



ATSISKYRIMO NERIMAS: KAIP JĮ ĮVEIKTI TĖVAMS IR VAIKAMS?

Atsiskyrimo nerimas – normali vaiko raidos dalis, susijusi su vaiko protine ir emocine raida. Geriau supratus sunkumo atsiskirti priežastis, tėvai gali atrasti būdų, kaip padėti visiems šeimos nariams šį laikotarpį išgyventi kuo ramiau.

1

KAIP PASIREIŠKIA ATSISKYRIMO NERIMAS?

- Tai nerami kūdikio reakcija į atsiskyrimą nuo jį nuolat globojančio žmogaus, dažniausiai mamos ar tėčio. Tėvams išeinant kūdikis laikosi jų įsikibęs, tiesia rankutes, verkia, pyksta.
- Nerimas turi ir teigiamą poveikį vaiko raidai. Jis skatina vaiką ieškoti išeičių ir savarankiškai elgtis jam naujose situacijose. Taip jis palaipsniui įgauna pasitikėjimo savimi ir savarankiškumo.

2

ATSISKYRIMO NERIMO PRIEŽASTYS:

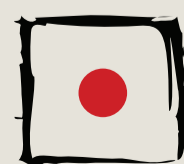
- **Kūdikis yra prieraišus.** Kūdikis atskiria pažįstamus ir nepažįstamus žmones, yra linkęs intuityviai prisirišti prie juo besirūpinančių artimųjų. Jie kūdikiui yra gyvybiškai svarbūs, todėl natūralu, kad išsiskyrimas kelia nerimą, pyktį, nesaugumo jausmą.
- **Kūdikis dar nesupranta daiktų ir žmonių pastovumo.** Kūdikis nesuvokia, kad iš jo regos lauko dingę daiktai ar žmonės nepradingsta negrįžtamai. Mamai nuėjus, kūdikiui atrodo, kad ji negrįš niekada. Kiek paugę vaikai jau sugeba prisiminti, kad po išsiskyrimo seka ir susitikimas, dėl to atsiskyrimai tampa lengvesni.

3

KAS PALENGVINA NERIMĄ?

- **Visuomet atsiveikinkite ir pasiveikinkite su kūdikiu.** Galite sukurti savo atsiveikinimo ritualą, jo nuoseklus naudojimas padės vaikui numatyti, kada tėvai planuoja trumpam išeiti. Kūdikis taip pat greitai suvoks, kad atsiveikinę jus visuomet grįžtate, o tuomet būtinai džiugiai pasiveikinkite ir pabūkite kartu.
- **Numatykite ir pasakykite, kada grįšite.** Valandos įvardijimas vaikui nėra aiškiai suvokiamas, todėl grįžimo laiką susiekite su dienos tvarka. Pasakykite, kad grįšite, kai reikės vakarienai, praustis arba skaityti pasaką.
- **Išeidami palikite vaikui žaisliuką.** Tai gali būti vaikui svarbus ir jo mėgstamas žaisliukas, pagalvėlė ar bet koks kitas daiktas, kuris primena mamą/tėtį ir padeda jaustis saugiau.
- **Leiskite kūdikiui pabūti vienam.** Įsitikinę, kad kūdikio aplinka saugi, leiskite jam vienam pažaisti bent keletą minučių atskirame kambaryje. Jei vaikas sunerimsta, užuot bėgę atgal į kambarį, pakalbinkite jį balsu. Tai padės jam po truputį suvokti, kad esate šalia, net kai jis jusų nemato.
- **Leiskite kūdikiui tyrinėti aplinką.** Tokiu būdu kūdikis mokysis, kad jis ir pats gali priimti sprendimus bei smagiai leisti laiką net ir be nuolatinės tėvų globos.
- **Pratinkite kūdikį pabūti su kitais žmonėmis.** Geriausia pratinti kūdikį bendrauti su kitais žmonėmis dar iki prasidedant atsiskyrimo nerimui. Tokiu būdu jis supras, kad gera ir saugu būti ne tik su mama/tėčiu.

**Kitos ciklo
„GRĮŽTU Į DARBĄ: KAIP IŠLAIKYTI
BALANSĄ TARP ŠEIMOS IR
PROFESINIŲ ĮSIPAREIGOJIMŲ?“
atmintinės ir paskaitos:
pvc.lt ir mamadu.lt**



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



ExchangeAlumni
CONNECT EMPOWER INSPIRE

Kai kyla klausimų dėl vaikų ir paauglių auklėjimo ar įvairių sunkumų, pasitarkite
„TĖVŲ LINIJOJE“ – 8 800 900 12.

Daugiau informacijos: tevulinija.lt