**Тревожные дети**

Ремизова Г.Е.

Что общего между двоечником, панически боящемся выйти к доске, и отличником, страдающим кожной аллергией? Между хулиганом, который грубит учителям и бьет одноклассиков, и боязливым и неуверенным в себе троечником? Между беспокойным, раздражительным, нервничающим по любому поводу ребенком и его соседом по парте, которому ничего неинтересно, на которого не действуют ни окрики, ни двойки? В основе всех этих проявлений поведения лежат общие механизмы, основной из которых - тревога.

Тревожные переживания характеризуются ожиданием неопределенной угрозы, надвигающейся опасности. В отличие от эмоции страха тревога не имеет определенного источника, это "страх неизвестно чего". Психологи различают тревогу как состояние и тревожность как черту личности. Тревога как состояние присуща всем нам. Определенный уровень тревоги необходим для мобилизации эмоциональных, интеллектуальных и волевых ресурсов человека. Этот оптимум тревоги у каждого свой, зависит от индивидуальных свойств человека. Главное, чтобы тревожность не стала личностной чертой ребенка. Такие люди постоянно неуверены в себе и своих решениях, все время ждут неприятностей, эмоционально неустойчивы, мнительны, недоверчивы. А это уже предвестник развивающегося невроза.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласие с самим собой, противоречивые стремления и желания.

Итак, чем же это может быть вызвано?

Во-первых, противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных или одного источника. Например, мать запрещает то, что разрешает бабушка, или отец то позволяет что-то, то наоборот грубо запрещает. Т.е. в основе внутреннего конфликта может лежать внешний конфликт - между родителями, между семьей и школой, между взрослыми и сверстниками. Может, но не обязательно лежит. Противоречия в окружающей ребенка обстановке далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если мать и бабушка воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе конфликтующие стороны, когда они становятся частью его эмоционального мира, создаются все условия для тревоги. Ребенок мечется между желанием не огорчать одновременно и маму и бабушку.

Во-вторых, внутренний конфликт может быть вызван неадекватными требованиями, не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка. Распространенная ситуация - воспитание ребенка по принципу "ты должен быть отличником". Такой ребенок будет добросовестным, требовательным к себе, но сочетаться это будет с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Ребенок будет хорошо учиться, чтобы его любили и хвалили взрослые, для которых это важно. Другой вариант, когда ребенок усваивает содержание внешних требований и хочет быть отличником не ради похвалы, а потому, что в его представление о себе входит образ себя как отличника и отказаться от этого он не может. Содержание требований становится его собственным и сохраняется даже при изменении внешних оценок.

Бывает, что родители навязывают ребенку чуждые интересы, высоко ценимые ими самими, например, туризм, бег по утрам или плавание. Принудительное участие ребенка в делах, которые его внутренне не интересуют, ставят его в ситуацию неизбежного неуспеха, а отсюда и повышенной тревожности.

В-третьих, внутренний конфликт вызывается негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близких. Все знают, что детей надо любить, но не всегда знают, как любить, как выразить свою любовь к ребенку, особенно если он не похож на Вас по темпераменту, по вкусам, по взглядам и убеждениям. Негативные чувства к своим детям загоняются внутрь, скрываются, но как бы Вы не старались, они все равно где-то прорываются, что ребенок сразу это чувствует, но не может понять, почему пять минут назад все было нормально, а теперь вдруг Вы злитесь на него. В таких случаях ребенок постоянно чувствует противоречивое отношение к родителям, с одной стороны он видит какие-то признаки родительской любви, но одновременно постоянно боится потерять ее, не верит в ее надежность. Сейчас его любят, но через пять минут может быть отчуждение.

Все это вызывает у ребенка чувство "потери опоры", утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире. Чем шире круг значимых отношений, тем больше ситуаций, которые могут вызвать тревогу. Но, с другой стороны, появление новых сфер значимых отношений дает ребенку возможность успешно разрешать многие противоречия. Ребенок легче переживет конфликт с родителями, которых сильно любит, если знает, что идет на него ради ценностей, которые связаны, например, с дружбой со сверстниками. Если бы единственной значимой фигурой для него была бы только мать, то малейшее нарушение отношений с ней переросло бы в душевную трагедию.

Единичный конфликт, каким бы острым он ни был, не делает ребенка тревожным. Ребенок устойчив к одноразовым стрессам. Тревога появляется лишь тогда, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей. Каких? Потребности в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы); потребности в близости, в привязанности к кому-то; потребности в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное "я"; потребности в самореализации, в раскрытии своих способностей; потребности в цели, в смысле своей жизни. По мере того, как развивается тревога, отчет ребенка о том, что его беспокоит, становится все менее информативным. Если большинство из нас достаточно адекватно привязывает свою тревогу к конкретным ситуациям, то у тревожных детей, вся жизнь которых пронизана конфликтом, ситуация-стимул может быть очень далека от истинной причины их переживаний. Не понимая же причину тревоги, человек не может найти выход из положения.

