

~母乳哺餵系列~  
母嬰親善關係秘訣  
(含嬰幼兒氣質)

奇美醫療財團法人奇美醫院護理長  
國健署母乳種子講師  
嬰幼兒國際按摩講師  
徐富美

為甚麼我的孩子跟別人不一樣?

常識?!

- 一樣米養百樣人
- 五隻手指頭都不一樣長
- 好好讀書將來成為有用的人，  
成為有用的人才能賺大錢，賺  
大錢才能幸福

先天重要還是後天重要?

- 「江山易改，本性難移」
- 「龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒  
子會打動」
- 「近朱者赤，近墨者黑」
- 「孟母三遷」
- 「性相近，習相遠」

年齡	艾立克森	佛洛伊德
0-1歲	基本信賴與不信賴	口腔期
1-3歲	自主性與羞愧、懷疑	肛門期
3-6歲	主動性與內疚	性器期
6-12歲	勤勉與自卑	潛伏期
12-20歲	自我認定與認定混淆	
20-40歲	親密與孤立	
40-65歲	創造生產與停滯	
65-老年期	自我統合與絕望	

關係的形成

早期發展任務

階段	年齡 (月)	任務	照顧者的角色
1	0-3	心理調適	流暢穩定的例行性任務
2	3-6	緊張狀況管理	敏感而力求合作的互動
3	6-12	建立有效的依附關係	眼到耳到，有所回應
4	12-18	探索及熟稔	安全庫
5	18-30	自主性	堅定地支援
6	30-54	衝動管理、性別角色 認同及同儕關係	清楚的角色與價值觀， 具有彈性的自我控管

## 什麼是氣質？

- 孩子從出生之後，對於外界刺激都有一種特定的反應方式。例如有的孩子愛哭，有的卻總是笑嘻嘻的；有的動個不停，有的卻很安靜；有的生活規律，
- 有的卻不按牌理出牌。這些不同的行為模式正是因為個人的「氣質」所造成。

## 氣質的特性

- 無好壞之分
- 與智力和將來的成就無關
- 影響嬰幼兒未來的人格發展。
- 親子關係，是親子間氣質的配合度及彼此間所建立的互動關係來決定。
- 主要照顧者的氣質會影響孩子的行為；孩子的氣質也會影響主要照顧者的行為。

## 影響嬰兒氣質判別的指標

## 活動量

活動量指的是孩子身體活動量的多寡，玩遊戲、吃飯、寫作業、日常活動及睡覺時是否動個不停。

	活動量高	活動量低
特徵	動來動去、精力旺盛	靜靜、乖乖的、喜歡靜態活動
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找機會發洩過多的精力，在孩子已發洩過精力之後，陪同孩子一起做些靜態活動。</li> <li>2. 培養孩子運動興趣。</li> <li>3. 讓孩子做你的小幫手。</li> <li>4. 睡前不宜有太興奮的活動，並避免刺激性食物。</li> <li>5. 適時規範行為，並提供可以做的事情清單。</li> <li>6. 動態環境的學習可幫助孩子的學習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵孩子嘗試動態活動，免得影響寶貴的視力發展。</li> <li>2. 安排固定時間，帶孩子從事一些體能活動或戶外活動。</li> </ol>

## 規律性

規律性指的是孩子日常生活作息的規律性，睡覺、起床、肚子餓及上床睡覺的時間，是否可以預測。

	規律性高	規律性低
特徵	作息定時，不易受環境影響改變其規律	無法預期作息時間
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繼續保持。</li> <li>2. 若因故需要改變孩子的作息，或是和孩子约定的事情後來延期，需要提前告知，讓孩子能有心理準備。</li> <li>3. 偶爾學習適應不規律的情境，提高對環境的適應能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用鬧鐘培養正常作息。</li> <li>2. 配合家人正常作息(若孩子在吃飯的時間不吃，不要額外給零食或點心)。</li> <li>3. 建立生活常規，訓練孩子按時做完該做的事，當他按時完成時，給予適當的鼓勵，以培養習慣。</li> </ol>

## 趨避性

趨避性指的是孩子面對新鮮的人事物的時候，會感到好奇想接近或者退縮拒絕。

	避	趨
特徵	不易接受新的人事物，看到陌生人較害羞，喜歡舊的玩具衣服	容易接受新的人事物，易與人打成一片
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體諒孩子容易害羞的狀況，不要責罵孩子不懂禮貌。</li> <li>2. 事前告知並且提前熟悉新環境。</li> <li>3. 接納孩子害怕的情緒。</li> <li>4. 給孩子機會接觸不同的環境，可利用同伴示範，提供模仿學習對象。</li> <li>5. 將目標拆解，以漸進式的讓孩子逐步地提高對新事物的接受度，但仍要容許孩子以自己的步調接觸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導孩子分辨危險情境，例如：不要單獨和陌生人接觸、不要靠近危險的地方、不要隨便告訴別人家裡姓哪，或告訴別人家裡住哪。</li> <li>2. 孩子好奇但卻被禁止的事情，可在父母的監控下，帶著孩子做一次。讓孩子學會正確作法並避免危險。</li> <li>3. 讓孩子適當的限制。</li> </ol>

