

你的陪伴，讓孩子長得更好-談好品質的陪伴

國泰綜合醫院 復健科心理治療組 李思儀臨床心理師

俊俊是一個很可愛的小男孩，人如其名，模樣長的好，笑起來迷倒一堆人，尤其俊俊的眼睛會說話，經常用眼神示意，加上表情與手勢來與大人「說話」。是的，兩歲半的俊俊還不太會說話，只會說爸爸、媽媽、抱抱…，整體單字量不足十個，而且理解力也較差，困難理解兩個步驟的指令。俊俊平時有需求時多是比较手畫腳與人溝通，或者「噤哩咕嚕」地說一大串外星語，同班的孩子有時不一定理解俊俊的需求，次數多了，漸漸不知道該如何跟俊俊互動；不熟悉俊俊的大人，困難理解其需求，隨著溝通失敗次數增加，俊俊的心情也愈來愈不好，容易哭泣、生氣，或者不想再溝通。

經過早期療育評估，以及一系列的生理檢查，發現俊俊並無影響語言發展的生理疾病，倒是有明顯的環境刺激不足，因為很多時候俊俊是一個人在家玩玩具，父母坐在旁邊盯著手機，然後分神注意孩子。照顧者因為工作忙碌，或者陪伴時多低頭滑手機，平時與俊俊的互動很少，易少跟孩子說話，引導孩子發出聲音與仿說。同時，孩子也缺乏機會在照顧者的帶領下認識、探索環境，影響孩子的認知發展。

美國芝加哥大學教授，同時也是小兒人工耳蝸植入外科醫師，丹娜蘇斯金(Dana Suskind)博士表示「孩子不是生來聰明，而是透過照顧者與孩子的對話而變得聰明」。適當的環境刺激能夠使大腦達到良好的發展狀態，其中親子對話就擁有培育大腦的驚人力量。羅馬尼亞的孤兒研究亦顯示，照顧人手不足，孤兒們很多時候是待在嬰兒床內，很少有人會去抱抱他們、跟他們說話，更別說教導或陪他們遊戲。長期缺乏環境刺激的孤兒們，長大後有很高的比例被發現發展遲緩，有學習障礙、社交障礙與情緒困擾等問題。

上述臨床案例、學者的發現，以及研究都提醒了照顧者一件事，提供孩子有品質的陪伴是非常重要的，因為有品質的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。

然而，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，經常一邊做別的事情，一邊陪伴孩子。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。

好品質的陪伴，建議包含：

一、專心陪伴孩子

留給孩子一些完整的時間，可以是十分鐘、十五分鐘，或者更長的時間，端看照顧者的時間安排。然後，這段時間內請暫時放下手邊事物與心頭掛念，

心無旁騖地與孩子一起活動，享受當下。

二、 好奇與了解孩子，進入他的世界

以好奇，想了解的心情與智慧，去認識孩子。例如：好奇孩子的一言一行、好奇孩子的多變情緒與搗蛋行為。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。提醒你，過程中不建議急著評價孩子的行為，因為孩子可能會退縮，或者惱怒而拒絕跟你分享他的世界。

三、 享受互動的過程

參與孩子的活動，跟著孩子的帶領一同遊戲或活動，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！

四、 同理與引導孩子

感受孩子的喜悅，分享他的快樂，同時也包容孩子的壞脾氣。當孩子遇到挑戰、挫折或難過時，同理他的心情，讓孩子知道你看到他正在很不好受的階段，讓孩子感受被關心。孩子平靜下來後，引導孩子思考如何解決問題與調節情緒，然後帶著孩子一起解決問題吧！

請對孩子的行為保持好奇，專心陪伴他，享受互動的過程，並且在孩子有需要時同理與引導孩子。你的有品質陪伴，會讓孩子長得更好。同時，也會讓你獲得許多喜悅與寶貴的親子回憶。