



優兒教養文章~

愛從擁抱開始

孩子永遠需要你的擁抱

或許你以為，大一點的幼兒已經不需要爸媽的擁抱拍撫，其實不然。不論年紀多大，人都喜歡被溫暖擁抱、被溫柔接觸的感覺，尤其是自己親近或是重視的人。社會心理學相關研究報告指出，即使不同社會環境下的人，對個人空間與人際距離（personal space）會有不同的需求，但基本上人與人相處時，如果加入身體上適當的碰觸，很容易將彼此的距離拉近一點，信任感也會上升一些，因肢體語言習慣差異所造成的誤解也會減少。

抱抱代表全心的接納

對於正在拓展生活經驗的幼兒來說，身邊大人的擁抱，扮演著重要安定劑角色。當你雙臂敞開、面帶笑容地面對孩子時，對他來說就是一種接納的表示。人的上半身與雙手張開所圍成的空間如果愈大，表示彼此可以接觸的面積愈大，也就是對方被接納的感覺愈強。

像麥當勞叔叔的坐姿是略往後躺，許多大型絨毛娃娃設計成擁抱的姿勢，所造成胸前廣大的空間，給人一種「來吧，來坐坐吧！」的感覺。因此，一個大大的擁抱、一個有默契的拍觸，都可讓孩子感覺到爸媽的愛；當孩子心情不好、遭受挫折時，

更可以安撫他的情緒。

展開人際的親密體驗

尤其，當孩子開始托兒所、幼兒園生活時，他所遭遇到的不再只是爸媽或是親近的家人，還將密切接觸其他的帶養者或照顧者，例如保母及幼兒園老師，並且逐漸展開人際生活。

剛開始踏出個人世界的幼兒，親近大人的親密接觸，除了可以滿足對他信任與愛的需求，他還必須透過充分的肢體經驗，認識自己的體能極限、學習適切的肢體語言，例如：自己的手臂究竟有多大的力氣、什麼樣的力量是適當的、撫摸和拍肩有什麼不同；哪一個身體部位比較敏感、哪一種狀況下可以給別人大大的擁抱，什麼時候不適合…。這樣的學習，不是語言就可以說清楚，而是需要日積月累「親身」體驗。

親密接觸要在平日下工夫

如果只有當孩子哭鬧時才擁抱，是不夠也不自然的，有些孩子會一時不敢接受而感到更加彆扭或是排拒，有些孩子則誤將這樣的身體親密碰觸當作鬧脾氣後的獎勵回饋，反而容易加強了他的負面行為。想要透過身體的接觸來建立親子之間的親密互動，必須在平日生活中，經常自然地抱抱孩子，摸摸他的頭、臉，拍拍他的背，來傳達重要的訊息。藉由肢體接觸表達情意，剛開始可以用語言和表情加以解釋這些動作的意涵，例如，急促地輕拍手背

表示禁止、沉沉地輕按肩頭表示肯定、輕推背脊表示鼓勵，溫柔撫摸額頭或面頰表示「你真可愛」…。慢慢地，這些互動會形成彼此之間溝通的默契，孩子在潛移默化之中，也能學會適當運用自己的身體，對你或其他人表達。

我好愛你(您)喔！



摘自學前教育雜誌網站

<http://www.hsin-yi.org.tw/preschool/hug-p2-4.asp>