

Psychological adaptation and family intervention strategies for children from divorced families

Jiameng Zhao

Hongyun Honghe Group Qujing Cigarette Factory, Qujing, Yunnan, 655000, China

Abstract

Given that China is currently undergoing a period of social transformation, the divorce rate has been increasing annually, and the number of children from divorced families has also been on the rise. The significant changes in family structure can lead to emotional disorders, social withdrawal, and behavioral deviations among children from divorced families, which can severely impact their social functioning and mental health. Therefore, it is essential to conduct research on psychological adaptation for children from divorced families in China. This article explores the current state of psychological adaptation from the perspectives of developmental psychology, family systems theory, and social support theory. It also designs practical family intervention methods based on the actual needs of family interventions, aiming to promote the healthy psychological development of children from divorced families.

Keywords

Children from Divorced Families; Mental Health; Psychological Adaptation Analysis; Family Intervention; Strategies

离异家庭儿童的心理适应及家庭干预策略

赵佳梦

红云红河集团曲靖卷烟厂, 中国·云南曲靖 655000

摘要

基于我国当前正处于社会转型时期, 离婚率逐年递增, 离异家庭儿童人数也不断增加。受家庭结构发生巨大变化, 会导致离异家庭儿童产生情绪障碍、人际退缩、行为偏异等适应问题, 严重影响其社会功能及心理健康水平, 有必要针对我国离异家庭儿童开展心理适应方面的研究。文章从发展心理学、家庭系统理论和社会支持理论出发, 对其心理适应现状加以探析, 并结合家庭干预的实际需要, 设计出可以操作的家庭干预手段, 以期能够促使离异家庭儿童心理健康发展。

关键词

离异家庭儿童; 心理健康; 心理适应分析; 家庭干预; 策略

1 引言

离异事件导致家庭系统崩溃, 引起家庭情感裂变, 并冲击儿童依附、安全感和自我认同等核心的心理构造。20世纪以来, 心理学研究发现离异家庭子女与完整家庭子女相比, 在心理健康方面存在较多问题。比如, 由于父母离异, 使部分儿童的成长经历往往感觉不愉快, 在与同龄人交往过程中, 儿童由于家庭离异而感到羞耻, 害怕被他人歧视和嘲笑, 总认为自己低人一等, 对于周遭环境和他人的行为, 他们的神经更加敏感^[1]。现阶段各界对离异家庭儿童的心理探索越来越深入, 然而在我国实际家庭教养模式与文化背景的干预研究仍显不足。为此, 文章将焦点聚集到离异家庭儿童心理研究上, 从心理学角度入手并结合我国实际情况提出一些促进他们心理健康的家庭干预策略, 以期给相关机构、人

员提供一定的理论指导。

2 离异家庭儿童的心理适应分析

受到父母双方婚姻解体以及完整的家庭功能突然丧失, 离异家庭儿童正常心理状态会因此而变得高度脆弱。根据皮亚杰的认知发展理论, 不同年龄段的儿童对离异事件的认知存在较大的差别, 如年龄较小的儿童会以自我为中心的方式解释离异原因并认为自己有错而产生自责情绪, 年龄较大的容易发生情绪压抑以及亲子冲突等问题。另外, 从埃里克森的心里社会发展阶段理论角度出发, 在儿童期未完成信任、主动性与勤奋感建立的话, 其后期极大概率会出现自我怀疑和角色混乱。在我国文化及价值观下, 家庭除了具有物质供养的功能之外, 同时也是亲情沟通、家长关爱、人际教化的重要场所, 由于父母离异造成双亲与子女分离的情况, 直接破坏亲子依附, 极易造成儿童情绪安全感缺乏。特别是后期一方家长离婚后单独照顾儿童时, 其容易出现情绪不稳定、不安依附倾向以及一些退缩行为或攻击行为等问题^[2]。与此

【作者简介】赵佳梦(1991-), 女, 中国云南曲靖人, 本科, 助理工程师, 从事家庭教育心理学研究。

同时离异家庭环境下，亲子角色也可能发生错位，即离婚后父母中的某一方出现了情绪障碍后，可能会把子女作为自己的情感倾诉对象，让儿童提早背负了过重的情感负荷，这样一来容易导致让心理认知与行为角色的混淆。此外，缺少社会支持系统也会增加离异家庭儿童心理适应困难情况。简单而言，父母离婚以后孩子们面临着严重的社会关系断层、亲友网络的破裂，甚至是同伴排挤，这些社会支持系统地缺失会导致儿童不能很好的适应外界环境，进而出现强烈的被排挤感和被孤立感。另外，从家庭系统理论来看，家庭成员之间的互动模式发生改变能够直接的影响到儿童情绪的宣泄与行为的调节，同时如果父母间有矛盾纠纷且未得到妥善的解决，则容易让儿童出现反复的情绪变化、学习动力下降、与同学关系紧张的情况。

