

SZAKDOLGOZAT

Turi Gabriella

ÉV: 2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
óvodapedagógus alapképzési szak

Szeparációs szorongás kisgyermekkorban

Belső konzulens: Petőné dr. Csimá Melinda

Belső konzulens intézete/tanszéke: Neveléstudományi intézet, Gyermeknevelési tanszék

Készítette: Turi Gabriella

Kaposvár
2024

Tartalom

1. Bevezetés.....	2
2. Szakirodalmi feldolgozás.....	4
2.1. Kisgyermekkor fejlődéslelektana.....	4
2.1.1. Kognitív fejlődés.....	5
2.1.2. Emocionális fejlődés.....	5
2.1.3. Mozgásfejlődés.....	7
2.1.4. Fizikai jellemzők.....	7
2.2. Kisgyermekkor szorongásos zavarok és tüneteik.....	7
2.2.1. A kisgyermekkor szeparációs szorongás sajátosságai.....	7
2.2.2. Szorongásos zavarok típusai.....	9
2.2.3. Heterotípusos kontinuitás.....	10
2.2.4. Emocionális stroop.....	10
2.2.5. Viselkedéses-gátlás.....	11
2.2.6. Stresszorok szerepe.....	11
2.2.7. Szeparációs szorongás testi tüneteinek.....	13
2.2.8. Szeparációs szorongás hatása a gyermek személyiségfejlődésére.....	13
2.3. Szülői felelősség a kisgyermekkor szeparációs szorongás kezelésében.....	14
3. Vizsgálati anyag és módszerek.....	18
4. Eredmények és értékelésük.....	19
5. Következtetések és javaslatok.....	30
6. Összefoglalás.....	33
Irodalomjegyzék.....	35
Melléklet.....	37
Nyilatkozatok.....	39

BEVEZETÉS

A kisgyermekkorai szeparációs szorongás lényeges téma a szülők számára. Ez a pszichológiai jelenség akkor alakul ki, amikor a gyermek stresszt vagy szorongást él meg a szüleitől, gondozójától való eltávolodás során. Bár általában csecsemők és kisgyermekes esetében figyelhető meg, egy szoros szülő-gyermek kapcsolatban a szorongó állapot akár hosszabb ideig is fennmaradhat. A szeparációs szorongás azt jelzi, hogy a gyermek erős kötődést érez a személyhez, és jelenléte biztonságot nyújt neki.

A szeparációs szorongás a kisgyermekes esetében számos formában nyilvánulhat meg, mint a sírás és az ellenállás. Amennyiben a helyzet rendeződik és a kisgyermek biztonságban érzi magát azonnali megnyugvás figyelhető meg. Fontosnak tartom ismertetni, hogy a szeparációs szorongás általában normális és átmeneti jelenség a kisgyermekes esetében, amely az önállósághoz vezető folyamat részeként tekinthető. A szorongás okozhat viselkedési problémát és jelentkezhets tartósan, amely esetben szakember segítsége javasolt.

Az elszakadás az erős kötődésből adódóan okozhat szorongást és stresszt. Okozhatja bármilyen környezeti változás, amely újdonságként hat a gyermekre és ezáltal jelentős stresszhatást él meg. A szorongás tünete a normális fejlődési szakaszban is megjelenhet, azonban a szeparációs szorongást kiválthatja genetikai hajlam is. Ha a kisgyermek kellemetlen tapasztalatokat él át az elszakadás során szintén megjelenhet a szorongás érzése.

A téma jelentősége abban rejlik, hogy a szeparációs szorongás gyakran okozhat nehézségeket mind a gyermek, mind pedig a szülők számára. A túlzott szorongás zavarhatja a mindennapi életet, és akár fizikai tüneteket is okozhat, mint például hasfájás vagy fejfájás. Emellett befolyásolhatja a gyermek iskolai teljesítményét és társadalmi kapcsolatait is.

Az aktualitást tekintve a szeparációs szorongás gyakran előforduló jelenség, különösen a kisgyermekkorban. A modern életstílus gyakran növelheti a szeparációs szorongás kialakulásának kockázatát, például, ha a szülők kevés időt töltenek el gyermekükkel, vagy ha a gyermeket korán és hosszú ideig intézményes környezetben helyezik el. A szakdolgozat célja, a kisgyermekkorai szeparációs szorongás és hatásainak bemutatása, a szülői magatartás, felelősségvállalás jelentőségének vizsgálatával. A dolgozatban a szakirodalom tanulmányozása mellett, az empirikus – interjú kutatás alkalmazása jelenik meg a téma kibontásában.

Kutatásom során a következő kérdésekre keresem a választ:

K1: Milyen tapasztalatai vannak az óvodapedagógusoknak a szeparációs szorongással kapcsolatban?

K2: Milyen bevált gyakorlatai vannak a szeparációs szorongás oldására a szakembereknek?

K3: Hogyan befolyásolhatja a szülők reakciója a gyermek szeparációs szorongását és annak kezelését és az óvodapedagógusok munkáját?

K4: Milyen módszerekkel lehet segíteni az óvodáskorú gyermekeknek a szeparációs szorongásuk kezelését az óvodapedagógusok és a szülők együttműködésével?

A szeparációs szorongás megértése és kezelése kulcsfontosságú a gyermek egészséges fejlődése szempontjából. A korai években kialakuló szorongás hatással lehet a gyermek későbbi életére és mentális egészségére is, ezért fontos, hogy a szülők és a szakemberek támogassák a gyermeket ebben az időszakban. Kutatásom célja tehát jobban megérteni a szeparációs szorongás kialakulását és jellemzőit. Mindezek mellett megtalálni azokat a hatékony módszereket és jó gyakorlatokat, amelyek segítik ennek a jelenségnek a kezelését és csökkentését. Ez segíthet abban, hogy a szülők és a szakemberek hatékonyan tudjanak támogatást nyújtani a gyermeknek, és elősegítsék az egészséges kötődés kialakulását és a szorongás csökkentését. Emellett fontos lenne az is, hogy a társadalom szélesebb körű megértést és tudatosságot alakítson ki a szeparációs szorongás jelenségéről és annak kezeléséről.

2 SZAKIRODALMI FELDOLGOZÁS

Dolgozatomban vizsgálom a kisgyermekkorú fejlődés sajátosságait és kitérek a kisgyermekkorú szorongásos zavarok eseteire és tüneteinek bemutatására. Ismertetem a kognitív és emocionális fejlődés szakaszait.

2.1. Kisgyermekkor fejlődéslélektana

A fejlődéslélektan olyan tudományterület, amely az egyén fizikai, kognitív, érzelmi és szociális fejlődését tanulmányozza. A tudományterület célja, hogy megértse az emberi fejlődést születéstől felnőttkorig, illetve vizsgálja az egyén fejlődésére ható befolyásoló tényezőket. A kisgyermekkorú életkori sajátosságok kiemelten vizsgálandók, hiszen hatással van az egyén további életvitelére.

A születéstől vizsgálva az egyéni kompetenciákat és az agyban zajló változásokat a gyermek 1-3 éves kora között jelentős fejlődési folyamatokat valósít meg. A járás, finommozgások, a beszéd és a szabad játék, a szobatisztaság, illetve az éntudat ebben az életszakaszban fejlődik. A környezet reakciói alapján alakítja ki az egyén a saját magáról alkotott képet. A szülők nevelési stílusa visszajelzés a gyermek számára. Az elutasító szülő vagy a túlvédő szülő is káros hatással lehet a gyermeki fejlődésre. A harmonikus családok esetében, ahol figyelembe veszik az egyéni különbségeket és szeretettel viszonyulnak egymás iránt növeli a gyermek önértékelését.

A sérült és alacsony önértékelésű gyermek bizalmatlan, zárkózott, mivel az átélt csalódások vagy megszégyenítések elszigetelődést váltanak ki. Önmagát rossznak ítéli meg, amennyiben önmagáról kizárólag negatív véleményeket hall és viselkedésével ezt a visszajelzést is adja majd környezetének. A gyermek önértékelése szempontjából fontosak az első életevek, azonban a káros hatások ellenére az önértékelés tanulható és újra alakítható az egyén bármely életszakaszában (Visontai-Szabó, 2018).

A kisgyermekkorú fejlődés négy aspektusból is vizsgálható. A kognitív fejlődés esetében a beszédfejlődés, az utánzás elemezhető. Az emocionális fejlődés esetében az érzelmek, az énkép kialakulása és az éntudat elemezhető. A mozgásfejlődés esetében a finommotorika és a nagymozgások fejlődése vizsgálható. A fizikai vagy testi jellemzők esetében pedig a test arányai és a végtagok.

2.1.1. Kognitív fejlődés

Piaget kognitív fejlődésméleteiben négy szakaszra bontja az értelmi fejlődés szakaszait:

- **Szenzormotoros szakasz (születéstől-2 éves korig):** A gyermekek érzékelési és motoros tevékenységek segítségével ismerik meg a világot. Itt alakul ki a tárgyi állandóság fogalma, ami azt jelenti, hogy a tárgyak még akkor is léteznek, ha az egyén épp nem látja vagy érzékeli azokat.
- **Műveleti szakasz (2-7 éves korig):** A gondolkodásra jellemző a szimbólumhasználat, a gyermekek összetett gondolkodásra képesek, de egy tulajdonságot tudnak egyszerre megfigyelni. Azonban még mindig nehezen képesek a logikus gondolkodásra és a mások szemszögéből való megértésre.
- **Konkrét műveleti szakasz (7-11 éves korig):** Konkrét tapasztalatok alapján általánosításokat vonnak le. Jellemző rájuk a fizikailag megjelenő dolgokra való fókuszálás. Képesek konkrét problémák megoldására.
- **Formális műveleti szakasz (11 éves kortól):** Képesek hipotézisek alkotására és azoknak az állításoknak az ellenőrzésre, illetve logikus érvelésre.

Piaget elmélete hangsúlyozza a gyermeki fejlődés aktív szerepét. A gyerekek aktívan részt vesznek a világ felfedezésében és megértésében saját tapasztalataik révén (Virág, 2013).

Bandura utánzásos tanulás elmélete szerint a gyermekek jobban követik a felnőttek viselkedés mintáit, mint azt, ahogyan elmondják számukra hogyan kellene viselkedniük. A megfigyelésen alapuló tanulás segítségével elsajátított viselkedésmintákat követik. Megfigyeléseire alapozva megállapította, hogy az agresszív minta követése az utánzásos tanuláson alapszik. Az utánzó mindezek mellett alacsony önértékeléssel rendelkezik (Visontai-Szabó, 2018).

2.1.2. Emocionális fejlődés

Az emocionális fejlődést az érzelmek felismerése, azok jelzése és az egocentrikus gondolkodás jellemzi. Ericsson énfelődés elméletében nyolc pszichoszociális fejlődési szakaszt határozott meg. Mindegyik szakasz jelentős kihívásokat és válságot tartalmaz az egyén számára. A szakaszokban valamilyen konfliktushelyzet jelenik meg. Az akadályok legyőzése után az egyén identitása erősödik, a kudarc viszont problémát okozhat a pszichológiai fejlődésben.

Ericsson fejlődési szakaszai:

1. szakasz: Csecsemőkor (kb. 0-1 év)

Fő konfliktus: Bizalom vs. Bizalmatlanság.

Fő fejlődési kihívás: Alapvető bizalom kialakítása az anyával és az apával, ami táplálja a reményt és biztonságérzetet. Sikeres esetben megtanulunk megbízni másokban és a

világban, míg kudarc esetén fokozott bizonytalanság és szorongás lehet jelen az életünkben.

