

Чичкала Марина Борисовна

аспирант

ЧОУ ВО «Таганрогский институт управления и экономики»

г. Таганрог, Ростовская область

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: цель статьи заключается в изучении исследований, опубликованных за последние десятилетия и посвященных семейным процессам и благополучию детей и подростков. Исследования, ориентированные на семейные процессы и благополучие детей и подростков, добились значительных и впечатляющих успехов за это время благодаря нескольким ключевым моментам. В работе иллюстрируются достижения, полученные благодаря повышенному вниманию к сложности и специфичности, а также описываются успехи, достигнутые благодаря вниманию к семейным процессам в различных семьях, описывается значение эмоционального интеллекта в изучении семейных отношений и благополучия детей и подростков, делается акцент на повседневной жизни семьи. Описаны сильные стороны функционирования семьи: позитивность, регуляторные процессы и семейная организация. Работа завершается комментарием о том, как концептуальные и методологические достижения последних десятилетий могут направлять будущие исследования и способствовать их результативности.

Ключевые слова: развитие подростков, благополучие ребенка, разнообразие, семейные процессы, сильные стороны семьи, отношения.

*Семья – это не просто основа государства
и общества, это духовное явление,
основа нравственности.*

В.В. Путин

Одним из факторов крепкой и счастливой семьи в современных условиях являются психологическая гармония взаимоотношений супругов, тёплые и до-

верительные отношения в семье, взаимопонимание между родителями и детьми, отсутствие частых конфликтов и умение совместными усилиями справляться с кризисными ситуациями и трудностями в семье. Жизнь намного проще, когда есть поддерживающая семья, которая поддерживает, несмотря ни на что. Семейные отношения важны для человека на каждом этапе жизни. Когда жизнь становится тяжелой и начинает выходить из-под контроля, добрые слова матери, супруга или братьев и сестер успокаивают и придают силы и смелость. В этом статье мы говорим о важности семьи, ее характеристиках и способах построения крепких отношений между всеми членами семьи.

Семья состоит из людей, которые могут быть связаны общей генеалогией и разделять эмоциональную связь и схожие ценности. Члены семьи могут быть родственниками по рождению, браку, усыновлению или удочерению. В России можно найти семьи разного типа и размера. К ближайшим родственникам относятся родители, братья и сестры, супруг (супруга) и дети. В расширенную семью часто входят люди, которые связаны разными узами родства, например, бабушки и дедушки, двоюродные братья, тети и дяди, племянники, племянницы, родственники мужа, сводные родственники и т. д. Семьи бывают разного размера – нуклеарные (супружеская пара и их дети), совместные (супружеская пара, их дети, внуки), смешанные (супружеская пара, их дети и дети от предыдущих браков) и т. д. [5].

Семья важна, потому что умственный рост, благополучие и стабильность детей зависят от семьи. В семье все ее члены чувствуют себя в безопасности и связаны друг с другом, это дает им комфорт, когда рядом есть люди, которые помогут в трудные времена, помогут справиться со стрессом. Эффективные методы управления стрессом могут варьироваться от медитации до прогулки, ведения дневника или беседы лицом к лицу с близким другом или членом семьи. Семья позволяет детям чувствовать себя в безопасности, защищенными, принятыми и любимыми, несмотря на все недостатки. Семья – это основная ячейка, которая учит детей взаимоотношениям, дети, воспитанные в здоровой семье и в атмосфере любви и понимания, смогут наладить более тесные связи вне дома.

Незначительные конфликты между членами семьи являются нормальными, и они обычно разрешаются самостоятельно или посредством конструктивного диалога, но другие конфликты могут быть гораздо более значительными. По мере расширения семьи увеличивается и вероятность новых конфликтов. В тех случаях, когда возникают обиды и токсичные модели поведения, семейные взаимоотношения могут стать постоянными источниками разочарования и желания разорвать отношения, особенно у подростков. Конфликты в семье учат детей уважительному способу решения проблем в будущем. Освоив искусство разрешения конфликтов, дети будут уверены, что, столкнувшись с аналогичными проблемами в будущем, они смогут сами справиться с этой задачей. Прочные отношения учат детей тому, как завоевывать доверие других людей, поскольку члены семьи переживают вместе как хорошие, так и плохие времена [1].

