

КИТ СТРЕЙКВУД

# Подготовьте ребёнка к жизни

Ошибки, трудности  
и настоящая  
самостоятельность



Кит Стрейквуд

**Подготовьте ребёнка к  
жизни. Ошибки, трудности и  
настоящая самостоятельность**

«Автор»

2026

## **Стрейквуд К.**

Подготовьте ребёнка к жизни. Ошибки, трудности и настоящая самостоятельность / К. Стрейквуд — «Автор», 2026

Самая опасная родительская любовь та, которая убирает с дороги каждый камень. Эта книга показывает, почему чрезмерная опека может вырастить не защищённого, а беспомощного взрослого и как вовремя перейти от роли «спасателя» к роли наставника. Вы разберёте, как позволять ребёнку ошибаться без равнодушия, развивать стойкость, учить принимать решения, обращаться с деньгами, выбирать профессию, справляться с неудачами и постепенно брать ответственность за собственную жизнь. Здесь есть упражнения, сценарии разговоров и модель поэтапного «отпускания». Книга для родителей, которые хотят не просто дать ребёнку хорошее детство, а подготовить его к моменту, когда рядом уже не будет человека, способного решить всё за него

© Стрейквуд К., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Заключение: «Отпустить» — это еще одна форма любви                           | 12 |
| Заключение: вызовы — колыбель стойкости                                      | 16 |
| Заключение: неудача — проба на прочность                                     | 20 |
| Заключение: «Отпускание» — это высшая форма любви                            | 24 |
| Часть вторая: Университетский этап — научить их сталкиваться с препятствиями | 25 |
| Заключение: выбор — отправная точка роста                                    | 29 |
| Заключение: общежитие — колыбель независимости                               | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                            | 34 |

# **Кит Стрейквуд**

## **Подготовьте ребёнка к жизни. Ошибки, трудности и настоящая самостоятельность**

### **Особенности книги**

Эта книга — путеводный свет, помогающий родителям превратиться из «прокладывающих путь» в «наставников» и помочь детям, сталкиваясь с вызовами, вырасти в «самостоятельных людей», способных самостоятельно справляться с жизненными трудностями. В эту эпоху неопределенности родители научатся сдерживать желание вмешиваться и, с помощью практических упражнений и руководств по ведению диалога, помогут детям развить стойкость и независимость в учебе, на работе и в повседневной жизни.

В книге объединены результаты новейших исследований в области нейробиологии и психологии, а также приведены реальные примеры из разных стран, раскрывающие скрытый вред, который наносит ребенку чрезмерная опека. В то же время предлагаются конкретные и реалистичные методы, такие как «Упражнение на отпускание на этой неделе», которые помогут родителям постепенно изменить свою роль — от того, чтобы просто позволять ребенку самостоятельно выполнять повседневные задачи, до вовлечения его в принятие решений по семейным финансам. Эти методы не только практичны, но и могут быть немедленно применены в повседневном взаимодействии между родителями и детьми, принося глубокие изменения в семью.

Особенностью книги являются структурированные рекомендации и глобальный подход. Автор на примере реальных случаев из сферы высоких технологий и традиционных отраслей объясняет, как чрезмерная опека снижает эффективность детей на рабочем месте, а также, опираясь на опыт немецкой системы ученичества, скандинавского образования в экстремальных условиях и израильской военной подготовки, демонстрирует, как с помощью вызовов формировать внутреннюю стойкость. Представленные в книге «трехэтапная модель отпускания» и «оценка 10 навыков выживания» дают родителям четкую дорожную карту, помогающую детям обрести самостоятельность в финансовых, эмоциональных вопросах и в принятии решений.

Будь то выбор специальности в университете, неудачи на работе или передача семейного состояния по наследству, эта книга станет руководством для родителей, помогающим детям найти свой путь в быстро меняющемся мире. Это не просто практическое руководство по воспитанию детей, а настоящий путеводитель, вдохновляющий молодое поколение на стремление к самостоятельной жизни. Книга подойдет любому читателю, желающему воспитать в следующем поколении способность адаптироваться и внутреннюю силу.

### **Целевая аудитория**

Эта книга предназначена специально для родителей, педагогов и наставников, стремящихся помочь детям или молодым людям стать самостоятельными лицами, принимающими решения.

### **Родители**

Родителям детей школьного или студенческого возраста эта книга предлагает практические стратегии «отпускания», помогающие перейти от чрезмерной опеки к наставничеству; она особенно подходит тем, кто под давлением общества склонен все планировать за своих детей. Независимо от того, собирается ли ваш ребенок поступать в университет или уже начал карьеру, приведенные в книге примеры и упражнения охватывают различные этапы — от выбора специальности до адаптации на рабочем месте — и позволяют родителям найти конкретные рекомендации, которые помогут детям развить стойкость и независимость.

## **Педагоги**

В частности, школьные и университетские консультанты, а также специалисты по профессиональной ориентации смогут черпать из этой книги вдохновение для разработки учебных программ и мероприятий, направленных на развитие стойкости и независимости. Например, это могут быть симуляции профессиональных вызовов, тренинги по принятию финансовых решений или занятия, помогающие учащимся обдумать долгосрочные цели, благодаря чему образование не будет ограничиваться исключительно академической стороной, а будет уделять больше внимания личностному росту и будущему развитию.

## **Наставники на рабочем месте и руководители предприятий**

Наставники и руководители, помогающие молодым сотрудникам адаптироваться к рабочей среде или межкультурной обстановке, также извлекут пользу из этой книги. Представленные в ней рекомендации по ведению диалога и международный контекст помогут им развить у молодых людей способность к адаптации, навыки решения проблем и лидерские качества. Будь то новички, только начинающие свою карьеру, или сотрудники, растущие в быстро меняющейся глобализированной среде, эта книга предоставит наставникам практические стратегии руководства.

