

БОРИС КРИГЕР



**РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИНКТ
И ГИПЕРОПЕКА**

БОРИС КРИГЕР

РОДИТЕЛЬСКИЙ ИНСТИНКТ И ГИПЕРОПЕКА



© 2024 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to krigerbruce@gmail.com

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

Родительский инстинкт и гиперопека

Современное воспитание сталкивается с противоречием: родители, стремясь оградить детей от любых трудностей, часто усиливают контроль и гиперопеку, что приводит к утрате детской самостоятельности и уверенности в себе. Однако в мире, полном изменений и неопределённости, такие методы оказываются неэффективными. Дети нуждаются не в идеальных условиях, а в возможности учиться на собственных ошибках, развивая адаптивность и эмоциональную устойчивость. Вместо защиты от всех возможных проблем, важно дать им пространство для самостоятельных решений, чтобы они могли обретать внутреннюю силу и уверенность в своих способностях.

Поддержка родителей должна заключаться не в навязывании готовых ответов и путей, а в создании условий для свободного самовыражения и исследования мира. Это требует гибкости и уважения к индивидуальности ребёнка, позволяя ему развивать критическое мышление и умение ориентироваться в сложных ситуациях. Такой подход формирует прочные внутренние опоры, необходимые для успеха в быстро меняющемся мире, где стабильность становится редкостью, а готовность к переменам и способность учиться новому — ключевыми навыками для будущего.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ИНСТИНКТ И ГИПЕРОПЕКА

Вопросы воспитания детей, всегда тревожившие умы, сегодня актуальны, как никогда раньше. В наш век бесконечных перемен и потрясений человечество столкнулось с парадоксальной ситуацией: при кажущемся обилии информации и доступности всевозможных источников мудрости мы, взрослые, продолжаем блуждать в старых лабиринтах, сталкиваясь с теми же извечными вопросами. Многие родители, подчас не находя ответов на экзистенциальные вопросы даже для самих себя, оказываются в еще более трудном положении, когда речь заходит о воспитании детей. Как же можно научить их жить, когда мы сами не понимаем, как справляться с хаосом и неопределенностью окружающего мира?

И здесь проявляется важнейший конфликт поколений: в стремлении оградить ребенка от всех возможных трудностей и опасностей родители порой, того не осознавая, сами создают для своих детей психологические барьеры. Но ведь жизнь, полная неожиданностей и противоречий, не позволяет нам строить идеальные модели, где всё подчиняется нашим представлениям о порядке и логике. Дети нуждаются не столько в ограждающих стенах, сколько в пространстве для свободного развития, для обретения собственных сил и умений, позволяющих им не просто существовать, но жить полноценно, осмысленно и независимо.

Кажется, что мир несётся вперёд с такой скоростью, что

сам уклад семьи — механизм, веками поддерживавший связь между поколениями, — начинает рассыпаться под напором изменений. Это своеобразное цунами затягивает в себя всё больше семей, заставляя их сталкиваться с драматическими вызовами, когда привычные опоры, казавшиеся незыблемыми, начинают рушиться.

Едва успевают родители привыкнуть к одним изменениям, как новое поколение уже живёт в совершенно ином ритме, порой столь отдалённом от прежних представлений о семейной гармонии, что все попытки найти общий язык нередко оканчиваются глухим непониманием или открытым конфликтом. Сын или дочь всё чаще могут чувствовать себя чужими за семейным столом, хотя формально остаются частью одного дома. Разговоры становятся скуднее, наполняются обыденными фразами, теряющими значимость, ибо за ними прячется нечто гораздо более важное — неспособность поделиться сокровенными мыслями. Порой кажется, что члены одной семьи начинают говорить на разных языках, и эти языки становятся не просто диалектами одной культуры, но полноценными, обособленными мирами.

Параллельно с этим размывается грань между тем, что происходит за пределами дома и внутри него. Новейшие технологии и информационные потоки поглощают человека целиком, лишая его живого общения с близкими. Мир, наполненный яркими образами и мгновенными удовольствиями, доступный в один клик, начинает вытеснять искренние разговоры и беседы, лишая их былой ценности. Дети, рождающиеся в этом вечно подключённом к Интернету мире, с

лёгкостью привыкают к виртуальному общению, считая его полноценным заменителем тепла живого человеческого общения. А взрослые, теряя почву под ногами, пытаются, но часто безуспешно, встроиться в этот новый уклад жизни.

И вот уже близость между родными становится лишь иллюзией — люди, находясь под одной крышей, могут пребывать в разных вселенных, между которыми нет и мостика для встречи. Автономия, некогда воспринимаемая как залог личной свободы, оборачивается ледяной изоляцией и одиночеством. Семьи начинают походить на соседствующие друг с другом острова, между которыми редкие лодки отчаянно пытаются преодолеть бушующие волны отчуждения. Ведь в тот момент, когда поколение родителей видит в общении стремление к поддержанию традиций, молодёжь стремится к автономии, где нет места навязанным ритуалам.

Именно в этих условиях возникает трагедия человеческих взаимоотношений: члены одной семьи становятся представителями не просто различных субкультур, но и самостоятельных постоянно трансформирующихся мировоззрений, где своя истина, своя реальность и свои ориентиры. Они превращаются в чужаков, пытающихся понять друг друга через призму своего собственного порой неадекватного опыта, но часто безуспешно, поскольку точки соприкосновения оказываются размытыми, словно песок, уносимый волной.

