

# 疫情後 提升學童社交技巧

陳永寧 臨床心理學家@惠康家庭醫務中心

**1**

疫情與社交的互動



**2**

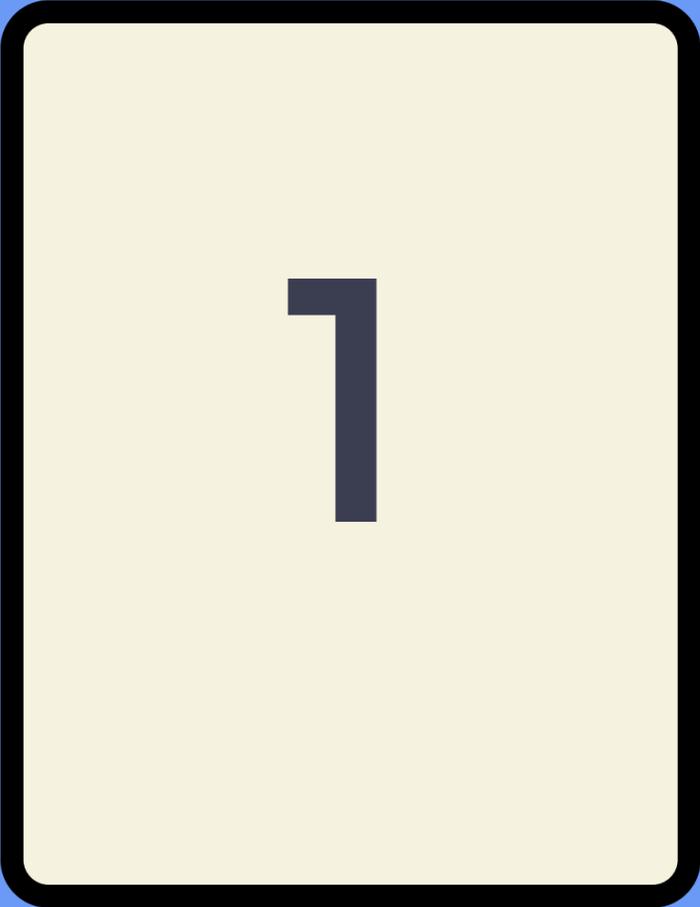
影響社交能力的因素：

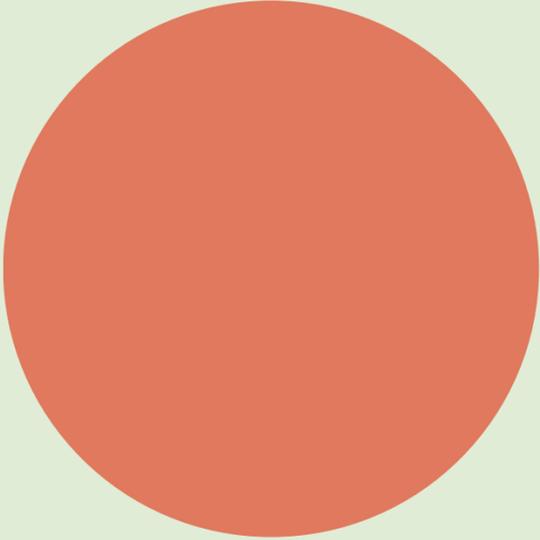
- 個人心理特質
- 情緒狀態知多少？
- 解難能力與技巧運用

**3**

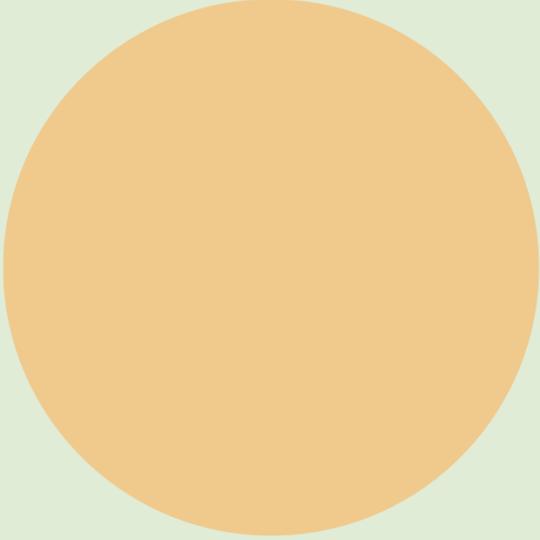
和諧社交有辦法







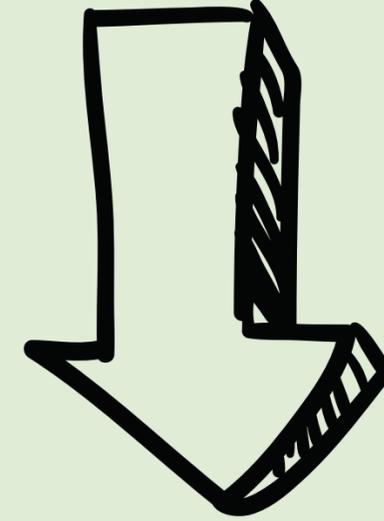
# 疫情後，適應中...

