

*Мусийчук Алина Владимировна*

студентка

*Научный руководитель*

*Шер Марина Леонидовна*

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ  
НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

***Аннотация:** статья посвящена разработке практических рекомендаций для родителей по воспитанию психологически здорового подростка. На основе эмпирического исследования выявлены ключевые параметры детско-родительских отношений, связанные с высоким уровнем психологического здоровья подростков, а также факторы, ассоциированные со смещением спектра здоровья в сторону промежуточного состояния и предболезни. В работе представлена авторская программа рекомендаций для родителей, включающая принципы эмоционального принятия, поддержки автономии, отказа от психологического контроля и развития рефлексивной позиции.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, подростки, детско-родительские отношения, рекомендации для родителей, эмоциональное принятие, поддержка автономии, воспитание, высокий уровень психологического здоровья.*

Подростковый возраст традиционно описывается как период «бури и натиска» – время повышенной конфликтности, эмоциональной нестабильности и рисков для психологического здоровья. Однако современные исследования показывают тенденцию, согласно которой выраженность возрастного кризиса в значительной степени определяется характером детско-родительских отношений [4; 5]. При благоприятных семейных условиях подростковый возраст может

стать периодом интенсивного позитивного развития, а не неизбежного благополучия.

В то же время многие родители испытывают растерянность: «Как понять, что с ребенком что-то не так?», «Как поддерживать, но не контролировать?», «Где грань между заботой и гиперопекой?». Практика психологического консультирования показывает, что родители подростков остро нуждаются в научно обоснованных, конкретных и выполнимых рекомендациях, а не в общих призывах «любить ребенка» [3].

Вслед за И.В. Дубровиной и К. Рифф, мы понимаем психологическое здоровье как интегральную характеристику, включающую не только отсутствие тревоги, депрессии или поведенческих нарушений, но и наличие позитивных качеств:

- самопринятие: нравится ли подростку быть собой, принимает ли он свои сильные и слабые стороны;
- автономия: способен ли он отстаивать свое мнение, противостоять давлению;
- позитивные отношения с другими: есть ли у него близкие друзья, умеет ли он строить доверительные отношения;
- управление средой: может ли он организовать свою жизнь, справляться с повседневными задачами;
- цель в жизни: есть ли у него интересы, планы, понимание, зачем он учится и что хочет делать дальше;
- личностный рост: открыт ли он новому опыту, стремится ли развиваться [2].

Отсутствие проблем (подросток не участвует в драках, не грубит, не пропускает уроки) не равно психологическому здоровью. Подросток может быть внешне благополучным, но внутренне – тревожным, подавленным, не имеющим смыслов и целей (то есть находится в промежуточном состоянии).

Мета-анализ, охвативший больше 1000 исследований, показал, что родительское принятие является одним из сильнейших предикторов

психологического благополучия подростков, объясняя до 26% дисперсии самооценки и жизнестойкости [3].

Особого внимания заслуживает понятие психологического контроля. В отличие от поведенческого контроля (когда родители устанавливают правила и следят за их выполнением), психологический контроль – это манипуляции, направленные на внутренний мир ребенка:

- вызывание чувства вины («Ты меня до инфаркта доведешь»);
- обесценивание («Вечно у тебя всё не как у людей»);
- условная любовь («Я тебя таким не люблю»);
- индукция тревоги («Если не будешь учиться, станешь дворником»).

Именно психологический контроль, а не требовательность или установление границ, наиболее сильно связан с тревожностью, депрессией и низким самопринятием у подростков [8].

Поддержка автономии (предоставление выбора, уважение к мнению, поощрение самостоятельности) выступает важнейшим протективным фактором, особенно для юношей [9; 10].

Нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование с участием 30 подростков 15–16 лет, в котором измерению подверглись три конструкта:

#### 1. Психологическое здоровье.

По методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

6 шкал измерения:

- самопринятие;
- позитивные отношения;
- автономия;
- управление средой;
- цель в жизни;
- личностный рост.

#### 2. Стиль воспитания.

По методике – Опросник «Подростки о родителях» (ПоР) Л.И. Вассерман, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной.

Анализировались шкалы, отвечающие за контроль и требования:

- 1) Г+ (Гиперпротекция – чрезмерная опека);
  - 2) Г- (Гипопротекция – недостаток опеки);
  - 3) Т+ (Чрезмерность требований-обязанностей);
  - 4) С+ (Чрезмерность санкций – жестокие наказания).
3. Восприятие подростка.

По методике «Анализ семейного воспитания» (АСВ) Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса.

Измерялось субъективное отношение подростка к матери и отцу (позитивный интерес, директивность, враждебность).

Анализ протоколов «Анализ семейного воспитания» (АСВ) показал, что в 40% семей наблюдается гиперпротекция (Г+) в 32% – гипопротекция (Г-), а в 30% случаев родители прибегают к чрезмерным санкциям (С+).

