

Шелиспанская Эллада Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ПЕЧАТЬ «ТРЕВОЖНОЙ МАТЕРИ»: ОСОБЕННОСТИ
ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ТРЕВОЖНЫХ МАТЕРЕЙ**

Аннотация: в статье рассмотрены психологические особенности тревожных матерей как особой типологической родительской группы. Показаны зоны влияния высокой тревожности родителя на психологическое благополучие детей, перечисляются риски развития тревожных состояний у ребенка. Предлагаются приемы оценки уровня тревожности в диаде «тревожный ребенок – тревожная мать» в консультативной практике для прояснений тревожным матерям их неадаптивных схем поведения.

Ключевые слова: тревожность, материнская тревожность, тревожность ребенка, консультативная практика.

Материнская тревога знакома всем без исключения мамам, ведь в жизни и развитии ребенка достаточно много моментов вызывающих серьезные беспокойства за благополучие и здоровье малыша. Нормального уровня родительская тревога – особый защитный механизм, помогающий выжить беспомощному, нуждающемуся в постоянной заботе младенцу, предохранить его от возможной опасности. Тревога за ребенка держит сигнальные системы матери в постоянном возбуждении, любой предвестник неблагополучия сообщает о возможных угрозах, позволяя реагировать мгновенно на любое неблагополучие. Однако, когда проявления этих тревог носят избыточный, чрезмерный и дестабилизирующий характер, начинает сказываться на самочувствии женщины, меняет образ жизни семьи, все это может стать предвестниками патологической тревожности матери.

Прежде всего, стоит понимать, что тревога – это неблагоприятное эмоциональное состояние, связанное с ожиданием опасности или угрозы. А.М Прихожан точно описывает это как «предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности» [2]. То есть каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из передачи предчувствий, опасений и тревог.

Можно утверждать, что все без исключения исследователи этой проблематики, несмотря на психологическое направление, к которому принадлежат, рассматривают определенные черты матери (тревожность, невротичность) в качестве запускающей, базовой причины возникновения тревожных расстройств у детей.

Если проанализировать основные зоны влияния высокотревожных матерей на психологическое и эмоциональное развитие ребенка, то можно выделить следующие.

1. Поведение ребенка становится барометром эмоционального состояния матери. Считается, что и грудные дети, и дети раннего возраста чувствуют беспокойство и эмоциональное напряжение матери, испытывают страх разлуки с матерью, излишнюю зависимость от ее психологического состояния. Впоследствии ребенок делегирует чувствовать ответственность за эмоции и благополучие тревожной матери. Слоган таких взаимоотношений – «ругаю детей за собственную тревогу» («ты меня извел», «я чуть не сошла с ума»).

2. Копирование импульсивного поведения, аффективных реакций во время тревог, паники и беспокойства. Когда матери часто предъявляют тревожные состояния во взаимодействии с детьми, последние могут начать воспринимать такие неадаптивные реакции как норму, «зеркалят» подобные проявления, не воспринимают другие, адаптивные стратегии борьбы со стрессорами и фрустраторами.

3. Низкий уровень доверия и близости к матери у ребенка. Тревожные матери зачастую имеют трудности в установлении качественных и доверительных отношений со своими детьми. Из-за постоянных приступов беспокойства и навязчивых мыслей, они бывают менее доступны эмоционально и физически, поскольку основная психическая энергия тратится на разворачивание в мыслях сценариев неблагоприятного (будущего, ситуации, состояния), идущего с поглощением эмоциональной компоненты общения с ребенком, невольно запускаящим эти сценарии. Если ребенок делится своими переживаниями, рассказывает о сложных или конфликтных ситуациях, то следующая за этим паническая реакция касается только возникших чувств его матери, разрешения или разрядки не происходит, в результате ребенок просто перестает делиться своими переживаниями.