- 隔離
  - 口罩
  - 社交距離
  - 快測
- 

# 疫情與社交的互動

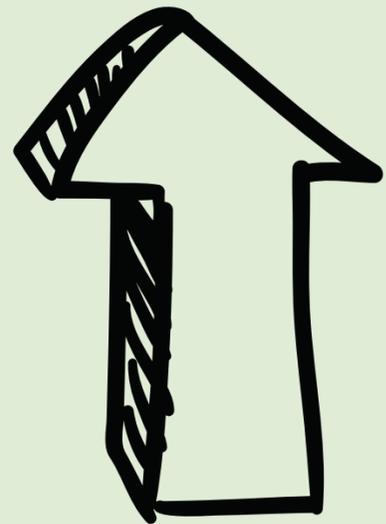
## 疫情 x 實體社交

- 實體互動 - - -
  - 家庭
  - 校內
  - 校外

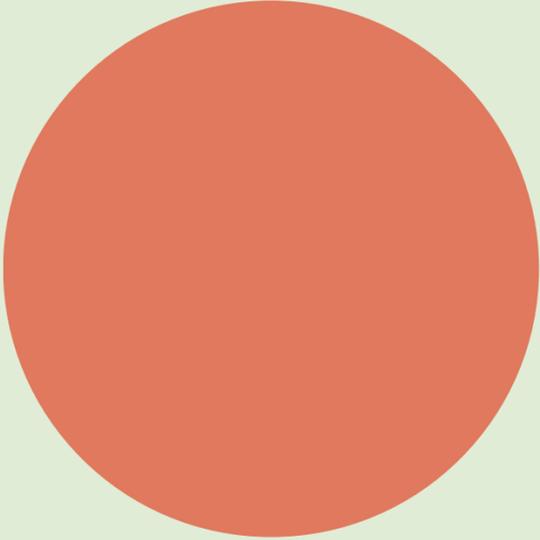


## 疫情 x 網上社交

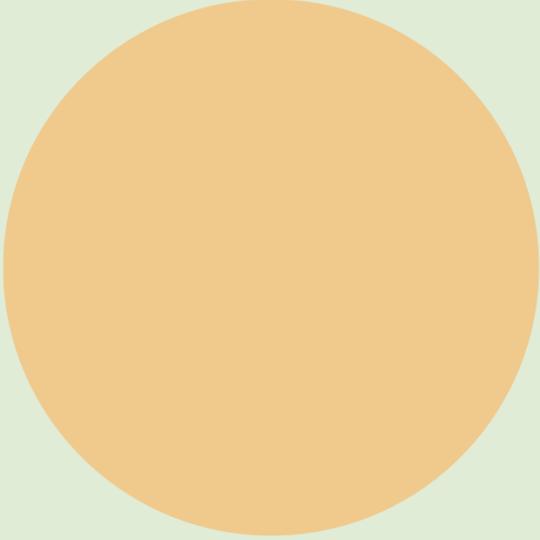
- 網上使用 + + +
  - 社交平台
  - 串流媒體
  - zoom / google meet...

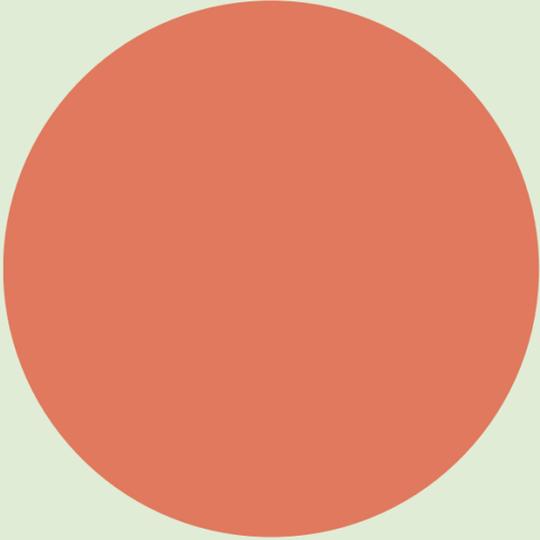


2

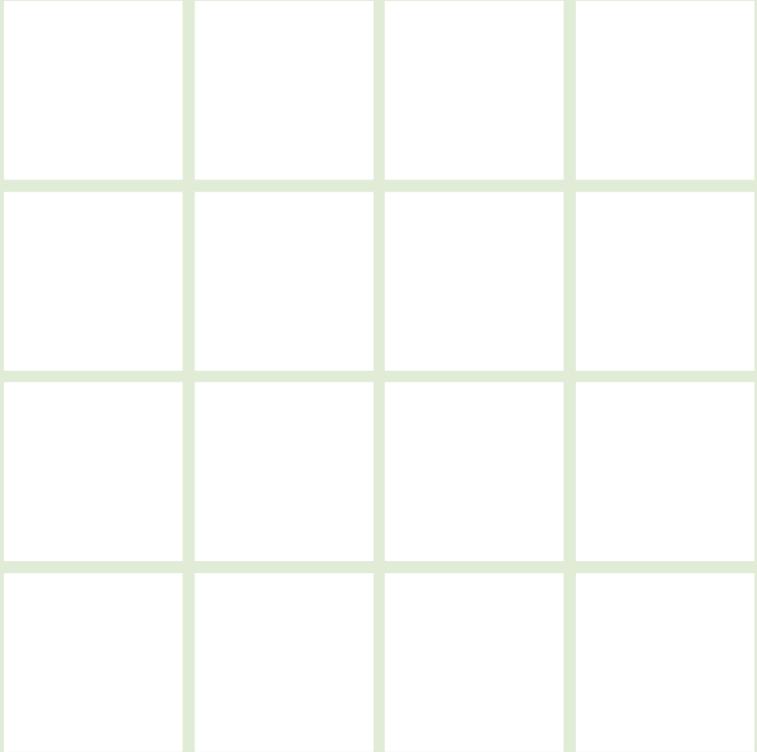
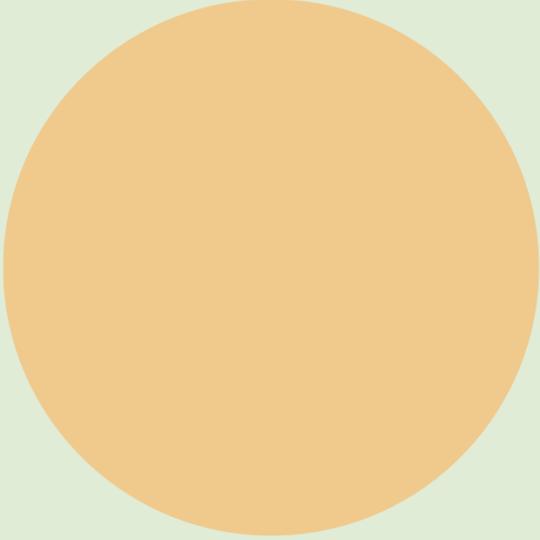


