發洩。例如：因父母不和，使孩子感到焦慮；因為有了一個新的弟妹，怕失去了父母親的愛；因為父母太忙，無暇照顧他們而感到孤寂，沒有家庭的溫暖；又或者因為孩子太早被送往幼稚園，得不到適當的照顧而缺乏安全感。這些導致孩子焦慮、不安、緊張、惶恐都是心理緊張的成因。

孩子與成人一樣，心理緊張時需要發洩，這本是很自然的現象，成人為減輕心理緊張，往往用抽煙來鬆弛自己。孩子會用吮手指，或搖晃來發洩情緒緊張。在這情況下，為人父母者，除了要注意改善對孩子的態度外，應額外有耐心，應保持平和、慈祥的心態，使孩子感到放鬆沒壓力，反之父母表現擔憂、緊張甚或急於糾正而責罵，綁手指、塗苦藥等，只會弄巧反拙，增加孩子的不安，自己想改掉又不能自制，變成惡性循環，延長了吸吮手指的習慣。



預防和糾正的方法

- 1.盡量用母乳餵哺，這是最自然、最適合嬰兒的哺乳方法，養成吸吮手指習慣的機會亦較少。
- 2.家長用奶樽餵奶時，應特別注意餵奶的時間，能保持 15 至 20 分鐘是比較理想的。
- 3.用玩具和洋娃娃等，與孩子多做手指的活動，以便轉移孩子吸吮的習慣。
- 4.多接近孩子，一起玩耍、說故事和唱兒歌等，使孩子不致感到寂寞和無聊而吸吮手指。
- 5.孩子吸吮得厲害時，父母仍應有耐性，保持安祥和不自覺的態度，有時不理會和不提點孩子，吸吮手指的現象反而自然地消失。
- 6.如果孩子在 6 歲前已有吸吮手指習慣多年，自然會逐漸消失，尤其是當孩子白天不再吮手指，只有睡覺時才吮，這就表示已是尾聲了。父母應耐心等待，急於糾正是不生效的。特別是當孩子上幼稚園後，往往因不願在其他朋輩面前吸吮手指，又或者在學校忙於其他活動，吸吮手指的習慣會無形消失。
- 7.吸吮後的手指會有難聞的氣味，如果 5 至 6 歲的孩子仍有吸吮習慣，可試試讓他嗅嗅難聞的氣味，可能因而糾正不良習慣。