

見焦拆焦 家長講座

循道衛理楊震社會服務處
家庭健康教育及輔導中心
葉穗娟姑娘 (註冊社工)

網址:<http://fhe.yang.org.hk>

電話:2171 4111

內容及流程

1. 常見的兒童焦慮情緒及其引申的問題，
焦慮背後的需要
2. 父母與子女的情緒互相影響
3. 回應及處理子女情緒的方法
4. 發問時間

猜一猜

根據本中心的香港小學生焦慮指數2016

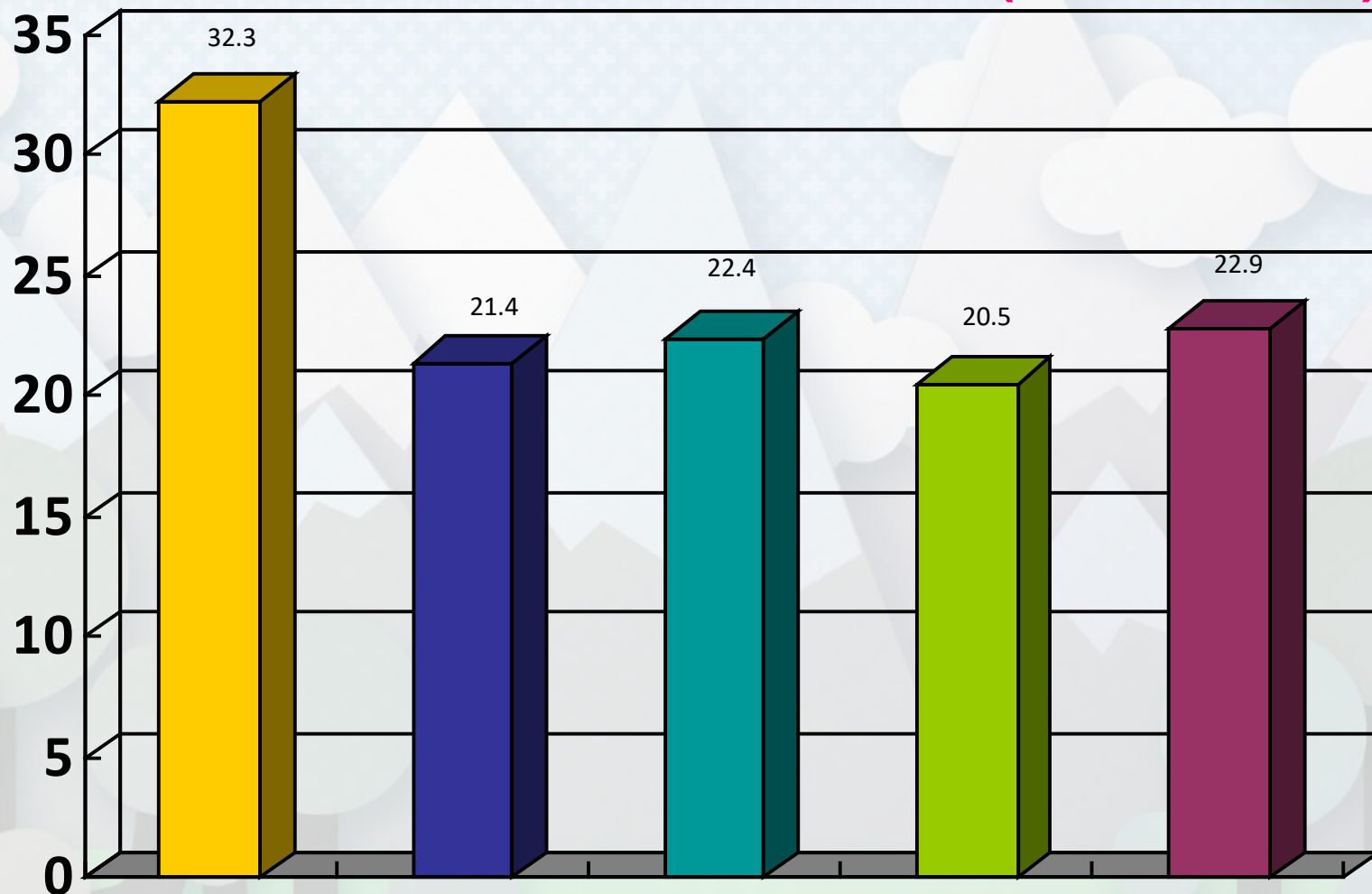
發佈會：

以下地方的兒童焦慮指數，最高的是哪個地方？

- A. 中國內地
- B. 日本
- C. 德國
- D. 荷蘭
- E. 香港



各地兒童焦慮指數比較 (2016年)



