



# Родители за профилактику: Тревога и беспокойство

## Не всегда чувство тревоги является негативным

Все дети испытывают тревогу и беспокойство. Тревога – это адекватное чувство, возникающее в новой, сложной или напряженной ситуации. Многие виды обычных детских страхов и волнений соответствуют уровням развития ребенка и возникают на различных этапах жизни. Такие соответствующие уровню ребенка страхи со временем проходят.

ОБЫЧНЫЕ СТРАХИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВОЗРАСТУ	
Младенцы и дошкольники	Разлука с близкими, незнакомцы, громкий шум
2 – 3 года	Животные, темнота, гром и молния, огонь, вода
4 года – 5 лет	Насекомые, возможность заблудиться или потеряться, монстры, смерть
5 – 7 лет	Микробы/заболевания, стихийные бедствия, школа
7 – 12 лет	Неудачи, социальные ситуации, грабители, война

Не игнорируя, но признавая существование определенного источника беспокойства, родители и воспитатели могут помочь ребенку справиться с тем, что его тревожит (собаки, возможность заболеть гриппом, экзамен по математике), тем самым лучше разобравшись в потенциально напряженной ситуации для ребенка. Не вынуждайте ребенка испытывать какие-то определенные чувства, поскольку у детей должна быть возможность выражать свои подлинные эмоции. Дополнительные способы помочь ребенку:

- Ваша цель - помочь ребенку справиться с беспокойством, а не устранить его источник
- Не пытайтесь избегать каких-то ситуаций только потому, что они вызывают у ребенка беспокойство
- Выражайте положительные, но реалистические ожидания
- Уважайте чувства ребенка, но не потакайте им
- Не задавайте наводящие вопросы
- Не закрепляйте в памяти страхи ребенка
- Поощряйте ребенка терпеливо относиться к беспокойству, который он испытывает
- Старайтесь сохранять кратким период ожидания события, вызывающего беспокойство
- Проанализируйте ситуацию вместе с ребенком
- Старайтесь собственным поведением демонстрировать как разумно справиться с тревогой

### Что необходимо знать родителям

### Почему тревога и беспокойство возникают у детей и подростков чаще?

Хотя обстоятельства жизни в каждой семье уникальны, считается, что изменения культурных норм общества за последние десятилетия, а также реакция родителей на такие изменения, являются возможными факторами учащения случаев стресса в детстве. Стремление нашего общества к счастью словно предупреждает детей и подростков о том, что быть расстроенным или грустным плохо. Родителям так не терпится сделать своего ребенка счастливым при любых обстоятельствах, что это иногда не оставляет возможности для истинного проявления чувств. Подобным же образом, излишняя конкуренция и одержимость успехом зачастую вынуждают родителей раздавать детям незаслуженную похвалу («Ты – лучший в команде!»). Вследствие этого ребенок боится быть отвергнутым, если вдруг не оправдает ожидания родителей быть лучшим. Боязнь неудачи иногда побуждает родителей во всех случаях защищать ребенка, тем самым не позволяя ему учиться на своих ошибках, переживать разочарования или справляться с жизненными трудностями. И хотя это так непросто, но родители могут помочь своему ребенку успешно ориентироваться в жизненных ситуациях, поощряя его не бояться разумно рисковать при необходимости, поддерживая и вдохновляя, предоставляя ребенку возможность делиться своими страхами и переживаниями, совершать ошибки и делать из них выводы, и в результате, становиться сильнее и самостоятельнее.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Стресс** – нормальная реакция мозга на сложную ситуацию, которая может заставить нас волноваться или расстраиваться. Стресс может обладать положительным эффектом, мотивируя нас работать активнее. Но если стресс становится непреодолимым, он может оказывать негативное физическое и эмоциональное влияние. Стресс ...

- может заставить нас волноваться, расстраиваться, злиться
- может побуждать нас подготовиться к сложному испытанию
- может быть всепоглощающим и в течение длительного времени негативно сказаться на здоровье

**Тревога и беспокойство** – нормальная реакция на стресс. Подсознательная реакция организма на стресс, «бей или беги», активизируется, когда мы чувствуем напряжение, опасность или риск.

Беспокойство и тревога проявляются эмоционально и физически, и нередко наблюдаются у детей. Если беспокойство становится постоянным, например, чрезмерный страх или переживания в ситуациях, не представляющих опасности, тогда это чувство может оказывать влияние на повседневную жизнь и отношения с другими. Тревога ...

