

「家長情緒與兒童發展」研究

家長越多焦慮 越常採高壓手段 加劇孩子「三低」問題

據「香港小學生焦慮狀況研究調查」，浸信會愛羣社會服務處（下稱「本處」）過去連續兩年發現有近三成本港小學生出現焦慮徵狀。臨床觀察亦發現，不少焦慮兒童的父母受相同問題影響。鑒於西方文獻指，家長的情緒起伏會為孩子的個人成長帶來廣泛和深遠的不良影響，故本處與香港教育大學合作循此方向作進一步研究，發現家長焦慮情況越高，孩子越多出現「三低」問題，即家長焦慮較高的孩子當中，至少五成人有較低的學習能力、社交能力及自律能力；相較之下，家長焦慮較低的孩子群組則低至三成人出現相關狀況。調查亦發現，較常受到家長以高壓方式（包括專制、體罰及責罵）管教的孩子當中，多達七成人出現較多情緒問題，五成六人出現較多行為問題，六成人出現較多過度活躍徵狀。此外，焦慮情況較高的家長當中，高達六成五人常用高壓手段來管教子女。結果反映，家長情緒與兒童發展密不可分，即父母的焦慮徵狀越高，越傾向採用高壓方式進行管教，孩子出現發展問題便越多。

1 研究方法

於去年8月至今年9月期間，本處訪問130對、共260位曾因情緒困擾而向本處求助的家長及其一名18歲以下的子女。是次研究主要量度的變項於表一列出：

表一：研究變項及相關問卷問題例子

變項	問卷問題例子
家長的焦慮徵狀	「感到緊張、不安或煩躁」、「無法停止或控制憂慮」
家長使用高壓手段教養孩子	「當我認為我的孩子做錯事時，我會打他／她」、「在我的孩子按照我的說話做事之前，我絕不罷休」
家長的靜觀覺察度	「我能專注於此時此刻」、「我能接納自己有的想法和感受」
孩子的學習問題	「擔心自己能否完成學校分配的功課」、「懷疑自己是否聰明」
孩子的社交問題	「不知道如何令同學喜歡自己」、「不知道如何讓同伴接受自己」
孩子的情緒問題	「有很多擔憂」、「經常不快樂、心情沉重或流淚」
孩子的自律問題(一)	「覺得很難循規蹈矩」、「做不應該做的事情」
孩子的自律問題(二)	「常被指撒謊或不老實」、「經常與別人爭執，使別人依他／她想法行事」
孩子的過度活躍徵狀	「不能安定，不能長時間保持靜止」、「容易分心，難於集中精神」

2 調查結果及分析

整體而言，參與是次研究的家長的焦慮徵狀都達**偏高水平**，其焦慮徵狀平均值為 2.24，即他們在兩個星期內，平均幾天或甚至整個星期都「感到緊張、不安或煩躁」或「無法停止或控制憂慮」。

2.1 家長的焦慮徵狀與孩子的發展問題呈正關係

家長焦慮徵狀越高，孩子越容易出現學習、社交和自律問題。如表二所示：「家長焦慮徵狀較高」的一組（人數：46），有 56%、63% 及 48% 的孩子分別在認知學習、朋輩社交和行為紀律方面出現較多問題；相較之下，「家長焦慮徵狀較低」的一組（人數：84），只有 39%、33% 及 28% 的孩子出現同類問題。

表二：家長的焦慮徵狀與孩子的發展問題之間的關係

	家長焦慮徵狀較低	家長焦慮徵狀較高
孩子較多學習問題*	39%	56%
孩子較多社交問題*	33%	63%
孩子較多自律問題*	28%	48%

*統計學上有顯著分別

2.2 家長的焦慮徵狀與他們使用高壓手段教養孩子呈正關係

家長焦慮徵狀越高，他們便越常使用高壓手段去教養孩子。「高壓手段」，即不顧孩子的意願，依賴打、罵的方式去管教孩子。從表三可見，「家長焦慮徵狀較高」的一組（人數：46），當中有 65% 的家長較常使用高壓手段去教養孩子；相較之下，「家長焦慮徵狀較低」的一組（人數：84），只有 39% 的家長較常使用高壓手段去教養孩子。

