

正向地與

孩子的

高敏感特質

相處



從了解高敏感特質開始

每個孩子天生就有屬於自己的氣質與個性。美國心理學家艾融博士發現，有一群天生有敏銳感覺的「高敏感」族群，他們大腦處理感知的神經系統別於一般人，使他們能敏銳察覺細節部分變化帶來的感受和情緒，從而影響心情。

具有高敏感特質的孩子通常顯現的四個特徵：(1)能敏銳的覺察細小刺激，像是：聲音、顏色、眼神等；(2)容易過度接受刺激：對於新事物的注意與思考就比一般人多；(3)情緒反應大、同理心強；(4)擅長深度處理，接收外界的訊息時，會做更多且複雜的解讀。在生活上孩子可能出現對衣服材質非常敏感、特別挑食、很怕吵的環境、不喜歡被別人碰觸會有情緒、非常怕髒或是身上沾到泥沙、水等。

據估計 5 個人中就有 1 個可能具有高敏感特質。倘若身邊的大人不了解孩子的高敏感特質，就容易誤解為「難搞」、「難教」，反而讓孩子成長的過程中充滿著許多負面情緒、自責、自我懷疑和煩惱。因此建立友善的環境，用適當態度陪伴高敏感特質的孩子一起成長是很重要的喔！

對高敏感孩子的迷思

① 高敏感的孩子都很內向 ①

高敏感的孩子，進入新環境時需時間觀察、消化眾多的刺激、訊息，才會採取行動；或者會花較多時間才做出決定。如果就將孩子的反應歸納為膽小、內向或優柔寡斷時，就容易忽略孩子的優點。事實上，高敏感的孩子在適應環境後，能表現出豐富的想法、創意與行動喔！

① 高敏感的孩子是一種發展障礙 ①

高敏感的孩子容易認為是兒童發展障礙（像是：自閉症類群）。不同是自閉類群的孩子難以感受情緒、不擅長觀察周圍的氣氛；高敏感孩子則相反，他們在觀察他人情緒這方面的能力相當優秀。

另外，高敏感孩子的行為表現與感覺統合障礙有些像似。不同是高敏感孩子的反應，往往是心理狀態影響到生理（例如：被球打到會特別感覺痛，是心理造成生理上感覺特別痛）；相較於感覺統合障礙是則屬於生理上的過度反應。因此高敏感孩子不是發展障礙、不需要「治療」。只要將敏感的特質當作「孩子原本的樣子」看待。

陪伴高敏感孩子的成長指南

▶▶▶ 漸進地給孩子適應與改變的時間

高敏感孩子對環境、事物敏銳，需要循序漸進的適應。像是：孩子不喜歡人過多的場合時，先讓孩子先跟少部分的人互動，以及控制外出的時間 2-3 小時，再視狀況增加；事先預知孩子要去的地方、要做的事情；或者身邊的大人們可以先示範讓孩子在旁邊觀察，再鼓勵孩子參與。

▶▶▶ 協助孩子覺察情緒

高敏感的孩子大腦接受訊息比一般人多，也容易受到他人的情緒影響，而產生情緒。因此大腦容易陷入「超載」讓孩子感到疲累、緊繃、不安等。

因此當身邊的大人覺察孩子不穩定時，可引導孩子把注意力轉移到自己的感受上，「我現在有什麼感受」。不僅能阻擋外面過多的訊息再進入腦中。也有機會將混亂的感覺整理與表達，讓孩子去分辨自己的情緒與受到他人影響所產生的情緒。當孩子的感受、情緒被承接，感到很安穩，才会有力量去適應環境。

▶▶▶ 用「接納」、「引導」的態度進行教養

高敏感孩子善於觀察，知道自己做什麼事情，大人會傷心或生氣，經常會選擇壓抑內心真正的想法，以及在大人指責之前，早在內心自責、擔心、害怕，形成心理的壓力；因此面對孩子採取「溫和勸說」會比「指責處罰」適切。用平穩的口吻詢問孩子的想法，並將事情的發生與孩子的感受分開來討論。不否定孩子、也不誇大回應。例如：孩子受傷時，「怎麼發生的？有哪邊不舒服？怎麼幫你減少不舒服？」；而不是說：「怎麼弄得！你一定痛得要命！我看了都心疼死了！」這樣反而讓孩子會更恐慌。

▶▶▶ 讓孩子欣賞自己的特質與練習放鬆

用鼓勵的方式讓孩學會欣賞自己的高敏感特質，像是：注意細節讓你對事情有著認真的態度；有高度的同理心讓你學會懂得尊重別人；思考讓你展現創意等。高敏感的孩子的大腦時常處於高度運作的狀態，因此更需要有「關機」的放鬆時刻。身邊的大人可以給孩子溫暖的眼神、或擁抱；或者帶著孩子動一動身體；甚至留給孩子一個獨處的時間與空間。

而陪伴在高敏感孩子身邊照顧者，也許會被不了解「高敏感」特質的人，質疑你的教養與照顧不當，讓自己也變得高度敏感與情緒不穩，因此更是需要放鬆，並相信自己與孩子，讓彼此獲得力量喔！



嘉義縣學生輔導諮商中心

- 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導諮商服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

🌐 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心



2022.03 製作

Image source : pngtree.com (588ku)