



用抚摸化解孩子的负面情绪

很多孩子在经历意外和刺激之后,如果没有及时的心理抚慰和疏导,他们就不得不自行消化各种负面情绪。但处理不当,这些负面情绪很可能得不到良好释放而郁结在内心。父母如果能用最温柔且简单易行的方法,比如说用轻柔的手法来慢慢抚摸孩子,就可以帮助孩子疏导负面情绪,清除体内的情绪垃圾,获得心灵减负。

为什么情绪会堆积在身体内?

当个体遭遇危险、受到惊吓或出现意外的刺激情境时,我们的身体会因为突如其来的、巨大的、完全无法应付的压力所击倒,变得无计可施而无意识地出现一种“迟钝到麻木的状态”,整个身体僵硬紧绷、肌肉收缩而变得发紧,眼睛圆睁,双唇紧闭,拳头紧握。在旁人看来,呆若木鸡。同时,我们的精神也处在一种蓄势待发的被动防御姿态,心理视野狭窄,准备随时受死一样。

在心理学家看来,这种特殊的心理状态叫做僵住,是自我效能不足时的一种自我放弃。个人感觉无法应付环境压力,内心有极度的恐惧、焦虑和绝望,仿佛把自己冰冻起来一样,自暴自弃,丝毫不做奋力挣扎和最后一搏。这种现象在其他生物物种里也有体现,比如被猎人围追堵截的兔子,最后可能无助地趴在原地束手就擒。它们内心已经放弃了求生的欲望,眼睛里已经没有生气,完全是一种听天由命、任人宰割的软蛋。

儿童也是如此。他们经过重大压力,所形成的消极情绪,没有及时排除体外后,会转换成一些毒素堆积在身体内,让他们的肌肉、关节、韧带等变硬,僵化,甚至出现各类疼痛和异常,导致各种疾病的发生。身体被潜意识中的负面情绪所影响,身体感受并记忆住了这些负面情绪,并且这些负面情绪会通过身体的种种异常,来向主人表达,需要清理情绪垃圾的内在要求。比如一个喜欢生气的人,他的肩颈部就容易变硬;喜欢自我责备的人,容

易腰背疼痛;爱抱怨的人,可能消化道不好。

用抚摸来化解负面情绪

负面情绪影响个体部位的健康,说明负面情绪有损害健康的表现。中医里早就论述过了,情志与人的脏腑、经脉相通。负面情绪是一种消极的心理能量,产生过多会导致身体运行的阻碍,进而导致身体重要部位的功能失调,紊乱而瘀滞。简言之就是“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、悲伤心、恐伤肾和惊伤胆”。如果负面情绪过多、过久,那么会导致脏器疼痛、堵塞或憋闷。比较显见的是,儿童受惊后会持续地陷入压力状态,回想起各种让他不适的场景,他们会啼哭、做噩梦、夜惊、发烧、拉肚子或回避特定的场景,甚至出现一些原因不明的异常病症。

对孩子来说,经历过恐怖的环境,使得他们对外部环境持有一种不安的意识,而只有依偎在父母身边,比较安心。父母能够给孩子足够的亲密感和信赖感,让他们去对抗环境中的不利因素。虽然孩子的语言能力比较弱,无法通过和父母进行深刻的对话来认识和理解外部环境,但他们可以通过父母关切的眼神、温暖的语音语调、带着情感的肢体动作,体会到父母对他们的保护和照顾。

其实,婴儿出生后,父母通过为他换尿布、洗澡、抹爽身粉和穿衣等活动,亲子有肌肤接触和抚摸,让婴儿的身心保持良好状态,健康成长。而随着年岁增加,孩子自理能力提高,家长和孩子的肢体触碰减少,导致很多