2. szakasz: Kisgyermekkor (kb. 1-3 év)

Fő konfliktus: Önállóság vs. Szégyen/Kétség.

Fő fejlődési kihívás: Függetlenség kialakítása és saját képességeink felfedezése. Pozitív visszajelzés esetén magabiztosabbá válhatunk, míg negatív visszajelzés vagy túlzott elvárások hatására kétségbeesés vagy szégyen érzése alakulhat ki.

3. szakasz: Korai gyermekkor (kb. 3-6 év)

Fő konfliktus:

Kezdeményezés vs. Büntudat.

Fő fejlődési kihívás: Befolyásunk kiterjesztése, céltudatosság kialakítása. Támogatás esetén könnyebben tudunk tervezni és cselekedni, míg elnyomás vagy negatív visszajelzés hatására büntudat alakulhat ki, gátolva az önállóságunkat.

4. szakasz: Iskoláskor (kb. 6-12 év)

Fő konfliktus: Törekvés vs. Alulmaradás.

Fő fejlődési kihívás: Készségek és önbizalom fejlesztése. Siker esetén nő az alkotóképességünk, míg kudarc esetén kisebbségi érzés alakulhat ki.

5. szakasz: Serdülőkor (kb. 12-18 év)

Fő konfliktus: Identitás vs. Szerepvállalás.

Fő fejlődési kihívás: Saját identitás megtalálása és társadalmi helyünk kialakítása. Stabil identitás esetén biztosabbak lehetünk önmagunkban, míg identitásválság vagy bizonytalanság esetén szerepzavar vagy gyenge önérzet alakulhat ki.

6. szakasz: Fiatal felnőttkor (kb. 18-40 év)

Fő konfliktus: Intimitás vs. Elszigeteltség.

Fő fejlődési kihívás: Szoros kapcsolatok kialakítása és önállóságunk megtartása. Sikeres kapcsolatok esetén érzelmileg kiegyensúlyozottabbak lehetünk, míg elszigeteltség esetén magányosság vagy depresszió jelentkezhet.

7. szakasz: Középkor (kb. 40-65 év)

Fő konfliktus: Termékenység vs. Stagnálás.

Fő fejlődési kihívás: Értékeli az életét és további fejlődési lehetőségeket keres. Produktivitás esetén elégedettek lehetünk, míg stagnálás esetén haszontalannak vagy üresnek érezhetjük magunkat.

8. szakasz: Időskor (kb. 65 év felett)

Fő konfliktus: Én-integritás vs. Kétségbeesés.

Fő fejlődési kihívás: Az élet értékelése és elfogadása, belső békének és bölcsességnek a megtalálása. Sikeres esetben integritást és belső békét érzünk, míg kudarc esetén kétségbeesést és félelmet tapasztalhatunk (McLeod, 2024).

2.1.3 Mozgásfejlődés

A szeparációs szorongás és a mozgásfejlődés közötti összefüggés figyelhető meg a kisgyermek fejlődése során. A mozgásfejlődés fontos szerepet játszik a gyermek érzelmi és szociális fejlődésében, és befolyásolja az önállóság és függetlenség kialakulását. Az első lépések és az önálló járás megtanulása során a gyermek egyre inkább kiismeri a biztonságos közelségét jelentő szülő vagy gondozó közelében, és kisebb függőséggel indul el az önálló felfedezés útján (Nagy, 2019).

2.1.4. Fizikai jellemzők

A fizikai (testi) jellemzők számos tényezőtől függenek, és az egyén fejlődési szakaszától, genetikai adottságaitól és környezeti hatásoktól is változhatnak. Az emberi test arányai változnak a korral. Például újszülötteknél a fej aránya a testhez nagyobb, mint felnőtteknél. Az ujjak hossza és alakja is egyedi lehet. Azt is figyelembe kell venni, hogy az ujjak közötti membránok vagy más anatómiai jellemzők lehetnek jelen vagy hiányozhatnak. Az agy mérete szintén változik a korral és az egyéni adottságoktól függően. Az agy fejlődése fontos szerepet játszik a motoros és érzékszervi funkciók koordinációjában. A gerinc alakja és görbülete is változhat. Fontos, hogy a gerinc megfelelően fejlődjön, hogy támogassa a test tartását és mozgását. A végtagok hossza, alakja és aránya is változhat. A végtagok fejlődése és formája befolyásolja a mozgást és a képességet különböző tevékenységek végzésére.

2.2. Kisgyermekkor szorongásos zavarok és tüneteik

Ebben a fejezetben célom a szorongásos zavarok bemutatása, különös tekintettel a szeparációs szorongásra, a stresszorok hatásaira és a személyiségfejlődésre gyakorolt aspektusaira.

2.2.1 A kisgyermekkor szeparációs szorongás sajátosságai

A kisgyermekkor szeparációs szorongás sajátossága, hogy pszichopatológiai zavarok forrása lehet, amennyiben a szorongás tartósan fennáll és annak megszüntetésére nincs lehetőség.

A patogén méretű szeparációs szorongás esetei:

- Ténylegesen átélt anyjától való elszakadás, amikor akár több napra is nélkülöznie kell az anyai közelséget.
- Szülők fenyegetődzése, hogy elhagyják vagy nem szeretik gyermeküket.
- Anyai elutasítás rendszeresen történő átélése.
- Szülő vagy testvér halála.

A szeparációs szorongás kisgyermekkorra jellemző, amikor az anyától való elválás negatív érzelmeket, félelmet vált ki a gyermekből. Azoknál a gyermeknél, akik nem mutatják szeparációs szorongás jeleit is megjelenhet azonban a gyermek látszólag nyugodt marad (Hámori, 2018).

Amikor egy gyermek este felkel a szobájában, és nem látja az anyját vagy más gondoskodót, többféle reakció léphet fel, attól függően, hogy milyen szülői magatartás következik.

- Felveszi a gyermeket

Ha az anya vagy más gondozó felkapja a gyermeket, megvigasztalja és visszateszi aludni, ez biztonságot és nyugalmat adhat a gyermeknek. Ez segíthet csökkenteni a szeparációs szorongást, mivel a gyermek megtapasztalja, hogy a szülők ott vannak és gondoskodnak róla, ha szüksége van rájuk.

- Hagyja sírni a gyermeket

Ha a szülők hagyják a gyermeket sírni és nem reagálnak azonnal a felkelésre, ez szeparációs szorongást válthat ki a gyermekben. A hosszú időn át tartó sírás stresszt és bizonytalanságot okozhat a gyermekben, mivel nem érzi magát biztonságban és támogatva.

Az előbbi szülői magatartás erősíti a biztonságos kötődést és segít a gyermeknek megtanulni, hogy a szülők rendelkezésre állnak, ha szüksége van rájuk. A második esetben viszont a szeparációs szorongás súlyosbodhat, és a gyermeknek nehezebb lehet megbirkózni az elválással és az éjszakai félelmekkel (Benedek, 2023).

2.2.2. Szorongásos zavarok típusai

A szeparációs szorongás mellett egyéb tünetek és szorongás típusok is megjelenhetnek a gyermekek és a serdülők esetében, amelyeket kezelni szükséges.

A szorongásos zavarok formái:

- Pánikroham

Stresszhelyzet hatására bekövetkező roham, amely során a beteg nem tudja pontosan hogyan alakult ki nála a betegség. A roham alatt általában bénult, de lehet koordinálatlan mozgással kísért tünet. A roham után az ismétlődéstől való félelem újabb roham kiváltó oka lehet.

- Vészhelyzettel kapcsolatos szorongás

A szorongást kiváltó élethelyzetekben jelentkeznek a tünetek, amelyek a kiváltó helyzet megszűntetése után csökken.

- Szeparációs szorongás

A már említett és dolgozatomban fő témáját adó szeparációs szorongás a gyermek gondozójától, leginkább édesanyjától való elszakadás miatt kialakuló érzelmi állapot.

A gyermekek esetében 2-3 éves korig ez természetes jelenség.

- Iskolafóbia

A gyermek nem hajlandó iskolába menni és pánikreakciót produkál.

- Agorafóbia

A gyermek fél olyan környezetben, ahol nehéz a menekülés. Például fél tömegbe menni, vagy tömegközlekedéssel utazni.

- Specifikus fóbiák

A gyermekek tárgytól, cselekményektől félhetnek. Például injekcióstű, magasság.

- Szociális fóbia

A gyermek fél kiállni osztálytársai elé és kerüli azokat a helyzeteket, ahol nyilvánosan szerepelni kell.

- Selektív mutizmus

A gyermek bizonyos személyekkel nem hajlandó kommunikálni.

- Korábbi stresszhelyzettel kapcsolatos szorongások

- Alkalmazkodási zavar

A gyermekek esetében a szeretett személy elvesztésétől való félelem formájában nyilvánul meg.

- Akut stressz-zavar, poszttraumás stressz
Megélt stresszhelyzet után kialakuló tünet, amely akár az esemény után több hónappal jelenhet meg.
- Aktuális stresszhelyzettel kapcsolatos szorongás
 - Pánikbetegség
Váratlanul megjelenő, esetleges helyzetektől való félelem.
 - Generált szorongásos zavar
Annyira mély a szorongás a gyermekben, hogy nem tudja érzelmeit kontrollálni.
 - Kényszerbetegség
Megnyilvánulhat visszatérő gondolatok, cselekmények formájában (Radics, Vizi, & Kurimay, 2022)

2.2.3. Heterotípusos kontinuitás

A szociális zavart homotípusos kontinuitás jellemzi, míg a heterotípusos kontinuitás esetében bizonyos pszichológiai zavaroknak van hajlama arra, hogy együtt létezzenek más zavarokkal azonos időben. Például a szorongásos zavarok és a major depressziós zavar gyakran egymással társulnak, és valószínűleg közös genetikai tényezők állnak ennek a hátterében. A szociális szorongás zavar esetén a fejlődépszichopatológiai megközelítés segíthet megérteni, hogy hogyan alakul ki a zavar az életkor függvényében. Az egyéni fejlődési utak és az életkorspecifikus jellemzők megismerése nagyban hozzájárulhat a zavar korai felismeréséhez és hatékony terápiás módszerek kidolgozásához. Ezáltal jobban megérthetjük, hogyan lehet segíteni azoknak, akik ezzel a zavarral küzdenek. A zavarok ezen típusa a kisgyermekkortól kezdődően fennmaradhat kamaszkorban is (Strell-Zimonyi, Kovács, & Miklósi, 2020).

2.2.4. Emocionális stroop

A gyermekekre jellemző az emocionális stroop, amely a szavak érzelmi feldolgozásának problémáját jelenti. A Stroop-effektus alapján, amely egy másik pszichológiai jelenség, ha a szó jelentése és a szó színe ellentmondásban áll egymással, akkor az emberek általában lassabban reagálnak. Az emocionális Stroop teszt használatával azt vizsgálják, hogy az egyén hogyan reagál az érzelmi tartalmú szavakra. Például, ha valaki szorongásos zavarban szenved, akkor lassabban vagy nehezebben reagálhat a szorongással kapcsolatos szavakra a teszt során (Grabovac & Pléh, 2014).

A gyermekek megtanulják, hogy ne kizárólag a veszélyjelekre figyeljenek, azonban a szorongó gyermekek erre nem képesek. A szorongó gyermek és felnőtt a környezet ingereire irányítják

a figyelmüket. Az irreleváns információkat is figyelembe veszik, amelyek feldolgozása lekötő kapacitásukat és idejüket (Nagy, 2023).