Как только тревога возникает, в душе ребенка включается целый набор защитных механизмов, которые перерабатывают это состояние во что-то другое, часто тоже неприятное, но не столь невыносимое. Первая производная тревоги - это страх. Лучше бояться чего-то, чем неизвестно чего, и тревога начинает связываться с определенными ситуациями-стимулами. У тревожного ребенка эта связь необычайно прочная. Страх дает некоторую определенность - если я боюсь собак, то могу спокойно гулять там, где их нет и чувствовать себя в безопасности. Однако, в состоянии страха долго жить трудно, поэтому переработка тревожного переживания на этом этапе не заканчивается. Чем старше дети, тем реже у них встречаются открытые проявления страха, зато можно найти другие формы ухода от тревоги.

Некоторые дети используют определенные ритуальные действия, которые их "защищают" от возможной опасности. Это, например, обязательно вставать утром с правой ноги, при ходьбе не наступать на трещины или на крышки колодцев и т.д. В конце концов, первоначальный страх сменяется страхом забыть совершить ритуал. Другой механизм - это мир фантазий. Фантазии тревожных детей отличаются от фантазий обычных людей тем, что не являются конструктивными, не дают толчка воображению, не влияют на реальность. То, в чем такие дети на самом деле могли бы проявить себя, их не интересует, ведь все реальное для них наполнено тревогой. Они стараются проводить в фантазиях как можно больше времени, не делая ни малейших попыток воплотить их в жизнь, например, представлять себя отличником, но реально не делать уроки.

С фантазиями сходны такие односторонние увлечения, которые полностью захватывают воображение ребенка, не оставляя места для других интересов. Эти увлечения нужны ему только для компенсации того чувства неполноценности, которое он испытывает вне их сферы. Тревожное увлечение разъединяет ребенка с миром, создает для ребенка свой, замкнутый, мирок, в котором ему не нужны единомышленники.

Другой известный способ, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом заключении: чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому тревога является важнейшим источником распространенной формы нарушения поведения - агрессии. Дети, у которых агрессивность развилась как средство преодоления тревоги, борьбы с ней и ухода от нее, требуют особого внимания. Тщательно пряча ее от окружающих и от себя, они сами не знают, что им нужно, не могут обратиться за помощью, провоцируют негативное отношение к себе остальных людей. Это усугубляет их и без того тяжелое внутренне состояние.

Еще один частый исход тревожных переживаний - апатия. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешается за счет отказа от любых стремлений. Ущемление интересов ребенка, в конце концов, ведет к потере всяких интересов, неудовлетворение основных потребностей - к снижению интенсивности этих потребностей. Апатия часто является следствием неудачи других способов адаптации, когда ни фантазия, ни ритуалы, ни агрессия не помогли справиться с тревогой. Выход из апатии возможен только через преодоление конфликтных переживаний.

Наконец, еще один распространенный способ ухода от тревоги - превращение ее в заболевание. Эмоциональное состояние ребенка приходит в норму за счет ухудшения его физического состояния. В любом случае часто повторяющихся простудных, желудочно-кишечных заболеваний, головных болей, и особенно аллергических реакций следует подумать о возможности внутренне конфликтной жизненной ситуации ребенка, разрешить которую ему удается только ценой собственного здоровья. Все рассмотренные способы борьбы с тревогой объединяет одно - они неконструктивны, оказывают только временное действие, но не оказывают настоящего освобождения от тревоги.

Что же делать, если ребенок тревожный? Конечно, каждый случай индивидуален, и избавляться, прежде всего, нужно от истинных причин тревоги.

Самый же общий совет - в каких бы формах не проявлялась тревожность ребенка, надо повышать его самооценку, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви, предоставить ему полную свободу проявления любой инициативы. И не ждите, что ребенок тут же воспрянет духом - он слишком тревожен, чтобы сразу поверить в свою свободу и суметь ею воспользоваться. Возможно, что первые его инициативы будут весьма Вам неприятны или направлены против Вас. Это естественно, потому что ребенок таким образом проверяет Вас на честность в отношениях - не передумаете ли Вы, не подвох ли это? Необходимо остаться верным демократической позиции, суметь окружить ребенка доброжелательными, ничего не требующими от него людьми, которые в то же время увлечены каким-то делом.