**ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ**

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности (Прихожан А.М.). Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность).
Наиболее остро дети реагируют на травмирующие обстоятельства (например, попадание в больницу, развод родителей, смерть кого-то из близких) или хронические психотравмирующие воздействия (неправильное воспитание в семье, негативное отношение со стороны одноклассников или педагога). В этих ситуациях понятно происхождение состояния тревоги и бесспорно, что ребенку необходима помощь.
Но исследователи отмечают, что «менее заметно, но не менее велико влияние на развитие детской личности повседневных, зачастую повторяющихся событий, так называемого «стресса обыденной жизни» (Никольская И.М., Грановская Р.М.).
Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (Никольская И.М., Грановская Р.М.).
Постоянная тревога скорее негативно сказывается на качестве обучения и общения ребенка, но в некоторых случаях она может оказывать и мобилизующее действие, «заменяя и подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям» (Прихожан А.М.).
Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но с другой — травмирует и невро-тизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

**ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Тревожность как качество личности**

Тревожность как фон жизни присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребенком от близких. Пообщавшись с таким ребенком, видишь, до какой степени он походит на своих родителей.
Здесь сложно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передается по наследству..

**Тревожность возрастная**

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в классах шестилеток. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, потекла ручка, родители пришли за ним на пять минут позже и т.д.). О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие.
И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

**Тревожность ситуативная**

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений.
Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу. Зная, что предстоит поход в магазин, они заранее расстраиваются, предпочитают остаться, например, без жевательной резинки, чем покупать ее самостоятельно.
Школьная тревожность является разновидностью ситуативной. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами. Чаще всего психологу приходится иметь дело как раз со школьной тревожностью.

**ФЕНОМЕНЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

Работая по запросам, я сделала несколько интересных наблюдений, связанных со спецификой проявления тревожности у детей. Возможно, малое статистическое подтверждение не позволяет говорить о них как о закономерностях. Но, как шутят мои друзья физики, «случайность — частный случай закономерности». Поэтому позволю себе привести описание этих частных случаев, которое может пригодиться в работе моим коллегам.

**Страх неизвестности**

Пожалуй, этот страх лежит в основе всех видов тревожности. Приведу несколько примеров его проявления у младшеклассников.
Многие первоклассники, проболев неделю-две, не хотят возвращаться в класс. Особенно часто это происходит в первом полугодии.
Перед болезнью у них только-только завязались какие-то отношения, они только начали привыкать к школе, а теперь надо начинать все сначала. А вдруг за то время, пока они болел, все так сильно изменилось, что они будут не к месту, сделают все не так, их не узнают, не примут? И вообще непонятно, как себя вести.
Желательно устроить так, чтобы, пока ребенок болеет, ему звонили одноклассники и он сам звонил им, хорошо бы зайти к нему домой и передать приветы от одноклассников и учителей, рассказать о жизни класса. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, «выход в люди» лучше начать с него.
Родители удивляются и даже негодуют, если их ребенок читает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, отказываясь от новых книг и фильмов. Но для меня в этой привязанности скрывается потребность ребенка в чем-то постоянном, неизменном. Ему необходимо знать, что все будет так, как он привык. Читая уже знакомую, выученную наизусть книгу, он уверен, что никакие неприятности и неожиданности его не подстерегают.
Часто ребенок поступает подобным образом, если родители ведут очень активный образ жизни, ситуация в семье часто меняется или если случилось что-то, травмирующее ребенка (например, болезнь кого-то из членов семьи).

**Идеальный порядок**

Ребенок с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности. Не может продолжать деятельность, пока не закроет колпачком фломастер, хотя через секунду его придется открывать снова, чтобы что-то подчеркнуть. Когда он садится за уроки, на столе должен быть четкий порядок.
Родители других детей могут об этом только мечтать, а родителей тревожного ребенка его педантичность выводит из себя. Но это тоже своеобразный способ успокоиться, попасть в привычную, а значит безопасную обстановку. Хотя подобные ритуалы часто являются симптомами невроза навязчивости.

**Чужие страхи**

О том, что ребенок заражается тревогой от своих близких, говорилось не раз. Особенно часто это происходит, если ребенок легко возбудимый и внушаемый. При этом родителям не всегда очевидно происхождение его страхов.
Вася (9 лет) вдруг наотрез отказался ездить домой самостоятельно, хотя раньше очень к этому стремился и был горд, что чуть ли не единственный из своих одноклассников сам добирается до дома. Оказалось, что предыдущую неделю Вася провел в обществе своей прабабушки, которая, по словам мамы, «всегда всего боится». Она рассказала внуку, что с ним все может случиться по дороге, требовала звонить ей перед выходом из школы и сразу после прихода домой, нервничала, если он звонил позже, чем она ожидала.
Преодолеть эту тревогу помогли беседы с Васей о том, что взрослым естественно переживать за своих детей, бабушка давно не выходила из дома и окружающий мир ее пугает больше, чем тех, кто постоянно ездит в метро. Мы с ним также обсудили возможные действия мальчика в случае той или иной опасности.
Маша (7 лет) всегда боялась сильно заболеть, потому что ее бабушка страдала различными заболеваниями и в доме только и говорили о болезнях, лекарствах, симптомах и осложнениях. Тревога усилилась после того, как тяжело заболела мама, страх остался и после маминого выздоровления. Девочка рисовала только больных людей, все творческие работы писала о болезнях и очень пугалась всего, что могло, по ее мнению, привести к заболеванию.
Побороть эту мнительность помогло расширение сферы интересов девочки. Ее записали в разные кружки, привлекли к общественным делам в классе, чтобы она меньше времени проводила с бабушкой. Хотя Маша продолжала интересоваться болезнями и даже читала книжки на эту тему, но этот интерес приобрел скорее статус хобби. Маша стала активной, не боялась упасть, порезаться, ее стали интересовать и другие области жизни.

