

# 留守儿童情绪调节能力的特点

李雯婕

(湖南师范大学, 湖南长沙 410081)

摘要: 留守儿童主要是指因父母双方或一方外出务工、经商或进行其他活动, 孩子被迫留在户籍所在地长期由长辈、亲属或他人代为照管的未成年人。因父母不在身边, 留守儿童的成长过程中存在着诸多潜在风险因素, 面临着心理和情感上的困扰, 留守儿童也会因缺乏良好的情绪调节能力而出现各种社会适应问题。因此, 相比一般儿童, 留守儿童的情绪和情绪调节能力应受到更多研究者的关注。本文主要从留守儿童情绪情感和情绪调节能力的发展特点两方面阐述留守儿童的心理发展特点, 并对今后如何改善或提升留守儿童情绪调节能力, 针对学校、留守儿童父母及监护人三方面提出了建议, 以期减少留守儿童负性情绪的产生, 提高留守儿童情绪调节能力, 保障留守儿童的整体心理健康。

关键词: 留守儿童; 情绪调节能力; 情绪调节策略

随着经济发展和社会变迁, 中国农村劳动力向城市流动的加速, 留守儿童的数量呈现出快速增长的趋势, 留守儿童群体也成为了备受社会关注的对象。留守儿童主要是指因父母双方或一方外出务工、经商或进行其他活动而长期由长辈、亲属或他人代为照管的未成年人。由于父母不在身边, 留守儿童在成长中涉及诸多挑战和困境并面临诸多潜在风险因素, 如家庭结构缺失、监管教育不到位、家庭支持少、亲子疏离等, 留守儿童会出现各种负性情绪, 但因缺乏良好的应对能力容易发生社会适应问题。因此, 相较于一般儿童, 留守儿童负性情绪的产生以及对负性情绪的调节更应得到研究者的关注。本文将从留守儿童情绪情感发展特点、情绪调节能力的发展特点进行讨论, 并提出相关建议与举措。

## 一、留守儿童情绪情感的发展特点

亲子关系的缺失会对留守儿童心理健康造成直接影响。儿童与父母之间的分离无论时间长短, 都易产生孤独感、抑郁及焦虑等心理问题。根据对留守儿童的调查现实, 相较于非留守儿童, 留守儿童的状态焦虑更高, 小学阶段也出现了同样的现象。留守儿童的抑郁水平也显著高于非留守儿童。除此之外, 留守儿童的情绪问题还会受到性别、监护人、留守时间等方面的影响。随着留守时间的变长, 儿童的不良情绪越容易产生; 并且留守的起始年龄越早, 越容易出现抑郁情绪。有研究者对留守中学生的幸福感进行调查发现, 留守儿童的主观幸福感略低于非留守儿童。

根据以往调查结果不难发现, 父母不在身边导致亲子关系的缺失, 家庭结构的长期不完整, 对留守儿童心理健康产生了重大影响。大多数留守儿童处于儿童期到青少年期, 正是个体情感、

性格发展的转折期。根据埃里克森的人格八阶段理论, 该时期的未成年人面临自我同一性和角色混乱的冲突, 如果不能良好解决, 在进入成年早期后他们将面临更为严峻和动荡的情感挑战。而在与父母长期分离的过程中, 留守儿童的生理和心理需求得不到满足, 不能良好地完成自我同一性地建立, 带来消极的情绪体验。对于留守儿童来说, 青春发育过程中产生内心冲突和矛盾, 需要得到更多的关注与陪伴, 留守儿童自身也需要更好地学习情绪调节方法以提升情绪调节能力。

## 二、留守儿童情绪调节能力的发展特点

情绪调节对心理健康水平的调节有显著影响。采取适当的情绪调节策略不仅有助于降低焦虑和抑郁水平, 还可以减少问题行为的发生。从20世纪90年代至今, 各界学者对于情绪调节领域的研究关注度上升。我国学者孟昭兰把情绪调节定义为: 是对情绪内在过程和外部行为所采取的监控、调节以适应外界情境和人际关系需要的动力过程。情绪调节策略会对个体的心理健康水平造成显著影响, 有研究表明当能很好地运用情绪调节策略时, 焦虑、抑郁等负面情绪会随之下降。而在情绪调节策略中的认知重评对心理健康水平有着更大的影响。认知重评策略使用的频率越高, 个体的焦虑水平就越低。

