

儿童焦虑的特点、影响因素及应对策略

李亚敏

(教育部学校规划建设发展中心 重庆第二师范学院 儿童研究院, 重庆 400067)

摘要:儿童焦虑是儿童对周围事物感受的一种不愉快的体验。长期处于高度焦虑状态的儿童在问题情境中易表现出紧张、不安、恐惧等消极情绪,最终影响他们对社会的认知,给社会及家庭带来巨大影响。儿童焦虑具有普遍性、危害性和稳定性等特点,并且受遗传因素、自身因素、家庭因素、学校因素的影响,建议从父母和教师层面,配合儿童心理特点对儿童焦虑进行疏导和治疗,以杜绝焦虑症的产生。

关键词:儿童;焦虑症;情绪障碍

中图分类号:G617

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2019)03-0085-04

儿童焦虑是儿童对周围事物感受的一种不愉快的体验。儿童一般都会在日常生活中遇到一些引发焦虑的情境,如和家长分离、学习紧张、被师长批评等,但如果其焦虑程度过高或持续时间较长,并经常伴随恶心、呕吐、肚子疼、失眠等病理或异常状态出现,不仅会严重影响儿童当时的学习和生活,而且还可能使其今后在遇到问题情境时更容易表现出紧张、不安、恐惧的不良情绪,并引发其对所处情境进行敌意归因或不合理解释,最终甚至变成顽固性焦虑性神经症^[1]。目前儿童焦虑症发病率呈逐年上升趋势,但儿童焦虑除非严重到一定程度,否则极易被人忽视,因此有必要了解儿童焦虑的特征及其影响因素,适时采取正确的应对措施进行及时干预。

一、焦虑的特征

(一)普遍性

研究结果表明,全世界约10%~20%的学龄前儿童存在焦虑的心理障碍。从我国目前的心理调查情况来看,具有焦虑情绪障碍的儿童比例达24.78%^[2]。澳大利亚著名心理学家Spence认为,学龄前儿童焦虑障碍可分为躯体伤害恐惧、社交恐惧、分离焦虑、强迫性神经症障碍、广泛性焦虑和创伤后应激障碍。据此,本文采用Spence学前儿童焦虑量表(父母报告)的中文修订版,选择重庆市4所幼儿园的学龄前儿童进行了焦虑测量,按分离焦虑、

躯体伤害恐惧、社交恐惧、强迫性神经症障碍、广泛性焦虑分为5个分量表,采用5点记分法,将各分量表中所有题项得分的平均分作为各焦虑症状得分,得分越高,表明该儿童的焦虑问题越严重,最后用SPSS10进行统计分析,并对两组数据的差异进行独立样本Mann-Whitney U检验,单因素分析采用 χ^2 检验。最终,4所幼儿园儿童分离性焦虑检出率为23.05%,躯体伤害恐惧检出率是6.05%,社交恐惧检出率是4.69%,强迫冲动障碍检出率是25.55%,广泛性焦虑检出率是11.52%。躯体伤害恐惧和社交恐惧存在显著性别差异统计学意义(见表1)。

由此可见,儿童焦虑是一个普遍性的问题,应该引起社会的关注。

(二)危害性

研究表明,高度焦虑的儿童在日常生活中经常会感到沮丧、压抑、紧张和恐惧,一到陌生的地方就容易哭闹、害怕与他人交往,容易出现食欲不振、心慌易怒、注意力不集中的情况。临床研究还发现,不少焦虑症儿童发病时会出现尿频、气促、恶心、呕吐、头疼甚至晕厥的躯体反应。从新闻报道中也经常可以看到有儿童一上学就晕倒的新闻,这些表现都会严重影响儿童的身心健康,对个人、家庭和社会也会造成巨大伤害。此外,儿童若是长期处于高度焦虑状态,还可能导致其出现焦虑性神经症等精神障碍,由情境引起焦虑变成毫无理由地长期处于紧张和惊

