



Jak możesz poradzić sobie z lękiem separacyjnym u dziecka? checklista

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

MAJ 12, 2021

5 MIN.

Początki zwykle bywają trudne. Podobnie jest z pierwszymi rozstaniem z dzieckiem – maluszek przyzwyczajony do stałej obecności opiekuna reaguje płaczem na jego wyjście z pokoju, a co dopiero z mieszkania. Jego zachowanie jest jak najbardziej zrozumiałe – lęk separacyjny to normalny etap w rozwoju najmłodszych, chociaż bywa problemem zarówno dla rodzica, jak i dziecka.

Lęk separacyjny u dzieci

Lęk separacyjny polega na niewspółmiernym do sytuacji strachu przed rozdzieleniem z rodzicami. U niemowląt pojawia się zwykle między 7. a 9. miesiącem życia i dotyczy

przede wszystkim mamy, z którą maluszek czuje się szczególnie związany. Nawet dotąd towarzyski i uśmiechnięty niemowlak może zacząć reagować panicznym płaczem, gdy bliska osoba zniknie z jego pola widzenia. Nie ma znaczenia, czy zostanie sam czy na przykład z tatą. Taka sytuacja jest normalna i niestety trzeba ją przeczekać.

Lęk separacyjny u dziecka, które jest starsze, nie pojawia się powszechnie. Szacuje się, że występuje w 2-4% przypadków, zwykle u dziewczynek. Nie warto go jednak lekceważyć – jeśli zauważysz objawy u swojego Juniora, koniecznie skonsultuj się z psychologiem dziecięcym.

Przyczyny lęku separacyjnego

Lęk separacyjny u niemowląt to normalny etap rozwoju. Maluszek czuje się częścią całości, którą tworzy z mamą. Nie rozumie jeszcze, że każde z nich jest autonomiczną jednostką i ma swoje potrzeby. Nie pojmuje też, że jeśli kogoś nie widzi, to ten ktoś nie przestał istnieć, a po prostu wyszedł do drugiego pokoju czy łazienki. Dlatego okres lęku separacyjnego u niemowląt trzeba przeczekać – na pewno minie, a Ty znów będziesz mogła zostawić dziecko pod opieką taty czy niani.

U starszych dzieci lęk separacyjny może wystąpić na skutek różnych zmian w życiu. Czasem jest to zmiana przedszkola czy miejsca zamieszkania, czasem zbyt bliska relacja z nadopiekuńczymi rodzicami. Powodem może być też na przykład śmierć kogoś bliskiego albo separacja od niego.

Jakie są objawy lęku separacyjnego?

Na pewno rozpoznasz wystąpienie lęku separacyjnego u dziecka. Towarzyszą mu następujące objawy:

- płacz i panika, gdy dochodzi do rozłąki z rodzicem lub nie znajduje się on w zasięgu wzroku,
- nieśmiałość i unikanie kontaktu z obcymi, strach przed nimi,
- problemy z zasypianiem,
- utrata apetytu.

Lęk separacyjny u dzieci starszych objawia się także:

- nieustannym martwieniem się o życie i zdrowie rodzica,
- niechęcią do spania poza domem,
- niechęcią do opuszczania domu, w tym chodzenia do przedszkola czy szkoły,
- bólami brzucha, bólami głowy, wymiotami podczas rozłąki z rodzicami.

Jak leczyć lęk separacyjny?

Lęku separacyjnego u niemowląt się nie leczy – można go oswajać. To etap, który po prostu musi minąć. Możesz próbować ułatwić sobie funkcjonowanie na tym trudnym etapie, korzystając z porad, które znajdziesz w naszej checkliście. Mamy nadzieję, że okażą się wspierające!

Natomiast lęk separacyjny u dzieci starszych – jak każde zaburzenie lękowe – można próbować opanować przy pomocy interwencji psychologicznej. Kluczowe jest jednak poczucie bliskości – Junior potrzebuje wsparcia w rodzicach i pewności, że nie jest sam. Dlatego nasze wskazówki mogą okazać się pomocne także w przypadku lęku separacyjnego u starszych dzieci.

Lęk separacyjny u dziecka - checklista

Lęk separacyjny u maluszka można starać się oswoić – w tym celu przygotowaliśmy kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne, kiedy czujesz, że potrzebujesz chwili dla siebie, a szkraba chcesz zostawić pod opieką zaufanej osoby.

