

ghid pas-cu-pas

ANXIETATEA DE SEPARARE

tot ce trebuie să știi.



sfaturi și soluții practice.



CRISTINA SĂLĂGEAN
creștem împreună



Salut! Eu sunt
**CRISTINA
SĂLĂGEAN**

Permite-mi să fiu your coaching mamma și să îți fiu alături în provocările pe care le aduce cel mai important rol din viața ta, rolul de părinte.

AI ÎNTREBĂRI?

0752-387-614

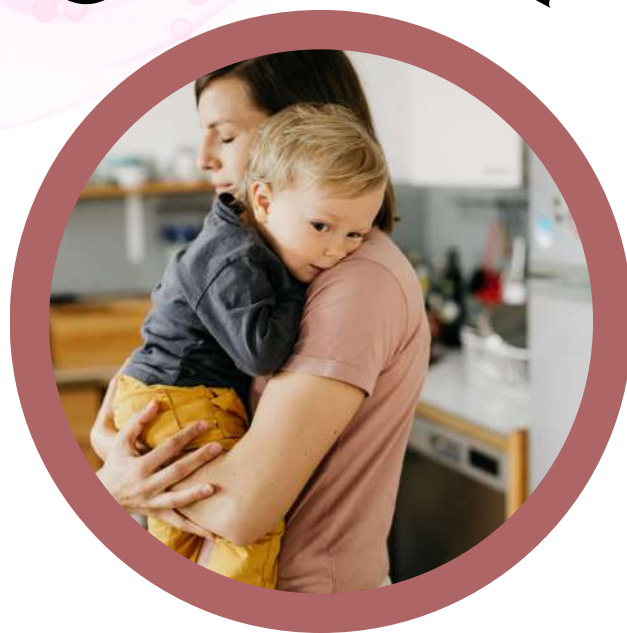
cristina.salagean / Instagram

contact@cristinasalagean.ro

scanează:



CONTINUT



INTRODUCERE

Ce este și cum se manifestă anxietatea de separare.
Când apare și când e apogeul anxietății de separare.
Aspecte strâns legate de anxietatea de separare.

DECLANȘARE ȘI TRATARE

Ce influențează anxietatea de separare. Cum o tratăm. Ce jocuri putem face împreună cu copilul.

MONITORIZĂM EVOLUȚIA

Cum ne dăm seama că s-a ameliorat sau că devine problematică.

... ESTE ȘI DESPRE MINE

Caiet de lucru – Cum mă face să mă simt anxietatea de separare.
Chestionar. Jurnal. Intenția mea zilnică.

INTRODUCERE

Anxietatea de separare



CE ESTE ?

Anxietatea de separare este o **tulburare emoțională** care se manifestă prin frica sau îngrijorarea intensă a unui copil față de separarea de părinți sau de persoanele de referință (precum bunici sau alți tutori).

Aceasta este o **etapă absolut normală** în dezvoltarea unui copil mic, care nu ar trebui să ne îngrijoreze. Poate deveni o problemă atunci când devine excesivă sau persistentă, chiar și în condițiile unui mediu sigur.

CUM SE MANIFESTĂ?

- ☐ Plâns excesiv sau frică intensă când părintele/îngrijitorul pleacă.
- ☐ Refuzul de a merge la creșă/grădiniță sau alte locuri unde separarea este inevitabilă.
- ☐ Frica de a fi separat de părinte sau îngrijitor, chiar și pentru scurt timp.
- ☐ Teamă că ceva rău se va întâmpla cu părinții.
- ☐ Dureri de stomac, greață, dureri de cap (somatizări).
- ☐ Probleme la somn, cum ar fi trezirea frecventă noaptea sau dificultăți de a dormi singur.
- ☐ Comportamente regresive, cum ar fi suptul degetului sau necesitatea de a avea un obiect de atașament (spre exemplu pătură sau jucărie).

INTRODUCERE

Anxietatea de separare



CÂND APARE ȘI CÂND E APOGEUL PENTRU ANXIETATEA DE SEPARARE?

De regulă, anxietatea de separare apare între 6 luni și 3 ani și se diminuează treptat. Aceasta se poate declanșa și/sau accentua în perioade de tranziție sau în orice context necunoscut copilului. Apogeeul poate fi între 10 luni – 18 luni. Dacă persistă după 4-5 ani, poate deveni un semn de tulburare de anxietate de separare și ar putea necesita intervenție.

ANXIETATEA E STRÂNS LEGATĂ DE...

