

Петрушова Наталья Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В СЕМЬЯХ С АДДИКЦИЯМИ ВЗРОСЛЫХ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос влияния семейной аддикции у взрослых членов семьи на протекание и формирование личностного становления. Проводится анализ основных механизмов и паттернов дезадаптивного поведения, например, таких как нарушение эмоциональной регуляции, деформация когнитивных схем, формирование созависимости. Раскрываются внешние и внутренние ресурсы устойчивости подростков. Определяются основные принципы нормализации опыта, психологической помощи, развитие навыков контроля.*

***Ключевые слова:** подросток, личность, семья, аддикция, дезадаптация, созависимость, устойчивость.*

Подростковый возраст один из наиболее значимых и сложных этапов в жизненном цикле человека, в этот период происходит трансформация личности, в психологическом и социальном контексте. В этот период происходит становление личности и ключевых психологических структур таких как:

- формирование представления о собственной идентичности – приобретение и осмысление ценностей, убеждений, места в обществе;
- развитие самостоятельности, принятие ответственности за свой выбор и отхождение от опеки взрослых;
- выработка индивидуальных стратегий и паттернов поведения при преодолении трудностей- механизмы психологической защиты, регуляции эмоций, решение конфликтных ситуаций.

Данный этап в условиях семейной дисфункции, а именно связанной с аддиктивным поведением взрослых членов семьи (алкоголизм, наркомания, иг-

романия или иные зависимости), приобретает особую проблематичность. Естественные задачи развития подростка в данной среде существенно затруднены.

Нестабильность семейной среды усложняет процесс формирования идентичности и устойчивого образа «Я». Нарушение родительских функций ведет к подмене ролей внутри семьи, например подросток берет на себя несвойственную ему роль родителя, опекуна и т. д. Непредсказуемость поведения взрослых подрывает базовое чувство безопасности, которое необходимо для здорового взросления.

Множество западных и отечественных исследований в области детско-родительских отношений сосредоточено на изучении детей из дисфункциональных семей (И. Лангмейер, З. Матейчик, В. Сатир, М.И. Буянов, Е.О. Смирнова). Это обусловлено тем, что дети, воспитывающиеся в таких семьях, значительно чаще демонстрируют девиантные формы поведения.

М.И. Буянов среди критериев неблагополучной семьи особо выделяет дефект воспитания. По его мнению, «неблагополучие в семье в той или иной степени практически всегда ведёт к неблагополучию психического развития ребёнка».

Таким образом, дисфункциональная семья становится ключевым фактором, провоцирующим социальную и психическую травму у ребёнка. Особенно уязвимы подростки: в период интенсивного психосоциального развития нестабильная семейная среда многократно усиливает риски нарушения их эмоционального и личностного становления.

В семьях с аддикциями сложный подростковый период протекает в условиях, требующих от ребенка не только типичных возрастных задач, но и выработке устойчивости к хроническому фоновому стрессу, вызванному зависимостью взрослых членов семьи. Семейная среда под влиянием аддиктивного поведения взрослых трансформируется в среду, в которой характерны неустойчивость и нестабильность. Повседневная жизнь подростка протекает в условиях, где его базовые потребности в безопасности, надежности и опоре на значимых взрослых не удовлетворяются в полной мере.

В семьях, где присутствует аддиктивное поведение у взрослых, стираются естественные границы между ребенком и родителями. Происходит подмена ролей, в здоровой семье роли четко обозначены родители-заботятся, ребенок-развивается. В аддиктивной семье ребенок становится участником созависимых отношений, где выполняет роли, которые ему не свойственны. Например, роль спасателя, ребенок пытается вывести взрослого из зависимости, пытается контролировать его поведение, предотвращать конфликты. В некоторых случаях функции опекуна, происходит ролевая инверсия, где ребенок берет на себя обязанности по заботе о братьях, сестрах или других членах семьи, которые нуждаются, обеспечивает быт. Часто ребенок становится «эмоциональным буфером» поглощая агрессию, негатив и напряжение, возникающие в семье. Все это приводит к преждевременному неестественному взрослению. Такие роли лишают его права на уязвимость и опоры в лице взрослых.

Аддиктивное поведение родителя разрушает надёжную привязанность. Его отношение нестабильно: забота внезапно сменяется отвержением или агрессией, обещания не выполняются, а слова расходятся с поступками. В результате подросток испытывает двойственное чувство: он тянется к родителю, но боится близости, не имея устойчивой эмоциональной опоры.

В семьях с зависимостью родителей складывается особая атмосфера – всё держится на молчании. Проблема становится запретной темой: «не выноси сор из избы», «это наше дело». Из-за этого подросток испытывает острый стыд за свою семью, замыкается в себе, боится поделиться переживаниями даже с близкими друзьями или учителями. Ему кажется: если рассказать правду, станет только хуже. Так растёт одиночество и ощущение собственной «неправильности».

Жизнь в такой семье – это постоянный стресс. Каждый день подкидывает новые испытания: ссоры и крики, нехватка денег, страх перед возможными проблемами с законом. Никогда нельзя быть уверенным, что ждёт вечером – спокойный разговор или очередной срыв родителя. Такая напряжённость выматывает, отнимает силы, которые нужны подростку для обычного взросления.