1. Oswajanie lęku separacyjnego warto zacząć od wychodzenia na kilka minut. W tym czasie maluszek może zostać z kimś, kogo zna, np. drugim rodzicem albo babcią.
2. Zanim zostawisz dziecko pod opieką kogoś zaufanego, możesz spróbować oswoić je z tym, że nie widzi Twojej twarzy. Pomocna może być tu popularna zabawa „a kuku”, podczas której zakrywasz i odkrywasz swoją twarz.
3. Maluszek wyczuwa Twoją obecność nie tylko zmysłem wzroku, lecz także węchu. Wychodząc, możesz więc zostawić mu szalik, szmatkę lub zabawkę nasiąkniętą Twoim zapachem na czas, gdy Cię nie będzie.
4. Dobrym pomysłem na oswojenie lęku separacyjnego u dzieci może być rozmowa. Bardzo możliwe, że maluszek lepiej zniesie rozłąkę, gdy przygotujesz je na swój powrót. Możecie na przykład porozmawiać o tym, co będziecie razem robić, gdy wrócisz.
5. Chyba żadnemu rodzicowi nie jest łatwo patrzeć na płaczącego maluszka. Spróbuj jednak postarać się o uśmiech podczas pożegnania, żeby dziecko nie wyczuło Twojego niepokoju lub zdenerwowania.
6. Pewnie wiele razy pojawiała się u Ciebie chęć, by zrezygnować ze swoich planów, bo reakcja szkraba łamała Ci serce. To zrozumiałe, ale równie ważne jest, żeby wiedzieć, że masz prawo do chwili dla siebie poza domem. Twój maluszek uczy się zostawać z innymi bliskimi, a radosne pożegnania, po którym nastąpi entuzjastyczne przywitanie, może być dla niego ważną życiową lekcją.

7. Postaraj się nie zostawiać dziecka, gdy jest głodne, zmęczone, źle się czuje. Jeśli możesz, bądź przy nim, gdy czujesz, że naprawdę Cię potrzebuje.
8. Jeśli maluszek mimo wielu prób zostawiania go z innymi nadal odczuwa lęk separacyjny, pomyśl o tym, by poprosić o poradę swojego lekarza. W przypadku wielu wątpliwości związanych z tym tematem pomocny może być też kontakt z psychologiem. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania na temat lęku separacyjnego u niemowląt, zajrzyj do naszej [Strefy Eksperta](#) i skonsultuj z naszym specjalistą nurtujące Cię kwestie.

Lęk separacyjny pojawia się zazwyczaj między 7. a 9. miesiącem życia. Chcesz dowiedzieć się więcej na temat skoków rozwojowych i umiejętności, jakie w tym czasie nabywa dziecko? Przeczytaj nasz artykuł!

Skoki rozwojowe w pierwszym roku życia dziecka



Pytania i odpowiedzi

1. Czy lęk separacyjny mija?

Tak. Lęk separacyjny u niemowląt mija wraz z dorastaniem maluszka – zazwyczaj w okolicach 9.-10. miesiąca życia. U starszych dzieci lęk separacyjny czasem mija samoistnie, a czasem wymaga wsparcia psychologa dziecięcego.

2. Kiedy u dziecka występuje lęk separacyjny?

Lęk separacyjny u dziecka najczęściej występuje między 7. a 9. miesiącem życia. To naturalny etap rozwoju, dlatego nie trzeba się tym martwić.

3. Lęk separacyjny a żłobek

Lęk separacyjny u dzieci często pojawia się, gdy zaczynają uczęszczać do placówek – na przykład żłobka lub przedszkola. Jest to związane z tym, że nigdy

wcześniej nie zostawały tak długo w obcej dla siebie przestrzeni, bez nikogo bliskiego w pobliżu. Najlepszą receptą na lęk separacyjny jest empatia, wyrozumiałość, ale i konsekwencja. Większość maluszków szybko zrozumie, że w żłobku nic im nie grozi, i przepracują swój lęk.

4. Lęk separacyjny a sen

Jednym z objawów lęku separacyjnego u dzieci są problemy z zasypianiem i snem. Maluszki nie chcą chodzić spać z obawy, że w tym czasie bliska osoba zniknie albo coś jej się stanie, często też budzą się w nocy zaniepokojone nieobecnością rodzica w pobliżu.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.