

УДК 159.94

**М. Р. Арпентьева,***доктор психологических наук, доцент**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского», Калуга, Российская Федерация***СВОБОДЫ И ЗАПРЕТЫ РАЗВИТИЯ И ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ**

**Введение.** Раннее детство и дошкольный возраст — период открытий маленьким человеком себя и мира. Этот период складывается по-разному для каждого из людей, однако можно выделить несколько основных вариантов, вносящих существенный вклад в развитие и судьбу человека, его жизнестойкость и умение преобразовывать трудные жизненные ситуации, опираясь на их ограничения и ресурсы в целях самореализации, развития.

**Основная часть.** Младший дошкольный возраст — период интенсивного формирования жизнеутверждающего потенциала личности, определяемого качеством семейных отношений, их направленностью на активное или пассивное совладание с трудностями, самореализацию или отказ от неё.

Многие взрослые люди знают, что в их в детстве «всё было не совсем хорошо» или даже очень плохо: родители конфликтовали друг с другом и детьми, не стеснялись применять насилие и употребляли наркотики, разводились и изменяли друг другу, оставляли детей одних или просто не интересовались детьми, подчас отдавая в детский дом. Этим выросшим людям жизнь в целом понятна: родители были плохие, значит, если взрослая жизнь их ребёнка не складывается, то ему нужно предпринять усилия по изменению себя и жизни, в том числе средствами психотерапии.

Другие взрослые люди выросли в семьях, где внешне всё было благополучно: родители их любили, занимались детьми, но во взрослом возрасте их жизнь не сложилась: не строятся гармоничные личные отношения, часты проблемы с работой, нет ощущения осмысленности жизни, её ценности. «Очень хорошие» родители явно или неявно предлагают детям делать всё, что они говорят, и стараться им подражать всю жизнь, жить миропониманием родителей и самопониманием, усвоенным от родителей. При попытках изменения в раннем детстве или во взрослом состоянии родители обычно бывают активно недовольны изменениями, которые происходят с их «хорошими» детьми, стремясь вернуть своих послушных «девочек и мальчиков» обратно.

Третьи взрослые выросли в семьях родителей, которые давали детям свободу делать то, что им нужно на самом деле, направляя, но не подавляя, показывая собственным примером и предоставляя варианты поступков и последствий. Обычно такие взрослые и дети встречаются редко, они живут счастливой гармоничной семейной и профессиональной жизнью. Сложности и трудности своей жизни они продуктивно и эффективно разрешают, не переставая ощущать жизнь как осмысленную, наполненную счастьем, гармоничную.

Судьба всех взрослых людей, согласно сценарным концепциям развития личности и семьи, началась в раннем детстве: в период от рождения до школы, когда ребёнок вынужден был пожертвовать собой и своими нуждами ради «любви» своих родителей. В каждом отдельном случае жертва была большей или меньшей. Об этом говорят такие симптомы: 1) «универсальная детская амнезия», связанная с забыванием маленьким человеком себя (в период до 3—5 лет); 2) психические и невротические нарушения, задержка психического развития, химические зависимости (от таблеток и т. д.) у дошкольников; 3) обширный список психосоматических нарушений детей и позднее у взрослых, особенности которых отражают суть проблемы или конфликтов понимания себя и мира ребёнком и его окружением. Во взрослом возрасте это проявляется в сниженной жизнестойкости и склонности к деформациям личности и её отношений: 1) в неспособности человека как индивида и члена семьи справляться с жизненными трудностями не только с помощью защитного и направленного на копинг (совладание, компенсацию) поведения, но и поведения, направленного на развитие, самореализацию; 2) неспособности и нежелании избегать ситуаций, отношений с людьми, менять условия жизнедеятельности, провоцирующие нарушения и болезни психики, наркомании; 3) в склонности к хроническим и терминальным заболеваниям, возникающим в связи с травматическим жизненным опытом отношений или условий социальной жизни человека и его семьи, профессиональной деятельности, в неспособности продуктивно, осмысленно и эффективно справляться с психосоматическими нарушениями.

Нарушения проявляются в нескольких основных сферах: 1) в сфере отношений человек не способен выбирать партнёров, присутствие которых соответствует его внутренним потребностям, гармонизирует его жизнь и позволяет ему развиваться; как и ребёнок, взрослый фиксируется на отношениях с «объектом» неудовлетворённой потребности

в любви, привязываясь к тому, кто выбран именно потому, что не может удовлетворить потребность; 2) в сфере целей жизнедеятельности человек стремится к фиктивным целям, не нужным ни ему, ни окружающим, но удовлетворяющим требованиям той «псевдолюбви», которую он получил от родителей в раннем возрасте взамен настоящей любви, проявлять которую родители не умели и не стремились; 3) в сфере управления жизненными ресурсами, жизнеутверждающего потенциала субъекта, который оказывается чрезвычайно низок из-за преобладания защитных моделей поведения над совладающими и направленными на самореализацию, из-за поддержанного родительскими директивами отказа субъекта от развития.

