

做一個多表情、姿勢的父母！



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-mom-playing-adorable-infant-baby-2180378191>

撰文：GLP 全力愛創辦人兼義務總幹事林何佩儀

孩子在 6 個多月大的時候牙牙學語，不停地發出聲音和單字，還喜歡玩有聲音的玩具。但他們在未學會說話前，其實已懂得用啼哭、聲音、面部表情、手勢或身體語言來與身邊的人溝通。事實上，幼兒是先學習以表情和手勢與人溝通，接著學習口語溝通，最後便學習以文字溝通。因此，準確認知他人的表情，有助於判斷他人的情緒和態度，從而影響孩子的認知能力發展、情緒及社交能力的發展。而父母的面部表情、動作和姿勢，往往都是最吸引孩子的。

孩子會對父母的表情和情緒，作出觀察和反應。例如溫柔的表情可使他們放心與你溝通、微笑能加強孩子表達的信心、當父母點頭示意則表示接納。透過這些發展，使幼兒逐漸了解、學會和關心人的情感。而表達情緒的身體部位各有不同，可以把表情分為面部表情、身段表情和語言表情三種。

要建立良好的親子溝通，家長有幾方面需要注意：

1. 當孩子還未能清楚看到父母的表情，建議可多用行動替代說話來回應，例如抱緊他、親親他、撥動他的頭髮，或者輕輕撫摸他的臉蛋，這些都是說話以外的另一種是語言溝通的重要方式。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/touch-babys-nose-796904983>

2. 父母若能落實在生活中，扮演一個有童心和多表情的父母，這樣孩子就能從父母的面部表情上，學會豐富的情感和表達技巧，將來必定一生受用不盡。
3. 不少親子相處型態是「不互動」－雖然在一起，但沒有眼神接觸、對話、交換訊息或動作，更沒有分享情緒，因為大家都在看電視、電腦和手機，或各做各的事情。眼神接觸可訓練專注力，所以常用關心的眼神注視對方，聆聽對方分享，是良好的溝通條件之一。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/portrait-happy-asian-mother-little-son-2154798513>

4. 營造清靜簡單的環境，有助孩子集中精神，當他們清楚看到你的表情，才算得上是真正的全面溝通。所以，當溝通時適宜關掉發聲的物品，包括電視機、平板電腦，或拿走他心愛的玩具。

父母在孩子成長的路途上，願意給予無條件的愛和充足的溝通空間，讓孩子覺得被接受時，他們方能破繭而出。孩子都喜歡父母欣賞自己，所以鼓勵的效果往往比較大，無論眼神還是說話，都可以多用。