

Причины возникновения и профилактика детской тревожности

Многие специалисты считают детство периодом наибольшей чувствительности ребенка к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Психологически благополучный ребенок не тревожится понапрасну. Он любопытен к новому, открыт и активен в освоении окружающего мира.

Но иногда повышенный уровень тревоги ребенка обращает на себя внимание родителей. Если он 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 удается 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.

Тревожность может быть ситуативной, проходящей, а может стать и устойчивым свойством личности ребенка.

Родителям стоит беспокоиться, если интенсивность тревоги ребенка не соответствует объективной опасности. Другими словами, инстинкт самосохранения обостряется даже в ситуациях отсутствия реальной угрозы.

В целом клинические признаки тревожности в настоящее время специалисты выявляют почти у 10% детей дошкольного и школьного возраста, но эти цифры неуклонно растут.

Причины появления тревожности

Причины тревожности могут быть разными. Важно отметить биологическую причину. Это индивидуальные особенности нервной системы ребенка. Специалисты отмечают, что тревожное состояние является показателем слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов (возбуждения и торможения). Причинность лежит в наследственных факторах, особенностях протекания внутриутробного развития ребенка, течении родов.

К социальным причинам относятся факторы семейного воспитания. Самой частой причиной тревожности являются противоречивые требования взрослых к ребенку. Часто взрослые имеют совершенно разные требования, например, мама запрещает то, что разрешает бабушка, или отец то позволяет что-то, то наоборот резко запрещает.

Детско-родительские отношения и, прежде всего, взаимоотношения мамы с ребенком становятся частой причиной появления тревожности. Степень принятия ребенка мамой, ее теплых эмоциональных проявлений влияет на психологическое самочувствие

ребенка и уровень его тревожности. В младенческом и раннем возрасте формируется базовое доверие к миру, которое имеет истоки в удовлетворении потребности в безопасности, которое обеспечивает ухаживающий взрослый. При низком уровне удовлетворения потребностей в эмоциональном, тактильном контакте, частом перепоручении ребенка другим людям, посещении детского сада ранее 3-х лет риск формирования повышенной тревожности резко возрастает.

Для детей школьного возраста значимой причиной повышенной тревожности является фактор несоответствия детей престижным устремлениям родителей, их амбициям.

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.

У ребенка на фоне неспособности оправдать ожидания родителей, понижается самооценка, возникает внутриличностный конфликт, который в свою очередь, повышает уровень тревоги и закрепляет ее как относительно постоянное свойство личности.

Некоторые дети используют определенные ритуальные действия, которые, как он думает, «защищают» их от возможной опасности. 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 агрессивного поведения.

Распространенный способ ухода от тревоги - превращение ее в заболевание. Эмоциональное состояние ребенка приходит в норму за счет ухудшения его физического состояния. При часто повторяющихся простудных, желудочно-кишечных заболеваниях, головных болей, и особенно аллергических реакций следует подумать о возможности внутренне конфликтной жизненной ситуации ребенка, разрешить которую ему удастся только ценой собственного здоровья.

В целом тревожные дети и подростки чувствуют себя в семье значительно менее уверенно, надежно и защищенно, чем их сверстники с нормальным уровнем тревожности.

На возникновение тревожности также влияет успешность ребенка в школе. При чем оценки сами по себе не играют важной роли. Важным является то, как ребенок относится к своей успеваемости. У школьников с нормальным уровнем личностной тревожности удовлетворенность успеваемостью зависит преимущественно от полученной отметки. Тревожные дети чаще не удовлетворены своей успеваемостью, вне зависимости от оценок.

Выраженная тревожность снижает способность ребенка к концентрации внимания, ухудшает воспроизведение информации и ассоциативное мышление. Ему нужно больше времени для восприятия и обработки информации, он испытывает трудности в запоминании. Таким образом, устойчиво высокий уровень тревожности в детском возрасте приводит к широкому кругу проблем: как к снижению способности к обучению, так и нарушению формирования структуры личности ребенка в целом.