Излишняя опека, даже если она замаскирована под искреннюю заботу, порой становится не спасательным кругом, а тяжёлым камнем, что тянет на дно. Дети,

чувствуя постоянное давление, начинают замыкаться в себе, отчуждаясь от родителей, которые, как бы они ни старались, всё больше утрачивают способность понимать потребности и желания подрастающего поколения. В семье, где каждый шаг ребёнка контролируется, спонтанность и доверие уступают место напряжённой дистанции и непониманию, что, как невидимый барьер, разделяет когда-то близких людей.

Эти противоречия лишь усиливаются на фоне общей неопределённости и трансформации самой природы семьи. Современное общество вовлечено в беспрецедентный эксперимент по перестройке семейных ценностей и роли родителей, находясь в постоянном поиске новых ориентиров и смыслов. Традиционные основы, веками формировавшие институт семьи, теперь подвергаются сомнению и пересмотру, а на их месте возникают своеобразные квази-традиции. Они обещают адаптироваться к новым вызовам, но часто лишены той глубины и устойчивости, которые раньше поддерживали связи между поколениями.

В современном мире квази-традиции уже настолько укоренились, что их можно назвать новыми нормами. Они заменяют традиционные устои, но при этом лишены той глубины и прочности, которые веками поддерживали институт семьи. Сегодня культура случайных отношений и "свободной любви" стала привычным делом — люди всё чаще предпочитают временные связи и гражданские браки без обязательств вместо долгосрочных, моногамных союзов. Индивидуализм и стремление к самореализации превалируют над традиционными ценностями

взаимозависимости и жертвенности ради близких, что существенно меняет динамику семейных отношений. Всё больше людей решают заводить детей в одиночку, используя усыновление или искусственное оплодотворение, и это размывает классическое понятие семьи как союза двух людей, воспитывающих детей вместе. Гибкие модели воспитания, где родители и дети выступают скорее как равные, стали новой нормой, заменив собой патриархальные иерархии, где уважение к старшим поколению было ключевым элементом. Эти квази-традиции сформировались под влиянием изменяющихся социальных условий, таких как рост технологий, урбанизация и изменение роли женщин в обществе. Однако, несмотря на их укоренённость, они всё ещё часто лишены той внутренней устойчивости, которая раньше связывала поколения и обеспечивала прочные семейные узы.

Проблема в том, что этот эксперимент происходит не в лабораторных условиях, а прямо в повседневной жизни, где нет ни времени, ни возможности тщательно взвесить последствия каждой новой тенденции. Семьи, вынужденные адаптироваться к стремительно меняющемуся миру, пробуют на себе новые модели взаимодействия, но результат этих попыток порой напоминает блуждание в тумане без компаса. В таких условиях личностные и межпоколенческие кризисы становятся неизбежными: родители и дети, не имея твёрдых ориентиров, начинают ощущать потерю смысла и взаимопонимания.

Для того чтобы объективно оценить происходящее, необходимы не только время и глубокое погружение в анализ, но и способность выйти за рамки собственных

предубеждений и страхов. Однако современный человек, погружённый в бесконечный поток информации и суеты, редко располагает возможностью остановиться и осмыслить суть происходящих изменений. Всё чаще вместо поиска истины приходится довольствоваться поверхностными суждениями и штампами, навязанными извне, что ещё больше усложняет процесс самопознания и понимания других.

Этот новый мир, где границы между гиперопекой и автономией становятся размытыми, заставляет семью адаптироваться в условиях постоянного напряжения. Члены семьи словно балансируют на канате, натянутом над пропастью: с одной стороны — страх потерять родственную близость, с другой — боязнь недостаточно подготовить детей к суровой реальности. Но в этой борьбе часто забывается самое главное — способность быть просто рядом, без давления и без постоянных ожиданий, возвращаясь к простоте и искренности, которые, быть может, и есть те самые истинные ценности, утраченные в погоне за идеалом.

Родительские инстинкты, глубоко укоренённые в человеческой природе, представляют собой механизм защиты потомства, сложившийся в процессе эволюции. Этот внутренний импульс направлен на сохранение и защиту жизни ребёнка, что вполне логично с точки зрения биологии: обеспечивая безопасность и выживание, родители закладывают основу для продолжения рода. Однако в современном мире, где физические угрозы значительно уменьшились, тот же инстинкт может принимать гипертрофированные формы, превращаясь в гиперопеку. В этом кроется парадокс: то, что когда-то обеспечивало выживание,

сегодня может стать препятствием на пути к здоровому развитию личности.

Нередко подобные реакции родителей на действия или потребности ребёнка обусловлены вовсе не их личными особенностями, а глубинными биологическими механизмами. Желание оградить потомка от всех возможных невзгод часто приводит к усиленному контролю и чрезмерной заботе, что порой становится источником напряжения в отношениях. И если ребёнок стремится к самостоятельности, пытаясь расширить границы своей свободы, а родитель, в силу естественного страха за его безопасность, стремится эти границы сузить, возникают конфликты, порой весьма болезненные для обеих сторон.

Важно понимать, что подобные разногласия не свидетельствуют о чьей-то неудаче в воспитании или непонимании друг друга, а являются естественным результатом столкновения биологических программ. Родители, руководствуясь инстинктами, пытаются предугадать и предотвратить все возможные трудности, тогда как дети, развиваясь, стремятся к обретению самостоятельности, проверяя свои силы и познавая мир через собственный опыт. В таких ситуациях ни одна из сторон не действует из намерения причинить боль другой; напротив, обе действуют в соответствии с теми биологическими сценариями, которые заложены природой.

