

## **Vreemden- en scheidingsangst.**

Heel wat ouders maken mee dat je kindje van 7 à 9 maanden ineens hard weent wanneer het gepakt wordt door andere mensen. Terwijl je kind vroeger door iedereen mocht gepakt worden, is dit ineens gedaan.

Dit is heel normaal in de ontwikkeling van jonge kinderen en wordt “vreemdenangst” genoemd. Iets later komt er vaak nog bij dat het kind hard weent wanneer het gescheiden wordt van de moeder of de vader en dat noemt men de “scheidingsangst”.

Het doormaken van deze vreemdenangst en scheidingsangst is een heel normaal gebeuren in de ontwikkeling van de kinderen en toont dat het kind zich gehecht heeft aan bepaalde verzorgingsfiguren. Rond de leeftijd van 6 maanden heeft het een heel nauwe band ontwikkeld met de figuren uit zijn directe omgeving en zal het alles proberen om die figuren in zijn nabijheid te houden.

## **Wat kan je doen?**

- **Zorgen maakt hoeft niet**

Als ouder hoef je je zeker geen zorgen te maken dat er iets abnormaals is met je kind. Op het einde van het eerste levensjaar zal het kind vanzelf leren dat mama en papa terugkomen als ze zijn weggegaan en zal het minder hard wenen. Het kind kan dan de periode van scheiding overbruggen doordat het in staat is om het beeld van mama en papa in zichzelf vast te houden.

- **Beter niet toegeven**

Het is belangrijk als ouder dat je niet toegeeft aan die angsten van het kind en dat je het kind nog met een gerust hart kunt achterlaten bij oma en opa, de buurvrouw...

- **Wat kan je doen concreet**

Probeer wel om kortdaat en duidelijk afscheid van je kind te nemen en vertel het, hoe klein het nog is, dat je straks terugkomt. Meestal zal je kind na korte tijd vanzelf ophouden met wenen. Het knuffeltje van het kind kan dan zeker ook helpen als troost.

Het kan een harde periode zijn voor de mama's en de papa's en misschien ook voor wie er voor moet zorgen, maar weet vooral dat het kind zich er vanzelf doorspartelt, als jijzelf er niet te zwaar aan tilt.

## **Meer weten over opvoeden?**

Lees dan meer via <http://www.groeimee.be>