訪問人數:

香港
5964人

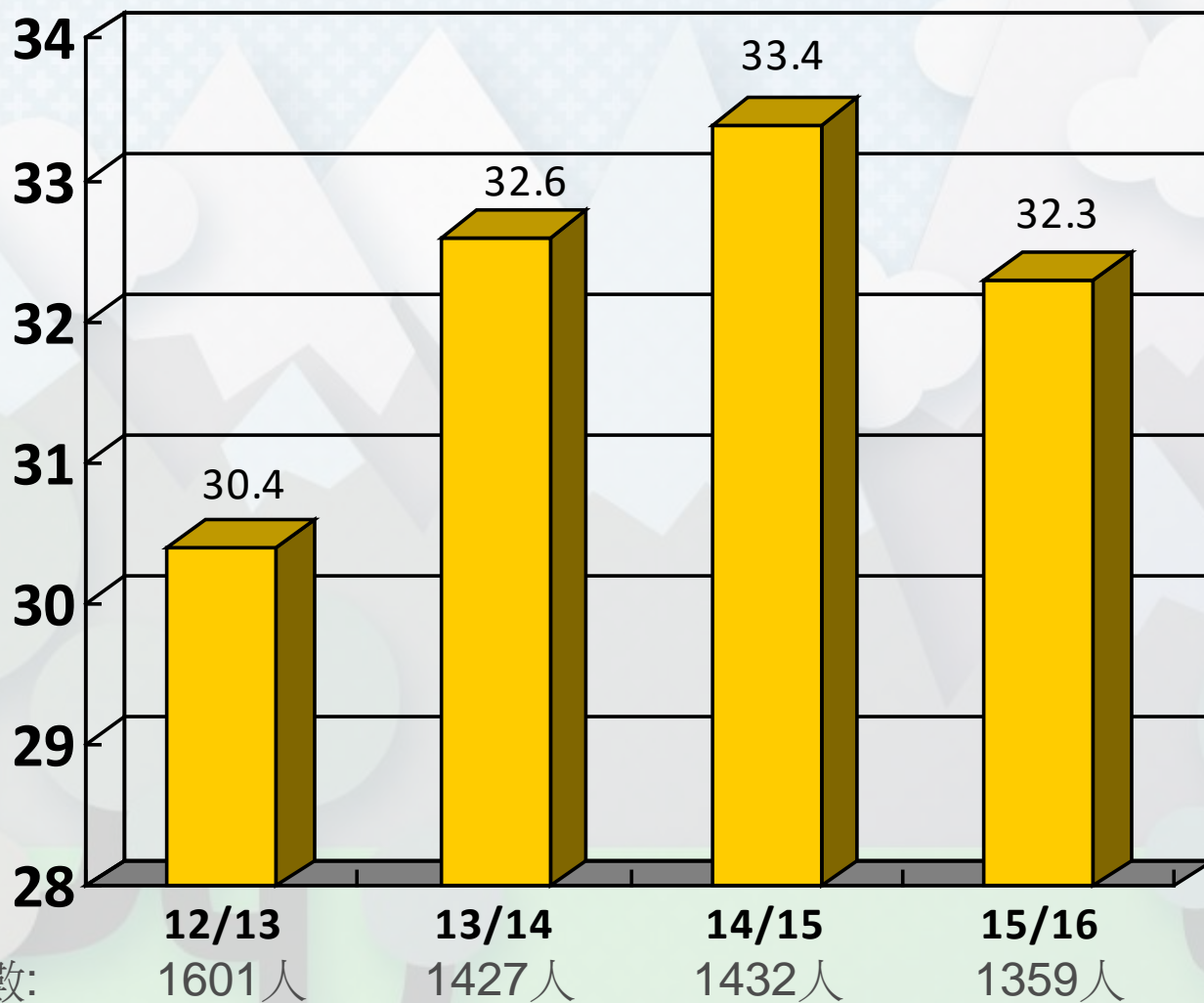
內地
996人

日本
975人

荷蘭
556人

德國
862人

香港小學生焦慮指數比較-年度



訪問人數:

