

Anksioznost od odvajanja i nepoznatih osoba

Ako je tvoje dijete starije od godinu dana vrlo vjerojatno ste se već susreli s anksioznošću od odvajanja ili stranih osoba. U ovom tekstu razgovaramo o konkretnim načinima kako se nositi s tim.

Anksioznost od odvajanja i stranih osoba najčešće se krene razvijati oko osmog mjeseca, a možete se periodično pojavljivati još godinama. To znači da će se u nekim periodima dijete lakše odvajati od vas, a u nekim puno izazovnije.

Što se tiče upoznavanja novih osoba, to nije nešto što se treba forsirati. Preporučuje se držati dijete gdje je njemu/njoj najugodnije i dati im vremena da se priviknu na druge osobe. S vremenom, kada budu spremni/e, zaigrat će se s drugima.

Kada razgovaramo o odvajanju od roditelja situacija je ipak nešto kompleksija. Za početak, važno je shvatiti kako uzrujanost djeteta radi ostanka s drugom osobom nije ništa osobno i to nikako ne znači da im se ta druga osoba ne sviđa.

Ipak, vjerojatno se pitate kako izaći u susret ovim pomalo neugodnim situacijama. Za početak, u ovu je svrhu važno razvijati osjećaj sigurnosti kod djece. To je preduvjet koji bi mogao pomoći da su rastanci lakši jer se dijete osjeća sigurno u vezi svijeta koji ga/je okružuje. Detaljnije o ovome ćemo razgovarati u trećem tjednu našeg druženja unutar Platforme.

Sada slijedi par savjeta kako učiti dijete da su rastanci i susreti normalan te zdrav dio života:

- Pri odlasku se uvijek pozdravite. Možda će vam se činiti lakše da samo odete kada dijete ne gleda, ali djetetu će to izazvati još veću anksioznost jer će se pitati kada ćete opet nenajavljeno nestati. Time što govorite kada odlazite radite na povjerenju pa vam dijete vjeruje i da ćete se vratiti.
- Drugi je savjet da probamo zadržati mirnoću i pozitivnost kada se dijete uzruja. Naime, dijete gleda u nas da vidi kako protumačiti situaciju. To se naziva *socijalnim upućivanjem* i znači da dijete gleda u odraslu osobu kojoj vjeruje kako bi protumačilo što je sigurno, a što opasno.
- Ako primijetiš da si u nekim situacijama napet/a ili nesiguran/na jedan je trik probati se usredotočiti na svoje disanje. Koncentriraj se na udah 5 sekundi, a zatim na izdah 5 sekundi. Ovo je vježba koja bi te mogla opustiti istoga trena, a djetetu će to puno značiti. Samim time što gleda kako odrasla osoba diše pokazujemo primjerom kako se nositi sa stresnom situacijom.

- Izrazi poput: *Mama i tata se uvijek vrate kada odu* znaju pomoći. Kada pokazujemo mirnoću svojim izrazom lica i tonom glasa te pozdravimo prije odlaska, dijete nam vjeruje te će ono lakše povjerovati i da ćemo se vratiti.
- U slučaju da dijete ima poseban odnos s nekom igračkom poput plišanca ili dekice ovo su dobre prilike za iskoristiti taj objekt kako bi se dijete osjećalo sigurnije nakon što odemo.

Koliko je tvom djetetu izazovno odvojiti se od tebe? Kako se nosiš s takvim situacijama? Ako želiš podijeliti svoje iskustvo ili pitati za savjet radujemo se biti uz tebe u našoj grupi.