2.2.5. Viselkedéss-gátlás

A kisgyermekek 10%-nál megtalálható a viselkedési gátlás jellemzői. A gyermekek tulajdonsága alapján félénkek, gátlásosak és kerülnek az újszerű ismereteket. Krónikusan magas idegrendszeri aktivitás jellemzi ezeket a gyermekeket. Jellemző rájuk a viselkedéss-gátlásból kifolyólag egyéb szorongásos megbetegedések is.

A gátlás kiváltó oka lehet környezeti változás, tehát új iskolába vagy óvodába kerülés. Azonban nem minden gátlásos gyermekben alakul ki pszichopatológia. A gyermekek zavarának csökkentésében segítséget jelenthet a szülők és nevelőik hozzáállása, empatikus viselkedése. A félénk szülők gyermekei nehezebben dolgozzák fel a nehézségeket vagy az újdonságokat. A túlvédés esetében is kialakulhat szorongásos tünet a gyermekben.

A temperamentum tehát elsődlegesen játszik szerepet a szorongásos tünetek és ezáltal a viselkedési gátlás kialakulásában. Amennyiben a szorongás eszkalálódik szomatikus panaszok is megjelenhetnek, mint a hasfájás vagy egyéb rosszullét.

A gyermek számára szükséges segítséget nyújtani, amelynek formája lehet az alternatív gyógymódok, mint a pszichoterápia. A terápia során a háttérben megbúvó lelki okokat vizsgálják. A pszichológus és a szülő együttműködik, mivel a gyógyulás szempontjából fontos az otthoni támogató környezet is. Relaxációs tréningek is hatékony terápiának bizonyulnak a viselkedési gátlás megszüntetésében (Török, 2009).

2.2.6. Stresszorok szerepe

A homeosztázis átmeneti zavara a stressz, amely megszüntetésére a szervezet állandóan törekszik. A stresszorok a szervezet egyensúlyára ható külső és belső tényezők együttese. Azonnali hatást váltanak ki az idegrendszerre és látható tünetei között megtalálhatók a pupilla tágulat, szívdobogás, szaporább légzés. A folyamatos stressz káros hatással van a szervezetre és alvászavarral párosulva felboríthatja a szervezet hormonháztartását (endokrinkozpont, 2023).

A kisgyermekeket számos stressz hatás érheti, amelyek gyengítik immunrendszerüket és egyéb betegségek előidézői is lehetnek. A gyermekek temperamentum alapján több típusba sorolhatók.

Gyermekek viselkedésének alaptípusai:

- Érdeklődő örökmozgó: ezeket a gyermekeket érdemes minél több ingernek kitenni, mivel ez tölti fel őket. Ezeket a gyermekeket minden érdekli és az alvást felesleges időpocsékolásnak érzik. Lehet velük utazni és számos felfedezést tenni.
- Alacsonyabb ingert igénylők: Számukra a kevesebb ingerhatás lesz előnyösebb. Szeretnek sokat aludni, mivel az idegrendszerük fejlődéséhez szükséges számukra. Adott napirendet követnek és amennyiben az életritmus állandó nyugodtak és kiegyensúlyozottak lesznek.

Az iskoláskorban megjelenő stressz szintén befolyásolja a gyermekek hangulatát, mivel a szabad játék helyett a tanulási idő nagyobb részében kötött foglalkozások vannak. A napi 5-7 órás feszült figyelem megerőltető a gyermekek számára. A szülők számára is fontos, hogy gyermekük kiegyensúlyozott legyen és ebben az asszertív kommunikáció megtanításával tudják segíteni őket.

Horizontális stresszorok esetében stresszhelyzet lehet még a családstruktúra megváltoztatása, amikor új családtag (kistestvér) érkezik, vagy valaki távozik a családból. Az élettér változásai is negatívan befolyásolhatják a gyermeki lelket. Például a költözés vagy új közösségbe lépés. A családon belüli feszültség is hatással lehet a gyermekekre, mivel az ellenséges közegben elveszíti bizalmát a család irányában. A közeli hozzátartozó halála szintén szomorúságot és veszteségérzést vált ki a gyermekből, amelynek feldolgozásához szükséges, hogy segítséget kapjon. A családi rossz szokások, mint a televízió és a mobiltelefon szintén feszültséget generálhat. A személyes konfliktusok megélése a gyermekek számára még tanulási folyamat. A vele történeteket érdemes minden nap megvitatni a szülőkkel, akik tanácsokkal tudják ellátni (Jean, 2018).

Vertikális stresszorok generációkon átöröklött terheket jelent és befolyásolja a család alkalmazkodási képességét és életciklusváltásait.

A stresszorok által kiváltott feszültség és annak kezelése a kötődési mintázat lenyomata és a gyermek érzelmszabályozási gyakorlatának összessége. Megfigyelhető, hogy egyes gyermekek elrejtik míg mások levezetik a gondozó irányába a bennük megjelenő feszültséget. A szülők vagy gondozók negatív megnyilvánulásai, mint a kiabálás szintén jelentős stressznek teszik ki a gyermekeket (Danis, Németh, Prónay, Góczán-Szabó, & Hédevári-Heller, 2020).

2.2.7. Szeparációs szorongás testi tünetei

A szorongás nem csupán testi, de fizikai tünetekkel is párosulhat a gyermekek esetében. A szorongás megjelenésekor olyan tüneteket is produkálhat a gyermek, amely alapján betegségre gondolhatunk. Minél fiatalabb a gyermek annál nehezebb elhatárolni, hogy szorongásról vagy egyéb betegség jelent meg. A lelki problémák megoldásában gyermekpszichológus segíthet. Vizsgálni lehet a szorongás testi tüneteit, a gyermek viselkedésbeli változásait és a gondolati furcsaságokat (Kerekes, 2012).

A szorongás testi tünetei:

- fizikai fájdalom (fejfájás, mellkasi fájdalom),
- allergiák megjelenése, éjszakai bepisilés,
- heves szívdobogás, nehéz nyelés, köhécseles,
- szédülés, alvási nehézség, rémálmok,
- körömrágás, ajakharapdálás stb.

Viselkedésbeli változások:

- iskola és óvoda kerülése,
- agresszív magatartás,
- csökkenő aktivitás,
- cselekvési rituálék,
- változó alvási szokások stb.

Gondolkodásbeli furcsaságok:

- negatív gondolatok,
- irracionális félelmek,
- ismétlődő gondolatok stb.

Mindezek a tünetek jelei a gyermek szorongásának, amely esetben vizsgálni szükséges a kiváltó okokat és különösen a szülők részéről igényel a kisgyermek nagyobb odafigyelést (Ne szorongj, 2024).

2.2.8. Szeparációs szorongás hatása a gyermek személyiségfejlődésére

Hosszútávon a szeparációs szorongás generalizálódhat és szociális fóbia, kényszeres viselkedés, depresszió, pánik betegségek alakulhatnak át a felnőttkorra. A szülő felelőssége a kisgyermekkor szeparációs szorongás kezelésében és oldásában nagy mértékű.

A szeparációs szorongásos zavar az egyik leggyakoribb gyermekkori szorongásos rendellenesség. A szeparációs szorongás egyébként fejlődési szempontból tipikus, amely

túlzott aggodalomban, sőt a kötődéstől való tényleges vagy várható elszakadástól való rettegésben nyilvánul meg. Bár a szeparációs szorongás a fejlődés szempontjából megfelelő jelenség, a rendellenesség nem megfelelő intenzitással jelentkezik nem megfelelő életkorban vagy nem megfelelő környezetben. A fejlődés szempontjából megfelelő szeparációs szorongás 6-12 hónapos kor között jelentkezik. Ez a normatív vagy fiziológiás szeparációs szorongás körülbelül 3 éves korig folyamatosan megfigyelhető, majd normál körülmények között csökken. A fejlődés szempontjából megfelelő szeparációs szorongás végül kialszik, ahogy a gyermekben nagyobb autonómiaérzés, kognitív képességek alakulnak ki. A szeparációs szorongás átmeneti újbóli megjelenése, amikor a gyerekek először járnak iskolába, döntő fontosságú a szeparációs szorongás normális remissziójának előrejelzésében. A szeparációs szorongás emellett otthoni környezetben is előfordulhat. Gyakori otthoni megnyilvánulásai közé tartozik, hogy a gyermek fél egyedül lenni a szobában, nem hajlandó egyedül aludni, és árnyékként követi gondozóját (Feriante, Torrico, & Bernstein, 2023).

Egyes gyerekek azonban szeparációs szorongást tapasztalnak, amely nem múlik el, még a szülő legjobb erőfeszítései ellenére sem. Ezek a gyerekek intenzív szeparációs szorongást tapasztalnak az általános iskolás éveik alatt vagy azt követően. Ha a szeparációs szorongás túlzott mértékű megzavarja a szokásos tevékenységeket, például az iskolai és a baráti kapcsolatokat. A szülői magatartás és tudatosság segítheti a gyermeket szorongásának leküzdésében. Lehet rövid időre másra bízni a gyermeket, hogy szokja gondozója távollétét. Búcsúzási rituálé segítheti az elválást. A megígért visszatérést is szükséges megtartani, hogy a gyermek bizalma a szülőben ne sérüljön. Tájékoztatni kell a gyermeket, hogy milyen tevékenység után tér vissza a szülő vagy a gondozó, hogy ezzel is biztosítható legyen az idő követhetősége. A gyermek kedvenc tárgya vagy játéka is segítheti az elválást, mivel mindig marad számára olyan tárgy, amely otthonára emlékeztetni (unicef, 2024).

A gyermek szeparációs szorongásának az eredete tehát arra vezethető vissza, hogy a szeparációs szorongás veleszületett természetes reakció. Nem tanult viselkedési forma és nem belső konfliktus eredménye. A kötődési rendszer aktiválására szolgál, mivel az anyához közeledés oka ösztönös, különösen azokban az esetekben, amikor a gyermek veszélyt érez vagy fájdalom érte. Az anya szerepe jelentős a szeparációs szorongás leküzdésében. Az anya közelsége biztonságot jelent a gyermek számára és megnyugtatóan hat. A gyermekek ijesztő környezetben az anyához húzódnak, mivel ebben a közegben érzik magukat igazán biztonságban (Hámori, 2018).

2.3. Szülői felelősség a kisgyermekkor szeparációs szorongás kezelésében

Az "elég jó anya" kifejezést DW Winnicott brit gyermekorvos és pszichoanalitikus fogalmazta meg híres *Playing and Reality* című könyvében. Az anyának (vagy más gondozónak) a baba szükségleteihez való alkalmazkodásáról beszélve Winnicott úgy gondolta, hogy az „elég jó anya” abból indul ki, hogy szinte teljesen alkalmazkodik a baba szükségleteihez. Teljesen odaadja magát a babának, és gyorsan ellátja minden szükségletét. Feláldozza saját alvását és saját szükségleteit, hogy kielégítse csecsemője szükségleteit. Az idő múlásával azonban az anya lehetővé teszi a csecsemő számára, hogy kismértékű frusztrációt éljen át. Empatikus és gondoskodó, de nem rohan azonnal a baba minden sírására. Természetesen eleinte ennek a frusztrációnak a határidejének nagyon rövidnek kell lennie. Megengedheti, hogy a baba néhány percre sírjon az éjszakai etetés előtt, de csak néhány percre. Nem "tökéletes", de "elég jó" abban, hogy a gyerek csak egy kis frusztrációt érez. Ha az anya teljes alkalmazkodása a baba szükségleteihez túl sokáig tart, és nem csökken természetesen, megszakad a csecsemőben az önmagától független, valódi külső világ iránti növekvő érzése (Wedge, 2016).