留守儿童与农村非留守儿童相比, 情感、心理和行为问题突出, 并且这些问题随着年龄的增长而更加凸显。留守儿童的情绪调节能力不仅在对他们心理适应有一定预测作用, 而且也能预测他们的生活信心。此外, 情绪调节理论认为, 情绪源于个体对触发事件的认知, 个体可以通过认知重评来改变他们对压力事件的不合

理观念、看法,从而改变即将到来的情绪,增加积极的情绪和体验,提高对自己和环境的评价,进而提高生活满意度。当留守儿童在面对不良情绪时,具有良好的情绪调节能力,采用适当的情绪调节策略,都有助于留守儿童的情绪发展,更有利于其健康成长,因此学校、留守儿童父母、监护人都在其中起着重要的作用。

### 三、教育建议

#### (一) 对学校的建议

重视对学生情绪调节能力的培养,优化学校道德教育内容。学校对于留守儿童而言,是仅次于家庭的温暖港湾,构建温馨的学校氛围,不仅有利于学生构建和谐的人际关系,也有利于减低儿童负面情绪的产生。因此,学校应当不断创新教育模式和内容,让留守儿童在积极的环境中成长、学习,从而促进儿童的情绪能力发展。比如:

①开设心理健康课程,加强心理健康教育。留守儿童处在青春期阶段情绪波动较大,行为方式受到影响,在心理健康课程中,孩子可以认识到自己的各种情绪,学习不同情绪调节的方法;

②开展形式多样的活动,建立现实问题情境。如将现实问题以情景剧、辩论赛等形式展现出来,让学生身处其中,引导学生察觉在其中存在的问题,并思考自己可以使用的解决方案。让学生在“做中学”,在“玩中学”;

③制作学生成长档案,密切关注学生变化。通过学生成长档案,可以了解学生随着时间变化的情感变化与能力成长,并且可以通过学生成长档案及时将学生动态反馈给家长,学校与家长共同呵护留守儿童的成长。

#### (二) 对留守儿童父母的建议

提高对家庭教育重视程度,承担起孩子成长过程中的相应责任。虽然留守儿童父母无法长期陪伴,但家庭教育在整个教育体系中发挥着至关重要的作用,家长需要在留守儿童的成长过程中承担相应责任。留守儿童家长需要重视对留守儿童的家庭教育,积极关注孩子的情绪情感和行为问题,起到关键的引导和教育作用。作为家长,应当:

①保持与孩子联系与沟通,维持良好亲子关系。家长因工作

原因离开孩子身边,在工作之余,更应该与孩子保持定期定量的沟通,通过电话、视频或者回家探望等途径及时了解孩子真实想法,与孩子一起面对消极情绪,让孩子真正感受到父母的爱,减少孩子因父母不在身边造成的不安全感和恐慌感;

②增加家庭陪伴,综合考虑监护人能力。留守儿童父母虽因工作原因不得不离家工作,但可以在孩子寒暑假将其接到身边。需要将孩子委托给其他监护人时,但应当综合考虑被代理人的监护能力,慎重选择。

#### (三) 对留守儿童监护人的建议

关注到留守儿童情绪情感需求,帮助建立良好支持体系。当父母离开家,留守儿童的监护人成为留守儿童日常生活中最为亲近的人,也成为了留守儿童身边最为有力的盔甲。这个身份不仅意味着要对儿童日常的生活需要负责,还应关注儿童的情绪和情感需求。留守儿童的监护人可以做到以下几点:

①帮助孩子认识情绪,管理情绪。情绪不分好坏,无论何种情绪都是正常的。监护人应带领孩子认识情绪,允许各种情绪的产生,并指导他们如何正确管理和调节情绪,从而促进儿童情绪能力的健康发展。

②积极参与社会活动,建立良好人际关系。留守儿童面临着相较于非留守儿童更大的孤独感,监护人可以带领孩子参加户外活动,增加孩子的亲社会行为,与周围人保持良好的人际关系,构建完备的情感支持体系,与朋友、同学之间相互支持、共同进步。

#### 参考文献:

[1] 姜媛,张力为.体育锻炼与心理健康:情绪调节自我效能感与情绪调节策略的作用[J].心理与行为研究,2018,16(04):570-576.

[2] 王鑫强,霍俊好,张大均,等.农村留守与非留守儿童的心理健康、虐待经历比较及其关系研究——基于二维四象心理健康结构的分析与对策建议.中国特殊教育,2018(1):58-64

基金项目:湖南省教科规划项目《留守儿童认知控制特点的研究》研究成果;项目编号:XJK19QXL001。