

## **СЛОВО МОЛОДЫМ**

УДК 159.922 : 575

### **К ПРОБЛЕМЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ СТРАХИ**

**Е.А. Федорова**

Тверской государственной университет

Рассмотрен новый подход к преодолению детских страхов с учетом страхов родителей. Новизна исследования заключается в представлении модифицированного опросника А.И. Захарова, предназначенного для диагностики страхов родителей с целью определения поля эффективной педагогической помощи детям в преодолении страхов.

*Ключевые слова:* страх, негативизм, тревожность, психогенетика, перинатальный опыт, арт-педагогический подход.

На протяжении всей истории человечества страхи являлись внутренним барьером в развитии личности. Современная психолого-педагогическая наука указывает на факт проявления и сохранности страхов у детей, что является уже социально-психологическим фактором, сдерживающим личностное развитие ребенка.

Изучая условия возникновения страхов ребенка, базовой причиной появления которых является стресс на фоне преобладания негативизма, мы решили первоначально обратиться к психогенетическим предпосылкам порождения данной проблемы личности. Передаются ли страхи от родителя к ребенку генетическим путем? Существует ли эмоциональная связь фрустрированных переживаний родителя с последующим появлением аналогичных состояний у ребенка?

Обратившись к исследованиям А.И. Захарова, мы находим утверждение, что дети наследуют у родителей *чувство беспокойства, тревожность*, но не сам страх. На психогенном уровне родители передают малышу общий тип эмоционально-ассоциативного реагирования, т. е. эмоциональную общность восприятия и его переработки в сознании и изменении поведения [4, с. 9]. Так, согласно данным М. Раттера, определенную роль в проявлении тревожности детей может играть генетически передаваемый биологический фактор повышенной ранимости [6, с. 212–213]. По мнению А.М. Прихожан, «при понимании тревожности как свойства темперамента в качестве основных факторов признаются природные предпосылки — свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов» [5, с. 65]. И.В. Дубровина в статье «Семья и социализация ребенка» отмечает, что «детская тревожность может стать следствием личностной тревожности матери» [2, с. 51].

По нашему убеждению, лишь высокий уровень тревожности создает «благоприятную почву» для возникновения страхов, при этом наличие среднего и низкого уровней не провоцирует их появление. Так, А.М. Прихожан рассматривает чрезмерно высокий патологический уровень тревожности, понимая его как «дезадаптивную реакцию, проявляющуюся в общей дезорганизации поведения, деятельности и способную вызвать проблемы психоэмоционального характера» [5, с. 14]. Ребенок с высоким уровнем тревожности часто испытывает либо подавленное, либо агрессивное состояние, находится настороже, оказывается чрезмерно бдительным к любой эмоционально насыщенной ситуации. Ему в таком состоянии трудно устанавливать конструктивные контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный, что провоцирует индивида на действия защитного характера даже там, где реальной опасности нет. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее.

При этом опасность для личностного развития переживания повышенной тревожности заключается в стабильно негативном эмоциональном состоянии детей, являющимся внутренним провокатором страхов [5, с. 12], особенно если тревожность становится типичным проявлением у каждого члена семьи. В основе *семейной тревожности*, по мнению Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого, лежит плохо осознаваемая внутриличностная неуверенность членов семьи, чувство беспомощности, ощущение неспособности вмешиваться в ход событий семьи, направить в нужное русло [7, с. 68].

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что при генетической предрасположенности повышенного уровня тревожности увеличивается вероятность возникновения детских страхов.

Помимо психогенетической предрасположенности страхов, проявляющейся в общем типе негативистского реагирования, провокатором возникновения страхов является первый социальный опыт ребенка, накопленный ещё в перинатальный период, зафиксированный как эмпринговые ситуации. Недооценивание родителями значимости психолого-педагогических условий удовлетворения потребности в чувстве защищенности развивающегося ребенка в перинатальный период увеличивает вероятность возникновения страхов [8, с. 14–22]. Так, по мнению А.И. Захарова, «беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги... При этом у детей, перенесших травмирующий родовой опыт, отмечается более раннее появление страхов» [3, с. 48]. Интересен тот факт, что при позитивной включенности отца в жизнь

своего ребенка уже на перинатальном этапе развития семьи и жизни семьи в целом повышенный уровень тревожности матери снижается. Следовательно, можно предположить, что проявление отцовской любви и заботы о матери сокращает риск накопления патологического уровня тревожности и у ребенка.