## **Молодые люди**

Если вы находитесь на этапе самопознания или стремитесь к финансовой независимости, эта книга поможет вам научиться справляться с неудачами, принимать самостоятельные решения и выработать привычку к обучению на протяжении всей жизни — как в учебе, так и на работе и в повседневной жизни. Методы и точки зрения, представленные в книге, помогут вам выделиться в условиях глобальной конкуренции и найти свой уникальный путь.

Независимо от того, являетесь ли вы родителем, стремящимся улучшить отношения с ребенком, учителем, разрабатывающим образовательные программы, или наставником, вдохновляющим молодых сотрудников, эта книга станет для вас источником вдохновения. Она подойдет каждому читателю, желающему помочь следующему поколению развить самостоятельность, адаптивность и внутреннюю силу посредством умения отпускать и ставить перед ними вызовы.

## **Предисловие**

Идея написания этой книги возникла из моих долгих размышлений над одним вопросом: что такое настоящая любовь? Как исследователь и отец, я был свидетелем того, как бесчисленное количество родителей, руководствуясь инстинктом любви, прокладывали своим детям путь в жизнь, но тем самым невольно делали их уязвимыми перед жизненными испытаниями. Однажды родитель, работающий в сфере высоких технологий, рассказал мне, что он организовал для своего ребенка всё — от поступления в университет до трудоустройства, — но после того, как тот провалил собеседование, почувствовал глубокое бессилие. Именно этот разговор стал важным толчком к написанию этой книги. Я начал задумываться: любовь не должна заключаться лишь в том, чтобы делать всё за ребенка, а должна заключаться в том, чтобы дать ему инструменты и мужество, которые помогут ему самостоятельно проложить свой путь.

Эта книга — мой призыв к совместному росту родителей и молодых людей. В процессе написания я снова и снова вспоминала свои неудачи в молодости — упущенную возможность, проваленную речь, трудный выбор. Эти болезненные переживания, хотя в тот момент и вызывали уныние, стали ключом к формированию стойкости и проницательности. Я глубоко убежден, что именно те низкие моменты, из которых мы с трудом поднимались, сформировали нашу истинную силу.

Каждый пример и каждое упражнение в этой книге — плод моих многолетних бесед с бесчисленным количеством семей и профессионалов. Особенно истории тех молодых людей, которые борются за успех или уже добились его в сфере высоких технологий и традиционных отраслях, укрепили мою уверенность: неудачи не страшны, а настоящий вызов заключается в том, чтобы найти свой путь, несмотря на них. Роль родителей заключается не в том, чтобы ограждать детей от рисков, а в том, чтобы научить их твердо стоять на ногах и принимать вызовы. Высшая форма любви — это умение вовремя отпустить.

Моё самое заветное желание — чтобы эта книга помогла родителям обрести смелость отпустить своих детей, а молодым людям — научиться ценить неудачи. Только когда мы перестанем бояться неудач и начнём использовать их как катализатор роста, мы сможем стать настоящими «создателями» в этом быстро меняющемся мире. Это не лёгкий путь, но это путешествие, которое стоит пройти. И это путешествие принадлежит не только детям, но и родителям, и всем, кто их сопровождает.

Надеюсь, что эта книга станет для вас путеводителем в руках и маяком в сердце, который поможет вам и вашему ребёнку найти свой собственный путь среди вызовов. Это совместное путешествие, и я с нетерпением жду возможности пройти его вместе с каждым читателем.

### **Предисловие**

В эту эпоху стремительных перемен любовь родителей к детям зачастую превращается в чрезмерную опеку — они выбирают для детей школы, устраивают их на работу и даже быстро поднимают их на ноги в случае неудачи. Однако способна ли такая «подготовительная» любовь действительно помочь ребёнку утвердиться в будущем?

В этой книге выдвигается революционная точка зрения: настоящая любовь — это научить ребёнка самостоятельно справляться с вызовами, расти на неудачах, а не становиться уязвимым под защитой. Опираясь на исследования в области нейробиологии и психологии, а также на реальные примеры, мы раскроем скрытый вред чрезмерной опеки и предложим четкие и практичные стратегии, которые помогут родителям превратиться из «прокладывающих дорогу» в «наставников».

Эта книга — не только руководство для родителей, но и источник вдохновения для молодых людей, стремящихся к самостоятельности. От выбора специальности в университете до вызовов на рабочем месте и финансовой независимости — каждый этап жизни полон испытаний. Мы объединяем примеры из сферы высоких технологий и традиционных отраслей, чтобы показать, как, отпустив ребёнка, помочь ему развить стойкость; опираясь на опыт немецкой системы ученичества, скандинавского образования и израильской военной подготовки, мы раскрываем, как вызовы формируют мозг и ум; а также предлагаем практические упражнения, такие как моделирование рабочих ситуаций или принятие финансовых решений, которые помогут читателям сразу применить полученные знания на практике.

Независимо от того, хотят ли родители, чтобы их дети стали самостоятельными, или молодые люди стремятся к независимости, эта книга предоставит четкую дорожную карту, которая поможет им найти в неудачах силу для роста и стать «самосоздателями», способными самостоятельно принимать решения. Давайте вместе отпустим руки, сдерживающие из-за чрезмерной опеки, и с помощью любви и мудрости вдохновим следующее поколение встретить будущее посреди вызовов и проложить свой собственный путь.