收稿日期:2018-12-20

基金项目:教育部学校规划建设发展中心、重庆第二师范学院、儿童研究院科研项目“3-6岁儿童焦虑与父母教养方式的相关性分析及干预路径的研究”(CSDP18FC4209);重庆第二师范学院婴幼儿产品与服务供应链研究中心平台项目

作者简介:李亚敏,副教授,研究方向:幼儿教育、幼儿产品服务。

恐的状态中,这种病理性焦虑将更难治愈^[3]。

(三) 稳定性

儿童期就具有焦虑障碍的人,成年后患焦虑症的概率要比普通人高很多。临床跟踪发现,8年前

有某种焦虑障碍的儿童,8年后他们仍然被诊断具有焦虑症状,而且还可能发展成为另一种类型的焦虑症或保持某种心理障碍。由此可见,焦虑具有较强的稳定性,不易被彻底治愈^[4]。

表1 学龄前儿童各种焦虑阳性检出率

%

项目	检出率(男生)	检出率(女生)	总检出率	χ^2 值	P 值
分离性焦虑	143(23.4)	138(22.7)	281(23.05)	1.264	0.358
躯体伤害恐惧	24(4.8)	48(7.3)	72(6.05)	5.547	0.028 * *
社交恐惧	35(4.23)	26(5.14)	61(4.69)	0.384	0.035 * *
强迫冲动障碍	115(24.8)	101(26.3)	216(25.55)	0.368	0.578
广泛性焦虑	72(12.8)	57(10.24)	129(11.52)	1.689	0.682

(注: * $p < 0.05$, * $p < 0.01$)

二、儿童焦虑的影响因素

关于焦虑的影响因素,已有研究较为丰富,概括起来主要有遗传因素、人格因素、家庭因素。

(一) 遗传因素

已有研究发现,遗传因素是儿童焦虑的成因之一,患有焦虑障碍的父母,其子女患焦虑障碍的概率通常比较高。在焦虑性障碍的家族中基因遗传因素可高达30%,由此可见,焦虑具有家族聚集性。

(二) 自身因素

不利的气质维度会导致个体产生情绪困扰或其他的内隐性心理问题,如面对陌生环境表现出过度的行为抑制,这样的气质特征会成为引发儿童焦虑症的危险因素。相关研究发现:当儿童的气质属于容易型时,会出现较少的内化行为问题;当儿童生活高冲突家庭中,而其气质又属于困难型时,会出现较多的内化行为问题。

(三) 家庭因素

家庭因素,包括父母的教养方式、家庭氛围、家庭关系等。儿童的焦虑与家庭因素密切相关,尤其是父母的教养方式,它是父母教育抚养理念的行为倾向,与儿童的情感发展息息相关^[5]。教养方式分为专制型、放任型、民主型。研究发现:专制型父母对孩子过度保护、过分干涉、体罚或者对儿童施加心理攻击,很容易导致儿童焦虑,如果父母对孩子不管不顾,放任其自由发展,这种教养方式与儿童焦虑也表现出了显著性正相关关系;民主型父母对孩子采用理解关爱的态度,通过讲道理的方式积极引导其健康发展,儿童心理障碍发生的可能性较低^[6]。另外,家庭氛围是否温暖以及家庭成员之间的关系是否和谐,也会影响到儿童的焦虑程度,父母不合理的期望、对儿童过多的干预都容易造成儿童不知所措,也更容易使其产生焦虑。同时,父母之间的冲突也会反映到儿

童身上,造成其心理冲突。因此,有些儿童的焦虑其实是家庭氛围和家庭成员之间关系质量的反映^[5]。由此可见,家庭因素是儿童焦虑的影响因素之一。

(四) 学校因素

在学校,教师比较关注儿童的学习成绩,较少关注儿童的心理健康,很容易忽视儿童的情绪波动及心理承受能力,长时间对儿童心理问题的忽视会导致其产生焦虑情绪。在学校里与同伴的关系也会影响到儿童的焦虑程度。有焦虑症状和障碍的儿童,往往和同伴关系不好,不容易和同学交往,同时学习成绩也不是很好。

