

重返校园,不少孩子求“妈妈不要走”

儿童心理科专家:家长的这些做法可能加重分离焦虑

“妈妈,妈妈,我要我的妈妈,求你别走。”“不要不要,我不要上学,我要妈妈!”寒假结束了,分离也来了,不少孩子情绪低落,甚至哭得撕心裂肺、趴在地上,为的就是不要和最亲的人分离。

在浙大儿院心理科门诊,不少带孩子前来就诊的家长也描述了类似的场景:早上准备出门上班时总会被孩子拖住。孩子一把鼻涕一把泪,紧紧抱住父母的大腿,嘴里一直恳求他们不要走。不仅家长上班,这几天送孩子上学时也是如此。

“其实,等背过孩子,我也流泪了,孩子舍不得我,我也舍不得孩子。但大人有大人的事,孩子也返回校园了,老这样下去不是回事,医生,我们怎么办?以后是不是要趁孩子没醒,偷偷走掉?”

对于这种情况,浙江大学医学院附属儿童医院心理科副主任杨荣旺劝阻:这种情况是分离焦虑的表现,建议家长不要这么做!

那么,什么是分离焦虑?为什么不建议这么做?究竟怎么做才比较科学呢?



分离焦虑背后是不安、缺乏安全感 通常会经历3个阶段

心理科张雁翼医生表示,分离焦虑是指儿童在面临与最亲近的人分开时产生的担忧、焦躁、不愉快等情绪,以此来抗拒分离,实际上是一种焦虑不安,没有安全感的心理状态,常发生在学龄前儿童身上。常见的表现有难以与父母分开,担心被抛弃,

担心父母会出意外等,一般持续存在4周以上,就是一种疾病的状态。

英国著名精神病学家Bowlby通过观察、研究将婴幼儿的分离焦虑划分成3个阶段。反抗阶段:哭闹不止,踢打他人;失望阶段:哭泣吵闹减少,表情冷淡,不愿意搭理他人;超脱阶段:

对外界的排斥感减少,愿意进食、玩耍等,一旦看见父母又表现得很伤心。

春节、寒假期间,孩子和家长每天待在一起,已经习惯有家长的陪伴。突然有一天,家长要去上班,或是他们自己要去上学,很多孩子会难以适应这种情况的转变,于是出现了分离焦虑。

这种焦虑状态可能是短暂的 也可能影响未来社交甚至心理健康

这种分离焦虑是暂时的吗?等过两天,会自然好起来吗?

张雁翼医生表示,儿童在节假日过后出现的分离性的焦虑可能是短暂的,但是不及时处理或者处理不当会导致孩子出现强烈的害怕和不安情绪,以至于无法走出家门,无法上学和参与社交活动,甚至出现头痛,肚子痛等躯体症状。

处理不及时好理解,那么哪些情况算处理不当呢?偷偷溜走、呵斥、打骂?千万别这么做!因为这种做法反而容易加重焦虑。

张雁翼医生表示家长偷偷走掉、呵斥、打骂等都是处理不当。分离时受到父母的欺骗、隐瞒,会让孩子产生被抛弃感,更害怕父母突然消失、害怕与父母分离,这样容易诱发分离焦虑情绪。

所以,不建议父母在孩子陷入分离焦虑情绪中时时偷偷走掉,同时也不建议采取类似“妈妈出去几分钟,马上就回来”“跟你玩个躲猫猫,妈妈要去躲起来”“跟你变个魔法,你闭上眼睛”类似的理由,都会让孩子觉得自己被欺骗、被抛弃了,从而变得没有安全感,在下次分离时更害怕分开。不良分离经历会加重孩子的分离焦虑,很可能会影响到孩子的情绪和心理健康,甚至带来创伤。

除此以外,大声地斥责、打骂等也会让孩子产生被抛弃感,或是在与父母分开后,受到了他人的欺负、孤立和排挤等也会更容易诱发分离焦虑。这些情况也要引起父母的关注和重视。

除了不良的分离经历,分离焦虑还会受到以下四种因素的影响。

性格因素:一些孩子性格上较为敏感,胆怯,会更容易出现分离性的焦虑。

家庭环境:家庭环境紧张,夫妻关系紧张,争吵比较多,会导致孩子缺乏安全感,也会容易导致孩子出现分离焦虑。

教养方式:一些家长平时比较宠爱孩子,包办代办比较多,对孩子的限制也比较多,这会导致孩子的独立性较差,难以适应环境,较为依赖家长,从而出现分离焦虑。

社交能力:有些孩子平时出门比较少,接触人也较少,没有朋友,对父母的依赖性强,在变换到新的环境中时,就出现适应不好,也会增加出现分离焦虑的可能性。

这些都值得引起家长对照和思考。

正确的应对方法究竟是什么?心理治疗师建议用好“五招”

那么,家长们应该怎么做呢?心理治疗师徐超群表示,这五招很管用。

在出门前预留一些时间与孩子分别,平静明确地告诉孩子自己现在要去做什么,大概什么时候会回来,孩子在家可以做些什么(比如画一幅画、写一份勇敢语录来鼓励自己等)。

在分离前几天,做一些分离的准备,可以提前给孩子一个“分离预告”。家长可以在上班前一两天,提前给孩子一个“预告”,告诉孩子自己什么时候要去上班,什么时候会回来,这样等到真正要分离的时候,有了一定的心理准备,孩子也会更容易接受。

家长要控制好负面的情绪,调整好状态。有些家长在与孩子分别

时,自己也很舍不得,甚至偷偷抹眼泪,家长的这种“分离焦虑”会影响到孩子,从而增加分离难度。有些家长则是一着急就对孩子大吼大叫,这都不可取。在与孩子分离时,家长可以用轻松平和的情绪来面对孩子,告诉他们,我们只是暂时分开,并不代表永远,我们在具体什么时候很快又会见面。

平时家长要有固定的时间高质量地陪伴孩子,保证与孩子的亲子时光。如晚上下班回来或者晚饭后时段,家长可以陪伴孩子做游戏,运动或者读绘本,在外地务工的家长可以每天固定一个时间与孩子视频通话,加强与孩子的交流与沟通,这种陪伴让孩子从中获得情感的满足,增加安

全感,从而能更勇敢地面对分离。

在日常生活中有意识地培养孩子的独立性,不包办、代办和过度溺爱。平时多鼓励孩子自己的事情自己做,让孩子帮忙做一些家务,多带孩子出去与其他小朋友玩耍,也可以鼓励他们自己单独去完成一些任务,独自去做一些有挑战的事情,培养孩子的独立性和自理能力,不断地认可孩子的勇敢、尝试和努力,让孩子更有自信,从而有能力在今后的分离场合可以更从容地应对,让再见变得甜蜜。

专家提醒,如果孩子节后的分离焦虑持续了较长时间,甚至对孩子的情绪、生活和学习产生了很大的影响,及时去医院寻求心理医生和治疗师的帮助。

据潮新闻