### **Часть первая: Почему «не прокладывать путь» — это настоящая любовь?**

#### **Глава 1: «Парниковый эффект»: скрытый вред чрезмерной опеки**

В современном обществе любовь родителей к детям часто превращается в всеобъемлющую опеку. От помощи с домашними заданиями и выбора специальности в университете до поиска работы для выпускников — многие родители считают, что эти действия помогают проложить путь к будущему их детей. Однако психологические исследования и данные о рынке труда раскрывают тревожный факт: чрезмерная опека не только ограничивает развитие детей,

но и может сделать их уязвимыми перед лицом трудностей. В этой главе мы подробно рассмотрим скрытый вред чрезмерной опеки, опираясь на реальные примеры, международный опыт и практические упражнения, чтобы помочь родителям научиться отпускать детей и дать им возможность развивать стойкость в условиях неудач.

### **Цена чрезмерной опеки: влияние на психологическое состояние и карьеру**

Родителей, практикующих чрезмерную опеку, называют «вертолетными родителями» (helicopter parents) — они постоянно кружат над головой ребенка, всегда готовы решить любую проблему. Согласно исследованию Американской психологической ассоциации (АРА), молодые люди, выросшие в условиях чрезмерной опеки, демонстрируют значительно более низкую адаптивность по сравнению со своими сверстниками после выхода на рынок труда. В частности, у молодых людей, которым родители подбирали работу, уровень увольнений в течение пяти лет в три раза выше, что объясняется отсутствием у них способности самостоятельно решать проблемы. Это не только сказывается на профессиональном росте самих сотрудников, но и приводит к растрате ресурсов компаний.

Ярким примером служит сфера высоких технологий. Сын основателя одной тайваньской технологической компании с детства рос под опекой родителей: выбор специальности в университете, организация стажировок и даже первая работа — всем этим занимались исключительно родители. Придя в семейный бизнес, он из-за отсутствия опыта самостоятельного принятия решений не смог справиться с рыночной конкуренцией, что привело к стагнации инноваций в компании и, в конечном итоге, к тому, что её обогнали конкуренты. Аналогичные проблемы возникают и в семейных предприятиях традиционной обрабатывающей промышленности. Наследник второго поколения одной семейной производственной компании на юге страны, из-за того что родители долгое время принимали решения за него, после того как он возглавил компанию, не смог справиться с кризисом в цепочке поставок, и предприятие обанкротилось в течение двух лет. Эти примеры показывают одну истину: «парниковый эффект» чрезмерной опеки не позволяет детям устоять перед бурями реального мира.

### **Руководство по общению: что родителям «следует» и «не следует» говорить**

Когда ребенок сталкивается с трудностями, слова родителей имеют решающее значение. Вот несколько советов:

**Следует сказать:** «Я знаю, что это сложно. А какие у тебя есть идеи, как решить эту проблему?»

Эта фраза побуждает ребенка думать и развивает навыки решения проблем.

**Не стоит говорить:** «Не волнуйся, я сам всё улажу».

Это лишает ребенка возможности действовать самостоятельно и усиливает его зависимость.

Родителям нужно научиться использовать поддерживающие формулировки, чтобы направлять ребенка к самостоятельному поиску ответов, а не сразу предлагать готовые решения.

### **Международный опыт: уроки немецкой системы ученичества**

Резким контрастом с культурой чрезмерной опеки служит немецкая система профессионального обучения. Немецкие подростки могут поступать на обучение с 16 лет, сочетая школьное образование с практикой на рабочем месте. Они осваивают навыки в реальной рабочей среде, например, в области ремонта автомобилей или финансовых услуг, и берут на себя реальную ответственность. Согласно данным Федерального агентства по труду Германии, адаптивность и стрессоустойчивость молодых людей, проходящих обучение по системе ученичества, на рабочем месте значительно выше, чем у тех, кто не участвует в этой программе. Они не



только овладевают профессиональными навыками, но и учатся управлять своим временем, работать в команде и самостоятельно принимать решения.

Впечатляет пример одного немецкого ученика. 17-летний Маркус проходит обучение в компании по производству оборудования, где отвечает за сборку деталей. Однажды из-за ошибки в управлении произошла поломка оборудования, и ему пришлось самостоятельно доложить об этом руководителю и предложить решение. Хотя этот процесс был сопряжен со значительным стрессом, этот опыт научил его брать на себя ответственность и быстро адаптироваться к ситуации. Для сравнения: избалованные молодые люди в подобных ситуациях из-за недостатка опыта часто предпочитают уклоняться от проблем или полагаться на других.

Успех немецкой системы ученичества заключается в её основной идее: с раннего возраста приучать молодых людей брать на себя ответственность и развиваться в реальных условиях. Эта модель заслуживает внимания со стороны родителей и педагогов, особенно в плане воспитания самостоятельности у детей.

**Упражнение на эту неделю: позвольте ребенку самостоятельно выполнить одно из повседневных заданий**

Чтобы помочь родителям избавиться от привычки чрезмерной опеки, в этой главе рекомендуется начинать с мелочей. Например, позвольте ребенку самостоятельно записаться на медицинский осмотр, купить предметы первой необходимости или оформить документы для поступления в школу. Родителям нужно сдерживать желание вмешаться, позволяя ребенку ошибаться и учиться на своих ошибках. Цель этого упражнения — дать ребенку почувствовать удовлетворение от самостоятельного принятия решений, а родителям — осознать ценность того, чтобы отпустить ребенка.

**Психологическая точка зрения: почему чрезмерная опека так распространена?**

Корень чрезмерной опеки кроется в тревоге родителей. Психологи отмечают, что социальное давление, с которым сталкиваются современные родители — например, экономическая нестабильность и жесткая конкуренция в сфере образования — заставляет их стремиться устранять все препятствия на пути своих детей. Опрос, проведенный среди азиатских родителей, показал, что 85 % респондентов считают, что «помогать ребенку добиться успеха — это обязанность родителей»; такое представление побуждает их чрезмерно вмешиваться в учебу и карьеру своих детей.