Vekerdy Tamás szerint a hagyományos nevelési minták és a tudás hiánya nehezíti a szülők helyzetét. A gyermek nevelésben is kiemelten fontos a tudatosság és a szülő-gyermek kapcsolat esetében a hagyományos minták és a közösségi tudat megőrzése. Korábban a kollektív tudat hordozta azokat az ismereteket, amelyekre a gyereknevelés során szükség volt, míg manapság a szülőknek maguknak kell tudatosan fejleszteniük ezt a tudást. Hagyományos pszichológiai módszerek fontosak és hatékonyak lehetnek, vannak helyzetek, amikor az ösztönös reakciók és a tudatos figyelem fontosabbak és hatékonyabbak lehetnek a gyógyulás és a fejlődés szempontjából (Vekerdy, 2013).

A szeparációs szorongás kapcsán fontos megemlíteni, hogy a testi érintkezés, a simogatás és a szeretetteljes közelség kulcsfontosságú a gyermek pszichés fejlődése és jóléte szempontjából. Az emberi természet mélyén gyökerezik a vágy és az igény a testi kontaktusra, ami biztonságot és melegséget ad. Ez nemcsak az anyához való kötődés szempontjából fontos, hanem az egészséges pszichoszociális fejlődés alapjául is szolgál. Egyes kutatások kimutatták, hogy már a csecsemőkorban a testi érintkezésnek pozitív hatása van az idegrendszer fejlődésére és a stresszreakciók szabályozására. Az anya és a csecsemő közötti kötelék kialakítása nemcsak a táplálkozás során, hanem a testi kapcsolattartás révén is történik. Az anya meztelen mellének érintése, a simogatás és a karban ringatás mind hozzájárulnak a baba érzelmi biztonságához és az anya-gyermek kötelék megerősítéséhez. Fontos azonban megérteni, hogy minden családnak és gyermeknek más igényei vannak, és nincs egyetlen helyes módja annak, hogyan kell

gondozni és nevelni a gyereket. A hordozás, a szoptatás és az anya-gyermek közti testi kapcsolat mind kiváló eszközök lehetnek a kötelék kialakításában, de nem mindenki számára megfelelőek vagy lehetségesek.

A divatból mánia, majd monómánia alakul ki, amikor az emberek túlzottan ragaszkodnak bizonyos gyakorlatokhoz, és másokat kritizálnak vagy büntudatra készítetnek azért, mert nem követik az adott trendeket. Fontos hangsúlyozni, hogy minden családnak saját körülményei és szükségletei vannak, és ezek alapján kell dönteni arról, hogyan ápolják és nevelik a gyereket. Ugyanígy, a hordozás is remek lehetőség a szoros kötelék kialakítására az anya és a gyermek között, de nem minden gyerek vagy szülő érzi magát kényelmesen ebben a helyzetben. Fontos a rugalmasság és a megértés, és mindig figyelembe kell venni a gyermek és a szülő egyéni szükségleteit.

A lényeg, hogy minden döntést a gyermek jóléte és az egész család harmonikus működése alapján kell meghozni. A szeparációs szorongásnak természetes folyamata van, és a szeretetteljes és biztonságos környezet kialakítása segíthet a gyermeknek abban, hogy magabiztosan és önállóan fejlődjön (Vekerdy, 2013).

A szülő felelőssége és a szeparációs szorongás kapcsolata egy fontos és gyakran előforduló téma a neveléstudományban és a pszichológiában. A szeparációs szorongás gyakran az anya-gyermek kötődési viszonyának mélyebb dinamikájából fakad, és a szülő szorongása jelentős hatással lehet a gyermek érzelmi és pszichológiai fejlődésére. A szülői szorongás általában nem szándékos vagy kártékony, de hatása a gyermekre mégis jelentős lehet. A szorongó szülők hajlamosak átvinni szorongásukat a gyermekükre, mely megnyilvánulhat az aggodalomban, a túlzott óvásban, vagy akár a függőségi viszonyok kialakulásában is. A gyermek érzékeny az anya és az apja hangulatára és viselkedésére, és könnyen elnyelheti és megpróbálja megérteni azokat. A szülői szorongás hatása már a fogantatás pillanatától kezdve érezhető lehet, és befolyásolhatja a magzat idegrendszerének fejlődését és későbbi viselkedését is. A szülői szorongás öröklődhet generációkon át, és erősítheti a gyermekben a szorongásra való hajlamot. A túlzott aggódás és szorongás kihatással lehet a gyermek mindennapi életére, a viselkedésére, az érzelmi reakcióira és az önértékelésére is. Fontos felismerni, hogy a szorongás természetes emberi reakció, és mindenkinek vannak olyan pillanatai az életében, amikor aggódik. Azonban a szorongás akkor válik problémássá, ha állandósul, és jelentős mértékben befolyásolja az életminőséget és a mindennapi funkcionálást. Azon szülők, akik felismerik saját szorongásukat, és nyitottak a változásra, lehetőséget teremthetnek a gyermekük számára a biztonságosabb és egészségesebb környezet kialakítására. Fontos lépés az önismeret és a saját minták felismerése és megértése, valamint az ehhez kapcsolódó változásokra való nyitottság.

Az egyik legfontosabb dolog, amit a szülők tehetnek a gyermekükért, az az, hogy bizalmat és önállóságot fejlesszenek ki bennük. Ez azt jelenti, hogy engedik, hogy a gyermek kezdeményezzen és döntsön saját dolgaiban, miközben támogatják és segítik őket az önállóság és a felelősségvállalás fejlesztésében. Ha a szorongás már olyan szinten van, hogy a szülőknek nehézséget okoz annak kezelése, fontos lehet segítséget kérni egy szakembertől (Mező, 2018). A szülők családi programokkal, szülői tréningekkel, családterápiával, kognitív viselkedésterápiával, pszichoterápiával és művészeti terápiával segítheti gyermekét a szeparációs szorongás leküzdésében. A szülőknek hatékonyabb lépéseket kell tenniük a szorongás leküzdésében. A gyerekek szeparációs szorongása nemcsak saját mentális egészségüket, hanem a gondozók mentális állapotát is érinti. Általánosságban elmondható, hogy a gyerekek hangulata és viselkedése hatással van gondozóikra mind a munkahelyen, mind otthon. Ha egy gyerek szeparációs szorongással küzd, a szülők bizonytalannak érezhetik magukat, és aggódhatnak a gyerekek miatt. A gyerekek szeparációs szorongása továbbá befolyásolja a család működését is. Az korai szorongás nemcsak a gyerekek funkcióját és fejlődését befolyásolja, hanem a szülők családfunkcióval kapcsolatos kognícióját is, növelve ezzel az aggodalmat, depressziót, fáradtságot és egészségügyi problémákat, amelyeket az interperszonális kapcsolatok felbomlása és a személyes vagy társadalmi tevékenységek korlátozása követ.

Amikor a gyerekek korai éveiben szeparációs szorongást mutatnak, a szülők általában eltérő stratégiát alkalmaznak a gyerekek szeparációs szorongásának. Mielőtt a gyerekek óvodába mennének a szülők gyakran előre tájékoztatják gyerekeiket, hogy felkészülhessenek. A szülők gyakran olyan stratégiákat alkalmaznak, amelyek segítenek a gyerekeknek enyhíteni a szeparációs szorongást. Normál körülmények között a felkészülési megközelítések kulcsfontosságúak a gyerekek szeparációs szorongásának enyhítésében. Az elváláskori ölelés szintén nyugtató hatású lehet a gyermek számára. Továbbá, kísérletek által bebizonyosodott, hogy a játékterápiának jelentős hatása van a gyerekek szeparációs szorongásának csökkentésére. A gondozók segíthetnek a szeparációs szorongással küzdő gyerekek elválasztásában ezzel a módszerrel. Mély lélegzetvétel, progresszív izomlazítás és vizuális tréning könnyedén bevezethetők amikor a gyerekek szoronganak, így enyhíthetők a tünetek (Zhang, 2022).

3 VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZEREK

A dolgozatban végzett empirikus kutatásom során mélyinterjúkat alkalmaztam, melynek célja a kisgyermekkorú szeparációs szorongás megnyilvánulásainak és a szülői magatartásnak a vizsgálata volt. A kutatás típusa mélyinterjú, melyet olyan szakemberekkel folytattam, akik nap mint nap foglalkoznak kisgyermek nevelésével és gondozásával, például óvónőkkel és kisgyermeknevelőkkel. A mélyinterjúk során a kisgyermekkorú szeparációs szorongás tüneteit, a nevelőkre és szakemberekre gyakorolt hatását, valamint a szorongás kezelésének módszereit vizsgáltam. A kérdések segítségével feltártam, hogy milyen gyakorlatokat alkalmaznak a nevelők a kisgyermek szorongásának enyhítésére és megnyugtatóására. Kiemelten foglalkoztam a szülői magatartás szerepével, különösen az érzelmi támogatás és a következetesség fontosságával a szorongás kezelésében.

Mélyinterjú kutatás menete:

1. **Kutatási célok és kérdések meghatározása:** Első lépésként meghatároztam a kutatás célját és a vizsgálni kívánt témákat. Ezután kidolgoztam a kutatási kérdéseket, amelyek irányt mutatnak a mélyinterjúk során.
2. **Részvevők kiválasztása:** Kiválasztottam a megfelelő résztvevőket, akik szakértelmet vagy tapasztalatot birtokolnak a kutatási témában. Például óvónőket, kisgyermeknevelőket vagy más szakembereket, akik nap mint nap dolgoznak kisgyermekekkel.
3. **Interjúk előkészítése:** Az interjúk előkészítése során megterveztem az interjúk struktúráját és tartalmát. Kialakítottam egy interjú kérdéslistát, amely tartalmazza a kutatási kérdéseket és a további témákat, amelyeket meg akartam vitatni a résztvevőkkel.
4. **Interjúk lefolytatása:** Az interjúk során az előre elkészített kérdéslistát követve beszélgettem a résztvevőkkel. Fontosnak tartottam, hogy nyitott legyek az új információkra és a résztvevők válaszaira, és alkalmas időt biztosítsak a résztvevők válaszaiknak feldolgozására.
5. **Adatok rögzítése:** Az interjúk során rögzítettem az adatokat, például hangfelvétellel vagy jegyzeteléssel. Ez biztosítja, hogy semmilyen fontos információ ne vesszen el, és lehetővé teszi az adatok későbbi elemzését és értékelését.

6. **Adatok elemzése:** Az interjúk után az adatokat elemeztem és értékeltem. Ez magában foglalhatja a kulcsfontosságú témák és minták azonosítását, valamint a résztvevők válaszainak összehasonlítását és értékelését.
7. **Értékelés és következtetések levonása:** Végül az adatok elemzése alapján levonhatók a kutatási eredmények és következtetések. Ezek segítenek megválaszolni a kutatási kérdéseket és céljait, valamint új megközelítéseket és javaslatokat nyújtanak a további kutatásokhoz és gyakorlati alkalmazásokhoz.