表三：家長的焦慮徵狀與他們使用高壓手段教養孩子之間的關係

	家長焦慮徵狀較低	家長焦慮徵狀較高
較常用高壓手段教養孩子*	39%	65%

*統計學上有顯著分別

2.3 家長使用高壓手段教養孩子與孩子的發展問題呈正關係

家長越經常以高壓手段去教養孩子，孩子越容易出現情緒、自律問題和過度活躍徵狀。我們把家長使用高壓手段的頻密程度分為「家長較常用高壓手段」（人數：63）和「家長較少用高壓手段」（人數：67）兩組。從表四可見，「家長較常用高壓手段」的一組，分別有 70%、56% 及 60% 的孩子呈較多的情緒問題、自律問題和過度活躍的徵狀；相較之下，「家長較少用高壓手段」的一組，只有 42%、31% 及 39% 的孩子出現同類問題。

表四：家長使用高壓手段教養孩子與孩子的發展問題之間的關係

	家長較少用高壓手段	家長較常用高壓手段
孩子情緒問題較多*	42%	70%
孩子自律問題較多*	31%	56%
孩子過度活躍徵狀較多*	39%	60%

*統計學上有顯著分別

2.4 家長的靜觀覺察度與自身焦慮徵狀呈負關係

家長靜觀覺察度越高，家長的焦慮徵狀越低。「靜觀覺察」，即活在當下，將注意力放在此時此刻，明確地感受自己的情緒和想法。我們按家長的靜觀覺察度分為兩組：「家長靜觀覺察較高」（人數：75）和「家長靜觀覺察較低」（人數：55）。如表五所見，「家長靜觀覺察較高」的一組，當中有 75% 的家長呈較少焦慮徵狀；相較之下，「家長靜觀覺察較低」的一組，只有 58% 的家長呈較少的焦慮徵狀。

表五：家長的靜觀覺察度與自身焦慮徵狀之間的關係

	家長靜觀覺察較低	家長靜觀覺察較高
家長焦慮徵狀較少*	58%	75%

*統計學上有顯著分別

2.5 家長的靜觀覺察度與孩子的發展問題呈負關係

家長靜觀覺察度越高，孩子越少出現自律問題和過度活躍徵狀。我們再次按家長的靜觀覺察度，分為「家長靜觀覺察較高」（人數：75）和「家長靜觀覺察較低」（人數：55）兩組。如表六所示：「家長靜觀覺察較高」的一組，分別有 71% 及 67% 的孩子呈較少的自律問題和過度活躍徵狀；相較之下，「家長靜觀覺察較低」的一組，只有 47% 及 39% 的孩子呈較少的同類問題。

表六：家長的靜觀覺察度與孩子的發展問題之間的關係

	家長靜觀覺察較低	家長靜觀覺察較高
孩子自律問題較少*	47%	71%
孩子過度活躍徵狀較少*	39%	67%

*統計學上有顯著分別

3 總結及建議

研究結果可見，家長的焦慮情況與孩子的情緒、自律及過度活躍問題有顯著的關係。焦慮徵狀越高的家長，他們較會傾向採取高壓的方式教養孩子。越多的高壓教養方式，孩子也較多呈情緒、自律及過度活躍的問題。焦慮家長及高壓的教養方式都與孩子的成長發展有著重要的關係。

3.1 建議家長常用靜觀覺察

根據是次研究的結果，家長的靜觀覺察度越高，他們自身的焦慮徵狀也會相對地

較少。當家長的靜觀覺察度增加，其焦慮徵狀、高壓教養以及孩子的情緒、自律及過度活躍問題也可能會隨之減下來。本處鼓勵家長多騰出空間和時間，讓自己可嘗試靜觀覺察練習，活在當下，培養去注意身體的感覺及內心的感受，不作批評，純粹接納自己的狀態的生活態度，並以體貼接納的心對待自己。當家長能先照顧好自己的情緒和想法，他們更能騰出空間去留意孩子的需要，有助有效教養孩子及其成長發展。

