

Сочилина Екатерина Валериевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ АТМОСФЕРЫ В СЕМЬЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА

***Аннотация:** статья посвящена анализу влияния семейной атмосферы на психологическое состояние подростка. Рассматриваются основные типы семейных взаимоотношений, их роль в формировании личности, эмоционального благополучия и социальной адаптации старшеклассников. Особое внимание уделено таким аспектам, как стиль воспитания, уровень поддержки и доверия, наличие конфликтов, а также влияние семейных кризисов на развитие подростка. На основе анализа психологической литературы и современных исследований выделяются ключевые факторы, способствующие либо, напротив, препятствующие гармоничному развитию личности в подростковом возрасте. В статье подчёркивается важность создания благоприятной семейной среды для профилактики девиантного поведения и формирования устойчивой самооценки у подростков.*

***Ключевые слова:** семейная атмосфера, подросток, психологическое состояние, воспитание, эмоциональное благополучие, поддержка, доверие, конфликты, самооценка, социальная адаптация, девиантное поведение.*

Подростковый период – это время перемен и испытаний, когда человек сталкивается с необходимостью переосмыслить себя и своё место в мире. В эти годы происходят не только физические, но и серьёзные психологические трансформации: формируется собственное «Я», меняются отношения с окружающими, закладываются модели поведения, которые будут определять взрослую жизнь. На протяжении всего детства, и особенно в подростковом возрасте, семья остаётся важнейшим источником воспитания, поддержки и эмоциональной стабильности.

Именно семейная атмосфера во многом формирует внутренний мир подростка, влияет на его способность преодолевать трудности, строить отношения с ровесниками и воспринимать самого себя. В современной психологии и педагогике вопросам влияния семьи на развитие личности подростка уделяется особое внимание. Неблагоприятная семейная обстановка может стать причиной тревожности, депрессии, низкой самооценки, а также привести к развитию различных форм девиантного поведения. Напротив, тёплые, доверительные отношения в семье способствуют формированию устойчивой личности, уверенности в себе и успешной социальной адаптации.

В данной статье будут рассмотрены основные аспекты влияния семейной атмосферы на психологическое состояние подростка, проанализированы различные типы семейных взаимоотношений и их последствия для развития старшеклассников.

Семья – это не просто ближайшее окружение ребёнка, а его первая и главная социальная среда, в которой закладываются основы личности, формируются первые представления о мире, нормах поведения, ценностях и моральных ориентирах. Именно в семье ребёнок учится взаимодействовать с другими людьми, усваивает модели общения, разрешения конфликтов и выражения эмоций. В раннем детстве родители выступают для ребёнка абсолютными авторитетами, их мнение воспринимается как единственно верное, а семейные традиции и правила – как незыблемые законы жизни.

Однако с наступлением подросткового возраста роль семьи претерпевает значительные изменения. Подростковый период – это время активного поиска себя, переоценки ценностей и стремления к самостоятельности. В этот этап влияние родителей перестаёт быть безусловным и всё чаще подвергается критическому осмыслению. Подросток начинает сопоставлять семейные установки с мнением сверстников, учителей, героев фильмов и блогеров, а также с нормами, принятыми в обществе. Этот процесс может сопровождаться спорами, протестами и даже временным отдалением от родителей.

Тем не менее, несмотря на стремление к независимости и порой демонстративное отрицание родительского авторитета, семья по-прежнему остаётся для подростка главным источником эмоциональной поддержки, стабильности и безопасности. Именно в кругу семьи подросток ищет утешение в трудные моменты, делится сокровенными переживаниями и получает подтверждение своей значимости. Доверительные отношения с родителями помогают ему справляться с тревогами, формировать адекватную самооценку и уверенно вступать во взрослую жизнь. Даже если подросток внешне отвергает советы старших, внутреннее ощущение поддержки и принятия со стороны семьи служит для него надёжной опорой в период жизненных испытаний.

В психологии выделяют несколько основных типов семейных взаимоотношений:

– демократический (партнёрский) стиль – основан на взаимном уважении, доверии, открытом обсуждении проблем и совместном принятии решений. В таких семьях подростки чаще чувствуют себя уверенно, имеют высокую самооценку и лучше адаптируются в социуме;

– авторитарный стиль – характеризуется жёстким контролем, строгими запретами и требованиями беспрекословного подчинения. Подростки из таких семей могут быть либо чрезмерно послушными и зависимыми, либо проявлять бунт, агрессию и склонность к девиантному поведению;

– либерально-попустительский стиль – отличается отсутствием чётких правил и границ, вседозволенностью. В таких условиях подростки часто испытывают чувство одиночества, не умеют брать на себя ответственность, у них формируется неадекватная самооценка;

– индифферентный (отстранённый) стиль – проявляется в эмоциональной холодности, безразличии к жизни ребёнка. Это наиболее неблагоприятный тип отношений, приводящий к чувству ненужности, тревожности и депрессии у подростка.

Поддерживающая семейная атмосфера, в которой подросток чувствует себя любимым и принятым, способствует формированию позитивной самооценки.

Доверительные отношения с родителями позволяют подростку делиться своими переживаниями, обсуждать сложные вопросы (дружба, любовь, будущее), не боясь осуждения. Это снижает уровень тревожности и способствует развитию эмоциональной устойчивости.