**Оптимум мотивации**

Согласно законам психологии, при усилении мотивации деятельность улучшается до определенного предела, а с какого-то момента, наоборот, начинает разрушаться.
Этот известный в психологии закон очень ярко проявляется именно на тревожных детях. Первоклассники практически все сильно замотивированы на успешную учебу, при этом в ситуациях повышенной значимости (контрольные, ответ у доски) очень нервничают и ничего не могут сделать, забывают слова, делают «глупые» ошибки. Поэтому не следует говорить учащимся о том, что будет серьезная контрольная, а уж пугать их итоговой, решающей работой тем более нельзя.
Иногда родители стремятся повысить мотивацию ребенка и говорят ему об опасности не перейти в следующий класс, остаться на второй год. Все это, естественно, так пугает малыша, что он все забывает, путает и, боясь сделать «не так», вообще ничего не делает. Такие дети постоянно спрашивают, правильно ли они делают, требуют подробного пояснения каждого последующего действия, не проявляют инициативы.

**Социальная желательность**

Тест CМAS содержит шкалу социальной желательности. Предлагая его детям с симптомами тревожности, я обнаружила в нескольких случаях, что они получают очень высокий балл по этой шкале, то есть их результаты нельзя считать достоверными.
Проанализировав ответы, я пришла к выводу, что тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, переходить улицу только на зеленый свет, уметь достойно проигрывать и т.д. Такое

сильное желание быть хорошим проявляется и в других тестах. Например, Паша (7 лет), очень тревожный, неуверенный в себе мальчик, старший в многодетной семье, имеет проблемы в учебе и дисциплине. В тесте школьной мотивации получил самый высокий балл по учебной мотивации в своем классе,хотя некоторые его одноклассники реально более дисциплинированны

и более настроены на учебу. Но Паша твердо знает, что в школе надо делать, и он хочет быть настоящим учеником.
Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом — это защитная реакция.

**Переутомление**

Тревожные дети быстро устают, им трудно переключиться на другую дея-тельность. Это происходит из-за постоянного напряжения.
Даня (7 лет), как и его сверстники, рисовал картину на морскую тему. Все нарисовали пиратов, бури, острова. А у Дани на море полный штиль, корабль стоит на якоре посреди моря, а матросы спят на палубе.
Даня — старший ребенок в семье, у него очень активная и требовательная мама. Даня тоже активный мальчик, ему часто делают замечания, а посколь-ку его мама работает в той же школе, она постоянно его контролирует. Приводя его в школу, она внушает: «Веди себя хорошо, не дерись, будь вни-мателен на уроке». Мальчик знает: что бы ни случилось, об этом обязательно станет известно маме. Даня, очевидно, очень устал от такого контроля, ему необходима передышка.

**Повышенная ответственность**

Тревожные дети испытывают повышенную ответ-ственность за все происходящее, они склонны ви-нить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не про-является, это прорывается в беседе. Ребенок дол-жен знать границы своей ответственности. С одной

стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но с другой стороны — это создает непереносимое напряже-ние. Следовательно, тревога возрастает.
В тесте А.М Прихожан «Диагностика школьной тревожности (младший школьный возраст)» последний, 12-й рисунок выполняет «буферную» функцию и предназначен для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. На рисунке изображен ребенок, что-то конструирующий в домашней обстановке: уроки сделаны, до школы еще далеко — общее настроение должно быть позитивным.
Но иногда (по данным автора, в 5–7% случаев) дети дают отрицательный ответ и на эту картинку. У меня это было только однажды. Денис (7 лет), испытывающий постоянное давление со стороны властной и очень успешной в профессиональном плане мамы, ответил, что мальчик недоволен, так как у него не получается то, что он задумал. Создалось ощущение, что даже играя ребенок стремится «быть на высоте», сделать что-то выдающееся, доказать свою компетентность себе и окружающим.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Общие принципы психологической работы с тревожными детьми

— Дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой;
— рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;
— создать ситуацию успешности, компетентности;
— дать выход активности и агрессии ребенка;
— успокоить родителей;
— поделиться с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

**Рекомендации для родителей**

Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
Делайте **вместе** с ребенком, но не **вместо** него.
Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.
Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.
Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.
Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.

**Марина КРАВЦОВА**

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методики для выявления
тревожных детей

1. Беседа с родителями, учителями, ребенком и наблюдение за его взаимодействием с окружающими — сбор информации.
2. Тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен, помогает определить общий уровень тревожности ребенка и отследить травмирующие ситуации в его повседневной жизни.
3. Тест А.М. Прихожан «Диагностика школьной тревожности (младший школьный возраст)» помогает определить, какая сфера школьной жизни является наиболее травмирующей для ребенка.
4. Тест CМAS («Детская шкала проявлений тревожности») позволяет не только выявить наличие и уровень тревожности, но и вычленить ряд соматических проявлений тревожности (анализ конкретных ответов).
5. Методики определения самооценки позволяют отметить и обсудить не только уровень, на который себя ставит ребенок, но и то, где он хотел бы находиться, как оценивают его родные и учителя. С помощью развернутой самооценки удается выявить неуверенность в себе и позицию окружающих, какой она представляется ребенку.
6. Адаптированный вариант детского личностного опросника Р. Кэттелла позволяет понять природу и происхождение тревожности.
7. Рисунок семьи дает возможность посмотреть на семейную ситуацию глазами ребенка.
8. Детский тест «Рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга помогает отследить стратегии поведения ребенка и тип реагирования на травмирующие ситуации.