总体而言，在我国当前人文环境背景下的离异家庭儿童由于家庭结构改变叠加上心理发展特点所影响，他们往往容易产生诸如情绪失调、依附障碍、行为异常、社会退缩等多种心理问题，因而为促使其健康成长亟需采取一系列有效的家庭干预策略。

3 离异家庭儿童心理的家庭干预策略

3.1 重建安全型依附关系，稳定情感联结基础

根据鲍尔比依附理论以及发展心理学视角来看，离异家庭下儿童的依附系统容易被破坏，继而产生相关的情绪与行为问题，此时家庭干预的一项重要策略便是帮助儿童重建其和主要照护者的安全型依附关系，确保他们拥有足够的稳固的情感联结基础。一是确保单亲照护者日常照护的稳定性和可预测性，即每日固定安排如一起学习、睡前读书（谈心）等高质量的亲子陪伴活动，以建立起持续稳定的互动情境，从而赋予儿童更多的照护者“可获得性”。二是教会单亲照护者调整沟通语言方式，尽量少用或不用命令式、评价式语言，多用情绪验证式的语言和积极回应的语言，一方面降低孩子的情绪防御水平，另一方面则有利于提升他们的表达愿望和信任程度^[3]。三是对于非抚养方而言，可考虑采取结构化探视规则，即设置时间固定的见面频率以及亲子互动形式，同时再辅以手写信、日常视频或语音留言等有情感标示意义行为，这有助于儿童获得持续输入的双亲情感，以降低父母离异后对其心理健康的影响。四是可以运用一些表达性艺术治疗方式更好地稳定儿童情感联结基础，即鼓励他们借助绘画、沙盘游戏、情绪图卡等方式进行潜在情绪的表达，随后家长通过情绪共感性表达来做出合理的情感回应和澄清性说明，从而在一定程度上缓解依附断裂导致的认知歪曲和情绪隔阂。五是如有必要，照护者与非抚养方一同寻求专业心理咨询机构给予帮助，由后者指导如何构建良好的亲子关系、优化沟通互动方式以及调节家庭内部角色位置界定不清等，使儿童得以更好地重建安全型依附关系，继而利于其积极调节自己的情绪状态、重塑其社会功能。

3.2 规范家庭互动模式，降低角色混乱风险

在离婚的单亲家庭环境里，家庭成员之间的角色边界常常呈现出不清晰甚至错位的状态，儿童往往因家庭秩序边界模糊而被动的去承担超出了其认知和情感承受范围的一系列家庭功能，这对身心处于成长发育的儿童而言容易导致心理发展偏离。基于 Minuchin 的家庭结构理论来看，干预时需要的是修复偏离轨道的互动结构模式并恢复边界感与功能有序的家庭结构。为此需针对具体离异家庭运转中角色边界不清晰与功能缺位问题应采取相应的干预策略。一是先通过结构性访谈确定孩子是否处于家庭中如“情绪支撑者”或“替代配偶”等非本位功能角色类型，随后还需要让家长认识到自己的“责任越位”行为造成了儿童当前“边界侵蚀”的现状。接着建议照护者实行定期家庭协商机制，即其与非抚养方就家庭相关事务权责进行商议，以避免让儿童区决策诸如抚养权、经济纠纷等本不应由其角色所承担的责任，从而降低他们角色混乱风险。同时针对有情感发泄型倾向的部分离异父母，设置心理赋能工作坊让其掌握一些情绪辨析、自我控制和前配偶交流时情绪隔离等技巧，以最大限度地规避自身情感，特别是负面情感侵蚀到儿童而影响其心理健康。另外，结合萨提亚“冰山”理论，先用家庭图画与情境模拟等方法，探究家长表达行为背后未得到满足的情感期待，随后教导其学会通过功能性的表达手段来代替隐性情绪操控，以避免儿童由于角色混乱造成的认知混乱。针对年龄较大的儿童家庭干预措施可增加发展性角色辨析的内容，比如运用焦点会谈、心理绘画的方法使他们了解“子女角色”与“情感代理”是有所不同的，减少其内心的责任错觉与自我责备。最后，规范家庭互动模式注意既要从跨文化的角度考虑亲子依附方面的特点，同时也要防止过度套用向西方家庭自主性逻辑观念，使整个干预方案更适用于本土化情景。

