



童年的焦慮： 給予孩子安全感

陳穎欣博士 (Virginia)

公共衛生哲學博士、臨床心理學碩士、香港註冊心理學家
社區精神健康促進會總幹事



兒童焦慮的來源



害怕遭拋棄

- ✓ 預告、留個字條、訊息講出為甚麼看不見父母
- ✓ 以說話、玩具和遊戲表達，說到兒童的心坎裡

囡囡，別擔心，
你回來的時候一定會看見我。

- ✓ 錄音、照片、物件陪伴



不信任或不耐煩

- ✓ 忍耐地等候孩子足以勝任的活動和責任
- ✓ 以及輕描淡寫地評述這件事的困難

這個中文字
真多筆劃

這個鞋帶
很滑手



內疚

- ✓ 讓孩子相信不論怎樣，都不必擔心失去父母的愛和讚賞



父母不和

- ✓ 心平氣和的討論和處理
- ✓ 留待私人時間才去處理
- ✓ 得到保證
 - ✓ 父母雙方都是愛他們的
 - ✓ 他們不會牽涉在父母爭吵



死亡

- ✓ 讓孩子充分表達他們的恐懼、奇想和感受
- ✓ 將事實簡短誠實地告訴孩子，以充滿愛的眼光，給他一個親切的擁抱

係咪擔心媽媽死
左會無人再愛你？



父母雖然無法消除兒童的所有焦慮，
卻可以幫助他們應付得更好。父母只
需要對孩子的憂慮表示了解，並使他
們準備好面對困擾和可怕的事件。

(童年的困擾：親子溝通藝術, P.186)