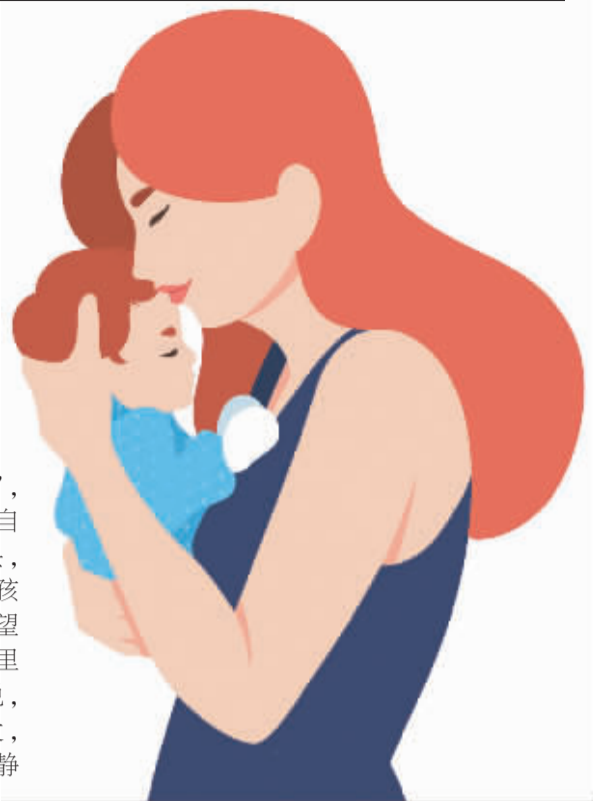
儿童还出现了“皮肤饥渴”,比如特别渴望父母能够拥抱自己,能慈爱地摸摸自己的头,拍拍肩膀、拉拉手。尤其是孩子面临挫折和障碍时,更渴望家长能主动地把自己拉进怀里抱抱。哪怕家长什么也不说,只是爱怜地揉揉自己的头发,摸摸脸蛋,许多孩子就能安静下来,内心一下子就稳了。

家长的抚摸是有魔力的,哪怕就几分钟,就能让孩子找到了心灵休憩的感觉,身体的抚摸可以让孩子感受到,父母是在支持和帮助他。家长也无需什么专业的手法,只要带着爱意,像对待小婴儿一样地,慢慢摩挲一会儿。摸摸孩子的肚子和腰部,可以增强亲子感情联结,促进孩子的情绪稳定。捏捏孩子的胳膊、小腿内侧、手心和脚心,可以让孩子打通情绪通道,促进积极情绪的产生。

对有恐惧情绪的个体,可以沿着脊椎左侧、肩胛骨形成的竖线,横着拨弄韧带和经络,帮助孩子将僵硬的肩部,通过揉捏变得更加松软。如果孩子有情绪压抑得厉害而无法表达,可以帮助孩子抚摸胸口,顺时针揉捏,帮助他能够哭喊出来,把内心的苦水倒出来。当孩子大哭大喊、情绪失控时,这可以捏颈椎第七椎,帮他僵硬肌肉揉开,释放情绪。

帮助孩子处理负面情绪,一方面可以用语言开导他,另一方面可以通过肢体抚摸,让儿童的负面情绪能够流出身体,避免积压过多而导致身心崩溃,并且感受到家长的爱、接纳和关怀。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之



心理辞典

习得性无助效应

习得性无助效应最早由心理学家奥弗米尔和西里格曼发现,后来在动物和人类研究中被广泛探讨。简单地说,很多实验表明,经过训练,狗可以越过屏障或从事其他的行为来逃避实验者加于它的电击。但是,如果狗以前受到不可预期(不知道什么时候到来)且不可控制的电击(如电击的中断与否不依赖于狗的行为),当狗后来有机会逃离电击时,他们也变得无力逃离。而且,狗还表现出其他方面的缺陷,如感到沮丧和压抑、主动性降低等等。

狗之所以表现出这种状况,是由于在实验的早期学到了一种无助感。也就是说,它们认识到自己无论做什么都不能控制电击的终止。在每次实验中,电击终止都是在实验者掌控之下的,而狗会认识到自己没有能力改变这种外界的控制,从而学到了一种无助感。

人如果产生了习得性无助,就成为了一种深深的绝望和悲哀。因此,我们在学习和生活中应让自己的眼光再开阔一点,看到事件背后的真正的决定因素,不要使我们自己陷入绝望。

湖南大众传媒学院 谭朝晖

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》