

■心理关注

如何减轻孩子的分离焦虑?

家住重庆市渝中区的乐乐刚满三岁半,刚刚入读幼儿园小班,家人从夏天起就进行“心理建设”,告诉其学校规则及与其他小朋友相处之道。8月底开学,乐乐兴高采烈,一路蹦蹦跳跳,到了幼儿园也很干脆利索地与妈妈说再见。但等下午放学家人来接时,乐乐已哭成一个小泪人。第二天一早,乐乐看妈妈准备校服就开始哭闹,说他不喜欢上。到了学校,他拉着妈妈不让她走。这样连着哭闹三四天,妈妈吴女士只好将全天改成半天,“学前班是一个过渡期,我不希望他在心理上留下阴影”。

【心理分析】

刚上学的学童往往对陌生环境感到焦虑恐惧,害怕被家人“遗弃”,对与老师和同学相处无所适从。但多数情况下,在熟悉环境、结交朋友、适应新的生活规律后,他们会喜欢上学校。但这一过程有长有短,有些小朋友只是开学前一两天哭闹,而有些需要两三周适应期,也有个别对上学产生极度恐惧,害怕与家人分开,并发展为分离焦虑综合征。

心理学家指出,婴儿从8个月左右逐渐产生对父母的强烈依附感,在意识到父母要离开他们时会以哭闹抗拒。等他们到两岁多会独立行走及三四岁上学幼儿园,通常会再次产生害怕与父母分离的焦虑情绪。通常说来,分离焦虑症有如下症状:

无故担忧 认为与父母分开后,会有糟糕的事情发生,而这种分离焦虑在孩子上学、或父母外出工作或晚餐时均可能触发。



拒绝上学 上学哭闹、发脾气,甚至完全拒绝上学。

注意力不集中 分离焦虑症会影响功课,孩子无法按指示完成作业。

不愿参加活动 为了减少与父母分离时间,可能避免参与玩伴活动、到小朋友家过夜或学校安排的集体活动。

睡眠问题 没有父母陪伴无法入睡,半夜跑到父母卧室,晚上做噩梦。

身体不适 可能出现头痛、呕吐或吞咽困难,上学前喊胃痛,在学校多次找老师找护士,要求给父母打电话接回家。

那么,有哪些减轻孩子分离焦虑的建议呢:

规律安排 如果孩子知道一天当中将发生的事情,午餐、午休及父母接送时间,可减少焦虑感。

避免迟到 如果答应孩子会在某一时间去接他们回家,千万不要迟到,否则孩子会失去对父母的信任,感到不安全。

控制情绪 如果家长感到担忧,

孩子也会感应到,因此家长首先要控制自己的情绪。要引导孩子对即将认识的新朋友和新活动充满积极期待,强调孩子可以玩他最爱的游戏或玩具。

听从老师 如果老师提供建议,家长应服从,避免认为自己最了解孩子,反其道而行。

加深交往 帮助孩子与同学联络感情,安排校外约玩。

充分休息 保证充分睡眠,让孩子上学充满活力。

参与准备 让孩子参与准备午餐、零食和背包,增加他们对学校生活的掌控感。

轻松放手 不要趁孩子不注意溜出学校,或停留在窗外徘徊,应轻松开心地与孩子说再见。

化解情绪 关注并化解孩子的消极情绪,但切忌先入为主,跟孩子说“我知道你不喜欢上”。

阅读图书 和孩子一起阅读有关上学前班的故事书和视讯,有助他们了解学校生活和小朋友相处的规则。

王东梅

人为什么都爱凑热闹?

有这样一个笑话,如果有人抬头望天1分钟,肯定会有越来越多的人跟着他一起看,最后有人忍不住问:兄弟,看啥呢?他说:脖子落枕了,这样舒服。

什么原因使得人们爱凑热闹呢?从某种程度上来说,是好奇心驱使。它促使人们对未知的事物一探究竟,是求知的动力。

从心理学角度来讲,从众心理是凑热闹的直接推动力。这是因为,个人的想法和行为容易受到身边的人影响;另一方面,在社会群体中,如果太特立独行,会感到孤立,失去社会角色。其次,是因为社交需要,凑热闹会让人们有与周围人谈话的资本。

有趣的是,无论凑的

热闹是好是坏,这一行为似乎都能给人带来正性的心理强化。比如有人结婚,邻居们都会凑过去看新娘子,看过之后有人会暗暗鼓励自己:他长成那样,都能找个这么漂亮的媳妇,我能找个更好的。反之,凑去看坏事,比如哪里汽车追尾了,围观者会得到极大的安慰,觉得自己虽然买不起车,但拥有平安健康,已经很幸福了,更能体会和珍惜现有的幸运。

因此适当凑热闹,可以帮助我们及时了解身边的新闻,在七嘴八舌中,促进邻里关系;但不分轻重、有热闹必凑,那可大不必了,时间长了,人们难免会对你产生防范心理,不敢轻易吐露真心。

周向前



陈英远 作(安徽)

心灵鸡汤

有些东西失去了就不要太执着,也许它本来就不属于你。要相信,属于你的,终究会拥有。

人,最好的心态是平静,最好的状态是简单,最好的感觉是自由,最好的心情是童心。

吴锦(上海)

失眠的自我管理

消除睡眠十大误区

误区一:我们每天需要8小时睡眠(睡眠时数,因人而异);误区二:我今天没睡好,明天状况会很糟(平常心看待睡眠);误区三:睡不着时,躺着也是休息(无法入睡,离开房间会更好);误区四:11点前要上床,配合肝脏排毒时间(维持稳定作息,比特定的时间来重要);误区五:喝酒是有效的助眠方式(刚开始可能有效,长期无效又伤身);误区六:晚上没睡好,白天可以多喝咖啡提神(喝太多或太晚喝,该睡时更睡不着);误区七:平日睡不够,可利用周末补眠(周末补眠,不宜太多,会引致周一症候群);误区八:保持卧室完全无光,能够帮助睡得好(早上要让阳光能入屋,保持生理时钟正常运作);误区九:吃安眠药,必然会戒不掉(停药后睡不好很正常,给身体适应的时间);误区十:睡不好是因为寝具不够好(寝具的影响有限,太在意反而干扰睡眠)

学会自我控制 失眠者上床准备睡眠时,大脑反常兴奋而难以入睡,刺激控制治疗的目的在于纠正这种不良条件反射,重新建立床与入睡之间的条件反射。具体做法:卧床仅仅是需要睡觉时去做的(促进卧室环境和睡意间的正性相关)。只有有睡意或者到了规定的睡眠时间才卧床。当卧床不能入睡时要起床并离开卧室,可进行冥想等放松活动,不要一直躺在床上看书,只有当有困意时再回卧室。无论自我感觉夜间睡眠质量如何,每天定时起床(调节机体适应规律的睡眠-觉醒节律);白天避免睡觉,即使需要午睡,时间都必须控制在30分钟左右。

北京回龙观医院
主任医师 陈景旭

