

「家」多點守護-家長網上工作坊

第二節

劉美娟博士

臨床心理學家

目標

第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

第二節

- **子女的心靈成長發展及階段性的壓力和需要**
- **以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女**

第三節

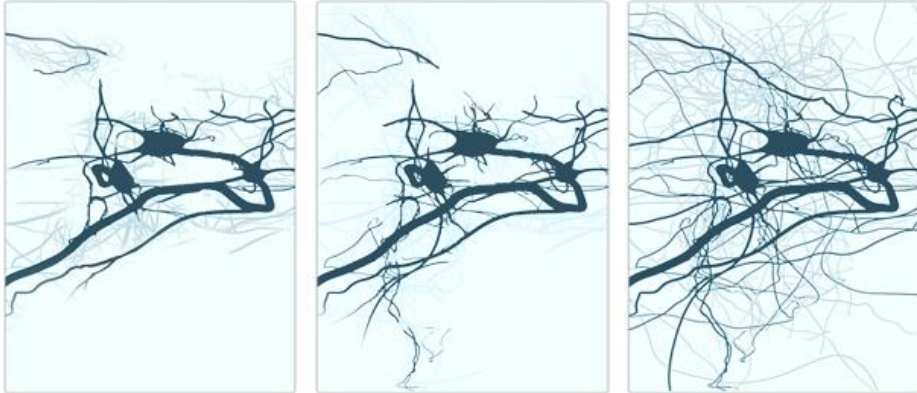
- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

第四節

- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹

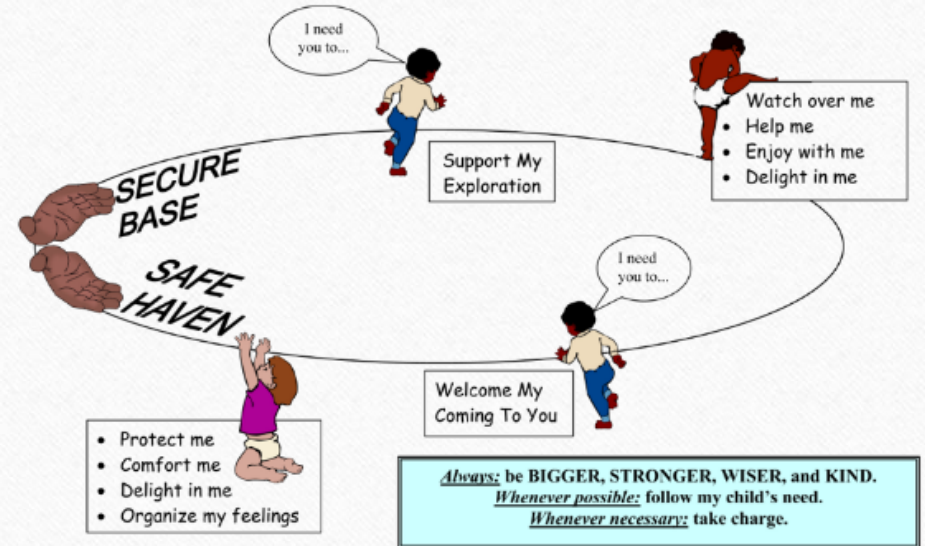


Unhappy



CIRCLE OF SECURITY®

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



Web page: CircleofSecurity.org

© 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

評估自殺風險三步曲

- 有否自殺念頭
- 有否自殺計劃
- 有否具體行動：如已準備自殺工具

- 更要留心衝動自殺行為

自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

不理性行為

濫用酒精
或藥物

易怒且難以
平伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及
家人

交托後事

當孩子有自殺念頭時

應做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注


避免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果子女想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「高」自殺風險的處理

- 不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
 - 在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機
- 確定他不會取得危害性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受
- 保持尊重和接納，不要否定他的感受
- 盡快尋求專業協助，如各區的精神健康綜合社區中心
 - https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf

焦慮與焦慮症

- 廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)
- 社交焦慮症 (Social Anxiety Disorder)
- 驚恐症 (Panic Disorder)
- 恐懼症 (Specific Phobia)
- 分離焦慮症 (Separation Anxiety)
- 選擇性緘默症 (Selective Mutism)

焦慮症的成因

- 每 100 名 學齡兒童，約有 8 至 10 人
- 女童較多。
- 生理因素：遺傳、神經傳遞質
- 心理因素：
 - 個人的思想模式和經歷
 - 完美主義思想、害怕犯錯、對學業或朋輩關係有過高期望等。

焦慮症普遍病徵

生理方面

- 心跳
- 出汗
- 肌肉痛
- 肚瀉...