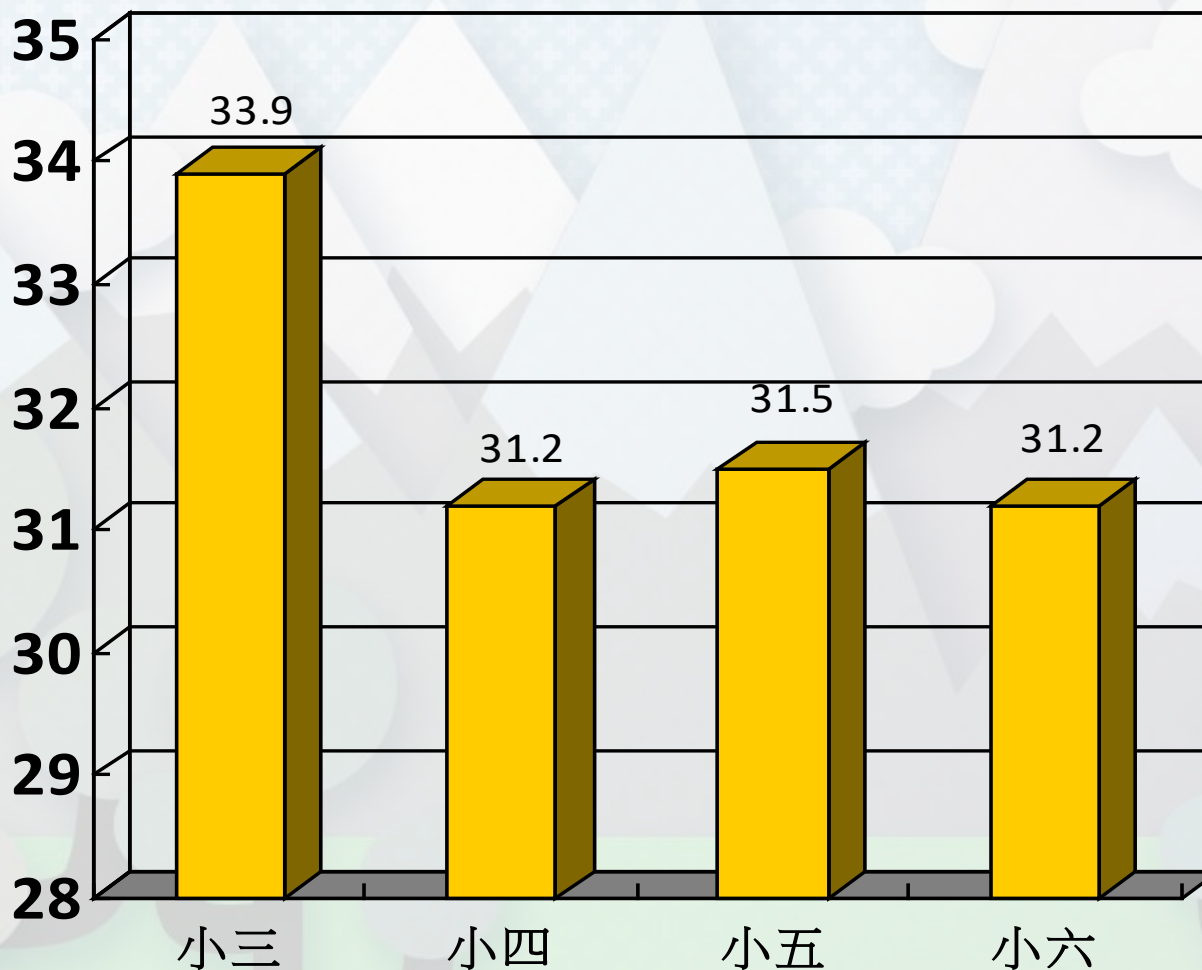
猜一猜

哪個年級的學生焦慮指數最高？

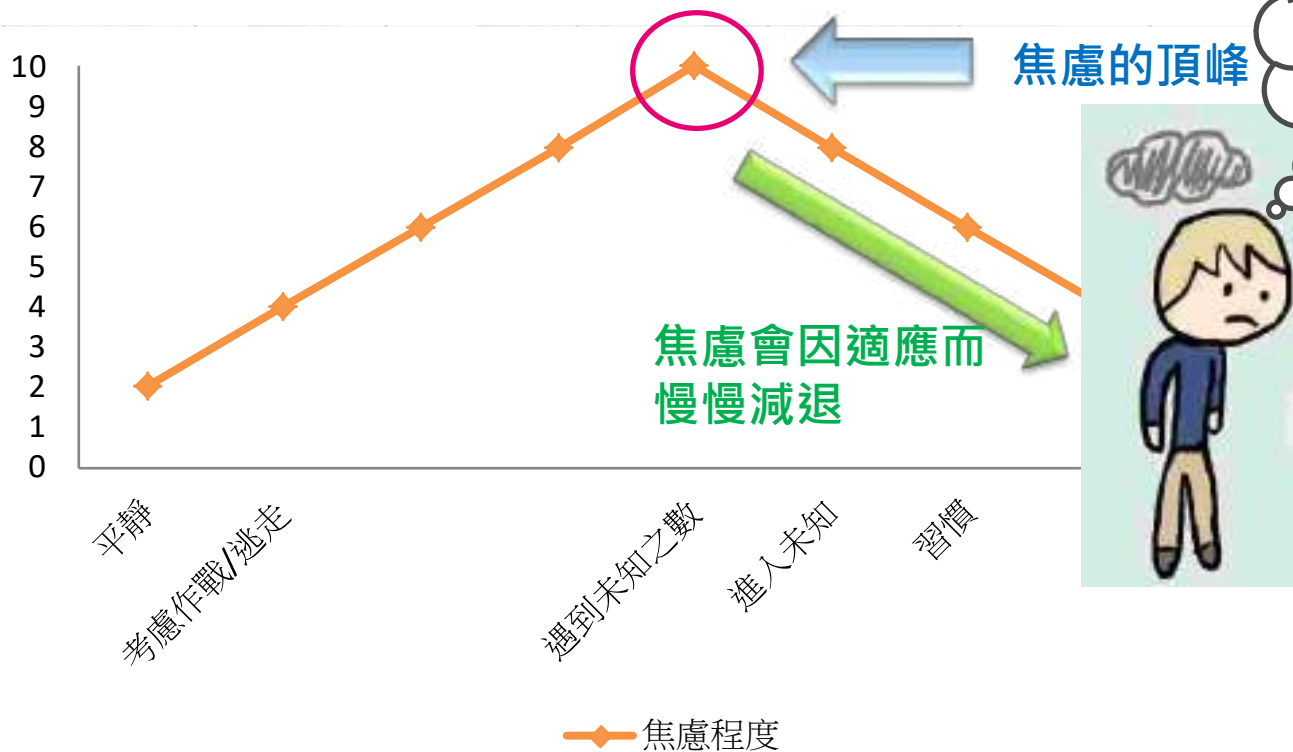
- A. 三年級
- B. 四年級
- C. 五年級
- D. 六年級



香港小學生焦慮指數比較-年級 (2016年)



