



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva  
a prevencie, Mierová 4, Humenné  
tel.: 057/775 06 27, e-mail:cpppp.he@mail.t-com.sk

# Separáčná úzkosť

**Spracovala: Mgr. Jaroslava  
Mervová, psychologička CPPPaP  
Humenné**

*„Ako to dieťa vychovávaš, keď sa ťa ani pustiť nechce?!“*

*„Je rozmaznaný, stále si len s ním a potom reve, keď máš odísť!“*

Počuli ste už takéto vety, ktoré sa týkali vášho batoľaťa? Alebo aj staršieho dieťa, ktoré sa vás držalo ako kliešť, keď ste naozaj potrebovali súrne odísť a oň sa mala starať opatrovatelka či babička?

Čo sa to deje s tými deťmi? Je to vôbec normálne? Urobila som niekde chybu? Naozaj sa mu až príliš venujem, keď sa tak správa? Odpovede na tieto otázky môžu byť rôzne – z rôznych uhlov pohľadu, závislé od veku dieťaťa. Na jednej strane je takáto reakcie u dieťaťa normálna – v istom veku a skôr by bolo divné, keby sa tak nedialo. Na druhej strane – v istom veku – už takéto reakcie spadajú do kategórie „diagnóza“ a dieťaťu (ako aj rodine) treba pomôcť.

## Separáčná úzkosť

Podľa odborníkov má **separačná úzkosť podobný základ ako strach z cudzích ľudí a objavuje sa v 8. – 9. mesiaci života**. Podľa iných autorov je toto rozpätie stanovené medzi 6. – 18. mesiacom života dieťaťa. Väzba medzi dieťaťom a matkou predstavuje najsilnejšiu ochranu. Matka predstavuje ochranu pre dieťa a **ono sa snaží o čo najväčší kontakt s ňou**.

Približne v 6. mesiaci svojho života sa u dieťaťa na prvé miesto jeho záujmov dostáva **preskúmanie okolia** – čo tam nájdem, čo môžem vziať do ruky, aké zvuky to vydáva ... To súvisí jednak s prirodzenou zvedavosťou dieťaťa, jednak s jeho **rastúcou potrebou nezávislosti**, osamostatňovania sa. **V motorike to znamená** zvýšenú pohyblivosť dieťaťa, potrebu presúvať sa za objektmi svojho záujmu, plazenie, lezenie, štvornožkovanie.

Separáčná úzkosť sa **začína objavovať medzi 6. – 7. mesiacom**, no intenzívnejšie sa prejavuje neskôr, až k spomínanému 18. mesiacu. Dieťa môže byť nepokojné, keď ho na chvíľu chcete nechať

samé v miestnosti, môže začať plakať keď vidí matku (alebo inú blízku osobu) odchádzať. V niektorých prípadoch môže byť reálny problém vôbec sa od dieťaťa pohnúť, lebo ich reakcia býva extrémne silná.

Obdobie separačnej úzkosti môže prebiehať aj v akýchsi vlnách, nejaké obdobie je dieťa úzkostné, plačlivé, potom to na chvíľu vyzerá, že úzkosť pominula, no o krátky čas sa prejavy strachu opäť vrátia. Treba povedať, že obdobie **separačnej úzkosti je úplne normálnou vývinovou záležitosťou**, ktorá v priebehu niekoľkých týždňov odznie alebo sa výrazne zmierni.

## Prečo sa vôbec separačná úzkosť objaví

Niekedy medzi 4. – 7. mesiacom života sa u detí vyvíja **zmysel pre stálosť objektu**. Prichádzajú na to, že veci a ľudia existujú stále, aj napriek tomu, že ich práve nemajú v dohľade. Deti si myslia, že JE len mama alebo otec a keď vás nemôžu vidieť, znamená to pre nich, **že ste odišli, že ste ich opustili**. Keďže deti v tomto období nemajú pojem o čase, nevedia ani, kedy sa vrátite. Či ste v kuchyni, v izbe na poschodí alebo ste odišli do práce – pre dieťa je to jedno. **Proste ste zmizli a dieťa chce urobiť (a aj to urobí) všetko preto, aby sa tomu vyhlo** – aby vás nestratilo. Preto deti plačú, kričia, začnú za vami „utekať“ svojim štvornožkovaním – aby sa uistili, že ste tam stále, že ste ich neopustili.

Ako dlho toto obdobie potrvá, je veľmi individuálne. Závisí to od dieťaťa a tiež od toho, ako sa s touto situáciou popasujú rodičia. V niektorých prípadoch môže pretrvávať až do mladšieho školského veku, kedy už ale ovplyvňuje rôzne iné aktivity dieťaťa a zväčša znamená úzkostnú poruchu.

## Ako prekonať obdobie separačnej úzkosti

Niekedy sami nevieme, ako je vhodné reagovať, či dieťa rýchlo opustiť, vybaviť, urobiť čo treba a potom sa k nemu – i keď plačúcemu vrátiť. Alebo ho naopak nosiť všade so sebou, hoci aj na toaletu, len aby sme ho nevystavili stresu. Vhodná cesta bude (opäť) zlatá stredná. Dieťa do istej miery potrebuje zažívať stres, či frustráciu, aby mohlo dozrieť, pochopiť, že hoci mu zmizneme zo zorného poľa, vždy sa tam opäť vrátíme a budeme tam preňho. No vystavovanie tomu stresu by nemalo byť prílišné.

