






# Nie zostawiaj mnie! Dzieci i lęk przed rozłąką



*Często zdarza się, że rodzicom lub opiekunom trudno jest zostawić dziecko, które płacze i rozpaczliwie łąnie do nich. Dziecko reaguje tak wtedy, gdy odczuwa lęk przed rozłąką. Dzieje się tak, ponieważ dzieci nie zawsze wiedzą, kiedy ich bliscy wrócą. Sytuacje takie są trudne zarówno dla rodziców, którzy muszą wyjść z domu i zostawić dziecko, jak i dla samego dziecka. Oto kilka godnych zapamiętania uwag na temat lęku przed rozłąką:*

-  **Lęk przed rozłąką jest normalnym zjawiskiem.** Takie zachowanie dziecka można interpretować w sposób pozytywny. Oznacza ono, że dziecko jest świadome więzi, jakie wytworzyło z bliskimi mu osobami. Bardziej niepokojące są przypadki, w których dziecko nigdy nie okazuje lęku, gdy rodzice wychodzą lub gdy jest mu wszystko jedno, kto się nim zajmuje.
-  **Lęk pojawia się i rozwija według określonego schematu.** Lęk przed nieznanymi osobami lub nowymi miejscami może pojawić się u dzieci ośmiomiesięcznych, choć zdarza się, że zaczyna się on ujawniać znacznie wcześniej, u dzieci pięciomiesięcznych. Lęk przed rozłąką nasila się między 10 i 18 miesiącem życia, a słabnie w wieku dwóch lat. Lęk ten może wzmacniać się w dowolnym wieku lub też powracać u starszych dzieci w sytuacjach, gdy zmienia się ich środowisko lub gdy pojawiają się istotne zmiany w ich życiu takie, jak narodziny następnego dziecka w rodzinie.
-  **Możesz ułatwić dziecku rozstawanie się w następujący sposób:**
  - Przeczytaj dziecku książeczkę dla dzieci na temat rozstawania się.
  - Pozostań z dzieckiem w nowym miejscu lub w towarzystwie nowej osoby tak długo, aż się z nimi oswoi.
  - Powiedz dziecku spokojnie, że rozumiesz to, że ono nie chce, żebyś wyszła. Zapewnij je, że wrócisz.
  - Nawet, gdy dziecko nie potrafi jeszcze określić czasu, zapewnij je, że mama lub tata wróci, jak się obudzi z drzemki albo, jak skończy jeść obiad. Zrób wszystko, żeby dotrzymać słowa.
  - Pozwól dziecku zabrać ze sobą jego ulubiony kocyk lub inny „ukochany” przedmiot. Niektóre dzieci lubią mieć przy sobie sweter mamy lub inną znajomą rzecz na czas jej nieobecności.
  - Nie zostawiaj dziecka wtedy, gdy jest głodne, zmęczone lub chore.
  - Nie wymykaj się w tajemnicę przed dzieckiem ani nie karaj go za jego smutek.
  - Nie przekupuj dziecka, żeby przestało płakać.
-  **Twój stres może przyczyniać się do pojawiania się lęku przed rozłąką u dziecka.** Twoja obawa o zapewnienie dziecku właściwej opieki na czas twojej nieobecności lub poczucie winy związane z pozostawianiem dziecka może zwiększać jego niepokój. Zapewnij dziecku właściwą opiekę. Pamiętaj także o tym, że rozłąka na krótko może być korzystna dla was obojga.
-  **Czasami to może być coś więcej niż tylko lęk przed rozłąką.** Pomyśl, jakie mogą być jeszcze inne źródła lęku w życiu Twojego dziecka i zastanów się, czy nie należy zmienić opieunki dziecku, które:
  - po upływie dwóch tygodni nadal czuje się nieszczęśliwe z nową opiekunką,
  - straciło apetyt, niespokojnie śpi, nie ma ochoty na zabawę ani interakcję z innymi, a w jego zachowaniu pojawiły się wyraźne zmiany.

**English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children**



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education