# 影響社交能力的因素：

- 
- 個人心理特質
  - 情緒狀態知多少？
  - 解難能力與技巧運用



# 個人心理特質

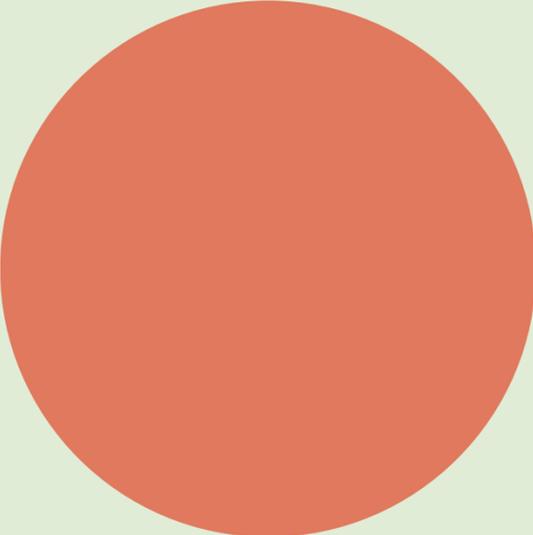


## 1. 外向型 於 內向型

- Carl Jung
- MBTI - Myers-Briggs Type Indicator
- 性格評估工具； 分為16種不同類型
- 職業諮詢、團隊建設和個人發展

# 個人心理特質

- 外向型： 傾向於將精力和注意力集中在外部世界（與人相處） x 能量
  - 參與外在環境
  - 與他人相處
- 內向型： 傾向於將精力和注意力集中在內在世界（個人獨處） x 能量
  - 要獨處時間來重新聚集能量並恢復平靜
  - 喜歡在自己的空間裡



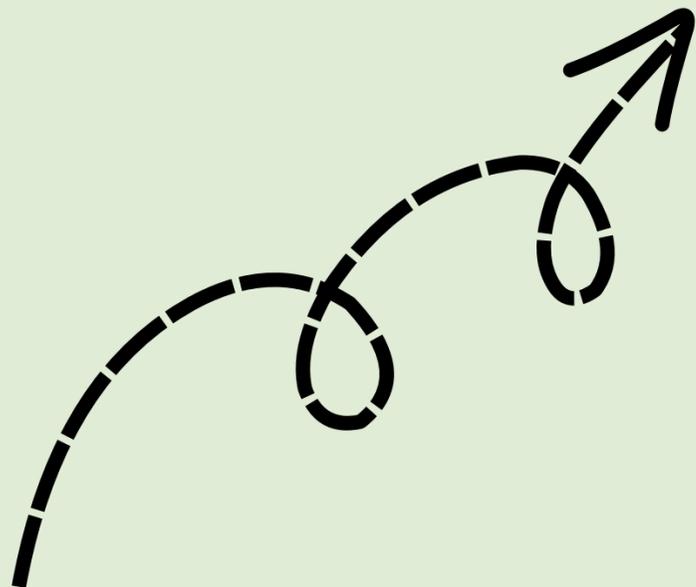
# 個人心理特質

## 2. ADHD 特徵

- 專注力不穩定
- 容易衝動
- 多動

- 較難控制行為

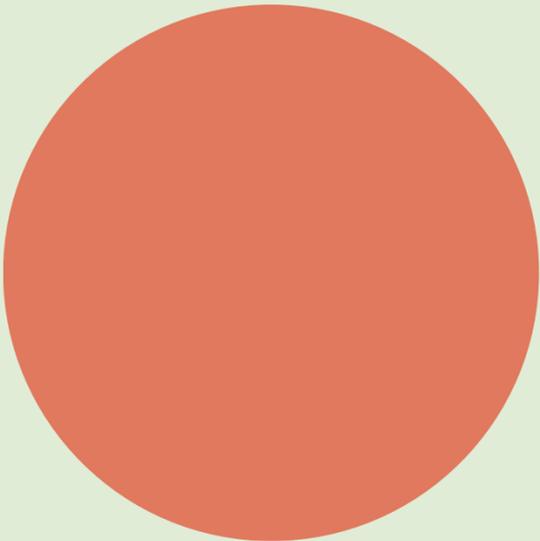
- 坐定
- 社交潛規則
- 等 / 輪流
- 聽規矩
- 守規矩
- 自控能力



# 個人心理特質

## 3. 自閉症譜系傾向

- 非語言交流有困難
  - 眼神交流
  - 面部表情
  - 身體語言
  - 眉頭眼額
- 社交的相互性較弱
  - 輪流對話
  - 與別人分享興趣
- 極狹隘的興趣
- 難以理解社會規範 (social norms)
  - 社交潛規則
  - 社交禮儀 / 距離
  - 合宜的社交行為



# 情緒狀態知多少？

1. 多層迷走神經理論 (Polyvagal Theory)
2. 情緒低落
3. 焦慮



# 情緒狀態知多少？

## 1. 多層迷走神經理論 (Polyvagal Theory)

- 1994; Stephen Porges (腦神經科學家)
- 理論的發展是為了研究
  - 神經系統的不同部分和身體對壓力的反應
  - 當我們感到安全時 VS 處於危險中時，行為和社交能力的差異
  - 三種狀態：
    - 參與社交
    - 戰或逃 (fight or flight response)
    - 抽離



- 多層迷走神經理論解釋了
  - 自主神經系統(ANS)
  - 情緒
  - 社交行為之間的關係
- 自主神經系統 (ANS) 分為兩個分支
  - 交感神經系統 (SNS - sympathetic nervous system)
    - 戰或逃 (fight or flight response)
  - 副交感神經系統 (PNS - parasympathetic nervous system) 有兩分支
    - 背側迷走神經 (dorsal vagal)
    - 腹側迷走神經 (ventral vagal) \*



