

養育不同氣質的孩子就像是栽種不同的花種



安全堡壘就像在孩子手中放了一條牽引繩，堡壘越安全，繩子就越長越堅固，探索範圍會變大。

父母要先察覺親子雙方的異同，因為了解孩子氣質不同，對於一些“較不討喜”的氣質傾向就能有正向的解讀。

好園丁照顧花兒不會一個樣！ 淺談孩子的氣質與依附安全感

如果說養育不同氣質的孩子就像是栽種不同的花種，那親愛的父母，你是什麼樣的園丁呢？你們的家又是怎樣的花床呢？你會不會說：[要是寶寶像XXX一樣好帶，我這個媽一定好！]，言下之意是：[我知道我不是個好媽媽，但是這是因為.....]，千錯萬錯，竟是孩子的錯？

一切都要從“察覺”開始！父母要先察覺親子雙方的異同，而不要責難彼此的差異，否則只會互相為難而已。

父母如何去察覺呢？舉例來說，不妨問問自己：

- 1、你喜歡見到許多新朋友嗎？還是見到陌生朋友會讓你有些焦慮？
- 2、去陌生地點遊歷令你興奮？還是你寧願安靜在家？
- 3、你喜歡生活中充滿意外的驚喜？還是你寧願一切按部就班？
- 4、你總是笑臉迎人嗎？還是你奇怪為甚麼會有人老是笑嘻嘻？
- 5、遇到鄰居你會主動聊天？還是你總希望是一個人搭電梯比較清靜？
- 6、你覺得你“識時務”嗎？還是朋友總說你太白目了？

有許多像這樣的問題，父母可以問自己；同時也藉此觀察孩子，如此一來，對自己或對孩子就會有一個簡單的輪廓。當然可以進一步思考氣質的9個向度：活動量、規律性、適應性、趨避性、反應強度、主要情緒、堅持度、分心度、敏感度；那就更清楚了！

家長們或許聽過“依附關係”這個名詞，簡單說，依附關係就是孩子對生活中特定人物(親子的話就是指父母)的強烈情感連結，這種依附關係是互相的，孩子會對父母產生依附，父母也會對孩子產生依附的，而依附關係的安全與否對孩子的影響非常巨大，其影響將延續到成人期，以及與下一代的依附關係。

安全型依附是指孩子把父母當成“安全堡壘”，每當他見不到父母時，他會焦慮哭鬧，但只要見到父母，他就放心地繼續玩耍了，也就是，孩子越是想向外探索，他就越會期待有一個堡壘可依靠，如果這

個堡壘不可靠(例如：父母態度變來變去或陰晴不定)，那麼孩子就不敢向外探索，安全堡壘就像在孩子手中放了一條牽引繩，堡壘越安全，繩子就越長越堅固，探索範圍會變大。

像開頭指出的，父母把親子關係不好怪罪於孩子的氣質，有沒有可能？當然有！如果身為家長的成人，沒有深入了解，孩子與所有人一樣都有個別差異，而只是一昧的強加自己的價值觀，就會危害到安全型依附的產生。

《安娜·卡列尼娜》一書說：[幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不同。]。很巧的，依附關係亦然，安全型依附都相似，不安全型依附則有許多原因，研究者 Crazyna Kochnaska 說，氣質大膽的孩子(蒲公英型)若與父母有不安全依附，那麼他會出現"逃避"(當然啦！父母既不可靠，我還不如躲遠一點自己玩，反正我膽子大！)，而慢熱型的孩子(蘭花型)若也有不安全依附將變得"抗拒"(唉！反正你們都不懂我，我也不理你！)。

別再把慢熱的孩子說成是"扭扭捏捏"、"不大方"；也別把玫瑰寶寶(磨娘型)定位為"惡劣難搞"；更別一股腦說好動的蒲公英寶寶是"前世冤家"，先花點時間"察覺"彼此的差異，再尋找相對應的好方式來教養，有些研究顯示，父母親因為了解孩子氣質不同而對於一些"較不討喜"的氣質傾向有了正向的解讀，因而使孩子的發展與親子關係均更美好。

例如：

- ◆ 一歲的小光媽抱怨：[哪有這麼難搞的？一定要這個玩具？別的都不行？這樣也不好，那樣也不好，你到底是什麼轉世？]。
- ◆ 兩歲的小光媽繼續抱怨：[不想要就哭，搖頭搖得像個波浪鼓，想要什麼就一定要，什麼都要聽你的嗎？]
- ◆ 三歲時小光媽開始咆哮：[回家了！那麼不聽話，你自己留在這裡，我不管你了。]

如果小光媽對他的氣質多一些了解.....

- ◆ 一歲的小光媽這樣看：[你喜歡同樣一個玩具，很堅持喔！想不想跟媽媽交換這個呢？現在還不想嗎？好，那明天喔！]
 - ◆ 兩歲的小光媽說：[你要吃 A 還是 B？兩種選一個吧！]
 - ◆ 因為小光堅持度高，出去玩以前，媽媽要運用三歲孩子能懂得方法先約法三章。
- 小光媽這樣告訴小光爸：[孩子堅持度很高，玩積木時很認真呢！]，她也說：[溜滑梯時玩得很認真，不喜歡被叫回來呢！不過還是回家了！你也要稱讚他喔！]。

這樣一路繼續演變，結局應該大不同吧！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布