## 適應度

適應度指的是孩子在面對生活變動時，可以調整自己去配合外界的能力。

	適應度高	適應度低
特徵	容易接受及適應新環境(人、事、物)	不易接受及適應新環境(人、事、物)
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為孩子篩選接收的訊息。</li> <li>2. 幼年時照顧起來會比較輕鬆，但當孩子成長至青少年階段時，家長就要特別留意孩子周遭的朋友或大眾媒體的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立生活中可預期的生活規律。</li> <li>2. 減少生活變動，當環境有變動時，要提前告知或至新環境看看，提早準備並給予適應的時間。</li> <li>3. 幫助孩子克服失望情緒。生活中可利用扮演遊戲模擬可能的變動及因應方式。</li> </ol>

## 反應強度

反應強度指的是孩子在說話、哭鬧、開心或難過等情緒表達上，是強烈或溫和、難以察覺的。

	反應强度高	反應強度低
特徵	對內外刺激反應強烈，生氣像火山爆發、開心在地上打滾	對內外刺激反應微弱，常猜不透想法
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於孩子出現情緒徵兆時，及早介入。溫和而堅定的面對孩子的強烈反應，並防止孩子傷害自己。</li> <li>2. 父母教養態度需一致，不能因為孩子的哭鬧而對不合理要求妥協。</li> <li>3. 提供安全的情緒宣洩空間，若孩子已失去控制，也提供結構化的情境以安撫情緒，幫助孩子重新找回控制感。</li> <li>4. 平日訓練孩子覺察及適當表達自己的情緒，訂定發脾氣的規則。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母要多注意觀察孩子的行為和情緒變化。</li> <li>2. 間接瞭解孩子，如：看孩子的圖畫、學校日記，並可多和老師交流孩子的狀況。</li> <li>3. 鼓勵孩子多表達自己內心的想法和感受，學習自我肯定。</li> <li>4. 父母需注意自己在孩子表達時，是否經常給予否定，因此造成孩子表達少。</li> </ol>

## 情緒本質

情緒本質指的是孩子在生活經驗中，較常表現出愉悅的正向情緒，或不愉快的負向情緒。

	正向	負向
特徵	正面情緒多，總是笑瞇瞇	負面情緒多，拗拗啾
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多聆聽孩子心情。</li> <li>2. 考慮其愉悅的心情是否代表他內心真的喜歡或高興，應觀察其後續行為表現。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多聆聽孩子心情。</li> <li>2. 練習保持笑容，孩子漸長可教導適切社會禮節，並由家長示範學習感恩。</li> <li>3. 可向他人解釋孩子的氣質特徵，及孩子可能很開心的原因，並且請孩子以口語表達其興奮與感謝。</li> </ol>

## 堅持度

堅持度指的是孩子在從事一項活動時，不會因任何困難阻撓或干擾而中斷的程度。

	堅持度高	堅持度低
特徵	遇困難或阻礙不易放棄	遇困難或阻礙無法持續下去，較無主見
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼兒期時家中可營造安全探索環境，允許其自由探索。孩童期後則可建立明確家規。</li> <li>2. 可以在其工作、作業或遊戲告一段落之前就提醒他，使其有心理準備。</li> <li>3. 對於堅持要求買東西或某些特權，若是不適切的，父母仍要以接受瞭解其需求的態度婉轉地拒絕。</li> <li>4. 協助孩子放鬆並降低自我要求，學習接受不完美。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可利用循序漸進的方式，將一件工作分成幾個部份，經由輔助和鼓勵，使其容易完成，並建立自信心和自己解決困難的能力。</li> <li>2. 可於日常生活中，以輪流的方式，由他決定吃飯的地點、郊遊的方式等。</li> <li>3. 讓孩子看到自己的努力及堅持對事情所造成的影響。</li> <li>4. 調整學習素材的難度，約比孩子能力稍困難一點點，以提高學習動機。</li> </ol>

## 注意力分散度

注意力分散度指的是孩子是否容易被周圍環境刺激所干擾，而改變他的活動目標。

	易轉移	集中
特徵	容易受環境刺激影響分心，可用玩具或其他東西替代想要的	不易轉移注意力
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在校可安排在離老師最近，容易察覺的位置。</li> <li>2. 經常用「非語言」的方式將孩子的注意力拉回來。</li> <li>3. 減少學習環境的干擾。</li> <li>4. 由短時間專注開始訓練，一次專注在一件事情上。</li> <li>5. 將作業拆成幾個部分，可休息一下再回來做作業。</li> <li>6. 指令簡短、明確，一次只給一個指令。</li> <li>7. 教導孩子哪些事情需要管，哪些事情不相關不用理他。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給予孩子時間限制，時間到了就必須換玩別的。</li> <li>2. 瞭解他們最有興趣的活動或物品，來吸引其注意力。</li> <li>3. 必要時可利用視覺或觸覺刺激，並走近孩子面前注視孩子眼睛，確認孩子的注意力轉移至你身上了。</li> </ol>