Из-за этой обстановки страдают важнейшие задачи подросткового периода.

Потеря возможности быть самостоятельным. Подросток не может позволить себе ошибаться – боится спровоцировать кризис у родителя. Он вынужден заботиться о взрослом, принимать решения исходя из его состояния. Получается странная «взрослость»: он умеет решать семейные проблемы, но не знает, чего хочет сам.

Размывание собственного «я». Взрослые посылают противоречивые сигналы: то требуют самостоятельности, то обесценивают любые достижения; то говорят о семейной сплочённости, то не признают его границ. В результате подросток перестаёт понимать, кто он на самом деле.

Подросток в семье с зависимым родителем может сохранить устойчивость и вырасти здоровой личностью, если опирается на внутренние и внешние ресурсы. Внутренние ресурсы – это осознание, что проблемы родителя не его вина; умение шире смотреть на ситуацию; личные интересы и цели, которые придают жизни смысл; навыки саморегуляции (например, через дыхательные упражнения или ведение дневника); способность отстаивать свои границы и не поддаваться манипуляциям.

Внешние ресурсы даёт окружение: значимый взрослый (учитель, тренер, психолог), который готов выслушать и поддержать; безопасное пространство (кружки, секции, круг друзей), где подростка принимают без осуждения; профессиональная помощь (терапия, консультации), которая учит справляться со стрессом и разбираться в чувствах; полезные материалы (книги, фильмы) о том, как другие преодолевали трудности; официальные службы поддержки (школьный психолог, телефон доверия), где можно получить совет и защиту.

Чтобы помочь подростку сформироваться как здоровой личности, важно прежде всего принимать его чувства без осуждения – дать понять, что испытывать злость, страх или беспомощность в такой ситуации нормально. Нужно создать безопасное пространство, где он сможет открыто говорить о переживаниях без страха и стыда. Полезно научить его простым приёмам самопомощи: успокаиваться через дыхание или прогулки; выражать чувства через творчество или разговор; ставить небольшие ежедневные цели; чётко обозначать личные

границы («мне это неприятно», «я не могу это сделать»). Важно помочь ему составить список людей и занятий, которые дают силы, и регулярно поддерживать его увлечения – хобби, учёбу, общение с друзьями. Если есть возможность, стоит привлечь других взрослых, чтобы снять с подростка несвойственные ему «родительские» обязанности.

В процессе поддержки необходимо развивать ключевые навыки: умение называть и осознавать свои чувства (чтобы не копить их внутри); критическое мышление (понимание, что не всё сказанное другими – правда и не все проблемы лежат на нём); планирование (разбиение больших задач на малые шаги); коммуникативные навыки (умение говорить о своих нуждах, распознавать манипуляции); самозащиту (знание, куда обратиться за помощью, и готовность это сделать).

Здоровая личность складывается из нескольких компонентов: осознанного отношения к себе (понимания своих эмоций, потребностей и границ); уверенности в собственной ценности (осознания, что он достоин уважения и заботы независимо от ситуации в семье); способности к саморефлексии (умения анализировать опыт, делать выводы, корректировать поведение); навыков конструктивного взаимодействия (умения выстраивать отношения на основе взаимного уважения, а не созависимости или жертвенности); ориентира на будущее (наличия целей и планов, помогающих видеть перспективу за пределами текущей ситуации).

Когда подросток учится опираться на внутренние ресурсы и пользоваться внешней поддержкой, он не просто выживает в сложных обстоятельствах – он развивается как целостная, устойчивая личность. Он осваивает ответственность за собственную жизнь (не путая её с «ответственностью за родителя»), умение выбирать поддерживающее окружение, способность просить и принимать помощь, навык заботиться о себе без чувства вины, понимание, что его ценность не определяется ситуацией в семье.

Главное – помочь подростку осознать, что он не одинок, его переживания важны, а будущее зависит от него, а не от проблем родителей. Тогда даже в не-

простых условиях он сможет вырасти в зрелого, осознанного человека, способного строить здоровую, полноценную жизнь.

Список литературы

1. Коваленко Е.Г. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников / Е.Г. Коваленко, Л.А. Начарова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 120–126.
2. Миннахметова Л.Т. Педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков в процессе учебной деятельности / Л. Т. Миннахметова, О.Г. Дигуева, У.П. Агеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-2. EDN HWNIPU
3. Желдак И.М. Искусство быть семьей: практическое руководство / И.М. Желдак. – Минск: МП «Лерокс», 1988. – 160 с.
4. Земска М. Семья и личность / М. Земска. – М.: Прогресс, 1986. – 127 с.
5. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни / В. Клайн. – М., 1991. – 330 с.
6. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учеб. пособие / Т.А. Куликова. – М.: Академия, 1999. – 232 с.
7. Макушина О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте / О.П. Макушина // Вопросы психологии. – 2002. – №5. – С. 33–40. EDN WLLSHP
8. Петровский В.А. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений / В.А. Петровский, М.В. Полевая // Вопросы психологии. – 2002. – №1. – С. 71–78.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.