

# Lęk separacyjny

---

Opracowała psycholog Anna Ziółkowska

Zdarza się, że rozdzielenie dziecka z matką jest sytuacją emocjonalnie trudną, nawet jeżeli jest krótkotrwałe. U wielu dzieci powoduje negatywne emocje, szczególnie, jeżeli dziecko nie miało możliwości nabrania umiejętności poradzenia sobie z taką sytuacją.

Lęk separacyjny jest pewnym etapem rozwoju, jednak może przyjąć formę utrudniającą zdrowe funkcjonowanie. Pojawia się około 8 miesiąca życia, kiedy to dziecko wyraźnie preferuje kontakt z matką, a lękiem reaguje na kontakt z osobami obcymi. W tym czasie jest jak najbardziej typowy.

Lęk separacyjny, jako rodzaj zaburzonego funkcjonowania jest rozpoznawany przede wszystkim przy pierwszych kontaktach ze przedszkolem lub szkołą. Niechęć do rozstawania się z matką bywa mylona z fobią szkolną (więcej TUTAJ). Rozstanie z matką powoduje poczucie osamotnienia, zagrożenia, żal wręcz rozpacz.

## KRYTERIA ICD-10

Hipotez na genezę lęku separacyjnego jest kilka. Jedna z nich ma charakter biologiczny, odnajduje przyczyny w zmianach genetycznych. Mnie natomiast bliskie są teorie psychologiczne, mówiące między innymi o przenoszeniu lęku z matki na dziecko i swoistym wyuczaniu się tej emocji. Występowanie różnych zaburzeń u opiekunów jest także czynnikiem ryzyka.

Dzieci mające lęki separacyjne domagają się ciągłej obecności opiekuna. Miewają koszmary i dolegliwości somatyczne, takie jak gorączka, problemy żołądkowe, bóle głowy. Te objawy często powodują cykl zamkniętego koła. Dziecko reaguje objawami na rozstanie, co skłania rodziców do ciągłej obecności, która wyucza taki sposób radzenia sobie z lękiem. Bywa, że sytuacja domowa staje się bardzo napięta. To z kolei może powodować utajone odrzucenie, które jeszcze bardziej stymuluje lęk dziecka lub trudności w związku między rodzicami.

Nie należy jednak rozkładać rąk lecz działać. Jest wiele opracowanych i efektywnych sposobów radzenia sobie z lękiem separacyjnym. Przede wszystkim warto jest udać się do specjalisty - psychologa, psychiatry, skorzystać z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej. Jedną z form leczenia jest farmakoterapia oraz psychoterapia, jeżeli nasilenie problemu jest duże. Warto także posiłkować się metodami, które można stosować w domu. Są to relaksacja (więcej informacji TUTAJ), bajki terapeutyczne (TUTAJ), rozmowy z dzieckiem o jego przeżyciach, modelowanie swoim zachowaniem na radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Przede wszystkim nie można bagatelizować przeżyć emocjonalnych dziecka. Warto jest o nich mówić, aby dziecko nauczyło się, że równie dobrym sposobem

na zmniejszenie napięcia jak płacz, jest rozmowa o lęku. Jednak tego trzeba dziecko nauczyć.