3.2 建議家長使用 3B (三次深呼吸-3 Breath)培養自我覺察

靜觀覺察的習慣須隨著時間才可以逐漸建立起來，家長可以先從簡易自我覺察三次深呼吸開始。「三次深呼吸」，即「3 Breath」，又稱 3B，即家長以三個深呼吸去開始建立靜觀覺察。首先，家長慢慢吸和呼，並同時心裡提醒著自己慢下來，留意現在的感覺。接著，家長慢慢進行第二次的吸和呼，心裡提醒自己放鬆身體。最後，家長慢慢作第三次的吸和呼，於這個呼吸裡祝福著孩子的成長。隨著簡易自我覺察的習慣逐漸建立，家長可以加長靜觀時間，更多留意到自己的情緒和身體狀態。

3.3 建議家長以 4A (Aware, Accept, Analysis & Action)幫助自己處理情緒

當家長能照顧好自己的情緒，他們更能夠回應到孩子的需要和問題。家長可以嘗試採用 4A，即英文裡的 Aware, Accept, Analysis & Action，去不單覺察自己的情緒，更進深了解自己的想法和情緒的由來，繼而才預備好自己的狀態去回應孩子的問題。首先，家長應如前文所述，騰出空間和時間去「察覺」(Aware)自己的狀態及情緒。然後，家長需「接納」(Accept)自己透過察覺看到的負面情緒，繼而才可推進一步，去分析瞭解自己的負面情緒的由來(Analysis)。當家長透過首三步(Aware, Accept, Analysis)去照顧好自己的情緒、想法和狀態，他們便能更有空間、更預備好去以行動(Action)回應孩子的問題和需要。

3.4 總結

- 如家長關注孩子成長，就需要先關注自己的情緒狀態及需要，當遇上困難時尋求協助。
- 社區現有的精神健康服務多集中在 15 歲或以上的個人情緒支援，建議服務亦須延伸到支援家庭情緒健康層面（特別家中有 15 歲以下子女的家庭）。
- 做好全民情緒健康的工作，應先從關心兒童及其家長的情緒健康開始。
- 明白很多家長會為明天的小一自行分配學位「放榜」而擔憂，無論結果如何，家長應先關注及處理自己的情緒，然後與孩子一起面對，讓他們正面面對成長的挑戰。

有關 Stand By U 「結伴成長計劃」

本計劃是由專業社工、輔導員、藝術治療師及社區義工組成的團隊，特別為 6 至 15 歲的兒童及青少年面對家人受精神及情緒困擾而設。服務透過輔導、心理健康及家庭教育、大哥哥大姐姐師友計劃、親子活動、藝術治療等，協助子女們在學業、身體、心靈、社交及價值觀等得以正面及全面的發展。

有關浸信會愛羣社會服務處

於 1978 年由香港浸信會聯會，授權香港浸會大學（前稱為香港浸會學院）籌辦，於 1982 年成立並正式投入服務。服務地區遍及港九新界，服務包括兒童及青少年服務、綜合家庭服務、幼兒學校、長者綜合服務、精神健康綜合服務、臨床心理及輔導服務、綜合就業培訓、餐飲服務、關愛鈴平安鐘等。

本處於 2009 年 4 月按香港公司條例正式成為獨立法人團體，亦已獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。

服務查詢

地址：九龍長沙灣順寧道 323 號 1 樓

電話：2386 1717

傳真：2386 1800

電郵：standbyu@bokss.org.hk

網址：<http://standbyu.bokss.org.hk/> | www.facebook.com/standbyubokss/

傳媒查詢：吳家琪女士（Nicola）

電話：9683 8361



電郵：nicolang@bokss.org.hk