Однако такое поведение может привести к обратному результату. Психолог Джули Лит-скотт-Хеймс (Julie Lythcott-Haims) в своей книге «Как воспитать взрослого» отмечает, что когда родители делают все за детей, те теряют возможность развить «чувство собственной эффективности» (self-efficacy). Чувство собственной эффективности — это вера в свою способность решать проблемы, и оно является ключевым компонентом психологической устойчивости. Молодые люди, лишённые этой способности, сталкиваясь с неудачами, часто чувствуют себя беспомощными и даже впадают в отчаяние.

Это иллюстрирует случай одного родителя, работающего в сфере высоких технологий. Он отредактировал резюме своего ребенка и организовал собеседование, в результате чего ребенок был отсеян на техническом собеседовании, так как не смог ответить на вопросы. Это не только вызвало у ребенка чувство разочарования, но и заставило родителей осознать последствия чрезмерного вмешательства. Этот случай напоминает нам, что родительская любовь должна выражаться в поддержке, а не в выполнении задач за ребенка.

**Упражнение на эту неделю: фиксируйте случаи «вмешательства» в течение недели и постепенно сокращайте их количество**

Родители могут записывать случаи, когда они выполняли задачи за ребенка в течение недели, например, связывались с учителем, исправляли домашнюю работу или решали за него мелкие дела. Затем попробуйте сократить количество таких действий, чтобы дать ребенку

больше возможностей для самостоятельности. Это упражнение поможет родителям осознать свои привычки и постепенно научиться отпускать ребенка.

### **Данные из сферы труда: долгосрочные последствия чрезмерной опеки**

Последствия чрезмерной опеки не ограничиваются детством и подростковым возрастом, а простираются и на профессиональную сферу. Согласно опросу кадровой компании LinkedIn, среди молодых специалистов, которым родители подбирали работу, уровень удовлетворенности в первый год работы ниже среднего, и они чаще уходят с работы из-за стресса. Причина в том, что они привыкли полагаться на других в решении проблем и не обладают способностью самостоятельно справляться с трудностями.

В сфере высоких технологий это явление особенно заметно. Руководитель отдела кадров одной международной технологической компании отметил, что они легко распознают резюме, «написанные родителями», поскольку в таких резюме часто отсутствуют подлинные личные особенности, а на собеседовании соискатели с трудом могут подробно объяснить свой опыт. Напротив, молодые люди, самостоятельно прошедшие процесс поиска работы, даже несмотря на недостаток опыта, пользуются большим предпочтением благодаря проявлению инициативы и желания учиться.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Руководитель одной производственной компании рассказал, что один из новых сотрудников, устроенный в компанию по инициативе родителей, не смог адаптироваться к высокострессовой рабочей среде и уволился в течение трех месяцев. Это не только привело к напрасной трате ресурсов компании на обучение, но и заставило молодого человека усомниться в своих способностях. Эти данные и примеры показывают, что последствия чрезмерной опеки могут преследовать ребенка на протяжении всей жизни.

### **Руководство по общению: как поощрять самостоятельное мышление у детей**

Когда ребенок обращается за помощью, родители могут попробовать следующий диалог:

**Скажите:** «Как, по-твоему, можно решить эту проблему? Попробуй, я верю, что у тебя получится».

Эти слова побуждают ребенка к попытке и укрепляют его уверенность в себе.

**Не следует говорить:** «Ты поступаешь неправильно, давай я покажу тебе, как нужно делать».

Это заставит ребенка почувствовать, что его усилия не ценятся, и снизит его инициативность.

С помощью такого диалога родители могут научить ребенка самостоятельно думать, а не просто давать готовые ответы.

### **От чрезмерной опеки к умеренной свободе: отправная точка для перемен**

Избавиться от привычки чрезмерной опеки нелегко, но это первый шаг к воспитанию у ребенка стойкости. «Принцип трех «не»», предложенный психологами — не делать за ребенка, не обвинять, не сравнивать — дает родителям практические рекомендации. Например, когда ребенок сталкивается с трудностями в школе, родители могут выслушать его и задать вопросы, а не сразу связываться с учителем; когда ребенок совершает ошибку, родители должны избегать обвинений, а вместо этого поощрять его учиться на своих ошибках.

Вдохновляющим примером служит история одной тайваньской матери. Раньше она привыкла все организовывать за своего ребенка — от внешкольных занятий до подачи документов в университет. Однажды ребенок упустил возможность поступить в университет своей мечты, пропустив крайний срок подачи документов, и она решила позволить ему самостоятельно принять на себя последствия и найти альтернативный вариант. В итоге, благодаря своим усилиям, ребенок поступил в другой университет и в процессе научился управлять своим временем и

брать на себя ответственность. Этот опыт не только помог ребенку повзрослеть, но и позволил матери осознать ценность умения отпускать ребенка.

**Упражнение на «отпускание» на этой неделе: позвольте ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей**

Родители могут позволить ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей, например, с пропущенным сроком сдачи домашнего задания или забытой записью на прием. Главное — дать ребенку самому понести последствия и извлечь из этого урок. Родителям нужно сдерживать желание решить проблему за ребенка и дать ему пространство для роста.

## **Заключение: «Отпустить» — это еще одна форма любви**

«Парниковый эффект» чрезмерной опеки позволяет детям расти в комфортной среде, но лишает их возможности сталкиваться с вызовами. Опираясь на опыт немецкой системы образования, данные психологических исследований и анализ реальных примеров, в этой главе раскрывается важность умения отпускать. Родительская любовь не должна заключаться в том, чтобы расчищать путь для ребенка, а в том, чтобы дать ему инструменты и пространство, которые позволят ему научиться прокладывать свой путь самостоятельно. В следующих главах мы более подробно рассмотрим научные основы резильентности и то, как с помощью вызовов можно сформировать внутреннюю силу ребенка.

