



媒體報導

日期：2011年12月12日(星期一)
資料來源：Classroom Magazine Online World - 家長專區 - 親子關係
標題：因材施教－孩子氣質知多少(上)
參考網址：<http://www.classroom.com.hk/parents/read.aspx?aid=104>
撰文：基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家 許子穎女士

教養孩子是一個互動的過程。父母的性格和管教模式(Parenting styles)會影響孩子，孩子的氣質(Temperaments)亦會影響父母。如果你有多過一個孩子，可能你亦發現早在嬰孩時期，兩個孩子的反應和性情都可以有顯著的分別。這些與生俱來的氣質，在孩子成長過程中透過與環境和其他人的互動，會逐漸塑造出孩子的性格(Personality)。在教養孩子的過程中，如果父母能多了解孩子的氣質，敏銳留意他們獨特的優點和需要，從而調整對孩子的期望及管教方法，那麼親子相處也會減少許多矛盾，變得輕鬆愉快一些！

以下是一些心理學家衡量孩子氣質的指標，父母可從這些方向了解孩子的特點：

1. 活動量 (Activity Level)

有些孩子比較活躍，常常都手舞足蹈；有的則偏向文靜，一副從容不迫的樣子。精力充沛的孩子容易使父母感到疲憊和煩厭，但父母需要明白孩子並不是故意「冇時停」來激怒自己，並需安排各種合適的活動讓孩子宣洩精力，尤其在一些需要孩子長時間參與的聚會和場合，父母要預先準備一些安靜的活動吸引孩子的注意力，或容許孩子有一個「小休」時間外出走走。相反，活動量低的孩子在照顧上可能相對輕鬆一些，但也可能因為動力太低反應較慢而使父母不耐煩。父母最好預留足夠時間讓孩子完成他的任務和活動，否則匆忙之間孩子容易感到壓力，親子之間也容易起衝突。

2. 規律性 (Biological Rhythm)

有些孩子的生理時鐘較規律，每天都在固定的時間進食和睡覺，讓父母照顧起來也覺得較輕鬆。可是從換個角度來說這些孩子對生活常規卻可能彈性不足，面對轉變時可能較難適應。另一類孩子則相反，總在意想不到的時候喊肚餓或疲倦，讓父母感到難以捉摸！父母在可以控制的範疇內盡量配合孩子的規律，但更重要的是隨時作兩手準備，以應付孩子突如其來的需要！

3. 趨避性 (Situational Approachability)

面對新的人或物，每個人的反應都不盡相同。例如有人客到訪時，有些孩子會躲進房間裏，有些卻雀躍地繞著客人團團轉。又例如去到一個新的地方，有些孩子會急不及待四處探索，有



些則會靜靜地在一旁小心觀察，然後才會踏前一步。這種在第一次遇到事物時所表現出來的接受或是退縮的態度，稱做「趨避性」。對於「趨向性」高的孩子，父母可著重建立他們正面的社交技巧；相反，「迴避性」較高的孩子的父母則應該多給時間孩子做觀察和反應，避免取笑孩子為「細膽」，他們只是慢熱一點，喜歡深思熟慮而已。

4. 適應度 (Adaptability)

這是指孩子在面對轉變時的適應能力。適應度高的孩子能較彈性地生活和面對各種突發的改變，做起事來也可能較即興。父母在管教時可能需要加強清晰的指示和提醒，以幫助孩子建立穩定和良好的習慣。相對來說，適應度低的孩子可能會較固執和刻板，面對轉變時會顯得不安或發脾氣。父母要多點提前做好「預告」，讓孩子對接下來要做的事情作好心理準備，避免忽然改變計劃。

5. 反應強度 (Intensity of Emotion)

有些孩子在遇到不如意時會哭得驚天動地，有些孩子則只會低頭飲泣。孩子的反應強度常常挑戰父母的耐性和觀察力。例如，反應強度高的小孩發脾氣時，父母容易不自覺地提高聲量應付他，演變成更吵鬧的局面；但這些時候其實父母更應該保持平靜，以身作則教導孩子如何控制自己及疏導情緒。另一方面，面對反應強度較低的孩子，父母可能會難以了解孩子的真實感受和喜好，因而感到摸不著頭腦，甚或忽略了孩子的需要。這類父母需要更加敏銳觀察子女，主動傾談，幫助子女探索和表達自己的感受。

〔由於篇幅所限，還有四點氣質留待下回分享。〕

- 完 -