

**Оганесова Нелли Львовна**

канд. психол. наук, доцент

**Ибрагимова Эльмира Ризаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ

***Аннотация:** в статье рассматривается семейное консультирование как значимый ресурс психологической помощи подросткам в условиях возрастного кризиса и социальной нестабильности. Анализируются теоретические основы системного подхода к семье, раскрываются психологические механизмы влияния внутрисемейных отношений на эмоциональное и поведенческое развитие подростка. Особое внимание уделяется роли семейной коммуникации, родительских стратегий воспитания и эмоциональной поддержки в профилактике тревожных, депрессивных и поведенческих расстройств.*

***Ключевые слова:** семейное консультирование, подростковый возраст, психологическая помощь, семейная система, внутрисемейные отношения, детско-родительские отношения, психологическое благополучие, подростковый кризис, эмоциональная поддержка, системный подход.*

Подростковый возраст является критическим этапом в жизни человека, когда происходят значительные биологические, социальные и психологические изменения. В этом возрасте подростки часто сталкиваются с эмоциональными трудностями, переживаниями по поводу идентичности, а также с проблемами в межличностных отношениях и адаптации к изменениям в социальной среде. Семья в этот период остается основным источником поддержки, однако родительская роль в изменяющихся условиях требует особого внимания и корректировки. Семейное консультирование предоставляет важный ресурс для повышения эффективности психологической помощи подросткам, поскольку позволяет

воздействовать не только на отдельного индивида, но и на его взаимодействие с ближайшим социальным окружением – семьей.

Подростковый кризис – это процесс значительных изменений, который сопровождается поиском идентичности, проблемами в самовосприятии, а также напряжением в отношениях с родителями. Исследования показывают, что семейные отношения играют ключевую роль в преодолении трудностей подростка [3]. Проблемы, связанные с подростковым возрастом, такие как депрессия, тревожные расстройства, злоупотребление веществами или поведенческие отклонения, часто имеют корни в семейной динамике. Системная семейная терапия, направленная на улучшение взаимодействия между членами семьи, является важным инструментом для коррекции этих проблем.

Семейное консультирование – это профессиональный процесс, направленный на помощь семьям в преодолении межличностных конфликтов, улучшении коммуникации и адаптации к изменениям, происходящим в жизни её членов [3; 4]. Консультирование включает в себя работу с каждым членом семьи, а также с групповой динамикой. В отличие от индивидуальной терапии, семейное консультирование предполагает работу с семейной системой как единым целым, что позволяет более глубоко понять, как взаимодействие между членами семьи влияет на подростка.

Семейное консультирование основывается на теории системного подхода, согласно которой семья рассматривается как открытая система, в которой каждый член семьи влияет на других членов и на систему в целом [4]. Этот подход позволяет понимать, что проблемы подростка не могут быть решены без учета всей системы семейных отношений.

Роль семейного консультирования в помощи подростку.

1. Укрепление семейных отношений и уменьшение конфликтов.

Конфликты между подростками и их родителями являются неотъемлемой частью нормального развития, однако хронические или сильно выраженные конфликты могут оказать разрушительное воздействие на психическое состояние подростка. Семейное консультирование помогает выявить и разрешить скрытые

конфликты, улучшить качество общения и снизить уровень стресса. Это возможно благодаря созданию безопасной и поддерживающей среды, где каждый член семьи может выразить свои чувства и мысли, не опасаясь осуждения.

Например, семейные консультации, проводимые в контексте подростковой агрессии, доказали свою эффективность в улучшении взаимодействия между родителями и детьми, а также в снижении насильственных действий [2].

## 2. Психологическая поддержка подростка в кризисных ситуациях.

Подростки часто переживают кризисы, связанные с изменениями в социальной и семейной среде: развод родителей, смерть близкого человека, проблемы в учебе или межличностных отношениях. Семейное консультирование помогает подростку адаптироваться к этим изменениям, предоставляя ему возможность пережить кризис в поддерживающей атмосфере.

Семейная терапия также помогает подростку развить навыки эмоциональной саморегуляции, что играет важную роль в предотвращении психологических заболеваний, таких как депрессия или тревожные расстройства. По данным исследовательских работ [5], семейные консультации с подростками показали значительное улучшение в эмоциональном благополучии и снижении уровня стресса у подростков, переживающих семейные трудности.

## 3. Развитие эффективных родительских стратегий.

Семейное консультирование включает работу не только с подростком, но и с его родителями, что является важным аспектом в решении проблем подростковой адаптации. Родители обучаются эффективным стратегиям взаимодействия с детьми, включая техники активного слушания, эмпатии, а также управление конфликтами. Психолог помогает родителям понять возрастные особенности развития подростков и выработать подходы к воспитанию, которые соответствуют потребностям ребенка.

Исследования показывают, что подходы, основанные на уважении к мнению подростка и признании его самостоятельности, значительно повышают качество взаимодействия в семье и предотвращают возникновение тяжелых эмоциональных проблем у подростков [1].

Научные исследования подтверждают, что семейное консультирование является эффективным методом для решения широкого спектра проблем подростков. Например, исследование с использованием метода семейной терапии, проведенное в США, показало, что 75% подростков, участвующих в семейном консультировании, отметили улучшение семейных отношений и значительное снижение уровня стресса [6].

В России также наблюдается рост интереса к семейному консультированию, особенно в контексте решения проблем подростков, страдающих от зависимости или расстройств поведения. Статистические данные показывают, что участие в семейной терапии вдвое увеличивает вероятность успешной реабилитации подростков, переживающих кризис.

Семейная терапия является универсальным инструментом, который может быть адаптирован для подростков с разными психосоциальными проблемами, включая агрессию, проблемы с самооценкой, трудности в учебе, депрессию и тревогу.

Семейное консультирование представляет собой важный ресурс в контексте психологической помощи подросткам, оказывая воздействие как на самого подростка, так и на его взаимодействие с семьей. Семейный подход помогает не только решать личные проблемы подростка, но и улучшать общую атмосферу в семье, что способствует развитию здоровых взаимоотношений, адаптации и психоэмоционального благополучия. Научные исследования и практические данные подтверждают эффективность семейного консультирования как ресурса, который значительно повышает эффективность психологической помощи подросткам, переживающим кризисные или трудные жизненные моменты.

### ***Список литературы***

1. Бенашвили А.М. Роль семьи в процессе подростковой социализации / А.М. Бенашвили. – М.: Изд-во Московского университета, 2020. – 256 с.
2. Грачев И.С. Подростковая агрессия и роль семьи в ее профилактике / И.С. Грачев. – СПб.: Невский университет, 2015. – 198 с.

3. Элькина М.Ю. Психологическое консультирование в условиях семейных проблем подростков / М.Ю. Элькина // Журнал психологических исследований. – 2019. – Т. 42. №6. – С. 35–45.
4. Минухин С. Семейная терапия: теория и практика / С. Минухин. – М.: Эксмо, 2001. – 512 с.
5. Larson R.W. Adolescent development in the family system // Journal of Youth and Adolescence. 2019. Vol. 48. №5. Pp. 923–938.
6. Garcia J., Smith P.R., Diaz E. Family therapy for adolescent depression: An evidence-based approach // Journal of Family Therapy. 2015. Vol. 37. №2. Pp. 168–183.