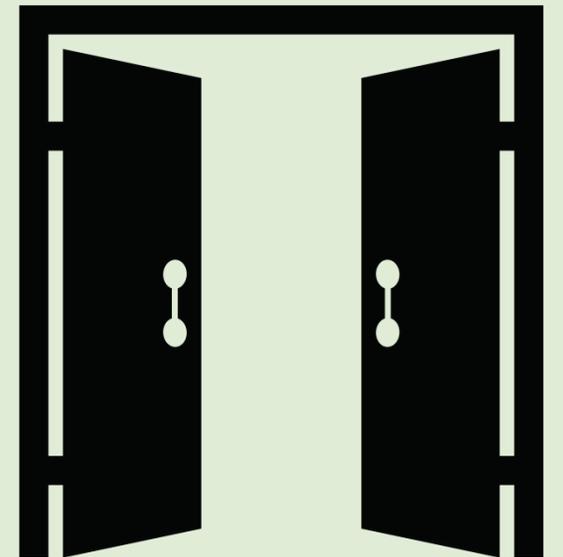
# 三種狀態：

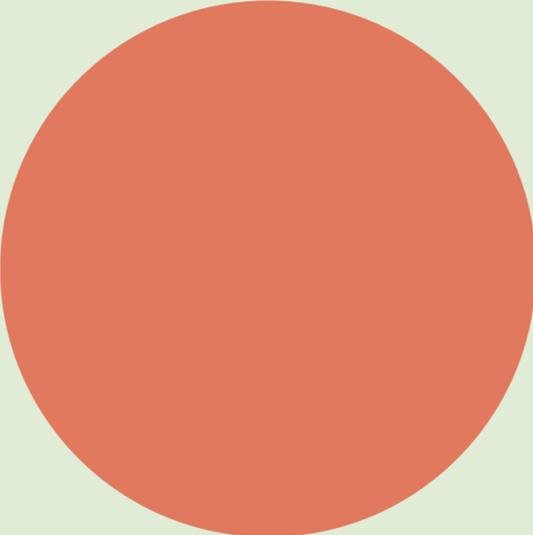
## 1. 當感覺環境安全時

- 腹側迷走神經 (ventral vagal)
- 參與社交，流暢溝通
- 社交參與在最佳狀態

## 2. 當感到有危險或威脅時

- SNS
- 主動行為
- 準備作戰或逃跑





# 三種狀態：

3. 在極端的危險下 / 無望的環境中 （生命有威脅）

- 腹側迷走神經 (ventral vagal)
- 被動行為
- 感到不知所措或無能為力
- 僵呆 (shut down) ，崩潰，假裝死亡
- 抽離現實



# 情緒狀態知多少？

## 2. 情緒低落 vs 抑鬱



# 影響社交能力的因素： 情緒狀態知多少？

## 2. 抑鬱

- 持續  $\geq$  2 周

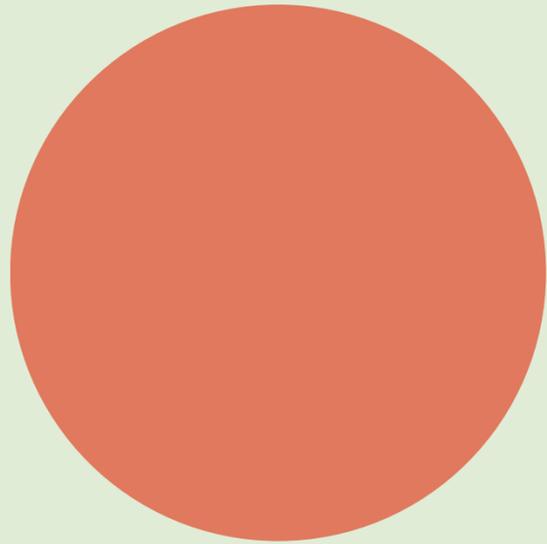
- 在2周內， $\geq$  1 項必須幾乎每天大部分時間都存在
  - 感到悲傷或被他人觀察到悲傷（例如流淚）或易怒
  - 對幾乎所有活動失去興趣或樂趣（通常表現為極度無聊）



## 2. 抑鬱

- 在2周內， $\geq 4$ 項必須幾乎每天大部分時間都存在
- 體重減輕（兒童未能達到預期的體重增加）或食慾下降或增加
- 失眠或睡眠過度
- 他人觀察到的精神激動或遲緩（非自我報告）
- 疲勞或能量損失
- 思考、集中注意力和做出選擇的能力下降
- 感覺無價值（感到被拒絕和不被愛）或過度或不適當的內疚
- 反覆出現死亡念頭（不僅僅是對死亡的恐懼）和/或自殺意念或計劃

? 影響社交能力



# 情緒狀態知多少？

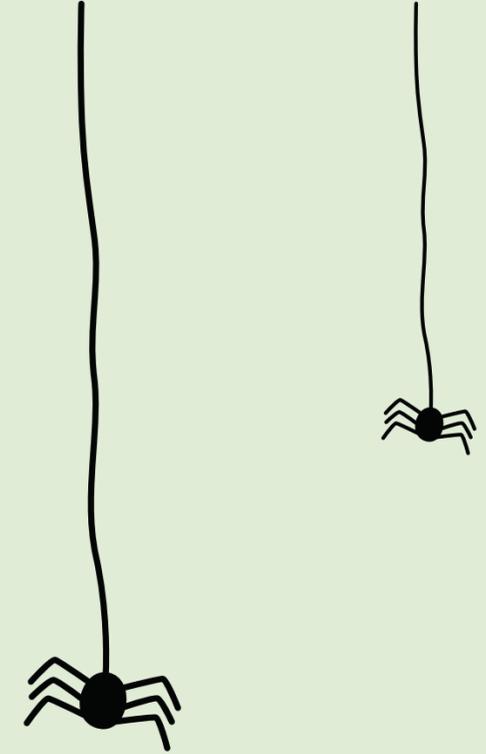
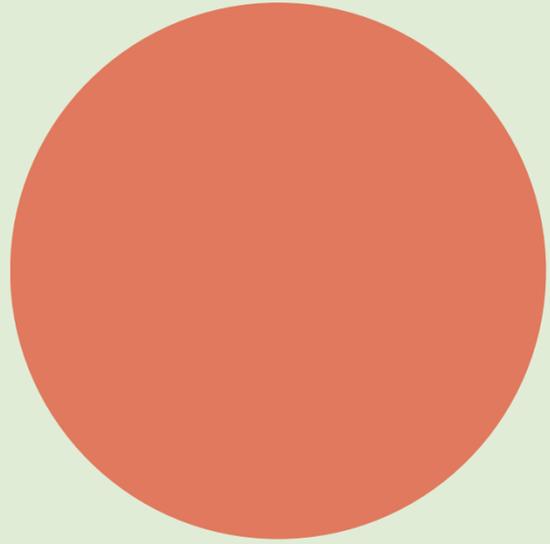
## 3. 焦慮 vs 驚

