

唱的比說的好聽！嬰兒更愛聽爸媽唱歌，還幫助情緒、語言發展

嬰兒小小的耳朵，已經可以區分許多細微的聲音與情感，而且竟然已經有偏好，喜歡聽大人唱歌！對嬰兒唱歌的好處多多，不但可以引導他們的情緒，幫助他們的語言發展，還可以增進大人的信心與心理健康！



說的比唱的好聽？不，在嬰兒耳裡，比較喜歡爸爸媽媽用唱的！

哈佛大學伯克曼網際網路與社會研究中心（Berkman Klein Center For Internet & Society）的研究人員海梅斯（Kathryn Hymes）在《大西洋月刊》（The Atlantic）為文指出，嬰兒喜歡爸媽對他們唱歌甚於說話。

她引述加拿大休倫大學學院（Huron University College）與德國慕尼黑黑大學的研究，告訴讀者，當媽媽對他們用唱的時，他們比較有反應、比較快樂、也比較平靜。另外，加拿大多倫多大學與麥克馬斯特大學（McMaster University）也有學者研究發現，當爸爸對嬰兒唱歌時，嬰兒會很有反應、很投入，尤其是當爸爸們試著飆高音、或用比平時相對高的聲調時。

這也代表嬰兒的聽力已經能夠分辨出不同聲音間的細微差異和音調。例如，唱歌的語調與他們平時聽到的聲音、大人說話的樣子很不一樣，激起了他們好奇和注意。

有趣的是，當大人用不同的音調、節奏對嬰兒唱歌時，嬰兒還會有不同的回應，證明大人能夠藉著歌唱來激發或安撫嬰兒的情緒反應。例如，當大人對他們唱催眠曲時，嬰兒就會變得比較平靜。而且，任何語言的催眠曲都會讓他們放鬆，即使是他們沒有聽過的語言版本。但若大人對他們唱的是節奏輕快、好玩的歌曲，嬰兒的皮膚電傳導反應就會顯出他們比較興奮，而且會表現出較高的注意力。因為這時候，歌曲的節奏比較快，音調比較高，韻律更分明，唱歌的人身體也會有較大的擺動。當研究團隊讓媽媽對著嬰兒用緩慢催眠與活潑有趣的 2 種方式輪流唱童謠《小星星》時，嬰兒就跟著在 2 種不同的音樂風格中，表現出不同的情緒和專注反應。

對嬰兒唱歌 有助情緒表達和語言發展

但對著嬰兒唱歌，除了嬰兒喜歡之外，還有更多其他好處。

這有助於嬰幼兒的語言發展，因為歌裡還是有詞，而且會反覆或押韻，他們對模式與規律很敏感，會發現這些現象，在重複刺激中產生神經反應與連結。

在情感上，也更能拉近親子距離。因為大人唱歌代表人在現場專注的與嬰兒相處，人在心也在，讓嬰兒覺得安全、被照顧、感到安慰。爸媽也能透過歌聲把情緒傳遞給孩子，不只心靈與情緒反應相通，連生理上、例如心跳，都會趨近一致。

同樣令人興奮的是，這對大人也有幫助。爸媽對孩子唱歌時，會產生一種正向循環。因為小孩表現出融入、享受大人歌聲的反應，會激勵爸媽、讓他們更有信心、唱得更多。於是歌聲又會刺激嬰兒有好的反應，增進爸媽的信心，久了也可以促進父母的身心健康、提高自尊。

海梅斯也指出，這甚至有助對抗產後憂鬱症。在一項美國新生兒加護病房的研究就發現，如果媽媽每天都會嬰兒唱歌，會增進母嬰之間的

連結，降低產後憂鬱症的症狀，也提高媽媽能夠育兒的自信，讓媽媽們更能調適、轉換到父母的角色與心情。