

MaMaStation > 頭條專題 > 獨家專題 > 兒童心理問題及社交焦慮

兒童心理問題及社交焦慮

Latest update: 週四, 08 十一月 2012 15:39 Text by: 程碧儀



11月8日，有報章報道很多家長帶小朋友參加不同的小狀元面試班，遭導師虐待，令部分幼童心理受到傷害，有5歲孩上堂後嚇到頻失禁。

家長希望子女有多元化發展，目的為升學鋪路，天才表演、藝術、美術、烹飪比賽等，成為進入理想的幼稚園、幼兒園，甚至小學的大潮流。

部份家長或會希望自己的孩子能追得上這「大潮流」而費盡心思。亦有家長為孩子的被動、膽怯與內向的表現擔憂，落力催谷，卻有反效果，令孩子有情緒問題，反而會影響到長遠的學習與成長。

認識社交焦慮

好靜、被動、內外等的傾向，大都是個性方面的特點。正因為不是每個孩子都適合表演、比賽，或互動教學模式，家長應透過長期觀察和溝通，去了解孩子的感受和實際情況，從旁加以協助和判斷，而不應過分擔憂。事實上，出現社交焦慮問題的幼童，不一定患有社交焦慮症。

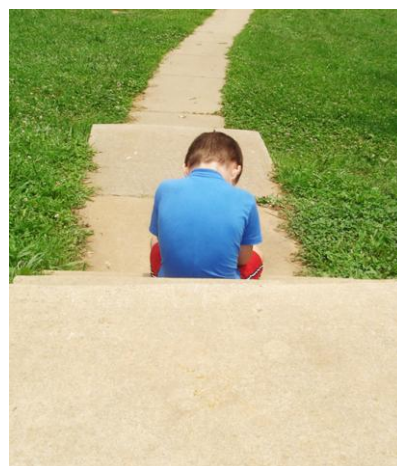


據心理學家陳曉洋先生所示，要斷定社交焦慮，須符合以下的臨床基準。以下為社交焦慮症的 7 個要點：

1. 對於社交場合，尤其面對不熟悉的對象或環境，出現持續性且明顯的心身症狀，如憂慮、不安，因害怕被嘲笑、拒絕、出醜等，產生恐懼、怕醜、膽怯等。手震、說話時聲音抖震等。
2. 在特定情況出現時，如每到表演或考試前，即時出現明顯的焦慮表現，如哭泣、發脾氣、全身僵硬、不能說話或出聲、退縮、面紅、不知所措，拉住熟人不放等。更嚴重的話，會出現心跳加速、全身震抖、流汗、胃痛、拉肚子、肌肉痛等情況。
3. 不理解自己的表現為不合理。例如，人家不一定會拒絕或不喜歡自己，所以預早擔憂是不切實際等之合理想法。
4. 逃避或強忍，如不肯上學、不肯參加比賽或表演，更嚴重者，不喜歡參與朋輩或家庭活動、成績退步等。
5. 因未能適應陌生或不喜歡的環境，而影響日常生活，如學業成績跟不上。
6. 若 18 歲或以下人士，上述情況持續 6 個月或以上。
7. 非長期病患者，沒有藥物、濫藥，或其他心理或精神毛病。代表焦慮反應不是因為其他因素而引起。

較易患上社交焦慮的類型

據心理學家陳曉洋先生提供的資料得悉，約每 5 個成年人當中，就有一人，會因為要在公眾場合發言或演講，而感到焦慮甚至恐懼。而這些人當中，其實只有 2% 被確診為社交焦慮症的個案。陳先生：「事實上，有 3 至 13% 的人，一生中都有經歷到因社交而引起的焦慮情況。除非是我們稱為的『廣泛性社交焦慮症』，患者對任何場合都有恐懼之外，這裡所謂的『社交焦慮』，是包含要接觸非熟悉的人或環境的定義。因此，即使是確診患者，身處熟悉的環境或與熟人交流，基本上都不會有焦慮不安的表現。」



撇開成年人的個案，未成年的確診個案中，大都是 12 至 13 歲的年齡層。當中不少是幼年有被欺負、欺凌等經驗，加上個性較內向好靜、不擅辭令、逃避退縮等，或家族中有人患有社交焦慮的孩子，到了青才年中期遇上壓力或相似事件，而激發潛在的心理問題。但就一般情況下，年紀較小的幼兒，尤其是 8 歲或以下，屬於需要被保護的階段，對父母、家人、熟人，以及較熟悉環境顯得較倚賴，是絕對正常的表現。因此，別因為孩子表現被動或天生情緒敏感，就一定等同社交焦慮。父母宜多加觀察，並與孩子保持溝通。

與校方攜手



由於未成年人士的個案大都以 12、13 歲為主，所以大部份是由校方發現。與家長溝通後，老師和駐校社工會加以協助。陳先生：「就個別情況而定，學校社工會建議家長轉介至兒科醫生、心理學家、精神科醫生或心理輔導等作評估。而校方會因應學童的評估報告，提供適當的協助。例如，學校或會在開學前安排預備課或額外課程，如遊戲、藝術或音樂治療，幫助有需要的學生，對於應付功課及適應校園生活將有助益。」

過分憂心或疏忽，都不是明智的育兒之道。然而，要是孩子確有社交焦慮的話，害怕孩子被標籤而不敢與校方溝通，絕對是最不利的做法。其實家長與學校攜手合作，對孩子的成長與發展才最有利。

專家 profile 心理學家陳曉洋先生

BA (Psych, BYUH), MC (Coun Psych, ASU), Reg. Psychol. (HK), AFHKPsS,
AFHKPCA



- 香港註冊心理學家
- 香港註冊輔導員及臨床督導
- 美國加州南部大學臨床心理學博士學生(修讀中)
- 美國亞利桑那州立大學輔導心理學碩士
- 美國夏威夷楊百翰大學心理學學士
- 香港心理學會副院士
- 香港專業輔導協會副院士
- 美國心理學會副會員
- 美國輔導學會專業會員

鳴謝：心理學家陳曉洋先生(香港心理輔導中心電話：6676 4236 電郵 info@hkpsc.hk)

SmartMaMa 育兒資訊