



Άγχος Αποχωρισμού

Το Άγχος Αποχωρισμού αποτελείται από συμπτώματα συναισθηματικής ανησυχίας και παρουσιάζεται συνήθως σε μικρότερα παιδιά ή/και βρέφη (10-18 μηνών) που δυσκολεύονται να αποχωριστούν άτομα που τα φροντίζουν (π.χ. γονείς, παππούδες, κοντινούς συγγενείς). Σε μεγαλύτερα παιδιά, το άγχος αποχωρισμού συνδέεται με τον φόβο για το σχολείο, ιδιαίτερα το νηπιαγωγείο. Η φοβία για το σχολείο μπορεί να προκληθεί από διαφορετικούς παράγοντες. Γι'αυτό είναι απαραίτητο οι γονείς να ερευνήσουν εξονυχιστικά τους πιθανούς λόγους για τους οποίους το παιδί τους αισθάνεται ανασφάλεια να βρεθεί μακριά τους (σε ένα άλλο περιβάλλον, με άλλους ανθρώπους) για μικρό χρονικό διάστημα.

Μερικοί από αυτούς τους λόγους μπορεί να είναι και η έλλειψη εμπιστοσύνης που νιώθουν απέναντι στα άτομα που συναντούν σε διαφορετικό περιβάλλον, όπως για παράδειγμα στη δασκάλα ή στους υπόλοιπους συμμαθητές. Σε αυτήν την περίπτωση, οι γονείς είναι εκείνοι που, πρώτοι, πρέπει να καλλιεργήσουν στο παιδί τους τη σιγουριά που χρειάζεται προκειμένου αυτό να αντιμετωπίσει καινούριες καταστάσεις και να βεβαιωθούν πως δεν προβάλλουν σε αυτό, τις δικές τους ανησυχίες και φόβους.

Τα παιδιά σε μικρή ηλικία χρειάζεται να αισθάνονται βέβαια πως ο κόσμος τους - όπως τον έχουν βιώσει - δεν πρόκειται να αλλάξει δραματικά από τη μια στιγμή στην άλλη και πως ο αποχωρισμός από ένα αγαπημένο πρόσωπο δεν ισοδυναμεί με απώλεια αυτού.

Ανάμεσα στα συναισθηματικά συμπτώματα που κατακλίζουν το παιδί που φοβάται να αποχωριστεί τον/την τροφό του, έρχονται και τα σωματικά συμπτώματα, όπως οι κεφαλαλγίες, ο στομαχόπονος, η ναυτία και ο έμετος, να εντείνουν τη δυσφορία που αισθάνεται για κάθε αποχωρισμό. Αυτά τα συμπτώματα εξωθούν πολλούς γονείς και παιδιά στην ακραία «λύση» του να αποφύγουν τις δυσάρεστες συνέπειες του αποχωρισμού (το σχολείο, την επαφή με άλλα ξένα πρόσωπα), αντί να προσπαθήσουν να χτυπήσουν το πρόβλημα στη ρίζα του. Πολλοί γονείς περιμένουν απλώς να περάσει ο καιρός και να φύγει το πρόβλημα από μόνο του και είναι αλήθεια πως, σε αρκετές περιπτώσεις, τα συμπτώματα εξαφανίζονται με το χρόνο. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως το πρόβλημα λύνεται.

Με την κατάλληλη βοήθεια, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν Άγχος Αποχωρισμού μπορούν να μάθουν τρόπους να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν την ανησυχία τους αποτελεσματικά, συνδέοντας την απομάκρυνση από τα προσφιλή πρόσωπα με ευχάριστα συναισθήματα. Επιλέον, οι γονείς των παιδιών οφείλουν να ακολουθήσουν μια συγκεκριμένη στρατηγική που θα τους υποδείξει κάποιος ειδικός, έτσι ώστε να πάψουν να ενισχύουν άθελά τους τις ανησυχίες των παιδιών τους. Είναι σημαντικό για τους γονείς, τους δασκάλους ή τους ειδικούς της ψυχικής υγείας να ενθαρρύνουν αυτά τα παιδιά να παίρνουν πρωτοβουλίες βήμα-βήμα.

Σε κάθε περίπτωση, τα παιδιά πρέπει να μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον που θα τους παρέχει πολλαπλές επιλογές και δυνατότητες για ολόπλευρη ανάπτυξη και ψυχική ωρίμανση και θα βοηθά στην τόνωση της αυτοπεποίθησής τους.