**Strach przed rozłąką**

**Kiedy i dlaczego tak trudno się nam rozstać ?**

**Strach dziecka przed rozłąką: kiedy i dlaczego tak trudno się rozstać ?**

Paniczne okrzyki mojej małej córeczki "Mamo, nie odchodź!", "Mamo, zostań!" Były częścią porannego rytuału, kiedy poszedłem do pracy. Dziecko krzyczało, próbując zatrzymać mnie z całej siły, trzymając się nóg, a jej błagalny głos dzwonił cały dzień w moich uszach. Bardzo martwiłam się, jak podział wpłynie na rozwój mojej córki, był dręczony przez niepokój i poczucie winy.

**Czy nasze rozłąki szkodzą rozwojowi dziecka?**

**Co mogę zrobić, aby zmniejszyć jej niepokój i żal?**

Pielęgniarka nalegała, żebyś nie martwiła się zaburzeniami jej córki - przestała płakać zaraz po moim odejściu. I nie miałem serca powiedzieć jej, że łzy zatrzymały się tylko dlatego, że wszyscy ludzie, z którymi można było płakać, poszli do pracy. Chociaż niania była cudowna, ale nie była mamą ani tatą, a jej związek z córką nie był jeszcze tak ciepły. Dziecko powstrzymało łzy aż do mego powrotu, a potem z nową energią puściła je. Ponieważ nasz podział był nieunikniony, wyraźnie zrozumiałem, że musimy wymyślić jakiś lepszy sposób.

**Dlaczego podział jest tak trudny?**

Oddzielenie jest trudne dla małych dzieci, ponieważ jest związane z ich najgłębszą potrzebą - potrzebą przywiązania. Im mniejsze dziecko, tym silniejsze jest jego pragnienie kontaktu i bliskości, więc działają instynkty zależności. Dzieci rozpaczliwie potrzebują bliskich związków, ponieważ jest to gwarancja, że ​​zostaną one załatwione. A podział oznacza zmierzenie się z faktem, że ludzie, do których są przywiązani, są niedostępni. Im więcej dzieci od nich zależy, tym więcej niepokoju doświadczają. Właśnie z powodu pragnienia kontaktu i intymności tęsknią do nas, kiedy wychodzimy. Przywiązanie jest przyczyną lęku separacyjnego.

Małe dzieci są przywiązaniami, są odporne na rozłąkę i mogą doświadczyć lęku . W rzeczywistości wszystkie młode ssaków używają specjalnego krzyku wzywającego do opiekowania się osobami przebywającymi w pobliżu. Oznaki lęku separacyjnego to także lgnięcie, wołanie i protesty. Dziecko, jakby próbując powiedzieć: "Jeśli odejdziesz, to kto się mną zaopiekuje?" Przed zaśnięciem poczucie rozłąki może się również pogorszyć, ponieważ wraz z końcem dnia dzieci również spotykają się z nami. Pytanie brzmi: jak pomóc im poradzić sobie z nieuniknionymi rozstałami, które są częścią życia? Nie oznacza to, że nie można od nich oddzielić, ale musimy wziąć pod uwagę czynnik przywiązania.

Dzieci rozwijają się najlepiej, gdy odczuwają wsparcie niewidzialnego łona przywiązania, które ich otacza. Kiedy oddzielenie od najbliższych załączników jest nieuniknione, najlepszą rzeczą, jaką możemy dla nich zrobić, jest stworzenie dodatkowego, zapasowego kręgu dorosłych , na którym mogą polegać. Dzieci nie powinny czuć się swobodnie z nieznajomymi. Normalne instynkty przywiązania zmusi dziecko do unikania osób, które nie są zatwierdzone przez jego główne przywiązania. Gwarantuje to dzieciom bezpieczeństwo i pozwala im pozostać w sferze wpływu rodziców.

Kiedy mieszkaliśmy w prawdziwych wioskach, dzieci zazwyczaj znały wszystkich mieszkańców i naturalnie tworzyły z nimi relacje. Rodzice nie musieli pracować nad utworzeniem wioski załączników, a związek był uważany za oczywisty. Dzisiaj ludzie, którzy zastępują rodziców, są "obcy". I mamy kolejne zadanie - aby pomóc dziecku w jego życiu zastępczym dorosłym, budując silne relacje z nimi. Jeśli dzieci poczują się jak w domu obok takich osób dorosłych, pomoże to zmniejszyć lęk przed separacją.

