

Откуда берутся тревожные дети? Что делать с детской тревожностью?

Современная эпоха, насыщенная социально-экономическими преобразованиями, создала условия для увеличения тревоги и волнений. Как известно, тревогу и волнения на эмоциональном и мыслительном уровне взрослые передают своим детям.

В стране выросло число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах. Сегодня существует тенденция роста неполных семей и семей с одним ребенком. При этом замечено, что наиболее подвержены развитию тревожности единственные дети в семье, которые становятся центром родительских забот и тревог. В семьях, где присутствует эмоциональное напряжение, также создаются условия для развития тревожности у ребенка. Дети старшего дошкольного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей.

Анализ современной литературы, посвященной проблемам детской тревожности, и опыт консультирования позволяют представить причины развития тревожности у детей следующим образом:

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- авторитарный стиль общения взрослого с ребенком;
- негибкая, догматическая система воспитания;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- противоречия между высокими притязаниями, вызванными захваливанием и реальными возможностями детей.

У детей младшего дошкольного возраста тревожность – явление редкое и, как правило, носит невыраженный характер. Чем старше ребенок, тем конкретнее, реалистичнее его тревоги. Если маленьких детей беспокоят сверхъестественные чудовища, прорывающиеся к ним через порог подсознания, то старших дошкольников уже будет беспокоить ситуация, связанная с насилием, ожиданием, насмешками.

Тревога далеко не всегда выступает в явной форме, поскольку является довольно тягостным состоянием. И как только она возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может неузнаваемо изменить всю внешнюю и внутреннюю картину тревоги.

Самый простой из психологических механизмов срабатывает практически мгновенно: лучше бояться чего-то, чем неизвестно чего. Так возникают детские страхи. Страх – «первая производная» тревоги. Его преимущество в его определенности, в том, что он всегда оставляет какое-то свободное пространство. Если, например, ребенок боится собак, то может гулять там, где собак нет, и чувствовать себя в безопасности. Ребенок может панически бояться самостоятельного выхода во двор, и в основе этого лежит семейный конфликт, глубоко им переживаемый. Хотя страх по сравнению с тревогой дает несколько большее чувство безопасности, все же и это состояние, жить в котором трудно. Поэтому, как правило, переработка тревожных переживаний на стадии страха не заканчивается. Чем старше дети, тем реже проявления страха, и тем чаще – другие, скрытые формы проявления тревоги.

У некоторых детей эту защитную функцию выполняют определенные ритуальные действия, которые «охраняют» их от возможной опасности. Примером может служить ребенок, старающийся не наступать на стыки бетонных плит и трещины в асфальте. Отрицательная сторона таких ритуалов – некоторая вероятность перерастания подобных действий в неврозы навязчивости.

Однако, необходимо учитывать, что тревожный ребенок просто не нашел другого способа борьбы с тревогой. При всей неадекватности и нелепости таких способов их нужно уважать, не высмеивать, а помогать ребенку другими методами «отреагировать» на свои проблемы, нельзя разрушать «островок безопасности», ничего не давая взамен.

Прибежищем многих детей, их спасением от тревоги является мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его неудовлетворенные потребности. Сама по себе фантазия – замечательное качество, присущее детям, позволяющее человеку выходить за пределы действительности, строить свой внутренний мир, не скованный условными рамками, творчески подходить к решению различных вопросов. Однако, фантазия не должна быть полностью оторвана от реальности, между ними должна быть постоянная взаимосвязь.

Фантазии тревожных детей, как правило, лишены этого свойства. Мечта не продолжает

Откуда берутся тревожные дети

Автор: admin

11.09.2011 22:31 - Обновлено 31.10.2014 06:54

жизнь, а, скорее, противопоставляет себя ей. Если в жизни ребенок не общительный, у него мало друзей, то в мечтах он является лидером детской компании и совершает героические поступки, вызывающие у всех восхищение. То, что такие дети на самом деле могли бы достичь предмета своих мечтаний, их, как ни странно, не интересует, даже если это стоит незначительных усилий. Реальные их достоинства и победы ждет та же участь. Они, вообще, стараются не думать о том, что есть на самом деле, поскольку все реальное для них наполнено тревогой. Собственно говоря, реальное и фантазийное у них меняется местами: они живут именно в сфере своей мечты, а все, что за пределами этой сферы воспринимается, как тяжелый сон.

Однако, такой уход в иллюзорный мир недостаточно надежен – рано или поздно требования большого мира ворвутся в мир ребенка, и нужны будут более эффективные методы защиты от тревоги.

Изучая детский возраст, Эрик Берн пришел к выводу, что есть тревожные дети, которые приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому агрессивное поведение часто бывает формой сокрытия личной тревожности. Тревожность иногда очень трудно разглядеть за агрессивностью. Самоуверенные, агрессивные, при каждом удобном случае унижающие других, тревожными отнюдь не выглядят. И, тем не менее, нередко в глубине души у таких детей скрывается тревога. А поведение и внешний вид – лишь способы избавления от чувства неуверенности в себе, от сознания своей неспособности жить, как хотелось бы.

Таким образом, тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. При этом причины формирования высокого уровня тревожности как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов вполне возможно создать соответствующие условия, чтобы преодолеть развитие высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Автор - **Анна Бердникова**

[Источник](#)

Откуда берутся тревожные дети

Автор: admin

11.09.2011 22:31 - Обновлено 31.10.2014 06:54
