

*Пшунелова Мариет Мурадиновна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ТРАДИЦИИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье исследуются моменты, влияющие на самооценку подростка, на его принятие в родовой системе, посредством семейных ценностей и традиций, укорененных в семье. Благодаря семейным ценностям и традициям у ребенка формируется позитивное мышление, что несомненно отражается на его психоэмоциональном состоянии. Психологические исследования направлены на изучение межличностных отношений в семье, выявление факторов, влияющих на формирование семейных ценностей и традиций, а также на определение здоровой модели семейного взаимодействия. В статье изучаются ключевые моменты семейных ценностей и традиций, которые иллюстрируют влияние на самооценку и принятие себя в родовой системе, формируя в ребенке внутреннюю опору и уверенность в себе для проявления себя в социуме.*

***Ключевые слова:** семья, ценности, традиции, самооценка, родовая система.*

Семейные ценности и традиции играют немаловажную роль в создании и поддержании теплой, дружеской и здоровой атмосферы в семье, а также влияет на развитие адекватной самооценки в подростковом возрасте. Этот процесс обусловлен тем, что совместное занятие (или по-другому общий объединяющий фактор) со всеми членами семьи оказывает благоприятное воздействие на когнитивно-поведенческий характер у взрослых и детей. Ведь мысли, чувства и поведение имеют прямую взаимосвязь, влияя на все сферы жизни человека. Тем более ориентируясь на настоящее то, что происходит в данный момент здесь и сейчас, позволяет не заикливаться на прошлом и решать возникающие проблемы в актуальном времени в кругу семьи.

Семейные ценности и традиции несут в себе многовековую историю человечества. Домашний уют, семейный очаг всегда бессознательно ощущался важной и неотъемлемой частью жизни в представлении себя счастливым человеком. Дух родства, семьи, продолжения рода, династии и фамилии, как некий негласный вшитый код, который побуждает человека к сохранению семейного наследия. Ощущая себя своим среди своих, то есть принятие себя в родовой системе, формирует в подростке внутреннюю опору и уверенность в себе для проявления себя в социуме. На данном этапе происходит становление подростка как личности, осознания своих сильных сторон и принятие своих слабых сторон, понимая, что родители его любят безусловно, не за что-то, а просто по праву своего рождения, не оценивая и не сравнивая с другими. Тем самым избавляя свое чадо от комплексов неполноценности и вечной конкурентной борьбы для доказательства, в первую очередь, самому себе, что ты имеешь ценность, несмотря ни на что. Принятие ребенка в своей родовой системе дает ему чувство важности и нужности, прививая с малых лет семейные традиции и ценности. Например, у подростка есть представление о том, что одной из ценностей его семьи, является забота о старшем поколении, особенно о тех, кто уже сам не справляется. И с детства у него перед глазами есть пример его семьи, где родители ухаживают за своими родителями, прививая тем самым представление о благодарности и любви к своим родным и близким. Таким образом развиваются человеческие качества у подростка на живом примере такие как, уважение к старшим, чувство благодарности и справедливости, ответственность, доброта, милосердие, в беде не оставить и т. д. На бессознательном уровне у ребенка есть убеждение в том, что он не одинок, что он в системе своего рода. Его не одолевает страх одиночества, который проявляется в вечном поиске внимания. Ведь в данном случае неутолимая потребность в общении может проявляться даже тогда, когда это не приносит никакого удовлетворения, обрекая себя на нездоровые отношения с окружающими [1, с. 56].

Примерами семейных ценностей могут выступать доверие и уважение, верность по отношению друг к другу, безусловное принятие каждого члена семьи,

слова благодарности в качестве признания в любви, благодарность Богу, умение слушать, не перебивая. И когда сами родители обладают благоприятными человеческими качествами, то неосознанно они передают это своим детям через свой пример. Ведь сколько угодно можно говорить ребенку, чтобы он не разбрасывал вещи по дому, но если он видит такое поведение со стороны родителей, то у него в голове будут двойные стандарты плюс развитие межличностного конфликта, который приводит к невротическому состоянию подростка. Непонимание того, что транслируют и чему учат. И, конечно, лучшим методом воспитания выступает личный пример, без вербальных наставлений, так как они в данном случае излишни. На примере своей семьи и складывается у ребенка восприятие мировоззрения и принятие себя в социуме как полноправного члена общества.

