



# Što učiniti kada se ne želiš ODVOJITI

Dječji vodič za  
savladvanje separacijske anksioznosti

Kristen Lavalley i Silvia Schneider

Ilustrirala: Janet McDonnell



NAKLADA SLAP

“NAKLADA SLAP”, Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

Direktor: Biserka Matešić  
Glavni urednik: dr. sc. Krunoslav Matešić  
Lektura: Petra Trumbetić, Žarko Taraš  
Prevoditelj: prof. dr. sc. Vanja Vučićević Boras

Urednik biblioteke “Što učiniti”  
prof. dr. sc. Dalibor Karlović, psihijatar, Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, Zagreb

Recenzenti  
prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, psiholog, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru  
doc. dr. sc. Lovorka Brajković, klinički psiholog, Fakultet hrvatskih studija, Sveučilište u Zagrebu

Autori: dr. sc. Kristen Lavalee, razvojni i školski psiholog, Providence, Rhode Island,  
dr. sc. Silvia Schneider, klinički psiholog, Bochum, Njemačka.

Ilustracije: Janet McDonnell, ilustratorica dječjih knjiga i časopisa, Chicago, Illinois.  
This Work was originally published in English under the title of: **What To Do When You Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety** as a publication of the American Psychological Association.

Copyright © 2017 by the American Psychological Association (APA).  
The Work has been translated and republished in the Croatian language by permission of the APA.  
Copyright © 2020. Naklada Slap za djelo na hrvatskom jeziku

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001045793.

ISBN 978-953-191-903-6 Izrada: “NAKLADA SLAP”, 2020.



# SADRŽAJ

**Uvodni dio za roditelje i skrbnike...stranica 4**

## PRVO POGLAVLJE

**Let balonom na vrući zrak...stranica 7**

## DRUGO POGLAVLJE

**Kako se osjećaš kad se bojiš?...stranica 14**

## TREĆE POGLAVLJE

**Provjeri vidljivost...stranica 22**

## ČETVRTO POGLAVLJE

**Uključi plamenik...stranica 28**

## PETO POGLAVLJE

**Odveži vreće s pijeskom...stranica 36**

## ŠESTO POGLAVLJE

**Nemoj žuriti...stranica 48**

## SEDMO POGLAVLJE

**Osmisli svoj plan letenja...stranica 58**

## OSMO POGLAVLJE

**Poleti i prikupi sate letenja...stranica 72**

## DEVETO POGLAVLJE

**Uživaj u pogledu i budi hrabar!...stranica 78**

## DESETO POGLAVLJE

**Ti to možeš!...stranica 86**

# UVODNI DIO ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Mnoga djeca postaju uznemirena kada moraju učiniti nešto sama ili kada su prvi put odvojena od roditelja. Štoviše, skoro sva mala djeca prolaze kroz razvojnu fazu (koja može početi već sa 7 mjeseci) u kojoj osjećaju stres zbog odvajanja od roditelja. I starija djeca često mogu biti uznemirena kada se prvi put na dulje vrijeme odvajaju od roditelja, što je sasvim normalno. Možda se možete prisjetiti kako ste bili preplašeni kada ste krenuli u školu ili kada ste morali otići na ljetovanje bez roditelja.

Međutim, kod neke je djece strah od odvajanja mnogo jači i puno dulje traje, stalno je prisutan tijekom vrtičke i školske dobi, ne samo kada vrtač ili škola počinju. Ta su djeca ekstremno uznemirena zbog odvajanja od roditelja, što im otežava izdržati dan. Moguće je da ne žele ići u školu, ili da im je teško spavati samima, ili im je teško ostati s dadiljom, ili čak ne žele sami boraviti u određenoj prostoriji u kući. Moguće je da imaju noćne more o odvajanju ili da osjećaju tjelesne simptome, npr. bol u trbuhu. Kada se moraju odvojiti od roditelja ili skrbnika, razljute se ili mole roditelje da ostanu. Njihov im strah može otežati prolaženje kroz životne prekretnice, poput učenja kako biti samostalan i odgovoran te učenja kako brinuti sam o sebi.

Strah od odvajanja ili separacijska anksioznost je nešto što svatko iskusi s vremena na vrijeme. Međutim, neka djeca imaju

ozbiljnije, višestruke simptome i anksiozna su mjesec dana ili dulje, što utječe na svakidašnji obiteljski život. Kada se pojavi takav strah od odvajanja, djeci se može dijagnosticirati separacijski anksiozni poremećaj. Možete razgovarati sa psihoterapeutom ako mislite da Vaše dijete ima separacijski anksiozni poremećaj.

Strah od odvajanja može uzrokovati više čimbenika, primjerice osobnost, naučeni obrasci razmišljanja, anksioznost roditelja, stresori poput razvoda roditelja, koji može dijete učiniti nesigurnim. Srećom, bez obzira na razlog zbog kojeg se strah od odvajanja pojavljuje, postoje vještine koje djeca mogu naučiti kako bi ga savladala.