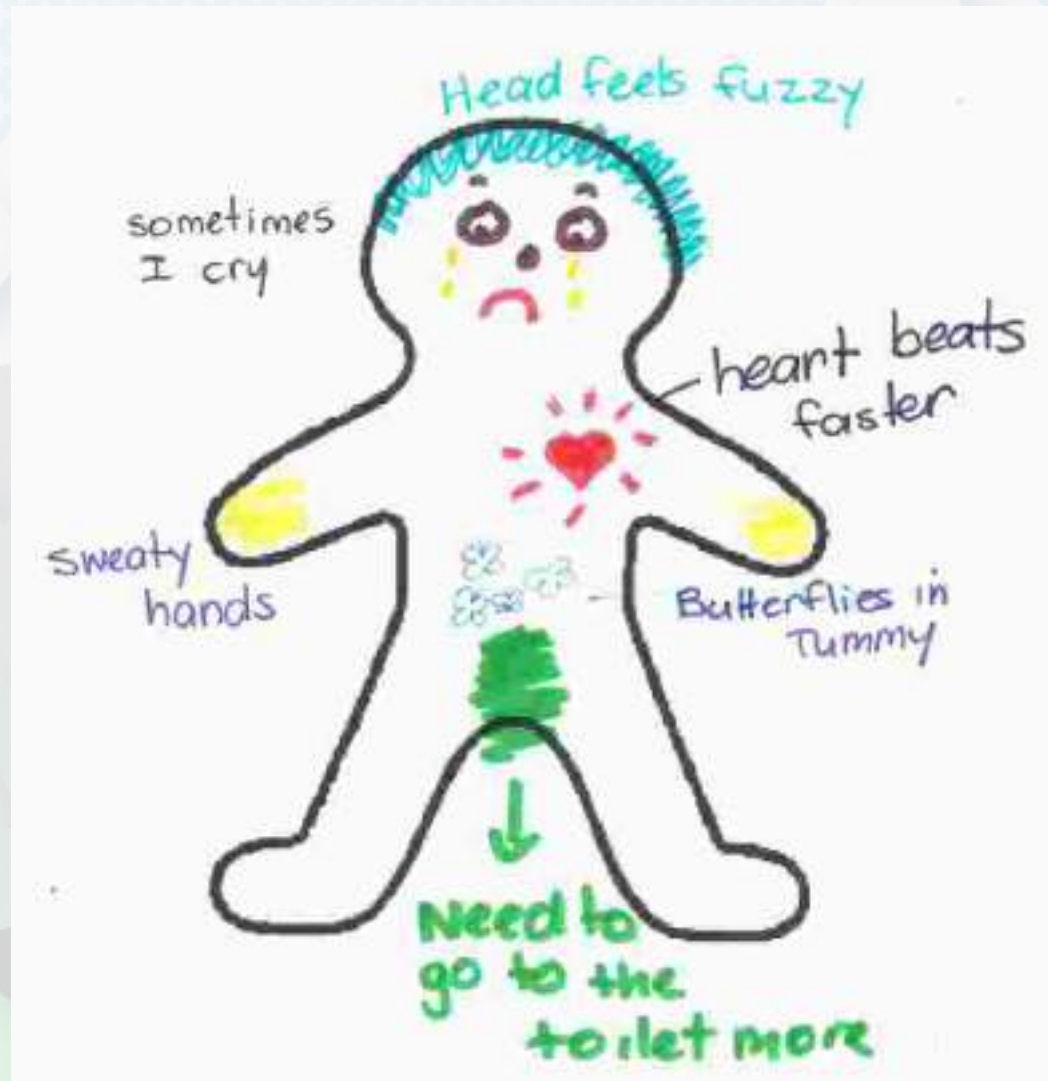
甚麼是焦慮?



你的孩子在哪些情況出現不安、
緊張、擔心的情緒呢？



常見的兒童焦慮的特徵





不能集中精神



四肢乏力、
對生活缺乏動力



工作/活動的速度加快
(手勢、說話和步行)



