

Роль родителей в формировании личности ребенка. И что влияет на самооценку

Подростковый возраст считается одним из наиболее сложных периодов в жизни человека. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения ко взрослой. В этот период формируется совокупность личностно значимых для подростка целей, ценностей, убеждений, обеспечивающих ему чувство направленности и осмысленности жизни. И значимую роль в формировании личности играет идентичность.

- Что такое личная и социальная идентичность?

- **Личная идентичность** - это то, как я определяю себя. Очень часто это то, что мы называем личностью или Я-концепцией. Это некое внутреннее ощущение, когда я смотрю на себя в зеркало. И с этим "я" связаны какие-то характеристики. Я какой? Например, я - умный, красивый, творческий, активный, закрытый, коммуникабельный, задумчивый, дружелюбный, настороженный. Это ощущение "я" и определенных вокруг него характеристик и есть то, что называется личной идентичностью.

Социальная идентичность - это, скорее, про социальные роли, которые мы выполняем в обществе. Это роль папы, мамы, сотрудника, подчиненного, начальника, пассажира маршрутки или покупателя в магазине. Социальная идентичность - она очень сложная и будет состоять из нескольких ролей. Например, покупатель в магазине и мужчина, у которого будет свидание - это одна роль, а покупатель в магазине и отец семейства - это другая роль, покупатель в магазине и одинокая мама - это третья роль. Сочетание таких вот ролей и будет давать социальную идентичность.

Вопрос самооценки более сложный. Самооценка - это личная идентичность в отношении к внутренней системе ценностей. Если личная идентичность совпадает с внутренней системой ценностей, то я, скорее всего, переживаю приятные ощущения и у меня положительный внутренний диалог. Я хвалю себя, говорю, что я молодец и у меня все получится. А если моя система ценностей не соответствует моим внутренним характеристикам, то тогда я, скорее всего, буду иметь низкую самооценку и критиковать себя за то, что я сделал что-то не так или у меня что-то не получится. И тогда человек может характеризоваться в поведении как сдержанный, настороженный, замкнутый, стремящийся нигде не появляться. И внутренним серьезным чувством может быть чувство стыда.

- Какая взаимосвязь между личной и социальной идентичностью?

- Иногда социальная и личная идентичность могут подходить как ключ к замку. Например, если я считаю себя достаточно ответственным, сильным, умеющим справляться с трудными ситуациями, умным и готовым взяться за любую сложную работу, то, скорее, в социальной идентичности (некой группе) я буду претендовать на позицию лидера, привлекать к себе внимание, стремиться руководить.

И наоборот, если у меня самооценка будет низкая, неустойчивая или сложная, то тогда в группе я буду стремиться занимать пассивную позицию, следовать за кем-то, отдавать ответственность и надеяться на хорошее. Поэтому чем лучше и гармоничнее самооценка у подростка, тем более активную позицию он будет занимать и к более активным социальным ролям стремиться.

- Как психологические и эмоциональные изменения в подростковом возрасте влияют на формирование личности?

- В подростковый период происходит достаточно серьезная перестройка идентичности. Потому что резко меняется гормональный фон, начинают формироваться вторичные половые признаки и внутреннее понимание себя. Изменение форм тела и голоса достаточно серьезно меняет "телесное Я" и создает большое количество странных внутренних ощущений. Это очень непростой период в жизни человека. Поэтому подростки очень уязвимы в психологическом плане. Они часто имеют нестабильное эмоциональное состояние, у них перестраиваются внутренние

психологические структуры, они перестают быть детьми - послушными, правильными, хорошими. Они начинают искать свои цели и задачи, пытаются найти "своих" - тех, кто их понимает. В этот момент происходит серьезный обрыв связей с родителями для того, чтобы начать тренировать волевые процессы, чтобы подростки начинали самостоятельно принимать решения. Часто это бывают какие-то эксперименты: сексуальные, с наркотическими веществами, пробами алкоголя, никотина. В этот момент у подростков есть опасные моменты с исследованием границ, когда они начинают выходить за рамки закона и проверять, что будет. **Подростковый период достаточно уязвимый, но крайне необходимый для формирования личности.**

