

# 從兒童氣質談幼兒人際互動

國泰綜合醫院復健科心理治療組 編印

著作權人：黃琬惠臨床心理師

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 兒童氣質

其實從出生的第一天開始，每個孩子就展現著不同的特性。有的孩子愛哭，有的卻總是笑嘻嘻的；有的動個不停，有的卻很安靜；有的生活規律，有的卻不按牌理出牌…。這種與生俱來，每個人天生對外在或內在刺激具有的獨特反應方式，就稱作「氣質」。氣質沒有所謂的「好」、「壞」，端視父母能不能了解、能不能調整步伐和孩子互動或在環境中引導孩子。

## ■ 九大氣質與互動引導技巧

### ■ 活動量

是指孩子在一天的活動中，所表現出活動頻率的多寡和節奏的快慢。活動量太大的小孩，嬰兒期在吸奶、餵食或換尿布時常有動來動去的情況，幼兒期更是無一刻停止活動，精力旺盛地探我四周環境，甚至干擾到別人。

### ◆動靜平衡 給予具體限制

活動量較大的孩子，需要戶外走動跑跳消耗過剩的精力，之後再安排相對靜態的活動去平衡，如此方可促進孩子在靜態活動的表現。人際互動時則需事先告知具體的限制，並提醒，如：只能在公園玩、先說才能借別人的玩具、推人就不能繼續玩等，當孩子越界，則立即中斷活動。不斷地透過行為-後果間的形塑，幫助孩子學習適當的行為。

### ■規律性

是指孩子每天睡眠時間的長短、飲食或排泄的時間數量多寡…等生理現象是否規則。生理作息不固定的孩子，常造成父母很大的困擾。

### ◆善用環境 微幅調整

生活作息不規律的孩子，仍要想辦法善用環境的安排，引導與家人的生活作息盡量同步。如：固定的就寢時間，關燈、安靜的睡眠情境，即使孩子無法入睡也要持續執行，只要孩子能提早睡10分鐘，就是成功引導的第一步。

## ■趨避性

是指孩子對新的人或物，新的情況或食物，第一次面對時所表現出來的是「接受」或是「退縮」的態度。退縮的小孩，容易讓人誤認為是膽小、不主動或沒興趣。

### ◆耐心守候 第一步的發生

盡量讓退縮的孩子在自然情境下接觸新事物，不特意鼓勵也不強迫接受，當孩子表現好奇時再以有趣的口吻介紹或引導探索，這就是「第一步」。若孩子再次退縮，也沒關係，靜候孩子下回的好奇心起。這般形塑孩子主動接觸的成功經驗，將讓孩子成為親自感受的主體，奠定信心的基石。

## ■適應度

孩子第一次見到新事物、新的情況時，不論表現出「接受」或是「退縮」的態度，接下來都要面對一連串適應的過程。過程中孩子表現出的是自如或困難就稱為「適應度」。適應度低的孩子，建立新習慣、適應新的環境及團體生活都較困難。

#### ◆ 尊重理解 預先告知

學習理解並尊重每個孩子的適應過程，當父母理解後方能放鬆面對，才不致誘發孩子的焦慮。適應度低的孩子，面對變動需要長時間準備，像是：預先告知、逐步地「參訪新環境」、以繪本協助孩子想像將面臨的變動，都是可以嘗試的方法。

#### ■ 反應閾

指引起孩子反應所需要的刺激量，包括視、聽、味、嗅及社會覺（指察言觀色的能力）。反應閾低的孩子很敏感，反應閾高的孩子卻容易讓人誤解為遲鈍或不經心。

#### ◆ 淡定接納 緩慢適應

反應閾低的孩子會因察覺改變而出現焦躁的情緒，此時父母別以強迫或責備的方式回應，可以平靜接受的態度、先安撫情緒，不需立即移除不舒適的來源，這樣才能讓孩子慢慢適應些微改變所帶來的不適。

## ■反應強度

是指孩子對內在或外在刺激所產生反應的激烈程度。反應強度大的孩子，高興時大叫大跳，生氣時也大哭大鬧，常讓別人受不了，也容易高估他的本意；反應強度小的孩子，情緒反應不明顯，不容易引起別人注意，需要常被忽略。

### ◆冷靜面對 一致的教養原則

反應強度大的孩子，可能些微的刺激或變化或要求不被滿足，就大哭大鬧。不要因為孩子哭鬧，父母就回以生氣、激動、打罵，否則下回孩子就可能再增強情緒強度，反而學會甚麼事都先哭鬧的反應模式，養成不良習慣。父母學習冷靜面對孩子的哭鬧，給孩子時間或空間平靜情緒，同時須堅持行為的原則，而非為了讓孩子停止哭鬧，就輕易妥協。

## ■情緒本質

指孩子在一天清醒的時刻中，所表現正面情緒（快樂、友善、和悅）和負面情緒（不快樂、不友善、不和悅）之間的比例。笑嘻嘻的孩子人見人愛，

拗嘟嘟的孩子卻常使人誤解他在生氣，而不願去接近他，可能因此影響他的人際關係。

#### ◆幽默以對 平日累積快樂存摺

嬰幼兒透過與照顧者的關係認識世界，父母可以多利用幽默感，幫助孩子朝正面的情緒發展。拗嘟嘟的孩子，若父母常以愉快、正向、不急躁回應，孩子也會覺得自己的世界是和悅、友善的。平常也需觀察或培養，孩子做哪些事情(如：唱歌、遊戲…)是開心的，讓孩子學會自己找開心，當負面情緒或事件發生時，平日累積的快樂存摺就可以用上。

### ■ 注意力分散度

是指孩子是否容易被外界環境的刺激干擾他正在進行的活動。注意力容易分散的孩子很可能影響學習的效果。

#### ◆減少干擾 持續完成任務

注意力容易分散的孩子，在學習或玩樂時須減少周遭環境的干擾，像是：滿地成堆的玩具、邊看電視邊玩、吃飯時其他人在旁嬉鬧等。玩具以箱子

收納，想玩時再拿出來；若因受干擾而中斷時，持續地引導讓孩子再回到活動，養成完成任務的好習慣。

## ■堅持度

當孩子正在做或者想做某件事，卻遇到外來的阻礙時，他克服這阻礙而持續下去的程度如何就稱為「堅持度」。堅持度低的孩子一遇到困難就放棄，堅持度高的孩子很固執，有時也令人頭疼。

### ◆適時鼓勵 提前告知

堅持度低的孩子，需要適時的鼓勵，甚至一步步地引導孩子解決問題，讓孩子有成功克服困難的經驗，之後再漸進地增加難度，以助於毅力的養成。堅持度高的孩子，則可以提前明確告知，「在什麼時間要安排哪些事」，讓孩子不致於過度堅持原本的計畫。父母也應堅守原則或現實的情況，而非任意地妥協，從日常生活中，讓孩子了解有挫折是自然的。

認識兒童先天的氣質，觀察並了解你的孩子特質，從實際的教養經驗中練習引導孩子的行為，讓孩子在與父母關係中，建立人際互動的雛型與所需的技巧。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3580 或 3581

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

2019.08.初訂