



## 孩子九大氣質與正向教養 園長 游玉燕

每個孩子一出生就具有「天生氣質」，擁有不同的習性、特質，有些特別敏感、容易哭泣，有些則是生活作息不規則，讓照顧者傷透腦筋。國外學者經過長期研究，列出孩童氣質的九個向度，幫助家長可以從生活中觀察，進行氣質的評估，若能適當掌握孩子的特性便能因材施教，減輕照顧上的壓力。

### 一、認識孩子的九大氣質

1. 活動量 (高/低)：指的是肢體活動，還有活動/靜歇兩者時間的比例。
2. 反應閾 (高敏感/低敏感)：指孩子對於感官接收的敏感度。
3. 反應強度 (大/小)：指孩子回應周遭事件的方式；受刺激時的反應是否強烈。
4. 趨避性 (外向/內向)：當孩子接觸新的事物，會較好奇想要嘗試、探索、或是較退縮。
5. 適應性 (高/低)：指孩子面對新的人事物，能快速調適，還是需要較多時間適應。
6. 規律性 (高/低)：指的是生理機能的可預測程度，像是飢餓、睡眠和排便。
7. 情緒本質 (正向/負向)：指孩子一般會表現出偏正向、或是負向的情緒。
8. 堅持度 (高/低)：為孩子面臨具挑戰性的任務時，能夠克服困難、繼續做下去的程度。
9. 注意力分散度 (高/低)：指外在刺激對孩子當下行為的干預；孩子是否容易轉移焦點。

### 二、氣質「適配度」對教養的影響

國外學者崔絲和湯瑪斯等強調「適配度」(goodness of fit)的重要性。即孩童與同住者或照顧者之間，必須找到雙方需求的平衡。了解孩子的氣質愈早愈好，如果父母的教養方式能夠配合孩子的行為氣質，雙方在生活中可以

因了解而降低許多衝突、焦慮和壓力，成就優質的親子互動。關鍵是任何一個氣質向度都沒有好或壞的差別，而是孩子的氣質與所處的環境之間能否和諧配合。

### 三、正向教養原則

孩子日後會成為一個什麼樣的人是由天生的氣質、父母的教養方式以及後天的環境三者交互影響形塑而成。

#### 1. 提供安全的依附關係

孩子剛出生的前幾年，藉由與主要照顧者之間的互動，來形成依附關係。父母的對待方式，決定孩子的依附類型；讓孩子擁有良好的依附關係，是父母照顧孩子時，所不能忽視的要務！

#### 2. 觀察並了解孩子的氣質

孩子的情緒容易受到生理及環境的影響，平日可以從孩子日常生活的食衣住行育樂當中收集情報，觀察及注意孩子在什麼情況下，對什麼人事物容易有特別的情緒反應，幫助父母了解孩子的氣質與行為特質，利於推測影響孩子情緒和行為的因素。

#### 3. 掌握氣質適配，適性教養

了解孩子的先天氣質，有助於建立穩定的安全依附關係。不論是哪一類型氣質的父母，都需要「有能力修改自己的習慣去配合孩子表現的任何氣質特性」。

#### 4. 維持溫和且堅定的教養態度

「溫和且堅定」的態度，就是尊重、接納和平等的對待孩子，簡單來說，可以是平靜地告訴孩子當下的規範是什麼，堅持原則，不因為孩子哭鬧而妥協；提供孩子穩定一致的規範及回應，逐步形塑合宜適切的行為。

**每個孩子帶著他獨特的氣質來到這個世界，每個氣質都有它的優勢和美好的一面。**

## 快樂過元宵

正月十五開元宵，快快樂樂過新年。在溫暖的春天，透過元宵節活動，讓孩子們體驗元宵節的傳統文化和民俗習慣；並經由自己的親身經歷和動手做，感受不一樣的元宵節。

### ★猜燈謎



### ★搖元宵



### ★提燈籠





## 防災演練

在幼兒園裡「安全」最重要了！開學後的重要安全宣導—地震來了怎麼辦？透過實際的演練和動作技巧，將正確的避難方式深植在孩子的心中。同時提升孩子的危機意識、引導幼兒正確的防災觀念，時刻保護自己的安全。