Когда осознание биологической природы этих реакций приходит к родителям, это может стать первым шагом к изменению подхода. Понимание того, что гиперопека — это не отражение любви или заботы в чистом виде, а проявление инстинктивного стремления к защите

потомства, позволяет сместить фокус и научиться различать моменты, когда необходимо вмешаться, и те, когда лучше позволить ребёнку самому учиться и совершать ошибки. Ведь именно через преодоление трудностей формируется зрелость и внутренняя сила личности, которые не смогут развиваться в условиях постоянной опеки и контроля.

Способность родителей осознавать и контролировать собственные инстинкты, направляя их в русло, поддерживающее развитие ребёнка, — это навык, который требует времени и глубокой осознанности. И тогда взаимодействие, которое ранее было окрашено тревогой и непониманием, может трансформироваться в поддержку и доверие, что становится залогом более гармоничных отношений.

В условиях постоянно меняющегося мира задача воспитания детей становится всё более сложной. Те методы и подходы, что считались неизменными столпами буквально несколько десятилетий назад, уже не всегда соответствуют требованиям нового времени. Быстро меняющиеся технологии, глобализация, смена культурных ориентиров и социальные изменения накладывают свой отпечаток на представления о том, что такое успешное воспитание и какие именно качества необходимо формировать у подрастающего поколения.

Если раньше ключевой задачей родителей было передать навыки выживания и приспособленности к стабильной социальной системе, то сегодня мир уже не представляет собой статичное и предсказуемое пространство. То, что было значимо ещё вчера, сегодня может утратить свою ценность и актуальность, а

навыки, которые кажутся полезными сейчас, уже завтра могут оказаться устаревшими. В таких условиях возникает естественный вопрос: как подготовить ребёнка к будущему, если само будущее окутано неопределённостью?

Современные родители, сталкиваясь с обилием информации и зачастую противоречивыми рекомендациями, вынуждены постоянно искать баланс между желанием дать ребёнку самое лучшее и необходимостью адаптировать своё воспитание к текущим реалиям. Больше не существует единого верного пути, и уже недостаточно руководствоваться устоявшимися традициями. Теперь требуется гибкость мышления, готовность пересматривать свои установки и способность учиться новому вместе с детьми, а иногда и у них! Ведь порой оказывается, что именно дети, в силу своего свободного восприятия мира и отсутствия устоявшихся стереотипов, быстрее и легче приспосабливаются к переменам, чем их родители.

Однако остаётся вопрос: какие же качества действительно необходимы для жизни в этом стремительно меняющемся мире? Однозначного ответа нет, но среди ключевых можно выделить такие универсальные навыки, как умение критически мыслить, адаптироваться к новым условиям и находить нестандартные решения. В условиях постоянной неопределённости и быстрого устаревания информации способность обучаться, проявлять гибкость и креативность выходит на первый план. Вместо того чтобы заикливаться на конкретных знаниях, важно развивать у детей стремление к самостоятельному поиску ответов и умение находить ресурсы для решения

новых задач.

Кроме того, немаловажным оказывается формирование эмоциональной устойчивости. В условиях, когда внешний мир становится всё более непредсказуемым, внутренняя опора и умение справляться с эмоциональными вызовами приобретают особое значение. Именно эти качества помогают человеку оставаться уравновешенным и эффективным в любых ситуациях, позволяя не терять уверенности даже в самые трудные времена.

Самое важное — это воспитать и развить в детях эмоциональный интеллект, ведь именно он открывает любые двери в мире, где пока ещё главенствуют люди, а не машины. Пока технологии всё глубже проникают в нашу жизнь и автоматизируют всё больше задач, способность понимать и чувствовать остаётся главным человеческим преимуществом. Эмоциональный интеллект учит не только находить общий язык с окружающими и строить доверительные отношения, но и умению ставить себя на место других, чувствовать их эмоции и потребности. Это развивает эмпатию — качество, которое невозможно полностью заменить никаким алгоритмом. Важно научить детей никого не осуждать, а вместо этого пытаться понять, что движет другим человеком, что он переживает в данный момент, каковы его мотивы. Способность не осуждать, а смотреть на мир с пониманием и сочувствием, предвидеть скрытые мотивы и принимать чужие слабости делает человека действительно мудрым и терпимым. В условиях стремительных изменений мира дети с развитым эмоциональным интеллектом не только успешнее адаптируются к новым реалиям, но и

становятся более уверенными и счастливыми, сохраняя подлинно человеческую теплоту, взаимопонимание и внутреннюю гармонию.

Жёсткие и строгие программы воспитания, построенные на чрезмерном контроле и навязывании дисциплины, зачастую имеют обратный эффект, приводя к неожиданным и порой негативным последствиям для детей. Хотя подобные методы могут казаться эффективными для обеспечения внешнего порядка и следования правилам, они рискуют подавить важные качества, которые необходимы для полноценного развития личности.

Когда ребёнок сталкивается с постоянным давлением, с требованием соответствовать установленным нормам, его внутренний мир может начать сопротивляться этому натиску. Желание родителей добиться послушания и успешности (как они её понимают) через жёсткие рамки часто ведёт к тому, что ребёнок либо протестует, выражая недовольство активным сопротивлением, либо замыкается в себе, погружаясь в состояние выученной беспомощности и потери чувства собственной ценности. В первом случае родители могут столкнуться с бурным вызовом и непокорностью, а во втором — с тревожащей апатией и отстранённостью, когда у ребёнка словно пропадает искра жизни.

