

谈轻微匀速运动对孩子依恋情结的康复

孙一颀

贵州中医药大学

摘要: 文章探讨轻微匀速运动对孩子依恋情结的康复作用,并在分析中融入中医康复治疗理念。研究认为,毛巾、被子、玩偶等依恋物虽可暂时提供安全感,但长期依赖会影响儿童情绪调节与独立发展。轻微匀速运动通过节律性身体刺激,能够缓解焦虑、稳定情绪,并在中医“调形、调气、调神”理念下促进身心同调,帮助儿童逐步减少对外部依恋物的依赖,形成更稳定的自我安抚能力。

关键词: 轻微匀速运动; 依恋情结; 儿童康复; 中医康复治疗; 情绪调节

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.046

依恋属于儿童早期心理发展的重要部分。依恋理论认为儿童在成长过程中会经由与主要照料者的互动来形成安全感,在此基础上再发展出情绪调节和环境适应的能力。但是现实中部分儿童会把安全感转移到毛巾、被子、玩偶这些具体的物品上,从而成为缓解焦虑、获得安慰的媒介。幼儿阶段出现此种现象有普遍性,但如果依恋一直延续到学龄期甚至青春期,就会对睡眠质量、独立意识、社会适应能力产生影响,也体现了其内在安抚机制还不稳定。

目前的干预大多只注重行为矫正和心理疏导,对于用身体节律调节依恋情结的重视程度不高。实际上,轻微匀速运动依靠稳定的、柔和的、重复的感觉刺激,可以缓解紧张的状态,提高个体对于身体和情绪的掌控感,给依恋物的替代开辟新的途径。从中医康复治疗的角度来说,依恋情结不只是一个行为习惯的问题,它还涉及心神失宁、气机不畅、身心失调这些方面。轻微匀速运动符合中医的“调形、调气、调神”康复理念,有宁心安神、缓和调理的作用。因此本文从轻微匀速运动对儿童依恋情结的影响入手,试图给儿童情绪行为问题家庭康复提供一些参考。

一、轻微匀速运动介入依恋情结的理论基础

(一) 依恋情结的形成及其持续性表现

依恋实质上是情感上的联系。儿童在成长过程中,既需要照料者满足其生理需求,也需要照料者对其回来建立心理安全感。当安全感还没有完全内化的时候,一些具体的物品就会代替照料者的一部分安抚功能,成为儿童情绪稳定的重要支撑。毛巾、小被子、玩偶之所以会被高度依赖,不是因为喜欢,而是因为它们能给人带来熟悉感、稳定感和控制感,在焦虑、孤独或者睡前不安的时候起到心理上的支撑作用。

这类依恋在低龄阶段有一定的发展合理性,但是

随着年龄的增长仍然持续存在,特别是离开物品之后出现明显的负面情绪、睡眠障碍或者适应困难等,就说明个体还没有形成比较成熟的内在安抚机制。此时,仅仅要求其“戒掉”依恋行为是无效的,因为真正需要被替代的并不是物品本身,而是物品所具有的安抚作用,所以康复干预的重点是找到新的、持久的自我稳定途径。

(二) 轻微匀速运动的感觉调节作用

依恋物可以给个体带来连续的温和感觉刺激,即柔软的包裹感、抓握感、固定的触觉反馈等,从而达到缓解神经系统紧张的目的。轻微匀速运动之所以能起到替代作用,是因为它同样可以产生稳定的、可预期的感觉输入。当动作慢、节奏匀时,身体就会一直得到肌肉、关节、皮肤的反馈,进而慢慢从紧张状态过渡到放松状态。

与剧烈运动不同的是,轻微匀速运动不是以消耗体能为目的,而是以感受节律、体会身体为要义。经过重复性的动作之后,个体在没有依靠外部客体的时候就能感觉到自己的身体所产生的安抚作用,这种体验一旦产生,就会慢慢取代原先由依恋物带来的稳定感。也就是说康复的核心不是简单地转移注意力,而是在个体情绪调节的支点上从外部转移到自身身体。

(三) 中医康复治疗理念的解释路径

中医康复主张治神先治形,调形以养神。对于依恋情结所表现出的焦虑、依赖、夜间不安等,中医大多从心神失养、肝气不舒、气机失和的角度来理解。心神不宁容易烦躁失眠,气机郁滞容易情绪不畅、依赖增加,整体调节功能不足容易使个体在面对压力的时候更倾向于依靠外物来获得安宁。因此依恋情结既是心理问题,又是身心失衡的一种表现。

