

## Чому діти тривожаться?

### *Розуміти нейробіологію страху*

Час від часу кожен з нас відчуває симптоми тривоги. Хтось більше, хтось менше, однак у всіх нас спрацьовує один механізм виникнення страху. Так як неможливо не кашляти за ціле життя, так і неможливо не відчувати тривоги впродовж цілого життя. Чи є щось спільне між кашлем і страхом?

На перший погляд ні, але якщо вдатися до анатомії мозку, то знайдемо їхню схожість. І за кашель, і за відчуття страху відповідають підкіркові структури мозку. Підкіркові - ті, які автоматично спрацьовують, коли на це є потреба. За виникнення різних сильних емоцій відповідає сукупність певних структур мозку під назвою лімбічна система, зокрема - мигдалеподібне тіло, або мигдалина (лат. *corpus amygdaloideum*). З нею ми народжуємось, і вона однаково працює впродовж нашого життя.

Отже, якщо підсумувати, то на виникнення страху впливає підкіркова частина, а це означає, що ми не маємо впливу на появу відчуття страху. Однак, варто зауважити і наголосити на тому, що ми можемо впливати на інтенсивність вираження страху та інших емоцій.

Окрім підкіркових частин ми маємо кору головного мозку, яка наділена такими функціями, як керувати, аналізувати, висловлюватись, сприймати, думати, планувати, виконувати тощо. Ця частина нашого мозку дозріває поступово, рік за роком. Лобна частка (лат. *lobus frontalis*) дозріває найдовше. Саме вона має в своєму підпорядкуванні функцію контролю свідомих вчинків, планування і виконання. А це відповідно може впливати на виконання певних дій, які здатні зменшити вираженість тої чи іншої емоції, зокрема страху.

Часом буває складно пояснити дитині, як саме в неї народжуються емоції. Ще складнішим є до поясненням те, як вона може впливати на те, щоб заспокоїтись. Для цього пропонуємо метафору, яка допоможе донести до дитини розуміння природи її емоцій.

Спробуймо порівняти мигдалеподібне тіло з собачкою. Ми знаємо, що гавкіт собаки сигналізує про загрозу. Так само і мигдалеподібне тіло стає активним, коли ми зіткнулися з чимось загрозливим. Як і собачки бувають різної породи, так і ми маємо різний темперамент. Хтось є дуже настороженим і лякливим, а хтось менше переймається і менше хвилюється. Всі ми різні і у тому наша краса!

Лобну долю кори головного мозку з усіма її функціями можна прирівняти до сови. Сиви мудрі, мають добру пам'ять, люблять вчитися і вчити.

Кожного разу, коли дитина зустрічається з певним фактором, що викликає в неї страх, її мигдалеподібне тіло активізується (собачка заходиться гавкотом). Дитина починає відчувати тривогу, як правило, на тілесному рівні, таким чином готуючись до подолання небезпеки. І якщо її лобна доля мозку не може пригадати подібного досвіду, або знайти розумне пояснення чому так відбувається, через брак життєвого досвіду, знань (сова ще надто мала і має мало досвіду) - дитина продовжує тривожитись.

Для того, щоб допомогти дитині справлятися з тривогою (заспокоїти собаку), нам важливо навчити дитину технік, що впливатимуть на зменшення тривоги, багато пояснювати та терпеливо, крок за кроком передавати свій досвід (навчати сову, як заспокоїти собаку).