

## Το άγχος του αποχωρισμού για τα πρωτάκια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

**άγχος του αποχωρισμού είναι μια φυσιολογική φάση που περνάνε τα μωρά όταν αποχωρίζονται τη μαμά τους.**

Το ίδιο άγχος εμφανίζεται όμως και σε μεγαλύτερες ηλικίες, όταν το παιδί πρέπει να πάει στον παιδικό σταθμό, στο νηπιαγωγείο ή και στην πρώτη δημοτικού.

Τι συμβαίνει στο παιδί και αγχώνεται; Η ειδικός, ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια κυρία Λίζα Βάρβογλη, εξηγεί τι βιώνει το παιδί ανά ηλικία, πώς εκδηλώνει τα άγχος του και κυρίως τον τρόπο με τον οποίο μπορούν οι γονείς να το βοηθήσουν να διαχειριστεί όσο πιο ομαλά γίνεται τη νέα φάση της ζωής του.

«Στην ηλικία 3-4 ετών τα παιδιά αισθάνονται πιο ικανά, πιο δυναμικά και έχουν καλύτερο έλεγχο του μικρόκοσμου τους. Το να φύγουν από το σπίτι και να ξεκινήσουν παιδικό ή νηπιαγωγείο ως προνήπια δεν παύει να είναι μια νέα, άγνωστη εμπειρία που τους προκαλεί άγχος ως ένα βαθμό» λέει η ειδικός.

Τι σκέφτεται το παιδί και αγχώνεται

Θα ξαναδώ τη μαμά μου;

Θα έρθει η μαμά μου να με πάρει ή θα με ξεχάσει εδώ;

Τι θα γίνει αν δε μου αρέσει και στεναχωριέμαι;

Πώς να το βοηθήσετε

Συζητήστε για τους φόβους του και δώστε αντικειμενικές απαντήσεις, με χρονικούς όρους που καταλαβαίνει το παιδί: «Η μαμά σε αγαπάει πολύ, θα έρθω να σε πάρω μετά το μεσημεριανό φαγητό».

Διαβάστε βιβλία με ήρωες που ξεκινούν να πηγαίνουν σχολείο.

Διαλέξτε έναν νέο «φίλο», ένα μικρό λούτρινο ζώακι (όχι το αγαπημένο του, γιατί αν χαθεί... χαθήκατε!) και δώστε το στο παιδί μαζί του.

Όταν έρθει η ώρα να πείτε «αντίο», αγκαλιάστε και φιλήστε το παιδί σας και φύγετε αποφασιστικά. Όσο πιο πολύ μένετε με το παιδί (και του μεταδίδετε το άγχος σας), τόσο πιο πολύ «κολλάει» και αυτό επάνω σας.

Η εμπειρία του νηπιαγωγείου ενισχύει πολλαπλώς την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Εμπρός στο κατώφλι του δημοτικού όμως το πιο πιθανό είναι το παιδί να εκδηλώσει και πάλι άγχος αποχωρισμού. «Στην ηλικία 5-6 ετών, το παιδί του νηπιαγωγείου και της πρώτης δημοτικού μπορεί να έχει άγχος, επειδή θα έχει και ένα νέο ξεκίνημα, στο «μεγάλο» σχολείο, με περισσότερα άτομα, νέους φίλους και πιο πολλές ώρες» λέει η κυρία Βάρβογλη.

Τι σκέφτεται το παιδί και αγχώνεται

Θα έρθει να με πάρει η μαμά;

Το σχολείο είναι πολύ μεγάλο: τι θα γίνει αν χαθώ/αν δε βρίσκω την τάξη μου;

Θα κάνω νέους φίλους;

Τι θα γίνει αν δεν ξέρω όλα τα γράμματα/αριθμούς, κλπ;

Πώς να το βοηθήσετε

Διαβεβαιώστε, όσες φορές κι αν χρειαστεί, το παιδί ότι δεν υπάρχει περίπτωση να το ξεχάσετε στο σχολείο!

Αν έχετε τη δυνατότητα, κάντε με το παιδί μια βόλτα έξω και μέσα από το σχολείο, γνωρίστε μαζί του τη δασκάλα του. Συζητήστε για όλα τα ωραία πράγματα που θα συμβούν τη φετινή σχολική χρονιά. Διαλέξτε παρέα την τσάντα και τα σχολικά του παιδιού.

Απαντήστε στις ερωτήσεις του αντικειμενικά και με μια δόση χιούμορ: «αν τα ήξερες όλα δε θα πήγαινες πρώτη δημοτικού, θα σε έστελναν κατευθείαν στο γυμνάσιο!».

Φτιάξτε του ένα μπρελόκ με μια οικογενειακή φωτογραφία και κρεμάστε το στην τσάντα του παιδιού.

Υποσχεθείτε στο παιδί ότι θα κάνετε κάτι όμορφο μαζί μετά το σχολείο (και κρατήστε την υπόσχεση σας!).

Οι 5 Χειρότεροι Τρόποι για να Πείτε «Αντίο» στο Παιδί

Φεύγετε στα κρυφά, χωρίς να πείτε «αντίο». Το παιδί αισθάνεται προδομένο και δεν σας εμπιστεύεται.

Παραμένετε στην τάξη για να δείτε αν το παιδί σας προσαρμόστηκε. Το παιδί στρέφεται να σας δει, αλλά έτσι δεν ασχολείται με άλλα πράγματα στην τάξη, που θα το βοηθούσαν να περάσει καλά και να μειωθεί το άγχος του.

Δείχνετε στο παιδί τη στεναχώρια σου και του λέτε ότι λυπάστε που φεύγετε. Έτσι του δίνετε το μήνυμα ότι το σχολείο είναι κάτι αρνητικό και το άγχος του εντείνεται.

Εκνευρίζετε με το παιδί που έχει άγχος, του φωνάζετε και το μαλώνετε σε μια προσπάθεια να το... ηρεμήσετε! Αυτή η τακτική επιτείνει το άγχος και τη δυσκολία αποχωρισμού.

Δε συνδέεστε συναισθηματικά με το παιδί και βιάζεστε να διεκπεραιώσετε τις δουλειές σας για να το πάτε σχολείο. Αφιερώστε λίγο χρόνο στο σπίτι για να συνδεθείτε συναισθηματικά, κάντε μια αγκαλίτσα, διαβεβαιώστε το για την αγάπη σας και ευχηθείτε του να περάσει όμορφα στο σχολείο.

**Πηγή:** [protothema.gr](http://protothema.gr)