

*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.