من فضلك لا تذهب! قلق الانفصال والاطفال

غالبًا ما يكون من الصعب على أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة أن يترك طفلً صغيراً يبكي ويتشبث به. يعاني الطفل من قلق الانفصال. قد لا يفهم الأطفال متى سيعود أحبائهم. يمكن أن تكون هذه المواقف مزعجة للأحباء الذين يتعين عليهم المغادرة – وكذلك للطفل. فيما يلي بعض الأشياء التي يجب تذكرها حول قلق الانفصال.

القليل من قلق الانفصال أمر طبيعي.

يمكن أن يكون سلوك الطفل علامة إيجابية. إنه يظُهر أنه يتعرف على أحبائه ويشُكل معهم روابط مهمة. (قد يكون عدم إظهار الطفل لأي ضيق عند مغادرة أحد الوالدين أو عدم إظهاره تفضيلًا لمقدم رعاية على الآخر سببًا أكبر للقلق).

يميل اضطراب القلق إلى اتباع نمط يمكن التنبؤ به.

غالبًا ما يبدأ الخوف من الأشخاص والأماكن غير المألوفة عندما يبلغ الطفل حوالي ٨ أشهر من العمر، على الرغم من أنه يمكن أن يبدأ مبكراً في عمر ٥ أشهر. يبلغ قلق الانفصال ذروته عادةً بين ١٠ و١٨ شهراً ويتلاشى في عمر سنتين. قد يزداد هذا القلق في أي عمر أو قد يعود عند الطفل الأكبر سنًا عندما يكون هناك تغيير في البيئة أو عند حدوث تغييرات أخرى، مثل ولادة طفل جديد في الأسرة.

يمكنك المساعدة في جعل الفراق أسهل لطفلك.

- قرأ له أحد كتب الأطفال عن الانفصال.
- بق معه حتى يتعرف على مكان أو شخص جديد.
- خبره بهدوء أنك تعلم أنه لا يريدك أن تغادر. طمأنه بأنك ستعود.
- خبره أن والده أو والدته ستعود بعد وقت القيلولة أو في وقت العشاء، حتى لو كان الطفل لا يستطيع معرفة الوقت. تأكد من الالتزام بكلمتك.
- عه يأخذ بطانيته المفُضلة أو غيرها من الأشياء «المحُببة» له من أجل الراحة. بعض الأطفال يحبون إحدى كنزات الأم أو أي ممتلكات مألوفة أخرى يمكنهم الاحتفاظ بها حتى عودتك.
- جنب ترك طفلك عندما يشعر بالجوع أو التعب أو المرض.
- لا تضايقه أو تأنبه أبدًا بسبب مشاعر القلق لديه أو تتسلل بعيدًا دون إخباره على الإطلاق.
- لا تقدم الرشوة له حتى يتوقف عن البكاء.

يمكن أن يساهم مستوى التوتر لديك في قلق الانفصال.

قد يؤدي قلقك بشأن ترتيبات رعاية الطفل أو الشعور بالذنب بشأن المغادرة إلى زيادة قلق طفلك. تأكد من اتخاذ الترتيبات اللازمة لمكان رعاية الطفل التي تشعر بالثقة حياله. وتذكر أن قضاء بعض الوقت بعيدًا يمكن أن يكون مفيدًا لكليكما.

في بعض الأحيان، قد يكون الأمر أكثر من مجرد قلق الانفصال.

حاول البحث عن مصادر التوتر المحتملة الأخرى في حياة طفلك أو فكر في ترتيب بديل لمكان رعاية

- للطفل الذي لا يزال يعاني من العزلة في مكان رعاية الطفل الجديد أو أي مكان آخر لأكثر من أسبوعين، أو
- للطفل الذي يتوقف عن الأكل أو النوم بشكل جيد ويرفض التفاعل مع الآخرين ويتغير سلوكه بشكل مستمر.

English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Arabic 11/16