

УДК 159.98

Богатырева М.Б.

Московский государственный областной университет

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ИГРА КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

M. Bogatyreva

Moscow State Regional University

FAMILY COUNSELING AND GAME AS MEANS OF REDUCING OF 5-6 YEAR-OLDS' HIGH LEVEL OF ANXIETY

Аннотация. Родительское отношение к ребенку рассматривается в статье как центральная, «базовая» причина развития детской тревожности. Показаны преимущества интеграции семейного консультирования и игры в процессе работы психолога-консультанта с парой «мать – ребенок». Предлагаются стратегии работы психолога-консультанта с такими типами родительского отношения к детям, как «симбиоз» (родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все его потребности, оградить от трудностей и неприятностей жизни) и «авторитарная гиперсоциализация» (от ребенка требуется безоговорочное послушание и дисциплина).

Ключевые слова: семейное консультирование, игра, интеграция семейного консультирования и игры, тревожность, родительско-детские отношения.

Abstract. The article studies parents' attitude to the child as a main, "basic" cause of child's anxiety. The author demonstrates the benefits of family counseling integration with games, when the psychologist-consultant works with the pair of "mother-child".

The article suggests some strategies of the psychologist-consultant's work with such types of parental attitudes as "symbiosis" (a parent feels united with his child, strives to meet all his needs, difficulties and troubles of life) and "hyper-socialization" (unreserved obedience and discipline are required from the child).

Key words: family counseling, game, of family counseling integration with games, anxiety, parent-child relationships.

В отечественной психологии за последние годы все больше появляется работ, в которых феномен детской тревожности рассматривается в рамках семейной психологии и консультирования. В.С. Мухина [5], А.С. Спиваковская [9], А.И. Захаров [2; 3], А.М. Прихожан [7; 8], А.Я. Варга [1] и др. при исследовании детской тревожности определяют родительское отношение к детям как один из главных внешних источников развития тревожности. Факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношений «мать – ребенок», выделяются в качестве центральной, «базовой» причины детской тревожности едва ли не всеми исследователями данной проблемы, практически независимо от того, к какому направлению в консультировании семьи они принадлежат.

А.И. Захаров считает, что такие черты личности родителя, как сензитивность (подразумевается повышенная эмоциональная чувствительность: впечатлительность, ранимость, обидчивость, выраженная склонность все принимать «близко к сердцу») и гиперсоциализация (заостренное чувство долга, обязательность, трудность компромиссов), зачастую приводят к развитию у детей высокого уровня тревожности. У тревожных детей в переживаниях, связанных с семьей, выраженными оказываются чувства собственной зависимости и вины и невы-

раженным — чувство защищенности. Таким образом, по мнению А.И. Захарова, семья не дает тревожному ребенку переживания межличностной надежности, защищенности.

А.Я. Варга пишет о тревожности детей, которые находятся в симбиотических отношениях с родителями. Дети-«симбиотики» с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза близости. Тревожность матери может спровоцировать подмену близости контролем, в таком случае мама становится авторитарной, желая при этом эмоциональной близости. Тревожность снижается в том случае, если перед ребенком открывается предсказуемая картина.

А.С. Спиваковская в общем виде сформулировала оптимальную и неоптимальную родительские позиции. Оптимальная включает в себя: адекватность, гибкость и прогностичность. Адекватность родительской позиции – это умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие в его душевном мире изменения. Гибкость родительской позиции – это способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи. Гибкая родительская позиция должна быть еще и предвосхищающей, прогностичной. Прогностичность родительской позиции означает, что стиль общения должен опережать появление новых психических и личностных качеств детей. Только на её основе можно установить оптимальную дистанцию, выполнить требование независимости воспитания.

В дисгармоничных семьях А.С. Спиваковской было выявлено изменение родительских позиций по одному или по всем трем показателям. Родительские позиции неадекватны, утрачивают качества гибкости, становятся повышено устойчивыми, не изменчивыми и не прогностичными. Все эти признаки показывают наличие неоптимальной родительской позиции, при которой формируется высокий уровень тревожности у ребенка.