頭痛/頭暈



肚瀉或便秘
尿頻



失眠

特定對象畏懼



特定對象畏懼

特徵：

- 對某些的事物及環境表現過分恐懼，例如：怕黑、動物、高處、血等
- 迴避這些事物或情境

焦慮從何而來？





父母與子女的互動

影片觀賞

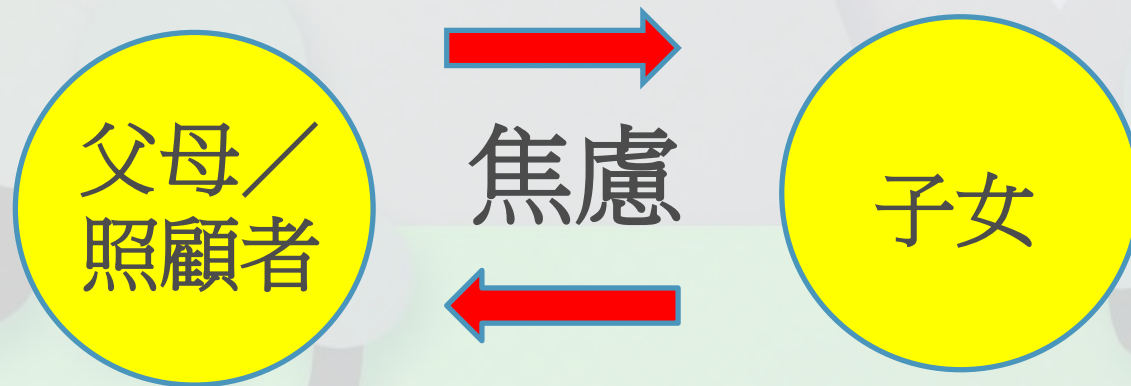
微笑的媽媽 vs 面無表情的媽媽，孩子會有什麼反應





請分享一下你的感受 / 反思？

焦慮互動圖



焦慮互動圖



社會要求／環境



父母／
照顧者



焦慮



子女

你有以下想法嗎？

『人生就像競賽...起步快一點，贏得輕鬆一點...！』

『當個個家長都想盡辦法幫培養子女...我不可以落後他人！』

『孩子功課、成績落後，將來會輸蝕！』

『早點起步...往後的日子就不會那麼辛苦！』

你有以下想法嗎？

『希望孩子將來會更有前途！』

『如果現在贏不了，別想將來可以贏！』

『幼稚園沒打好基礎小學會跟不上；小學成績不好就沒辦法升上好的中學；中學文憑試考不好升不上好大學；沒有好大學文憑大企業不會錄用；沒法找到好工作，這輩子……！』

1) 父母自身的焦慮

- 社會充斥着競爭文化
- 中國傳統的父母觀及管教觀 - -
「養不教，父之過」、「只要有恆心鐵柱磨成針」
- 擔心丟「面子」，害怕別人的評價，特別在公眾場合
- 父母未完的心願期望子女能完成
- 子女在極大的壓力下，亦沒有選擇只能服從，害怕未能達到父母的期望而產生焦慮。子女不理想的表現同樣形成父母的焦慮，焦慮互相感染
- 父母忽略了自身的焦慮，容易人云亦云或反應過大。不自覺地將焦慮傳播給伴侶及子女，不但影響夫妻關係，更形成子女的壓力，被焦慮所控制

短片分享

- 不快樂童年
(0:00-7:57)

短片分享

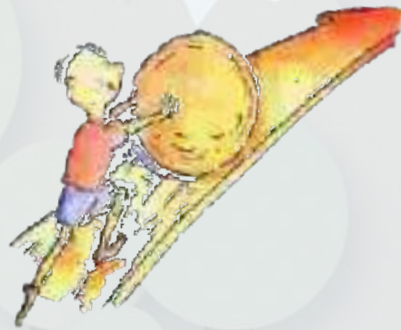
1. Angus的情緒來源是甚麼？
2. 作為父母，你認為可以怎樣做以改善Angus的情緒？

2) 學業壓力過大



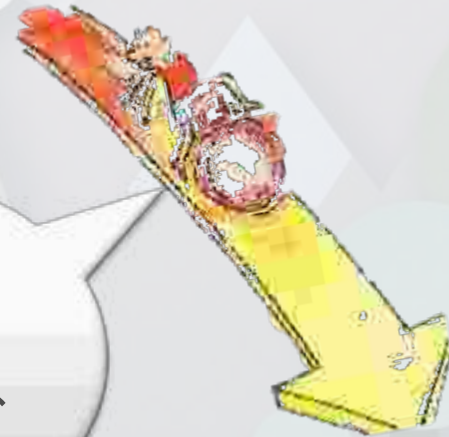
倒 U 型理論

壓力適中
發揮最大的能力



壓力過少
能力未被發掘

或會出現
不安、緊
張、擔憂、
情緒低落



壓力過大
能力下降

短片分享

- 媽媽，我怕.....