- ☐ **Dezvoltare normală:** Anxietatea de separare este un fenomen normal în primele etape ale dezvoltării, dar este în general temporar.
- ☐ **Experiențe stresante:** Separările frecvente sau traumele (de exemplu, o pierdere semnificativă sau o schimbare majoră în viața copilului) pot agrava anxietatea de separare.
- ☐ **Temperament:** Copiii cu un temperament mai sensibil sau mai anxios sunt mai predispuși să manifeste această tulburare.
- ☐ **Modele de atașament:** Relațiile de atașament nesigure sau incoerente cu părinții pot contribui la dezvoltarea anxietății de separare.

Anxietatea de Separație **DECLANȘARE ȘI TRATARE**

Dacă încă nu ai trecut prin anxietate de separare cu copilul tău este util să știi ce o influențează și totodată cum o tratăm.

CE O INFLUENȚEAZĂ?

- ☐ Temperamentul copilului (copii mai sensibili sau predispuși spre anxietate).
- ☐ Relația prea dependentă de părinții sau, cel mai des, de unul dintre părinți.
- ☐ Evenimente stresante (boală, divorț/separație de fapt, mediul tensionat în locuința familială, schimbări majore).
- ☐ Atitudinea părintelui (un părinte anxios sau prea grijului va induce anxietate copilului).

CUM O TRATĂM?

- ☐ Rutină și predictibilitate: ajută copilul să știe ce urmează. Explică-i tot, chiar dacă aparent e prea mic încât să înțeleagă.
- ☐ Despărțiri scurte și frecvente, cu revenire garantată.
- ☐ Mesaje pozitive („mă întorc mereu la tine”).
- ☐ Consiliere parentală, uneori și pentru copil.
- ☐ Jocuri de rol: de-a plecarea și întoarcerea, de-a v-ați ascunselea, ascundeți-căutați-găsiți jucării în casă.
- ☐ Evitarea pedepselor sau ridiculizării reacțiilor copilului.
- ☐ Terapie cognitiv-comportamentală dacă anxietatea de separare este severă.

Anxietatea de Separație MONITORIZĂM EVOLUȚIA

Modul în care ne raportăm la anxietatea de separare este determinant.
Nu o privim ca pe o problemă, ci doar ca pe o etapă. Rămânem conștienți
că va trece: în unele cazuri mai repede, în altele mai greu.

Însă, nu uităm – va trece!

Până trece, hai să vedem cum ne raportăm la anxietatea de separare:

CUM NE DĂM SEAMA CĂ S-A AMELIORAT?

- ☐ Copilul poate rămâne liniștit perioade mai lungi fără părinte.
- ☐ Nu mai plânge la despărțire sau plânge scurt.
- ☐ Acceptă să meargă la creșă/grădiniță sau să stea cu alt adult.
- ☐ Nu mai exprimă frici intense legate de pierderea părintelui.
- ☐ Adorme mai ușor singur, fără anxietate și doarme liniștit, fără probleme la readormire.

CUM NE DĂM SEAMA CĂ PROBLEMATICĂ?

- ☐ Anxietatea interferează cu viața de zi cu zi (nu poate merge la creșă/grădiniță/școală, nu se joacă singur etc.).
- ☐ Persistă mai mult de 4 săptămâni la copii peste 4-5 ani.
- ☐ Crize intense de panică la separare (caută semne de panică, nu de supărare).

Cazurile în care anxietatea persistă după vârsta de 4-5 ani sunt izolate.
Un copil cu un stil de atașament securizant, care are o relație bazată pe
prezență și conectare cu părintele, va trece mai ușor peste (sau nu va
manifesta deloc) anxietatea de separare. Dacă vrei să afli mai multe
despre stilurile de atașament, putem discuta mai departe pe acest
subiect pe cât de vast, pe atât de important pentru dezvoltarea
copilului tău. Stilurile de atașament stau la baza relației voastre!

pentru mine

Am amintiri sau mi-au povestit părinții mei despre mine și episoade de anxietate de separare din copilăria mea?

ZIUA

STARE MEA DE SPIRIT:

JURNAL

*ce am observat la
copilul meu astăzi?*

CE ȚINTESC SĂ OBȚIN

-
-
-
-
-
-

CE VOI FACE ÎN CONCRET

-
-
-
-
-
-

INTENTIA

.....

.....

.....

[illegible]

ÎNTREBĂRI

ai vrea să afli...

Q 1 Notează mai jos o întrebare/temere despre care ai vrea să povestim:

Notează mai jos o întrebare/temere despre care ai vrea să povestim:

Q 2

Q 3 Notează mai jos o întrebare/temere despre care ai vrea să povestim:



AI NEVOIE DE MAI MULT SUPTOR?



Scrive-mi un mesaj pe WhatsApp sau Instagram, cu întrebările și/sau temerile tale și putem da de cap situației împreună!

Niciun copil nu este la fel, deci îți promit să ne uităm cu atenție la situația particulară prin care treci și să găsim soluții potrivite pentru copilul și familia ta!