В.С. Мухина выделяет следующие стили воздействия родителей на своего ребенка. Авторитарный стиль – жесткий стиль руководства с опорой на наказания, подавление инициативы, принуждение. Несмотря на малый возраст ребенка, ему предъявляют требования неукоснительного подчинения. Нередко такие родители ждут от своего малыша достижений, превосходящих его возможности. Здесь следует искать проблемы у самих родителей, которые превращают беззащитного малыша в «козла отпущения».

Либерально-попустительский стиль, по мнению В.С. Мухиной, исповедует принцип вседозволенности. Ребенок, лишаясь представлений о том, что можно и чего нельзя, не сможет вовремя и нормально войти в социальное пространство человеческих отношений. В этом случае любовь слепа: получая излишние ласки, ребенок не может стать самостоятельным человеком, ориентирующимся в мире прав и обязанностей.

Ценностное отношение к ребенку и понимание необходимости его нормальной и своевременной социализации – наиболее эффективный стиль воспитания, опирающийся на потребности ребенка в положительных эмоциях и в реализации притязаний на признание. При доброжелательности и любви к ребенку родители учат его подражанию, используют внушение и убеждение.

А.М. Прихожан выделяют следующие признаки состояния тревожности у детей: повышенные «прилипчивость» и послушание по отношению ко взрослому; нарушения сна, питания; потирание рук, постоянная занятость рук; легкость покраснения (побледнения).

Таким образом, исследователи детской тревожности, в рамках семейной психологии и консультирования, обращали внимание на личностные особенности родителей, на особенности отношений родителей к детям и на проявление тревожности в поведении детей. Поэтому взаимодействие психолога не только с ребенком с высоким уровнем тревожности, но и с его мамой или семьей позволяет эффективно снижать уровень тревожности.

В этой связи семейное консультирование определяется нами как способ воздействия консультанта на семейную систему, в которой все части взаимосвязаны друг с другом (родители, дети, бабушки, дедушки) и изменение одной части данного единства отражается в изменении других частей и системы в целом [10].

В нашем исследовании приняли участие пять пар «мать – ребенок», из них дети с высоким уровнем тревожности (методика Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена) в возрасте от 5 до 6 лет (два мальчика и три девочки) и дети из полных семей, имеющие братьев и сестер. Из бесед с мамами этих детей было выявлено, что высокий уровень тревожности проявляется в нарушении сна, соматических проблемах, в повышенной «прилипчивости» к матери, в нарушении питания, в поиске одобрения со стороны взрослых во всех делах, легкости покраснения и частых расстройствах «по любым» поводам.

С целью выявления особенностей отношения родителей к детям в данных семьях с мамами был проведен тест-опросник (А.Я. Варга, В.В. Столин). Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков [1]. Анализ результатов данного опросника позволил выделить следующие типы детско-родительских отношений в исследуемой группе: «симбиоз» (родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все его потребности, оградить от трудностей и неприятностей жизни); «авторитарная гиперсоциализация» (от ребенка требуется безоговорочное послушание и дисциплина). Нами были выявлены взаимосвязи между высоким уровнем тревожности детей и детско-родительскими отношениями по типу «авторитарная гиперсоциализация» и «симбиоз».

Таким образом, в нашем исследовании были сформированы две подгруппы: 1) дети с высоким уровнем тревожности (2 девочки, 1 мальчик), мамы которых проявляют «авторитарную гиперсоциализацию» по от-

ношению к ним; 2) дети с высоким уровнем тревожности (1 девочка и 1 мальчик), мамы которых демонстрируют «симбиоз» по отношению к детям.

