

Analysis of nursing techniques in children's mental health

Cai Min

Shanghai Changning Maternity & Infant Health Hospital, Shanghai, China

Received: Dec 25, 2014

Accepted: Jan 12, 2014

Published: Apr 15, 2015

DOI: 10.14725/gjicmwm.v3n1a988

URL: <http://dx.doi.org/10.14725/gjicmwm.v3n1a988>

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract

Objective: Child mental health can be divided into emotional and behavioral health, the purpose of this paper is to explore the risk factors for children's mental health and its nursing strategies. **Methods:** The concept of children's mental health was firstly introduced, innate and environmental factors related to children's mental health were then analyzed, and theoretical basis for nursing methods were described. **Results:** Congenital factors and environmental factors including family, school, family and social factors can influence the development of children's mental health. Language and movement therapy, emotional care and personality-shaping can be useful methods to provide better mental health care. **Conclusion:** Childhood mental health care is very important. Correct understanding of children's mental health can promote its nursing strategy.

Key words

Children; Mental health; Nursing

儿童心理健康护理探讨

蔡敏

上海市长宁区妇幼保健院, 上海, 中国

通讯作者: 蔡敏 Email: 13661908202@163.com

【摘要】目的 儿童心理健康分情绪健康和行为健康两类, 本文旨在探讨儿童心理健康的影响因素及护理策略。方法 以儿童心理健康的概念为切入点, 深入分析儿童心理健康的先天和环境影响因素, 并进一步为护理方法提供理论依据。结果 儿童心理健康的形成因素包括先天性因素和自然、家庭、学校、家庭和社会等后天环境因素, 从语言动作、情绪情感和人格三方面可更好地进行儿童心理健康护理。结论 儿童期心理健康护理意义重大, 深入分析成因才能完善护理策略, 促进心理健康。

【关键词】儿童; 心理健康; 护理

儿童时期是人一生中成长的重要阶段, 同时也是其未来人格以及心理素质形成的重要基础时期。在儿童时期, 心理健康问题的多发, 极大的对于儿童心理健康成长形成了困扰, 同时也对于家长以及社会带来一定的困扰。本文旨在探讨儿童心理健康的影响要素及其护理策略。

1 儿童心理健康概念

颜之推说: “人生小幼, 精神专利, 长成以后, 思虑散逸, 固须早教, 勿失机也^[1]。”儿童心理健康主要是指儿童的心理、性格都处于一个将康的状态, 同时儿童心理健康是其成长以及生活过程中的一个必要性指标; 健康的儿童心理, 能够让儿童在出生之后的生活过程中积极、快乐。伴随着现代社会的高速发展,

儿童心理健康问题越发的受到广泛的关注，儿童成年之后的性格以及情绪问题，都主要来自于儿童时期其心理健康的状态。

儿童心理健康问题在国内主要被称为儿童心理卫生问题，其主要是指儿童的心理健康受到了一定程度上的损害，与正常的儿童相比，其性格、情绪、行为、注意力等方面出现一项或是几项的偏差^[2]。在对于儿童心理健康问题的研究上，国外学者主要讲其分为两大类，一类是儿童情绪健康问题，一类是儿童行为健康问题。

2 儿童心理健康影响因素

2.1 先天因素 先天因素主要是来自于生物遗传，通过遗传基因决定了其儿童先天性的儿童心理发展情况；现代儿童心理健康研究学者普遍认为，怀孕期间的吸烟或是饮酒行为又或是早产的现象，都有可能是的儿童心理健康问题的出现。与普通人相比，早期患有高热惊厥、头颅外伤的儿童和患有慢性疾病如哮喘、癫痫、糖尿病的儿童都极为容易患有儿童心理健康的问题^[3]。

2.2 环境因素 环境因素主要是指儿童在出生之后说接触到的外部环境因素，其是儿童在成长中心理健康的外部保障，就儿童心理健康问题的环境影响因素上主要展现为四大方面，分别为自然环境、家庭环境、学校环境、社会环境。

