

STRAH OD ODVAJANJA



ZAŠTO SE DJECA BOJE?

Sva djeca doživljavaju strah, te se to smatra *normalnim dijelom djetetova razvoja*.

Kako dijete raste, javljaju se i različiti tzv. *razvojni strahovi*: oko 6. mj. strah od nepoznatoga lica; oko 8. mj. strah od odvajanja od roditelja; oko 2. god. strahovi od životinja; oko 3. god. strah od čudovišta, paukova; oko 5-6 god. strah od „sumnjivih ljudi“, rata, natprirodnih bića,...

Bez obzira na to čine li se odrasloj osobi djetetovi strahovi realni ili ne, za dijete su oni stvarni i na odraslima je da pronađu način kako da se dijete ponovno osjeća sigurno i zaštićeno uz njih.

EMOCIONALNA POTREBA u osnovi doživljavanja straha jest potreba za povratkom osjećaja sigurnosti. To možemo ostvariti *nježnim i ozbiljnim glasom i/ili fizičkim kontaktom* (zagrljajem, dodirrom).

STRAH MOŽEMO PREPOZNATI po znakovima kao što su: „zamrzavanje“ ili bijeg, udaljevanje, povlačenje glave i tijela prema unutra, viši ton glasa, iznenadno udisanje.

STRAH U ODNOSU NA SEPARACIJSKU ANKSIOZNOST (TJESKOBU ZBOG ODVAJANJA)

Doživljavanje straha smatra se normalnim za djetetov razvoj. Ipak neka djeca, često zbog nedostatka podrške iz okoline, ne nauče se nositi sa svojim strahovima- postaju intenzivnije anksiozna i napeta nego što bi se to očekivalo u određenim situacijama, te ih je potrebno jako uvjeravati i smirivati da bi prihvatila činjenice.

Sama roditeljska zabrinutost može utjecati na djetetovu opuštenost jer djeca intuitivno zaključuju da su određene okolnosti strašne ako su roditelji tako zabrinuti za njih. Ta djeca također često mogu biti povučeni i imati snažniju potrebu da zadovolje roditeljska očekivanja, pa se njihova tjeskobnost može ispočetka drugačije tumačiti.

ZNAKOVI ANKSIOZNOSTI ZBOG ODVAJANJA:

stalna razmišljanja i intenzivni strahovi vezani uz sigurnost roditelja, odbijanje odlaska u vrtić/školu, učestali fizički bolovi, ovisnost o roditeljima neadekvatna razvojnoj dobi, panični napadaji ili napadaji bijesa tijekom odvajanja od roditelja, problemi tijekom spavanja ili noćne more.

ŠTO UČINITI KAKO BISMO POMOGLI DJETETU DA NAUČI REGULIRATI STRAH?

Univerzalne su funkcije straha pripremiti tijelo da izbjegne ili umanjí prijetnju koja bi mu mogla naštetiti. Važno je:

- **Empatički reflektirati djetetov osjećaj**, primjerice riječima: „Ovo te baš uplašilo...“, „Iznenadilo te to, pa si se uplašio...“
- **Istaknuti djetetu realnost**, reći na primjer: „Znam da se bojiš čudovišta u sobi, ali u sobi nema čudovišta.“



ŠTO NE ČINITI?

- Smijati se i rugati djetetu izjavama poput : „Ponašáš se kao mala beba!“
- Odbacivati snagu trenutačnoga djetetova osjećaja straha.
- Nuditi brzinska rješenja poput „Budi hrabar!“
- Postavljati mnogo pitanja.

ANKSIJZNOST ZBOG ODVAJANJA KOD RODITELJA opisuje zabrinutost, tugu ili krivnju zbog kratkoročnog odvajanja od djeteta. Dok određena razina anksioznosti zbog odvojenosti može biti normalna i zdrava, prenaplašena separacijska anksioznost može biti vrlo loša za mentalno zdravlje roditelja, imati negativan utjecaj na roditeljsko ponašanje, roditeljski odgoj i u konačnici na djetetov razvoj.

KAKO SI RODITELJ MOŽE POMOĆI?

- Budite svjesni svog osjećaja nesigurnosti zbog odvajanja od djeteta
- Proradite osjećaj krivnje
- Prihvatite da su razdvajanja normalan dio života.
- Postupno upoznajete dijete s novom osobom koja će brinuti o njemu
- Budite svjesni da se drugi brinu o djetetu na svoj način
- Za dijete je zdravo da ima različite skrbnike
- Razdvajanje treba izgledati kao činjenica
- Za roditelje je zdravo da uzmu vrijeme za sebe



KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Za dijete: Ukoliko djetetova anksioznost postane toliko snažna da utječe na njegovo svakodnevno funkcioniranje (nema prijatelje, ne može ostati nigdje samo bez roditelja iako je to očekivano za njegovu dob, ima nisko samopoštovanje).

Za roditelje: Ako primjećujete da vam je iznimno teško smiriti se, fokusirati pozornost i misli na nešto drugo kada ste odvojeni od djeteta, te takvo stanje potraje tijekom dva-tri mjeseca, potražite pomoć psihologa ili psihoterapeuta.

Pripremila: Ivana Vukšić, psihologinja

Izvor: T.Gjurković, T.Knežević , „Medvjedića je strah ostati u vrtiću“ **