4 EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

A megkérdezettek kisebb része kisgyermeknevelői diplomával, a nagyobb részük pedig óvodapedagógusi diplomával rendelkezik. A Balatonlellel Füles Mackó Bölcsődével és Mini Bölcsődével vettem fel előbb a kapcsolatot, amelybe öt kisgyermeknevelő dolgozik, ebből három rendelkezik diplomával, megbeszéltem velük a témát és egy időpontot, ahol nyugodt körülmények között tudtunk beszélni. Az ott dolgozó kollégák 8-9 éves szakmai tapasztalattal rendelkeznek. Fontosnak tartottam, hogy készítsek interjút bölcsődei dolgozókkal is, hiszen a szeparációs szorongás leginkább 7-8-9 hónapos kor körül jelentkezik először. A válaszadók többsége óvodapedagógus, akik a Balatonlellel Napközi Otthonos Óvoda dolgozói. A szakmai tapasztalataik változóak, nagy részük több mint 20 éve a szakmában dolgozik, ebből 3-an több mint 40 éve. Egy interjúalany volt, aki öt éve dolgozik ebben a hivatásban, de előtte is gyermekekkel foglalkozott. Készségesen segítségemre voltak az interjú során, minden kérdésemre válaszoltak és jó tanácsokkal láttak el.

A kutatás során nyilvánvalóvá vált, hogy a szeparációs szorongással küzdő kisgyermekek esetében széles skálán mozognak a tapasztalt tünetek, amelyeket interjúalanyaim részletesen megosztottak velem. Az érintett gyermekek testi és érzelmi jeleket egyaránt mutatnak, de minden eset egyedi sajátosságokkal bír. Az önbizalomhiány, a kisebbségi érzet vagy éppen egy rossz élmény mind traumaként hat a gyermekre, kiváltva ezzel a szorongás megnyilvánulásait. A szorongás jelei között szerepelhet a bátortalanság, a visszahúzódás és az önbizalomhiány, melyek gyakran összefüggésben állnak a gyermek passzivitásával. A szorongás testi megnyilvánulásai között számos tünetet említettek az interjúalanyok, beleértve az étkezési zavart, az alvásproblémákat és az agresszív viselkedést is. Az óvodába való beilleszkedés nehézségei is gyakoriak szeparációs szorongás esetén. A megkérdezettek többsége érzelmi tünetekkel találkozott leginkább, de véleményük szerint a testi tünetek száma sem elhanyagolható. Az érzelmi tünetek között szerepelhet a dühöngés, a lázadás és a félénkség, ami megnehezíti a gyermeknek az óvodai tevékenységekbe való bekapcsolódását. Egy alany kiemelte, hogy az érzelmek és a testi tünetek gyakran kölcsönhatásban vannak egymással, ami tovább nehezítheti a helyzetet.

Az interjúk során kiderült, hogy a szorongásos tünetek gyakran jelentkeznek az elhúzódo reggeli elválásokkor vagy akár a hosszabb otthonlétek után. A szülőtől való elválás nehézségei fizikai tüneteket is okozhatnak, mint például fejfájás, hasfájás vagy hányás. A gyermek által tapasztalt zaklatottság és nyugtalanság megnehezítheti a megnyugtatót és az óvodai tevékenységekbe való bekapcsolódását. A szorongás tüneteinel megemlítesre került a gyermek

állandó aggodalma, hogy elveszíti családtagjait, fél, hogy valami rossz fog bekövetkezni. Elutasít mindent, amely az otthonától való elválást eredményezi. Nem képes otthonától távol aludni, rémálmai vannak vagy szobatiszta kisgyermeknél bepisilés is jelentkezhet. Válaszadóim fele megemlítette, hogy jellemzően kiscsoportos gyermekeknél vagy testvér születésnél, szülők válásánál tapasztal szeparációs szorongást.

Összességében látható, hogy a szeparációs szorongás különböző megnyilvánulásokkal járhat, amelyeket mind testi, mind érzelmi szinten észlelhetünk. Fontos, hogy a gyermek egyéni bánásmódot kapjon, amely biztonságot és szeretetet nyújt számára, valamint segít abban, hogy megbirkózzon a szeparációs szorongással járó kihívásokkal.

Az interjúalanyok által megosztott gyakorlati tapasztalatok alapján látható, hogy a szülő és gyermek közötti szoros kapcsolat rendkívül fontos a szeparációs szorongás kezelésében. Azokban a családokban, ahol erős és stabil a kötelék a szülő és a gyermek között, általában könnyebben megy az elválás, és kevésbé jelentkeznek a szorongás tünetei. Ellenben, amikor a gyermek szinte kizárólagosan a szülővel tölti az idejét, akkor a hosszabb elválások nehezebben viselhetőek mind a gyermek, mind a szülő számára. Ilyen esetekben gyakran tapasztalható, hogy a gyermek más nevelőhöz kezd kötődni, ezáltal az elválások még nehezebbé válnak, és zavarokat okozhatnak az óvodapedagógusoknak a munkavégzésben.

Egy interjúalannal folytatott beszélgetés során elhangzott, hogy a hátrányos helyzetben lévő gyermekek esetében gyakrabban jelentkeznek a szorongásos tünetek, azonban a felnőttek családi és egyéni élete is hatással lehet ezekre a megnyilvánulásokra. Példaként említették a nagyobb testvér zsaroló viselkedését, ami szorongást válthat ki a kisebb testvérből.

Az interjúalanyom és munkatársai sokszor javasolták a szülőknek, hogy keressenek segítséget családterapeutától, ha úgy érzik, hogy a szeparációs szorongás problémát okoz a családi életben. A pszichológus segítségével sok esetben sikerült javítani a helyzeten, és könnyebben kezelhetővé váltak az elválások.

Ezek az esetek jól mutatják, hogy a szeparációs szorongás sokféle formában és különböző körülmények között jelentkezhet, és fontos a megfelelő támogatás és segítségnyújtás a gyermek és a család számára a megküzdésben.

Az interjúalanyok egyetértettek abban, hogy nem mindig a mély szülő-gyermek kapcsolat okozza a szeparációs szorongást, azonban előfordul, hogy éppen a szoros kötődés eredményezheti ezt a jelenséget. Fontosnak tartották a kiszámíthatóságot, az egymáshoz való alkalmazkodást és a minőségi szülő-gyermek kapcsolatot a gyermek lelki egyensúlyának megőrzése érdekében.

A szorongás öröklődő hajlama és a szülő szorongása is jelentős hatással lehet a gyermek idegrendszerének fejlődésére és viselkedésére. A szorongó szülő általában fokozottan aggódik gyermekéért, ami néha túlzott vagy alaptalan lehet, és ezáltal továbbadhatja saját szorongásos mintáit a gyermeknek.

Ezek a megfigyelések rávilágítanak arra, hogy a szeparációs szorongás összetett jelenség, amely számos tényezőtől függ. A megfelelő támogatás és megértés segíthet enyhíteni a gyermek szorongását, és elősegítheti az egészséges lelki fejlődést.

Az interjúalanyok szerint a szeparációs szorongás számos módon jelentkezhet a gyermek napi tevékenységében. A legjellemzőbb viselkedések, tünetek közé tartozik a félelem, visszahúzódás, agresszív viselkedés, társakkal piszkálódás és a figyelemfelkeltés. Gyakran előfordul, hogy a szorongó gyermek inkább magába fordul, és kevésbé vesz részt társas játékokban, inkább a felnőttek társaságát keresi.

A szeparációs szorongás negatívan befolyásolhatja a gyermek társas kapcsolatait, ebben minden megkérdozett egyet értett, hiszen nehezebben talál barátokra, és inkább a felnőttek között érzi magát komfortosan. Ez a szorongásos állapot gyakran háttérben húzódó megfelelési kényszerrel is összefügghet, amely szerint a gyermeknek mindig a legjobbnak kell lennie.

A visszahúzódó, félénk gyermekek gyakran nehezen találnak barátokat kortársaik között, és inkább a felnőttekkel alakítanak ki kapcsolatot. Egy két megkérdozett fontosnak tartotta az empátikus nagyobb gyerekek jelenlétét a vegyes csoportokban, akik segíthetnek a peremre szoruló gyermekeknek az integrálódásban és a beszkokás folyamatában.

Figyelmet kell fordítani ezekre a peremre szoruló gyermekekre is, mert sajnos előfordulhat, hogy később, iskoláskorban is nehezen tudnak majd beilleszkedni a társasági környezetbe. A korai felismerés és támogatás segíthet abban, hogy ezek a gyermekek könnyebben megtalálják helyüket a társadalomban.

A vizsgálat során kiderült, hogy a szeparációs szorongás jelentősen befolyásolhatja egy gyermek társas kapcsolatait és teljesítményét. A szorongás miatt a gyermek fél a negatív következményektől, ezért bátortalan lehet kapcsolataiban, és tart a visszautasítástól vagy kiközösítéstől. Ez az ügyetlenség és bizonytalanság negatívan befolyásolhatja teljesítményét.

Az interjúalanyok szerint összefüggés van a szeparációs szorongás és a szoros szülő-gyermek kapcsolat között. Megfigyelték, hogy gyakran az egyik szülővel alakul ki erősebb kötődés, ami azonban nem feltétlenül vezet érzelmi stabilitáshoz. Fontosnak tartják hangsúlyozni, hogy a biztonságos kapcsolat csak akkor valósul meg, ha teljes összhang van a szülők és a gyermek között.

A szoros kapcsolat lehetőséget adhat a gyermeknek az érzelmi biztonság megélésére, de nem minden esetben biztosítja az érzelmi stabilitást. Az is előfordulhat, hogy a szoros kapcsolat inkább a gyermek biztonságérzetét szolgálja, de nem teszi őt képessé az önálló életvitelre vagy az érzelmi önállóságra.

Az interjúalanyok közül sokan szembesültek azzal, hogy a szülők első reakciója a gyermek szorongásos tüneteire általában a traumára utal, ami az óvodában érte a gyermeket. Azonban miután kiderül, hogy a szorongásnak más okai vannak, a szülők általában elfogadják a problémát és aktívan igyekeznek megoldást találni.

Az interjúalanyok közül néhányan már kaptak kérést szülőktől tanácsadásra a szeparációs szorongással kapcsolatban. Bár még nem tartottak hivatalos fogadóórát erre vonatkozóan, rövid beszélgetések során már adtak tanácsokat a szülőknek. A pedagógusok úgy érzik, hogy a szülők általában nyitottak és együttműködőek a probléma kezelésében, és igyekeznek támogatást nyújtani a gyermeknek. A megkérdezett pedagógusok fele nem tartott fogadóórát, de rövid beszélgetés alkalmával tudott tanácsot adni a témában, a másik fele maga kezdeményezte a fogadóórát, mert állításuk szerint a szülők sokszor félnek segítséget kérni. A fogadóórák alkalmával megbeszélték a tüneteket és a gyermek viselkedését az intézetben és az otthoni környezetben is, az óvónénik többsége szakember bevonását kérte, amellyel végül sikerült megoldani a problémát. Kettő pedagógus kiemelte, hogy fontos a tapintatos magatartás. Véleményem szerint minden megkérdezett így gondolja, csak nem emelte ki ennek a fontosságát a beszélgetésünk alkalmával.

A mély szülő-gyermek kapcsolat rendkívül fontos mindkét fél számára, azonban a túlzott féltés és szorongás, valamint az állandó védelmezés gyakran szeparációs szorongást okozhat a gyermekben. A helyes szülői magatartás alapvetően a türelemre, bátorításra, dicséretre és az empátiára épül, míg a helytelen magatartás, például az elutasítás vagy a bántalmazás, súlyosbíthatja a helyzetet.