Исследователи Р. Гулдинги и М. Гулдинги описали, как нерешённые психологические проблемы родителей передаются их детям: путём внушения, трансляции от родителя к ребёнку в раннем детстве передаются «родительские директивы» о том, как нужно жить, относиться к людям и к себе (понимать себя и мир) [1]. Авторы выделили ряд основных директив, имеющих несколько вариантов. Директива как скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребёнок будет наказан явным или неявным лишением любви, насилием. Примерами директив являются директивы, запрещающие жизнь и бытие самим собой: «Не живи», «Не будь самим собой»; директивы, запрещающие изменения и развитие: «Не будь ребёнком» и «Не расти»; директивы отказа от понимания себя и мира: «Не думай», «Не чувствуй (себя хорошо)»; директивы запрета успеха и ответственности: «Не делай», «Не будь лидером» и «Не достигай успеха»; директивы взаимоотношений: «Не принадлежи (никому, кроме меня, ведь ты — исключительный)», «Не будь близким», «Не доверяй». В противовес этим директивам можно также использовать «пять свобод», описанных В. Сатир, к которым она стремилась привести своих уже взрослых клиентов, но которые важны и в работе с самыми маленькими [2]: свобода видеть и слышать то, что есть сейчас, вместо того, что должно быть, было или только будет; свобода высказывать то, что я действительно чувствую и думаю, а не то, что от меня ожидают; свобода быть собой, а не притворяться; свобода просить то, что мне нужно, вместо того, чтобы всего лишь ждать позволения; свобода брать на себя ответственность за риск вместо того, чтобы действовать только старыми проверенными способами и не отваживаться на новое (рисунок 1). Однако в жизни каждого ребёнка и взрослого директивы и «свободы» обычно смешаны, выражены в разной мере и встречаются в различных сочетаниях друг с другом, определяя, что именно нарушается: жизнь человека в целом, отношения человека с другими людьми, осмысление себя и мира, успех и развитие. В зависимости от сферы нарушения, предписанного родительской семьёй, сценарием, транслируемым родителями, изменяется способность человека и его семьи справляться с жизненными трудностями, личностный жизнеутверждающий потенциал [3].

Жизнеутверждение: счастье как поток жизни	Жизнеотрицание: блоки развития и функционирования
Свобода быть собой, самоэффективность. Конгруэнтность и аутентичность. Искренность и подтвержденность. Отсутствие страха «небытия» и бессмысленности. Свобода и включенность	Запрет на полноценную жизнь и бытие самим собой, самонезащищенность. Страх «небытия» и бессмысленности. Подчиненность и рабство
Свобода просить и брать то, что нужно, свобода отдавать и дарить то, что нужно другим, свобода от страха использования и предательства	Запрет на изменения и развитие. Стремление к комфорту и сохранению «нажитого», жадность и гневливость, страх использования и предательства
Свобода видеть и слышать то, что есть сейчас, вместо того, что должно быть, было или только будет. Конкретность (персонализированность, обращенность и предметность)	Отказ от понимания себя и мира, упрощенность и стереотипия, интолерантность и неприятие инаковости. Страх отличий и потерь
Свобода брать на себя ответственность за риск и отваживаться на новое. Отсутствие обвинений и оправданий. Фрустрационная толерантность	Запрет на успех и свободу ответственности, выученная беспомощность. (Само) обвинение и страхи (не) оправданий
Свобода высказывать то, что действительно есть, свобода быть вместе, когда отношения нужны, и уходить, когда они исчерпаны. Свобода изменения границ и форм отношений, отсутствие страха нелюбви	Запрет на близость и утверждение отчуждения и дистанции отношений. Ревность и отчуждение, дефициентность отношений и страх нелюбви

Рисунок 1 — Свободы и запреты в жизни человека

Основы жизнеутверждения, нравственные, содержательные, инструментальные, человек черпает из опыта развития в семье. Развитие личности предполагает конструирование определённой модели своей жизни, включающей в себя ценности и цели жизни, представления о себе и окружающих, способы их достижения в общении и деятельности, интеграцию опыта защитного, совладающего и самореализационного поведения [4].

