

## **Тревожный ребенок**

За тревожностью у ребенка стоит потеря чувства безопасности, опоры, защиты. Он чувствует себя маленьким, неумелым, неспособным преодолевать трудности. Будущее страшит его, так как неизвестно, чего от этого будущего можно ожидать. Положительный результат представляется недостижимым из-за неуверенности в своих силах. Память о прошлом опыте содержит больше отрицательных воспоминаний, чем положительных, поэтому на него трудно «опереться», она не дает поддержки. Настоящее, окружающий мир представляются ребенку плохо контролируемые, непредсказуемые, находящимися под влиянием каких-то тайных сил, с которыми трудно «договориться». В любой момент может случиться что-то неожиданное, опасное, неприятное, что невозможно предсказать. В ответ на такую «опасность» психика начинает активно вырабатывать защитные механизмы, которые как скорлупа обволакивают сознание, чтобы сделать его менее чувствительным. Ребенок «закрывается». Окружающим очень трудно пробиться через его броню. В это время внутри брони маленький организм работает только на то, чтобы обеспечить себе максимальное чувство комфорта и безопасности.

### ***Причины***

1. Ученые показали, что предрасположенность к тревожным расстройствам может передаваться по наследству. Если в семье есть тревожные личности, то вероятность, что ребенок также будет тревожным, возрастает.

2. За тревожностью стоит изменение биохимии мозга. У тревожных людей снижена активность систем, связанных с выработкой и обменом серотонина, отвечающего, в том числе, за хорошее настроение, и повышена активность выработки и обмена дофамина в двигательной системе.

3. Существует определенная связь между ростом человека и тревожностью. У низкорослых тревожность выше, чем у высоких.

4. Проявится тревожность или нет зависит от большого количества факторов. Этому может способствовать хронический стресс матери во время беременности, родовые травмы, асфиксия (длительная невозможность (задержка) дыхания у ребенка во время родов). Также на проявления и выраженность тревоги могут влиять особенности воспитания и поведения родителей – высокий уровень требований к ребенку в семье, сверхконтроль и гиперопека, отвергающее отношение, частая критика, упреки, сравнение ребенка с другими детьми и успешными взрослыми-родственниками не в его пользу, когда ставятся под сомнение возможности ребенка, неустойчивость семейных отношений, конфликты между родителями, «разводная» ситуация, неожиданная для ребенка утрата кого-то из близких (уход из семьи отца, например, или длительная командировка матери). К резкому усилению тревожных проявлений может приводить перенесенная ребенком психотравмирующая ситуация, насилие, запугивание.

### ***Проявления тревожности в поведении детей***

1. Страхи (животных, темноты и т.д.).
2. Ночные кошмары, нарушения сна.

3. Навязчивые движения, ритуалы.

4. Отказ или попытки ребенка уклониться от участия в занятиях, которые представляются ему трудными. Еще не приступив к выполнению задания, ребенок сообщает, что он не сможет его выполнить, что оно слишком сложное, что он не знает, как его делать.

5. Стеснительность. Отказ от выступлений на публике.

6. Ограничение социальных контактов: мало друзей, да и те «старые», с детского садика.

7. Элективный (избирательный) мутизм (отказ от речевого контакта с посторонними).

8. Консерватизм в еде (ребенок ест ограниченный набор продуктов, отказывается от новых видов пищи), в одежде (отказывается надевать новые вещи).

9. Самоагрессия в ситуациях ошибки, когда что-то не получается или когда ругают (может бить себя по голове, ругать себя, угрожать покончить с собой).

10. Самоотравматизация. Часто ударяется, иногда намеренно причиняет себе боль и очень бурно реагирует. Ему кажется, что все против него (даже предметы).

11. Высокая требовательность к себе, «синдром отличника», перфекционизм. Если что-то делает, все должно быть идеально, иначе – отказ.

12. Претензии к родителям, касающиеся их отношения к ребенку («Вы меня не любите», «Я вам не нужен»). Связано с переживанием себя как «плохого».

13. Низкая самооценка.