Суть в том, что во время подросткового бунта формируется некая автономия, попытки первичного отграничения от "правильных" родительских установок, чтобы начать думать самостоятельно. Очень часто в это время подростки попадают под влияние групп, каких-то подростковых лидеров или бунтарей-взрослых, которые направлены на целевую аудиторию. Сейчас очень опасными являются TikTok, Instagram - соцсети, которые начинают захватывать сознание подростков и закидывать туда какие-то странные идеи. У подростков еще нет достаточного критического мышления и знаний об окружающем мире, чтобы принимать взвешенные решения. При этом у них есть очень большое желание принимать самостоятельные решения и проявлять свою позицию. Очень часто в этот период они находятся в состоянии неуверенности, поиске себя, состоянии недопонимания "кто я", и это нормально. Обычно он проходит через осознание, осмысление, созревание определенных личностных и нейробиологических структур, которые укрепляют личность и позволяют становиться взрослым.

- Какую роль в формировании идентичности играет семья? Как влияют образовательная среда и группы сверстников?

- Роль семьи в формировании личности очень высока. Так как только 25% - это генетический вклад и приблизительно около 50% - это то, что называется "ранний детский релевантный опыт", или влияние семьи, родительских установок, семейных взаимоотношений, историй, ценностей. Это очень сильно влияет на подростков, и влияет двояко. С одной стороны подростки вначале очень сильно идентифицируются, кто они есть, и на ранних этапах дети очень послушные и буквально впитывают то, что видят и слышат от родителей. А в подростковом периоде начинается бунтарство, когда они начинают отделяться, пытаются выстроить некую границу, которая поможет критически посмотреть на все семейные установки и правила. Начинается некое экспериментирование с этими правилами и установками. И в этот момент начинается влияние образовательной среды и групп сверстников.

В целом группы сверстников также оказывают большое влияние на человека. Детские сады и школы достаточно серьезно влияют на формирование базовых компонентов. Например, если в детсаду и в школе была дружелюбная атмосфера, ребенок смог занять достойную роль, лидирующую позицию, получил какой-то авторитет, уважение, его слушают, когда он говорит, он дружелюбный, то из него вырастает уверенная личность, подросток, который понимает, что он важный и значимый, имеет право на какие-то блага в этом мире и может достичь целей, которые перед собой ставит.

А бывает, наоборот, очень жесткое влияние образовательной среды, когда ребенку говорят, что он ничего не может и ничего не знает. Он попадает в двоечники, троечники - так называемую позицию низкого старта, и при этом не может "пробиться" через какую-то "полукриминальную структуру", группу бунтарей, которая появляется в школе и начинает противостоять учителям, и в итоге становится изгоем, неким человеком, у которого на уровне идентичности будут серьезные сложности, связанные с внутренними убеждениями, что он не достоин каких-то благ или целей, он не смог, у него не получится. Будет большое количество негативных установок, ограничивающих убеждений, которые будут во взрослой жизни очень сильно влиять на уровень достижений и качество жизни в дальнейшем.

- Какое влияние на формирование идентичности оказывают СМИ и социальные сети?

- Сейчас очень сильное влияние на формирование идентичности оказывают СМИ и социальные сети, потому что взрослые с детства сажают ребенка за экран телефона, планшета, телевизора и так далее. И ребенок фактически с детства оказывается в виртуальной реальности: сначала он смотрит мультфильмы, потом TikTok. У него формируется определенный тип доверия к информационной среде. Например, 35-40 лет назад, когда не было такого доступа к информации, дети развивались через чтение книг и реальное общение, они искали героев и образцы поведения там. Сейчас дети моделируют образцы поведения через TikTok, Instagram, YouTube Shorts, а это создает искаженные модели для того, чтобы подростки их списывали. В результате мы получаем сейчас серьезную проблему с выстраиванием долгосрочных отношений у подростков и молодых

людей 20-25 лет. Потому что не имея интенсивного личного контакта в детстве и подростковом периоде, люди взрослеют и у них нет привычки контактировать с другим человеком и учитывать его.