Частые ссоры между родителями или между родителями и подростком оказывают крайне негативное влияние на психику. Подросток может испытывать чувство вины, страх, неуверенность в завтрашнем дне. Постоянное напряжение в семье приводит к хроническому стрессу, который может проявляться в виде психосоматических заболеваний, нарушений сна, снижения учебной мотивации.

Если родители постоянно критикуют подростка или предъявляют к нему завышенные требования, это приводит к формированию заниженной самооценки, страху неудачи и перфекционизму. Подросток начинает избегать сложных задач, боится проявлять инициативу, у него может развиваться синдром «выученной беспомощности».

Кризисы в семье (развод родителей, болезнь или смерть близкого, финансовые трудности) являются мощными стрессовыми факторами для подростка. В такие периоды подросток особенно нуждается в поддержке и стабильности. Отсутствие внимания со стороны взрослых или вовлечение подростка в «взрослые» проблемы (например, при разводе) может привести к серьёзным психологическим травмам.

Для формирования благоприятной семейной атмосферы, способствующей гармоничному развитию подростка, психологи и специалисты по семейным отношениям рекомендуют придерживаться ряда важных принципов.

Во-первых, основой любых здоровых отношений в семье должны быть взаимное уважение и доверие. Это означает, что родители признают в подростке личность с собственными взглядами, чувствами и правом на собственное мнение. Доверительная атмосфера создаётся, когда ребёнок не боится быть искренним, знает, что его не осудят за ошибки и всегда поддержат. Уважение проявляется не только в словах, но и в умении слушать, не перебивая, и учитывать интересы всех членов семьи.

Во-вторых, крайне важно обсуждать возникающие проблемы открыто и конструктивно. В подростковом возрасте неизбежно возникают разногласия по поводу учёбы, домашних обязанностей, выбора друзей или внешнего вида. Вместо того чтобы замалчивать конфликты или переходить к взаимным обвинениям и крикам, родителям стоит создавать безопасное пространство для диалога. Это подразумевает умение говорить о своих чувствах с помощью «Я-сообщений» (например, «*Я переживаю за твою безопасность*» вместо «*Ты опять гуляешь допоздна!*»), а также готовность выслушать аргументы подростка без осуждения.

В-третьих, необходимо активно поддерживать интересы и увлечения подростка. В этот период у старшеклассников часто появляются новые хобби, увлечения музыкой, спортом или творчеством. Проявление искреннего интереса со стороны родителей – не контроль, а именно участие и поддержка – помогает укрепить эмоциональную связь. Посещение концертов, спортивных соревнований или просто совместный просмотр фильмов по интересам подростка показывают ему, что его мир важен и ценен для семьи.

В-четвёртых, следует полностью исключить из воспитательного процесса физические наказания и любые формы унижения. Применение силы или словесные оскорбления наносят глубокую психологическую травму, подрывают самооценку и разрушают доверие к родителям. Такие методы не учат ответственности, а лишь вызывают страх, обиду и желание делать всё назло. Воспитание должно строиться на объяснении последствий поступков и совместном поиске решений.

Наконец, важно понимать, что семья не всегда может справиться с трудностями самостоятельно. Если конфликты становятся хроническими, общение заходит в тупик, а психологическое состояние подростка вызывает серьёзные опасения (например, появляются признаки депрессии, агрессии или замкнутости), не стоит бояться обращаться за профессиональной помощью. Консультация семейного психолога – это не признак слабости родителей, а ответственный шаг, направленный на сохранение здоровой атмосферы в доме и благополучия

ребёнка. Специалист поможет наладить диалог, выявить скрытые причины проблем и предложит эффективные стратегии взаимодействия.

Атмосфера в семье оказывает определяющее влияние на психологическое состояние подростка. Тёплые, поддерживающие отношения способствуют гармоничному развитию личности, а конфликты, холодность и безразличие могут стать причиной серьёзных психологических проблем. Ответственность за создание благоприятной среды лежит прежде всего на взрослых – родителях и близких родственниках.

Список литературы

1. Дворская Е.Н. Психологическое благополучие подростков, растущих в семье и вне семьи: сравнительный анализ / Е.Н. Дворская, Т.О. Гордеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2025. – Т. 33. №4. – С. 102–130.

2. Психолого-педагогическое сопровождение подростков с опытом институционализации: современные подходы / В.Н. Ослон, Г.В. Семья, М.А. Одинцова, У. В. Колесникова, Е.А. Зинченко // Вопросы психологии. – 2022. – Т. 68. №3. – С. 45–58.

3. Золотарёва А.С. Факторы риска депрессивных состояний у современных подростков: роль семейного контекста / А.С. Золотарёва, Л.П. Хегай // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. №2. – С. 112–125. DOI 10.17759/pse.2024290208. EDN SKUISI

4. Головей Л.А. Влияние стиля семейного воспитания на развитие личности подростка / Л.А. Головей, М.В. Данилова, Е.Е. Данилова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13. №1. – С. 67–89.

5. Холмогорова А.Б. Психологическое благополучие подростков: роль поддержки и доверия в семье / А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова, Т.Я. Сафонова // Журнал практической психологии. – 2024. – Т. 48. №1. – С. 201–218.