**Заключение.** Жизнеутверждающий потенциал личности является фактором и ресурсом, оказывающим значительное влияние на взаимоотношения человека, на отношения внутри и вне его семьи, с миром, а также определяющим особенности профилактики, проживания и преобразования повседневных и трудных жизненных ситуаций, преодоления запретов и реализации жизненных «свобод». Феномен этот связан с принятием — отвержением человеком как себя, так и других людей, оказанием и принятием помощи и поддержки, пониманием себя и мира, открытостью семьи опыту и риску, с рефлексией опыта и взаимоотношений, переживанием себя как субъекта, контролирующего свою жизнь и участвующего в жизни семьи, трудового коллектива, с нравственными основами жизнедеятельности личности.

## Список цитируемых источников

1. Гулдинг, М. М. Психотерапия нового решения / М. М. Гулдинг, Р. Л. Гулдинг. Теория и практика. — М. : Независимая фирма «Класс», 2001.
2. Сатир, В. Вы и ваша семья / В. Сатир. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. — 320 с.
3. Швейцер, А. Жизнь и мысли / А. Швейцер. — М. : Республика, 1996. — 528 с.
4. Арпентьева, М. Р. Социально-психологическое консультирование как взаимопонимание : стратегии, фокусы, эффекты и механизмы : монография / М. Р. Арпентьева. — Калуга : КГУ им. К. Э. Циолковского, 2016. — 777 с.

УДК 159.92

О. Н. Бабылёва

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Будучи с самого рождения существом социальным, человек неизбежно включён в социальные взаимодействия. При этом мы строим своё поведение и общение с окружающим миром, исходя из индивидуального опыта, в том числе и опыта эмоционального. Дошкольное детство в этом смысле является особо ценным периодом. Между тем межличностные отношения в современной семье всё чаще характеризуются воспитательной пассивностью родителей [1]. При этом поведение родителей, ответственных за организацию развивающей среды для собственных детей-дошкольников, во многом зависит от индивидуальных характеристик их самих. В основу задач нашего исследования положена точка зрения В. Сатир [2] о необходимости построения родительско-детских отношений по законам эффективного общения, где родитель принимает позицию лидера, призванного научить ребёнка адекватно оценивать и идентифицировать информацию, поступающую из окружающей среды, в первую очередь, формирующую эмоциональный опыт. При этом желательной является родительская власть эксперта, основанная на компетентности родителей [3].

Эмоциональность, являясь одним из базовых параметров индивидуально-психологических характеристик человека, предполагает набор качеств, отвечающих за эмоциональные реакции и поведение. В ряде современных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания. В соответствии с данным подходом к пониманию эмоций выдвигается понятие «эмоциональный интеллект», которое определяется как совокупность интеллектуальных способностей к пониманию эмоциональных состояний и управлению ими [4]. С понятием эмоционального интеллекта тесно связано представление об «эмоциональной грамотности» [5].

**Основная часть.** Исследование проведено на базе учреждений дошкольного образования Барановичи и Минска, в котором приняли участие дети в возрасте 4 лет (94 человека) и их матери.

Методика «Эмоциональная идентификация» Е. И. Изотовой позволила нам изучить особенности эмоциональных представлений детей. Полученные данные интерпретированы в соответствии с представлениями об отражательном характере психики, в частности, как отражение эмоционального опыта ребёнка. С этой точки зрения низкий уровень восприятия детьми эмоциональных модальностей в 44%, идентификации — в 58% и понимания — в 65% случаев рассматривается как негативный фактор развития эмоциональной сферы, имеющий в своей основе особенности нарушенного процесса взаимодействия ребёнка с социальным окружением. Эмоциональная же информация, поступающая в процессе общения, при отсутствии условий её адекватного восприятия в целом не способствует гармоничному состоянию, так как может служить причиной создания фрустрирующих ситуаций, закрепление которых способно вызывать отрицательные эмоционально-личностные образования, характеризующиеся как дисгармония.

Использование проективного «Теста руки» (*Hand-тест*) Э. Вагнера в адаптации Н. Я. Семаго и М. М. Семаго послужило основой выявления агрессивных тенденций, наличия ожидаемой агрессии со стороны окружения (тревожности) и уровня психической активности детей. У 27% детей выявлено наличие той или иной степени тенденции к тревожному поведению. Достаточно большую группу представляют ответы детей, свидетельствующие об агрессивности и демонстративности как личностных и поведенческих тенденций (по каждому показателю — 60%). Менее всего из оцениваемых показателей мы можем говорить о зависимости (8%) и чувстве физической дефицитарности (15%) детей.

Ожидание агрессии (тревожность) как коэффициент эмоционально-личностного неблагополучия (дисгармонии эмоциональной сферы), свойственное 14% детей, участвовавших в исследовании, мы интерпретируем как результат негативного опыта, отражающего применение угрожающих гармоничному состоянию ребёнка способов взаимодействия со стороны значимых взрослых. В основе тревожности, как правило, лежит отсутствие условий для адекватного восприятия ситуации, при котором поступающая информация носит для ребёнка пугающий своей