Как показывает наша практика, коррекционная работа лишь с детьми не дает высоких результатов в преодолении страхов. Как правило, такая работа может лишь снизить высокий уровень тревожности, остроту проявления страха, но полностью помочь ребенку изжить страхи практически невозможно. Очевидно, чтобы оказать ребенку действенную помощь необходимо проводить коррекционную работу совместно с родителями, изучая в первую очередь их страхи. Мы полагаем, что действенная помощь может быть оказана ребенку лишь при успешной совместной работе с родителями. При этом родители на психолого-педагогических занятиях должны являться не пассивными лицами или наблюдателями. Работа по преодолению страхов должна проводиться как с ребенком, так и с родителями. Наше предположение подтверждается мнением А.И. Захарова: «Чтобы не превращать борьбу со страхами в противоборство с ветряными мельницами, нужно и самим родителям самокритично задать себе вопрос: "Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас?". Общие страхи должны устраняться общими усилиями, то есть совместными действиями, мероприятиями. Требуют пересмотра и многие черты характера родителей боящихся детей. Изменить его непросто, тем не менее это необходимо сделать как можно раньше» [3, с. 1].

Анализ классификаций родительско-детских отношений (А.И. Баркан, Д. Бомбир, А.Я. Варга, А.И. Захаров, П.Ф. Лесгафт, Л.В. Петровский, Г.Т. Хоментаскас) дает возможность обозначить оптимальные ситуации жизнедеятельности ребенка, родителей и семьи в целом. Мы полагаем, что профилактика страхов обеспечивается в следующих условиях:

- демократический стиль воспитания, основанный на любви и взаимоуважении, сотрудничестве, возможности проявления инициативы, осознания собственной значимости для других членов семьи;
- комфортная и безопасная социально-психологическая среда;
- спокойное и уравновешенное состояние матери;
- создание защищенного пространства семьи отцом;
- уверенность ребенка: «Я нужен и любим».

Правильный выбор родительской позиции, ценностных установок в воспитании ребенка, безусловно, является эффективной профилактикой страхов, однако при наличии имеющихся страхов у родителей происходит неконтролируемое заражение ребенка страхами взрослого.

Однако обнаружить в психолого-педагогической литературе полноценные методики изучения страхов взрослых не удалось. Для создания диагностического опросника, изучающего наличие страхов у родителей, включающего более полный спектр страхов, мы предлагаем объединить научные разработки А.И. Захарова, Ю.В. Щербатых, М. Ямпольского, А. Залесовой, а также включить в диагностику ряд страхов, являющихся актуальными, по-нашему мнению и по результатам анкет родителей, переживающих страхи. За основу опросника по выявлению страхов у родителей использована авторская разработка А.И. Захарова, поэтому правила предъявления опросника сохраняются.

Мы полагаем целесообразным выстроить диагностические блоки в зависимости от причины возникновения страхов, взяв за основу уровни жизнеспособности человека: духовный, душевный и физический. Такая классификация позволит лучше осознать свои проблемы и причины их возникновения при помощи предлагаемого ниже опросника.

Диагностический опросник на выявление страхов родителей

**Инструкция:** Предлагаем Вам ответить на вопрос, боитесь ли Вы следующих проявлений в своей жизни (страшно ли Вам):

<i>Группа страхов</i>	<i>Наименование страха</i>	<i>Ответ родителя о наличии или отсутствии страха (да/нет)</i>
<b>Духовные</b>	1. Не уметь любить	
	2. Божественных сил	
	3. Страшных снов	
	4. Ответственности	
<b>Душевные (социально-психологически)</b>	5. Оценок окружающих	
	6. Темноты	
	7. Получить отказ	
	8. Начальника (власти)	
	9. Подчинения	
	10. Публичных выступлений	
	11. Экзаменов	
	12. Незвестности	
	13. Потерять контроль над собой	
	14. Опоздать	
	15. Войны	
	16. Смерти близких людей	
	17. Самоубийства	
	18. Попасть в смешное положение	
	19. Своей агрессии по отношению к близким людям	
	20. Вступления в брак	
	21. Одиночества	