Причём протест — будь то яркий или скрытый — является естественной реакцией на утрату свободы и личного пространства. Ребёнок, как и взрослый, нуждается в признании своего права на выбор, на выражение собственных мыслей и чувств. Чрезмерный контроль подавляет эту потребность, лишая маленького человека возможности исследовать мир, ошибаться и

учиться на своих промахах. И когда ребёнок вырастает в условиях постоянного давления, он привыкает жить с мыслью, что его ценность определяется лишь соответствием ожиданиям окружающих, что подрывает его способность верить в себя и принимать собственные решения.

Кроме того, подавление свободы часто блокирует творческий потенциал и любознательность, которые являются естественными двигателями познания. Дети, которых загоняют в строгие рамки и лишают возможности исследовать мир через призму своих интересов, рискуют утратить желание учиться и познавать новое. В конечном итоге это может привести к тому, что взрослый человек, выросший в условиях чрезмерного контроля, испытывает трудности с самоопределением и поиском своего пути, ведь на протяжении детства его заставляли идти по уже проложенной кем-то дорожке.

Важно понимать, что уверенность в себе и самостоятельность формируются не через строгость и наказания, а через возможность пробовать и ошибаться, через свободу выбора и поддерживающее окружение. Родители, которые вместо жёсткого контроля предлагают своим детям понимание и доверие, закладывают фундамент для здорового развития личности. Дети, растущие в условиях уважения к их интересам и потребностям, обретают внутреннюю опору и готовность действовать в сложных ситуациях, потому что знают: их ценность не зависит от идеальности и ошибок, а заключается в их уникальности и стремлении к самореализации.

Поддерживая ребёнка в его попытках разобраться в

сложном мире, взрослые помогают ему научиться принимать решения и нести за них ответственность, что в конечном итоге закладывает прочный фундамент для дальнейшей жизни.

В воспитании детей существует феномен, который часто вызывает недоумение у родителей: порой дети гораздо внимательнее и охотнее слушаются незнакомых или менее близких взрослых, чем собственных родителей. Этот феномен имеет глубокие корни в биологической и социальной эволюции человека. Детям свойственно искать подтверждение своим действиям у значимых фигур за пределами семейного круга, что помогает им формировать представление о нормах и правилах общества в целом, а не только тех, что существуют в пределах родительского дома.

В самом начале процесса сепарации, когда ребенок только начинает дистанцироваться, отношения с родителями могут портиться, так как он стремится утвердить свою независимость. Родители, привыкшие к близости и контролю, часто воспринимают это как угрозу и могут чрезмерно давить или ограничивать. В результате ребенок испытывает раздражение и сопротивление, что усиливает его желание искать поддержку и советы у других взрослых, которые кажутся менее навязчивыми и более уважительными к его новым границам. Слушая других, ребенок чувствует себя более свободным и уважаемым, что помогает ему строить собственное понимание мира.

Если взглянуть на это явление с точки зрения биологии, можно предположить, что оно связано с эволюционными механизмами обучения и адаптации. В

дикой природе молодые особи млекопитающих, включая человека, часто перенимают поведенческие модели не только у родителей, но и у других членов группы. Это помогает расширить диапазон знаний и умений, необходимых для выживания. Таким образом, способность воспринимать чужой авторитет — это своеобразный адаптивный механизм, позволяющий ребенку лучше интегрироваться в окружающее сообщество и быстрее усваивать разнообразные социальные роли и нормы.

Осознав это явление, можно эффективно использовать его в практике воспитания, особенно в современном мире, где ребенок часто сталкивается с разнообразными моделями поведения. Принцип «перекрестного воспитания», при котором родители и близкие друзья или родственники взаимодействуют с детьми друг друга, способен стать мощным инструментом формирования здоровых моделей поведения. Подобная система может дать ребенку более объективное понимание норм и ценностей, одновременно избавляя родителей от необходимости постоянно повторять свои наставления, что порой вызывает у ребенка сопротивление.

Такой подход позволяет создать своеобразное «сообщество наставников», где каждый взрослый играет роль учителя и наставника для ребенка другого человека, обеспечивая тем самым более широкий спектр примеров для подражания и понимания того, что поведение должно соответствовать ожиданиям не только в родных стенах, но и в обществе. Друзья и родственники, будучи не столь вовлеченными в повседневные конфликты и эмоциональные

привязанности, часто могут донести до ребенка важные ценности и правила с большей легкостью и авторитетом.

Перекрестное воспитание также помогает избежать того, что ребенок случайно начнет перенимать нежелательные модели поведения у сверстников или случайных знакомых. В условиях постоянного присутствия «внешних» наставников у него формируется более четкое понимание, что положительные примеры поведения ценятся не только в его семье, но и за её пределами.

Приглашаю вас ознакомиться с моей статьей "The principles of cross-upbringing: Evolutionary and social roles of external authority in child development" (Принципы перекрёстного-воспитания: Эволюционные и социальные роли внешнего авторитета в развитии ребенка).¹

Очевидно, что те или иные психологические травмы, полученные в детстве, неизбежны и, как ни парадоксально, играют важную роль в процессе взросления. Многие родители стремятся создать для детей идеальные условия, полностью избавляя их от трудностей и переживаний, считая, что таким образом защищают их от душевных ран. Однако природа устроена таким образом, что определённые психоэмоциональные потрясения — это неотъемлемая часть пути к самостоятельности и внутренней зрелости. Подобные переживания, как бы болезненны они ни

¹ Kriger, B. (2020). The principles of cross-upbringing: Evolutionary and social roles of external authority in child development: Adaptive mechanisms of children's interaction with non-parental mentors and their impact on socialization. *Global Science News*.