自然环境：儿童出生之后，在其成长的过程中，自然环境对其身体以及心理都具有明显的影响，而在自然环境对儿童心理健康的影响中主要展现为：外部自然环境服务、生态破坏的现象。

家庭环境：家庭环境对于儿童的心理健康影响作用是最为明显的，儿童在成长的过程中，其内部家庭环境的融洽程度以及日常关怀等方面，都直接性的决定了儿童的心理状态。长期性的处于家庭逆境，儿童心理健康问题会频出。特别是在单亲家庭、破裂家庭、人口较多的家庭、父母患有精神疾病的家庭中，儿童心理健康问题更是补发出现，多展现为抑郁、焦虑等问题。

学校环境：学校是儿童知识技能获取的主要场所，同时也是儿童社会生活过程中的重要组成部分。在学校之中，教师对于儿童的权威心理形象，决定了教师的教育方式对于儿童的心理成长具有重要的影响。同时学生之间的和睦关系程度也决定了儿童的心理健康问题出现概率。例如：长期处于欺凌之下的儿童，会在其成年之后出现焦虑、忧郁的问题。而长期实行欺凌同学行为的儿童，成年之后更是会出现较常人之外的暴力犯罪心理。

社会环境：社会环境是儿童在成长过程中必然接触的一种外部环境系统，当然此时所强调的社会环境是去除学校、家庭、自然之外的社区环境。社区环境作为居住环境，其对于儿童的心理成长具有明显的作用关系，优质的社会环境能够培养儿童的心理健康发展。社会居住环境的不同，在一定程度上也决定了儿童出现心理健康问题的概率。

3 儿童心理健康护理策略

3.1 语言动作 语言动作是儿童在成长过程中的一种内在心理外部行为展现，可以说一个儿童的语言动作可以反映出其心理健康问题，因而在对于儿童心理健康的护理的过程中，应当强化对于儿童语言动作的引导以及教育；对于儿童的语言动作引导以及教育，主要强调从儿童的不同阶段进行针对性的内容教育，以适应其成长阶段特征。例如：在初说话之时，强化微笑面对儿童的言语训练，这样能够保障儿童未来的说话习惯^[4]。

3.2 情绪情感 在情绪情感的护理上，其主要决定着在于对于父母、监护人的教养上，父母的良好教育会转变为儿童成长过程中，乃至成年之后的优秀品质。因而来说，在对于儿童的教养过程中，应当强化与儿童之间的亲近互动，给予足够的安全感以及亲情感，让孩子的内心出一个内环新的状态，同时通过父母的

言传身教，培养孩子积极的情绪情感表达方式，保障了在成年之后，其能够有效管理自己的情绪情感问题。

3.3 人格 抚养方式的不同，对儿童的人格形成具有直接性的影响；在对于儿童的教育过程中，父母应当强化对于儿童的无理行为进行纠正，而且必须注意在对于儿童无理行为纠正过程中的手段措施，保障一个度的把握。对于儿童的良好行为，父母应当给予其更多的鼓励，给儿童一个更好的坚持动力。

【参考文献】

- [1] 饶良芳.儿童心理在儿童保健中的重要性[J].中国保健营养,2012,22(11):4847.
[http://dx.doi.org/10.3969/j.issn.1004-7484\(x\).2012.11.753](http://dx.doi.org/10.3969/j.issn.1004-7484(x).2012.11.753)
- [2] 姜华.健康教育在儿童保健门诊的应用[J].当代医学,2014,20(35):159.
<http://dx.doi.org/10.3969/j.issn.1009-4393.2014.35.113>
- [3] 黎艳.健康教育在儿童保健门诊应用的护理效果观察[J].当代医学,2013,19(3):124.
- [4] 刘少志,陈冲.体育游戏对儿童心理危机干预作用探析[J].内蒙古体育科技,2012,25(1):36-37.