Группа страхов	Наименование страха	Ответ родителя о наличии или отсутствии страха (да/нет)
	22. Загрязнения окружающей среды (мизофобия)	
	23. Не суметь заплатить долги	
	24. Автокатастроф	
	25. Крушения поездов,	
	26. Авиакатастроф	
	27. Врачей	
	28. Лифта	
<b>Физические</b>	29. Боли	
	30. Заболеть, заразиться вирусами (нозофобия)	
	31. Сойти с ума (лиссофобия)	
	32. Собственной смерти (танатофобия)	
	33. Преступности, терроризма	
	34. Неожиданных, резких звуков	
	35. Воды	
	36. Огня	
	37. Пожара	
	38. Дикости животных	
	39. Собак,	
	40. Пауков,	
	41. Змей	
	42. Крыс	
	43. Бури	
	44. Урагана	
	45. Землетрясения	
	46. Наводнения	
	47. Высоты	
	48. Глубины	
	49. Замкнутого пространства (клаустрофобия)	
	50. Открытых пространств (агорафобия)	
	51. Крови	
	52. Уколов.	

Таким образом, разработанный опросник включает в себя 52 вопроса, которые обусловлены возможными социально-природными фактами, провоцирующими страхи человека на фоне его переживаний негативизма.

Выявление страхов родителей с целью эффективной помощи их детям требует от специалистов духовно-психологической готовности к работе с родителями. Потенциал такой готовности мы видим в арт-педагогическом подходе, направленном на сохранение и восстановление

психоэмоционального здоровья как детей, так и их родителей [1, с. 146].

Мы считаем, что количественной интерпретации результатов данного диагностического опросника недостаточно для полноценной обработки результатов и убеждены, что лишь при качественном анализе результатов опроса, принимая во внимание каждый конкретный страх индивида, можно достичь эффективных результатов в работе по их преодолению и преобразованию.

Особенно важно, что арт-педагогическая деятельность позволяет не только эффективно обеспечить психопрофилактику эмоционально-негативных состояний, но и в значительной мере способствовать разрешению ряда внутриличностных конфликтов, снимать стрессы как с ребенка, так и с родителя, преобразовывать пласт эмоционально-негативного опыта в оптимистично-созидательный образ переживания.

Арт-педагогические техники, как экологичные формы организации детско-родительских взаимоотношений на творческих занятиях, способствуют развитию рефлексии и эмоциональной отзывчивости как главных механизмов осознания чувств. Они способны выступать в качестве эффективного средства профилактики и преодоления страхов.

Таким образом, в данной статье рассматривается новый подход к проблеме преодоления детских страхов, который мы видим прежде всего в совместной работе с родителями. Эффективность такой работы заключается в осознании взрослыми общности психоэмоциональных переживаний. Также в данной статье представлена модифицированный опросник А.И. Захарова, направленный на изучение страхов родителей. Знание страхов взрослых членов семьи даёт возможность осуществлять психолого-педагогическое сопровождение по преобразованию страхов ребенка более успешно.

#### **Список литературы**

1. Анисимов В.П. Арт-педагогика нравственности: монография. Тверь: твер.гос. ун-т, 2010. 320 с.
2. Дубровина И.В. Семья и социализация ребенка // Возрастная и педагогическая психология. 1998. № 1. С. 50–53.
3. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2004. Условия устранения страхов у детей. URL: [http://adalin.mospsy.ru/1\\_02\\_00/1\\_02\\_01m.shtml/](http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_01m.shtml/).
4. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986. 112 с.
5. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

6. Раттер М. Помощь трудным детям. М.: Прогресс, 1987. С. 212–213.
7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999. 656 с.
8. Barth S. Vaterschaft im Wandel // Sozialmagazin. 2000. Helf 1.

## **THE PROBLEM OF SUPPORT FOR CHILDREN AND PARENTS EXPERIENS FEARS**

**E.A. Fedorova**

Tver State University

The purpose of this article is to consider a new approach to overcoming childhood fears with the fears of parents. The novelty of the study is to present a questionnaire moditsirovannogo Zakharov AI Transformed diagnosis is aimed at studying the fears of parents, in order to better assist their children in overcoming fears.

**Keywords:** *fear, negativity, anxiety, psychogenetics, perinatal experiences, art pedagogy.*

*Об авторах:*

ФЁДОРОВА Евгения Александровна – соискатель кафедры дошкольной педагогики и психологии, специалист по учебно-методической работе кафедры ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33)