## 反應閾

反應閾指的是外界的物理刺激(音量、燈光、氣味等)要有多強，才能讓孩子覺察到並做出反應。也包括對人際互動中非語言線索的察覺能力。

	反應閾高	反應閾低
特徵	對環境不敏感，即使父母生氣了也不會發現	對環境較敏感，有時會過度誇張想像他人表情
如何教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可利用提醒，詢問孩子的感覺，以防止其危險意識不夠，或藉由其他感官系統的幫忙(例如叫孩子叫不動，可以藉由拍他一下而讓他起身幫忙)。</li> <li>2. 可與孩子共同閱讀繪本，學習觀察和解釋他人非語言行為，並猜測他人情緒感覺能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體諒孩子的感受，可多讓孩子多表達內心感覺。</li> <li>2. 避免讓孩子待在刺激強烈的地方太久。</li> <li>3. 以漸進式方式曝露在各種聲光環境下，漸漸提高反應閾。</li> <li>4. 面對人際互動敏感的的孩子，可以對孩子解釋父母心情不好的原因與他無關，例如：「媽媽今天臉色不好，是因為身體不舒服。」。</li> </ol>

## 氣質型態

## 磨娘精型

- 規律性：低
- 適應性：低
- 反應強度：強
- 趨避性：避
- 情緒本質：負向
- 堅持度：高

✓多一些包容與耐心  
✓多了解寶寶的特性  
✓親子關係愈好，寶  
寶也較容易服從管  
教

## 慢吞吞型

- 趨避性：低
- 適應性：低 反應強度：低
- 堅持度：低

➢對於初次接觸的事物，也需要一段時間才能適應。  
➢要記得多注意寶寶表現良好的地方，給寶寶正面的鼓勵，增加其安全感與自信心。

## 易養型或安樂型

- 活動量：中
- 規律性：高
- 適應性：高
- 情緒本質：正向
- 反應強度：中
- 堅持度：中

◆另外要注意的是，有時安樂型的寶寶會讓爸爸媽媽忽略了潛在問題，比方說有自閉傾向的寶寶，有時可能因為對外在刺激的關心度不高，所以不容易吵鬧。  
◆當寶寶長大一點，假如與旁人的互動不太有互動反應時，爸爸媽媽就應該要留意。

## 嬰兒/幼兒睡眠時間表

年齡 (Age)	每日建議睡眠時數 (Recommended Range)	每日睡眠時數彈性範圍 (May be Appropriate)
0 - 3 個月	14 - 17 小時	11 - 19 小時
4 - 11 個月	12 - 15 小時	10 - 18 小時
1 - 2 歲	11 - 14 小時	9 - 16 小時
3 - 5 歲	10 - 13 小時	8 - 14 小時

## 不同月齡寶寶白天小睡次數 作息調整注意事項

月齡	白天小睡次數	小提醒
0-3個月	可能達4次以上	寶寶約兩個月大時，助眠的褪黑激素分泌量逐漸上升，寶寶開始學習辨別晝夜，白天可增加寶寶活動及日照量，且最好不要連續睡超過三小時，將最長的睡眠留至夜晚。
3-6個月	3-4次	睡眠需求減少，白天清醒時間增加，有些寶寶已不需要半夜喝奶，爸媽可以依照寶寶的氣質發展出合適的睡眠模式。
6-9個月	2-3次	多數已開始吃嬰兒副食品，飽足感較充足，此階段寶寶睡眠週期也變長，爸媽可以讓寶寶學習自行入睡，並增加寶寶的安全依附感，讓孩子夜間睡眠更安穩。

### 不同月齡寶寶白天小睡次數 作息調整注意事項

月齡	白天小睡次數	小提醒
9 - 18 個月	2 次	此時寶寶活動力十足，活動量增加，難免會有睡前掙扎不肯睡覺的情況，爸媽可訂立就寢時間，建立好固定的睡眠儀式，養成孩子規律的睡眠習慣。
18 個月以上	1 次	持續固定的睡眠儀式與紀律，如果遇到孩子開始戒尿布，或是生病感冒等狀況，影響睡眠，可先陪孩子彈性調整睡眠模式，等問題排除後，再回到規律習慣。

### 哭泣的認識

身體重新獲得平衡的方式！

是被接受的！

代表？-飢餓不舒服害怕疲倦

處理方式？

03/26/2019

25

### 五招安撫方法—第一招 幫寶寶按摩

### 五招安撫方法—第二招 把寶寶包裹起來抱緊

### 五招安撫方法—第三招 讓寶寶聽聽有節奏的聲音

### 五招安撫方法—第四招 輕輕搖晃嬰兒



五招安撫方法—第五招  
讓寶寶吸吮

Thanks for  
your attention.

03/26/2019

32