

什麼？改變孩子氣質的因素那麼多？那父母還要了解幹嘛？

孩子氣質會改變嗎？



什麼？改變孩子氣質的因素那麼多？那父母還要了解幹嘛？

[對！氣質無關好壞，就是不同而已，但有沒有可能會改變？難道出生就決定一切嗎？]新手媽媽美香這樣問，也道出許多人心中的疑惑。

答案是會的！後天的環境與教養會影響氣質的。

Dr. Richard Davison 在他寫的書--"情緒大腦的秘密檔案(遠流出版社)"中談到：基因所主導的特質不一定會顯示出來；其實還是有很大的改變空間，是甚麼因素在影響呢？答案就是，後天的環境。

他們做了一個長期的實驗，針對 70 名 3 歲的孩子作長達 6 年的追蹤，孩子們 3 歲時根據他們與機器人的互動反應，分為害羞(蘭花型)、大膽(向日葵)與中間型 3 種。因為過去科學家們認為，害羞是最不會改變的氣質特色，所以 Dr. Richard Davison 特別挑選用"害羞"來看看，氣質究竟會不會改變。

當這群孩子在 9 歲回到實驗室時，接受行為觀察與測量之後，卻發現只有 1/3 的孩子從頭到尾留在同一組，也就是有 2/3 的孩子"換組了"！有的由原來的害羞組換到中間組，有的由大膽組換到中間組了！實驗裡還包括做腦波檢查與核磁共振攝影掃描，也顯示出相同的結果，也就是 2/3 的孩子氣質改變了！連大腦都變了！

[如果氣質改變的機會這麼多，那了解孩子的氣質的意義在哪裡？]美香續問。

對啊！何以致之？孰令致之？這樣的話，分析孩子的氣質有甚麼意義呢？

先說說他們是怎麼變的，害羞如何變大膽，大膽如何變害羞呢？他們針對這些氣質改變的孩子找原因，發現影響來自環境因素，包括：日常生活環境(有愛心的師長、交互影響的手足)，或個別生活經驗(周遭環境的劇變，如死亡或凌虐)等等。一個大膽的孩子可以因為父親重病進出醫院終至死亡，心生憂慮與恐懼，從而變成一個膽小害羞的人，另一個害羞的孩子可以在師長的包容鼓勵中，與手足的帶領下，逐漸轉到中間組。

[也對！如果一切天注定，孟母何必三遷？]美香露出會心一笑。

因此了解孩子氣質的意義在於，協助父母對孩子的天性有更深入的認識，然後用對的方法幫助孩子更能融入團體，從容的由環境中獲得滋養，長成身心健康的孩子。

舉例來說：開朗愛交友的志祥，如果知道兒子小宏是屬於慢熱害羞型的孩子，那麼聲聲催逼只會加重小宏的焦慮，也破壞了親子的連結，如果志祥這樣做.....

[小宏啊！看到不太熟的叔叔，會令人害怕喔！]志祥說。

[唔....]小宏諾諾的回應。

[許多小朋友也都跟你有一樣的感覺，我們回去問問媽媽，她小時候會不會也很害怕。]志祥說。

[好啊！]小宏終於回應了！

回到家後。

[媽媽，妳小時候會不會遇到不認識的叔叔伯伯也害怕呢？]

[嗯，小時候會，長大後就好多了。]媽媽說。

[為什麼妳長大就好了呢？]志祥問。

接著志祥全家就在沒有壓力的狀況下，試著與小宏展開腦力激盪，想出許多可以不使小宏感到焦慮，而可以開口問好的方式。其實志祥還可以給兒子更多時間，不急於馬上要解決問題，而是從了解孩子氣質與同理情緒反應的角度出發，使孩子充分感受到父母的了解，日後在更成熟的時機，再一起解決問題，也許更有效果。在明白孩子氣質各異的前提下，運用好的方法，小宏即有可能就是 Dr. Richard Davison 實驗中，數年後由害羞組轉到中間或甚大膽組的小朋友呢！！

當然，也不是說父母要努力的去改正孩子的氣質。以上述為例，害羞的小宏一定要改變嗎？許多慢熱害羞的孩子也可以自得其樂，在自己的舒適圈內過得很好，師長們要看孩子的氣質表現與整個環境的互動程度來決定如何協助他們，太過於害羞可能對生活在現今社會是一個困難，那就在同理他的氣質基礎上，逐步給予指導。

台大兒童科高淑芬醫師統計 1990 年台大兒童心理衛生中心初診個案的診斷，其中有 23% 的個案無法符合精神疾病的診斷，而其所以發生問題是因為親子之間氣質的特徵不一致導致管教和行為問題。孩子的氣質特徵確實會影響父母的管教態度，增加父母的挫折感，以及影響孩子的人際關係，因此了解孩子的氣質主要是在協助家長可以"知己知彼"，而不要隨隨便便就標籤孩子的行為，因為"事出有因"的這個"因"也許是出在家長本身，是我們大人自己不懂啦！！

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