## 烹飪課

每月一次的烹飪課是孩子的期待，這次以繪本「獺爸便當店」為主題的便當料理，從繪本中暖心又暖胃的美味探險，開啟孩子的好奇心和視覺。看完故事，每個孩子都躍躍欲試，想做一個特別的便當送給自己呢！





## 《順應天賦氣質，智慧適性教養》講座

小海豚班 陳廷釉媽媽

天鵝班 邱晨瑄媽媽

講座結束隔天早上，我女兒(瑄瑄)邊吃早餐邊翻著我前一晚帶回來放餐桌上的講座資料....  
瑄瑄：媽媽~這講義上圈起來的是講我嗎？

我：對啊~老師說把像你的特徵圈起來(九大氣質評估)  
瑄瑄：但是我看你有一個地方圈錯了！

「會忍不住大聲說話」這個我沒有啊！我可以幫你畫叉叉嗎？

經由這段小插曲就知道我有多需要這場講座了，孩子常常超乎我的理解還讓我手足無措不知如何應對？我認為的她及她認為的自己是有所落差的，我在意的點及她在乎的點是不一樣的。講座中有個部分令我印象深刻，講師請大家依照九大氣質評估，分類出自己的孩子屬於哪個類型？我勾啊勾，結果出來我的孩子屬於「安樂型(easy、好教養型)」！哇！原來我這麼幸運啊~是身在福中不知福嗎？其實仔細回想，在這六年育兒路上，遇到挫折、不順、往往是卡在自己這一關，看到孩子的種種只是投射出內在真實的自己，希望更了解孩子的同時其實也是自我內心的探索。透過這場講座，體會到孩子的氣質與生俱來，與孩子相處需要的是更多的觀察不評論、更多的陪伴不主導，孩子才有可能漸漸摸索出當情緒來臨時該如何自處，而情緒的管理將是她一輩子最受用的能力。

很謝謝三民舉辦這次講座，透過江婕瑋職能治療師的分享讓我更理解孩子、尊重孩子讓彼此能以雙方最自在的方式相處。



一直以來對於教養小孩都只在乎自己覺得對的方向，自己適合教養小孩的方式，以網路育兒專家寫的為主軸來教導孩子。

還沒參加這次課程之前，從沒有想過其實小朋友個性百百款，不是都使用同一招就有用，就能讓孩子成為你想要的樣子，或逼出你想要的樣子，透過這次課程主題「九大特質、聰明教養」找出孩子潛在特徵對症下藥，更了解自己孩子

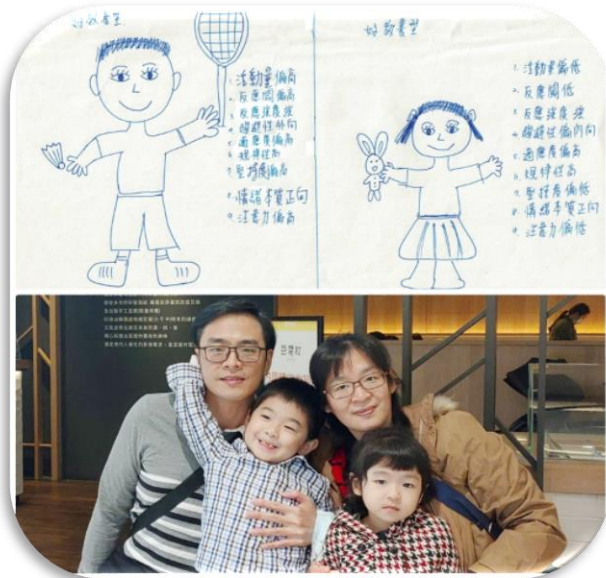
那些特徵落在哪些地方，該如何加強、對待、應對、處理孩子的對應教養方法，讓自己日後更得心應手！

感謝三民幼兒園總是除了孩子成長之外對家長也是有另一份的關懷，不怕辛苦、不怕煩的規劃讓家長也有再次成長的機會，讓家長不侷限在僅有的框框中，跳脫原有的觀念，接收更新的觀念、知識，是一個很棒的家長、孩子一起成長的感覺！