Az interjúalanyaim szerint az anyai túlzott féltés és szorongás gyakran visszahúzódo magatartást vált ki a gyermekből, ami negatívan befolyásolhatja társas kapcsolatait. Fontos, hogy a szülők megfelelő módon reagáljanak a gyermek szeparációs szorongására, például rendszeres óvodába járással, türelemmel és megfelelő magyarázatokkal.

Az interjúalanyaim mind egyet értettek abban miszerint a szülők aggodalmas és szorongó viselkedése tovább súlyosbíthatja a helyzetet, mivel a gyermek érzi és reagál a szülői bizonytalanságra. Fontos, hogy a szülők megtalálják a középutat a túlzott "pátyolgatás" és a túlzott "elengedés" között, és megfelelő támogatást nyújtsanak a gyermeknek az önállóság fejlesztése érdekében.

Az interjúalanyok szerint az is fontos tényező a gyermek szorongásának kialakulásában, hogy milyen szülői mintát lát és tapasztal. Ezért fontos, hogy a pedagógusok konzultáljanak a szülőkkel, és együttműködjenek velük a gyermek szorongásának kezelésében. Az öröklött tényezők mellett az életesemények, mint például a haláleset, költözés vagy betegség is kiválthatják a szorongást, még akkor is, ha a család egyébként rendezett és nyugodt környezetben él.

A válaszadók szerint a szülők többsége visszautasítóan reagál az esetleges szorongással kapcsolatos problémákra, azonban mások támogató magatartást tanúsítanak. A pedagógusok tapasztalatai alapján a szülők általában elfogadják a szorongás tényét, és hajlandóak együttműködni a gyermek segítése érdekében, különösen akkor, ha a pedagógus és a szülő között jó és közvetlen a kapcsolat. A tudatosság, a rendszeres visszajelzés és az eredmények megbeszélése segíthet abban, hogy a szülők jobban bízzanak a pedagógus tanácsaiban és módszereiben. Ugyanakkor van olyan eset, amikor egyes szülők nem szeretnék hallani a problémákat, és ennek következtében nem segítik a helyzet kezelését, sőt, akár súlyosbítják azt. A szülők elfogadóbbak lehetnek, ha a pedagógus tudatosan és rendszeresen kommunikál velük, és megosztja velük az eredményeket és a javasolt módszereket. Ha a pedagógusnak jó a hírneve és a kapcsolata a szülőkkel, akkor nagyobb valószínűséggel fogadják el tanácsait és javaslatait.

Az interjúalanyok kiemelték, hogy egyes szülők nem fogadják el a szorongással kapcsolatos problémákat, és nem tartják fontosnak ezek kezelését. Az ilyen esetek viszont ritkák, és általában a szülők többsége hajlandó segíteni a gyermeküknek.

A következetlenség, a túlzott szigor vagy éppen a határtalan szeretet mind olyan tényezők, amelyek hozzájárulhatnak a szeparációs szorongás kialakulásához. Emellett más tényezők is befolyásolhatják, mint például a gyermek személyisége, lelki alkata és idegrendszeri érzékenysége. A szorongáskezelés során fontos figyelembe venni ezeket a különféle tényezőket, és az együttműködésre és megértésre építve segíteni a szülőket a gyermekük szorongásának kezelésében.

Az interjúalanyok szerint a szülők számos módon befolyásolják a gyermekük szeparációs szorongását. A szülői aggodalom és féltés áterjedhet a gyerekre, amely még inkább fokozhatja a szorongást. A féltő nevelési stílus is nagy szerepet játszhat a szeparációs szorongás kialakulásában, mivel a túlzott gondoskodás és védelem megakadályozhatja a gyermeket abban, hogy megtapasztalja és kezelje a különböző helyzeteket önállóan.

A családi programok és egyéb közös tevékenységek segíthetnek a szeparációs félelem enyhítésében, mivel ezek a tevékenységek erősítik a szülő-gyermek kapcsolatot és bizalmat építenek a gyermekben.

Fontos, hogy a szülők ismerjék fel saját szorongásuk hatását a gyermekre, mivel a szülővel való szoros kapcsolatban a gyermek könnyen átveheti a szülők félelmeit és aggodalmait. Ezért a szülőknek fontos, hogy saját szorongásukat kezeljék és tudatosan próbáljanak biztonságot és bizalmat sugározni a gyermekük felé.

A nevelési attitűdök és a szeparációs szorongás között összefüggés van, mivel a szülői viselkedés és nevelési stílus meghatározza a családi légkört és dinamikát. Fontos, hogy a szülők elfogadják a gyermekük egyedi szükségleteit és együttműködjenek a gyermekükkel a problémák megoldásában.

Az interjúalanyok megemlítették, hogy a játék, a mese, a mozgás és a szeretet segíthet a szeparációs szorongás enyhítésében. Fontos, hogy a szülők és pedagógusok támogassák és bátorítsák a gyermeket, és biztosítsanak számára egy nyugodt és biztonságos környezetet a szorongás kezeléséhez.

Az interjú során a pedagógusok hangsúlyozták a családi programok fontosságát és hatékonyságát a szeparációs szorongás enyhítésében. A családi programok lehetőséget nyújtanak arra, hogy a gyermek és a szülő közötti kapcsolat mélyüljön, és erősödjön a kötődés. Ezek az események pozitív élményeket teremtenek, amelyek segíthetik a gyermeket abban, hogy biztonságosnak érezze magát, még akkor is, ha rövid ideig el kell válnia a szüleitől.

A pedagógusok azt is megemlítették, hogy a közös programok akár egy kirándulás az óvodai csoporttal segíthet abban, hogy a gyermek megtapasztalja, hogy mások is képesek gondoskodni róla. Ezáltal a gyermek könnyebben tud elválni a szülőtől, és lerövidülhet a szeparációs szorongást időtartama.

Fontos megjegyezni, hogy a családi programok nemcsak a gyermek és a szülő közötti kapcsolatot erősítik, hanem segítenek a pedagógusoknak is megismerni a gyermek családi háttérét és a szülő-gyermek kapcsolatot. Ez lehetőséget ad arra, hogy a pedagógusok tudatosabban tudjanak segíteni a gyermeknek és a szülőnek a szeparációs szorongás kezelésében.

A pozitív szülői minta, a biztonságot sugárzó családi légkör és a rendszeres közös tevékenységek mind hozzájárulhatnak a szeparációs szorongás enyhítéséhez és a gyermek önállóságának fejlesztéséhez. A pedagógusoknak fontos szerepük van abban, hogy támogassák a szülőket és segítsenek nekik megérteni és kezelni a gyermek szorongásos tüneteit.

Az interjúk során a pedagógusok értékes megfigyeléseket tettek a helyes és helytelen szülői magatartás kapcsán a szeparációs szorongás esetében. Az elhangzottak alapján a helyes szülői magatartás az elfogadást, megértést, és segítségnyújtást jelenti. Fontos, hogy a szülő következetes legyen, és együttműködjön az óvodapedagógusokkal a gyermek szorongásának kezelésében.

Ugyanakkor a helytelen szülői magatartás káros hatással lehet a gyermekre és a szeparációs szorongásra. Példaként említették, hogy a túlzott szigor, a következetlenség vagy a határtalan szeretet mind olyan tényezők, amelyek gátolhatják a gyermek önállóságának és pozitív énképének kialakulását.

A helyes magatartás részeként a megkérdezett kisgyermeknevelők kiemelték a felkészítést és gyakorlást a gyermek számára az elválásra, valamint az ígérek betartásának fontosságát. A helytelen magatartás viszont például azt jelentheti, hogy a szülő elutasítja a gyermek szorongását, vagy nem tartja be az ígéreteit az elválás során.

A pedagógusok véleménye alapján tehát a helyes szülői magatartás segítőkész, megértő és következetes, míg a helytelen magatartás zavaró lehet a gyermek számára, és további szorongást generálhat. Fontos, hogy a szülők és a pedagógusok együttműködjenek annak érdekében, hogy segítsék a gyermeket a szorongás enyhítésében és az önállóság fejlesztésében. Ezek az esetek jól mutatják, hogy a szorongásos tünetek gyakran összefüggenek a szülő-gyermek kapcsolat minőségével, és a megfelelő támogatás és segítségnyújtás kulcsfontosságú lehet a gyermek és a család számára a helyzet kezelésében.

Az interjúkban említették azt is, hogy az anyai nehézségekkel való szembesülés és az önreflexió segíthet az anyai szorongás és az ebből fakadó gyermek szeparációs szorongás kezelésében. Fontos, hogy a szülők felismerjék saját érzelmi reakcióikat és azokat kezelni próbálják, hogy ne terjesszék át a gyermekre a saját szorongásukat és bizonytalanságukat.

Az alkalmazott jó gyakorlatok között szerepel a személyes segítségadás a gyermekkel való foglalkozás közben, a bátorítás, pozitív megerősítés és feltétel nélküli elfogadás gyakorlása. Fontosnak tartják a gyermek érdemeinek kiemelését és sikerélmények biztosítását. A szeretetteljes és türelmes bánásmód, valamint az örömteli közös tevékenységek, mint például a meseolvasás, hatékonyak lehetnek a szorongás csökkentésében.

Az interjúalanyok egytől egyig kiemelték, hogy az említett megközelítések sokoldalúak és személyre szabottak, hiszen minden gyermek és család más és más módszereket igényel a szeparációs szorongás kezelésére. Nincs egyetlen bevált módszer, ami minden esetben hatékony lenne, így a szülőknek és nevelőknek nyitottnak és rugalmasnak kell lenniük az alkalmazott gyakorlatok tekintetében.

A bizalmas és biztonságos kapcsolat kialakítása a gyermekkel fontos a szeparációs szorongás kezelésében. A folyamatos beszélgetés és tanácsadás, valamint a szakemberek segítségének igénybevétele szükség esetén segíthet a gyermek szorongásának csökkentésében.

Az önállóságra nevelés, apró sikerélmények biztosítása és pozitív visszacsatolás is kulcsfontosságú a szorongás csökkentésében. Fontos, hogy a gyermek mindig számíthasson a szülőkre és nevelőkre támogatás és bizalom szempontjából.

A negatív szülői nevelés erősítheti a szeparációs szorongást, míg a pozitív nevelés csökkentheti annak kialakulását. Ezért fontos, hogy a szülők és nevelők olyan gyakorlatokat alkalmazzanak, amelyek erősítik a gyermek önbizalmát és biztonságérzetét.

A szeparációs szorongás kezelésére számos módszer létezik, a megkérdezett személyek szinte ugyan azokat a példákat sorolták fel: bábozással, meséléssel, művészetterápiával, pszichológiai tanácsadással vagy közös programokkal, amelyek mind segíthetnek a gyermek szorongásának csökkentésében. Fontos azonban, hogy az alkalmazott módszerek az adott gyermek egyedi igényeihez és helyzetéhez legyenek igazítva.

A főbb gondolatok:

„Ez egy teljesen természetes folyamat az anya részéről, de meg kell értetnünk vele, hogyha ő maga sem képes ezeket az érzéseket palástolni vagy esetleg bizalmatlan akkor a gyermekétől sem várhatja el az ellenkezőjét.”

„Időnként pedig nehéz megfogalmazni, hogy kinek mi a pozitív és mi a negatív szülői nevelés, mert ez a felvetés árnyaltabb annál. Mindenkinél más.”

„Úgy tapasztaltam, nem csak annál a gyermeknél észlelhető a szeparációs szorongás, akinek szorosabb kapcsolata van a szülővel.”

„Azt a fajta bizalmat kell kialakítani, hogy a gyermek bízson a szülőben és akkor kialakul az érzelmi stabilitás.”

