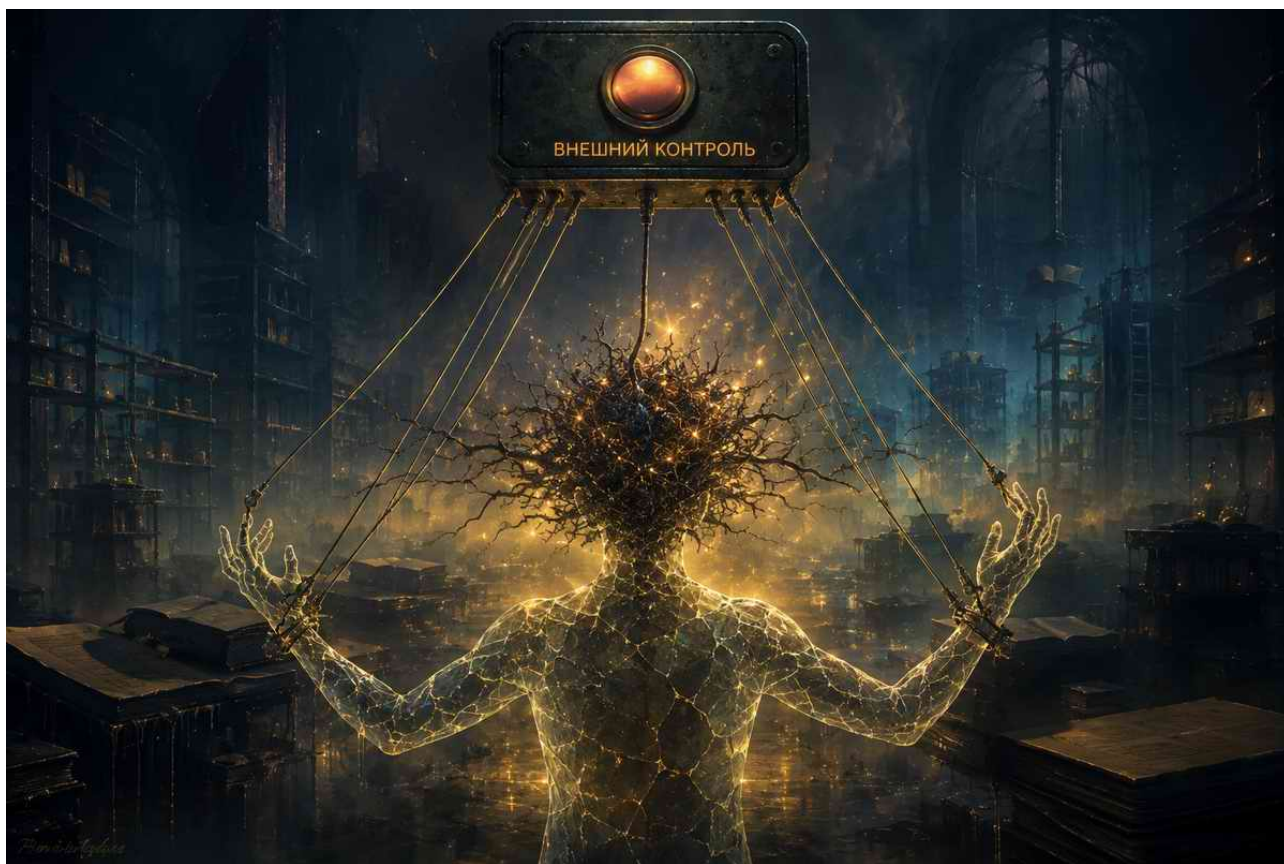


Ученые выяснили, как жесткое воспитание влияет на развитие стрессовой системы ребенка



Дата публикации: 18.05.2026

Современные исследования детской психологии все чаще показывают, что эмоциональная атмосфера в семье напрямую влияет не только на поведение ребенка, но и на развитие его нервной системы. Новая работа ученых из Университета штата Пенсильвания подтверждает, что жесткое воспитание может нарушать формирование механизмов регуляции стресса у детей дошкольного возраста и изменять работу физиологических систем, отвечающих за эмоциональную устойчивость.

Специалисты давно предполагают, что родители выполняют роль своеобразных внешних регуляторов для маленьких детей. В раннем возрасте ребенок еще не способен полностью самостоятельно контролировать свои эмоции, тревогу и физиологические реакции на стрессовые ситуации. Именно поэтому спокойствие, предсказуемость и эмоциональная устойчивость взрослых помогают ребенку постепенно формировать собственные навыки саморегуляции.

