

Понятие о тревоге и тревожности.



Тревога - одно из самых тягостных переживаний. Тревога - страх неизвестно чего. Немецкий философ Пауль Тилих писал, что тревога - реакция на угрозу небытия. Боязнь чего-то, не имеющего ни названия, ни четкого облика, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего "я".

Тревогу определяют как "ощущение неконкретной, неопределенной, ненаправленной угрозы, неясное чувство опасности. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: человек не осознает, откуда она может грозить. В отличие от эмоций страха, тревога не имеет определенного источника. Можно сказать, что *тревога - "страх неизвестно чего"*.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, часто пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы с различных участков тела. Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывает сногворение, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет сам с собой, со своим неосознаваемым "Я". Характерны внезапные пробуждения, связанные с ясным сознанием, обдумывание беспокоящих вопросов и нередко их решение.

Отсутствует чувство сна, имеется стремление как можно раньше проснуться, при этом проявляется спешка, страх не успеть, и все начинается снова.

Общение становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникает замешательство и торможение при внезапных вопросах. Особенно это заметно при разговоре по телефону, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное.

Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга и повышенно чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи



с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь и благополучие как свое, так и близких.

По мировой статистике, обычная "норма тревожности" - 15% , в России - 60-75%.

В отличие от тревоги как состояния тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. "Тревожный человек" - человек постоянно не уверенный в себе и своих решениях, все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив, мнителен, недоверчив. Тревожность как



черта личности может стать предвестником развития невроза. Но, чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги.

Причины тревожности.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт, противоречивость стремлений, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Противоречивое внутреннее состояние ребенка может быть вызвано:

1. **противоречивыми требованиями к нему**, исходящие из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же);
2. **неадекватными требованиями, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка**;
3. **негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение.**

Во всех трех случаях возникает чувство "потери опоры", утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.



В душе ребенка конфликтуют не воспитательные системы мамы и бабушки, а его собственное желание не огорчать маму, его же собственное стремление нравиться бабушке. Точно также не распад семьи сам по себе делает ребенка тревожным, а внутренняя

несовместимость добрых чувств к обоим родственникам, ставшим друг другу врагами. Почему же сходные внешне конфликты у одних детей проникают в глубь души, тогда как другие ребята остаются к ним равнодушными? Причин много, но главная - какие отношения для ребенка являются значимыми. Если ученику не дорого мнение учителя, он постарается избежать конфликта, но душевных терзаний упрёки педагога у него не вызовут. Другое дело, если резкую оценку его поступков или способностей он получает от того, на чьи слова привык он внутренне опираться, чьим именем дорожит.

Чем шире круг общения, тем больше ситуаций, которые помогут полноценно жить и душевно развиваться, если его отношения с миром обеднены. Надо все же "ходить в лес" - именно многообразие, переплетение значимых отношений позволяет ребенку разрешать противоречия то тут, то там возникающие в жизни.

Конфликт не ведет к тревоге, когда есть множество точек опоры.

Тревога проникает в душу ребенка, лишь, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей.

К этим важнейшим потребностям относятся:

- ✓ потребность в физическом существовании
- ✓ потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей;
- ✓ потребность в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное "я";
- ✓ потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил,
- ✓ потребность в смысле жизни и цели.

Вступая на порог школьной жизни ребенок сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин "школьная фобия", что подразумевает



навязчиво преследующих некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Иногда родители сами боятся школы и произвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а также излишне контролируют их.

Если семья выпускает их "в свет", а школа принимает их такими, каковы они есть, то эмоциональных проблем не возникает.

Однако не всегда так происходит. Либо родители не отпускают ребенка от себя: на словах-то ратуют за учебу, но, по существу, "держат" его возле себя, поскольку без него не могут справиться со своими личными или супружескими проблемами. Либо школа не помогает ученику приспособиться к новой жизни: учитель требует от него, чтобы он был как все, но, когда это ребенку не удается. Острее всего реагируют дети с небогатым опытом отношений со сверстниками.

Важнейшими шагами ухода от состояния тревожности будут:

во-первых, **признание факта наличия конфликта**

во-вторых, **осознание собственных страхов** – чего Вы, на самом деле боитесь?

в-третьих, **попытайтесь пережить свой страх**: даже если события будут развиваться самым неблагоприятным образом, Вам **все равно придется**

жить, принимать решения, двигаться дальше. Представили? Пережили? А теперь решите для себя: будите ли Вы меняться и менять своё поведение или же Вам придется жить в той самой «неблагоприятной ситуации». Выбор за Вами.