По результатам проведенной первичной психодиагностики были поставлены задачи: выявить особенности способов взаимодействия пар «мать – ребенок» в различных условиях (совместные действия, отдельные процессы) и проанализировать их, а также разработать стратегии работы с детьми и их мамами. Мы предположили, что высокий уровень тревожности у детей возможно снизить посредством изменения отношения родителя к ребенку. Этого можно было достичь, по нашему мнению, используя в семейном консультировании игровую терапию. Основной задачей использования игры как способа воздействия на пару «мать – ребенок» в нашей работе мы видели в восстановлении значимых отношений между ребенком и взрослым, поскольку игра позволяет освободиться от эмоциональной напряженности и фрустрации, вызванными реальными жизненными отношениями между ребенком и родителем [6].

Интеграция семейного консультирования и игровой терапией, по мнению Б. Икер [4], имеет следующие преимущества:

- позволяет получать информацию о взаимоотношениях ребенка с родителем не только из их рассказов, но и путем включенного наблюдения;
- участие родителей (или родителя) и консультанта в совместной с ребенком игре создает высокую степень доверия участников к друг другу;
- игра помогает создавать безопасную дистанцию, побуждающую членов семьи стать более откровенными;
- использование игры облегчает вовлечение в консультативный процесс семьи;
- на сессиях с применением игры легче разрешаются трудности, связанные с вербальным выражением своих чувств детьми;
- игра позволяет родителям лучше понимать чувства ребенка, а также пережить чувства, связанные с их отношениями к собственным родителям;

– участие родителей в детской игре обеспечивает высокий уровень их эмпатии.

Взаимодействие психолога-консультанта с парой «мать – ребенок» строилась на основе следующих принципов.

1. Создание с парой «мать – ребенок» доверительных отношений, укрепляющих чувство безопасности и надежности. Главная задача консультанта состояла в том, чтобы не навязывать маме и ребенку своих оценок, советов, мнений, но при этом внимательно выслушивать обоих, создавая ситуации для принятия их совместных решений.

2. Эмпатическое принятие пары «мать – ребенок» включает в себя безусловное принятие как ребенка, так и его мамы, проявление эмоциональной теплоты к ним и сопереживание им. Главная задача консультанта состояла в том, чтобы помочь маме и ребенку осознать свои чувства, увидеть их взаимосвязь с трудностями во взаимодействии друг с другом, а также выработать конструктивные способы преодоления конфликтных ситуаций [6].

Структура каждой консультативной встречи.

1. Вводная часть – мониторинг актуального состояния клиентов, беседа о выполнении домашнего задания,

2. Основная часть – упражнения, создающие условия для достижения вышперечисленных задач.

3. Заключительная часть – рефлексия результатов занятия, обсуждение домашнего задания. В конце каждой встречи давалось домашнее задание, которое имело своей целью психологическое воздействие на поведение родителей вне сессии, а также закрепление нового опыта взаимодействия с ребенком, полученного во время сессии.

В результате проведения 5 сессий со всеми парами было выявлено следующее. Мамы, которые демонстрировали отношение к ребенку по типу «авторитарная гиперсоциализация», были не уверены в себе во время сессий и нуждались в поддержке собственной роли «мамы». В совместной игре с ребенком они жестко следовали правилам, подавляя инициативу детей, их желание что-то изменить в правилах игры. Это проявлялась в следующих словах: «ты делаешь неправильно, посмотри, как это делаю я»; «опять ты без меня ничего не можешь сделать»; «по правилам этот дом должен выглядеть вот так (показывала ребенку свой рисунок), а не как у тебя» и т. д. Вопрос психолога: «За что вы хвалите своего ребенка?» – вызывал у мам, склонных к проявлению авторитарного стиля, растерянность, они не знали, что ответить.

Со стороны детей было выявлено следующее: авторитарный стиль отношения родителя склоняет ребенка к подражательству другим в социальной жизни. Например, исследуемые нами девочки, пребывая в детском саду, хотели быть такими же, как их подружки. Во время сессий было замечено, что дети проявляют скрытые негативные чувства по отношению к мамам. Например, один из мальчиков на предложение психолога «нарисовать свою семью в виде животных», нарисовал всех, кроме мамы. На замечание психолога об отсутствии мамы на рисунке, сказал: «У меня для мамы не хватает места».