三、应对儿童焦虑的策略

(一) 对儿童的建议

1. 情绪宣泄法

儿童面对问题情境,容易出现害怕、紧张情绪或出现哭闹的情况,与其压抑,不如通过合适的渠道宣泄出来。如学龄前儿童可以通过绘画、游戏等渠道进行发泄,小学生则可以通过写信、写日记、旅游或向亲近的家人朋友倾诉等形式疏导自己的紧张、焦虑。实在难受的情况下,大哭一场也是一种较好的缓解压力的方式^[6]。总之,儿童的焦虑情绪宜疏不宜堵。

2. 注意力转移法

对于儿童来说,注意力容易发生转移,与其陷入不良情绪中,不如转移注意力,从而缓解焦虑情绪。当学龄前儿童陷入焦虑时,可以关注自己喜欢的食物、游戏而忽略自身的不良情绪,小学生则可以培养自身的兴趣,难受时去做自己喜欢的事情,如用看电视、听音乐等来调节自己的情绪。

3. 运动与社交法

一方面,运动对儿童肌肉、筋骨和各器官的发育

大有好处,而且,运动时神经会变得兴奋,大脑会分泌内啡肽与多巴胺,让人变得愉悦和满足,能抑制不良情绪的产生,儿童应进行长期性、连续性的运动。另一方面,人是社会化的生物,心理学家 Susan Pinker 指出,直接的人际接触能触发神经系统的一部分,释放出神经递质和多巴胺,进而调节人们对压力和焦虑的反应,因此儿童多参与社交活动也是有益的。

(二)对父母的建议

1. 重视儿童焦虑,找出焦虑诱发因素并及时排解

首先,父母要重视儿童焦虑问题。研究表明,儿童焦虑障碍是最容易发生的儿童心理障碍,尤其容易发生在刚处于分离期的学龄前儿童和小学高年级儿童身上。其次,父母应该了解并理解儿童心理,知道儿童的兴趣爱好和不良情绪的诱发因素,如初次与父母分离、学业问题、与同学教师的社交问题等。再次,父母还应该培养儿童的责任感和独立思考问题的能力。父母要认真听取儿童的意见,尊重他们的想法,使其感受到父母的关爱,获得幸福感和安全感。同时,要正确、客观地评价儿童,坚决杜绝体罚,以及不尊重儿童的人格和自尊的情况发生^[7]。总之,当发现儿童有焦虑倾向时,父母也不要过分着急,因为父母的不良情绪会严重影响儿童心理,要注意给予儿童充分理解,并通过多种方式如增加身体锻炼和亲子活动来及时排解。

2. 帮助儿童提高自信水平对抗焦虑

学业成绩是儿童自信的源泉,对高年级儿童来说,有没有自信的本钱对其社交焦虑的影响较大。研究表明,学习成绩中等偏下的学生发生焦虑的可能性要高于成绩在他之上的学生。对于高年级小学生而言,学业压力逐渐加重,成绩较好的学生获得师长赞赏的可能性会更高,也容易在群体中获得更多的关注,进而增加社交的机会和获得更多的社交能力,这种社交中的自信能使其健康心理的发展形成良性循环。而成绩较差的学生,本身学习较吃力且心理压力较大,如果再加上周围师长和同学的漠视及嘲讽,很可能会进一步否定自己,不与旁人来往,而自卑和封闭正是焦虑的重要根源,长此以往,成绩较差的学生会更不愿意与人交流和沟通,因此产生焦虑的可能性也更大。

目前,大多数人评判儿童是否成功主要是依据学习成绩高低,但学习成绩提高不是一朝一夕之功,需要学生和师长共同努力。首先,父母是儿童学习的榜样,如果父母在生活和工作中能做到遇到顺境