3.3 恢复亲密沟通渠道，促进情绪表达与调节

由于原生家庭破裂，儿童原有的依附关系及沟通模式被打破，因而这导致他们很容易出现情绪调节能力发展滞后的问题，并逐渐呈现出焦虑、攻击性或回避性等行为反应。基于情绪社会化理论和亲子互动模型，在开展离异家庭儿童心理健康干预时，关注点在于如何重建稳定且敏感的亲子沟通渠道，以此促进其情绪表达和调节功能的发展，具体实施为：照护者可每天固定留出 10—15 分钟的情绪时间窗口，把注意力放在孩子当天情绪状态的感受上并告知自己的观察结果，同时交流时尽量不用“封闭式”的问题及“功能性”的语言提问：“今天作业写完了没有？”，而是多使用“开放式”提问的方式来提高儿童对自己情绪的觉察力以及引导其表达主动性，如“今天有没有遇到开心或者难过的事情呢？”。此外可结合实际运用情绪标签训练提高儿童的情绪分化能力和心理表征水平，比如建议照护者用情绪词卡做匹配游戏、情境角色扮演或者是表情模仿识别等，随后照护者辅以儿童情绪状况的镜映回应，达到建立情绪-语言连接通

道的目的^[4]。需特别注意,回应时照护者切忌避免说压制性或评判性语言,如“你太柔弱了”、“男孩子不能哭”等,更多是以共情陈述如“你感觉肯定是非常难受的吧”,以此给孩子搭建一个安放情绪的空间,进一步完善其情绪调节系统。若儿童存在明显的沟通障碍或语言表达困难,则建议照护者借助绘画治疗或者沙盘游戏等具象化的非言语干预方式来让其通过动手实现情绪的外化,以促进儿童情绪表达与调节。另外在整个过程中,需要保证照护者保持相对稳定的情感回应状态且维持一致性,不要出现忽冷忽热的情况,以免因情感回应反差而让儿童情绪混乱以及激起心理防御机制。

3.4 运用社会资源,构建家庭内外支持系统

离异家庭儿童的家庭亲属网络结构发生变化,周边邻里关系也趋于单薄,在这样的环境下,容易使得儿童的社会支持系统断裂,进一步加大了他们的心理适应难度,继而导致其心理问题不断加剧。基于布朗芬布伦纳的生态系统理论,从微观、中观以及宏观三个层面着手建立构建家庭内外支持系统,以运用社会资源促使儿童心理健康发展。具体而言,照护者逐步开展非核心亲属系统地构建,即让爷爷奶奶(外公外婆)、叔叔(舅舅)或姑妈(姨妈)等非核心家庭成员与儿童建立起稳定且互动频率高的支持系统。借助于经常性的举行家庭聚会或者保持联络,以多轴心的模式连接他们与儿童之间的关系,一方面可为后者提供稳定的情感支持,另一方面则降低其社会隔离感。同时,可实行代际支持可由年长的同辈亲属或是邻里的长辈担当辅助支持角色,以进一步降低离异家庭儿童陷入认知负荷和情感混淆的可能性。同时通过代际支持方式可在一定程度上补充离异家庭儿童心理安全感,且指导他们行为规范和情绪调节。另外,除

上述举措外,照护者还可循证其他方面的外部资源支持^[5]。照顾着需要积极地联系学校,让班主任、校内心理辅导员及时了解儿童的变化情况,随后与他们一同在此基础上量身定制个案心理指导方案,比如对表现出社交回避的儿童可以引导其参加一些低压力的课外兴趣小组或是进行社交技能训练,从而逐渐建立起儿童的安全的社交经验,并在这一过程中逐渐找到自信,回归社交世界。最后,让照护者及非抚养方接受系统性的亲子教育和心理健康培训,提升其识别、解决儿童心理困扰的能力,以促进他们心理得以健康发展。

4 结语

综上所述,离异家庭儿童的心理适应是个漫长的且覆盖整个成长阶段的过程,本文基于心理学相关理论和考虑我国家庭结构变化以及社会文化特点等,综述儿童在离异家庭中的情绪、认知及行为等方面的不利影响,并从立足于关系的修复、行为规范、情绪管理和系统的支持这四个维度提出了具有实践可行性的家庭干预方式,借助于注重家庭的功能恢复和家长角色的重构力促儿童心理健康发展。

参考文献

- [1] 付淑英,戴斌荣.单亲家庭儿童心理健康教育的现实困境与化解路径[J].中国德育,2024(16).
- [2] 曾智丽.离异家庭儿童常见心理问题与教育转化策略[J].2024(2):655-657.
- [3] 朱红艳,张弘图.单亲家庭孩子的心理宽慰法[J].家庭教育:中小学版,2023(1):30-32.
- [4] 李天然,俞国良.离异家庭子女心理健康问题的教育干预[J].教育探索,2024(11):26-30.
- [5] 任晓虹,林岑,岑雨,等.父母离异对中学生心理虐待与忽视的影响[J].中国学校卫生,2024,45(4):525-529.