我們很靠近，但距離好遠-談好品質的陪伴

國泰綜合醫院　復健科 心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

遇見朋朋時他大約兩歲半，正是活潑可愛，好奇探索環境的年紀，果然朋朋發現我有好多玩具時，興奮地往我站的位置跑過來，一點也不怕生，拉著我衣服，手指著玩具，要我拿玩具給他，拉著我的手去碰玩具，要我操作給他看。是的，朋朋的口語表達能力很有限，會說的單字不到十個。小宇，笑起來有酒窩的小學生，偏偏很愛生氣，一點小事就會發脾氣，一生氣就大吼大叫、怪罪別人，生氣的原因多是因為他覺得當他提出需求或想法時，覺得沒有人在聽，沒有人在乎。

朋朋在發展上落後同齡者，小宇在情緒調節上有困難，然而兩個孩子身體健康，亦無家族遺傳史，沒有生理因素影響發展。那麼造成發展有狀況的原因是什麼呢？細問之下，發現環境刺激不足可能是原因之一：朋朋的媽媽為全職家庭主婦，幾乎全天候陪伴朋

朋，當朋朋在客廳玩玩具時，媽媽在一旁一邊滑手機，一邊看照著朋朋，兩人的互動很少。因為工作忙碌，小宇的父母經常需要在家加班，雖然親子同處一屋簷下，但父母平時跟小宇互動很有限，小宇想跟父母說話時，父母多說「等一下，我在忙」，漸漸地日常對話變成「作業寫完了嗎？」、「來吃飯」，或者「快去睡覺」。

陪伴是甚麼？

陪伴不單單僅是我們共處於同一空間，彼此間的交流很少，陪伴也不代表分心的陪伴，一邊做別的事情，一邊陪伴孩子。

你知道陪伴不只是陪伴嗎？陪伴可以促進孩子的認知、動作與語言發展、訓練社交技巧、練習情緒表達與調節、建立親密關係，以及形成個人價值觀與自信等等。不過，陪伴的功能要能發揮，必須是好品質的陪伴，照顧者能夠盡量注意孩子的一言一行、即時回應孩子，以及引導孩子探索環境，學習未知。好品質的陪伴，包含：

■專心注意孩子

放下手邊事物與心頭掛念，心無旁騖地留給孩子一些完整的時間。

■好奇與了解孩子

好奇孩子的一言一行，好奇孩子的天馬行空，好奇孩子的多變情緒，以好奇想了解的心情與智慧，去認識孩子，發現孩子的世界（提醒你，過程中不建議急著評價孩子的行為，孩子可能會退縮，拒絕跟你分享他的世界）。

■參與孩子的世界

參與的形式多樣，可以是一起跟孩子遊戲，或者一起完成活動，雙方皆能因而感到快樂，體驗「我們是一起的，感覺最棒了！」的感覺。參與也可以是認識孩子的世界，體驗他看待世界的角度，發現他建構世界的思維與方法，進而認識你的孩子。

■同理與引導孩子

感受孩子的喜悅，分享他的快樂。而當孩子遇到挑戰、挫折或難過時同理他的心情，同時協助孩子學習解決問題與調節情緒。

社會結構的改變，雙薪家庭的父母，下班回家後已疲憊不堪，可能認為陪伴很有負擔，其實，**陪伴重視品質勝於時間長短**，所以每日十分鐘或者假日的有品質陪伴，會比每日全天候品質不佳的陪伴來的有意義。而且，陪伴絕對不是只有幼兒才需要，上學的孩子，青春期的孩子，大孩子，以及老孩子，也是需要陪伴的。好品質的陪伴，能讓你我更靠近。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院　(02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.501.2020.01 初訂

2025.05 審閱