



# ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

---

В первой части книги приведены наиболее общие психологические сведения, касающиеся тревожности у детей. Чрезмерно тревожный ребенок с трудом адаптируется, настороженно относится к переменам, ему трудно устанавливать новые контакты. Для того чтобы справляться с чувством тревоги, с отношениями и ситуациями, возбуждающими это переживание, дети невольно открывают для себя разнообразные способы защиты, к которым относятся ритуальные действия, некоторые устойчивые привычки, погружение в мир собственных фантазий или односторонних увлечений, уход в болезнь, апатию и агрессивные реакции. Способность родителей справляться с собственной тревогой, стабильность и предсказуемость семейных отношений создает атмосферу безопасности и помогает детям преодолевать негативные эмоциональные состояния.

---

## ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА



### *В кабинете психолога...*

В кабинет психолога входит ребенок. Он крепко держится за мамину руку. Его движения скованы, костяшки пальцев побелели от напряжения. Малыш тревожно и напряженно глядявается в лицо незнакомого взрослого (психолога). Его взгляд насторожено скользит по всему, что находится вокруг. После громкого маминого напоминания о том, что нужно поздороваться, он беззвучно шевелит губами и неловко садится на предложенный стул, не выпуская при этом маминую руку. Кажется, он все время ожидает каких-то неприятностей и протестует громким плачем, когда мама пытается освободить руку и выйти из кабинета.

Это тревожный ребенок. Таких детей немало и в детском саду, и в школе. И работать психологу с таким ребенком даже немного сложнее, чем с другими детьми, имеющими проблемы в поведении. Например, гиперактивные или агрессивные дети более открыты к контакту, они высказывают свои проблемы и мысли, быстрее адаптируются в незнакомой ситуации. Тревожный ребенок неохотно вступает в контакт с незнакомым человеком



и все свои проблемы и переживания старается оставить при себе.

Многие из нас в своей обычной жизни (дома у знакомых, на игровой площадке, в детском саду, да и просто на улице) могли часто столкнуться с такой ситуацией. Встретив знакомую мамочку с ребенком, вы пытаетесь о чем-нибудь спросить малыша. Увидев, что внимание взрослого направлено на него и у него что-то спрашивают, карапуз тут же скрывается за маминной юбкой, прячет свое лицо. Вы какое-то время все еще пытаетесь установить контакт с малышом, он же, ничего не отвечая, изредка поглядывает на вас одним глазком из-за маминной фигуры.

Это выглядит умилительно, когда малышу два-три года. А теперь представим в такой же ситуации девяти-, десятилетнего школьника.



### *В кабинете психолога...*

**Алеся (36 лет), сын Саша (10 лет)**

**Мама сидит на стуле. У неё на руках сидит мальчик, поджав ноги и спрятав лицо у мамы на груди. Он не отвечает ни на один вопрос психолога, только постоянно шепчет маме: «Пойдем отсюда».**

... Вы знаете, он с детства такой стеснительный, — говорит мама. — Нормально общается только с теми, кого хорошо знает. Вы уж извините его. Он у меня вообще воспитанный мальчик, да и учится хорошо. Сашуня, может быть, ты сядешь на стульчик? А то маме тебя тяжело держать, ведь ты 40 кг весишь...

Тревожного ребенка отличает от других чрезмерное беспокойство. Зачастую малыша лишает покоя не столько само событие, которое должно произойти, сколько ожидание будущих неприятностей, предчувствие неизбежных затруднений.

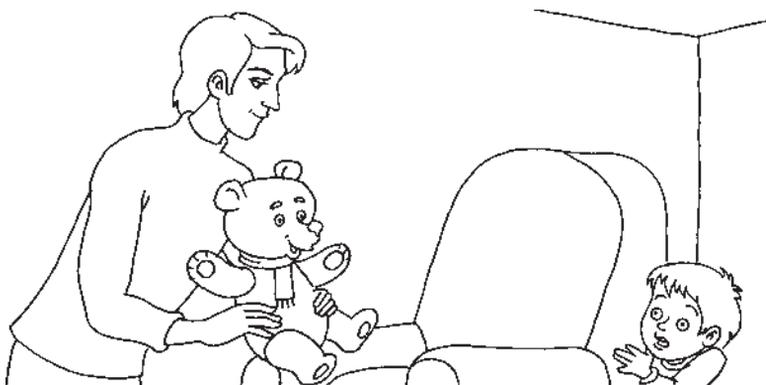


### *В кабинете психолога...*

**Елена (36 лет), сын Никита (4 года)**

... Он очень послушный мальчик, но почему-то ему не интересно играть с ребятами, он может целый день просидеть сам, возиться с конструктором. Если мы идем на прогулку, он не выпускает моей руки. На площадке, если у него забирают игрушку, он не сопротивляется, никогда не может дать сдачи. Меня это пугает. Как же мы пойдём в садик, а потом в школу? Мне кажется, с моим сыном что-то не так...