- 焦慮症的特徵是恐懼 (fear) 或擔憂 (worry)
- 極大地影響正常的日常生活
- 焦慮的情況不成比例
- 焦慮可能導致身體癥狀



# 常見的恐懼/焦慮

- 大多數幼兒
  - 與母親分離時會變得恐懼
- 3/4 + 歲的孩子
  - 黑暗
  - 怪物
  - 蟲子，蜘蛛
- 害羞的孩子最初可能會對新情況做出恐懼或退縮的反應
- 年齡較大的兒童/青少年中常見
  - 對受傷和死亡的恐懼
  - 在同學面前做讀書報告/匯報時會變得焦慮



# 社交焦慮

\*\*\* 有社交恐懼症的人**渴望**社交接觸，並希望參與社交場合，但他們的焦慮可能會變得難以忍受

- 恐懼、焦慮或迴避是持續的
- 通常持續 6 個月或更長時間
- 特定於社交環境的恐懼或焦慮，感到被觀察或審查。在兒童中，恐懼/迴避行為必須發生在與同齡人的處境中



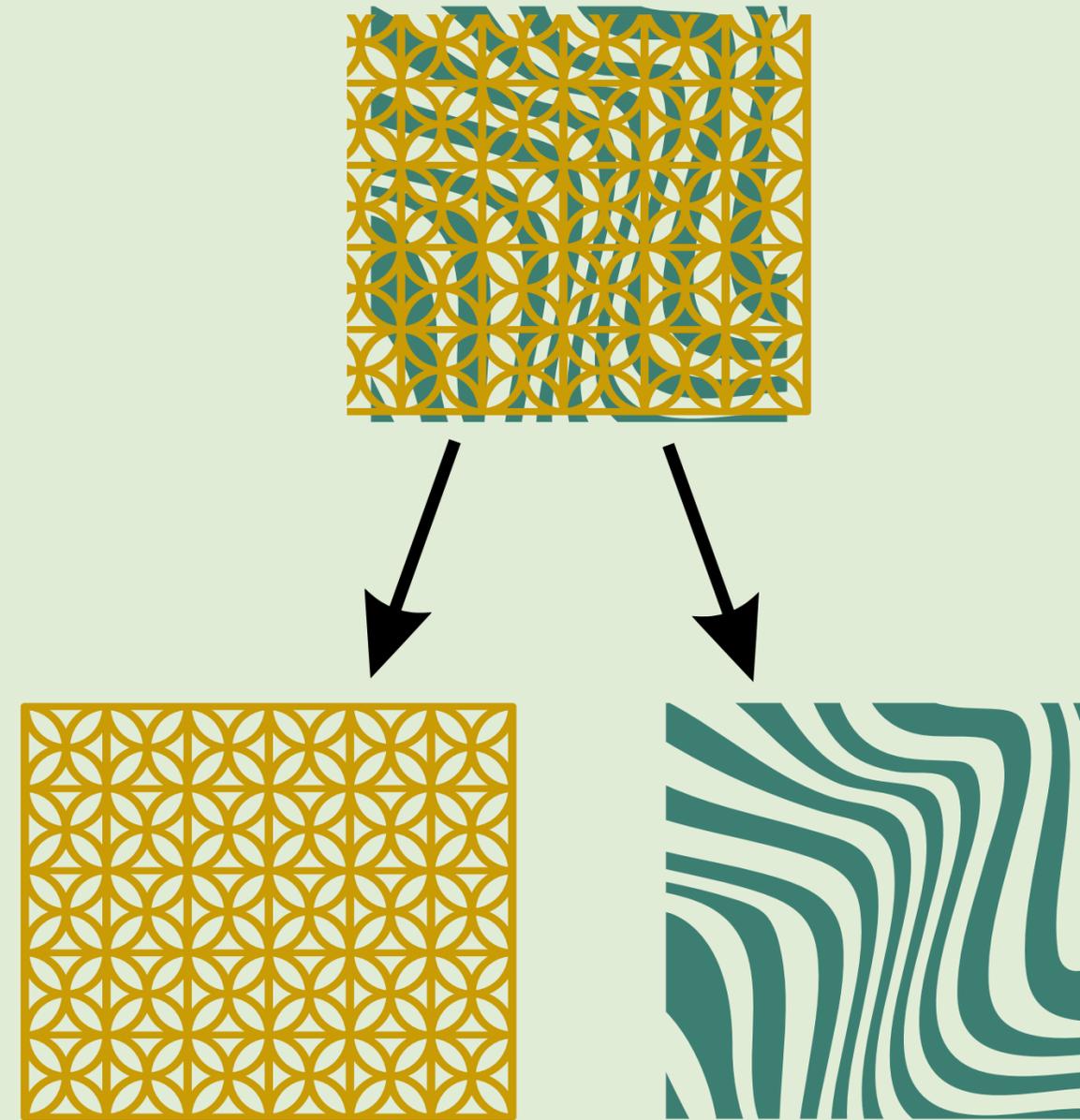
- 通常會擔心他們會表現出焦慮，並經歷被排斥
- 社交會不斷引發痛苦
- 迴避社交 或 勉強忍受社交
- 主觀恐懼和焦慮與實際情況不成比例
- 在一個或多個領域（例如人際關係或職業功能）引起個人痛苦和功能受損
- 恐懼或焦慮不能歸因於醫療障礙、物質使用或不良藥物影響或另一種精神障礙

