**Что такое детская тревожность?**

*«Полного счастья нет с детской тревогой; полное счастье покойно, как море во время летней тишины» Александр Герцен*

**Что такое детская тревожность?**

Вступительная статья раздела детская тревожность посвящена самому слову «тревожность». Как отличить зерна от плевел, т.е. страхи, тревогу и тревожность? Каковы их причины? И когда действительно стоит бить тревогу о спокойствии ребенка?

1. *Маленькая Мэри с матерью пришли на берег моря.*
2. *— Мама, можно, я поиграю в песке?*
3. *— Нет, дорогая. Ты испачкаешь свою чистую одежду.*
4. *— Мама, можно, я побегаю по воде?*
5. *— Нет. Ты намокнешь и простудишься.*
6. *— Мама, можно мне поиграть с другими детьми?*
7. *— Нет. Ты затеряешься в толпе.*
8. *— Мама, купи мне мороженое.*
9. *— Нет. Ты простудишь горло.*
10. *Маленькая Мэри начала реветь. Мать повернулась к стоявшей неподалёку женщине и сказала:*
11. *— Господи, Боже мой! Вы когда-нибудь видели такого невротического ребёнка?*

**Детская тревожность** – это общее свойство эмоциональной жизни ребенка, которое проявляется в постоянном беспокойстве, чувстве эмоционального дискомфорта практически по любому поводу, а то и вовсе без такового.

Детскую тревожность нужно отличать от тревоги и страха.

Детский страх – это нормальная естественная реакция человека, отрицательная эмоциональная реакция на угрозу жизни или здоровья. Детский страх возникает, если эта угроза конкретна и наглядна; у страха всегда есть предмет испуга – человек, животное, ситуация.

Детская тревога – это тоже чувство беспокойства, но возникающее вследствие ожидаемой предстоящей или воображаемой угрозы. Тревога может быть вызвана не только отрицательными событиями, но радостным волнением и ожиданием, сопряженным с неизвестностью. Объединяющим чувством тревоги и страха является переживание беспокойства.

Здесь надо понять, что эти две эмоции вполне нормальны для человека, потому что именно они помогают нам выжить. Согласитесь довольно безрассудно ничего не бояться, и потому гулять поздней ночью в глухих



переулках, прыгать с пятого этажа, баловаться острыми предметами, вставлять пальцы в розетку. Детский страх и тревога предохраняют их от безрассудных действий. Другое дело, когда [детские страхи](http://www.mindgame.info/articles/children/detskie-problemy/detskie-strahi/detskie-strahi-i-nervozy.html) и тревоги укореняются, пускают корни и расцветают пышным цветом. В этом случае речь идет о детской тревожности.

Детская тревожность – это устойчивое чувство, когда состояние тревоги появляется у ребенка часто и в самых разных ситуациях. Условно говоря, тревожность разделяют на ситуативную и личностную.

Первая связана с каким-то конкретным типом ситуаций: на приеме у врача, перед ответом у доски, при встрече с незнакомым или знакомым неприятным человеком (директором, учителем, одноклассником), дорога домой темными улицами и др. Если такие ситуации повторяются и не находят благополучного разрешения, то ситуативная тревожность может превратиться в личностную, когда тревоги заполоняют все существо ребенка.

Детскую тревожность надо считать проблемой, если её размеры непропорциональны наступающему событию и даже ожиданию его, когда тревоги мешают ребенку заснуть или иным образом нарушают его функции.

Причин возникновения детской тревожности несколько. Среди них наследственность (как предрасположенность, так естественное подражание родителям), обстановка в семье, нарушение отношений с родителями, противоречивость требований родителей, воспитателей, учителей, когда ребенок не понимает, каким образом вести себя, чтобы вести себя «правильно», ведь в любом случае он нарушает чьи-то требования.

Причиной могут стать и завышенные требования родителей, когда ребенка видят «самым лучшим», «самым умным», «самым сообразительным», и любой «шаг влево» (но ведь ненамеренно, в силу возраста!) расценивается малышом как предательство маминых - папиных идеалов.

Тревожные родители воспитывают тревожных детей, передавая им беспокойный взгляд на мир, от которого ничего хорошего ждать не стоит. Авторитарные родители тоже формируют тревожность у ребенка, как это делает мама во вступительной к статье притче.

Детская тревожность формируется «благодаря» неприятию, подспудных сомнениях родителей в «хорошести» своего ребенка. А «лечится» детская тревожность, в общем-то, избавлением от этих сомнений. В противном случае тревожность часто сопряжена с появлением неврозов.

Одним из способов понять своего ребенка и показать ему свою любовь может быть игра.