

Αναπτυξιακοί φόβοι και άγχος αποχωρισμού: πότε το άγχος αποχωρισμού γίνεται διαταραχή

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΦΟΒΟΙ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ

- Οι φόβοι στην ηλικία των 1-4 ετών συνδέονται με τον έλεγχο που έχει ή δεν έχει ένα παιδί απέναντι σε μία κατάσταση που μοιάζει απειλητική. Είναι φόβοι που χαρακτηρίζουν την ανάπτυξη του παιδιού και είναι αναμενόμενοι.
- Το άγχος αποχωρισμού είναι σε κάποιο βαθμό φυσιολογικό, αφού χαρακτηρίζει τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού από τη βρεφική έως την παιδική ηλικία.
- Το στάδιο αυτό φτάνει στο αποκορύφωμα του μεταξύ των 10 με 18 μηνών και συνεχίζει να υφίσταται μέχρι τα 2 με 4 χρόνια.
- Όταν ο φόβος ή το άγχος αποχωρισμού που βιώνει ένα παιδί δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινή λειτουργικότητα του παιδιού τότε θεωρούνται παθολογικά και μετατρέπεται σε διαταραχή άγχος αποχωρισμού.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ

- Πολύ πιο έντονη προσκόλληση στον ένα γονιό (συνήθως στη μητέρα).
- Υπερβολική ανησυχία, όταν αποχωρίζεται οικεία πρόσωπα ή το σπίτι.
- Ευερεθιστότητα, κλάμα, εκρήξεις θυμού.
- Δυσκολία στις σχέσεις του με άλλα παιδιά ή πρόσωπα.
- Ψυχοσωματικά ενοχλήματα.

ΑΙΤΙΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

- Ιδιοσυγκρασία του παιδιού.

- Περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως: Αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος ή σχολική αποτυχία, χειρουργική επέμβαση ενός γονέα του παιδιού ή οικείου του προσώπου, μετακόμιση, υπερπροστατευτική στάση των γονέων, ένταση στην οικογένεια, διαζύγιο ή θάνατος.
- Γενετικοί-κληρονομικοί προδιαθεσικοί παράγοντες.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

- Συνεργασία γονέων και σχολικού πλαισίου.
- Συνεργασία σχολικού πλαισίου και ειδικών σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Συμβουλευτική γονέων από ειδικό ψυχικής υγείας, όταν πρόκειται για παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- Αν κριθεί απαραίτητο ατομική θεραπεία του παιδιού (σε παιδιά σχολικής ηλικίας) ή οικογενειακή θεραπεία.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΑΡΝΕΙΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΧΩΡΙΣΤΕΙ

- Σταδιακή γνωριμία και εξοικείωση του παιδιού με διάφορα πρόσωπα και χώρους.
- Κοινωνική συνδιαλλαγή και αλληλεπίδραση με συνομήλικα του παιδιά.
- Συνέπεια, ηρεμία και κοινή στάση από την πλευρά των γονιών.
- Ένα αγαπημένο αντικείμενο (π.χ. ένα αρκουδάκι, ένα σεντονάκι) που το παιδί μπορεί να παίρνει μαζί του στο σχολείο.
- Εφαρμογή ενός σταθερού καθημερινού ημερήσιου προγράμματος.
- Διαχείριση των συναισθημάτων του γονιού, προκειμένου να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα του παιδιού.
- Άλλωστε φαίνεται να ισχύει ότι, **«πίσω από ένα παιδί με άγχος αποχωρισμού κρύβεται ένας γονιός με άγχος αποχωρισμού»**, ο οποίος έχει να αντιμετωπίσει τα δικά του συναισθήματα, που αναδύονται στη φάση αυτή, τα οποία πιθανόν να συνδέονται με δικές του οικογενειακές εμπειρίες.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΘΕΙ Η ΟΜΑΛΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ

- Θετική εικόνα και στάση του γονιού απέναντι στο σχολείο.
- Εμπιστοσύνη στους παιδαγωγούς/εκπαιδευτικούς.
- Συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό της τάξης.
- Να μην υπάρχουν αναίτιες διακοπές στη φοίτηση του παιδιού.

Ιωάννης Κυργιόπουλος

Ψυχολόγος (Msc Σχολικής Ψυχολογίας)