轻微匀速运动符合中医康复的“柔和调养”。其

节律缓慢,不伤正气,动作柔和,可以舒筋活络,调和气血,久之有益于安神定志。尤其是睡前,可以起到潜藏阳气、守护心神的作用,从而改善烦躁不安、睡眠困难。从这个意义上来说,轻微匀速运动不仅是行为训练,而且具有身体调节和情志调养的功能。

二、轻微匀速运动干预的实施方式

(一) 干预对象与基本思路

根据原来的案例观察可以得出结论,干预对象主要是有长期依恋物习惯的儿童和青少年。此类对象一般在入睡、外出或者情绪波动的时候,会很依赖毛巾、被子、玩偶等物品,离开之后就会感到不适应。对于这种现象,干预不是强制性的剥离,而是在建立新的身体安抚程序之后,在反复的练习中使它对物品的依赖慢慢减少。

全过程注重由浅入深。初期不刻意要求完全脱离依恋物,在原有的生活节奏上加入轻微匀速运动,使个体先体验到身体也可以带来平静;中期逐渐加大运动在睡前安抚的比重,减少依恋物使用的时间和次数;后期用稳定的练习把运动变成新的睡前习惯和情绪调节方式。这样的过渡更符合儿童、青少年心理的接受规律,也更符合中医康复中“缓图其功”的思想。

(二) 主要动作设计

具体实施时可以设置四类动作。

第一类为仰卧时的匀速滑背运动。练习者仰卧在较厚、较光滑的垫面上,双腿微屈,用臀部轻缓地发力带动背部做细微的滑动。此动作会一直给背部造成触觉上的影响,增强人体的边界感、安全感,从而让人感到更加放松。

第二类为俯卧状态下匀速晃臀运动。练习者俯卧,以骨盆为轴缓慢左右摆动。本动作能改善腰部、骶部肌群的紧张状况,有益于缓解躯干深层的紧张感觉,对睡眠前容易烦躁、身体僵硬、不踏实的人更有效。中医认为腰为肾之府,温和活动腰骶区可使整体趋于平和。

第三类是侧卧卷曲状态下胎儿轻晃的运动。练习者双手抱膝,身体蜷曲,做幅度小、速度快的前后轻晃。该动作最接近被包裹、被保护的亲身体验,可以很好地代替依恋物带来的安全感,在整个干预过程中起着重要的作用。

第四类为匀速敲脸运动。练习者用手指尖轻轻地敲击额头中线、眉中线、颧骨线上、下颌线上,节奏平和匀速。其作用就是放松面部肌肉,减轻紧张感,提高对自己状态的感知水平。头面部在中医里同阳气运行、神志活动有着联系,轻柔刺激可以达到宁神安

志的效果,情绪会很快平复下来。

(三) 实施原则与家庭配合

轻微匀速运动要遵照“轻、缓、稳、恒”这四个准则。轻是指动作幅度小,不给身体带来负担;缓是指速度均匀,避免突然加快;稳是指在安静的环境中进行,使身心慢慢平静下来;恒是指长期坚持练习,用时间的积累产生稳定的替代效果。实践中可以优先安排在睡前,也可以在情绪明显波动的时候作为即时调节手段。

家庭支持在此过程中起着重要的作用。家长不能简单地责怪孩子“太依赖”,也不能完全放任原有的习惯长期固化,而应该采取陪伴式的、鼓励式的干预方式,在相对安全的环境中让孩子尝试新的放松方式。中医康复重视环境与情志的共同调养,家庭环境越和睦、作息越规律,效果就越好。

三、轻微匀速运动的康复效果与机制分析

(一) 康复效果的主要表现

从实践情况来看,轻微匀速运动对于依恋情结的改善主要表现在三个方面。第一,依恋物使用频率降低。个体经过长时间的练习之后,对于毛巾、被子或者玩偶的即时需求会逐渐减小,即使偶尔还会想拿取,其“非要不可”的强烈程度也会明显降低。第二,睡前情绪更加平稳。过去依靠物品来缓解焦虑、入睡的方式逐渐被“运动后自然安静下来”的体验取代。第三,自我调节能力提高。个体开始认识到,自己并不只是依靠外界的物品来获得安全感,也可以通过自己的身体活动来使自己平静下来。