心理方面

- 脾氣暴躁
- 過份擔憂
- 思想空白
- 失眠
- 夢境逼真...

行為方面

- 強迫重複行為
- 避免個別場合
- 退縮

抑鬱 / 焦慮背後

- 自閉症譜系
- 讀寫障礙症
- 智力偏低
- 濕疹
- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題

家長在孩童成長的角色

- 良好親子關係 → 最好的情緒保護因素
-
- 自我價值
 - 心靈韌性
 - 自尊感
 - 帶着好奇心接觸世界
 - 內在的安全感
 - 有勇氣失敗

人格發展理論 - 八階段

- 艾瑞克森 Eric H. Erickson (1963)
- 心理社會發展論 (psychosocial developmental theory)
- 八個發展階段，各有其衝突與危機
- 為每渡過一次危機，人格即獲得一次成長

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春前期)	自我身份(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

青春期的開始

- 德國研究顯示：
 - 女童步入青春期的歲數顯注下降
 - 1860: 16.6 歲
 - 1920: 14.6 歲
 - 1950: 13.1歲
 - 1980: 12.5歲
 - 2010: 10.5歲
- 美國另一份研究指出：
 - 白人女性：9.9 歲
 - 黑人女性：8.8 歲

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡兒童)	✓勤奮進取 ✗自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青春期的)	✓身份認同 ✗角色混淆	有明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的 無方向，時而感到徬徨迷失

第四階段

- 學習堅毅、享受努力完成的喜悅
- 希望得到父母的肯定 或能夠幫到父母
- 讚得到位
- 希望感的重要元素
- 會比較，輸贏看很重
- 若「無條件的愛」未滿足，會倚重以成就來彌補

第四階段

- 自卑 / 羞恥
 - 被抹殺努力或成就
 - 被打擊自信：「唉，你越搞越錯，唔駛你啦」
 - 過份保護 (完美父母 / 大哥哥大姐姐)
- 健康發展下
 - 更全面地認識自己能力、弱點
 - 願接受挑戰
 - 面對失敗

第五階段

我吸引嗎？

我看起來醒目嗎？

他喜歡我嗎？

我剛才是否很白痴？

“Who am I?”

這個人真的可以講心事嗎？

他對我笑，我是否地位高了？

他看到我的身材嗎？

第五階段

- 整合過去所有所學的，發展出自我
- 性徵
- 發展親密關係
- 理想的發展：
 - 有自尊，有自我
 - 穩固而有彈性的信念與價值，清晰界線

第五階段

- 父母靠邊站，我有我世界
- 朋輩大過天，父母要識相

常見的挑戰

- 叛逆
 - 對權威說不
 - 「你唔係啱晒架！」
- 自我中心
 - 首要考慮自我形象
 - 說謊
 - 對父母態度不耐煩
- 重朋友多於家人
 - 朋友一句勝你十句
- 思想複雜
 - 問一些很難答 / 沒答案的問題
 - 天天和你上哲學課、心理學課

這些挑戰不代表他不需要你，反而表示他更需要你的 不離不棄

家庭的相互動力

- 連帶關係、互為影響
- 未必有人做錯，但痛苦可以持續很久
- 相反，好的關係可以成為最佳的保護



父母效能訓練

- 行為問題往往只是真實問題的影子
- 要明白小朋友，無單一答案
- 事倍功半

好的行為



天堂

可接受的程度

地獄

差的行為

好的行為

孩子有困難

協助

無問題

建立關係

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

差的行為

大家有困難

解決衝突

今堂總結：八式心法與技巧(上)

- 1.想6-11歲的他勤奮進取？加把勁給他成功感，讚得到位
- 2.甚麼都被保護被照顧，就犧牲了努力換來成功的喜悅
- 3.這些挑戰不代表他不需要你，反而表示他更需要你的不離不棄
- 4.未長大的成年人，他想飛，父母就拍著手但準備他跌倒

今堂總結：八式心法與技巧(下)

5. 安全的家庭關係，可以成為成長中的保護網
6. 孩子有困難，不要扛上身，讓他學會負上責任
7. 在他相信自己之前，在他值得被相信之前，相信他
8. 行為可以有對錯，情緒需要被尊重