

孩子气质类型对应的正确养育方式

所谓“气质”，是指孩子从出生起便具备的独特个性与行为特征。

如果父母能够理解并接纳孩子的气质，并根据其特点采取适合的养育方式，孩子便能够在成长过程中建立良好的自尊感与自我效能感，健康、自信地成长。

孩子的气质大致可分为以下三种类型：

1 我们孩子属于哪种气质类型呢？



温和型气质

- 能够较容易适应环境变化
- 生活作息较有规律
- 对新的刺激或事物较积极主动
- 经常表现出积极、愉快的情绪



难养型气质

- 生活习惯较不规律
- 对新环境或新情况容易产生抗拒
- 即使是小小的挫折也会有强烈反应
- 喜好与厌恶表现得非常明显



慢热型气质

- 性格较乖巧、温顺
- 适应新环境需要较长时间
- 相对较被动
- 喜欢有规律、固定的生活模式

2 我应该怎么回应比较好呢？

适应新环境时



温和型气质

虽然孩子能够较快适应新的环境，但也有可能不会主动表达自己的不舒服。

可以多问问孩子：“今天过得怎么样呀？”

试着读懂孩子的情绪，并给予充分的关爱与情感表达。

当孩子闹脾气、固执时

为了让孩子能够诚实表达自己的情绪，

可以用：

“因为~所以觉得难过了呀。”

“原来~这么有趣呀。”

这样帮助孩子理解并表达自己的感受，同时给予共情。

约定规则时

即使需求没有被满足，孩子可能不会表现出非常强烈的失望感。

但为了提升孩子的自主性，建议与孩子一起制定约定与规则。



难养型气质

由于孩子在适应过程中其实需要不少时间，当孩子尝试新事物时，可以这样鼓励他：

“○○正在尝试这个呢？”

“○○一碰球，球就滚得很好呀。”通过描述孩子的行为，让孩子感受到被关注与被肯定。

“○○想出去玩，所以现在很难过对吗？”

先认可孩子的需求，

再清楚说明现实情况：

“但是现在外面正在下雨，所以不能出去哦。”

之后再引导孩子自己寻找解决方法。

不要所有事情都由父母单方面决定，

小事可以让孩子自己选择，重要的事情则和孩子一起讨论。

可以这样和孩子沟通：

“妈妈（爸爸）是这样想的，那○○你是怎么想的呢？”



慢热型气质

请按照孩子自己的节奏，耐心帮助孩子适应环境。

与其不断向孩子提出要求或建议，

不如多等待，让孩子能够自己产生兴趣与好奇心。

如果责骂孩子或强迫孩子去做，孩子反而可能什么都不愿意做。

可以试着这样说：

“做完这个我们就去游乐场吧！”

通过积极的奖励方式，

并在孩子每次行为有所改善时及时给予称赞，

帮助孩子建立动力与成就感。

对于约定和规则，

请提前向孩子说明，

并通过与孩子共同约定的方式帮助孩子建立界限感。

不要只说：

“快一点！”

而是尽量明确告诉孩子具体时间与期限。