幼企鵝班 白翊萱媽媽

超級感謝三民幼兒園與親子玩想會舉辦 3 月 19 日 (五) 親職講座~順應天賦氣質·智慧適性教養·講師：三民幼兒園第 11 屆畢業校友江婕瑋講師·內容：探索自己與孩子的九大氣質·適配度·教養對策。



我第一次聽到“九大氣質”是將近七年前翊駒出生後的第一個月，我在時尚產後護理之家坐月子時，有聽到幼教專家說可以看看孩子的九大氣質來教養孩子，當時我以為翊駒還小，用九大氣質來做評估可能沒有那麼準，以後再說吧，所以九大氣質就一直擱置在腦中某個地方，沒有深入研究。隨著翊駒與翊萱在不同階段的成長，面對兩個小孩的行為與情緒，我一直在修正自己的教養策略與方式，居然在這次的講座又提到了“九大氣質”，於是我在聽婕瑋講師分享時，特別的靜下心來，仔細想想自己與兩個孩子的九大氣質為何，彼此是速配？還是適配？

目前就讀國小一年級的翊駒，屬於好教養型氣質的孩子，翊駒的九大氣質為：活動量高，反應閾高，反應強度強，趨避性外向，適應度偏高，規律性高，情緒本質正向，堅持度偏高，注意力偏高。~~跟我的適配度較高，原來如此，所以我一直覺得在教養翊駒方面，協助

翊駒學習，鼓勵與肯定翊駒的好行為與正向的情緒控制與表達，修正翊駒的不良行為與情緒等等，我們的頻率比較類似，我常常可以比較快找到方法，慢慢看著翊駒的微調與成長。

目前就讀三民幼兒園幼企鵝班的翊萱，也是屬於好教養型氣質的孩子，翊萱的九大氣質為：活動量偏低，反應閾低，反應強度強，趨避性內向，適應度偏高，規律性高，情緒本質正向，堅持度偏低，注意力分散度偏低。~~跟我的適配度適中，我有發現，在教養翊萱時，鼓勵翊萱的好行為與正向的情緒表達，協助翊萱修正不良的行為或情緒，我常常需要思考與使用比較多而且不同於翊駒的教養方式，花比較多的時間來協助翊萱慢慢的微調與成長，因此更加推動我努力學習不同教養方式的動力，進而使用實際情況中，再做修正之。

最後，謝謝婕瑋講師幽默風趣的言談，提供九大氣質的各種應對教養策略，我將它融入自己原本的教養中，也用來觀察學生喔！！每次參加親職講座都是滿載而歸，獲益良多！！

## 《媽媽眼中的張亦霏》

幼企鵝班 張亦霏媽媽



亦霏是個熱情開朗，臉上常常掛著甜甜微笑，有著豪邁大嗓門笑聲的男孩系女孩 boyish-girl，兩條腿時常旋風般的飛奔~身上常常有無法具名的碰撞小黑青，但她也不在意，仍舊奔放熱情跑跳碰。常常甜蜜的跟媽媽“比愛心”告白，也可能下一秒就氣噗噗的跑掉；鮮明的個性，讓人好氣又好笑。



## 《桌遊的樂趣與教育》

中蜜蜂班 陳俊翔爸爸

這些年大家應該很常聽到【桌遊】，很多新聞提到桌遊可以避免3C成癮、可以增進人與人之間的關係與親子關係、可以作為教材、甚至還可以防止失智。以上種種確實是玩桌遊的好處，特別是用桌遊來教育小朋友，正是我們這個階段的家長非常需要的好工具。



有趣的是，很多家長買了一些有名氣又好玩的桌遊，常常跟我說，小朋友沒玩幾次就不玩了；每每聽到這個問題，我都會跟大家講一個故事：大家記得小時候過年的時候，我們都會跟大人玩撲克牌，那個時候不管玩什麼遊戲(撿紅點、釣魚、抽鬼牌)，總覺得特別好玩，比平常有趣太多，(當然不是要賺壓歲錢的關係(誤))會覺得比平常的撲克牌好玩，絕對不是遊戲不一樣，而是【人】的關係，因為【大人】跟我們一起玩，所以遊戲變得更好玩了。