14. Ребенок затрудняется приступить к выполнению того или иного дела, все откладывает на потом, тянет до последнего, доводит ситуацию до того момента, когда невозможно что-либо изменить, полагается «на авось».

15. Вытеснение, забывчивость. Забывает о тех делах, которые вызывают тревогу, даже если об этом регулярно напоминают. Теряет вещи, необходимые для осуществления этих дел (учебники, тетради и т.д.).

16. Склонность к ярким отрицательным эмоциональным реакциям в ответ на провокацию. Поэтому часто ругают и наказывают именно его, а не того, кто начал.

17. Быстрое истощение от эмоционально насыщенных, напряженных ситуаций, даже если они радостные. Ребенок может быть расстроенным после праздников, важных для него событий, требующих от него высокой эмоциональной концентрации, чувствовать себя опустошенным, подавленным, недовольным, испытывать чувство необъяснимого дискомфорта, плакать.

18. Раздражительность, как правило, сниженный фон настроения.

19. Тенденция к уходу от реальности. Разные виды зависимости, в том числе компьютерная, телевизионная и т.д.

20. Ребенок не умеет проигрывать, должен все время только выигрывать.

21. Обидчивость, ранимость. Воспринимает случайное воздействие как намеренное (кто-то прошел мимо, задел, а ребенку кажется, что это специально,

чтобы сделать ему больно).

22. Мнительность. Склонность уделять большое внимание неприятным ощущениям в теле.

23. Болезненные проявления со стороны организма в ответ на стрессовую ситуацию: рвота, головная боль, нарушения акта дефекации (понос, запор).

24. Тенденция снимать с себя ответственность за происходящее. Если что-то не так, то виноват не он, а обстоятельства.

25. Трудности принятия решений, постоянные сомнения в правильности принятого решения.

26. Желание заниматься только тем, что хорошо получается. В этом ребенок может быть очень компетентным, знать намного больше других.

27. Недоверчивость, подозрительность.

28. Сужение сферы интересов, активное нежелание интересоваться чем-то новым, снижение познавательной потребности.

29. Трудности адаптации в новом коллективе. Ребенок может месяцами привыкать к новым людям, плакать, не отпускать мать. В более старшем возрасте сильно переживать необходимость вхождения в новую среду, замыкаться, провоцировать негативное к себе отношение окружающих.

30. Стремление контролировать ситуацию и других людей.

### ***Основные принципы помощи и сопровождения тревожного ребенка***

Когда тревожность очень выражена, мешает ребенку жить и адаптироваться в коллективе, приводит к неадекватным реакциям, которые пугают его и других, могут быть опасными для него и окружающих, необходимо обращение к врачу — психиатру или психоневрологу. Так как за тревожностью стоит нарушение обмена веществ в мозге, в некоторых случаях необходимо лечение, способное восстановить баланс.

### **Что необходимо тревожному ребенку:**

1. Стабильная обстановка в семье. Семья является тем «кораблем», который поддерживает ребенка на волнах внешнего мира. Если в таком корабле течь, то это очень страшно и очень травмирует. Все конфликты, споры, выяснения отношений между родителями должны происходить не в присутствии ребенка.

2. Защита и поддержка в трудных ситуациях. Тревожного ребенка нельзя оставлять одного перед лицом опасности, даже если эта опасность существует лишь в его голове. Если что-то представляется ребенку страшным, или может его ранить, рядом должен оказаться взрослый (родитель, учитель), который защитит его, отнесется к чувству опасности всерьез. Все трудные ситуации рекомендуется проходить с ребенком вместе, не делая за него, но с готовностью в любой момент подставить плечо. Потребность в безопасности при правильном сопровождении постепенно насыщается и ребенок становится способным на самостоятельные шаги.

3. Структура: система правил, временное планирование. Тревожному ребенку важно, чтобы его вели, чтобы им руководили, показывали ему «дорогу». Также ему важно иметь стабильные, незыблемые принципы в жизни, которые могут стать для него опорами. Например, если мама приходит за ним в

одно и то же время, если данное обещание никогда не нарушается и т.д.

