



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady!

*Nowy cykl porad o rozwoju
i opiece nad maluchami*

Zapraszamy do
śledzenia naszego
profilu. Nowe posty
już niebawem!

swietokrzyskaakademiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady

#1

Lęk Separacyjny

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Dlaczego dziecko boi się rozstania?

Małe dziecko rodzi się z biologiczną potrzebą bliskości. Rodzic jest dla niego „*bezpiecznym fundamentem*”. To ktoś, kto reguluje emocje, daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga przetrwać trudne chwile.

Dlatego gdy rodzic znika z pola widzenia, dziecko:

- płacze,
- protestuje,
- nie chce się rozstać,
- szuka kontaktu,
- reaguje silnymi emocjami.

To nie jest manipulacja ani „*wymuszanie*”. To zdrowy, naturalny mechanizm, który jest częścią systemu przywiązania.



Jak wygląda lęk separacyjny u dzieci w wieku 2–3 lat?

W tym wieku dziecko:

- rozumie już, że rodzic może odejść,
- nie potrafi jeszcze w pełni uwierzyć, że na pewno wróci,
- układ nerwowy nadal dojrzewa i łatwo się przeciąża.

Dlatego lęk separacyjny może pojawiać się falami szczególnie przy:

- adaptacji do żłobka
- zmianie rutyny
- chorobie
- powrocie po dłuższej przerwie
- narodzinach rodzeństwa

To wszystko jest normalnym etapem rozwoju więzi.



Co dziecko przeżywa podczas rozstania?

- **Protest**

Płacz, wołanie mamy, wyciąganie rąk. Dziecko mówi: *„Nie odchodź, potrzebuję Cię!”*

- **Smutek i wyciszenie**

Jeśli rozłąka trwa dłużej, maluch może być przygaszony. To nie *„uspokojenie”*, tylko emocjonalne zmęczenie.

- **Pozorne pogodzenie**

Dziecko bawi się, ale po powrocie rodzica może *„wyrzucić”* emocje: płaczem, złością, przyklejeniem się. To normalne, napięcie schodzi dopiero przy bliskiej osobie.



Jak wspierać dziecko w wieku 2-3 lat?

- **Krótki, stały rytuał pożegnania**

Dzieci kochają przewidywalność. Może to być: buziak, przytulenie, „piątka”, machnięcie przez okno.

- **Spokój rodzica = spokój dziecka**

Jeśli mama jest zdenerwowana, maluch to wyczuje. Krótki, pewny komunikat działa najlepiej: *„Kochanie, jesteś tu bezpieczny. Wrócę po Ciebie po obiadku.”*

- **Nie przedłużaj pożegnania**

Im dłużej trwa rozstanie, tym trudniej dziecku wejść w zabawę.

- **Akceptuj emocje dziecka**

Zamiast: *„Nie płacz, nic się nie dzieje”*, lepiej: *„Widzę, że jest Ci trudno. To normalne. Jestem z Tobą.”*