„Aggodalmas viselkedésükkel csak nehezítik a gyermek szeparációs szorongását hiszen a gyermek megérzi, ha az anya viselkedése megváltozik és ezzel tudatlanul is de befolyásolja a gyermek érzelmeit is.”

„Szerintem amennyiben szoros a kapcsolat a szülővel, lehet ez alapja az érzelmi stabilitásnak. Leginkább abban az esetben amennyiben az segítő, támogató, szeretetet nyújtó, megfelelő elveket képviselő családból érkezik.”

„A szeparációs szorongás annak a jele, hogy a kisgyermek nagy mértékben kötődik a személyhez és jelenléte bizonyosságérzetet nyújt számára. Viszont, ha túl szoros a kapcsolat a szülővel akkor az elválasztás okozhat szeparációs szorongást.”

Az interjúalanyok által megosztott gondolatok számos hasonlóságot mutatnak egymással. Mindannyian hangsúlyozták a szülői és nevelői szerep fontosságát a szeparációs szorongás kezelésében, valamint azt, hogy nincs egyetlen bevált módszer a probléma megoldására. A bizalom és biztonságos kapcsolat kialakítása a gyermekkel mindenkinek kiemelten fontosnak tűnt, és számos módszert említettek a pozitív kapcsolatépítésre.

Továbbá, mindannyian hangsúlyozták az önállóságra nevelés fontosságát, valamint az apró sikerélmények biztosításának jelentőségét a gyermek szorongásának csökkentésében. A szülők és nevelők részéről együttműködésre és türelemre van szükség a probléma kezelése során, és fontosnak tartották a szakemberek segítségének igénybevételét, ha szükséges.

Az is hasonlóan hangsúlyos volt, hogy a negatív szülői nevelési attitűdök erősíthetik a szeparációs szorongást, míg a pozitív nevelési módszerek csökkenthetik annak kialakulását. Emellett mindannyian egyetértettek abban, hogy a gyakorlatokat és módszereket az adott gyermek egyedi igényeihez és helyzetéhez kell igazítani.

Összességében tehát az interjúalanyok hasonlóan gondolkodtak a szeparációs szorongás kezelésével kapcsolatban, és fontosnak tartották a gyermek érdekeinek és szükségleteinek figyelembevételét a megfelelő módszerek kiválasztásakor. Hiányoltam válaszuknál viszont, hogy nem tudtak több jógyakorlatot felsorolni a szorongás enyhítésére, majdnem minden megkérdezett ugyan azt a módszert sorolta fel.

Az interjúalanyok gondolataiban jelentős hasonlóságok mutatkoztak a szeparációs szorongás kezelésével és az azt kiváltó tényezőkkel kapcsolatban. Azonban néhány eltérés is megfigyelhető volt az álláspontokban és a javasolt megközelítésekben.

1. Személyes megközelítés: Néhány interjúalany hangsúlyozta a személyes kapcsolat fontosságát és az egyéni módszerek alkalmazását a gyermek szükségleteinek figyelembevételével. Ők kiemelték a szorongó gyermekkel való bizalmas kapcsolat kialakításának fontosságát, valamint az érzelmi támogatás és a pozitív megerősítés szerepét a gyermek szorongásának kezelésében. Mások inkább általánosabb megközelítést preferáltak, hangsúlyozva a szakmai tanácsadást és a szakértők bevonását a szorongáskezelésben.
2. Szorongáskezelési módszerek: Bár sok interjúalany egyetértett abban, hogy a szeretetteljes bánásmód és közös tevékenységek segíthetnek a szorongás enyhítésében, néhányan hangsúlyozták az önállóságra nevelés fontosságát. Ők úgy vélték, hogy az önállóságra nevelés és az apró sikerélmények kritikusak a gyermek önbizalmának növelésében és a szorongás leküzdésében.

3. Szülői nevelési attitűd: Néhány interjúalany azt emelte ki, hogy a negatív szülői nevelési attitűdök, mint például a túlzott féltő szeretet vagy a korlátozó nevelés, hozzájárulhatnak a szeparációs szorongás kialakulásához és fenntartásához. Mások inkább a pozitív nevelési módszerek fontosságát hangsúlyozták, amelyek ösztönzik a gyermek önállóságát és bizalmát.

Összességében bár az interjúalanyok véleményei némi eltérést mutattak, mindenki egyetértett abban, hogy a szeparációs szorongás kezelésének sikere a gyermek egyéni szükségleteinek figyelembevételén, a bizalom és türelem kialakításán, valamint a pozitív megerősítésen alapul.

5 KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Összességében az interjúalanyok egyetértettek abban, hogy a szeparációs szorongás kezelése és enyhítése során kulcsfontosságú a bizalmas kapcsolat kialakítása a gyermekkel. Az egyéni módszerek alkalmazása mellett sokan hangsúlyozták a szeretetteljes, türelmes bánásmód fontosságát, valamint az érzelmi támogatás és a pozitív megerősítés szerepét. Fontosnak tartották továbbá az önállóságra nevelés, az apró sikerélmények és az önbizalom erősítése általános megközelítését.

Az eltérések főként abban mutatkoztak, hogy milyen módszerek alkalmazását preferálják a szorongáskezelés során. Néhányan személyesebb megközelítést részesítettek előnyben, míg mások inkább a szakmai tanácsadást és a szakértők bevonását tartották fontosnak. Emellett a szülői nevelési attitűdökkel kapcsolatban is voltak eltérések: míg néhányan hangsúlyozták a pozitív nevelés fontosságát, mások a negatív nevelési módszerek káros hatásait emelték ki.

Kutatásom alapján számos fontos következtetést és javaslatot lehet levonni a szeparációs szorongással kapcsolatba. A szülői minták és a viselkedés nagyban befolyásolják a gyermek szorongásos tüneteit. Az elfogadó, támogató szülői magatartás segíthet enyhíteni a szorongást, míg a túlzott aggodalom és a problémák eltitkolása tovább súlyosbíthatja azt. Fontos felismerni, hogy a szeparációs szorongás gyakran olyan életeseményekhez köthető, mint például a haláleset, költözés, óvodaváltás vagy más jelentős változások a családi életben. Emellett az anyagi aggodalmak és a szülői stressz is áthárulhatnak a gyermekre.

A kommunikáció és a bizalom kiépítése a gyermek és a szülő között kulcsfontosságú a szorongás kezelésében. Fontos, hogy a szülők ne féljenek segítséget kérni, és nyitottak legyenek a problémák megbeszélésére. Az óvodapedagógusoknak és a szülőknek egyaránt részt kell venniük a gyermek szorongásának kezelésében. Mindkét fél érdeke, hogy a gyermek segítséget kapjon, hiszen hosszú távon a szorongásos tünet kihat a gyermek életminőségére és felnőttkori kapcsolatainak minőségére is. Az integrált megközelítés, amely magában foglalja a játékot, mesét, mozgást és terápiát, segíthet a gyermeknek az érzelmi kiegyensúlyozottság elérésében. Az interjúalanyok ezeket a módszereket alkalmazzák a gyermek figyelmének elterelésére és a szorongás oldására. A pedagógusra nagy szerep hárul a probléma megoldásában.

Minden gyermek más és más, ahogyan interjúalanyaim is említették -, ezért fontos a személyre szabott megoldásokat alkalmazni a szorongás kezelésében. Figyelembe kell venni a gyermek

egyedi szükségleteit és reakcióit. Fontos, hogy minden gyermek egyedi és a számára legjobb gyakorlat kerüljön felismerésre és alkalmazásra. A kiszámíthatóság, az egészséges életmód, a szeretet és a minőségi idő eltöltése a szülőkkel kulcsfontosságú a gyermek szorongásának megelőzésében és kezelésében. Fontos, hogy az óvodapedagógusok és a szülők nyitottak legyenek egymás felé, és rendszeresen kommunikáljanak a gyermek viselkedéséről és érzelmeiről. Ez lehetővé teszi, hogy együtt dolgozzanak a gyermek szorongásának kezelésén és segítsék egymást a helyes megoldások megtalálásában.

Összességében tehát elmondható, hogy az interjú alanyok véleménye és tapasztalataik hasonlóak voltak. Az interjúk során elhangzott, hogy a szeparációs szorongás jellemzően akkor alakul ki, amikor a gyermek először lép be a közösségben. A szülőktől történő elválás stresszhelyzet elé állítja a gyermeket. A pedagógusok javaslata megegyezett abban, hogy erre a helyzetre, egy ilyen szituációra szükséges a gyermeket előre felkészíteni. El kell számára mondani, hogy mi fog történni vele az óvodában, milyen lesz a napi tevékenysége és biztosítani őt abban, hogy a szülő menni fog érte és haza viszi.

A pedagógusok elmondták, hogy több esetben tartottak a szülőknek fogadó órát, illetve tanácsokat adtak. A szülők egy része pozitívan fogadja ezeket a tanácsokat, mivel tisztában van azzal, hogy így tudja támogatni gyermekét.

A szülők egy része, támogatás nélkül hagyja gyermekét. Sajnálatos módon tovább növeli a gyermekében a szeparációs szorongás érzését, amely a pedagógusok, a gyermek és a szülő számára és nehéz időszakot jelent. A kötődés nagyon fontos a gyermek életében, azonban, ha a szülő is bizonytalan, a gyermek megérzi. Tovább növeli a szülő gyermekének szorongásos tüneteit. A pedagógusok többsége egyet értett abban, hogy a közös családi programok fontosak a gyermek számára. Kiegyensúlyozottá teszi a gyermek lelkét.

A reggeli elválás és a szeparációs szorongás tüneteinek enyhítésére a helytelen szülői magatartást és megemlítették. A szakemberek elmondták, hogy a hosszas búcsúzkodás nem vezet eredményre, illetve az sem, amikor köszönés nélkül otthagyják a gyermeket. Az anyai aggodalom, az anya szorongása tovább növeli a gyermek bizalmatlanságát. A túlféltől szülők gyermeke nem fog bízni a környezetében, ugyanúgy a hideg korlátozó szülők gyermeke is negatív attitűdöt fog tanúsítani.

A szakemberek elmondták, hogy a szeparációs szorongás leginkább kisgyermekkorban tapasztalható. Jellemzően a beszoktatás ideje alatt vagy abban az esetben, ha a családban valamilyen változás következik be. Elmondásuk alapján nincs kifejezetten jó gyakorlat vagy egy olyan gyakorlat, amelyet meg szerettem volna ismerni. Minden gyermek esetében más és

más módszereket alkalmaznak. A bábozást, mesélést, szerepjátékokat, gyurmázást, rajzolást, festést, zenét, táncot. Bármilyen tevékenység, amely elvonja a gyermek figyelmét megfelelő. Elhangzott, hogy a jó módszer minden gyermek esetében más. Szükséges megtapasztalniuk a pedagógusoknak és a szülőknek is a jó módszereket, és ezeket kell alkalmazni a gyermek lelki egyensúlyának megtartása érdekében

Ezek a következtetések és javaslatok segíthetnek az óvodapedagógusoknak és a szülőknek abban, hogy hatékonyan kezeljék és enyhítsék a gyermek szeparációs szorongását, és támogassák az egészséges fejlődését.