4. О переменах в жизни, в ситуации ребенок должен быть предупрежден и притом заранее. Еще лучше, если ему предлагается выбор, возможность повлиять на ситуацию. Нельзя решать важные для его жизни вопросы без его участия и согласия. Это нарушает чувство безопасности, делает беспомощным и не способным повлиять.

5. Нельзя «вталкивать» ребенка в ситуацию, которая вызывает у него опасения и тревогу. К таким вещам ребенок должен иметь возможность медленно приблизиться, в том темпе, который ему удобен, сначала «посмотреть в щелочку» и решить, хочет он иметь с этим дело или нет. Также тревожный ребенок должен иметь возможность отказаться от ситуации, которая его страшит. Например, отказаться от ответа у доски. При этом нельзя упрекать и корить его, называть трусом. Лучше предложить ему такую форму контакта с ситуацией, которая была бы ему по силам (постоять и посмотреть издали, приблизиться на один шаг, дать ответ письменно или один на один учителю и т.д.). Всегда хорошо сказать: «Как только станет страшно (больно), скажи «Стоп!» и мы остановимся» (например, на приеме у врача). Одним словом, нужно запастись терпением.

6. Не рекомендуется частая смена коллектива, так как необходимая в этом случае адаптация является для тревожного ребенка серьезным стрессом. Также не рекомендуется помещение такого ребенка в незнакомую обстановку, в которой он вынужден контактировать с большим количеством посторонних ему людей. Для тревожных детей больше подходят контакты, предполагающие одновременное присутствие небольшого числа людей, среди которых большая часть – знакомые.

7. Рекомендуется не ставить перед тревожным ребенком больших задач, которые могут показаться для него слишком сложными, невыполнимыми, требующими слишком больших затрат сил. Лучше предложить ребенку самому выбрать, какого размера задача ему по плечу. При этом хорошо, если варианты выбора предлагает взрослый: «Я понимаю, что такой текст прочитать трудно. А сколько прочесть не трудно? Одно предложение не трудно прочитать? А два? Давай ты прочтешь эти два предложения, а там посмотрим». В следующий раз можно немного увеличить задание: «Смотри-ка, ты смог прочитать два предложения. Это здорово. А давай попробуем чуть побольше?». Таким образом, ребенок может убедиться, что задание ему «по плечу», получить подтверждение своих возможностей. Это укрепляет уверенность в себе.

8. Нельзя сравнивать тревожного ребенка с другими людьми не в его пользу. Он и так уверен, что не такой, как надо. Задача – укреплять уверенность в себе, а не провоцировать азарт к соревнованию. Тревожный ребенок хочет выигрывать без борьбы, потому что думает, что никогда не сможет победить в ситуации конкуренции. Лучше обращать внимание ребенка на те ситуации, когда он смог быть успешным в том или ином виде деятельности. Это важно, потому что тревожный ребенок может не заметить свой успех, пройти мимо него, не придать ему значения, считая скорее случайностью, чем своим достижением.

9. Не надо обсуждать тревожного ребенка в его присутствии. Это будет его ранить. Если Вам предстоит поход к врачу или психологу, лучше заранее поговорить с ребенком о предстоящей консультации, рассказать, о чем Вы будете говорить со специалистом и объяснить, что это будет делаться не для того, чтобы его поругать или обидеть, а для того, чтобы ему помочь.

10. Тревожного ребенка лучше не нацеливать на результат. Наоборот, важно снять с результата излишнюю нагрузку. Любой человек может ошибиться, что-то сделать не так, даже если очень старается. Поэтому важен не результат, а процесс: если стараешься, рано или поздно все получится.

11. Не нужно переживать, что Ваш ребенок излишне тревожен и боязлив. При правильном сопровождении он научится контролировать свою тревожность и использовать ее для пользы дела. Из тревожных детей часто вырастают очень ответственные, надежные, порядочные люди. Определенный уровень тревожности, позволяет им быть внимательными и компетентными в работе.