

5-1

認識孩子的九大氣質



認識你的孩子

嬰幼兒九大氣質

- 美國心理學家湯瑪斯(Alexander Thomas)與切斯(Stella Chess)於1960年代提出的理論
- 以九種向度來解釋嬰幼兒與生俱來的性格特質
- 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、反應閾

你的活動力如何

長時間坐著不動並無困難

覺得長時間坐著不動很累人

安靜不好動

1 2 3 4 5

經常坐立難安

運動與否都很自在

1 2 3 4 5

需要定期性的運動

喜歡散步閒逛

1 2 3 4 5

比較喜歡快走

1 2 3 4 5

活動量

活潑好動的小猴子 VS 文靜緩慢的無尾熊

幼兒運動的益處

- 強健體魄
- 人際力
- 情緒力
- 運動家精神
- 世界觀

規律性 定時器 VS 小海浪

是你卡住了
還是你的彈性亂了孩子的秩序感

對於生理節奏不規律的孩子

- 要是你睡著是很不容易的
- 你若餓了可以吃一點健康的食物
- 現在是休息時間
你可以不用睡著，但你需要休息

對於規律的孩子

- 今天會晚一點開飯，你可以先玩玩具
- 晚上會比較晚睡，白天睡久一點午覺吧
- 我了解你現在就想吃飯

適應度

- 是否很容易從一項活動或想法，轉換到另一項去？
- 是否很容易適應時間表或環境的改變？
- 是否很容易適應突發事件？

適應度低的父母

- 通常很有條理、可預測
- 喜歡儀式感，不會幫孩子排太多活動
- 專注於當下也樂在其中
- 缺點：
突發事件會讓你心煩氣躁
討厭被打亂原有的安排

適應度高的父母

- 很快可以接受臨時的狀況
- 很有彈性，甚至可以活力滿滿的應對
- 缺點：
對於無法跟上腳步的孩子感到生氣
你的困難在於認識到這些轉變

適應度低的孩子

對於環境或活動轉換有困難
需要更多的預告

適應度快的孩子

教導他慢下來學習觀察和理解別人的困難

堅持度

-
- 你正在做某件事，而孩子打斷你或又是找你幫忙，你會覺得不高興，而且停不下來嗎？
 - 如果孩子不肯聽你的話，你是否會更要他順從

堅持度

- 堅持度高的父母：學習保持彈性
- 堅持度低的父母：堅守立場

堅持度高的孩子

- 需了解和肯定他們的情緒

我們可以留著等一下再繼續完成
你還要做多少才能停下來？

堅持度低的孩子

- 容易分心，需要更多陪伴與激勵

幫他安排時間表、分段要求、需要小小成就感

反應強度

修練高僧 VS 戲劇王

別人不太知道你的感覺如何

深刻有力的體驗每一種感情

別人說你是個平靜的人

別人經常想說服你放掉某種感情

追劇或電影時不會有外顯的情緒

你看電影或追劇常常跟著掉淚或大笑

你不容易被別人強烈的感覺所觸動

容易被他人強烈的情緒所觸動

不容易有挫折感

很容易感到挫折

反應溫和

1

2

3

4

5

反應強烈

反應強烈的孩子

反應強烈的孩子不見得會表現出來
但你可以感受到他們悶在心裡的情緒
如果他感受到被忽略
或你的火氣引爆了他的火氣
就會產生親子間的權力之爭

反應強烈的孩子

- 解方：

找出幫助他平靜的方式，
以身作則或運用運動、藝術來平靜自己

反應溫和的孩子

反應溫和的孩子不容易起正面衝突

要教他們認識自己的情緒

並能好好的表達以免被忽略或壓抑

注意力類型

- 集中性：接收到訊息後立即做出反應
- 持續性：維持長時間專注不分心
- 選擇性：忽略不重要的訊息
- 交替性：可以在兩個事情間交替來回
- 分散性：利用專注力同時進行兩件或以上的的事情

趨避性

好奇寶寶 VS 膽小如鼠

對於任何新的想法、地點、事情或活動
你的第一個反應是什麼？

情緒本質

Happy哥 VS Blue妹

挫折容忍度的學習常來自於
人們不經意造成的意外或插曲
不需刻意去營造孩子「無憂無慮」的生活
孩子才能真正地面對生活

反應閾（敏感度）

- 你是否很注意景象、聲音、氣味、觸感、味道？
- 輕微的噪音是否會令你不快？
- 你是否會注意到溫度、通風或燈光微小的改變？

敏感度低的孩子較難認識自己身體的訊息
或理解他人的需要

你覺察到了嗎？

	父母強項	父母弱項
孩子強項	惺惺相惜 但好要更好	優質啦啦隊 但面子拉不下
孩子弱項	即時援助 但恨鐵不成鋼	同理難處 但過度補償

總結

- 你孩子對四周事物的反應，與他天生的氣質有關
- 當你了解孩子與自己的氣質，就越容易與他相處並遠離親子戰爭
- 比較堅持不懈的孩子，你得主動問起他的計畫
- 精力旺盛的孩子，需要有人幫他疏導精力
- 情緒強烈的孩子，需要幫助他如何讓自己冷靜下來

總結

- 規律的孩子，需要事先知道今天的例行事務
- 不規則的孩子需要拉彈性，學習生理的知識
- 適應慢的孩子
需要知道會發生什麼事，也需要時間做轉換
- 對事情小心翼翼不是固執，是需要你的支持
- 很快就能加入新事物的孩子，請先教他思考後行動

總結

挑出兩個你和孩子差異性最大的氣質

這是最容易引發戰爭的特質

請認清與這兩個氣質有關的情緒和需要

才能開放自己，接納孩子，為他做出最好的安排