Тревожный ребенок плохо переносит любые перемены, нарушающие стабильный, размеренный ход его

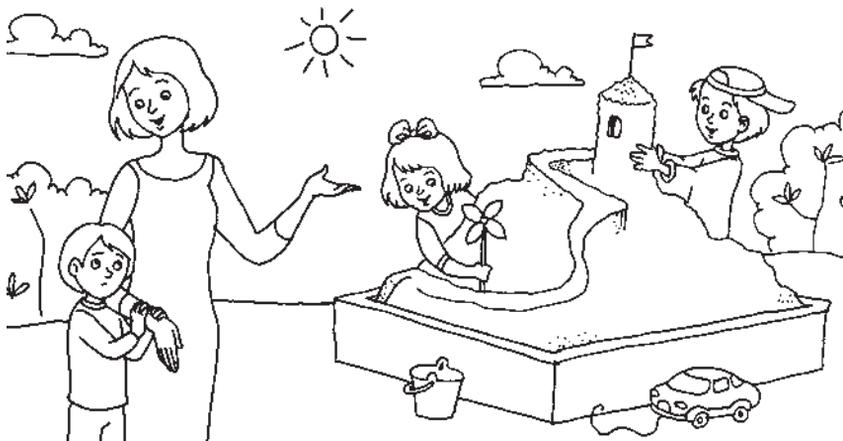


жизни. Посещение поликлиники, новые знакомства, вынужденное «тесное соседство» с другими ребятами на игровой площадке — все это является сильным стрессом для тревожного ребенка.

Различные страхи присущи всем детям, однако у тревожного малыша их слишком много. От нетревожного сверстника он отличается частотой и интенсивностью переживаний, легкостью возникновения беспокойства. Порог чувствительности к изменениям у таких детей заметно снижен, а сама чувствительность при этом обострена и субъективное чувство безопасности легко утрачивается.

Не удивительно, что тревожный ребенок зачастую наделен острой наблюдательностью. Такие дети исполнительны, обладают повышенным чувством ответственности, внимательно относятся к поручениям и распоряжениям старших, особенно авторитетных лиц — воспитателей, учителей.

Поскольку такие ребята чувствуют себя неуверенными и беспомощными, они опасаются играть в новые



игры, приступать к незнакомым видам деятельности. Пугаясь новизны, они сразу отказываются от попыток освоить неведомое. При встрече с непривычным заданием тревожному ребенку легче отступить, чем попробовать и убедиться, что данный вид деятельности ему по силам.



### *В кабинете психолога...*

**Светлана (28 лет), дочь Лиза (5,5 лет)**

... Ну, вообще-то она у меня очень стеснительная, неуверенная в своих умениях. Мало общается с ребятами. Я ей говорю: «Давай с Владиком бумеранг будешь запускать». А она и пробовать не хочет. «Давай с Машей мелками порисуешь» — не хочет. Ей легче отказаться, чем научиться.

А дома она рисует карандашами и фломастерами, да и в мяч с папой играет...

Тревожные дети нуждаются в поощрениях, во всех делах им необходимо выражение одобрения и поддержки со стороны родителей и воспитателей. Присутствие спокойного, доброжелательного, неторопливого, предсказуемого в своих реакциях взрослого — важнейший фактор психологической безопасности тревожного ребенка.

## **ТРЕВОЖНОСТЬ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Различные эмоции человека позволяют через непосредственное переживание понять жизненный смысл происходящего. Главное свойство эмоций — это отношение

к окружающему. Удивление, радость, печаль, злость, отвращение, негодование — конкретные виды эмоциональных переживаний, модальности эмоций. Они выполняют важную роль внутренних, субъективных сигналов, ориентирующих человека в окружающем мире, и помогают мгновенно оценивать происходящее с точки зрения возможности удовлетворения его потребностей.



Страх, испуг, тревога, беспокойство представляют собой одну из модальностей эмоций. Эти переживания сигнализируют о появлении возможной угрозы, о более или менее выраженном нарушении потребности в безопасности. Слова для обозначения подобного рода эмоциональных состояний часто используются как взаимозаменяемые. Однако между ними существуют важные смысловые различия. Эти слова подразумевают неодинаковые переживаемые эмоциональные состояния.

Так, испуг и страх различаются временным отношением и качеством предвосхищения, предвидения. Испуг — это переживание, возникающее в ответ на неожиданное, непредсказуемое событие при внезапном,