**Co można zrobić, aby zmniejszyć lęk przed separacją?**

**1. Zaprezentuj i dopasuj dzieci do dorosłych, którzy się nimi opiekują.**

Rodzic odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu relacji między dzieckiem a nową opiekuńczą osobą dorosłą lub nauczycielem: to on poślubia obie strony, stwarzając warunki zarówno dla dziecka, jak i dorosłego, tak aby poznawać się nawzajem i lubić się nawzajem. Zwykle na początku przedstawiamy dziecko nowej osobie dorosłej, znajdujemy wspólne zainteresowania i ulubione zajęcia. Kiedy dziecko widzi, że jego rodzic jest ciepły i przyjazny dla tej osoby, instynkty przywiązania rozpoczynają proces włączania go do wioski przywiązań. Stopniowość tego procesu pomaga delikatnie nawiązać kontakt między dzieckiem a nową osobą dorosłą, ale wymaga to cierpliwości i czasu. Niepokój dziecka spowodowany kolizją z separacją zwykle zmniejsza się w miarę pogłębiania relacji, ponieważ czuje się dobrze odżywiony i chroniony przez opiekę nad dorosłym. Jeśli chcemy, aby małe dzieci czuły się w domu z tymi, które zastępują swoich rodziców, musimy popracować nad ich związkiem i nie walczyć z niepokojem o separację, jaką ma dziecko.

Obecnie jednym z największych problemów, które wpływają na rozwój małych dzieci, jest ogólnie przyjęte małżeństwo rówieśników, a nie dorosłych, aby pomóc im w przystosowaniu się do nowych warunków. Uważa się, że dzieci obok innych dzieci uczą się umiejętności społecznych. W rezultacie często są zepchnięci do interakcji, mimo że takie relacje są bardzo niedojrzałe. Oczywiście, dzieci mogą się przyzwyczaić do nowych warunków dzięki ich sympatii do rówieśników, ale jakim kosztem? Teraz, w stanie lęku separacyjnego, przylgną do swoich rówieśników, którzy są niedojrzali i nie będą w stanie się nimi zająć. Frustracja może powstać między nimi, zwłaszcza jeśli czują, że nie otrzymują pożądanej uwagi.

Długoterminowe konsekwencje orientacji rówieśniczej obejmują brak wrażliwości na starsze kierownictwo, niepokój i zmniejszenie zewnętrznych przejawów emocji. Dzieci rozwijają się najlepiej wraz z dorosłymi, do których mogą się zwrócić. To nie jest w porządku, gdy rówieśnicy są jedynym sposobem na znalezienie pocieszenia, kontaktu i intymności. Kiedy pomagamy dziecku przetrwać separację, musimy upewnić się, że nie umieszczamy rówieśnika w miejscu, w którym znajduje się wspierająca osoba dorosła. Tylko dojrzałe, opiekuńcze, dorosłe osoby mogą zapewnić bezpieczną komunikację, jakiej potrzebuje małe dziecko.

**2. Zachęcaj do rozwoju poprzez pogłębianie przywiązania**

Jednym z najlepszych rozwiązań problemu lęku separacyjnego jest pomoc dziecku w osiąganiu niezależności. Jest to kompleksowy cel pomyślnego rozwoju, jednak jego osiągnięcie wymaga czasu, a dla małych dzieci nadal jest bardzo daleko. Nie możemy popchnąć dziecka do dojrzałości, ale hojne okazanie opieki to najlepszy sposób, aby do niego dojść.

Możemy pomóc w dorastaniu, jeśli hojnie zaspokajamy potrzeby dzieci w zależności, jeśli poświęcimy im niepodzielną uwagę i zademonstrujemy je własnymi słowami i czynami, że w sprawach opieki możemy zaufać. Kiedy dziecko czuje, że jego potrzeby uzależnienia są zaspokojone, ma pragnienie bycia sobą, są podmuchy "ja sam!". To właśnie te aspiracje skłaniają dziecko do manifestowania samodzielności. Brak silnej, wiarygodnej bazy nie daje wystarczającej swobody dla rozwoju indywidualności. Bez tego dziecko nie ma wystarczającej wolności, aby stać się niezależną osobą.

