

## Детская тревожность

Пожалуй, одной из самых распространенных жалоб, с которой я сталкиваюсь в своей практике, является тревожность и страхи у детей.

Существуют три разных понятия – тревога, тревожность и страх. Сейчас попробую вам объяснить разницу между ними.

Страх – это сильная, но понятная эмоция. Страх всегда обоснован, то есть можно выявить источник страха.

Тревога – это неприятное переживание дискомфорта, ожидание неблагоприятия, предчувствие грозящей опасности. В отличие от эмоции страха тревога не имеет определенного источника, это "страх неизвестно чего". Ребенок раннего возраста, не обладая жизненным опытом, часто не видит реальной опасности там, где она есть, и, наоборот, боится всего нового, незнакомого, даже не таящего в себе никакой опасности.

Психологи различают тревогу как состояние и тревожность как черту личности. Тревога как состояние присуща всем нам. Определенный уровень тревожности необходим нам для мобилизации всех ресурсов тогда, когда этого потребует ситуация. Иногда тревожность может быть связана с определённой травмирующей ситуацией, а иногда является чертой личности человека. Люди с повышенной тревожностью постоянно не уверены в себе и своих решениях, все время ждут неприятностей, эмоционально неустойчивы, мнительны, недоверчивы. Таким образом, тревожность приносит массу негативных эмоций и требует постоянного напряжения, которое может привести к эмоциональному истощению.

Если ваш ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же мультфильмы, отказываясь от всего нового, сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения, если не удастся выполнить задание сразу, отказывается от его дальнейшего выполнения, быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность, долго не может заснуть, боится темноты, или крупных животных, то уровень его тревожности выше нормы.

Очень часто наличие тревожности у малыша говорит о нарушении детско-родительских отношений.

1. Самой частой причиной тревожности являются противоречивые требования взрослых к ребенку. Я в таком случае говорю, что в семье отсутствует единая система воспитания ребенка. Это очень фрустрирующий фактор. Детская психика стремится к тому, чтобы к ней предъявлялись единые требования от всех участников воспитательного процесса.

Часто взрослые имеют совершенно разные требования, например, мать запрещает то, что разрешает бабушка, или отец то позволяет что-то, то наоборот грубо запрещает.

2. А так же внутренний конфликт может быть вызван неадекватными требованиями, не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка. Распространенная ситуация - воспитание ребенка по принципу "ты должен быть отличником". В таком случае, ребенку приходится отказываться от каких-то собственных чувств и переживания из убеждения в том, что только в таком случае ему удастся добиться любви и признания со стороны родителей. Такой ребенок будет добросовестным, требовательным к себе, но сочетаться это будет с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Ребенок будет хорошо учиться, чтобы его любили и хвалили взрослые, для которых это важно. Если вы думаете, что такой

поведенческий паттерн будет распространяться только на отношения с учебой, то нет. Взрослей, ребенок будет продолжать отказываться от собственных интересов, чувств, переживаний, пытаясь угодить близким людям.

3. Бывает, что родители навязывают ребенку чуждые интересы, высоко ценимые ими самими, например, туризм, бег по утрам или плавание. Принудительное участие ребенка в делах, которые его внутренне не интересуют, ставят его в ситуацию неизбежного неуспеха, а отсюда и повышенной тревожности. Как только возникает тревога, психика ребенка включает целый набор защитных механизмов, которые перерабатывают это состояние во что-то другое, часто тоже неприятное, но не столь невыносимое. Очень яркий пример – соматизация.

*Для тревожного ребенка становится важным выработать страхи. Очевидно, что бояться чего-то конкретно гораздо менее утомительно, чем бояться чего-то неопределенного. И тревога начинает связываться с определенными ситуациями-стимулами. У тревожного ребенка эта связь необычайно прочная. Страх дает некоторую определенность - если я боюсь собак, то могу спокойно гулять там, где их нет и чувствовать себя в безопасности.*

Однако, в состоянии страха долго жить трудно, поэтому переработка тревожного переживания на этом этапе не заканчивается. Чем старше дети, тем реже у них встречаются открытые проявления страха, зато можно найти другие формы ухода от тревоги.

Некоторые дети используют определенные ритуальные действия, которые их "защищают" от возможной опасности. *В психологии это называется магическим мышлением.* Ребенок самостоятельно придумывает некоторые правила, которые со стороны могут казаться абсурдными, но таким образом он снижает уровень собственной тревоги. Это, например, обязательно вставать утром с правой ноги, при ходьбе не наступать на трещины или на крышки колодцев и т.д.

В конце концов, первоначальный страх сменяется страхом забыть совершить ритуал. Другой известный способ, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом заключении: чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому тревога является важнейшим источником распространенной формы нарушения поведения - агрессии.

Наконец, еще один распространенный способ ухода от тревоги - превращение ее в заболевание. Эмоциональное состояние ребенка приходит в норму за счет ухудшения его физического состояния.

В любом случае часто повторяющихся простудных, желудочно-кишечных заболеваний, головных болей, и особенно аллергических реакций следует подумать о возможности внутренне конфликтной жизненной ситуации ребенка, разрешить которую ему удастся только ценой собственного здоровья.

Все рассмотренные способы борьбы с тревогой объединяет одно - они неконструктивны, оказывают только временное действие, но не оказывают настоящего освобождения от тревоги. Что же делать, если ребенок тревожный? Конечно, каждый случай индивидуален, и избавляться, прежде всего, нужно от истинных причин тревоги. И, скорее всего, они кроются в вас, родители.

Ваша главная задача – это построить для ребенка базовую безопасность. Многим из вас известна пирамида потребностей Маслоу. Так вот, базовой потребностью человека (особенно, маленького и беспомощного) является как раз потребность в безопасности, а значит в сформированном чувстве защищенности, комфорта и принятия.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. И помните, что у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.