### **Глава 2: Наука о резильентности: как вызовы формируют мозг**

В быстро меняющемся современном обществе устойчивость (resilience) стала важной чертой, обеспечивающей молодым людям успех как в университете, так и на рабочем месте. Многие родители считают, что защита детей от неудач — это проявление любви, но научные исследования показывают, что вызовы и трудности являются ключом к развитию устойчивости. В этой главе мы подробно рассмотрим, как нейробиология объясняет формирование устойчивости, и, опираясь на северные модели образования, данные психологии и реальные примеры, раскроем, как вызовы формируют мозг, а также предложим практические упражнения, которые помогут родителям и молодым людям превратить неудачи в стимул для роста.

### **Нейропластичность: как вызовы перестраивают мозг**

Устойчивость не является врождённой чертой, а развивается через опыт. Исследования в области нейробиологии показывают, что мозг обладает «нейропластичностью» (neuroplasticity) — способностью формировать новые нейронные связи под воздействием внешних стимулов. Когда ребенок сталкивается с вызовом и успешно его преодолевает, укрепляется префронтальная кора головного мозга (prefrontal cortex) — область, отвечающая за принятие решений, регулирование эмоций и решение проблем. Напротив, у чрезмерно опекаемых детей из-за отсутствия вызовов развитие этих областей может быть ограничено.

Исследования американского нейробиолога Майкла Мерзенича (Michael Merzenich) показывают, что сложные жизненные ситуации стимулируют мозг к образованию новых синапсов, усиливая когнитивные способности и способность регулировать эмоции. Например, когда ребенок самостоятельно решает проблему, мозг фиксирует этот опыт, формируя более устойчивые модели поведения. Напротив, если родители берут на себя эту задачу, мозг не получает необходимого стимула, и способность ребенка справляться со стрессом может остановиться в развитии.

Это иллюстрирует пример из сферы высоких технологий. Молодой инженер Кобаяши с детства рос под опекой родителей, и в университете практически все важные решения за него принимали родители. Начав работать, он не смог справиться со стрессом, вызванным задержками в проекте, и пережил нервный срыв, в результате чего ему потребовалась психотерапия. В ходе терапии он начал учиться самостоятельно решать небольшие проблемы, например, согласовывать задачи с коллегами, что не только улучшило его эмоциональную стабильность, но и позволило ему постепенно обрести уверенность в себе на рабочем месте. Этот пример показывает, что вызовы являются катализатором развития мозга, а чрезмерная опека может ослабить эту способность.

### **Упражнение на эту неделю: поощряйте ребенка попробовать что-то новое**

Родители могут поощрять ребенка принять участие в мероприятии, которого он никогда раньше не пробовал, например, выступить с публичной речью, освоить новый навык (такой

как программирование или кулинария) или отправиться в приключение на природе. Главное — дать ребенку почувствовать стресс и научиться адаптироваться к нему. Родителям следует избегать предоставления конкретных решений, а вместо этого выступать в роли поддержки и сопровождать ребенка на протяжении всего испытания.

### **Северноевропейское образование: формирование устойчивости в экстремальных условиях**

Модель образования стран Северной Европы дает ценные идеи для развития стойкости. В Норвегии и Швеции школы организуют «обучение в экстремальных условиях», в ходе которого учащиеся осваивают навыки выживания в суровых природных условиях. Например, одна норвежская средняя школа ежегодно организует для учащихся трёхдневный зимний поход, во время которого температура опускается до минус 10 градусов, а учащиеся должны самостоятельно ставить палатки, готовить еду и решать возникающие проблемы. Исследования показывают, что учащиеся, прошедшие подобную подготовку, значительно превосходят своих сверстников в умении справляться со стрессом и регулировать эмоции, поскольку в их мозге формируются более прочные связи между префронтальной корой и миндалиной (amygdala, отвечающей за эмоциональные реакции).

История одной шведской ученицы производит особое впечатление. 16-летняя Эмма во время одного из походов неправильно рассчитала расход топлива, что привело к нехватке еды у команды. Ей пришлось согласовать действия с товарищами по команде, перераспределить ресурсы и найти альтернативное решение. Этот опыт научил её спокойно анализировать проблемы, и впоследствии она продемонстрировала исключительную стрессоустойчивость в учебе и на практике. В отличие от этого, избалованные дети в подобных ситуациях зачастую чувствуют себя беспомощными из-за недостатка опыта или предпочитают сдаться.

Опыт стран Северной Европы показывает, что специально разработанные испытания могут ускорить развитие устойчивости. Родители и педагоги могут воспользоваться этой моделью, организовав структурированные мероприятия, которые позволяют детям расти в безопасной, но в то же время стимулирующей среде.

### **Руководство по общению: как реагировать на жалобы ребенка, не беря на себя его обязанности**

Когда ребенок жалуется на трудности, реакция родителей имеет решающее значение. Вот несколько советов:

**Скажите:** «Похоже, это нелегко. Какой у тебя план, чтобы справиться с этой проблемой?»

Эта фраза побуждает ребенка думать о решении и укрепляет его чувство собственной эффективности.

**Не стоит говорить:** «Не волнуйся, я тебе помогу».

Это лишает ребенка возможности учиться и усиливает зависимость.

С помощью такого диалога родители могут помочь ребенку превратить жалобы в действия, а не вмешиваться напрямую.

### **Психологическая точка зрения: баланс между стрессом и ростом**

Психологические исследования показывают, что умеренный стресс является необходимым условием для развития устойчивости. Исследования американского психолога Марка Сири (Mark Seery) показали, что люди, пережившие умеренные трудности, демонстрируют более высокую психологическую устойчивость при столкновении с новыми вызовами. Им легче воспринимать стресс как возможность для роста, а не как угрозу. Напротив, люди, никогда не сталкивавшиеся с неудачами, при столкновении со стрессом склонны впадать в тревогу или избегать проблем.

