

# 孩子反复呕吐当心“分离焦虑”

长达7天的国庆长假结束后,大人上班,孩子上学。不过,让很多新生家长头疼的是,刚刚适应了幼儿园的孩子,经过长假一休,又开始闹着不去上学了,“哭了吗”成为新生妈妈们打招呼必问的问题。不少妈妈们都知道这时孩子哭是因为“分离焦虑”,但为什么会产生分离焦虑,该如何应对,处理不好又会有什么后果呢?

## 应对:正面教孩子应对分离

专家认为,有分离焦虑的孩子,哭闹时间长了,饭也不好好吃,身体长期处于一个高度紧张的应激状态,就容易发烧、生病。这也是刚上学的孩子生病比较多的原因之一。身体不舒服,情绪更糟糕,更不愿意去上学,就形成一个恶性循环。长期的恶劣情绪,孩子专注于自己的情绪,对外界,对幼儿园的教学注意力就不专注,学习、成长会受一定影响。而且,也有研究提出,分离性焦虑是成年后情绪障碍的危险因素之一。幼儿分离焦虑处理不好,是成人心理精神疾病的根源,其中最多见的就是焦虑障碍。

该如何应对分离焦虑呢?专家说,首先,家长应该禁忌使用呵斥、威胁、恐吓、打骂,甚至关小黑屋等简单粗暴的方式。打一顿,孩子屈服了,但并没有孩子的问题,可能会转化成其它症状,如清晨起床后呕吐、腹痛、头晕等生理症状,久而久之,即使不上学也会出现,或者冲突压抑成为成人心理疾病的根源。“解决分离焦虑应该以正性引导为主,多用赞美鼓励。”

在具体操作上,专家建议,幼儿新入园时,可以提前做好准备,如有机会让孩子有曾经分离的经验,比如在同伴家里玩耍半天,到好朋友家里过夜,阿姨带着短途旅行等。在孩子将要入园前,父母可有意识地多

带孩子到幼儿园来,熟悉其周围环境和教师。另外,家长要有意识地培养孩子的独立性,培养他们简单的生活自理能力,如换衣、吃饭、上厕所等。模拟场景扮演游戏让幼儿熟悉幼儿园环境和作息规律,是个不错的方法。通过模拟场景游戏,还可以发现孩子不愿意去上幼儿园的一些因素。

妈妈也可以许诺给孩子一些愉悦的事情,比如送的时候强调妈妈会来接你,按时给孩子买个雪糕等。允许孩子带自己喜欢的公仔或毛巾,这些熟悉的事物可以起到情感抚慰的作用,闻到这个气味,孩子更容易在幼儿园入睡。教给孩子应对的具体方法,比如想妈妈时怎么办?给妈妈打电话,或者在纸上画一个妈妈,或者跟同伴聊妈妈的事等等。如果孩子实在不能适应,也可以先跟幼儿园申请半天返学等。

专家介绍,分离焦虑情绪通常会在一个月内缓解。真正的分离焦虑症是破坏性情绪持续一个月以上才会作出诊断。如果孩子情绪反应比较强,一天都在幼儿园不开心、哭闹,不吃饭,睡眠有夜惊,做噩梦,生理反应比较强,生活节律受严重影响,白天看着精神特别不好,这种情况出现持续一个月以上,就应该找专家诊断,进行系统的心理治疗和干预。



## 案例:反复呕吐一个月原来是“心病”

3岁的贝贝(花名)是个漂亮可爱的女孩,今年8月上幼儿园后,却患上一种“怪病”:不停呕吐。刚开始是清晨起来吐,去幼儿园时吐,爸爸说送她上学时吐,回到家后就好多了。妈妈猜想“孩子是不是不想上幼儿园装的”。可是贝贝反复吐了一个多月,渐渐地不上学时在家也出现呕吐现象,每次都是很大声地呕,把吃下去的食物都吐出来。家长赶紧送贝贝去医院消化科检查,可是血常规、B超检查均正常,转诊到心理科后,医生诊断,贝贝患上了“分离焦虑症”,她的呕吐,是分离焦虑情绪躯体化的表现,真

不是“装”的。

专家告诉记者,刚过去的这个上学月,像贝贝这样的孩子,门诊几乎每天都会遇到,表现形式不尽相同。有不少孩子甚至严重到住院检查,做过胃镜,排查病理性因素后请心理科会诊,才找到“病灶”。“有的孩子反反复复吐了一年多。”专家介绍,除了呕吐,有的孩子表现是呆立、不语不动、夜惊,还有的则出现撕心裂肺的哭闹,甚至生理性晕厥。

此外,分离焦虑还可能表现为如吸吮、咬手指、过度依赖、恐惧、暴怒发作、退缩行为、拔毛发等行为,需要引起家长重视。



## 分析:分离焦虑跟教养方式有关

儿童由于与其主要依恋对象分离而产生的过度焦虑称为分离性焦虑,多发生于幼儿早期,3~5岁多见,小学生也不少见。大部分分离焦虑预后良好,能够适应幼儿园、学校生活,适应社会,但有的孩子几年也解决不了分离焦虑的问题。

专家介绍,与依恋对象分离及面对陌生的环境,如生活规律和生活习惯的改变、面对陌生的教师和小同伴,陌生的活动环境、对幼儿独立和自理能力要求的提高等,是引起分离性焦虑的直接原因。“孩子年龄小,存在一定的认知缺陷,对遇到的困境往往过高评价其危险因素,处理态度不积极,往往还

存在情感和社交方面的缺陷。”

此外,在家过分溺爱、受家庭过度保护等负性环境因素也起了一定作用。专家表示,早期婴儿跟父母建立一个稳固的关系,是有积极意义的,是孩子安全感的来源。但到孩子一岁多,会走路了,家长就要学会放手。比如,吃是婴儿的本能,但家长过分担心孩子不会吃,要喂,而且喂很多,其实是阻碍了孩子正常的成长。溺爱家庭长大的孩子,就会有惰性,慢慢地自理能力也会差,对周围环境变化特别敏感。养育方法,决定了孩子的成长进度。

(严慧芳)