были, в конечном счете способствуют формированию личности, помогают обрести собственные границы и научиться справляться с вызовами, которые неизбежно преподносит жизнь.

Сепарация от родителей — это важнейший этап в развитии ребенка, который влечет за собой непростые эмоции и переживания. Чтобы обрести внутреннюю самостоятельность и способность принимать решения, каждый человек должен в какой-то момент пройти через процесс отделения от родительской фигуры. Это не происходит одномоментно; это длительный и постепенный процесс, во время которого ребенок сталкивается с разочарованиями, осознанием ограниченности родительского всемогущества и необходимости самому нести ответственность за свои поступки.

В этой связи понимание того, что определённые травмы неизбежны и даже полезны для формирования психики, может помочь взрослым изменить свой подход к воспитанию. Вместо стремления оградить детей от всех возможных трудностей и потрясений, можно подготовить их к этим переживаниям, сделать их частью естественного опыта взросления. Понимая, что неприятные эмоции, страхи и разочарования являются естественной частью жизни, ребенок учится воспринимать их не как катастрофу, а как часть своего пути к самостоятельности.

Здесь может быть полезен открытый диалог между родителями и детьми. Обсуждая с ребенком, что жизнь неизбежно включает как приятные, так и неприятные моменты, можно заранее подготовить его к встрече с трудностями. Если объяснить, что переживания и

трудные чувства — это не что-то, чего стоит бояться, а всего лишь сигналы о том, что человек растет и развивается, ребенок будет более готов воспринимать вызовы с уверенностью. Это создаст в его психике прочный фундамент для дальнейших самостоятельных решений.

Кроме того, родителям важно осознать, что травмы — это не всегда что-то разрушительное. Они могут стать источником внутренней силы, если ребенок с самого начала учится справляться с ними конструктивно. Например, вместо того чтобы пытаться оградить его от всех возможных разочарований, можно учить его тому, как извлекать уроки из сложных ситуаций. Такой подход развивает у детей эмоциональный интеллект, гибкость и стойкость, помогая им адаптироваться к жизни, которая неизбежно будет полна не только радостей, но и вызовов.

Так, знание о том, что детские травмы и сепарация — это неотъемлемая часть пути взросления, открывает родителям возможность более осознанно и мудро подходить к воспитанию, направляя детей к самостоятельности и внутренней устойчивости, а не к зависимости от внешних обстоятельств и чужих оценок.

Современный мир действительно переживает непростые времена. Человечество сталкивается с ощущением постоянного кризиса, где каждая новая попытка найти устойчивый путь нередко оказывается теми самыми «граблями», на которые мы наступаем вновь и вновь. Парадокс заключается в том, что при огромном объеме накопленных знаний и опыта, при доступности информации и обилии возможностей, люди всё ещё блуждают в поисках смысла и решений,

будто оказавшись в лабиринте собственных противоречий.

В этих условиях особенно ярко проявляется дилемма воспитания. Как учить жить детей, если сами взрослые не до конца понимают, как справляться с этим миром, полным неопределённостей? Более того, передавать детям жестко определённые, устаревшие модели жизни и навязывать собственные представления о том, что правильно или неправильно, кажется всё более сомнительным. Ведь то, что работало в прошлом, уже не даёт гарантии успеха в будущем, и этот разрыв между поколениями становится всё более очевидным.

Навязывание детям единственно верного, как может казаться, образа жизни не только аморально, но и лишено продуктивности. Это похоже на попытку вырастить цветок в почве, не подходящей для его корней. У каждого нового поколения есть свой собственный путь, свои уникальные вызовы, на которые наши старые решения и взгляды могут просто не работать. Поэтому, пытаясь воспроизвести в детях собственные шаблоны мышления, родители не всегда учитывают, что это обрекает их потомков на повторение тех же ошибок и страданий, через которые уже прошли сами взрослые.

Вместо того чтобы учить детей, как жить по заранее заготовленным правилам, стоит задуматься о воспитании навыков адаптивности, гибкости и критического мышления. В мире, где стабильность становится скорее иллюзией, нежели реальностью, важно не столько передать детям свои ответы, сколько помочь им сформировать собственные вопросы и научиться искать на них ответы самостоятельно. Ведь

что действительно ценно в воспитании — это не внушение готовых решений, а умение ориентироваться в неопределенности и принимать решения, исходя из ситуации, которая может быть непредсказуемой и быстрой в своём изменении.

Ключевой задачей становится не навязывание своего образа жизни, а создание условий для того, чтобы дети могли развить собственные способности и внутреннюю свободу. Это предполагает уважение к их личным границам, признание их права на ошибки и возможность делать свои собственные выводы. Пусть они учатся проживать свои опыты и набирать свой уникальный багаж знаний, который будет гораздо более ценным, чем любые догматы, переданные от родителей.

В современном мире, где ценности и ориентиры меняются с поразительной скоростью, традиционный подход к воспитанию, основанный на жёстких инструкциях и установленных целях, уже далеко не всегда приносит желаемые результаты. Вместо того чтобы пытаться навязывать детям конкретные пути или стремиться заставить их соответствовать определённым шаблонам успеха, гораздо важнее развивать у них гибкость мышления и способность подвергать сомнению навязанные обществом установки.

