



為孩子見「焦」拆招

網上講座

December 27, 2020

Speaker: Dr. Rachel Poon

(潘麥瑞雯博士 資深臨床心理學家)



兒童事務委員會
Commission on Children



見「焦」不一定要拆招
誰人不焦慮？
焦慮是每個人的救星 -
"最怕孩子唔識驚"



兒童在焦慮時的情緒和行為表現



學業上的轉變

- ❖ 拒絕上學、減少出席一些有興趣活動
- ❖ 敷衍完成功課或經常欠交功課
- ❖ 學業成績下滑

性格/情緒上的轉變

- ❖ 表現過份害羞、退縮
- ❖ 為小事大發脾氣，經常表現煩躁不安
- ❖ 心不在焉、難以集中精神

生理上的轉變

- ❖ 疲倦
- ❖ 胃口變差
- ❖ 經常投訴原因不明的頭痛 / 胃痛 / 其他痛症
- ❖ 頭暈，噁心作悶
- ❖ 腳軟或手震



正常焦慮與過份焦慮的分別

- 甚麼年齡？
- 有幾困擾？
- 有幾嚴重？
- 開始多久？
- 出現的次數有幾多？
- 每次持續的時間？
- 有幾影響日常生活？





病理學上的分類



常出現在兒童或青少年時期的焦慮症包括：

- 分離焦慮症 (Separation Anxiety Disorder)
- 特殊恐懼症 (Specific Phobia)
- 社交焦慮症 (Social Phobia)
- 泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)
- 強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder)
- 創傷後壓力症 (Post Traumatic Stress Disorder)
- 驚恐症 (Panic attack)



- ❑ 不願離開**慣性依附**的人物
- ❑ 避免獨處
- ❑ 對分離過份憂慮
- ❑ 分離會引起身體不適

成年人的誤解:

嗲、癱身、癱家、裙腳仔

分離焦慮症

Separation Anxiety
Disorder



兒童事務委員會
Commission on Children

- ❑ 有**特定**恐懼的**對象/情況**
- ❑ 過多及持續的恐懼
- ❑ 在恐懼情況下，出現特定的驚恐反應（例如：哭泣 / 嘔吐）
- ❑ **刻意逃避處境**

成年人的誤解：

奇怪、膽小、驚驚青青

特殊恐懼症

Specific Phobia



- ❑ 怕出醜，怕尷尬
- ❑ 逃避評估
- ❑ 特定情況出現驚恐反應
- ❑ 社交圈子縮窄

成年人的誤解：

怕醜、酷、無自信、比較文靜

社交焦慮症

Social Phobia



- ❑ 在半年內，擔心的日子多於不擔心
- ❑ 難以控制擔憂
- ❑ **生理反應**：不安、疲乏、不能集中精神、易怒、肌肉緊張、睡眠困擾

成年人的誤解：
杞人憂天、疑神疑鬼

泛焦慮症

Generalized Anxiety
Disorder



- ❑ 因**重覆、持續**的入侵性思想帶來明顯憂慮
- ❑ 企圖不理會，抑壓或抵銷這些思想
- ❑ 重覆行為的目的是要預防或減低焦慮或苦惱，而非帶來愉快或滿足
- ❑ 這些思想及行為與現實無關

