(cc) BY

Мосунова Оксана Дмитриевна
магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА В ПЕРИОД КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Аннотация: *подростковый возраст рассматривается как нормативный этап развития, затрагивающий как личностное становление подростка, так и систему детско-родительских отношений. В статье обобщаются положения отечественных и зарубежных теорий подросткового развития, анализируются психические задачи данного возрастного периода и их влияние на трансформацию родительской позиции. Особое внимание уделяется эмоциональным трудностям родителей и феномену родительского выгорания как фактору риска для психологического благополучия подростков. Теоретические выводы подчёркивают значимость психологической поддержки родителей в период подросткового кризиса.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, подростковый кризис, нормативный кризис, родительство, детско-родительские отношения, родительское выгорание, психологическое благополучие.*

Подростковый возраст рассматривается психологической наукой как особый этап развития человека, проявляющийся изменениями на биологическом, когнитивном, личностном и социальном уровнях. В этот период усиливаются процессы формирования идентичности, возрастает стремление к самостоятельности, взаимодействие с окружающими приобретает сложный, многослойный и противоречивый характер. Отечественные и зарубежные авторы трактуют данный период как нормативный кризис, сопровождающийся эмоциональной лабильностью, изменением ценностных ориентиров, пересмотром собственного

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

отношения к родителям, трансформацией взаимоотношений с родителями и другими значимыми фигурами [3–5].

Подобная многоплановость делает подростковый возраст кризисным не только для самого ребёнка, но и для членов его семьи, прежде всего – для родителей, которые оказываются в ситуации необходимости адаптации к новой динамике взаимодействия. Для многих родителей появление выраженной автономии ребёнка оказывается источником тревоги и чувства утраты контроля. Привычные способы воспитательных стратегий перестают приносить ожидаемый результат, а ежедневное взаимодействие становится менее предсказуемым и потенциально конфликтным. Подросток стремится к расширению личного пространства, требует признания своей самостоятельности, тогда как родитель продолжает ощущать ответственность за его безопасность и благополучие [3; 4]. Это противоречие требует от взрослых глубокого пересмотра своего родительского поведения, большей гибкости и готовности к диалогу. В ситуациях, когда перестройка не происходит, нередко возникают эмоциональные разрывы, снижение доверия и нарастание взаимных претензий.

Несмотря на большое количество исследований, посвящённых изучению психологического развития подростков, эмоциональное состояние родителей и особенности их функционирования на рассматриваемом этапе изучены в значительно меньшей степени. Научный фокус зачастую сосредоточен на закономерностях развития подростка, тогда как переживания родителей, их потребности, эмоциональные трудности и адаптационные ресурсы описаны фрагментарно [7]. Это обуславливает необходимость систематизации теоретических подходов к пониманию родительства в условиях подросткового кризиса и анализа факторов, определяющих успешность семейного взаимодействия.

Рассмотрим теоретические основы кризиса подросткового возраста.

Подростковый возраст представляет собой этап качественных изменений, охватывающих формирование биологической зрелости, расширение когнитивных возможностей и развитие социальной компетентности. Л.С. Выготский связывал его с появлением нового уровня самосознания и возникновением «чувства

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

взрослости», что неизбежно перестраивает отношения подростка с окружающими [2]. И. С. Кон подчеркивал ускоренный темп физического и психологического развития, формирование мотивов самоутверждения, расширение социальной перспективы и повышение значимости признания со стороны сверстников [3]. Зарубежные исследователи указывают на высокую эмоциональную реактивность подростков и чувствительность к социальному окружению, которое выступает важным фактором формирования идентичности [6].

Данный нормативный кризис рассматривается как закономерный этап возрастного развития, который связан с переходом от детской зависимости к личностной и социальной автономии. В концепции Э. Х. Эриксона подростковый возраст – это эпоха формирования идентичности, противопоставляемая ролевой путанице [5]. Для данного периода характерны протест против контроля, поиск собственных ориентиров, эмоциональная нестабильность и потребность в признании самостоятельности.

В отечественной научной литературе Л.И. Божович подчеркивала значение перестройки мотивационной сферы подростка [1], а А.В. Фельдштейн рассматривал кризис как результат столкновения растущей потребности подростка в автономии с сохраняющейся зависимостью от семьи, что усиливает напряжённость в детско-родительских отношениях [4].

К ключевым задачам рассматриваемого возрастного этапа отечественные и зарубежные ученые относят формирование личностной идентичности, развитие автономии и способности к ответственному выбору, укрепление эмоциональной саморегуляции, построение собственной ценностной системы и личных границ, повышение значимости социальных связей [3; 6].

Именно в этом контексте формируются особенности взаимодействия подростка и родителя, что влечет необходимость трансформации родительской позиции.

