

【親子教養】認識兒童氣質及因材施教

實習心理師/王治凱

在臨床上常聽到家長抱怨孩子鬧脾氣，容易板著臉，甚至會覺得孩子故意唱反調，造成親子間常有衝突。其實孩子不是故意和家長作對，就像成人一樣，每個人都有不同的個性，而每個孩子先天就會存在某些特質，這些特質會影響孩子的行為表現和理解環境的方式，我們稱之為「氣質」。目前最廣泛使用的氣質理論，係由 Thomas 和 Chess 提出的九大氣質向度，分別為「活動量」、「規律性」、「趨避性」、「適應度」、「反應強度」、「情緒本質」、「堅持度」、「注意力分散度」、「反應閾值」，每種氣質都是孩子的特質，氣質沒有好壞之分，只要家長認識孩子的氣質，並因應氣質調整教養方式，尋找教養的平衡點，更可促進親子關係。

- 1.活動量：指的是孩子偏好的活動模式和強度，像是活動量偏低的孩子較喜歡靜態活動，較不喜歡動態或體能消耗量大的活動。
- 2.規律性：指的是孩子的生理機能的規律程度，規律性偏低的孩子，他的生理時鐘(如：睡眠、飲食)規律性較低，父母常無法預測他的作息時間。
- 3.趨避性：指的是孩子在面對新的刺激時，第一時間作出的反應方式。趨避性偏避的孩子，在接觸到新事物時，常表現出退縮的態度，會顯得害羞、怕生。建議可鼓勵孩子多接觸新事物，過程中多陪伴及鼓勵，當孩子在面對新事物，表現得焦慮、退縮的時候，可以溫柔的口吻去同理孩子，說出孩子背後可能的情緒，並給孩子一點時間適應，待孩子情緒平穩後再鼓勵他嘗試。
- 4.適應度：指的是孩子在進入新環境一段時間後的適應程度。像是適應度偏低的孩子，會較難接受新的人、事、物，對某些不願意吃的食物或某些拒絕的事情，經過一段時間可能仍會表示抗拒。建議家長可保持耐心，循序漸進讓孩子接受新的事物（如：開始上學前，多說些學校會遇到的趣事）。
- 5.反應強度：指的是孩子在內在及外在的刺激下，所表現出的行為反應。反應強度偏強的孩子，對刺激常出現比較激烈的反應，他的笑聲、哭聲都會比較大聲，對事物的喜好反應明顯。
- 6.情緒本質：指的是孩子所表露於外的情緒，常顯示正向（常有笑容、開心）的還是負向（常不高興、生氣）的，情緒偏負向的孩子，顯示孩子較常出現哭鬧或發脾氣等負向情緒，也較易注意到環境中的負向訊息並做出反應。當孩子鬧脾氣、反抗時，家長可先了解背後的原因，運用同理的技巧(如：以溫柔堅定的口吻說出孩子背後可能的情緒和想法)，先讓孩子冷靜下來後，再引導他思考還有哪些選擇、討論利弊得失，讓孩子學習自己做決定。亦可訓練孩子的人際應對技巧（如：和孩子說：不想說話沒關係，但別人給你吃東西，記得要說謝謝），並引導孩子說出心中的感受（如：你心情如何、為什麼不開心呢），及每天親子間可找一段固定的時間（如：睡前），和孩子聊聊今天發生的好事，增加孩子正向思考的機會。

7.注意力分散度：指的是孩子在一個作業中，注意力被其他事物吸引的程度。例如：注意力不易分散的孩子，他的注意力較被難轉移，所以當孩子有堅持或煩惱時，較難用其他事物轉移注意力。建議家長以孩子感興趣的活動及喜歡的事物，來吸引他的注意力，轉移孩子困擾的焦點。

8.堅持度：指的是孩子在活動中，若遭遇到困難時，繼續執行活動或放棄的程度。堅持度高的孩子，即使遇到阻礙也會堅持完成活動，不容易輕言放棄。

9.反應閾值：指的是孩子感官的敏感程度，如果孩子的反應閾偏高，表示感官較不敏感，家長可利用提醒或藉由刺激他較敏感的感官輔助（例如：當孩子叫不動時，可以藉由拍他一下的觸覺刺激讓孩子起身幫忙）。

進階延伸讀物：《因材施教: 氣質與兒童發展》健康世界出版社