

Взаимодействие с тревожными детьми

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющая в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

В современной научно-популярной литературе часто смешиваются понятия «тревога» и «тревожность». Однако это совсем неидентичные термины. Тревога – это эпизодические проявления беспокойств и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Однако помимо физиологических существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. В связи с этим различают мобилизующую (дает дополнительный импульс) и расслабляющую (парализует человека) тревогу.

Единичные, т.е. не часто возникающие, проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность». При этом следует четко разграничивать термины «тревожность» и «страх». Э.Изард трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множеств эмоций, одной из составляющих которых и является страх.

Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр. Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи». Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.