Ученые называют этот процесс совместной регуляцией. Он представляет

собой двустороннее взаимодействие между родителем и ребенком, при котором эмоциональное и физиологическое состояние одного человека влияет на состояние другого. Особенно важным этот механизм считается в дошкольном возрасте, когда нервная система ребенка активно развивается.

Новое исследование позволило проследить, как меняется этот процесс при более жестких стилях воспитания. В работе приняли участие 129 пар мать-ребенок из семей, относящихся к группе повышенного риска. Исследователи наблюдали за взаимодействием родителей и детей, когда детям было три года, а затем повторили наблюдения спустя год.

Матери отвечали на вопросы о своем стиле воспитания, включая частоту криков, наказаний и других форм психологически или физически агрессивного поведения. Затем пары участвовали в специальном эксперименте с решением сложной головоломки, во время которого ученые отслеживали физиологические показатели обоих участников.

Для оценки реакции на стресс использовался показатель респираторной синусовой аритмии — RSA. Этот параметр отражает изменения сердечного ритма, связанные с дыханием, и считается одним из важных индикаторов способности организма регулировать стресс и эмоциональное напряжение. Современная психофизиология активно использует RSA как неинвазивный способ оценки состояния вегетативной нервной системы.

Исследователи обнаружили, что у матерей с более спокойным и менее жестким стилем воспитания физиологическое состояние ребенка постепенно становилось более независимым с возрастом. Это соответствует нормальному развитию саморегуляции: по мере взросления ребенок все меньше нуждается во внешнем эмоциональном контроле со стороны родителей.

Однако в семьях с более агрессивным воспитанием картина оказалась противоположной. Дети, подвергавшиеся крикам, жесткому давлению или физическим наказаниям, демонстрировали усиленную зависимость от внешней регуляции даже по мере взросления. Их стрессовая система хуже справлялась с эмоциональными нагрузками, а восстановление после стрессовых ситуаций занимало больше времени.

Ученые отмечают, что подобные изменения могут формировать менее гибкую и более уязвимую систему реагирования на стресс. В дальнейшем это потенциально повышает риск тревожных расстройств, эмоциональной нестабильности, проблем с поведением и трудностей социальной адаптации.

Особое внимание специалисты уделяют тому, что жесткое воспитание нередко связано не только с особенностями характера родителей, но и с

высоким уровнем хронического стресса в семье. На риск агрессивного поведения могут влиять: финансовые трудности, перегрузка, семейные конфликты, эмоциональное выгорание, психические расстройства, отсутствие поддержки и собственный негативный детский опыт родителей.

Современные нейробиологические исследования подтверждают, что постоянное напряжение и непредсказуемая эмоциональная среда способны влиять на формирование нейронных связей, связанных с реакцией страха, тревоги и эмоционального контроля. Особенно чувствительным к таким воздействиям считается ранний детский возраст, когда мозг остается высокопластичным.

Исследователи также обратили внимание на феномен повышенной инерции стрессовой системы у детей, подвергавшихся жесткому воспитанию. Это означает, что после эмоционального напряжения их организм дольше возвращается к нормальному состоянию. Подобная физиологическая реакция может со временем закрепляться и становиться хронической особенностью работы нервной системы.

Психологи подчеркивают, что речь не идет о единичных эмоциональных срывах, которые могут случаться у любого родителя. Ключевое значение имеет общий стиль взаимодействия с ребенком и способность взрослых восстанавливать спокойствие во время конфликтных ситуаций.

По мнению специалистов, особенно важными факторами здорового воспитания являются: эмоциональная предсказуемость, чуткость к состоянию ребенка, способность родителей контролировать собственные реакции, безопасная атмосфера дома, уважительное общение и поддержка развития самостоятельности ребенка.

Современные программы поддержки семей все чаще включают методы развития родительской саморегуляции. Исследования показывают, что даже простые техники — например, пауза перед реакцией, контроль дыхания или кратковременное переключение внимания — способны снижать уровень конфликтности и улучшать эмоциональный климат в семье.

Специалисты считают, что подобные данные особенно важны для профилактики долгосрочных психологических проблем у детей. Понимание того, как повседневное взаимодействие влияет на физиологическое развитие стрессовой системы, помогает лучше оценивать роль раннего семейного опыта в формировании психического здоровья.

Авторы исследования подчеркивают, что дальнейшие работы помогут глубже изучить механизмы совместной регуляции между родителями и детьми, а также

разработать более эффективные программы поддержки семей, находящихся в стрессовых условиях.

Ссылка: «Типичное и атипичное развитие динамической саморегуляции и корегуляции дыхательной синусовой аритмии у матерей и детей в раннем детстве» DOI: [10.1093/chidev/aacag033](https://doi.org/10.1093/chidev/aacag033).