Это иллюстрирует пример из традиционной производственной отрасли. Во время стажировки в семейном предприятии молодой человек по имени Чжан из-за несвоевременной проверки оборудования привёл к остановке производственной линии. Родители сначала хотели вмешаться, но руководитель настоял, чтобы Маленький Чжан самостоятельно составил отчёт об инциденте и предложил меры по улучшению ситуации. Хотя этот процесс был сопряжён со стрессом, Маленький Чжан научился чувству ответственности и системному мышлению, а впоследствии стал одним из ключевых технических специалистов завода. Этот пример показывает, что умеренный стресс может раскрыть потенциал, а чрезмерная опека может лишить ребёнка возможности для роста.

Однако нагрузка должна быть умеренной. Психологи предупреждают, что чрезмерная нагрузка может привести к травмам и нанести ущерб психическому здоровью. Поэтому родителям необходимо следить за тем, чтобы задачи оставались в пределах возможностей ребёнка, и оказывать ему эмоциональную поддержку, а не решать проблемы за него.

**Упражнение на эту неделю: позвольте ребёнку самостоятельно справиться с небольшим неудачей**

Родители могут позволить ребёнку самостоятельно справиться с небольшим неудачей, например, с пропущенной регистрацией на мероприятие, забытым сроком сдачи домашнего задания или потерей вещи. Родителям следует избегать прямого вмешательства, а вместо этого поощрять ребёнка искать решение самостоятельно, например, связаться с организаторами или договориться с учителем. Это упражнение помогает ребёнку научиться принимать на себя ответственность за последствия и расти, извлекая уроки из ошибок.

**Устойчивость на рабочем месте: как вызовы формируют профессиональный успех**

Устойчивость важна не только в учебе, но и, в еще большей степени, на рабочем месте. Согласно опросу кадровой компании Robert Half, 80 % руководителей компаний считают, что стрессоустойчивость и адаптивность являются важными критериями при найме выпускников, уступая лишь профессиональным навыкам. В сфере высоких технологий быстро меняющаяся рыночная среда требует от сотрудников способности оперативно корректировать стратегию. Молодые люди, которые на раннем этапе сталкивались с трудностями, зачастую демонстрируют более высокие результаты на работе.

История одного начинающего специалиста в сфере высоких технологий вызывает воодушевление. Во время учебы в университете молодой человек по имени Чэнь чрезмерно полагался на родителей и не обладал способностью самостоятельно решать проблемы. Устроившись в стартап, он неоднократно допускал ошибки, не справляясь с непредвиденными запросами клиентов. Под руководством своего руководителя он начал участвовать в тренингах по имитации стрессовых ситуаций, например, выполняя срочные проекты в ограниченные сроки. Эти опыты помогли ему постепенно научиться спокойно анализировать проблемы, и в течение года он стал ключевым членом команды. Этот пример показывает, что профессиональные вызовы могут ускорить развитие стойкости, но только при условии, что у молодых людей есть возможность самостоятельно справляться с трудностями.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Стажер на производстве не своевременно сообщил о проблемах в цепочке поставок, что привело к задержке заказа. Руководитель поручил ему самостоятельно вести переговоры с клиентом и предложить план исправления ситуации. Хотя процесс был сложным, он научился навыкам ведения переговоров и кризисного управления, а впоследствии стал экспертом по координации в отделе. Эти примеры показывают, что вызовы на рабочем месте являются испытанием для формирования стойкости, а чрезмерное вмешательство родителей может лишить детей возможности расти.

**Упражнение на эту неделю: моделирование рабочих ситуаций**

Родители могут вместе с ребенком смоделировать рабочую ситуацию, например, предположить, что ребенку нужно объяснить руководителю причины задержки проекта или согласовать задачи с трудным в общении коллегой. Посредством ролевой игры ребенок сможет попрактиковаться в навыках преодоления стресса и разрешения конфликтов. Родители должны давать обратную связь, но не подсказывать готовые ответы.

### **Международный опыт: тренировка устойчивости в израильской армии**

Военное образование в Израиле предлагает ещё одну уникальную точку зрения на развитие психологической устойчивости. В Израиле 18-летние молодые люди обязаны проходить от двух до трёх лет обязательной военной службы, в ходе которой они сталкиваются с условиями высокого стресса, такими как ночные патрули, имитация боевых действий и задачи по оказанию экстренной помощи. Эти испытания не только проверяют физическую выносливость, но и закаляют психологическую устойчивость. Исследования показывают, что после службы молодые люди демонстрируют на рабочем месте значительно более высокую стрессоустойчивость и способность принимать решения по сравнению с теми, кто не проходил военную службу.

История одного израильского демобилизованного солдата вызывает глубокое впечатление. 19-летний Джейкоб во время службы отвечал за одну из операций по оказанию экстренной помощи. Из-за плохих погодных условий связь прервалась, и ему пришлось в одиночку возглавить отряд для выполнения задания. Несмотря на то, что этот процесс был сопряжен с большим риском, он научился сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и быстро принимать решения. После демобилизации он устроился менеджером по продуктам в технологическую компанию и благодаря своим выдающимся навыкам управления кризисными ситуациями быстро получил повышение. Этот пример показывает, что испытания в условиях высокого давления способствуют ускоренному развитию устойчивости к стрессу.

Опыт Израиля напоминает нам, что структурированные вызовы позволяют молодым людям расти в безопасной, но напряжённой среде. Родители могут воспользоваться этой моделью и поощрять детей участвовать в мероприятиях, требующих принятия на себя ответственности, таких как волонтерская деятельность, лагеря по развитию лидерских качеств или проекты, имитирующие рабочую среду.