Проблема успеваемости тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами. Грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к детям часто рассматриваются как одна из основных причин детской тревожности. Подобная тревожность называется «дидактогенным неврозом» или «[дидактогения](#)». Конфликтные взаимоотношения с педагогом оказываются наиболее разрушительными для тех детей, кто уже имеет тревожность или находится в состоянии «тревожной готовности», то есть чувствует себя беспомощным, не имеющим защиты, возможностей сопротивления.

Тревожность типична и для мальчиков и для девочек, но есть разница в интенсивности ее переживания и причинах.

Так, если речь идет о дошкольниках и младшей школе, большая тревожность отмечается у мальчиков, а в средней школе и подростковом возрасте чаще уже тревожатся девочки.

У мальчиков самыми тревожными сферами являются насилие и возможности наказаний, у девочек – отношения с близкими и чужими людьми.

В подростковом возрасте тревожность может иметь положительный психологический эффект - мотивировать к определенной деятельности.

Но на дошкольников или детей, обучающихся в начальной школе, повышенная тревожность влияет только негативно. Если дети постоянно боятся ошибок, пытаются себя контролировать, это приводит к проблемам в повседневной деятельности. Кроме того, постоянная тревога и тревожность у детей могут существенно повлиять на уровень самооценки, занижая ее.

Постоянная тревога ребенка может указывать на трудности с адаптацией, эмоциональным приспособлением, адекватной реакцией на те, или иные социальные ситуации. Это приводит к неуверенности в своих силах и возможностях.

Таким образом, для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей. У детей раннего и дошкольного возраста тревога порождается разлукой с близкими людьми. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом - общение со взрослыми (родителями и учителями), в старшем подростковом - общение со сверстниками,

в ранней юности - отношение к будущему и проблемы, связанные с межличностными отношениями. Сложности у ребенка в этих областях, сочетающиеся с определенной слабостью нервной системы будут являться причиной формирования и закрепления личностной тревожности у детей.

В целом, возникновение и закрепление тревожности как устойчивого образования связано с неудовлетворением ведущих потребностей возраста.

Рекомендации родителям

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 для приобретения опыта и возможности 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.

Тип нервной системы является врожденным и не подлежит «перевоспитанию». Родителям следует принять и постараться учитывать его особенности в воспитании, повседневной жизни, обучении. Это значит следить за уровнем стресса ребенка, не перегружать эмоциями, интеллектуальными и физическими нагрузками.

В младенческом и раннем возрасте необходимо удовлетворять базовые потребности ребенка, физиологические и эмоциональные, обеспечивая состояние защищенности и формируя базовое доверие к миру. Не допускать запугивания ребенка бабой Ягой и другими сказочными персонажами, угроз отдать малыша полицейскому за плохое поведение и тому подобное.

Родителям стоит обратить внимание на свое психологическое состояние, свой уровень тревожности. Фактор наследственности говорит о том, что ребенок может быть тревожен потому, что его родитель имеет такое свойство. Также важно помнить, что модель поведения является образцом для подражания. Если мама проявляет часто тревожность, то для ребенка это становится нормой поведения, и он также может начать демонстрировать повышенную тревожность. Обращайте внимание на то, каким вас видит ребенок – спокойным, уравновешенным или нет.

Родителям следует понимать, что ребенок имеет право прожить свою жизнь, не посвящая ее реализации родительских ожиданий. Необходимо позволить ребенку иметь свои ожидания от себя, свои желания, цели, амбиции и жить в соответствии с ними.

В отношении школьной успеваемости стоит нацеливать ребенка не столько на отметки, сколько на понимание учебного предмета, на труд. При этом транслируя ребенку свою веру в то, что у него все получится и он будет успешен. Важно помнить, что гораздо важнее учебы является психологическое благополучие, психическое здоровье. Здоровый спокойный ребенок имеет все ресурсы успешно освоить общеобразовательную программу.

Необходимо создавать для ребенка дома атмосферу психологической защищенности, надежности. Не допускать агрессии, угроз, манипуляций. Общение должно быть основано на принятии и поддержке.

*Кандидат психологических наук, доцент
Деркачева Лариса Владимировна*