

## ПОНЯТИЕ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Тревожность — это предчувствие опасности. Это когда у ребенка есть внутреннее ощущение, что нарушается его безопасность. Безопасность в пирамиде Маслоу — одна из базовых жизненных ценностей. Когда ее испытывают на прочность, появляется тревожность. Есть понятие тревожности как эмоции — тогда это ситуативная тревожность, и есть понятие тревожности как устойчивой черты личности. Кто-то склонен к тревожности, кто-то — нет, и причин этому много.

Базовые две: природная предрасположенность, например, люди холерического типа больше склонны к проявлению тревожности, чем люди сангвинического или флегматического типа темперамента, и социальный фактор.

Если человек растет в тревожной семье, где мама каждый раз переспрашивает: «Ты надел шапку? А ты точно закрыл дверь?», если ребенок видит тревожность постоянно, то этот способ мышления, способ обращения с реальностью, для ребенка становится нормальным. Он перенимает это как модель, и ведет себя так же. Первое, что нужно выяснить — это черта характера (тревожность закрепляется на физиологических характеристиках ребенка), или тревожность, все-таки, является фактором, навязанным ребенку как фактор социальной парадигмы воспитания.

Существует также понятие, в чем выражается психологическая тревожность. В психологическом смысле тревожность чаще выражается в напряжении, беспокойстве. Эти слова важно знать и использовать их в своем арсенале когда вы общаетесь с тревожным ребенком. Физиологическое проявление тревожности связано с проявлением телесных особенностей.

**Признаки тревожности ребенка:** он скован, зажат, у него навязчивые движения руками и ногами, тихий голос, он грызет ногти, наблюдается суетливость, напряжение, неуверенность в себе, руки возле рта, мимика своеобразна, теревит какие-то предметы, выворачивает пальцы, вздрагивает, у него потеют ладони, есть дрожь в теле.

### КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Постоянное беспокойство: ребенок все время смотрит куда-то, что-то ищет, все время спрашивает.
2. Трудности концентрации на каких-то значимых для ребенка вещах. Все дети с синдромом нарушенного внимания попадают в группу риска. Это не означает, что обязательно будет тревожность, но такая тенденция есть.
3. Мышечное напряжение.

4. Раздражительность, вспыльчивость, резкость, недовольство — любая чрезмерная эмоциональная реакция на что-либо.

5. Нарушение сна.

**ТРИ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ:**

Первая причина — неуспешность в личной реализации. Когда ребенок не чувствует себя востребованным, нужным и успешным — это самая быстрая взлетная полоса для того, чтобы он поднялся в небо тревожности. Это самый быстрый путь, когда нет похвалы, нет замечания успехов ребенка, нет констатации конкретных факторов успехов.

Вторая причина — семейные отношения. Когда ребенок видит тревожные модели реагирования в конфликтной ситуации. Когда вообще ребенок видит тревожных взрослых в своей среде. Когда ребенок живет в социально неблагоприятных условиях, которые являются также катализаторами детской тревожности.

Третья причина — соматические нарушения. Под соматическими нарушениями подразумеваются длительные или частые болезни, которые связаны с тем, что ребенок находится постоянно под какими-то болевыми ощущениями, которые делают для него само восприятие жизни дискомфортным. Для того чтобы дышать, ему нужно пить таблетки. Тогда соматические телесные болезни являются причиной отсутствия жизнерадостности ребенка.

Закончить тему тревожности хочется словами известного детского психолога: «Тревога — это комбинация нескольких эмоций, а страх — это лишь одна из них». Вы должны понимать, что тревожность чаще всего — это овощной салат, где есть и помидор, и огурец, и лук, и тыква. Тревожность — это не что-то одно, это блюдо, которое состоит из множества ингредиентов.

**КАК РАЗЛОЖИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ НА ИНГРИДИЕНТЫ? ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ:**

Что вызывает у вас ощущение тревоги? Например, чувство неопределенности. Какие чувства вы испытываете, когда вам что-то непонятно? Страх, что не справляюсь, злость, что не могу ничего сделать, желание понять, что происходит, чувство осознания контроля.

Из ответов уже можно получить три ингредиента, из которых состоит «салат». Аналогично выстраивается и разговор с ребенком, правда, здесь в помощники лучше брать игрушки: «Как себя чувствует игрушка? О чем она думает? Каково ей, когда она боится?» Детям проще проецировать, чем говорить о себе. Ребенку иногда бывает сложно ответить на вопрос, что он чувствует, просто потому, что он не привык обращать на это внимание. Но игрушка, например, мишка, будет чувствовать наверняка. Можно помочь ребенку перечисляя возможные переживания и эмоции, и уточняя, так ли себя чувствует игрушка.