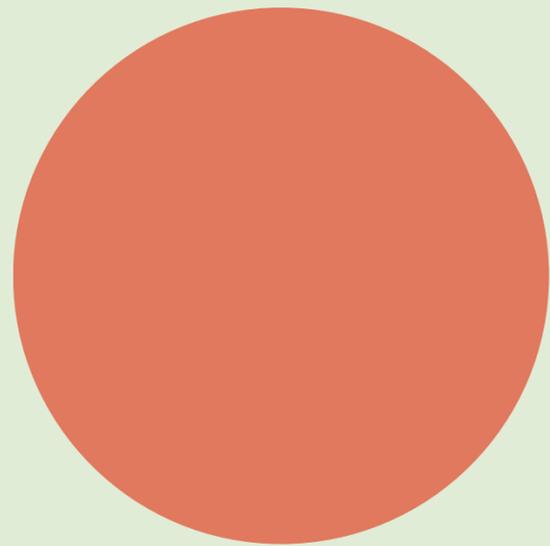
? 影響社交能力



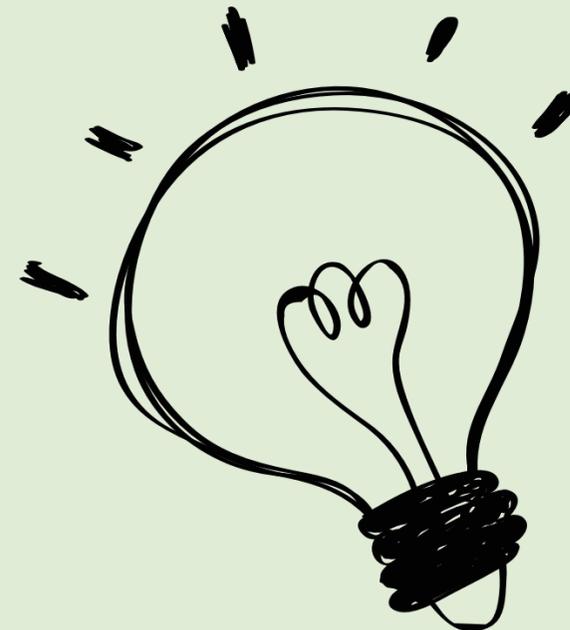
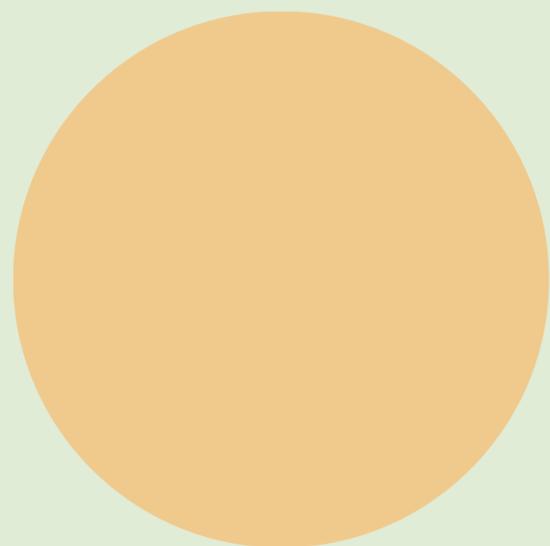
# 影響社交能力的因素： 解難能力

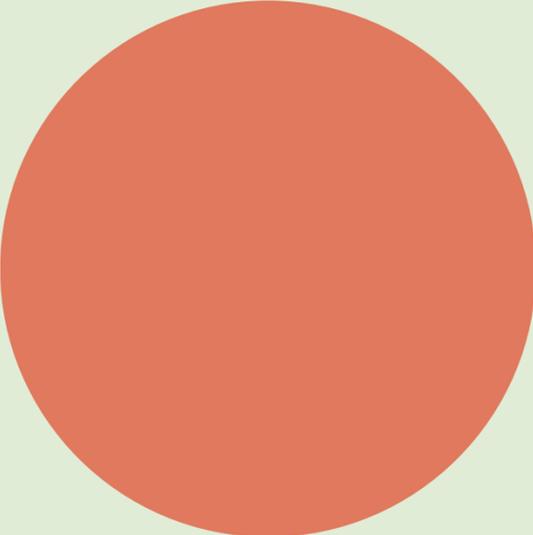
- 問題是什麼？
- 分解問題
- 使用批判性技巧來識別模式(pattern)和關係





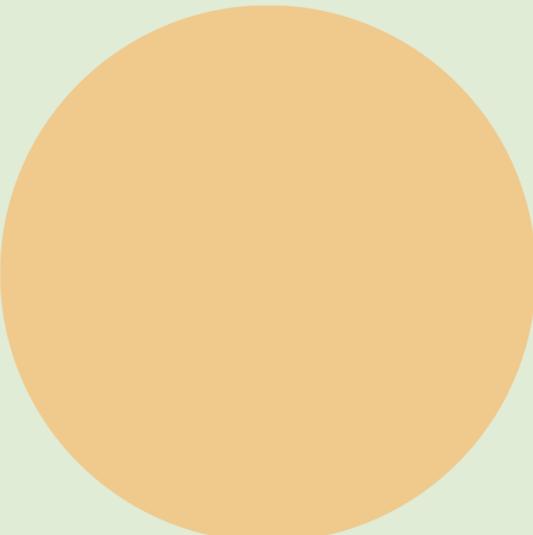
- 溝通
  - 尋求建議和反饋
    - 家長
    - 老師/社工
  - 與同伴相量
- 從不同的角度看待問題
- 如果第一個解決方案不起作用，請嘗試其他方法
- 情緒不穩定的狀態 x 解難
- 鑰匙： 練習和堅持