Так, возрастающая автономия подростка требует от родителей качественного пересмотра привычных стилей воспитания. Директивный стиль, эффектив-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ный на ранних этапах развития ребенка, в подростковом возрасте нередко провоцирует сопротивление и снижает доверие. Более эффективной становится партнерская позиция, основанная на признании субъектности подростка и его права на участие в обсуждении правила и границ. Ученые считают, что отсутствие такой родительской адаптации способствует усилению конфликтов и взаимной фрустрации [6; 7].

Переход к новой роли родителя подростка предполагает переосмысление собственных ожиданий, отказ от избыточного контроля и развитие навыков диалогичного общения с «вчерашним» ребенком на принципах равноправия, стремления к взаимопониманию и обмена мнениями. Успешность этого процесса во многом определяет безопасность трансформирующихся отношений и эмоциональный климат семьи.

Подростковый возраст ребёнка часто сопровождается ростом психологической нагрузки у взрослых, проявляющейся повышенной тревожностью, неопределенностью, сомнениями в правильности воспитательных решений, ощущением утраты контроля [7]. В этом контексте особое значение приобретает феномен родительского выгорания, под которым понимается состояние эмоционального истощения, утраты вовлечённости и утраты субъективной удовлетворённости родительской ролью [9].

Современные исследования свидетельствуют о том, что высокий уровень родительского выгорания влечет изменение воспитательных практик в сторону ужесточения контроля и снижения эмоциональной поддержки, что негативно отражается на психологическом благополучии подростков [9]. В этом состоянии родители демонстрируют раздражительность и непоследовательность в требованиях, что, в свою очередь, усиливает тревожность и эмоциональную нестабильность подростков, приводит к росту конфликтности и формированию у подростков ощущения непонимания и отвержения. Подобные паттерны взаимодействия нарушают процесс формирования автономии и подрывают чувство базовой безопасности у ребёнка [9].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, родительское выгорание может рассматриваться не только как индивидуальная проблема взрослого, но и как значимый фактор риска для эмоционального состояния и благополучия подростка. Родители нередко нуждаются в восстановлении собственных ресурсов, прежде чем они смогут качественно взаимодействовать и оказать эффективную поддержку своему ребенку.

Психологическая помощь непосредственно родителям и опосредованно подросткам должна быть направлена на повышение родительской осведомленности об особенностях проживания детьми данного возрастного этапа, на укрепление эмоциональной устойчивости взрослых и снижение интенсивности внутрисемейного стресса.

Итак, теоретический обзор показал, что подростковый возраст – важный этап нормативного развития, требующий перестройки отношений между родителем и ребёнком. В этот период меняются привычные роли, возрастает значение автономии подростка, а прежние воспитательные стратегии теряют эффективность.

Успешное родительство в условиях подросткового кризиса возможно при совокупности осведомленности родителей об особенностях данного возрастного этапа ребенка, эмоциональной устойчивости взрослых и наличия ресурсов психологической и социальной поддержки. Современные исследования указывают на необходимость оказания своевременной психологической помощи родителям, направленной на снижение эмоционального выгорания, обучение эффективным стратегиям взаимодействия и укрепление детско-родительских отношений [7; 9].

Полученные результаты настоящего теоретического обобщения могут служить основой для разработки консультативных, образовательных и профилактических программ, способствующих благополучному прохождению семьёй подросткового кризиса.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 1995. – 349 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Варга А.Я. Психология родительства: учебное пособие / А.Я. Варга. – СПб.: Питер, 2000. – 272 с.

3. Выготский Л.С. Проблемы детской психологии / Л.С. Выготский; под ред. Д.Б. Эльконина // Собрание сочинений. – В 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.

4. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1988. – 255 с.

5. Стейнберг Л. Подростковый возраст: психология развития / Л. Стейнберг; пер. с англ.; под ред. Л.А. Регуш. – СПб.: Питер, 2002. – 592 с.

6. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д.И. Фельдштейн. – М.: Академический проект, 1999. – 320 с.

7. Эриксон Э.Х. Детство и общество: психосоциальные проблемы развития человека / Э.Х. Эриксон; пер. с англ. – СПб.: Ленанд, 2019. – 416 с.

8. Mikolajczak M. Parental burnout: moving the focus from children to parents / M. Mikolajczak, I. Roskam // New Directions for Child and Adolescent Development. 2020. №174. Pp. 7–13. DOI: 10.1002/cad.20376. EDN XKNZMG

9. Prime H. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic / H. Prime, M. Wade, D.T. Browne // American Psychologist. 2020. Vol. 75. №5. Pp. 631–643. DOI: 10.1037/amp0000660. EDN OKBXLG

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)