Тревожные дети: что беспокоит ребенка?

Согласно опросу, проведённому благотворительной организацией «Place2Be», две трети детей Великобритании постоянно находятся в состоянии беспокойства. Опрос проводился в 20 школах с участием 700 детей в возрасте от 10 до 11 лет.

Считается, что возрастная группа, которая наиболее остро переживает эмоциональный стресс, это подростки. Но результаты опроса показали, что дети предподросткового возраста тревожатся не меньше.

Что же является причиной их беспокойства? 54% детей переживают из-за семейного благополучия, 48% из-за благополучия друзей, 41% волнует учёба.

40% детей признались, что беспокойство мешает учиться, 30% сказали, что, однажды начав беспокоиться, они уже не в силах перестать. 21% ответили, что не знают, что делать с тревогой, и от этого беспокойство увеличивается.

Опрос выявил и гендерные различия: девочки больше склонны к тревожным переживаниям (36%), чем мальчики (22%). Девочки больше переживают о внешности, но мальчиков больше, заботят способы борьбы с негативными эмоциями. Девочки в таких ситуациях делятся с членами семьи (72%) или друзьями (65%), в то время как мальчики находят утешение в компьютерной игре (65%).

Глава организации «Place2Be», Кэтрин Рош, говорит, что младшие и средние классы всегда характеризуют как беззаботное и безмятежное время в жизни ребенка.

«*На самом деле дети переживают, и происходит это по разным причинам: от проблем дома до событий в мире. Беспокоиться время от времени – это нормально, но если тревога становится постоянным спутником жизни, важно, чтобы дети знали, куда обратиться за помощью*».

Нельзя забывать, что тревожность может быть симптомом некоторых расстройств, например, генерализованного тревожного расстройства, панического расстройства и обсессивно-компульсивного расстройства личности. Не исключено, что среди опрошенных детей есть и те, у кого эти расстройства находятся на начальной стадии. В

таком случае им необходима консультация специалиста, чтобы предотвратить дальнейшее развитие заболевания.

Несмотря на то, что исследование проводилось в Великобритании, можно с уверенностью сказать, что то же самое происходит и в других странах. В мире происходит много сложных и страшных ситуаций: политические конфликты, катаклизмы, террористические атаки и многое другое, что моментально становится дополнительным поводом для беспокойства. Дети чрезвычайно уязвимы ко всем информационным поводам, поэтому любое новое происшествие на мировой арене может отразиться на их эмоциональном состоянии.

Тот факт, что две трети детей постоянно поглощены тревогами, может означать, что они не получают необходимого утешения от родителей, и их тревожность не имеет выхода. Даже тогда, когда у них есть, с кем поговорить о беспокоящих их вопросах, не каждый собеседник может предложить адекватную поддержку.

У маленьких детей беспокойство возникает на почве опыта, и они ещё не способны развить тревогу и связать её с другими ситуациями. По достижении восьми лет беспокойство детей может выходить за пределы индивидуального опыта, и тогда есть вероятность развития иррациональных суждений, например: «*если я буду об этом беспокоиться, то могу предотвратить беду*».

Малышей тревожит темнота, животные или воображаемые герои, а в предподростковом возрасте поводы для беспокойства уже иные: школа и социальные отношения, эмоциональные переживания, такие, например, как стыд и вина. Способность компенсации состояния тревоги зависит от когнитивного и эмоционального развития ребенка и его адаптивных способностей.

Тревога возникает на разных уровнях. На внешнем уровне это беспокойство о семье, друзьях и учёбе; глубже лежит беспокойство о ситуации в мире; ещё глубже – бессознательная не объективированная тревога.

Работы с тревожностью, выраженной на внешнем уровне, бывает недостаточно, а большинство взрослых обращают внимание только на это. Так, самый популярный вопрос от родителей в конце дня: «Как дела в школе?». В школе может быть всё хорошо, а ребёнок всё равно охвачен переживаниями.

В наши дни родители обычно заняты, и у них не остаётся времени на удовлетворение эмоциональных нужд ребёнка. К тому же сами родители зачастую подвержены стрессам по всем вышеперечисленным причинам. У них не хватает ресурса

на работу с чужими переживаниями, даже когда речь идет о переживаниях собственного ребёнка. Более того, перегруженные проблемами родители могут невольно «перебрасывать» своё беспокойство на детей, создавая дома нервозную атмосферу.

Бывает и так, что родители делают всё, чтобы помочь детям, но только усугубляют ситуацию: гиперопека родителя – одна из главных причин появления бессознательного беспокойства у ребёнка. Механизм такого воздействия можно описать следующим образом: родительский страх за всё, что может пойти не так, убеждает ребёнка, что многое действительно может пойти не так, тем самым заставляя его выискивать потенциальные угрозы и защищаться от них.

Если не уделить этой проблеме должное внимание сейчас, в детском возрасте, то проблемы вырастут по мере взросления детей. А вчерашние дети – это тревожные взрослые, которые будут воспитывать уже своих тревожных детей. Этот замкнутый круг можно и нужно разорвать сейчас. С тревожностью и беспокойствами необходимо работать. В наше время для этого существуют услуги профессионалов психотерапевтов, детских психологов и психологов консультантов.

Не оставляйте тревогу в наследство своим детям!

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам:

1) Gerald Schoenewolf, Why Are Our Children Worrying? Psych Central, February 22, 2017.

2) Graham C.L. Davey, Have you taught your kids to worry? Psychology Today, July 2, 2014.

Ключевые слова: тревога, тревожное расстройство, детская психология