时不固步自封,遇到逆境时能奋发图强,不骄不躁,泰然处之,则孩子遇到学习挫折时也能学会这种良好的心态,对于学业中的困难能积极面对。其次,学习成绩较差的儿童可能因为没有形成良好的学习习惯,做事拖拉,导致学习任务累积到一定阶段时再无力完成。针对这种情况,家长应该帮助其制定学习计划,并采取一定的奖励和惩罚措施,督促其完成。坚持一段时间有成效后,家长再适当放手让儿童独立完成。成绩差还有可能是因为儿童理解能力较差,课堂上专注度不够,导致学习没有动力,对学习没有兴趣。这种情况,家长要注意营造宽松的学习氛围,积极鼓励,不能完全依赖学校教育,如果可能,最好找有经验的家教来帮助儿童先迅速建立学习的信心和掌握初步的学习方法及规律。当然最重要的还是要靠家长来帮助其内化学习动力,由被动变主动。除了学习成绩,发展个人特长也是能帮助孩子建立信心、摆脱焦虑的方法之一。个人特长有很多,可以是体育、声乐,也可以是主持舞蹈,还可以是缝纫、烘焙。发展个人特长要结合儿童的兴趣,重点是建立儿童的成就感,如果成绩一直中等,但儿童有明显优于他人的特长,能被社交圈接受,也有助于培养其积极健康的心态、减少焦虑情绪。

3. 建立完整和谐的家庭关系

研究表明,家庭关系紧张和父母离异是儿童焦虑的重要原因之一。父母关系紧张,经常采取相互攻击和敌视的态度,极易伤害儿童心理,长期被这些不良情绪困扰,儿童会缺乏安全感和信任感,出现焦虑反应,如烦躁不安、失眠多梦、自卑封闭等,影响其学习成绩和社会交往。因此,父母首先应该尽力给儿童营造安全和谐的家庭环境,相互宽容忍让,互相尊重,还可以通过固定家庭活动时间创设积极向上、温暖阳光的家庭氛围。其次,父母如果离异,在处理破裂的家庭关系上要尽量做到平和过渡,不造成儿童的心理障碍。对离异的事实,父母可以找适当时机,平和地告诉孩子,同时强调父母的关心爱护绝不会减少。父母还可以轮流和孩子交流并参加活动,在孩子面前不要互相诋毁,展现轻松并健康积极的心态,不给孩子施加心理压力。面对周围的流言蜚语,要注意保护孩子,强调不用在意他人的眼光,还要用更多的陪伴和关爱来打消孩子的焦虑不安,帮助其树立自信阳光的心态。

(三)对教师的建议

学校是除了家庭外儿童最主要的一个生活场所,因此学校有义务采取措施帮助儿童克服焦虑等心理障碍。

1. 教师应注重与儿童建立亲密平等的关系

研究发现,对正处于分离焦虑期的学龄前儿童来说,与教师迅速建立亲密关系能有效降低其焦虑程度。当儿童发现虽然离开父母,但幼儿园教师还能够在心理和生活上提供一定的依靠时,其分离焦虑会大大减少。同时,对低龄儿童而言,教师的喜爱程度是引发其焦虑的重要因素之一,5岁儿童对上幼儿园的担忧主要集中在“老师喜欢我吗?”“老师对我好不好?”等问题上。而随着年龄的增长,教师的评价、同伴关系、同伴评价与儿童的安全感关系更为密切。因此,教师应该保持良好的工作热情,与儿童建立良好的师生关系,主动接近儿童,了解他们的家庭情况、兴趣爱好,找到师生之间的共同点,让儿童愿意与教师交流。对于高年级的小学生而言,获得教师的认同同样非常关键。因此,教师应该适时地表现出支持和赞赏,当学生有焦虑倾向时,要与其及时沟通,发现问题所在,进行疏导与安抚。

此外,与儿童进行沟通,要遵循平等原则。首先教师不能表现得高高在上,引起儿童反感。其次,儿童的能力、性格、气质各不相同,教师要正确认识儿童之间的个体差异,不管是“优生”还是“差生”,都要尊重其人格、给予平等对待,否则被区别对待的儿童可能会产生更大的心理压力,本来就有焦虑倾向的儿童可能会陷入更深的自我怀疑和否定中去。

