

# 親職系列

# 7

## 親子溝通

給一歲前嬰兒的家長



網上版本



觀看短片



觀看短片



觀看短片



## 親子溝通 — 互動的感情連繫

家長與初生嬰兒的**互動溝通**主要是透過身體接觸、表情和聲音而建立。隨着寶寶在感官、體能、語言等各方面的發展，親密而溫馨的親子感情可以透過更廣泛的途徑來維繫，這些途徑包括擁抱、談話、玩遊戲、唱歌和閱讀等。透過互動和互相配合的活動，不單有助增進親子溝通，更是寶寶建立社交情緒發展的基礎；與此同時，這些活動亦可以促進寶寶其他方面的發展。

### 何時進行？

♥ 只要肯定寶寶不是累了，**隨時隨地**都可與他溝通。

### 用什麼道具？

♥ 溝通並不需要固定的環境和道具，**任何安全的事物**都可用作與他溝通和幫他學習的工具，例如：可從你的手提袋裡取出一塊手帕與寶寶玩，讓他不會因覺得無聊而搗蛋。

♥ 最主要的道具就是**你**！關注的眼神、溫馨的微笑、輕撫臉兒、一個親吻和擁抱，都能令寶寶感到你的愛，同時他的回應也會令你有貼心的感受。



♥ 你可用抑揚頓挫的聲調，唸故事書給他聽，他會被吸引而靜靜地望着你，甚至聽到興奮處便手舞足蹈。

♥ 預備一些顏色鮮艷的圖畫書（用布或厚紙板造），甚至是一些不同質感、發出不同聲音或氣味的書來吸引他的興趣。



♥ 音樂也是很好的親子溝通媒介，你可以播放音樂，一邊跟着節奏輕輕搖動他或伸展他的手腳，一邊和他哼歌。



♥ 當他開始站立，你可以支撐着他的身體，讓他在你的懷中或望着鏡子跟着節奏舞動。

- ♥ 玩躲貓貓、搔癢他和唱歌謠（例如：「搖到外婆橋」、「點蟲蟲」）都是容易進行的親子遊戲。

- ♥ 只要你能夠投入在遊戲中，任何玩法都是一種樂趣。



## 如何進行互相配合的活動

- 👤 **面對面**，讓他望到你，你可蹲下至與他平望，或者把他抱起。

- 👤 **留意他的表情**



- 👤 **聆聽他的語音**



他發出的語音代表着他想與你溝通，你可留心傾聽並作出回應。

👁️ 看他在注視着什麼東西

😊 即時作出回應

- 模仿

- 當你模仿孩子的聲音或動作時，孩子會感覺到你对他所做的感興趣，同時也可引導孩子模仿你。



- 猜想他有什麼想表達的

- 若寶寶發出興奮的叫聲，手舞足蹈，大概是想與你繼續玩下去。如果寶寶停了下來或別過頭往別的方向，這表示他不再對該事物有興趣，甚或累了，這時便要停下來讓他休息。





- 幫助他去理解和表達事物

- 寶寶摸着皮球時，替他說出名稱「波波」。



- 你指着丟了的玩具，向他形容發生的事：「車跌了。」



👤 對寶寶說話時可用**動作**輔助，或是一面做事，一面形容你的動作給寶寶聽，你會更能吸引寶寶的興趣，幫助他更清晰地明白你的意思；就算寶寶未懂得說話，也可以學習用動作來表達意思。



😊 不要不停地說，要**停下來稍等一會兒**，讓孩子有機會回應，才跟着再繼續說話，這樣**輪流參與**，能增加他學習表達自己的機會。

😊 找機會**重複**詞彙和動作，加深孩子對這些新表達方式的理解和記憶。重複唱他喜愛聽的歌曲，最好是一些調子和詞句重複的兒歌，加上動作，讓他慢慢學習去模仿你的動作和哼出音調。漸漸地你會聽到他可以唱出歌詞中的一些字音。



😊 當寶寶掌握了一個概念後，可**加上新的**概念，例如：懂得抓起積木後，再教他放在膠桶內；明白了「包」是什麼之後，可介紹不同種類的食物，如：「餅」、「蛋糕」。

- 當孩子大概八、九個月大後，與他一起看圖書時你可以把現實生活中的經歷加進故事中，例如：把故事主人翁的名字喚作寶寶的名字：「看！俊俊在洗澡。」也可把故事所述說的帶進日常生活中，例如：書中見到小狗睡覺，可對寶寶說：「小狗睡覺了，寶寶也要睡啦。」



- 寶寶雖然未能清楚地說話，但是卻可以感受到你的情緒，所以**保持平靜**和**輕鬆**的心情來與寶寶相處是很重要的。

#### 如寶寶已一歲大，你留意到他：

- 與照顧者沒有眼神接觸
- 對別人叫他的名字經常不回應
- 即使有動作提示也不會跟隨簡單的指令做，例如：「拜拜」、「畀我」
- 不會指着或用其他動作來表達自己的需要，例如望住、伸手
- 不會牙牙學語
- 聽覺不佳

應請教母嬰健康院、家庭／兒科醫生或有關醫護人員。

要達致成功的親子溝通，用心地去與寶寶相處，了解他的特性，留意寶寶的信號及作出互相配合的反應是主要的竅門。現在就與寶寶多多練習，共享樂趣吧！