Наличие устойчивых семейных ценностей создает атмосферу поддержки и безопасности, что способствует формированию положительной самооценки. Подростки, чувствуя поддержку семьи, имеют меньше тревоги и стресса, что положительно сказывается на их самоощущении. Семья служит первой моделью социальных взаимодействий. Традиции, передаваемые из поколения в поколение, показывают подросткам, как справляться с различными жизненными ситуациями и как воспринимать себя и окружающих. Подростки, выросшие в семьях с гармоничными отношениями, естественно, формируют здоровую самооценку. Семья предоставляет подростку обратную связь о его достижениях и неудачах. Позитивное подкрепление и конструктивная критика со стороны родителей помогают формировать адекватное восприятие себя и своих способностей. Семейные ценности и традиции помогают подросткам видеть свою уникальность и ценность, что позволяет им развивать адекватную самооценку, даже если они сталкиваются с неудачами. Подростки, у которых есть пример конструктивного разрешения споров, могут лучше справляться с конфликтами в своей жизни, что повышает их уверенность в своих социальных навыках [2, с. 102].

Одним из примеров семейных традиций может быть совместное чаепитие в кругу семьи. Установить расписание, 1 раз в неделю или месяц собираться и обсуждать повседневные дела, свои достижения и успехи, либо делиться с

трудностями, чувствуя поддержку и понимание со стороны близких и родных людей, прививая детям, тем самым, фамильные традиции.

Конечно, без исключения семейной традицией можно считать, совместное времяпрепровождение в виде вечернего досуга, например, настольные игры, такие как домино, лото, мафия или партия в шахматы.

Регулярные экскурсии в новые места нашей красивой родины – Россия, посетив столицу и другие ближайшие города, а также памятные места, музеи, парки, архитектурные инсталляции, ландшафтные дизайны чудесной природы.

Совместные путешествия укрепляет дух семьи, оставляя в памяти прекрасные воспоминания об отдыхе. Например, выезды в лес, к реке, с палатками, котелками, чтобы спать в спальных мешках, ловить рыбу, готовить уху на костре, петь вечером песни под гитару.

Прекрасная семейная традиция – фотографии на память. Семейные стилизованные фотосессии, в классных образах, которые добавляют в жизнь ярких невероятных эмоций. Вживаясь в различные роли и изображая на снимке свои актерские таланты. Приятные события хочется запечатлеть, чтобы при желании в любой момент вернуться к памятному дню.

Культурные мероприятия в кругу семьи, также могут стать семейной традицией. Кино, театры, выставки, музеи, фестивали, концерты, опера, балет, великие музыкальные композиции в филармонии – всё это вдохновляет и открывает новый познавательный и увлекательный мир талантливых людей, тем самым расширяя свой кругозор и мировоззрение у ребенка.

Дети очень любят сказки на ночь, и это может стать прекрасной семейной традицией в семье. Сказки на ночь, могут оказывать благоприятное воздействие на психическое и эмоциональное состояние ребенка, развивая не только фантазию, но и настраивая его на спокойный ночной сон, который очень важен для здоровой психики человека [3, с. 123].

Конечно, семейные ценности и традиции играют ключевую роль в формировании адекватной самооценки у подростков. В условиях стабильной семейной среды, где ценятся открытые беседы, поддержка и уважение, подростки имеют

больше возможностей для самореализации и понимания своей индивидуальности. Традиции, передающиеся из поколения в поколение, создают не только чувство принадлежности, но и обеспечивают подростков этими важными культурными ориентирами. Когда семья поддерживает здоровое отношение и активно участвует в жизни подростка, это способствует формированию положительного образа самого себя. В таких семьях подростки чаще развивают уверенность в себе, а также уважение к другим, что немаловажно для их социальных взаимодействий вне дома. С другой стороны, отсутствие или нарушение семейных ценностей и традиций может привести к снижению самооценки, чувству одиночества и даже депрессию. Подростки могут начать искать одобрение и признание за пределами семьи, что не всегда приводит к положительным результатам.

### *Список литературы*

1. Макаренко А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко. – М.: АСТ, 2023. – 512 с.
2. Чепмен Г.Д. Пять путей к сердцу подростка / Г.Д. Чепмен. – СПб.: 24-у, 1995.