

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

# **ANXIETATEA DE SEPARARE**

***PROFESOR CONSILIER COLAR: POPESCU RALUCA ANTONELA***



## ANXIETATEA DE SEPARARE

Toți părinții au trecut, mai mult sau mai puțin, prin situația de a trebui să lase copilul pentru prima dată, în grija altei persoane și să trebuiască să plece de acasă. Aș cum fiecare a simțit și a anticipat la momentul respectiv, situația a fost mult mai grea decât și-ar fi dorit.

Anxietatea de separare este trăită, cu intensități diferite, de aproape toți copiii mici și preșcolari, și revine mai târziu în viață, când copilul pleacă în tabără sau la facultate. Părinții nu trebuie să se simtă descurajați și să cedeze în fața adevăratelor „scene,” pe care cel mic le face. Toate tranzițiile sunt dificile, atât pentru părinte cât mai ales pentru copil, dar renunțarea în fața crizelor copilului nu-l va ajuta să depășească această etapă din dezvoltarea lui.

Așadar, pentru a-l ajuta pe copil să treacă cu bine și prin această perioadă, părinții trebuie să respecte câteva principii de bază:

- Nu vă “furișați” afară din casă fără să vă luați la revedere de la copil (chiar dacă va plânge văzându-vă cum plecați, pe termen lung este în beneficiul copilului, acesta nu se va simți abandonat și trădat dacă vă caută și descoperă brusc că nu mai sunteți)
- Plecați imediat după ce v-ați luat la revedere, fără să prelungiți inutil suferința copilului
- Abordați o atitudine pozitivă, nu plângeți în fața copilului, nu ezitați, altfel acesta va crede că ceva foarte grav se petrece.
- Explicați-i copilului unde mergeți și că vă veți întoarce cât mai curând posibil, într-un mod pe care să-l înțeleagă ușor. (Percepția timpului nu este suficient dezvoltată la preșcolarul mic, așa că spunându-i că veniți repede nu-l va ajuta la nimic. În schimb oferindu-i repere temporale veți reuși să-l liniștiți, spuneți-i că veți veni la prânz, cam atunci când el își va termina de mâncat supa. Nu îl mințiți!)
- Lăsați-i copilului, când plecați un așa numit *obiect de tranziție*, adică un obiect care vă aparține – o eșarfă, o fotografie, un tricou, etc., pentru a-l ajuta să facă față absenței.



- Anxietatea de separare poate fi, adesea, ușurată dacă toată lumea pleacă de acasă în același timp. (De exemplu, atunci când plecați la serviciu el poate ieși la o plimbare cu persoana în grija căreia rămâne.)
- Spuneți-i copilului că îl iubiți și încercați să-i explicați unde plecați și de ce este necesar să plecați.
- Creați-vă propriile *ritualuri de familie* pentru momentul plecărilor și folosiți-le de fiecare dată, pentru a-i da copilului sentimentul de siguranță. (Spre exemplu, permiteți-i să vă conducă de fiecare dată până la ușă, să vă dea îmbrățișări și pupici care să vă poarte noroc.)
- Ajutați-vă copilul să se obișnuiască treptat cu ideea ca și el să plece de acasă cu alte persoane, să meargă la o întâlnire de joacă cu alți copii, să se plimbe prin parc, etc.

Pe măsură ce copilul crește și devine mai sigur pe el și mai social, anxietatea de separare se va diminua. Până atunci, însă, arătați că-i înțelegeți sentimentele și comunicați într-un mod sincer și liniștitor cu el.