Dając naszym dzieciom możliwość uwolnienia się od zakłóceń (takich jak różne urządzenia cyfrowe i komputery, rówieśnicy, zorganizowana rozrywka), pomagamy im stać się osobowościami odkrywczymi ich wewnętrzny świat. Opieka i rozwój mogą być rozwiązaniem problemu z lękiem separacji, ponieważ dzięki nim jest pewność siebie, niezależność i umiejętność stanięcia na czele swojego życia. Do tego czasu naszym zadaniem jest pomaganie dzieciom w utrzymaniu dorosłych, zapewniając warunki niezbędne do rozwoju.

**3. Pomóż dzieciom znaleźć łzy smutku**

Może się to wydawać dziwne, ale jednym ze sposobów radzenia sobie z przerażeniem separacji są gorzkie łzy, że w okolicy nie ma rdzennych mieszkańców. Przecież zwykle uważa się, że łzy i smutek są oznaką, że dzieje się coś złego z dzieckiem, które go traumatyzuje. Jednak smutek i łzy są całkowicie naturalne dla dziecka, gdy spotyka się z sytuacją, której nie można zmienić. Jednym z najlepszych gwarantów zdrowia psychicznego w okresie dojrzewania będzie obecność łez daremności w wieku trzech lat, kiedy tyle jest pożądanych, ale nie wszystko jest możliwe.

Musimy też upewnić się, że w czasie naszej nieobecności dziecko ma dorosłego, który będzie mógł wziąć łzy swoich dzieci i pomóc wyrazić smutek, którego doświadcza. Kiedy mówimy dziecku, że nie powinniśmy się martwić, nie płaczmy, że rozstajemy się z tymi, których on nie ma, to jeszcze bardziej tłumi jego uczucia i pozbawia go poczucia, że ​​ten dorosły może się nim zaopiekować. Łzy smutku są naturalną manifestacją życia. Obecność łez była dla mnie jednym z najlepszych znaków, że z osobą, która mnie zastępuje, moje dziecko czuje się dobrze. Jeśli łzy są wystarczające i istnieje stała, zawsze gotowa pomóc dorosłemu, dziecko jest w stanie przyzwyczaić się do nowych relacji i otoczenia.

**4. Zachodzić na separację**

Słowo "do widzenia" oznacza separację lub separację, ale w wielu językach oznacza "aż do nowego spotkania". Właśnie to małe dzieci muszą usłyszeć, kiedy nadszedł czas, aby się rozstać. Aby zmniejszyć lęk separacyjny, powinieneś porozmawiać z dzieckiem na temat przyszłego zjazdu, powiedzieć, kiedy znów się zobaczysz i co zrobisz razem. Wtedy dziecko będzie trzymać się idei nowego spotkania i intymności, a nie skupiać się na rozstaniu.

Aby pokryć podział, dzieci mogą otrzymać coś przypominającego rodzica. Na przykład medalion ze zdjęciami bliskich lub krótkie notatki, które można przeczytać w ciągu dnia, pomoże im zachować poczucie intymności. Jedna matka umieściła swój laminowany obrazek w tylnej kieszeni swojego syna, gdy poszedł do przedszkola. Powiedział, że tęskniąc za moją matką, zawsze robił zdjęcie, całował ją, a to bardzo mu pomogło. Wiele rzeczy, które możesz wykorzystać do pokrycia separacji i separacji - wszystko, co wiąże się z rodzicami: kluczowy łańcuch, specjalny kamyk i tak dalej.

Niepokój separacji jest nieuniknioną konsekwencją bycia z dala od ludzi, do których dana osoba jest przywiązana. Im bardziej jest niedojrzały, tym bardziej potrzebuje opieki, tym silniej będzie on dotknięty separacją. Nie powinniśmy używać tego przeciwko małym dzieciom, musimy pomagać im w utrzymaniu nas lub innego dorosłego, który nas zastępuje. Lęk separacyjny jest oznaką, że dziecko jest zaniepokojone i potrzebuje poczucia większego bezpieczeństwa w swoim otoczeniu. Zdarza się, że niektóre rozstanie dziecka po prostu nie są w stanie wytrzymać i nie można ich zablokować. W młodym wieku troska i hojność opieki mają największe znaczenie dla ogólnego rozwoju. Oddzielenie jest nieuniknione, ale możemy pomóc dzieciom w rozstaniu, jeśli weźmiemy pod uwagę ich potrzeby przywiązania i stworzymy wioskę opiekujących się dorosłych, którzy pomagają nam je rozwijać.