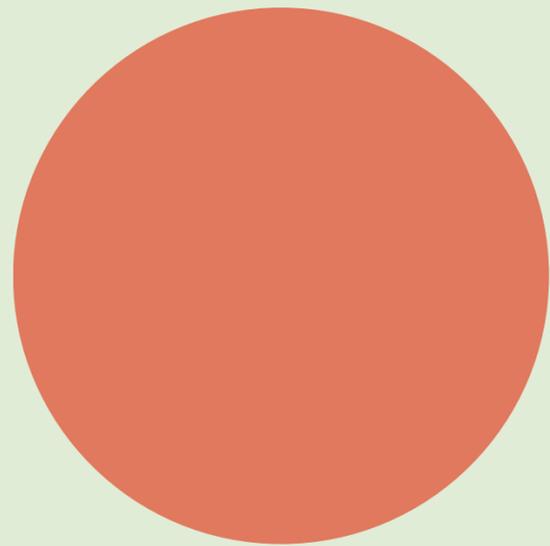
# 從不同的角度看待問題 - 多向思維

自動化的消極思想

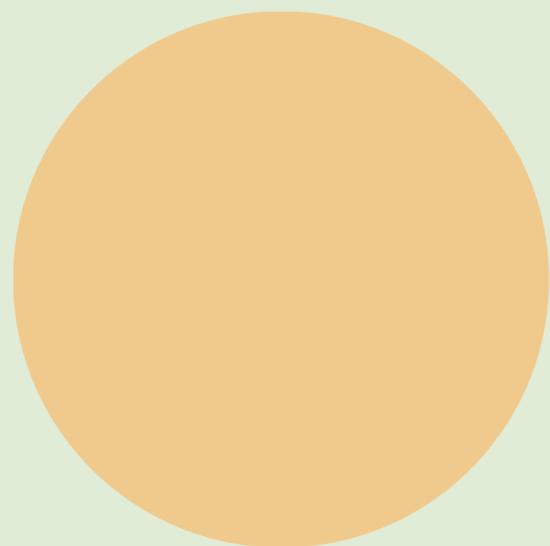


## **AUTOMATIC NEGATIVE THOUGHTS (ANTS)**

- 我好蠢！
- 我呢世 / 以後 / 永遠都做唔到。◦◦
- 我知我實唔得。◦◦
- 我點樣都唔會識。◦◦

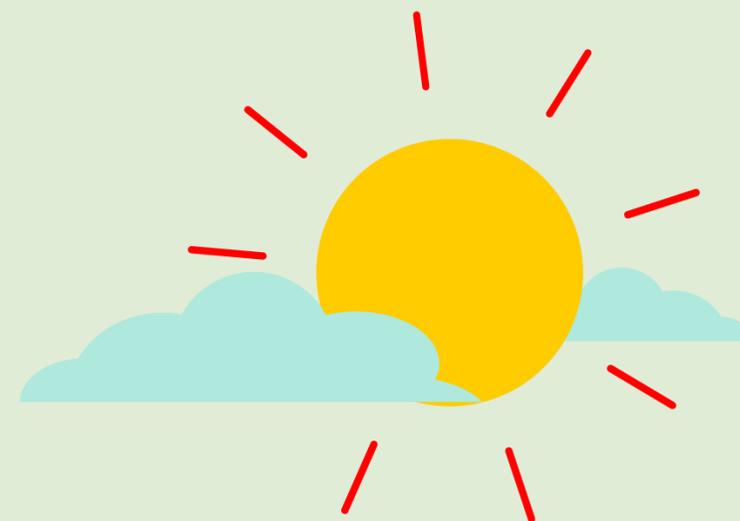


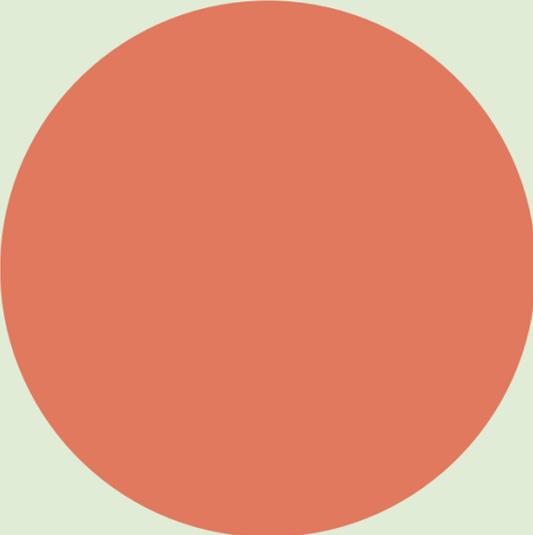
- 有什麼證據？
  - 每人都是這樣說嗎？
  - 每次都是這樣嗎？
- 我的**想法**有什麼**證據**支持？
- 如果在這同樣的情況，你會對你的朋友 / 你關心的人說什麼？



