



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 09 月

先懂他，再教他 淺談孩童的情緒分享及教養守則

作者：郭虹吟 職能治療師

每個孩童都會有自己獨特的個性，那是一種與生俱來的天生氣質，這樣的氣質會影響著他對內外刺激時的反應方式，這並沒有什麼好、壞的分別，只是在親子教養上是否能找出適合互動的方式。目前國內外將氣質分為九個向度：包含規律性、活動量、注意廣度、堅持度，注意力分散度、適應度、反應閾、反應的強度、及情緒本質。每一項因子的量過多或過少，都會影響著孩童在環境中的行為模式喔。簡而言之，有些學者把九個向度下影響的孩童又分為三類型來說明：

第一種類型是**安樂型**的小孩，這類小孩具有正向的情緒本質、規律性高、適應性強、中等程度以下的反應強度且對新情境的最初反應為趨向的情況。

第二種類型是**慢吞吞型**的小孩，此類小孩對新情境會表現出退縮的反應，需要很長的時間才能慢慢地適應新的環境，並且通常會有活動量低、反應強度弱，及有時會有負向的情緒表現。

第三種類型是**養育困難型**的小孩，此類小孩會有規律性低、面對新刺激時經常採取退縮的最初反應、反應強度相當激烈、適應度較低，且負向的情緒表現多。

- 遇到難搞的孩童時該怎麼處理？

什麼叫做**難搞孩童(difficult child)**？包含以下三大氣質：

1. **活動量大**：靜不下來、行為常常比較衝動，沒有考慮後果。
2. **堅持度高**。
3. **反應強度強**。

- 孩童活動量過大怎麼辦？

- 跑來跑去，停不下來。

- 沒辦法久坐。

☆您可以這麼做：

1. 提供**更多發洩精力的機會**。
2. 儘量**少帶他去需要安靜及會限制他行動的地方**。
3. 事先**預備好一些不會製造吵鬧又可以讓孩子消耗精力的玩具**。

- 孩子太堅持怎麼辦？

1. 太有主見，老愛唱反調，不願意順從。
2. 爸媽如果說：「不可以！」「不行！」立刻會激起孩子的鬥志。

☆您可以這麼做：

1. 在**訂定規則**時，一定要**說明清楚**，並且**考慮到各種不同的情況**。
2. 要發展出一種**孩子可以識別的表達方式**，讓孩子知道他已經觸**到底線**，**父母絕對不會再妥協**，他再堅持也沒有用。
3. 保持「**溫和而堅定**」的態度，**就事論事**。

- 孩子反應強度強如何處理？

1. 不如意時，就會大哭大鬧，用情緒操控父母。
2. 反應強度強、較急躁衝動的孩子，會用打人的行為來替代。他們打人並非故意攻擊，只是反映出他無法有效運用語言來表達情緒或解決問題。

☆您可以這麼做：

1. **保持心平氣和**，說話愈小聲愈好，只要**重複原則**即可。例如，小聲的說：「哭哭也沒有用，不可以就是不可以。」
2. 當孩子出現**打人、咬人、踢東西或丟東西**等行為時，父母必須**立即介入制止**，不能袖手旁觀或是忽略。
3. **避免用打人的方式處罰打人的行為**。
4. 你可以心平氣和的告訴孩子：「你可以生氣，但是不可以打人。」**握住孩子的手，制止打人的行為**，然後**把孩子帶開打人的情境，幫助他把情緒說出來**：「你好生氣喔！你快要氣炸了！」

• **管教五大心法：**

1. **事先預告**。
2. **辨識孩子的內在需求**：孩子想引起媽媽注意，此時給予注意只會強化孩子的行為。
3. **選擇性的忽略**：忽略孩子哭鬧行為。
4. **策略性的注意**：當孩子能安靜做自己的事，則立即給予具體稱讚。
5. **一致的管教態度**：媽媽在執行上述管教技巧時，需貫徹執行，不因孩子的干擾行為而妥協。

孩子行為不當，家長先不要問「怎麼辦」，而是**先問「為什麼」**。試著瞭解孩子為何要哭鬧的原因，是否是要東西？亦或是不舒服？又或者僅是想吸引父母的注意？透過一致性的原則處理，不僅能讓孩子清楚知道父母親的準則為何，不至於摸不著頭緒，對於父母而言，亦有助於提升管教功能。

先懂得寶貝的氣質、需求，再來教他如何適宜的表達及互動

其實有許多關於兒童氣質與父母教養方式的相關研究，可以讓我們瞭解到，孩子的成長並非只有單一因素的影響，而是有多重因素交互影響的結果，若能夠多瞭解兒童本身的氣質與個性，並運用不同且適於兒童的教養方式，親子之間的問題也會有所改善。整體來說，父母應採取適當的方式與孩子相處，如此不

但可以增進親子的關係，對於孩子的成長亦有良好的助益。倘若您真的要抓狂了，請先離開現場，等氣消了，再來教導寶貝。別讓一次的情緒宣洩，在孩子身心上留下痕跡。

★作者：郭虹吟 職能治療師：

為國立陽明交通大學附設醫院—兒童發展聯合評估中心的兒童職能治療師，專長為發展遲緩兒童動作與認知發展評估與療育。

★本文章轉載自國立陽明交通大學附設醫院網站：

<https://reurl.cc/YWve0X>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！