Таким образом, из исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Параметр гиперпротекции (Г+) в методике АСВ коррелирует с параметром автономии в методике «Шкала психологического благополучия». Чем сильнее родители контролируют каждый шаг подростка (собирают портфель, выбирают друзей), тем ниже способность ребенка к самоуправлению и независимости. Это прямое доказательство вреда гиперопеки для волевой сферы.

2. Чрезмерность санкций (С+) коррелирует с самопринятием. Жесткие наказания и частые запреты приводят к тому, что подросток перестает принимать себя. Он интернализует гнев родителя и направляет его на себя в виде стыда и низкой самооценки.

3. Гипопротекция (Г-) взаимосвязана с позитивными отношениями. Парадоксальный, но логичный результат – при недостатке тепла в семье подросток вынужден искать принятие на стороне. Высокая значимость друзей в этом случае – компенсаторный механизм, который может говорить о риске попадания в асоциальные группы.

Исходя из выявленных корреляций, родителям даются следующие рекомендации по снижению дисфункциональных паттернов воспитания.

1. При гиперпротекции/контроле родитель берет на себя ответственность за жизнь подростка, лишая его воли. Как родитель может поступить с этой проблемой.

«Зона невмешательства». Определить сферы (выбор музыки, стиль одежды вне школы, порядок выполнения дел), где он не имеет права критиковать или контролировать.

Правило «одного шага». Не решать проблему за ребенка, а идти рядом. Не везти забытую сменку ребёнку в школу, а задать ему вопрос: «Что будешь делать? Как договоришься с охраной?».

Отсроченная помощь. На просьбу о помощи отреагировать через паузу в 5–10 минут, за это время подросток часто находит решение сам.

2. В случае чрезмерности санкций/наказаний страх разрушает самопринятие. Как родителю изменить подход.

Запрет на физические наказания и крик. Это не метод воспитания, а травма.

«Наказание – это логика, а не гнев». Если подросток разбил окно, наказание – поклеить пленку своими руками (результат), а не неделя без телефона (связь с провинностью отсутствует).

Правило «без обид». После разбора ситуации и применения последствий инцидент закрыт. Не припоминать поступок через неделю.

3. При гипопротекции/отсутствии контроля подросток ищет связь на стороне, что создает определённый риск. Рекомендации для родителей.

Ритуалы. Ввести обязательный совместный ритуал (завтрак в выходной, просмотр кино раз в неделю), который нельзя отменить из-за работы.

Интерес к деталям. Спрашивать не «Как дела?» (ответ «Нормально»), а «Что смешного сегодня было в школе?», «Кто тебя сегодня разозлил?» и т. д.

В заключение отметим, что проведенное исследование имеет определенные ограничения, например, не учитывает влияния развода родителей или неполных семей, что может модернизировать связи, а также нуждается в подтверждении на большей выборке. Однако данные рекомендации уже на текущем этапе могут использоваться педагогами-психологами для консультирования родителей и

проведения родительских собраний. Данные рекомендации могут быть дополнены и расширены, а на их основе созданы брошюры и памятки для родителей по профилактике психологического неблагополучия подростков.

### ***Список литературы***

1. Вассерман Л.И. Родители глазами подростка: психологическая диагностика / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. – СПб.: Речь, 2021. – 256 с.

2. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы образования / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2002. – №4. – С. 17–23.

3. Кузнецова В.Б. Семейные факторы и психологическое благополучие подростков: обзор исследований / В.Б. Кузнецова // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28. №2. – С. 104–117.

4. Кудряшов М.Р. Возрастные различия в благополучии подростков средней школы: магистерская диссертация / М.Р. Кудряшов, Т. Канонир. – М.: НИУ ВШЭ, 2025.

5. Латов Ю.В. Измерение и оценки адаптированности российской молодежи / Ю.В. Латов, Н.Е. Тихонова // Социологические исследования. – 2025. – №11. – С. 38–51. DOI 10.7868/S3034577X25110044. EDN IRNNS

6. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. №3. – С. 108–118.

7. Мусийчук А.В. Влияние родительского воспитания на формирование личности подростка / А.В. Мусийчук, М.Л. Шер // Молодежная наука в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 222–224. DOI 10.31483/r-138178. EDN VVVCRA

8. Савина Е.А. Родительский контроль и психологическое благополучие подростков / Е.А. Савина, Е.О. Смирнова // Семейная психология и семейная терапия. – 2021. – №2. – С. 23–38.

9. Смирнова Е.О. Динамика родительского отношения в подростковом возрасте / Е.О. Смирнова, М.В. Соколова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. №4. – С. 56–68.

10. Смирнова Е.О. Родительское принятие как фактор развития личности ребенка / Е.О. Смирнова, М.В. Соколова // Вопросы психологии. – 2021. – №3. – С. 45–57.

11. Шер М.Л. Вопросы сотрудничества педагога-психолога и родителей подростков в условиях образовательного учреждения / М.Л. Шер, С.В. Белоцерковская // Современный образовательный процесс: психолого-педагогическое сопровождение, воспитательные стратегии: материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 28 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 379–380. DOI 10.31483/r-114193. EDN MCEZQV

12. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2020. – 672 с.