Для консультативной работы с парами «мать – ребенок», в которых была выявлена «авторитарная гиперсоциализация» была выбрана следующая стратегия: в ходе сессий психолог предлагал паре игровые и арт-терапевтические упражнения, направленные на совместные действия. При выполнении данных упражнений необходимо было обсудить правила этих совместных действий, договориться о системе поощрения и наказания за нарушения правил. Домашние задания, которые предлагались этим парам, имели цель развивать навыки сотрудничества, как у родителей, так и у детей, а также находить компромисс в различных спорных вопросах, которые возникали при выполнении домашнего задания.

Мамы, демонстрирующие стиль отношения к ребенку по типу «симбиоз», вели себя в начале консультативной работы следующим образом: активно вмешивались в беседу психолога с детьми; додумывали и договаривали предложения за детей; отрицали наличие

трудностей в отношениях с детьми, например: «У нас нет проблем. Хотя нет, конечно, проблемы есть у всех...». В отношениях с детьми таким мамам трудно было доверять детям какие-либо самостоятельные действия (например, мыть руки и чистить зубы), трудно было давать свободу в проявлении себя при выполнении различных заданий.

В поведении детей было выявлено следующее: им сложно было проявлять себя в игре – они не знали с чего начать и во что играть; нуждались в постоянном одобрении и поддержке со стороны мамы или психолога. Если дети не получали поддержки со стороны взрослых собственным самостоятельным действиям, они начинали беспокоиться себя вести и «хныкать» по поводу того, что у них «ничего не получается».

При работе психолога с парами «мать – ребенок», в которых выявлены симбиотические отношения, была выбрана следующая стратегия: в игровых и арт-терапевтических упражнениях разделять пространства действий мамы и ребенка, давать как можно больше свободы для самовыражения ребенка. Психолог стимулировал маму поддерживать самостоятельные действия ребенка. Домашние задания имели цель – развивать навыки взаимодействия мамы и ребенка по типу сотрудничества. Мамам рекомендовалось интересоваться детьми: спрашивать подробно о любимых делах; играть в игры, которые предлагает ребенок; организовывать совместное семейное чтение; поддерживать тему разговора, интересную для ребенка. В выполнение домашних заданий были включены папы детей.

В ходе проведения пяти консультативных встреч родителями были отмечены следующие изменения в их отношениях к детям: они стали чаще играть с детьми; больше доверять детям, поощрять их самостоятельность и инициативу; стали принимать во внимание мнение детей по каким-либо вопросам, например, проведение семейного досуга; стали чаще договариваться с детьми и приходиться к согласию. Мама отметили, что и папы стали

проводить свободное время с детьми (чаще гулять по выходным дням, играть в подвижные игры, читать книги на ночь и т. д.).

Анализ результатов повторной диагностики позволил выявить следующее: высокий уровень тревожности детей снизился до среднего уровня; более выраженным стилем родительского отношения к детям стал стиль «кооперация», при этом заметно снизился уровень «авторитарной гиперсоциализации» и «симбиоза». Появление в отношениях родителей к детям стиля «кооперация» для нас – явный признак того, что взрослые стали искренне интересоваться тем, что волнует детей, поощрять их самостоятельность и инициативу.

Таким образом, семейное консультирование и игра как средства психологического воздействия позволяют делать родительскую позицию по отношению к детям более гибкой, адекватной и прогностичной, что в свою очередь снижает высокий уровень тревожности у детей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб., 2001. – 144 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб., 2004. – 448 с.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб., 2004. – 336 с.
4. Икер Б. Раскрытие семейных тайн в семейной игровой психотерапии // Шефер Ч., Керри Л. Игровая семейная психотерапия. – СПб., 2000. – С 145-171.
5. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997. – 432 с.
6. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М., 1997. – 191 с.
7. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): Авто-реф. дис. ...докт. психол. наук. – М., 1995. – 48 с.
8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб., 2009. – 192 с.
9. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов // Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М., 1999. – Т. 2. – 304 с.
10. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Изд. 3-е. – СПб., 2007. – 352 с.