### **Dieťaťu môže pomôcť:**

- **nikdy mu „neujдите“**. Ak sa musíte vzdialiť, je dobré, aby vedelo, že odchádzate. Rodičia niekedy v dobrej viere odchádzajú z domu (napr. do kina, do práce) vtedy, keď sa dieťa nedíva – predpokladajú, že sa vyhýbajú stresu, plaču. Pre dieťa je to zvyčajne mätúce. Zvyčajne dieťa, ktorému sa „jeho ľudia“ strácajú a zase objavujú, je oveľa neistejšie a stále „v strehu“ kedy kto

zase zmizne. Nech je dieťa akokoľvek staré, rozlúčte sa s ním. Aj keď bude nasledovať krátky plač, **pre dieťa týmto spôsobom budujete istotu** v rovine: mama sa lúči – mama odchádza – mama sa vracia.

- **nenúťte dieťa do kontaktu s cudzími ľuďmi.** Ak sa u dieťaťa objaví strach z cudzích osôb, dokonca aj z tých, ktoré pozná a doteraz s nimi nemalo problém, **akceptujte to. Je to normálne** a samo to prejde. Pomôže, ak dieťa budete brať na miesta, kde sú rôzni ľudia – nákupy, park, materské centrum – tu všade môže dieťa (za vašej pomoci) pozorovať ostatných „zďaľky“.
- **dôležité načasovanie.** Ak sa to dá, neumiestňujte dieťa do starostlivosti jasí alebo opatrovatelky medzi 8. – 12. mesiacom, kedy sa zvykne separačná úzkosť objavovať. Tiež sa pokúste dieťa neopúšťať v čase, keď je hladné alebo unavené.
- **skúsenosť s inou osobou.** Nácvik alebo zážitok dieťaťa hrá svoju úlohu. Opatrovateľov a prípadne cudzie miesto by malo spoznávať postupne. Ak ho plánujete nechať v starostlivosti príbuzných alebo opatrovatelky, pozvite tohto človeka ku vám, aby spolu mohli stráviť nejaký čas, spoločne s vami. Postupne odchádzajte, na kratší čas a potom na dlhší, do susednej miestnosti a potom aj na polhodinu – hodinu z bytu.
- **pokoj a dôslednosť.** Vytvorte si rituál, počas ktorého sa s dieťaťom milo, láskyplne, ale dôrazne rozlúčite. Ostaňte pokojní a ukazujte dieťaťu svoju istotu. Uistite ho, že sa vrátite. Môžete mu aj povedať, ako dlho to bude trvať – tak aby tomu porozumelo, napr. po obede, keď sa vyspinkáš.
- **dodržiť svoje sľuby.** Je dôležité, aby ste dodržali, to čo dieťaťu prisľúbite. Teda, že sa vrátite v čase, ktorý ste oznámili. Toto je spôsob, akým si vaše dieťa buduje istotu, že budete späť a všetko bude OK.

**ČO DOKÁŽE JEDNO OBJATIE**



posilňuje imunitný systém

zvyšuje trepezlivosť

zmierňuje bolesť v ťažkých situáciách

lieči stres a úzkosť

uvoľňuje oxytocín hormón lásky

buduje sebavedómie

je to emócia bez slov

produkuje dopamín zdroj motivácie

vyvažuje nervový systém

je odrazom lásky a podpory

Materská škola Nitra Kľúčik

## Separáčna úzkostná porucha – diagnóza F 93

Objavuje sa u detí v predškolskom veku, sprevádza ju výrazná negatívna reakcia na neprítomnosť matky, **plač, zúfalstvo, krik, nepokojný spánok, psychosomatické problémy.** Táto porucha býva prvýkrát diagnostikovaná pri pokuse zaradiť dieťa do materskej školy, kedy dieťa najviac reaguje na odlúčenie od matky. Okolo 3. roku života by dieťa už malo byť schopné dobre zvládať pobyt v neprítomnosti blízkych.

**Separáčna úzkosť je ako porucha charakterizovaná vtedy**, ak vzhľadom k veku dieťa reaguje neprimerane (napr. neustále plače, kričí, je zlostné, nechce sa pustiť matky, vybieha za ňou, nevie sa utíšiť, je schopné preplakať aj hodiny alebo nepriamo donútiť matku, aby sa vrátila).

Keď odborníci hodnotia intenzitu separačnej úzkosti, musia okrem veku dieťaťa brať do úvahy aj kontext, v ktorom k úzkosti dochádza.

Je normálne, že sa miernejšie a krátkodobé prejavy úzkosti objavujú na začiatku dochádzky (do školy alebo škôlky).

### **Ako problematická sa separáčna úzkosť prejavuje:**

- odmietaním situácií, v ktorých je dieťa odlúčené od blízkych osôb,
  - intenzívnym plačom, prejavmi agresivity voči okoliu, ale i voči sebe (hodí sa o zem, búcha si hlavu, škrabe sa),
  - poruchami zaspávania a spánku (najmä vtedy, ak matka nie je prítomná pri dieťati), nočnými morami,
  - strachom dieťaťa, že by sa rodičom mohlo stratiť alebo, že by ho mohli niekde zabudnúť,
  - strach z odlúčenia dieťa zahŕňa aj do svojich hier (hrá sa s macíkom, ktorý plače),
  - rannými problémami pri odchode do školy, dieťa odmieta ísť do školy, sťažuje sa na bolesti brucha, chce ostať doma, plače, sadne si a nechce sa pohnúť (v tomto prípade treba vylúčiť možnosť šikanovania v šk. prostredí),
- V každom prípade, keby ste mali pocit, že prejavy strachu a úzkosti sú vo veku vášho dieťaťa už neprimerane silné, je vhodné čím skôr vyhľadať pomoc odborníka, aby ste situáciu čím skôr vyriešili.