4. Развитие небезопасного типа привязанности. Детская тревожность может быть результатом симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком и пытается защитить его от любых сложных жизненных ситуаций. Она «привязывает» к себе, охраняя от надуманных опасностей, которые на самом деле существуют лишь в представлениях. В результате таких действий родителя у ребенка появляется чувство беспокойства, когда он остается без матери. Так рождается симбиотическая привязанность как особый вид коммуникации диады «дитя-мать», в которой и то и другой испытывают повышенную тревожность, зависимость от одобрения, внимания, присутствия второго в избыточном количестве.

5. Ограничение активности, страх нового. Постоянный контроль активности и перестраховка (чтобы не упал, не сорвался, не поскользнулся и т. п.), не позволение исследовать новые возможности и пространство. Разрешение на проявление возможной активности и самостоятельности блокируются, развивая пассивность и зависимость.

Трагизм тревожного гиперконтроля состоит в том, что его проявления плохо осознаются женщиной, которая считает себя опекающей и заботливой мамой. На консультацию к психологу такие родители попадают исключительно

с проблемами тревожности у их детей – «беспокоиться отвечать у доски», «стыдиться публично выражать свое мнение», «имеются проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, его обижают», «заниженная самооценка» и прочее. И здесь следует понимать, что работать консультанту, прежде всего приходится с диадой «тревожная мать-тревожный ребенок», заранее оценив массивный слой защитных барьеров и элементы созависимых отношений. Находим подтверждение этому, у А.М. Прихожан, которая как бы «одушевляя» тревожность считает, что она «имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений» [2].

Осознанию связи влияния повышенной тревожности, эмоциональной напряженности матери на ребенка, безусловно помогает заполнение родителем специальных опросников (методика Ч.Д. Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности, адаптированная Ю.Л. Ханиным, Личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор в адаптации Т.А. Немчинова). Однако, подсчет результатов, анализ истоков тревожности у клиента требует времени, сообщение результатов диагностики рассчитано на повторное посещение. Предлагаемый авторский вариант работы с тревожным родителем позволяет получить не только экспресс-оценку уровня тревожности ребенка, но также запустить анализ собственных проявлений тревожного поведения. Для основы выбирается стандартный опросник «Тест на оценку уровня тревожности ребёнка» в любых авторских интерпретациях, который предлагается разбить на 2 серии. Первая анкета содержит три колонки, одна из них – с перечнем вопросов о проявлениях тревожности в поведении ребёнка, вторая – с баллами, и последняя с предложениями написать пояснения, привести на каждый вопрос примеры. Этот прием уже служит отличным стартом для последующего прояснения проявлений тревожности у ребенка. Следующая анкета предьявляется в особой интерпретации, где задается возможность родителя вспомнить себя самого в детстве. Предлагается та же серия вопросов, но с вначале, содержащая фразу: «Я в детстве...», с просьбой оценить уровень собственно тревожности, «идущей с

детства». В то время пока с ребенком консультант выясняет моменты поступившего запроса (особенности школьной ситуации, в группе детского сада) любыми привычными ему способами, проективными методиками, проективным интервью, беседой с ребенком, идет работа родителя по оценке тревожных проявлений в поведении в их диаде. Разумеется, далее предлагается взглянуть на имеющиеся в анкете совпадения, проанализировать аналогии в поведении своего ребенка и себя. В процессе консультирования родителя, следует делать акцент на разделении реально существующих, определяемых угрозами благополучия и здоровья ребенка страхами и «надуманными», фобическими состояниями, не имеющие реально существующих причин. Для закрепления моментов инициации работы родителя по прояснению собственного уровня тревожности предлагается заполнить методику измерения родительской тревожности А. М. Прихожан. В дальнейшем предлагается наметить совместные стратегии коррекции поведения как матери, так и ребенка, выработку реалистичных представлений о причинах школьных («садовских») проблем ребенка, возможности перенаправить психическую энергию, затрачиваемую на гиперконтроль жизни ребенка на гармонизацию сфер жизни семьи.

Список литературы

1. Дубовик Е.Ю. Влияние типа родительского отношения на уровень тревожности часто болеющего ребенка дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик, В.А. Ковалевский // Медицинская психология в России. – 2012. – №1. – С. 10–6.

EDN WKAICR

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11–17.