我說到這邊，大部分的朋友都恍然大悟了！是的，很多家長把桌遊買回家，教完小朋友玩一次，就讓小朋友自己去找其他小朋友玩了；孩子年齡較大的家長，更有直接把桌遊給孩子讓孩子自己去研究規則。這就像前面【過年】的故事，可想而知，孩子們一定沒玩幾次就不玩了。

桌遊最難能可貴的，是陪伴的力量；家長陪小朋友一起玩桌遊，桌遊就會變得有趣又好玩，藉由玩桌遊可以增加想像力、學到邏輯推理、觸發計算與反應力，更可以及早了解到「勝不驕敗不餒」。

在陪伴玩桌遊的過程中，除了可因此增進親

子關係，最重要的是，家長在玩桌遊的陪伴中隨著孩子的年齡增長，遊戲性也會越來越高，因此我們也可以在遊戲過程中獲得到相當的樂趣，可能還會輸給孩子們喔！

「寓教於樂」是在孩子成長時最令人愉快的，在這邊也分享幾個我常跟小朋友一起玩的桌遊：《大頭娃娃》《混水摸魚》《動物消消樂》《估估劃劃》，希望以後有機會跟大家一起玩桌遊。



◆作者：白翊駒 (民權國小一年二班)：

◆題目：小小說書人比賽

◆內容：

我和同班同學林圻叡參加“小小說書人”比賽，故事是“花貓與黑貓”，我們按照老師教的說書方式和動作不斷的練習。

三月十六日下午一點，我們到校史室報到我們是第四組，輪到我們上台時，我以很認真的態度說書，說完故事時，我鬆了一口氣。

星期三放學前，老師宣布我和林圻叡得到低年級組特優，我感到喜出望外，我們的努力收到了評審的肯定，經過了這場“小小說書人”比賽，讓我獲得了勇氣、信心和經驗，我會繼續參加各式各樣的比賽，接受挑戰。





## 如何帶領孩子愛自己

中蜜蜂 陳青如老師

在蜜蜂班小班的時候，上運動的主題時，每天帶孩子練習兒童瑜珈。做瑜珈之前我們會先閉上眼睛一起做靜心，讓身心靜下來，學會深呼吸並引導孩子往內感受自己內在的聲音！孩子們會提到：「小主人！謝謝你幫我靜心，讓我變得平靜！」「謝謝你，給我吃菜菜肉肉變得好健康」延續到中班每天上課開始之前我們還是會先做靜心，先讓身心靜下來，調整好自己的狀態，再開始美好的一天。在靜心當中，老師會請孩子去感受--早上的自己是什麼樣的心情？孩子們會分享：「我是黃色的！我很開心」、「我感覺不舒服，我是藍色的！」（顏色辨識來自彩色怪獸繪本）、「為什麼你不舒服？」「因為我沒睡飽！」每天的靜心活動，帶著孩子學習去內觀，感受自己內在的聲音是愛自己的開始！

在生命裡我們經常花很多時間和人在一起，卻忽略了多一些時間去陪伴自己，當你每天陪伴自己！去傾聽自己內在的聲音，感受自己內在的情緒，你就可以依著自己的聲音來調整自己的生活，愛自己不是用物質來滿足自己，而是跟隨著內在的聲音，讓自己感受自己的渴望，給自己更大的包容及空間，不強迫自己做自己不喜歡的事  
不壓抑自己的情緒，學會用愛來對待自己！

當你用心去對應自己內在的聲音，就不會只用表象來看待自己，你會有更大的包容心去接納自己，並去看見孩子們內在真正的需求及聲音。學會“愛自己”才能真正地去愛你的孩子！這是我最大的體悟及感受了！



## Sanmin 消息

- ☆ 4/1(四) 三民「慶祝兒童節演出」
- ☆ 演出單位：三民「玩想會劇團」
- 第一場：10:00-10:30
- 第二場：10:30-11:00



- ☆ 4/4(日) 社區復活節活動  
「民生靈糧福音中心—親子彩蛋嘉年華」