成年人的誤解：
麻煩、姿整

強逼症

Obsessive-
Compulsive Disorder



創傷後壓力症

Post-traumatic
stress disorder

- ❑ 曾經歷或目睹嚴重創傷事件
- ❑ 事件經常重現眼前
- ❑ 逃避與創傷有關的事件
- ❑ 維持高度戒備狀態

成年人的誤解：
不夠堅強



- ❑ 突如其來的驚懼
- ❑ 生理反應：例如心跳、冒汗、打震、氣促、頭暈...
- ❑ 擔心驚懼又再突然來襲

成年人的誤解：
撞邪

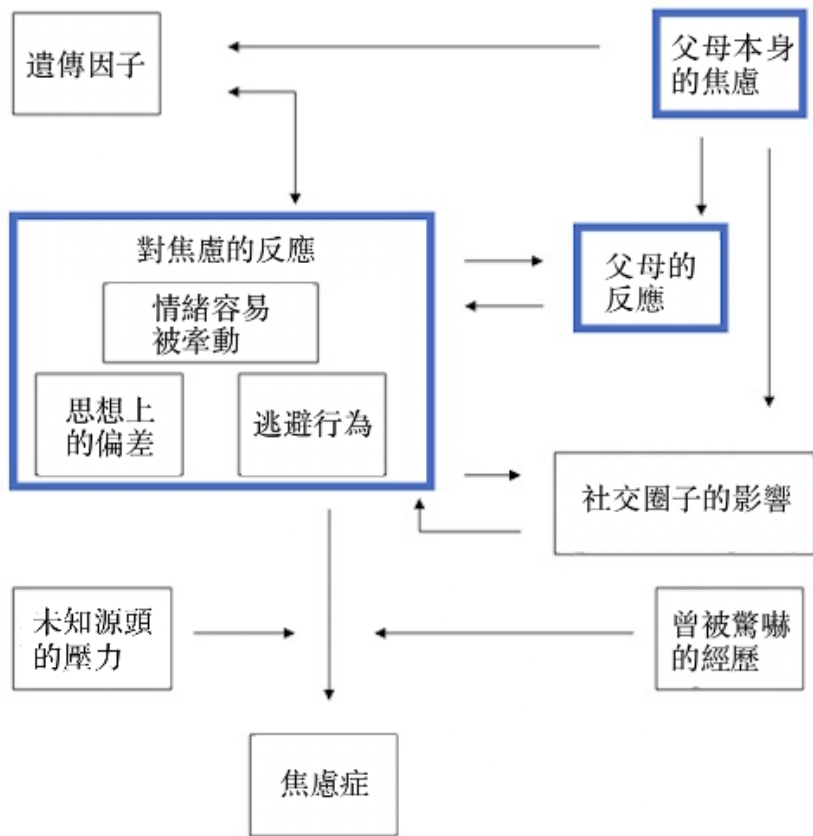
驚恐症

Panic disorder





引發兒童焦慮症的圖表





治療的方針

1. 處理對焦慮的反應
2. 家長適當的處理輔導
3. 處理過往創傷及外界壓力





家長的管教模式

1. 過份管束
2. 過份保護
3. 鼓勵或認同孩子逃避困難
4. 對孩子抱過高的要求





有效處理孩子焦慮情緒的方法

讚賞及鼓勵

「游擊法」

「進取法」

獎勵可以分為：

- 物質上的獎勵
 - Wifi, 心愛的食物、貼紙、玩具等
- 非物質上的獎勵
 - 讚賞、給予注意、抽空陪伴，親子活動等





♡ 運用獎勵的要訣 📺

- ★ 孩子喜愛或重視的獎賞。
- ★ 孩子清楚知道為何可以獲得獎勵。
- ★ 讚賞的內容，必須清楚而明確。
- ★ 獎賞要合理，與行為成正比。
- ★ 承諾的獎賞，必須履行。
- ★ 表現勇敢時，必須立刻作出讚賞。
- ★ 孩子成功完成目標，就必須給予獎勵，不論孩子有否表現不安或焦慮，



針對焦慮的表現

- ❖ 體諒孩子的感受
- ❖ 小心不要給予過份的注意
- ❖ 成為孩子學習的榜樣
- ❖ 切勿取代孩子的角色
- ❖ 避免孩子使用逃避的方法
- ❖ 鼓勵孩子面對焦慮的問題
- ❖ 幫助孩子積極面對問題





常見的思想陷阱



「嘩！大件事啦！後
果不堪設想啦！」



「嘩！好危險
呀！好大機會會發
生啦！」



做個精明小偵探

1. 我憂慮甚麼？我擔心甚麼？
2. 有甚麼證據？
3. 我的冷靜 / 精明思想是甚麼呀？



恐懼體驗法

- 理念

- 唯有面對恐懼才能克服恐懼

- 竅門

- 循序漸進
- 運用小偵探思考
- 要有足夠時間面對恐懼
- 重複再重複嘗試
- 留意間接逃避
- 獎勵



疫情下的親子關係



令父母懊惱的子女現象：

- ⚠️ 在線上課不認真
- 手機、iPad不離手
- 發悶發呆、吵鬧吵架
- 食多睡多、增肥增惰

⚠️ 父母本身的困境：

- 工作經濟的煩惱
- 被困家中的苦悶
- 家庭關係的挑戰
- 新武漢肺炎的威脅



疫情下的親子關係



形成壓力的因素：

- 少空間
- 長時間
- 透不過氣
- 魔鬼細節
- 無所遁形
- 情緒爆發



疫情下的親子關係



如何減少衝突，和平相處：

- 調理情緒：先顧己，才顧人
 - 以身作則：手機用量、防疫措施
 - 齊上齊落：遊戲、運動、戶外活動、家務
 - 軟硬兼施：適切的讚賞
- 😊 軟：例如，物質的獎勵、親子的活動
- 😞 硬：例如，限制wifi，沒收心愛物，白飯送白飯



天下既無不錯之父母
世上那有稱心的子女

願...對己，對子女
多十分諒解
少一分認真