Прививание критического мышления, которое не подавляется излишне строгими рамками, позволяет ребёнку научиться самостоятельно ориентироваться в мире и принимать осознанные решения. В отличие от жёстких программ обучения, направленных на усвоение чётко определённых навыков и знаний, такой подход фокусируется на том, чтобы научить молодого человека видеть мир не чёрно-белым, а многогранным и

изменчивым. Это умение думать самостоятельно, а не следовать чужим схемам, становится ключевым для понимания того, что действительно важно в жизни.

Одним из важнейших аспектов такого воспитания является способность распознавать и отбрасывать ложные социальные доминанты. Сегодня детей с ранних лет окружает мощный поток информации, внушающий определённые идеи о том, что якобы означает успех, счастье и благополучие. Чрезмерное потребительство, стремление к обладанию материальными атрибутами, навязанное обществом представление о "правильной" жизни — всё это может стать ловушкой, из которой не легко выбраться. Дети, выросшие в условиях такого давления, часто начинают оценивать себя и своё достоинство через призму внешних достижений и обладания вещами, упуская из виду более глубокие и важные аспекты жизни.

Поэтому вместо того чтобы поощрять стремление к накоплению вещей и статусных символов, родителям стоит сосредоточиться на том, чтобы помочь детям развить способность к саморефлексии, осознанию собственных ценностей и пониманию истинных потребностей. Такой подход не только снижает зависимость от внешних атрибутов, но и формирует внутреннюю устойчивость, которая помогает противостоять социальным стереотипам и манипуляциям. Это умение распознавать ложные цели и отвергать их позволяет ребёнку строить свою жизнь на основе подлинных интересов и стремлений, а не в угоду общественным ожиданиям.

Кроме того, критическое мышление открывает путь к пониманию истинной сути вещей и учит задавать

вопросы: "Зачем мне это нужно?", "Почему я стремлюсь к этому?", "Это мой выбор или навязанный кем-то шаблон?" Эти вопросы помогают выработать способность не поддаваться стадному инстинкту, что особенно важно в эпоху социальных сетей, где гонка за лайками и одобрением становится едва ли не самоцелью для многих. Ребёнок, научившийся ставить под сомнение общепринятые установки, не только защищён от манипуляций, но и способен находить своё место в мире, исходя из внутренних ориентиров, а не из внешних ожиданий.²

В конечном итоге, воспитание, основанное на развитии критического мышления и способности противостоять ложным социальным идеалам, помогает ребёнку стать самостоятельным и свободным от навязанных стандартов. Это даёт ему возможность создавать свою собственную картину мира, в которой важны не внешние атрибуты, а внутренние ценности — искренность, любопытство, стремление к развитию и способность быть в гармонии с собой.

Приглашаю вас ознакомиться с моей статьей "Parental instincts and overprotection: Understanding the biological basis of parenting dynamics" (Инстинкты родителей и гиперопека: Понимание биологических основ динамики родительства), опубликованной в журнале The Common Sense World.³

Родительский пример остаётся одной из самых мощных форм обучения, и именно он формирует у ребёнка

² Masten, A. S. (2014). Resilience and positive youth development. *Developmental Psychology*, 50(3), 1025–1035.

³ Kriger, B. (2024). Parental instincts and overprotection: Understanding the biological basis of parenting dynamics. The Common Sense World.

представление о том, что на самом деле значит быть счастливым. В современном мире, где многие стремятся к внешним успехам, материальному достатку и постоянному росту показателей в самых разных сферах, становится особенно важно показывать детям, что истинное счастье — это вовсе не накопление достижений и гонка за одобрением окружающих. Вместо этого оно заключается в умении ценить то, что происходит здесь и сейчас, в способности ощущать радость от мелочей и искреннего общения.

Когда родители демонстрируют своим поведением, что счастье — это не погоня за очередной целью, а наслаждение самим процессом, дети перенимают эту установку на подсознательном уровне. Если взрослые умеют радоваться простым вещам — вечерней прогулке, душевному разговору, совместному творчеству — ребёнок впитывает эту модель, видя, что счастье не зависит от внешних обстоятельств. Вместо того чтобы заикливаться на результатах и конечных пунктах, такие дети учатся ценить моменты в пути, понимая, что именно они наполняют жизнь смыслом.

Это умение наслаждаться настоящим моментом, в свою очередь, становится для ребёнка источником внутренней свободы. Он понимает, что не нужно постоянно гнаться за чем-то внешним, чтобы почувствовать себя счастливым. Наоборот, счастье — это состояние, которое можно найти внутри себя, когда жизнь наполнена близкими, тёплыми отношениями и возможностью выражать свою индивидуальность через творчество. Ведь творческий процесс, будь то рисование, музыка или простое рукоделие, позволяет человеку почувствовать поток жизни, освободиться от

тревог и погрузиться в состояние гармонии с собой и окружающим миром.

Кроме того, живя в культуре, где успех часто измеряется статусом и материальными атрибутами, дети, воспитанные в атмосфере осознанного отношения к жизни, получают особый дар: они меньше поддаются давлению извне и умеют находить радость в самых простых вещах. Вместо того чтобы искать признания в глазах других, такие люди понимают, что настоящая ценность кроется в глубине переживаний и в том, как они взаимодействуют с миром и близкими. Это учит их строить более осознанные и искренние отношения, где главную роль играет не внешний успех, а душевная близость и взаимное понимание.⁴

Воспитание по-настоящему становится эффективным, когда оно основано на примере и реальных действиях родителей, а не на абстрактных наставлениях и строгих указаниях. Дети с удивительной точностью считывают поведение взрослых, перенимая их модели взаимодействия с миром. Если родители демонстрируют искреннюю заботу о других, поддерживают и проявляют любовь, ребёнок наглядно видит, что это не только приносит пользу окружающим, но и дарит радость самому помогающему.