Ova je knjiga osmišljena tako da je čitate zajedno s djetetom. Preporuča se da pročitate zajedno po jedno poglavlje, barem svakih nekoliko dana, kako biste imali vremena shvatiti i vježbati vještine a da ne zaboravite one koje ste već vježbali. Lekcije u ovoj knjizi temelje se na programu kognitivno-bihevioralne terapije za djecu sa separacijskom anksioznošću i potvrđene su kliničkim istraživanjem.

Važan dio ove knjige uključuje vježbanje odvajanja. Vježbe djetetu omogućuju da koristi naučene vještine i da se osjeća uspješnim. Istraživanje pokazuje da se anksioznost smanjuje vježbanjem odvajanja i samim odvajanjem. Dijete se privikava na takve situacije i uči da se anksioznost

s vremenom smanjuje, a ne povećava. Što više vježbi odradite, Vaše će dijete prije shvatiti da se strah s vremenom smanjuje. Privikavanje na situaciju dio je procesa koji se zove „habitucija“. Neki će se roditelji ugodno osjećati ako ovo sami rade. Međutim ima roditelja kojima se čini korisnijim i učinkovitijim raditi ove vježbe uz pomoć psihoterapeuta. Ako mislite da Vam je planiranje i izvođenje ovih vježbi preteško, preporučamo da razgovarate s dječjim psihoterapeutom kako bi Vam pomogao.

Evo nekoliko stvari koje možete kao roditelji napraviti kako biste smanjili djetetovu anksioznost tijekom vježbanja:

- Organizirajte potrebno vrijeme. Preporuča se da zaista odradite 7-14 vježbi kojima ćete potpuno posvetiti onoliko pažnje koliko bude trebalo. To može trajati 15 minuta, ali i 2 sata.
- Kada je vrijeme za vježbu, odmah započnite. Što dulje čekate, to će Vaše dijete osjećati veću anksioznost oko toga što će se dogoditi. To se zove „anticipacijska anksioznost.“ Savladavanje anticipacijske anksioznosti najteži je dio vježbanja!
- Ne smije proći previše vremena između vježbi (vježbajte barem svakih nekoliko dana).
- Za vježbu odaberite situacije u kojima će se Vaše dijete osjećati anksiozno, počnite blagima i krenite prema situacijama u kojima je strah jak. Ako Vaše dijete odbije nastaviti vježbati nakon neke vježbe, odaberite za početak lakšu situaciju i onda polako idite prema težim situacijama.
- Pokušavajte vježbati na različitim mjestima, primjerice kod kuće, u školi, kod dadilje ili kod prijatelja.
- Potičite hrabrost. Pohvala je jedan od najlakših i najprirodnijih načina na koji

možete nagraditi svoje dijete. Također možete razmisliti i o nagradama kao što su posebna večera, najdraža knjiga ili igra, posebno vrijeme s mamom i tatom.

- Uz nagrađivanje hrabrosti, obraćajte manje pažnje na plašljivost ili anksiozno ponašanje. Primjerice, ako Vaše dijete plače prije škole, nemojte na to previše obraćati pažnju. Radije promijenite temu ili se usredotočite na nešto drugo dok ne prestane plakati. Nakon što dijete prestane plakati, pohvalite ga jer je hrabro.
- Pokazujte hrabrost. I sami morate razmišljati pozitivno o situacijama odvajanja kako biste djetetu dali priliku da uči i raste. Govorom tijela i veselim pozdravom (npr. iskrenim osmijehom, mahanjem, zagrljajem, poljupcem, davanjem „petice“ itd.) pokažite svom djetetu da niste zabrinuti.

Ako Vaše dijete i dalje osjeća ozbiljnu anksioznost ili smetnje koje Vas zabrinjavaju ili utječu na njegov život, postoje i druge knjige iz biblioteke **Što učiniti - vodiči za djecu** koje Vam mogu pomoći. Od pomoći može biti i da potražite pomoć dječjeg psihoterapeuta ili stručnjaka za mentalno zdravlje, koji mogu osobno raditi s Vama i Vašim djetetom.

Ne zaboravite ostati optimistični spram putovanja Vašeg djeteta na kojem postaje hrabrije i samostalnije. Vi ste najbolji navijač Vašem djetetu, bit ćete tu kada dođe s novim stvarima koje je naučilo u školi, na kampiranju ili kod prijatelja. Zajedno se možete prisjetiti kako se prije bojalo, a sada je hrabro. Moći ćete se osjećati mirno kada je Vaše dijete odvojeno od Vas a da niste stalno zabrinuti oko toga osjeća li se uplašeno ili uzrujano. Ne bi li to bilo lijepo?





# Let balonom na vrući zrak

**P**iloti balona na vrući zrak dožive sjajne avanture kada lete i vide nešto što nikad prije nisu vidjeli i nauče nešto novo o svijetu. Kada ne lete, piloti su kod kuće, s prijateljima i obitelji, jedu zajedno, razgovaraju i zabavljaju se. Na prvi pogled letenje može izgledati zastrašujuće, ali oni to rade pažljivo i u početku lete nisko.

A kada se visoko uzdignu, pogled je fantastičan!