- 真心話
- 阿Q精神

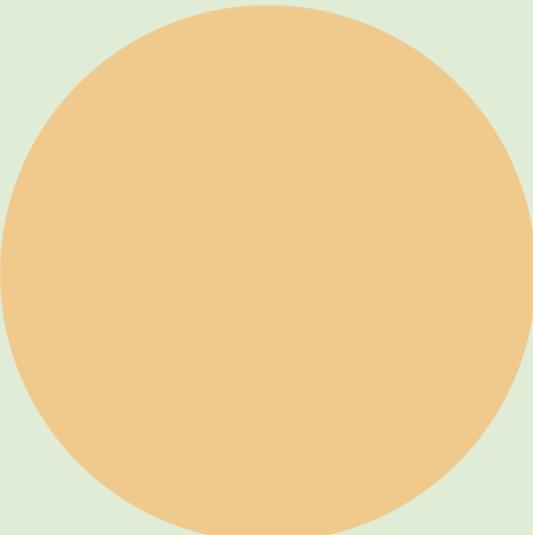
~~XXX~~



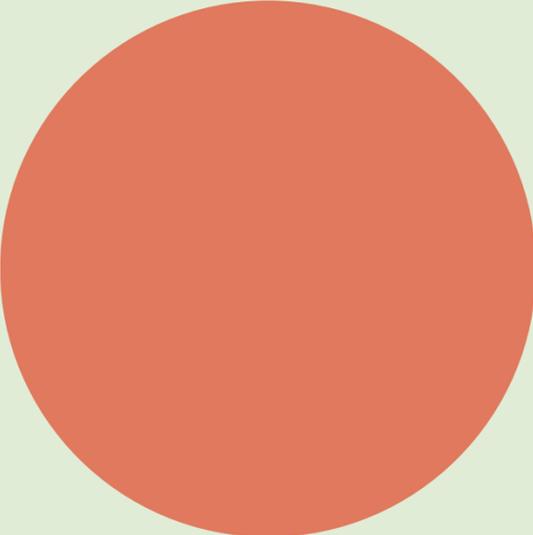


# 社交技巧運用：

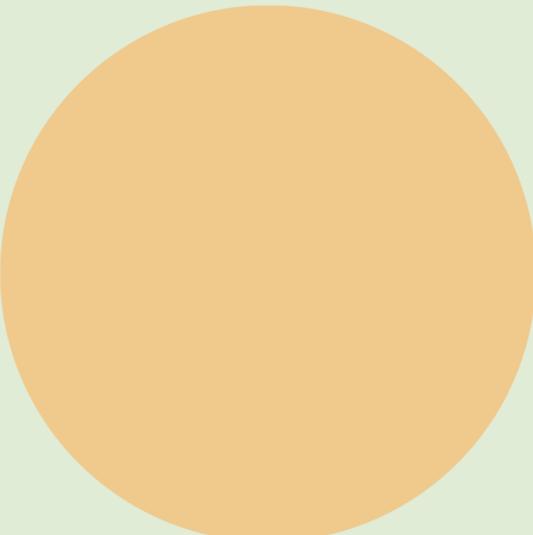
## 相約朋友來家一起玩

- 
- 預備
    - 玩具（收/放）
    - 幾種活動
    - 零食
  - 歡迎朋友
    - 微笑
    - 提供2種活動選擇
  - 好好陪伴朋友
    - 你是主人家喔
    - 一起玩吧
    - 轉活動
  - 按時結束
  - 等一等，2-3星期後再相約

3



# 和諧社交有辦法

- 家長篇
  - 孩子篇
- 

# 和諧社交有辦法-家長篇

1. 樹立行為榜樣
2. 角色扮演
3. 提供社交互動的機會
4. 教授溝通技巧 \*\*
5. 教孩子什麼是預期的行為，以及預期的反應
6. 用正向方式表達
7. 提供有建設性的意見和強化行為
8. 培養同理心



# 和諧社交有辦法-孩子篇

- 主動參與
  - Hi!
  - 小小問題 (如何問?)
  - 小小讚美 (要真心)
  - 小小心意 (可以好簡單)
- 尋找共同點
- 表達“我想融入”



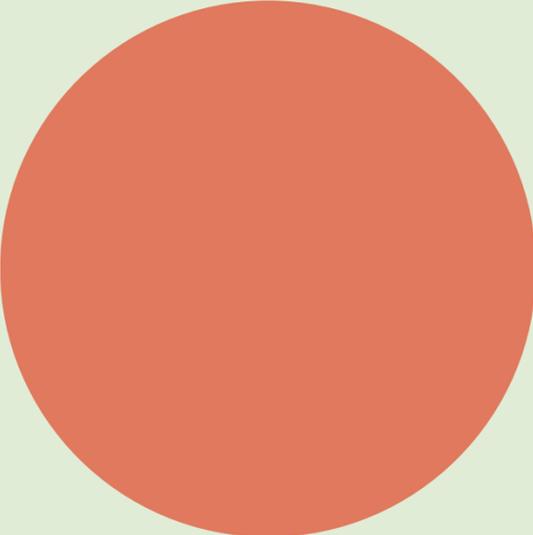
# 和諧社交有辦法-孩子篇

- 同聲同氣
- 參與團隊
  - 互相支持
  - 做出貢獻
- 說“對不起”/“不用了，謝謝！”
- 慢慢來
- 知難而退
  - 停止信號
- ??? 可能??? 或者

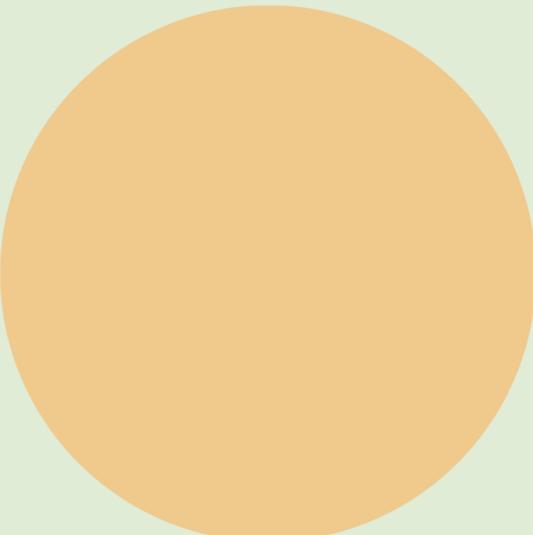


# 和諧社交有辦法-孩子篇

- 我有壓力！！
  - 呼吸
  - 分散注意力
    - 運動
    - 閱讀
    - 興趣
  - 休息
    - 音樂



# 總結

- 言語交流，非言語交流
  - 聽
  - 進有時，退有時
  - 看見可能性
  - 解決困難
  - 同理心
- 

# 為疫下學童 的社交補補課



<https://ethics.truth-light.org.hk/flipbook/misc/book24>