2. 教师应关注儿童心理成长

学校是教书育人之地,学校应该配备专门的心理咨询教师来帮助专任教师对儿童进行心理疏导^[8]。教师不应只注重儿童的学习成绩,还应关注儿童的身心健康。当儿童遇到挫折时,要给予儿童积极正面的暗示和评价,激励儿童积极向上、克服困难,在学习中收获快乐。要关注儿童中的弱势群体,关注儿童中存在的欺凌现象,一方面要及时发现,教育欺凌者,另一方面还要教给儿童正确的控制和调节情绪的方法,及时疏导可能出现的不良情绪。遇到较严重的情况时,还要及时告知家长,和家长、医生配合,让儿童得到及时治疗。此外,更重要的是教育被欺凌的学生自强自立。教师应该帮助被欺凌的学生找到他们的优点和长处,给予他们一定的机会来表现自己,培养他们的自信,使他们能够自觉摆脱受欺凌的心态。

随着年龄的增长,儿童的自我意识和性意识逐渐觉醒,不管在家还是在学校,他们都可能需要更多的空间,如果这个时候学校和家庭没有关注到这个变化并进行正确引导,就有可能使儿童更加叛逆而造成更严重的心理障碍。因此,对于小学高年级

学生,教师要随时注意他们的心理变化,不能对他们有太多管束,应该给予他们更多的信任和自主权。此外,青春期的到来也是小学高年级教师面临的难题。这个时期的儿童表现得较为敏感和浮躁,教师要注意这个特殊生理时期儿童心态的变化,引导其正确对待生理现象,教给他们恰当处理男女关系的方法,同时可以让家长配合,教学生一些简单的心理调节方法,如发泄、倾诉和转移等。

3. 学校应注重给予教师儿童心理健康方面的培训

学校除了配备心理健康室和心理健康教师外,还应该要求所有教师都具备一定的儿童心理学知识。总有一些突发情况需要教师及时处理,如果当时处理不当就有可能造成儿童更严重的心理障碍,而且相对于陌生的心理教师,儿童更愿意对朝夕相处的教师倾诉心声。因此,学校应该鼓励教师主动学习儿童心理学知识,而对于在与儿童相处时曾有不当言行的教师,学校则应该强制其参加儿童心理学知识的培训和考核。

总之,儿童焦虑具有内隐性、普遍性、危害性和稳定性的特点,除了遗传因素,主要还是受家庭、父母教养方式和学校因素的影响,但目前用量表对儿童焦虑进行评价还不够准确,治疗手段也不明确,因此建议还应该从儿童自身特点入手,让学校和家庭配合,提前预防儿童焦虑的发生。当儿童焦虑确定发生时,也不要恐慌,更宜采用疏导的方式来缓解和释放儿童的不良情绪。

参考文献:

- [1]张静,张建端,丰淑娅,等.学龄前儿童气质类型及相关因素研究[J].中国儿童保健杂志,2014,12(2):112-114.
- [2]赵绘.5-6岁儿童社交焦虑与儿童气质类型的关系的研究[D].天津:天津师范大学,2013.
- [3]赵金霞.母亲依恋状况、教养方式与幼儿焦虑的关系[J].中国临床心理学杂志,2013,18(6):806-808.
- [4]王美芳,赵金霞,白文.学前儿童焦虑量表中文版的测量学分析[J].中国临床心理学杂志,2015(1):24-26.
- [5]吴航.家庭教育学基础[M].武汉:华中师范大学出版社,2013.
- [6]吴国连,白丽霞.学龄前儿童焦虑与行为问题关系的探讨[J].中国妇幼健康研究,2016,27(10):1173-1176.
- [7]陈琳.浅谈家庭教育如何促进幼儿心理健康发展[J].当代学前教育,2014(1):45-47.
- [8]秦文波.幼儿焦虑与同伴接纳、拒绝的关系[J].中国健康心理学杂志,2013,21(6):897-899.

[责任编辑 石悦]