



孩子常常自言自語怎麼辦?

曾有家長反映孩子常常自言自語，像是「活在自己的世界」一樣，這種情況在玩遊戲時特別常見，家長擔心長久下去會影響孩子的發展。

家長不用擔心，其實，孩子會自言自語是很正常的一件事，心理學家 Vygotsky (1978) 稱之為「私語」，孩子透過與自己溝通從而作出自我引導。他強調語文及認知發展的關係，語文不單只用於溝通，更有助於孩子的邏輯思維及學習。Deutsch 與 Stein (1972) 亦發現，每當學前兒童在解難的過程中遇到挫折或感到困惑時，運用「私語」的頻率亦會增加，所以，當我們發現孩子突然在遊戲過程中自言自語，我們可得知他們正在思考或他們正在積極解決問題。

其實，當我們仔細想想，不難發現我們或許都曾經有過利用自言自語以整理理緒的時候呢！舉個例：當我們在思考今天晚餐的食材時，可能會邊思考邊說：「雪櫃裡有瘦肉、雞蛋、魚……」然後我們會想到或許應該再買一些蔬菜。以上這個過程雖然跟語言有關，但僅僅局限於自我溝通，我們並沒有尋求誰的意見，也沒有一個既定的說話對象，然而在過程中我們能夠引導自己作出決定，就像孩子在解難時會自言自語一樣。雖然有時候我們會對於孩子的行為感到難以理解，但當我們仔細觀察，可能會發現二人的距離並不如想像中那麼遠呢！

故此，在孩子自言自語時，我們不需即時制止孩子，可給予他們適當的時間和空間。

明白家長有時會忍不住在孩子感到困惑時為他們指點迷津，但若我們可偶爾稍稍「放手」，讓孩子自行探索可行的解決辦法，或許他們會在過程中有更深刻的體會和學習。就以下的影片為例，影片中，女兒正在繪畫，她一邊繪畫，一邊說明自己在利用什麼顏色，家長可在旁觀察或給予鼓勵，讓孩子自行探索無窮的色彩！

如對文章有任何疑問及查詢，可與言語治療師聯絡。

參考影片：https://www.youtube.com/watch?v=XuDeh_raBxM

References

Deutsch, F. & Stein, A. (1972). The effects of personal responsibility and task interruption on the private speech of preschoolers. *Human Development*, 15, 310-324.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner & E. Souberman (Eds.)). London: Harvard University Press.



路德會喜樂寶寶中心社工
區 Sir