



5大身體接觸

寶寶成長必要做!

正面的身體接觸是一種愛的語言，沒有花言巧語，卻令人感到無限溫暖。不同的身體接觸都有其潛在信息，以下搜羅了5個常見的身體接觸形式，看看它們是怎樣向寶寶表達愛。



何謂正面身體接觸？

助展會兒童發展治療顧問陳玉珍解釋，一般而言，身體接觸指「肌膚之親」，而帶着愛的撫觸一般包括擁抱、接吻、按摩等不同形式。愛的撫觸越頻繁，對寶寶各方面都有正面影響。

主要正面影響

♥ 建立存在感 ♥

寶寶出生前，一直在媽媽的肚子裏，並不知道自己是誰。出生後，透過與媽媽的觸感接觸，讓寶寶產生自我存在感，知道自己是一個獨立個體。長遠而言，寶寶會更願意了解這個世界，其智能等整體發展都會較佳。

♥ 建立安全感 ♥

透過皮膚接觸，讓寶寶感覺被愛、被關心，是在保護中來到這個世界，有助他們對未知的世界建立安全感，讓他們更自由地發展自己，更喜歡與人互動，容易與他人建立人際關係。

♥ 安定情緒 ♥

因身體接觸會發放一些「愛的荷爾蒙」，會為寶寶帶來輕鬆愉快的感覺，有助緩和情緒。因此，當寶寶哭泣時，只要爸媽抱着他便會安定下來，就是這些荷爾蒙產生作用。有較多身體接觸的寶寶，情緒相對穩定，有助其建立開朗、樂觀的性格。

♥ 加速自癒 ♥

當寶寶受傷時，愛的撫觸是最佳良藥。爸媽以撫摸、擁抱等身體接觸安撫寶寶，可以令寶寶情緒穩定，減低壓力，自癒系統會運作得更好，甚至會令紅腫更快消退，傷口更快康復。

♥ 缺乏身體接觸的後果

• 缺安全感

缺乏身體接觸的寶寶對世界的安全感較低，會較害怕被人接觸，不想與人親近，亦較難信任別人。

• 情緒較不穩

若寶寶小時候沒有穩定的身體接觸，他們的情緒會較

不穩，脾氣也可能較壞。

• 影響人際關係

因害怕與人接觸而傾向獨處，難與人建立信任關係，其社交、情緒等均受影響。情況嚴重者性情較冷漠，甚至有社交焦慮。長遠而言，因未能在父母身上學習如何跟子女作愛的溝通，或令他們較不懂得如何跟下一代建立親密關係。

1 擁抱

潛在信息：歡迎你、保護你、看見你令我很快樂

效果：

- 早上起床時，媽媽給寶寶一個擁抱，令其情緒更穩定，有助開展新的一天。
- 寶寶不適時，擁抱有助穩定其情緒，提高自癒能力。

• 寶寶傷心時，擁抱能給予安慰、正面的能量，猶如告訴他：

「媽媽在，不要緊，我會陪你一起度過。」

• 懲罰後，擁抱讓寶寶知道事過境遷，爸媽不再生氣了。

- 接放學時或分開後再見到寶寶時，擁抱讓寶寶知道，爸媽很高興和期待再見到你。

擁抱可算是最簡單而最具力量的身體接觸。它能間接令寶寶提高自信，感覺自己的存在能為他人帶來快樂，有助建立自尊感。陳姑娘認為，爸媽應多擁抱寶寶，只要有充份的愛和安全感，寶寶才會更願意探索這個世界。惟爸媽應注意一點，擁抱應溫柔而有力，但避免過份用力。另外，它雖則是美好，但也需合時。當寶寶要離開成人去活動時，大人便應放他走。

2 親吻

潛在信息：我愛你、想和你更親近

效果：相比擁抱，親吻的親密感較強，以單純的愛為信息，保護的感覺較少。爸媽應多親吻寶寶面額、手腳和身體，令寶寶產生快樂的情緒，也有助身體覺知的甦醒。他們也會模仿，帶着愛來主動吻你。

3 撫面

潛在信息：關愛、很留意你

效果：撫面是一個很溫柔、細緻的接觸，除了媽媽可以輕撫寶寶的臉，寶寶也可以撫摸媽媽。一切身體語言由面部表情開始，寶寶透過撫摸媽媽的臉，可增加對自己面部的認識，是非常好的親子互動方式。

4 拖手

潛在信息：你長大了，爸媽認同你是個獨立的個體

效果：拖手是一個雙向的接觸，常見於2至3歲寶寶。當寶寶開始有自我概念，不需要人抱的時候，便會和爸媽拖着手走路。從中，寶寶可以和爸媽平排走，結伴一起做更多開心的事。

5 摸頭

潛在信息：疼惜，「我大你小」

效果：寶寶被摸頭，會有被關愛的感覺。除了爸媽之外，其他長輩，如祖父母等也常用，可用以稱讚寶寶乖巧。

* 除了上述5個身體接觸，常見於親子的身體接觸還包括騎牛牛、寶寶坐爸媽大腿、嬰兒按摩等。爸媽可以在不同時間，採用不同的身體接觸。

親子皆受益

與爸媽身體接觸期間，寶寶可以學習如何和爸媽溝通，例如不同的表情、發聲，甚至哭泣方式，爸媽會有不同的反應。從中知道自己怎樣影響別人。對爸媽來說，多和寶寶有身體接觸可增加快樂情緒，令他們對照顧寶寶更有自信。此外，他們也更懂得享受親子關係。

要合時適量

到寶寶大一點，不再經常黏着爸媽，雙方身體接觸的次數會越來越少。但當寶寶在外受到挫折時，爸媽提供適當的身體

接觸能給予安慰，有助穩定其情緒。然而，若爸媽不論寶寶需要與否，給予過多的身體接觸，有機會令寶寶養成太依賴的個性，影響其人格發展。

身體接觸勝話語

一個簡單的擁抱、撫摸，效果遠勝千言萬語。語言是一種概念，情感則是能量的流動，主要透過眼神和身體接觸傳達。陳姑娘指，身體接觸是由內心散發出來的自然動作，重點不在技術，而是愛。只要內心充滿愛，寶寶一定可以感受得到。☑