Здоровые семьи учат своих детей извиняться и прощать других, когда кто-то совершает ошибку вместо того, чтобы затаить гнев и обиду. Они учат детей брать на себя ответственность за свои действия. Семейные отношения предполагают взаимодействие между всеми членами семьи. Обычно это включает в себя жизнь под одной крышей, общение, заботу друг о друге, совместное решение проблем, продолжение семейных традиций и предоставление каждому члену чувства принадлежности, поддержки и защиты. Поддержка членов семьи во время жизненных взлетов и падений дает силы противостоять любым ситуациям и становиться сильнее.

Как и любые отношения, семейные отношения требуют постоянной заботы и развития. Хорошие семейные отношения возможны только при быстром и эффективном общении, совместном проведении времени, защите и заботе друг о друге, а также обеспечении эмоциональной и другой поддержки. Сплоченная семья не делает различий между членами семьи и реагирует на потребности каждого, сосредоточена на благополучии каждого члена семьи. Все члены семьи работают как одна команда, чтобы защищать и обеспечивать друг друга. Только чувство взаимной любви может побудить людей поступиться своим собственным комфортом ради счастья своей семьи, самые близкие члены семьи

могут сформировать систему социальной поддержки на протяжении всей жизни [2]. К сожалению, дисфункциональные семейные отношения нередки, разногласия и недопонимания в семье неизбежны, особенно между разными поколениями. Сложные семейные отношения могут принимать разные формы: возможно, в семье слишком критичный отец или ревность брата или сестры является постоянным источником напряжения в семье. Или, может быть, контролирующее поведение матери приводит к ненужной драме. Такие бурные семейные отношения могут иметь долгосрочные последствия для здоровья и благополучия детей и подростков в семье [6].

Семья – это место, где создаются первые и самые сильные эмоциональные воспоминания, и именно здесь они развиваются. Поэтому эмоциональный интеллект помогает там, где другие усилия по достижению семейной гармонии терпят неудачу. Активное осознание и эмпатия – способность осознавать, принимать и постоянно настраиваться на себя и других – говорят, как реагировать на потребности друг друга в семье [3]. Эмоциональный интеллект невероятно силен в семье, потому что он позволяет контролировать отношения родителей с детьми, между братьями и сестрами, родственниками мужа и членами расширенной семьи. Таким образом, большинство методов улучшения семейных отношений сосредоточены на передаче чувств тем, кто дорог, поскольку близкие отношения сосредоточены на чувствах. Без этой эмоциональной близости семейные контакты становятся бременем, члены семьи должны с любовью принимать друг друга, им следует начать со своей эмоциональной честности и открытости [4]. Развивая эмоциональный интеллект, укрепляя его, члены семьи могут улучшить свою способность понимать эмоции других, управлять своими эмоциями и выражать их адекватно. Это может оказать положительное влияние не только на семейные отношения, но и на общее психическое здоровье всех членов семьи.

Чтобы повысить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на четырех ключевых навыках: 1) самоуправление; 2) самосознание; 3) социальная осведомленность; 4) управление отношениями. Эти навыки, например, исполь-

зую осознанность, применяют для оценки своего эмоционального состояния и невербальных сигналов другим членам семьи.

Нет ничего лучше семьи, семья – это островок стабильности в нашем неопределенном и нестабильном мире. Люди, которые связаны кровными узами, являются ближайшими союзниками, величайшими источниками любви и поддержки. Однако слишком часто взаимодействие с семьей наполнено непониманием и обидой, ссорами и конфликтами. При развитом эмоциональном интеллекте, привычные разумные советы по преодолению непонимания в семье трансформируются в высокоэффективные методы сближения семьи.

Список литературы

1. Власова М.Д. Факторы психологического благополучия семьи / М.Д. Власова // Молодой ученый. – 2019. – №49 (287). – С. 545–547. EDN XYPDBE
2. Дубровина И.В. Психологическое благополучие личности как феномен / И.В. Дубровина // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – Вып. 2. – С. 166–175. – DOI 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-20. – EDN AAKDLN
3. Ильинский С.В. Факторы психологического благополучия семьи / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2017. – №1 (21).
4. Макарова Е.А. Детско-родительские отношения в семье как предиктор психологического благополучия детей и подростков / Е.А. Макарова, М.Б. Чичкала // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2023. – №4 (40). – С. 51–55. – EDN AGOQLU

5. Маленова А.Ю. Связь представлений о себе и о семье в контексте психологического благополучия молодежи молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения / А.Ю. Маленова, Е.Е. Федотова // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2019. – С. 54–59. – EDN LYIBXB

6. Наруск А. Отец и мать: семейные и общественные роли / А. Наруск // Отец в современной семье: сб. ст. – Вильнюс, 2018. – 251 с.