6 ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatomban vizsgáltam a szeparációs szorongás tüneteinek megjelenését és annak megoldására tett pedagógusi és szülői gyakorlatokat. A szeparációs szorongás kisgyermekkorban fontos téma, melyet szülők és szakemberek egyaránt figyelemmel kísérnek. Ez a jelenség akkor jelentkezik, amikor a gyermek szorongást él meg szülei vagy gondozói elválása miatt. Általában átmeneti, de súlyosabb esetekben szakember segítsége ajánlott. A szorongást kiválthatja erős kötődés, környezeti változás vagy genetikai hajlam. A túlzott szorongás fizikai és pszichológiai tüneteket okozhat, befolyásolva a mindennapi életet és a gyermek iskolai teljesítményét. Az aktuális életmód gyakran növeli a szorongás kialakulásának kockázatát. Ennek vizsgálata, valamint a szülői magatartás és felelősségvállalás fontossága kiemelt téma a szakirodalomban és a kutatásokban.

Kutatásom során a következő kérdésekre kerestem a választ:

K1: Milyen tapasztalatai vannak az óvodapedagógusoknak a szeparációs szorongással kapcsolatban?

Az óvodapedagógusok gyakran észlelik és figyelik meg a szeparációs szorongás jeleit az óvodáskorú gyermekeknél. Ezek a jelek lehetnek sírás, ragaszkodás a szülőhöz, ellenállás az óvodába való belépéskor, vagy általános feszültség és szorongás megnyilvánulása. Mindezeket a tüneteket interjúalanyaim is tapasztalták.

K2: Milyen bevált gyakorlatai vannak a szeparációs szorongás oldására a szakembereknek?

Az óvodapedagógusok törekszenek megérteni a szeparációs szorongás hátterét és okait. Ez lehet az új környezet iránti félelem, a biztonság hiánya vagy a szülőtől való ideiglenes elválás nehézsége. Az óvodapedagógusok olyan módszereket alkalmaznak, amelyek segítenek megnyugtató és támogatni a szeparációs szorongással küzdő gyermeket. Ez lehet például a nyugtató tevékenységek biztosítása, a biztonságot sugárzó környezet kialakítása, vagy az egyéni figyelem és törődés nyújtása. Az interjúk során említésre került a bábozás, ölbeli játék, meseolvasás és egyéb a gyermek számára kedvenc tevékenységek.

K3: Hogyan befolyásolhatja a szülők reakciója a gyermek szeparációs szorongását és annak kezelését az óvodapedagógusok munkáját?

Ha a szülők támogatják a gyermeket az óvodába való belépéskor, és megerősítik, hogy bíznak benne és büszkéek rá, ez segíthet csökkenteni a gyermek szorongását és növelni az önbizalmát. Az óvodapedagógusoknak is fontos szerepük van abban, hogy megerősítsék és támogassák a gyermeket az óvodába való belépés során.

K4: Milyen módszerekkel lehet segíteni az óvodáskorú gyermekeknek a szeparációs szorongásuk kezelésében az óvodapedagógusok és a szülők együttműködésével?

Az óvodáskorú gyermekek szeparációs szorongásának kezelésében az óvodapedagógusok és a szülők együttműködése kulcsfontosságú. Az interjúk során elhangzott, hogy az óvodapedagógusok és a szülők megbeszélnek a gyermekkel kapcsolatos jó gyakorlatokat a szorongásos tünetek enyhítésében. Azok a szülők, akik együttműködőbbek, nagy mértékben támogatják gyermekük szorongásos tüneteinek megszűnését.

Összefoglalva, a szeparációs szorongás kisgyermekkorban fontos és gyakran előforduló jelenség, melyet figyelemmel kell kísérni és megfelelően kezelni. A megfelelő szülői támogatás és a szakemberek segítsége kulcsfontosságú a gyermek egészséges fejlődésének és az esetleges szorongásos tünetek enyhítésének érdekében. A megértés, a kommunikáció és a bizalom kiépítése a szülő és gyermek között hozzájárulhat a szeparációs szorongás kezeléséhez és az érzelmileg stabil kapcsolat kialakításához.

IRODALOMJEGYZÉK

Nyomtatásban megjelent irodalmak

- Danis, I., Németh, T., Prónay, T., Góczán-Szabó, I., & Hédevári-Heller, É. (2020). *A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélet és gyakorlata I. kötet*. Budapest: Semmelweis Egyetem.
- Feriante, J., Torrico, T., & Bernstein, B. (2023). *Separation Anxiety Disorder*. StatPearls Publishing.
- Grabovac, B., & Pléh, C. (2014). Szavak érzelmi értékének feldolgozása érzelmi stroop-helyzetben magyar–szerb kései kétnyelvűeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69 (4). pp. 731-745. ISSN 0025-0279.
- Hámori, E. (2018). *Kötődésemélet régen és ma*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Kerekes, Z. (2012). *A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál*. Pécsi Tudományegyetem.
- Mező, K. (2018). A kora gyermekkori családi nevelés hatása az érzelmi intelligencia kialakulására és fejlődésére. *Családi nevelés*, pp. 44-59. ISBN 978-615-5212-44-4.
- Radics, J., Vizi, J., & Kurimay, T. (2022). *Bevezetés a telepszichiátria gyakorlatába*. Budapest: Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 732 7. DOI: 10.1556/9789634547327.
- Strell-Zimonyi, F., Kovács, A., & Miklósi, M. (2020). A szociális szorongás zavar a fejlődépszichopatológia tükrében. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, pp. 91-100.
- Vekerdy, T. (2013). *Jól szeretni Tudod-e, hogy milyen, a gyereked?* Wunderlich Production Kft. Kulcslyuk Kiadó.
- Virág, I. (2013). *Tanuláselméletek és tanítási-tanulási stratégiák*. Eszterházy Károly Főiskola.
- Visontai-Szabó, K. (2018). *Fejlődéslélektani alapismeretek*. IDEA Tréningek.
- Zhang, Y. (2022). What Strategies do Parents Use to Alleviate Separation Anxiety? *Paradigm Academic Press*, old.: doi: 10.56397/RAE.2022.07.07.

Elektronikus formában közzétett irodalmak

- Benedek, P. (2023). *Minden, amit a szeparációs szorongásról tudni érdemes*. Forrás: <https://www.gyerekmosoly.hu/blog/minden-amit-a-szeparacios-szorongasrol-tudni-erdemes/> (Letöltés dátuma: 2024.03.21.)
- Jean, O. (2018). *Így ismerje fel a stressz tüneteit gyermekén!* Forrás: <https://www.gyerekmosoly.hu/blog/igy-ismerje-fel-a-stressz-tuneteit-gyermeken/> (Letöltés dátuma: 2024.03.22.)
- McLeod, S. (2024). *Erik Erikson's Stages Of Psychosocial Development*. Forrás: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html> (Letöltés: 2024.03.21.)
- Nagy, D. (2019). *Mozgásfejlődés*. Forrás: <https://gyogyhirek.hu/mozgasfejlodes/> (Letöltés dátuma: 2024.03.21.)
- Nagy, P. (2023). *Gyermekkori szorongásos zavarok tünettana és diagnosztikai kritériumai*. Forrás: https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/11/NagyP_Szorong%C3%A1sos-k%C3%B3rk%C3%A9pek-2019.pdf (Letöltés dátuma: 2024.03.21.)
- Neszorongj. (2024). *Mik a gyermekkori szorongás tünetei?* Forrás: <https://neszorongj.hu/gyermekkori-szorongas-tunetei/> (Letöltés dátuma: 2024.03.29.)
- Török, E. (2009). *Gyermekkori szorongás és viselkedési gátlás*. Forrás: https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/kisgyerekek/12687/gyermekkori_szorongas_es_viselkedeses_gatlas (Letöltés dátuma: 2024.03.22.)
- unicef. (2024). *How to manage your child's separation anxiety*. Forrás: <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> (Letöltés dátuma: 2024.03.22.)
- Wedge, M. (2016). *What Is a "Good Enough Mother"?* Forrás: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201605/what-is-good-enough-mother> (Letöltés dátuma: 2024.03.22.)

MELLÉKLET

1. függelék: Mélyinterjú kérdései

Hány éve dolgozik ebben a szakmában?

Eddigi tapasztalatai alapján milyen tünetekkel találkozott már a szeparációs szorongással küzdő kisgyermekek esetében? milyen tünetei vannak a szeparációs szorongásnak? Többségében testi vagy inkább érzelmi tüneteket észleltek?

Mindennapi gyakorlatában milyen gyakran találkozik szeparációs szorongással, és milyen formában jelentkezik? Hogyan nyilvánul meg a gyermek viselkedésében?

Ön szerint annál a kisgyermeknél, akinél észlelhető a szeparációs szorongás az mélyebb kapcsolatot jelez a szülővel, és ez a fajta szoros kötődés érzelmi stabilitáshoz vezethet-e?

Ön, mint pedagógus tartott -e már szülőnek fogadóórát a szeparációs szorongással kapcsolatban? A szülő kezdeményezte vagy a pedagógus? Tudott tanácsot adni a szülőknak a gyermekük szorongásával kapcsolatban?

Tapasztalatai alapján a szülők elfogadják, hogy a gyermekük szorongással küzdhet? Többségében visszautasító vagy támogató magatartást tanúsítanak a szülők? Tudta erősíteni a szülők tudatosságát a témában?

Tapasztalatai szerint a szülők milyen szerepet játszanak a szeparációs szorongás kialakulásában? Aggodalmas viselkedésükkel segítik vagy inkább visszahúzzák a gyermeket? Ismeretei alapján milyen szerepe van a családi programoknak és a szülők tudatosításának a szeparációs szorongás enyhítésében? Többségében, akik több közös családi programot szerveznek azoknál a családoknál észrevett változást a szeparációs szorongás erősítésében vagy oldásában?

Tapasztalt már helyes vagy helytelen szülői magatartás szeparációs szorongás esetén? Ha igen ön szerint milyen a helyes és a helytelen magatartás?

Milyen hatással van az anyai aggodalom és érzelmi reakciók a gyermekek szeparációs szorongására az Ön tapasztalatai alapján?

Ön szerint a szeparációs szorongás befolyásolhatja -e egy gyermek társas kapcsolatait és teljesítményét?

Van esetleg bevált módszere a szeparációs szorongással küzdő gyermek esetében? (ha igen, mi az?) Volt olyan, hogy tudta csökkenteni a szeparációs szorongást egy adott gyermeknél? (ha igen, milyen módszerrel?)

Milyen összefüggés van a szülői nevelési attitűdök és a kisgyermekkorai szeparációs szorongás között? Tapasztalatai alapján a negatív vagy a pozitív szülői nevelés befolyásolja a szeparációs szorongást?

Gondolkozott -e már, vagy van e bevált módszere arra, hogy milyen módon lehetne segíteni a szeparációs szorongással küzdő gyermekeket és családjaikat?

NYILATKOZATOK

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános
hozzáféréséről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: TURI GABRIELLA
A Hallgató Neptun kódja: NWK W 9B
A dolgozat címe: Szeparációs Szorongás kisgyermekkorban
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: KEVELESTUDOMÁNYI INTÉZET
A konzulens tanszékének a neve: GYERMEKNEVELÉSI TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott
szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más
szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben
szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a
záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását
engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására,
hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-
kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár-
és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a
megvédett és

-nem titkosított dolgozat a védést követően

-titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után
nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év április hó 28 nap

Turi Gabriella
Hallgató aláírása

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

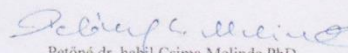
NYILATKOZAT

TURI GABRIELLA (név) (hallgató Neptun azonosítója: NWKW9B)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a
hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre
javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2024. év április hó 28. nap



Petőné dr. habil Csima Melinda PhD

egyetemi docens

¹ A megfelelő aláhúzendő.

² A megfelelő aláhúzendő.