

爸媽準備好了嗎？

~發展遲緩兒童家庭的調適法寶~

當家中有發展疑慮孩子，常常會使家庭承受不同的壓力。然而，許多實證研究資料亦顯示家庭對兒童療育的效果有絕對性的影響，因此，家長如何克服壓力和創造家庭力量，是孩子與家人雙贏的重要關鍵。

*察覺孩子發展上有異常情況時，父母如何調整沮喪、焦急的心情？

1. 當孩子有發展疑慮時，大多數家長都會經歷懷疑否認、難過悲傷、接受和積極面對等各個階段，只是每個人的時間長短不一，擁有這些心情是很正常的。
2. 對於負向情緒不要自責，但要自知，接納情緒後要尋求抒解的方法和管道。
3. 家人互相支持體諒，給予彼此力量。
4. 學習正向思考，將焦點放在尋找解決的辦法上。

*發現孩子有發展疑慮時，家庭可以如何做？

1. 觀察孩子的行為特質、表現方式、頻率等，也整理自己平時因應孩子行為的方式，歸納出有效和困擾之處。
2. 與孩子生活中的重要他人（其他照顧者、老師等）討論孩子的狀況，獲取更多有關孩子的資訊。
3. 帶孩子就醫進行發展評估以釐清孩子的問題與需求，與專業人員交換意見，並充分了解評估報告的內容，如有不清楚之處，應作進一步詢問。

*父母如何陪伴發展遲緩的孩子？

1. 以愛心、耐心和真心，接納孩子的不同，建立適當的期待、合理的包容及有效的教導來教養孩子。
2. 多陪孩子活動，建立親密的情感，增進並享受親子共處的時間。
3. 給予孩子正面的注意及讚美，發現孩子的優勢，給予口頭、肢體的肯定鼓勵。
4. 配合家庭作息方式，重新分配時間以協助孩子進行治療、居家練習。
5. 利用治療機會或親職諮詢管道，學習適合孩子特質之引導方式和教養技巧。

*父母如何自我照顧？

1. 重視自我身心健康，維持正常生活步調，不因過度關注發展遲緩兒，而忽略了夫妻相處、其他子女的照顧或自己的興趣休閒等。
2. 維持適當的社會人際關係，建立家庭的支持來源（例如：親人、朋友、保母、鄰居、家長團體等），在照顧負荷壓力下尋求喘息機會。
3. 肯定自我的努力與付出，重新評價照顧遲緩兒童所帶來的經驗與成長，找到生命的意義。

*家庭如何應對別人的疑問及眼光？

如果身邊的親人、朋友或是毫無相關的人詢問孩子狀況、還是表現出疑問時，家長可以有的態度和做法是：

1. 這些人之中大多是沒有惡意的，有許多人是想關心了解，也有少數人是好奇。
2. 採取坦然的態度，視情況和他們分享討論孩子發展的狀況。
3. 說明孩子的需要，以及他們可以提供的協助是什麼。