К тому же некая "американизация" культуры, которая ставит превосходство личности над коллективом, она распространяется в утрированном варианте и приводит к тому, что люди постоянно учитывают только собственные интересы, эмоции и состояния. Также в YouTube очень много мотивационных роликов о том, что самое главное в жизни - это счастье, и нужно достичь его любым способом. Это все делает подростков очень нежными и ранимыми, неустойчивыми к жизненным трудностям. Также особенности TikTok, Instagram, YouTube Shorts показывают, что мозг обучается оперировать очень маленькими и быстрыми потоками информации, в основном визуальными. И в результате те части мозга, которые развиваются во время чтения, не активизируются. Эта работа становится для подростков очень сложной, и они от нее отказываются. И мы получаем сложности с уровнем и характером мышления подростков, они не могут оперировать большими объемами информации, они стараются освоить все быстрее, легче и проще. В результате мы получаем интересный феномен, когда подростки не могут выбрать себе профессию, определиться, чем они хотят заниматься в этой жизни. Потому что у них нет привычки к размышлению.

Еще один из феноменов влияния СМИ - это постоянное потребление информации, люди постоянно сидят в социальных сетях. Это ведет к информационному ожирению, когда мозг перестает перерабатывать информацию и просто ее складывает, не перерабатывает ее и не выдает. Еще один феномен социальных сетей - это иллюзия контакта. Например, 10 тыс. подписчиков - это не 10 тыс. друзей. Максимальная емкость человеческой стаи, по исследованию особенностей структуры коры головного мозга, это 150 человек. Это то количество, с которым мы можем реально выстроить контакт. А наши подростки, в условиях тотальной виртуализации, не имеют 150 человек в прямом физическом контакте, это виртуальные контакты, то есть неполноценное общение. Нарушены бессознательные системы считывания невербальной коммуникации, сложности ориентировки в социальных ситуациях, подростки имеют большие проблемы с тем, как разбираться в обществе и как оно устроено.

У них появляются герои среди блогеров, которые показаны только с одной стороны, в результате происходит расщепление личности, так как все сложное, трудное, плохое как будто вытесняется.

Или наоборот, есть и обратная сторона - так называемая темная, влияние на подростков через съемки насилия, политическую пропаганду и так далее. И из-за того что у подростков очень высокий уровень доверия к интернету и социальным сетям, очень низкий уровень критического мышления, вся эта информация создает поляризацию внутри, формирует либо красивую и яркую, либо ужасную картину.

Это расщепление не позволяет личности собрать единую многогранную идентичность.

- Какие распространенные проблемы идентичности, с которыми сталкиваются подростки?

- Распространенные проблемы идентичности - это как раз таки некое расщепление. С 11 до 16 лет - это уязвимый возраст, когда подростки экспериментируют с тем, "кто я" и "что я", проверяют жизненный сценарий и информацию, полученную в раннем детском возрасте. Плюс здесь сложности в том, что социальные сети рисуют красивую и привлекательную жизнь, а я как будто не живу, у меня средняя жизнь.

Еще одна сложность с идентичностью - это обрыв контакта с телом. Сейчас подростки зачастую мало двигаются, они больше сидят, больше проводят времени за монитором. В результате контакт с телом достаточно серьезно нарушен. В результате мы имеем проблемы с тем, чтобы в принципе понимать свое тело, свои желания, потребности. Это очень серьезно влияет и создает кризис с идентичностью внутри.