这就说明轻度的匀速运动并不抑制依恋,而是重新建立了安抚系统。尤其对年龄小、行为模式还没有完全固定的儿童来说,这种方法见效快;对青少年或者依恋时间较长的个体来说,改变的速度虽然慢,但是只要坚持下去,就可以慢慢改善旧有的依赖模式。

(二) 起效机制的综合分析

从心理上讲,轻微匀速运动依靠重复的、稳定的动作节奏,给人们塑造起新的放松程序。原来的依恋物、安全感、入睡的链条被运动、身体平静、情绪缓和、入睡的链条所取代。随着新链条的不断巩固,依恋物在心理上所占有的独特性就会降低。

从生理上讲,此类运动依靠触觉、本体觉和前庭觉输入来减低机体的警觉度,从而使得呼吸、肌张力以及心绪一起变慢。相比语言劝导来说,身体性的调节更直接,也更适合作为对年龄小、表达能力差或者情绪反应比较敏感的儿童进行调节的方法。身体一旦真正体会到“可以慢下来”,心理上就会产生安定感。

从中医康复角度看,它的作用机理可以归纳为调形、调气、调神这三个方面。动作要缓慢,使筋脉舒展;节律要均匀,使气机平和;神随形安,烦躁、不安就会减轻。依恋物问题的深层原因并不是舍不得某件东西,而是没有稳定内在的安顿能力。轻微匀速运动就是通过身心同步调养,使个体逐渐恢复这种能力,具有较好的康复价值。

(三)对家庭康复实践的启示

这种方法最大的优点就是安全、简单、成本低,在家庭场景中可以长期进行。它不需要复杂的仪器,不需要高强度的训练,更适合作为日常生活中的康复部分融入孩子的生活中。对家长而言,重点不是逼迫孩子马上放弃依赖物,而应该帮助孩子慢慢养成新的情绪安慰习惯。

同时要注意到,轻微匀速运动更适合用作功能性干预、辅助康复。如果孩子有严重的焦虑障碍、创伤经历或更复杂的心理行为问题,则要靠专业评估及综合干预。但是就一般性的依恋情结来说,该方法具有较强的实际应用价值,在中医康复的“整体调养、循序渐进”理念指导下可以进行推广。

四、结论

轻微匀速运动对孩子的依恋情结有较好的康复作用。它依靠稳定的、柔和的、重复的身体刺激,使个体把情绪安抚方式从外部依恋物转变为自身的身体节律,减少心理依赖,改善睡前焦虑,提高自我调节能力。将中医康复治疗理念融入其中之后,该方法的意义不单在

于行为改善,更在于调形安神、调气和中的整体康复价值。对于儿童和青少年常见的依恋物持续使用问题,轻微匀速运动属于一种可操作性较强的家系干预手段,并且给非药物、身心同治的康复实践赋予了新视角。

参考文献:

- [1] Bowlby,J.(1969).Attachment and loss:Vol.1.Attachment. New York:Basic Books.
- [2] Winnicott,D.W.(1953).Transitional objects and transitional phenomena.International Journal of Psycho-Analysis,34,89-97.
- [3] Ayres,A.J.(1972).Sensory integration and learning disorders.Los Angeles:Western Psychological Services.
- [4] Porges,S.W.(2011).The Polyvagal Theory: Neurophysiological foundations of emotions,attachment,communication,self-regulation.New York:W.W.Norton&Company.
- [5] 刘方,刘文,于腾旭.基于气质视角的情绪调节与儿童问题行为[J].心理科学进展,2019,27(4):646-656.
- [6] 吴华丰.儿童的依赖与独立行为:其结构及发展[J].心理发展与教育,1994(4):40-42.
- [7] 徐健捷,张一一,林德堃,等.亲子依恋与儿童抑郁症状的关系:儿童对环境的生物敏感性的作用及父母差异[J].心理学报,2023,55(3):469-480.
- [8] 王宇,贺刚,黎东升,等.身体活动干预儿童青少年执行功能效果的系统综述[J].中国康复理论与实践,2023,29(1):20-29.