

Trauksme, atstājot vecākus

Daudziem bērniem ik pa laikam rodas satraukums par vecāku vai aprūpētāju atstāšanu. Viņi kļūst ļoti satraukti, kad vecāki aiziet vai kad atvadās no vecākiem noteiktās situācijās, piemēram, pie ieejas skolā vai bērnudārzā. Šāda uzvedība bieži sākas pēc pārmaiņām, piemēram, sākot iet jaunā skolā vai mainot dzīvesvietu, citkārt, pieredzot zaudējumu.

Sākumā vecāki bieži reaģē uz šo uzvedību, nodrošinot mierinājumu vai izvairoties no bērna atstāšanas, lai neizraisītu lielāku sarūgtinājumu. Reizēm problēma atrisinās, taču dažiem bērniem uzvedība pasliktinās un var radīt problēmas mājās, tai skaitā bērnam var rasties vēlme nepārtraukti pārliecināties, ka vecāks ir tuvu, vai bērns atsakās gulēt viens.

Darbības, kas var palīdzēt:

- Nosakiet laiku, kad pārrunāt raizes, un neapspriediet tās citos laikos.
- Slavējiet bērnu pat par ļoti īsiem laika posmiem, kuros bērns ticis galā pats, bez iedrošināšanas.
- Atvadoties, izturieties tā, it kā Jūsu bērns nebūtu satraukts (piemēram, sakiet atvadas, smaidiet un ejiet prom).
- Izmantojiet attēlu plānotājus, lai sniegtu bērnam vizuālas norādes, iekļaujiet attēlus, kas ataino aiziešanu, sekojošu aktivitāti un pēc tam Jūsu atgriešanos.
- Izvairieties no sodiem, pārmērīgas runāšanas vai paskaidrojumu pieprasīšanas par uzvedību.
- Plānojiet pakāpenisku programmu, kā bērnu atstāt vienu, sāciet ar 10 minūtēm un ar laiku palieliniet šo intervālu.
- Ja ir grūtības aiziet gulēt, pieķerieties šim jautājumam. Atbalstiet savu bērnu, lai viņš būtu spējīgs aiziet gulēt un iekārtoties gultā bez Jūsu klātbūtnes.
- Nemiet vērā, ka televīzija reizēm var veicināt šo uzvedību. Ziņas vai televīzijas programmas par cilvēkiem, kas dara pāri citiem, var izraisīt bažas par iespējamu kaitējumu vecākiem.
- Atcerieties, ka Jūsu bērns var izmantot citus līdzekļus, lai pārbaudītu Jūsu klātbūtni, piemēram, palūgt dzērienus vai aiziet uz tualeti pirms gulētiešanas.
- Atcerieties, ka trauksmei ir fiziskas izpausmes. Sliktas dūšas, noguruma vai reiboņa sajūta ir bieži trauksmes simptomi, tādēļ, kad Jūsu bērns saka, ka viņam ir slikti, tas var nebūt izdomājums.
- Meklējiet atbalstu. Darbs ar satrauktu bērnu var radīt ievērojamu stresu, meklējiet profesionāļu, citu vecāku vai ģimenes locekļu atbalstu.
- Nejūtieties vainīgi, daudzi bērni piedzīvo šo problēmu un daudzi vecāki saistībā ar to jūtas vīlušies un sarūgtināti.