Также есть проблема идентичности между "я - хороший" или "я - плохой, между "я достоин" или "я не достоин", "я смогу преодолеть трудности?" или "я не смогу преодолеть трудности?" Часть проблем идентичности, когда с одной стороны подросток еще помнит, что есть правильное и хорошее поведение и что нужно слушаться родителей, а с другой стороны - куча вызовов в мире,

например, когда друзья зовут пить алкоголь или сделать что-то противозаконное. И здесь возникает вопрос: что мне делать?

И еще одна серьезная проблема с идентичностью, когда подросток решает, привлекательный он или нет. В подростковом периоде начинается сексуальность, и подростки начинают проверять "стратегии привлекательности", решают, вступать в отношения или нет. С одной стороны очень высокий сексуальный интерес, с другой - очень строгие запреты. Это очень серьезный внутренний кризис у подростков.

- Как разрешить кризисы и конфликты идентичности?

- В решении кризисов и конфликтов идентичности может помочь работа с подростковыми психологами либо нужны какие-то серьезные авторитетные фигуры взрослых. Например, раньше такую роль могли выполнять тренеры спортивных секций. Особенно для парней это была замена родительской фигуры, более старшего опытного взрослого, который мог бы подсказать какие-то правильные решения и вставал бы на сторону подростка, чтобы ему помочь.

Либо сейчас очень много психологов, которые работают с группами подростков и помогают им исследовать себя и те кризисы, в которых они находятся, чтобы находить взвешенные решения.

- Как родители могут помочь в развитии здоровой личности?

- Чаще всего проблема родителей заключается в том, что они не могут перестроиться на наличие подростка в семье. Он остается для родителей ребенком, который обязан слушаться, выполнять все, что скажут папа с мамой. Идет серьезное подавление всех индивидуальных тенденций, странных вопросов.

И здесь два варианта: очень жесткий сильный конфликт с родителями вплоть до обрыва отношений, ухода из дома, асоциального поведения либо подавление воли подростка, который не способен в дальнейшем к самостоятельному принятию решений и может до 30-40 лет находиться в семье. Примерно к 25 годам родители начнут упрекать ребенка, что он сидит на их шее, не ищет работу и ничем не занимается.

Достаточно много случаев было у меня в практике, когда подростковый период начинался в 40 лет. И тогда взрослые мужчины и женщины учились говорить нет родителям.

Если родители адекватные, то они перестроились и смогли изменить характер взаимоотношений с подростком, перестали читать нотации, говорить в приказном тоне и ждать абсолютного подчинения, а вместо этого дали возможность подростку самостоятельно думать, оперировать собственным пространством и временем, спрашивать у него разрешения, понимать собственные границы и становиться наставниками и друзьями. В таких семьях дети достаточно неплохо проходят подростковый период, немного бунтуют, и бунт этот вполне приемлемый.

Родители должны создать для подростка пространство для самостоятельных экспериментов и при этом находиться рядом в случае, если подросток начнет выступать за какую-то более серьезную границу.

Если подросток пришел и от него пахнет сигаретами, это не повод орать на него или жестко выстраивать с ним беседу с элементами отвержения. Это повод поговорить, объяснить, к чему приведет употребление никотина. Спросить, нравится ли ему быть зависимым, бегать искать угол, чтобы покурить, находиться в условиях дискомфорта. Идет разговор, чтобы показать плюсы и минусы экспериментов с какими-то веществами. Или если подросток сообщает, что у него несчастная любовь. Хорошо, если он приходит с этим к папе с мамой. И если родители начнут читать морали и говорить, что в его годы надо думать только об учебе, начнут отбирать у него телефон, они создадут запретами очень высокий уровень напряжения и низкий уровень поддержки.

Разговор становится ключевым компонентом и отношением к подростку, что он имеет право выбрать, а родитель имеет право подсказать и любит его в любом случае. Это базовые установки родителей, которые помогают подростку в этом непростом мире.

