причины детской тревожности и страхов

Тревожность – способность человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать чувства страха и тревоги. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Часто она служит показателем психологического неблагополучия человека.

В настоящее время растет число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью. Связанные с тревогой неприятные чувства мешают детям не только в эмоциональном плане, но и препятствуют их социальному и интеллектуальному развитию.

Тревожный порог

Сама по себе тревожность показывает внутреннее отношение ребенка к определенным ситуациям, по ней можно многое узнать об отношениях со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности - это так называемая **полезная тревожность.** Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о появлении **повышенной тревожности.** Он может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Вместе с тревогой и ощущениями неуспеха у такого ребенка постепенно формируется отношение к себе как к слабому и неумелому. А это, в свою очередь, порождает общую установку на **неуверенность в себе** и **сниженную самооценку.** Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности цельного человека.

Семейная черта

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагогов или родителей передается ребенку. Имеет значение и климат в семье – обнаружено, что в семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Чаще всего детская тревожность является следствием личностной тревожности матери. Мать, ощущая себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей, но при этом она «привязывает» к себе ребенка, предохраняя его от несуществующих, но воображаемых, соответственно ее тревожности, опасений. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

Еще одна причина возникновения детской тревожности может быть связана с тем, что дети в возрасте 5-7 лет начинают подражать, идентифицировать себя с родителем того же, что и они пола. И если соответствующий родитель высокотревожен, то эту черту легко может скопировать ребенок.

Тревожный ребенок и сверстники

В детском саду тревожные дети обычно не пользуются всеобщим признанием, но если они хорошо умеют играть (а это для дошкольников основное занятие), то все же не оказываются в изоляции. Но такие их черты как замкнутость, малообщительность, неуверенность в себе мешают находить друзей и партнеров по играм. Иногда, в качестве компенсации, тревожные дети могут напротив, быть сверхобщительными, вести себя назойливо или даже озлобленно.

Другой причиной непопулярности таких ребят среди сверстников является их безынициативность. Здесь появляется риск того, что другие дети начнут доминировать над ними, что еще больше осложнит самочувствие ребенка.

В общении тревожные дети проявляют робость, напряженность, они очень чувствительны, не способны постоять за себя. Заниженная самооценка у тревожных детей выражается в болезненном восприятии

критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, они иногда любят покритиковать других.

Как психолог может помочь тревожному ребенку

В результате психологи вместе с повышенной тревожностью часто диагностируют у таких детей не только неуверенность в себе, но и различные внутренние конфликты, связанные со сферой общения, преобладание отрицательных эмоций. Психическое перенапряжение, возникающее из-за постоянного ожидания неприятностей, приводит у них к нарастающей раздражительности, эмоциональной неустойчивости.

Часто родителей беспокоит низкая самооценка ребенка, но в этом случае она – лишь следствие повышенной тревожности, и начинать коррекцию нужно именно с нее.

Так как тревожность возникает в семье и часто является семейной чертой, то одним из направлений, которыми может следовать психолог в своей работе может быть **семейная психотерапия**. Другим вариантом может быть работа **игровая терапия** с детским психологом, где ребенок учится расслабляться, общаться и играть с другими ребятами.

Но самым важным в коррекции повышенной тревожности является семейное окружение. Именно в семье ребенок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудачи. И до того, как ребенок пойдет в школу, его научение фактически предопределяется семьей. Родители, братья и сестры выступают для него как наиболее значимые люди, с ними ребенок взаимодействует ежедневно.

Когда родители ухаживают за ребенком, удовлетворяют его потребности в ласке, комфорте и безопасности, они оказывают на него постоянное формирующее воздействие. Окружающий мир становится для ребенка либо приветливым, располагающим к доверию, либо враждебным, вызывающим недоверие.