Глубинная биологическая основа такого поведения имеет свои корни в эволюции. Люди, как социальные существа, на протяжении тысячелетий выживали и развивались благодаря способности поддерживать друг друга. Взаимопомощь и забота о ближних способствовали укреплению связей в группе и

⁴ Sroufe, L. A. (2019). *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation*. New York: Guilford Press.

обеспечивали более высокие шансы на выживание. Эти древние механизмы продолжают работать и в наши дни, когда даже самые простые акты доброты могут вызывать в организме биохимические реакции, связанные с ощущением счастья и удовлетворённости.

Например, когда человек помогает другим, его мозг активно вырабатывает гормоны — такие как окситоцин, дофамин и эндорфины. Эти вещества не только улучшают настроение, но и укрепляют ощущение близости и доверия между людьми. Ребёнок, видя, как родители искренне радуются тому, что сделали что-то доброе для другого, усваивает, что поддержка и помощь — это не обязанность, а источник подлинного счастья и удовлетворения.

Именно поэтому так важно, чтобы дети с раннего возраста наблюдали за тем, как взрослые помогают друг другу, будь то помощь соседу, поддержка друга в трудную минуту или участие в благотворительных проектах. Такие примеры учат их, что добрые поступки имеют собственную внутреннюю ценность и что отдавать — это не менее важно, чем получать. В условиях, когда современный мир нередко диктует культуру индивидуализма и личного успеха, эти уроки становятся особенно значимыми.

Когда ребёнок видит, что родители не просто говорят о важности взаимопомощи, а живут этим принципом, он невольно начинает воспринимать такую модель как естественную. В процессе подражания он сам постепенно начинает проявлять заботу о близких, развивая в себе эмпатию и сострадание. Это создаёт основу для формирования зрелой личности, способной строить крепкие и доверительные отношения в

будущем.

Творческий и гибкий подход к воспитанию становится необходимостью в условиях современного мира, который стремительно меняется и требует от людей способности быстро адаптироваться к новым обстоятельствам. Важно понимать, что воспитание, основанное на строгих схемах и фиксированных ожиданиях, уже не отвечает тем вызовам, с которыми сталкивается новое поколение. Когда родители позволяют себе быть гибкими и открытыми в отношениях с ребёнком, они тем самым закладывают в нём основы для формирования уверенности в себе и умения справляться с неопределённостью.

Творчество в воспитании проявляется не только в поощрении художественных и интеллектуальных занятий, но и в самом подходе к обучению жизни. Вместо того чтобы строго настаивать на единственно верных ответах или заранее установленных маршрутах, родители могут позволить детям исследовать и открывать мир самостоятельно, поддерживая их на этом пути. Это учит ребёнка не бояться экспериментировать, искать нестандартные решения и быть открытым к новому. Такое воспитание помогает понять, что ошибаться — это не страшно, а скорее естественная часть пути к знаниям и развитию.

Гибкость же в воспитании подразумевает умение подстраиваться под изменяющиеся потребности ребёнка, учитывая его уникальные особенности и интересы. Вместо того чтобы стараться вписать его в заранее определённые рамки, родители, проявляющие гибкость, создают среду, где ребёнок чувствует себя понятым и принятым. Это помогает ему развить

уверенность в собственных силах и умение доверять себе. Когда ребёнок видит, что его желания и интересы уважают, он растёт с ощущением собственной целостности и готовностью принимать самостоятельные решения.

Воспитывая в атмосфере творчества и гибкости, взрослые закладывают фундамент для формирования в ребёнке адаптивности — способности не просто реагировать на перемены, но и находить в них новые возможности. В современном мире, где технологические и социальные изменения происходят с небывалой скоростью, именно эта способность становится одной из ключевых для успешной жизни. Дети, которым позволяют пробовать себя в разных ролях, менять занятия и находить свои пути, учатся быть более устойчивыми к стрессам и не бояться перемен.

Кроме того, творческий подход к воспитанию развивает у ребёнка навык смотреть на мир с разных сторон, видеть возможности там, где другие видят преграды. Это качество становится ценным не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни, где гибкость и креативное мышление помогают справляться с самыми неожиданными ситуациями.

Когда родители поддерживают детскую инициативу, позволяют экспериментировать и учат находить радость в процессе, а не только в результате, ребёнок постепенно перенимает этот позитивный настрой. Вместо того чтобы бояться будущего, он смотрит на него с интересом и уверенностью, зная, что в его руках достаточно инструментов, чтобы справиться с любыми трудностями. В конечном итоге воспитание, основанное

на творчестве и гибкости, даёт детям мощный ресурс — уверенность в себе и способность жить в гармонии с собой и миром, каким бы переменчивым он ни был.

Рекомендую вам ознакомиться с моими книгами «Учение или мучение» и «Наука о добре». В книге «Учение или мучение» я совместно с кандидатом биологических наук Марией Козловой исследую современные подходы к образованию, анализируя причины, по которым школьные знания часто не задерживаются в памяти учащихся. Мы обсуждаем, как сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным, предлагая конкретные стратегии для преодоления скуки и повышения интереса к учебе.