### **Руководство по общению: как помочь ребенку справиться со стрессом**

Когда ребенок отступает под давлением, родители могут попробовать следующий диалог:

**Скажите:** «Я знаю, что это сложно, но ты и раньше справлялся с трудностями. Что ты можешь попробовать на этот раз?»

Эти слова укрепляют уверенность ребенка и побуждают его искать решения.

**Не стоит говорить:** «Это слишком сложно, лучше сдайся».

Это заставит ребенка почувствовать себя неспособным и снизит его готовность принимать вызовы.

Такой разговор поможет ребенку воспринимать стресс как возможность для роста, а не как препятствие.

## **Заключение: вызовы — колыбель стойкости**

Нейробиология доказывает, что вызовы способны перестраивать мозг и укреплять стойкость. Образование в экстремальных условиях Северной Европы, военная подготовка в Израиле, а также реальные примеры из профессиональной сферы показывают, что умеренный стресс является катализатором роста. Родителям нужно научиться отпускать детей, позволяя им учиться в безопасной, но полной вызовов среде. С помощью практических упражнений и рекомендаций по ведению диалога в этой главе представлены конкретные методы, которые помогут родителям и молодым людям превратить неудачи в источник силы. В следующей главе мы более подробно рассмотрим ценность неудач и то, как помочь ребенку самостоятельно подняться после падения.

### **Глава 3: Ценность неудачи: самостоятельно подниматься после падения**

Неудачи — неизбежная часть жизни, но в культуре чрезмерной опеки родители часто пытаются устранить для детей все препятствия, чтобы уберечь их от падений. Однако психологические исследования и данные из сферы труда показывают, что неудачи — это не только катализатор роста, но и ключ к развитию стойкости и независимости. В этой главе на основе исследований Гарвардского университета, примеров японской системы «образования через неудачи» и опыта подготовки в израильской армии будет рассмотрено, как неудачи формируют внутреннюю силу молодых людей, а также будут предложены практические упражнения и рекомендации по ведению диалога, которые помогут родителям отпустить детей и дать им возможность научиться самостоятельно подниматься после падений.

### **Наука о неудачах: почему падения необходимы?**

Психологи считают, что неудачи являются основой обучения. Исследование Гарвардского университета показало, что предприниматели, которые ранее теряли работу, имеют на 15 % более высокий показатель успеха в последующих стартапах, поскольку они научились анализировать свои ошибки, корректировать подход и внедрять инновации. Этот «рост после неудачи» (post-failure growth) зависит от нейропластичности мозга: когда человек сталкивается с препятствиями и находит решение, в лобной коре и гиппокампе (отвечающем за память и обучение) образуются новые нейронные связи, что усиливает способность решать проблемы и регулировать эмоции.

Ярким примером служит сфера высоких технологий. Молодой инженер-программист Ли, разрабатывая приложение, игнорировал отзывы пользователей, что привело к провалу продукта после запуска. Родители сначала хотели вмешаться и связаться с руководством компании, чтобы «заступиться» за него, но Ли решил самостоятельно взять на себя ответственность за последствия, написал отчет с анализом ситуации и предложил меры по улучшению. Хотя этот процесс был болезненным, он научил его мыслить с ориентацией на пользователя, и впоследствии новый продукт, разработанный под его руководством, имел огромный успех. Этот пример показывает, что неудача — это испытание, способствующее развитию навыков и формированию правильного мышления, а чрезмерная опека со стороны родителей может лишить ребенка такой возможности.

### **Упражнение на эту неделю: позвольте ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей**

Родители могут позволить ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей, например, с пропущенным сроком сдачи домашнего задания, забытой регистрацией на мероприятие или поражением в соревновании. Главное — дать ребенку самому взять на себя ответственность за последствия, например, договориться с учителем или перепланировать свое время. Родителям следует избегать прямого вмешательства, а вместо этого поощрять ребенка



к самоанализу и поиску решений. Это упражнение помогает ребенку учиться на своих ошибках и развивать стойкость.

### **Японское «образование через неудачи»: ценность моделирования неудач**

Японские «лагеря по преодолению неудач» предлагают уникальный подход к развитию устойчивости к стрессу. Эти лагеря, разработанные специально для подростков, позволяют учащимся испытать неудачи и научиться справляться с ними посредством моделирования ситуаций, характерных для рабочей среды и повседневной жизни. Например, в одном из лагерей учащиеся, разбитые на группы, выполняли симуляционный проект, в котором намеренно создавались условия нехватки ресурсов или «недобросовестного» поведения со стороны товарищей по команде. Учащиеся должны были самостоятельно или совместно с командой найти решение. Исследования показывают, что учащиеся, прошедшие подобную подготовку, значительно улучшают свои навыки управления стрессом и самоанализа, а также демонстрируют более высокую адаптивность после выхода на рынок труда.

Особенно впечатляет история одной японской учащейся. 17-летняя Сайка в рамках лагеря по преодолению неудач отвечала за симуляцию стартапа, который «обанкротился» из-за ее неверной оценки рыночного спроса. Ей пришлось объяснить «инвесторам» (тренерам) причины неудачи и предложить план по улучшению ситуации. Хотя этот процесс был сопряжён со значительным стрессом, она научилась анализировать данные и оценивать риски, а позже, во время стажировки в технологическом стартапе, благодаря этим навыкам ей удалось спасти проект, находившийся на грани провала. Этот пример показывает, что имитация неудач позволяет молодым людям в безопасной среде осваивать навыки преодоления трудностей.

Опыт Японии напоминает нам, что специально организованные ситуации неудач могут ускорить развитие психологической устойчивости. Родители и педагоги могут воспользоваться этой моделью, поощряя детей участвовать в симуляционных испытаниях, таких как дебаты, конкурсы стартапов или волонтерские проекты, чтобы они могли испытать неудачу и расти в контролируемой среде.

