



Separasjonsangst

De fleste foreldre har opplevd pinlige situasjoner hvor poden har skreket som besatt når han blir overlevert til besteforeldrene eller andre velmenende personer, eller når han skal leveres i barnehagen.

Barnets reaksjon kan anta enorme proporsjoner og gjøre det svært vanskelig for mor og far å forlate det gråtende barnet. Vi vet at det "bare" er separasjonsangst, men hvorfor oppstår det, og hvordan skal vi takle det når vi står midt oppi situasjonen?

SUNN SEPARASJONSANGST

Det er helt normalt at barnet har perioder med angst, og vil ofte gå over av seg selv uten noen form for behandling.

Ved 7-8 måneders alder vil de fleste barn vise tegn til uro når fremmede personer er i nærheten, og vil bli fortvilet når de blir adskilt fra sine nærmeste omsorgspersoner. Som regel vil denne separasjonsangsten bli sterkere frem til barnet er 18 måneder gammelt, for deretter å avta etter hvert som barnet forstår at mamma/pappa ikke har forsvunnet selv om de er ute av syne.

Normal separasjonsangst er en sunn reaksjon. Det viser at barnet vet hvilke omsorgspersoner han "tilhører", og at han har en normal skepsis mot fremmede mennesker. Husk også at små barn har kort hukommelse og husker kanskje ikke bestemor og bestefar fra gang til gang dersom det går litt tid mellom hvert besøk.

STORE INDIVIDUELLE FORSKJELLER

Noen barn går gjennom separasjonsangstfasen nesten uten problemer, mens andre barn blir oppslukt av den. Separasjonsangst kan komme og gå gjennom småbarnsårene, men for de aller fleste barn er denne perioden over når barnet blir tre år gammelt.

HVA KAN MAN GJØRE?

Det er enkelte kjøreregler man kan følge for å gjøre fasen mindre stressfylt både for foreldre og barn.

- Si “ha det”. Det verste du kan gjøre mot et barn med separasjonsangst, er å snike deg ut mens barnet ser en annen vei. Dersom barnet får inntrykk av at du forsvinner i løse lufta bare han snur ryggen til, kan separasjonsangsten eskalere og han vil bli enda mer redd for å slippe deg ut av syne enn før.
- Forbered ham. Før du skal dra, snakk med barnet om det som skal skje. Sørg for å være positiv når du snakker om barnevakten og de aktivitetene som skal finne sted mens du er borte. Din entusiasme vil smitte av på barnet ditt og få ham til å føle seg tryggere.
- Vær glad og tøysete. Du skal ikke bagatellisere ditt barns frykt og engstelse, men ikke spill opp til det, heller. Du vet at ditt barn vil være i trygge hender mens du er borte, så du må videreformidle det til barnet ditt ved å være positiv og glad. Finn på en tullete avskjedsfrase (“Hadet på badet!” “Din gamle sjokolade!”) – både for å hjelpe på stemningen og for å distrahere barnet.
- Forsøk å introdusere et overgangsobjekt. For noen barn fungerer det å gi dem en ting som kan minne dem om mamma og pappa mens de er borte. For andre barn er dette bare tortur – noe som minner dem om at de er forlatt og alene. Se barnet ditt an. Smokk og bamse er også god trøst.
- Sett i gang en aktivitet. Før du går, involver barnet i en aktivitet. Når du kommer for å si “Ha det”, kan aktiviteten distrahere ham såpass at avskjeden blir mindre dramatisk.
- Dersom barnet ikke kjenner barnepasseren godt fra før, kan det være lurt å introdusere dem for hverandre en stund i forveien slik at de rekker å bli litt kjent.

LÆR BARNET Å MESTRE SITUASJONEN

Separasjonsangst er opprivende, både for barn og foreldre. Å skilles fra foreldrene er imidlertid noe barnet må lære seg å takle før eller siden, og har du prøvd alle triks i boka for å gjøre adskillelsen enklere – uten hell – kan det beste trikset være å ikke gjøre noen ting.

– Å lære å mestre følelser er et viktig utviklingsskritt, sier barnepsykolog Donald Friedheim til www.babycenter.com.

– Barnet ditt må lære at det vil oppstå situasjoner i livet hvor han blir trist.

Kilder:
Tv2.no
Nhi.no