

## 亲子教室：孩子焦虑哪里来？——黄叶仲萍

播音：星星

对于有些孩子，一连串小事件积聚，也可引起焦虑的行为。假如在这种情况下，没有一件显著的事件引起焦虑，焦虑便好像无缘无故的侵袭。不过，每个人对事情的经验和感受都不同。有些事情会影响这人，但却不影响那人。

**焦虑的普遍原因：**失去、受伤、创伤、健康问题、艰难的怀孕过程、难产、与家庭过早分离、受虐或被忽略，以及目睹暴力事件等等，均会叫人提高意识；像编写了一个自动程式般，驱使人变得异常警惕及自我保护。

孩子听到的比我们想象的多：小朋友的思考是非黑即白——他们并没有成年人客观处理资讯的能力。孩子有所谓“奇幻思维”（Magical Thinking），即他们常常感到自己要对周围世界负上责任，他们亦用这逻辑来解释身上所有的事物。他们以为只要自己去想或做“正确”的事，便可以控制和改变事物。小朋友握着这种信念，对他们行为的影响可以持续一生之久。

### 血迹斑斑的双腿

以前曾见过一个小女孩，母亲认为孩子的焦虑构成行为、个性的问题：不愿接触别人。所以把她带来见辅导员。

见她当天，天气很热，但是孩子穿着长袖衫裤。我正奇怪的时候，母亲卷起孩子裤管，我看见腿上满是伤口。据妈妈表示女儿每天晚上都挠个不停。紧张的妈妈每天晚上都会叮咛孩子不要去挠，偏偏这却变成了提醒般，每天都掉进这种循环之中。后来，我再深入了解家庭的问题。我发觉父母早已离异，由母亲负责抚养孩子，但是父亲时不时上门借钱；甚至父亲负债，债主上她们的家追债。

聪慧、敏感的孩子看在眼里，她很难分辨事情与她有什么直接的关系。但是母亲的担心也成了孩子的担心，孩子不知不觉地负荷了一个感情的重担。她觉得自己要保护母亲，要为家庭付上责任。有些小孩子更承担了父母的责任，以讨好来取悦父母，希望父母不会再有争执。有些孩子则以努力念书，来营救他们的家庭。这些过度负责任的孩子变得特别乖巧、勤劳，因而失掉孩子该有的童真。

### 柔韧力——从焦虑困难中复原的力量

“柔韧力”是一个人应付压力和逆境的能力。它可以让人：（1）重新振作，回复到从前正常运作的状态；（2）运用逆境中的经验，产生犹如“钢化”的效应，让生活比预期好。如果孩子对事情有所准备，与照顾者有安全的依附关系，或者在以前的压力中吸收到正面的讯息，又经验了正面结果，“柔韧力”便会增强。

上学会让年幼孩子产生高焦虑。因为他们的日程会改变，背负的期望改变，接触到的声色刺激更多。同样地，看牙医、见医生或到医院，也会给孩子带来焦虑。确认这点，并为孩子提供支援，对建立小朋友的“柔韧力”相当重要。

医生：个案增或因家长催逼——上学即呕

## 5岁女孩患开学焦虑症

新学年将开始，若子女听到上学就不舒服，或许患上“新学年焦虑症”；有年仅5岁幼童每逢上学便呕吐，母亲不惜辞工照顾焦虑女儿。有精神科医生指，近年学童患忧虑症案上升，或与家长催逼有关，尤其是孩子上学前幼儿班。

### 怕去不成，外出9成时间排厕所

邓小姐的女儿5岁已有焦虑症，幼稚园中班新学年不肯上学，常无故呕吐，持续整星期，邓小姐甚至要准备3套校服，以防女儿弄脏校服借口不上学，又陪女儿上学，虽能慢慢减低对上学的焦虑，但对生活的焦虑感却日趋严重。邓小姐说，与女儿到商场逛街两小时，有九成时间都在洗手间门口排队，只因曾提醒女儿商场人多，想去洗手间要预先告知，女儿因此紧张，常感觉要去洗手间，后经医生确诊患上焦虑症。邓小姐自言非“怪兽家长”，推测压力与焦虑来自女儿本身有读写障碍，担心被同学或陌生人耻笑，从而产生焦虑。

后来邓小姐辞工照顾女儿，由于女儿易对新环境焦虑，邓小姐每天陪她建立规律生活，免到新餐厅用膳；又在考试前一天准备女儿最爱芒果布甸作奖励，减低其对考试的紧张。现唸高中三年级的女儿已平复焦虑心情，更会跟妈妈说：“不如我们今天试新餐厅，看看我会不会紧张？”

根据雅丽氏何妙龄那打素医院儿童及青少年精神科统计，焦虑症学童的求诊个案，约占整体儿童精神问题求诊的10%，年纪最小约5岁，而在新学年前后，求诊人数会增加。他指压力会增加忧虑，而这种压力来自多方面，如家长过度催逼、自我要求过高或面对新挑战时产生忧虑等。（资料来源：晴报2014年9月1日）

假如家长能够先跟孩子谈谈他将会面对的事，让他们事前做好准备，给孩子机会提出问题，这空间能帮助他们迎接改变和将要发生的事，是非常有用的。

### 作者简介

黄叶仲萍博士，香港婚姻及家庭治疗协会督导，美国牧关及心理治疗学院教学督导，伯特利神学院教牧辅导教授。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。