(12:02 – 17:10, 17:45 – 18:33, 19:35 - 21:22)

3) 孩子與父母聚少離多

- 父母工作時間長與父母見面時間不多 / 不穩
- 由非父母擔當主要照顧者，如：長輩、傭人
- 父母曾在沒有告別的情況下，突然消失在孩子面前



欠缺清晰指引

- 清晰地給予指引，能減低子女的不安
- 坦誠地告知限制，提供取代方案，讓子女的需要得到回應
- 覺察自己的情緒，例如：看到子女因分離而哭鬧時，自己的情緒反應。接納子女在成長過程中所出現的情緒

適時回應

孩子得到父母適切的照顧及體諒



與人親密關係得以建立



安全感



勇於探索身邊不同的事物



短片分享

你認為片段中的父母有何難處？

父母之間的相處又是怎樣？

為父母及子女帶來甚麼影響？

4) 父母關係影響子女情緒

- 父母遇有意見不同時，不要在子女面前爭吵，父母有共識後才告訴子女或討論。
- 父母彼此尊重大家的意見，讓子女能學習尊重不同意見。
- 父母偶爾也可外出拍拖輕鬆一下。心情輕鬆些，管教子女也得心應手些。

5) 兄弟姊妹糾紛

美美，女生，8歲，學業成績欠佳，有一弟弟。她認為媽媽不愛錫自己，認為媽媽總是偏袒弟弟，例如：花更多時間教導弟弟做功課、買玩具給弟弟、媽媽在姊弟發生爭執時只會維護弟弟。姊弟之間的相處，時有肢體觸碰或口角衝突。

事實上，媽媽很重視女兒，但由於女兒有時行為出現偏差，例如：欠交功課、發脾氣，所以對女兒較為嚴厲。相反，弟弟成績較好，對弟弟便會較為溫和。

兄弟姊妹糾紛

美美有甚麼需要？

家長是否需要做到絕對公平呢？

兄弟姊妹糾紛

✿美美害怕失去媽媽的痛愛，透過比較、爭取、投訴以換取媽媽的愛，內心懼怕自己與弟弟比下去

✿在孩子的心目中，父母難以做到絕對公平，他們會在心中盤算。家長應溫和地告訴孩子你為他 / 她特別做的事

例如：你不喜歡我買玩具給弟弟，若要公平的話，我也不帶你親自挑選衣服，因我從不帶弟弟去買衫。

家長遇到子女之間的衝突應明確

1. 要求他們試行或自行解決問題
2. 相信子女可以解決
3. 讓他們明白能夠解決問題才是好孩子

6) 健康狀況

- 小強(小三)患有嚴重濕疹，手腳關節位經常因搔癢而導致損傷。
- 當天氣轉變時，情況特別嚴重，睡眠質素很差。
- 母親嚴格監管小強每日的飲食，怕誘發小強的濕疹。

- 小強的睡眠質素差，有時難以集中精神，影響學習。
- 小強因常搔癢而手腳有傷口，影響外觀。他努力忍著癢，希望同學不會發現他有濕疹。
- 母親對小強的著緊，令小強感到無形的壓力。他努力配合母親的要求，在學校午飯時，也要小心挑選食物。
- 小強長期在這情況下導致焦慮。而母親對小強的著緊，令小強的焦慮增加。

分析

- 小強長期在這情況下導致焦慮。
- 母親對小強的著緊，令小強的焦慮增加。
- 協助小強接受自己有濕疹，另讓母親明白自己的著緊令小強更緊張。
- 接納小強的狀況，積極面對挑戰。

父母對子女健康的著緊，無意間增加了子女的焦慮



回應及處理子女情緒的方法

影片欣賞

子女鬧情緒，家長點應對？



1. 進入孩子心

1. 了解：孩子情緒的原因
2. 明白及體諒：身體接觸 + 語言
3. 指導：
 - 設定限制
 - 提供另外選擇

回應及處理子女的情緒

- × 否定孩子的情緒 ⇨ 埋藏自己的情緒
- × 過早給予意見 ⇨ 被關心 / 呵護的感覺被拒絕
- × 評論事件的對錯 ⇨ 容易感到被指責，形成負面思想 / 情緒，事事據理力爭

2. 父母的態度

- 平衡孩子「玩樂」及「學習」的時間
- 接納子女的能力及限制，調整合理的期望及要求

3. 穩定的親子時間

- 建立與孩子的親子關係：不單一同學習，更要一同製造開心的經驗

發問時間





many
Thanks!