- зачастую несоразмерна с действительной или надуманной «угрозой»
- может заставить ребенка думать о том, что с ним случится что-то плохое, и он не сможет с этим справиться
- может быть как о чем-то конкретном, так и представлять собой неясное беспокойство смутного характера

# Как распознать тревогу и когда следует обращаться за помощью

Переживаемые в меру тревога и беспокойство не обязательно имеют негативный характер. Эти чувства защищают детей и готовят их к будущим испытаниям. Однако, соответствующие уровню развития страхи могут стать настоящей проблемой, если усложняют повседневную жизнь ребенка или не проходят со временем. Родители могут распознать такие распространенные физические, эмоциональные и поведенческие признаки тревоги. Многие такие признаки часто встречаются среди детей всех возрастов, но есть и такие возрастные признаки тревоги, на которые родителям стоит обратить особое внимание.



## Признаки тревоги у детей младшего возраста

### Физические признаки тревоги

- Часто жалуется на головные боли/боли в животе без видимой медицинской причины
- Пользуется туалетом только дома
- Не может долго уснуть или часто просыпается во время сна
- Отказывается кушать в школе
- Может быть беспокойным, суетливым или расстроенным

### Эмоциональные признаки тревоги

- Часто плачет, воспринимает все очень болезненно, закатывает истерики
- Бойится сделать даже незначительную ошибку, чрезмерно переживает накануне экзаменов или контрольных
- Волнуется о том, что может произойти в далеком будущем
- Страдает от навязчивых мыслей / компульсивного поведения (постукивает пальцами, часто моет руки и т.д.)
- Начинает ворчать или злиться без видимой причины
- Страдает приступами паники (боится чего-то), фобиями или чрезмерными страхами
- Страдает от навязчивых мыслей о том, что что-то ему может причинить вред

### Поведенческие признаки тревоги

- Постоянно задает "а что если?" вопросы ("А что если случится торнадо?")
- Очень расстраивается / злится при расставании с родителями или близкими
- Отказывается идти в школу / избегает участия в школьных мероприятиях
- Избегает общения со сверстниками вне школы
- Постоянно добивается одобрения родителей, учителей и друзей

## Дополнительные признаки тревоги у детей младшего школьного возраста и подростков

### Физические признаки тревоги

- Отказывается есть в школьной столовой / общественных местах, внезапно меняет привычки питания

### Эмоциональные признаки тревоги

- Часто плачет, бывает раздражительным или злится без видимой причины
- Не переносит критику, даже конструктивную
- Безосновательно сомневается в собственных способностях и возможностях

### Поведенческие признаки тревоги

- Начинает переживать приступы ярости/истерики
- Избегает участия в классных мероприятиях, молчалив или чем-то озабочен в моменты, когда предстоит взаимодействовать с другими
- Начинает избегать занятий, которые раньше выполнял с удовольствием

## Когда стоит обращаться за помощью

У многих детей время от времени появляются признаки тревоги. Но если такие признаки не проходят или усиливаются либо отягощаются факторами, перечисленными ниже, стоит обратиться к лечащему врачу ребенка.

- ~ Если тревога нарушает повседневную жизнь ребенка
- ~ Если ребенок причиняет себе вред, например режет себя или говорит о самоубийстве

- ~ Если тревога не проходит со временем
- ~ Если в семье кто-то страдал или страдает психическими заболеваниями

**АЕТНА: Руководство по здоровому образу жизни – Подростки и тревога - AETNA: Health Guide – Kids & Anxiety**

<https://www.aetna.com/health-guide/kids-anxiety-whats-normal-see-help>

**Американская академия детской и подростковой психиатрии - American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**

[https://www.aacap.org/aacap/families\\_and\\_youth/resource\\_centers/anxiety\\_disorder\\_resource\\_center/home.aspx](https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/resource_centers/anxiety_disorder_resource_center/home.aspx)

**Национальная ассоциация по проблемам психических заболеваний - National Alliance on Mental Illness (NAMI)**

<https://www.nami.org>

**Журнал Психология сегодня: Причины, по которым сегодняшние подростки испытывают так много тревоги и беспокойства**

**Psychology Today: Reasons Teens Have so Much Anxiety Today**

<https://www.psychologytoday.com/10-reasons-teens-have-so-much-anxiety-today>

Информация для этой публикации была частично заимствована из указанных выше источников.

Родители за предотвращение (Parents for Prevention) – серия информативных публикаций для родителей и неравнодушных взрослых, выпускаемая коалицией Decisions at Every Turn, с целью ознакомления и распространения информации о важных аспектах жизни детей и подростков, а также содействия диалогу по вопросам здорового образа жизни

Пожалуйста, посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, на котором можно получить доступ к полной серии информационных публикаций

**Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721**

**[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284**