



Άγχος Αποχωρισμού

Μελέτη Περίπτωσης

Απαντήσεις

1. Ο Ηλίας είναι 2 χρονών ηλικία κατά την οποία αναμένεται η κορύφωση του άγχους αποχωρισμού. Αν και η μητέρα του αποφάσισε να τον πάει παιδικό σταθμό, χρειάζεται να έχουμε κατά νου, ότι εάν υπάρχει υποστήριξη καλό είναι να παραμένει το παιδί σπίτι, γιατί συναισθηματικά αλλά και γνωστικά δεν έχει την ωριμότητα να αντέξει παρατεταμένο αποχωρισμό, οπότε αναστατώνεται έντονα και η ρύθμιση του συναισθήματος είναι δύσκολη.

Οπότε εάν ήμουν στη θέση του Ηλία θα ένιωθα αγωνία, φόβο και ανασφάλεια. Δεν θα ήμουν σε θέση να καταλάβω τις λογικές εξηγήσεις της μαμάς μου και θα ζητούσα όταν αναστατώνομαι να προσπαθεί να έχει ψυχραιμία και να μπορεί να μου συμπαρασταθεί. Να μην μου φωνάζει αλλά να με ηρεμεί, όχι τόσο με το να μου μιλάει, αλλά κυρίως με το να με παίρνει αγκαλιά και να μου αποσπά την προσοχή με ευχάριστα παιχνίδια. Πάνω από όλα να μην αγχώνεται η ίδια γιατί έτσι αγχώνομαι περισσότερο και εγώ.

2. Η μητέρα του Ηλία χρειάζεται να έχει σταθερότητα και ψυχραιμία. Είναι καλό να κατανοήσει το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού της. Σε αυτήν τη ηλικία η επιχειρηματολογία δεν έχει αποτέλεσμα, ούτε φυσικά οι φωνές αλλά ούτε μια να τον πηγαίνει σχολείο και μια να τον κρατάει σπίτι.

Η ανταπόκριση στο συναίσθημα του παιδιού, η εξωλεκτική επαφή και η απόσπαση προσοχής (από αυτό που αγχώνει το παιδί) έχουν αποτέλεσμα αλλά κυρίως η κατανόηση το ότι είναι πολύ μικρό και είναι φυσιολογικό να έχει αυτές τις αντιδράσεις, οπότε χρειάζεται να είναι ψύχραιμη και σταθερή.

Επίσης, μπορεί να βοηθήσουν βιβλιάρια με ιστορίες παιδιών που πάνε πρώτη φορά σχολείο. Καθώς, φαίνεται αγχωμένη και κουρασμένη, είναι σημαντικό να υποστηριχθεί ψυχολογικά αλλά και πρακτικά από τους κοντινούς της ανθρώπους. Επιπρόσθετα, μια ενημέρωση και συμβουλευτική από το σχολείο ή από κάποιον ειδικό θα βοηθούσε.

3. Ως δασκάλες επιτρέπουμε στη μαμά να αισθάνεται τα δύσκολα συναισθήματα που βιώνει. Τα συζητάμε μαζί της, μοιραζόμαστε ίσως και ανάλογες εμπειρίες που είχαμε στο παρελθόν «φυσιολογικοποιώντας» αυτό που νιώθει. Αυτό θα την καθησυχάσει σημαντικά. Την ενθαρρύνουμε να μας εμπιστευτεί δίνοντας να καταλάβει ότι γνωρίζουμε τι κάνουμε με την ψυχραιμία μας και τη σταθερότητά μας. Ταυτόχρονα έχουμε ευελιξία στους κανόνες (π.χ. ώρα προσέλευσης, παραμονή του παιδιού στο σχολείο, μήπως η μητέρα χρειάζεται κάποιες μέρες να είναι και αυτή σχολείο κλπ.) και κοιτάμε κάθε παιδί εξατομικευμένα. Διοργανώνουμε σεμινάριο ή ομάδα για τους γονείς με αυτό το θέμα στην έναρξη της χρονιάς. Συστήνουμε βιβλία και ταινίες για αυτήν την ηλικία.