В «Науке о добре» мы рассматриваем, как совершение добрых поступков положительно влияет на здоровье и благополучие человека. Современные исследования подтверждают, что альтруистическое поведение способствует выделению гормонов, вызывающих состояние эйфории, подобное влюбленности. Мы подчеркиваем необходимость научно обоснованного обучения людей добрым делам, особенно в условиях автоматизации и роботизации, которые оставляют многих без работы и смысла жизни.

Если вам интересна тема отношений между родителями и детьми, рекомендую ознакомиться с моей книгой «Извечный конфликт отцов и детей», также написанной в соавторстве с Марией Козловой. В книге мы обсуждаем, как современное общество потребления и политические манипуляции подрывают семейные устои, создавая предпосылки для разрыва между поколениями.

Мы рассматриваем, как внешние факторы, включая культурное давление и биологические инстинкты, влияют на отношения в семье, и почему порой трудно наладить контакт. Важно понимать, что эти конфликты не всегда являются личной неудачей — за ними стоят мощные силы, противостоять которым непросто.

Если вы хотите глубже понять, что может происходить в ваших собственных отношениях с родителями или детьми, книга может стать ценным материалом для размышлений. Возможно, она поможет вам лучше понять причины разногласий и найти точки соприкосновения.

Подлинная родительская поддержка заключается не в том, чтобы заранее указывать детям на единственно верные решения или прокладывать для них гладкий путь, лишённый препятствий. Гораздо важнее создать пространство, в котором ребёнок может самостоятельно находить свои ответы на жизненные вопросы, развивать собственные идеи и пробовать разные подходы к решению возникающих задач. Именно такая форма поддержки способствует формированию внутренней уверенности и чувства самостоятельности.

Когда родители позволяют детям проявлять инициативу и поддерживают их стремление к исследованиям, они тем самым передают мощный посыл: «Я доверяю тебе и верю в твою способность разобраться». Такой подход помогает ребёнку развить собственное критическое мышление и внутренний компас, на который он сможет опираться в дальнейшей жизни. Ведь каждый раз, когда ребёнок сталкивается с трудностью и находит свой путь её преодоления, он учится не только справляться с конкретной задачей, но и укрепляет уверенность в

своих силах.

Навязывание готовых решений или избыточное вмешательство, напротив, порождает у детей ощущение, что они недостаточно компетентны, чтобы действовать самостоятельно. Это может привести к формированию зависимости от внешнего одобрения и страха перед ошибками, поскольку любое отклонение от «правильного» пути кажется чем-то недопустимым. В итоге ребёнок привыкает искать ответы не внутри себя, а во мнении окружающих, теряя способность доверять собственным суждениям и интуиции.

Однако поддержка не означает полного отсутствия участия. Родители могут мягко направлять, задавать вопросы, которые побуждают ребёнка задуматься, помогать ему увидеть ситуацию с разных сторон, но при этом оставлять финальный выбор за ним. Это похоже на роль садовника, который не вытягивает росток вверх насильно, а создаёт условия для его естественного роста, заботясь о том, чтобы ему хватало света, воды и пространства для развития. Такой подход помогает ребёнку понять, что он не просто исполнитель чьих-то указаний, а полноценный творец своей жизни.

Кроме того, важным аспектом такой поддержки является уважение к тем вопросам и поискам, которые волнуют ребёнка. Когда родители принимают его интересы всерьёз, даже если они кажутся им незначительными или странными, это формирует у ребёнка ощущение, что его мнение и стремления важны. В таких условиях дети начинают более активно исследовать мир, не боясь быть осмеянными или непонятыми. Они привыкают к тому, что вопросы не обязательно должны иметь готовые ответы, и это

рождает в них стремление к познанию и открытию нового.

В конечном итоге, поддержка родителями детских инициатив и стремлений способствует тому, что ребёнок вырастает с уверенностью в своих силах и пониманием того, что он способен принимать решения и нести за них ответственность. Такая уверенность становится прочной основой для взрослой жизни, в которой будут неизбежно встречаться как успехи, так и неудачи. Однако, имея опыт самостоятельного поиска ответов и уверенность в своих возможностях, человек будет готов встретить любые вызовы с открытым сердцем и ясным умом.

И вот, осознав всё это, перед нами встает выбор: стремиться ли к контролю, навязывая детям свои устаревшие модели жизни, или же, напротив, попробовать создать условия для их самостоятельного становления, принимая все риски и неизбежные ошибки на этом пути? Ведь если природа устроена таким образом, что процесс взросления сопровождается разочарованиями и трудностями, возможно, стоит признать, что именно через боль и преодоление дети обретают ту внутреннюю стойкость, которая поможет им выжить и преуспеть в сложном и противоречивом мире.

Пожалуй, самая важная задача родителя — это не навязывать свой путь, а стать мудрым проводником, поддерживая детей на их собственных дорогах, где они смогут учиться у окружающих взрослых и сверстников, испытывать свои силы и формировать собственные ориентиры. Ведь только так, получая опыт и

сталкиваясь с неизбежными трудностями, новое поколение сможет выйти за пределы тех тупиков, в которых оказалось нынешнее человечество, и, быть может, найдёт те новые пути, которые нам уже не удалось увидеть.

Позволяя детям учиться у жизни, доверяя их внутреннему чувству и разуму, мы, возможно, закладываем основы для более мудрого и гармоничного общества будущего, где каждый человек, пройдя через свои трудности, обретает ту подлинную свободу, что рождается не в тени навязанных правил, но в свете собственного опыта и прозрения.