### **Руководство по общению: как реагировать на неудачи ребенка**

Когда ребенок расстроен из-за неудачи, слова родителей имеют решающее значение. Вот несколько советов:

**Скажите:** «Я понимаю, что это неприятно. Чему ты научился из этого опыта? Как можно поступить по-другому в следующий раз?»

Эти слова побуждают ребенка к самоанализу и помогают ему рассматривать неудачу как возможность для обучения.

**Не стоит говорить:** «Ничего страшного, я тебе помогу» или «Почему ты такой неаккуратный?»

Первое лишает ребенка возможности учиться, а второе заставляет его чувствовать себя виноватым и подрывает его уверенность в себе.

Такой диалог помогает ребенку извлечь урок из неудачи, а не погрузиться в самообвинение или зависимость.

### **Международный контекст: как в израильской армии тренируют стрессоустойчивость**

Система обязательной военной службы в Израиле предоставляет молодым людям интенсивную подготовку к преодолению трудностей. Во время службы 18-летние молодые люди сталкиваются с различными испытаниями, такими как ночные патрули, имитация боевых действий или внезапные кризисные ситуации. Эти задачи не только проверяют физическую выносливость, но и требуют от них быстрого принятия решений в условиях стресса и готовности нести ответственность за их последствия. Согласно исследованию одного из израильских универси-

тетов, способность к стрессоустойчивости и лидерские качества демобилизованных солдат на рабочем месте значительно превосходят показатели их сверстников, поскольку в армии они научились быстро восстанавливаться после неудач.

История одной израильской демобилизованной военнослужащей вызывает глубокое впечатление. 20-летняя Лия во время службы отвечала за одну из логистических задач, но из-за неверной оценки потребности в снабжении в отряде возник дефицит. Ей пришлось в одиночку доложить о допущенной ошибке командиру и перераспределить ресурсы в условиях ограниченных запасов. Хотя этот процесс сопровождался сильным стрессом, она научилась управлять кризисными ситуациями и координировать работу команды. После увольнения из армии она устроилась в технологическую компанию и благодаря своей исключительной способности адаптироваться к изменениям быстро продвинулась до должности менеджера проектов. Этот пример показывает, что неудачи в условиях высокого давления способны сформировать сильную психологическую устойчивость.

Опыт Израиля показывает, что структурированные испытания позволяют молодым людям развиваться в реальных, но контролируемых условиях. Родители могут поощрять детей участвовать в подобных мероприятиях, таких как лагеря лидерского развития, приключения на природе или проекты, имитирующие рабочую среду, чтобы они научились справляться с неудачами в условиях стресса.

#### **Упражнение на эту неделю: имитация стрессовой ситуации**

Родители могут вместе с ребенком смоделировать стрессовую ситуацию, например, предположить, что ребенку нужно выполнить задание в ограниченное время или объяснить «начальнику» причину ошибки. С помощью ролевых игр ребенок может попрактиковаться сохранять спокойствие в стрессовой ситуации и искать решения. Родители должны давать обратную связь, но избегать прямых ответов, чтобы помочь ребенку развить навыки самостоятельного мышления.

#### **Неудачи на работе: от поражения к прорыву**

Неудачи играют особенно важную роль на рабочем месте. По данным кадровой компании LinkedIn, 70 % руководителей считают, что способность соискателя поделиться на собеседовании опытом неудач и проанализировать их является важным показателем при оценке его потенциала. В сфере высоких технологий культура «быстрого провала» (fail fast) поощряет сотрудников учиться на своих ошибках. Например, политика Google «20 % времени» позволяет сотрудникам пробовать инновационные проекты, которые даже в случае неудачи могут принести компании новые идеи.

История одного начинающего специалиста в сфере высоких технологий наглядно иллюстрирует ценность неудач. Во время стажировки в одном из стартапов молодой человек по имени Ван из-за неверной оценки рыночного спроса привёл к провалу продвижения продукта. Руководитель поручил ему самостоятельно проанализировать причины неудачи и предложить меры по улучшению ситуации. Хотя процесс был сложным, он научился проводить маркетинговые исследования и анализировать данные, а впоследствии возглавил команду, разработавшую новый продукт, который получил признание на рынке. Этот пример показывает, что неудачи на рабочем месте — это испытание навыков и уверенности в себе, а вмешательство родителей может лишить ребёнка возможности для роста.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Стажер на производственном предприятии из-за пренебрежения техническим обслуживанием оборудования привёл к остановке производственной линии. Ему пришлось самостоятельно составить отчёт об инциденте и согласовать меры по устранению неполадок с поставщиками. Хотя этот процесс был сопряжён с большим стрессом, он научился чувству ответственности и управлению кризисными ситуациями, а впоследствии стал техническим специалистом на заводе. Эти примеры показывают, что

неудачи — это обязательный путь к успеху на работе, а чрезмерная опека может помешать молодым людям адаптироваться к такой культуре.

**Упражнение на эту неделю: предложите ребенку проанализировать один из своих провалов**

Родители могут предложить ребенку проанализировать один из случаев неудачи, например, проваленный экзамен или ошибку на соревнованиях, и записать причины неудачи, извлеченные уроки и план действий по улучшению ситуации. Родителям следует избегать прямых советов, а вместо этого направлять ребенка к глубокому размышлению посредством письменного анализа. Это упражнение помогает ребенку превратить неудачу в стимул для роста.

**Психологическая точка зрения: как неудачи формируют уверенность в себе**

Психологи отмечают, что неудачи способствуют укреплению «чувства собственной эффективности» (self-efficacy), то есть веры в свою способность решать проблемы. Исследования американского психолога Альберта Бандуры (Albert Bandura) показывают, что когда человек успешно преодолевает неудачу, его уверенность в себе и стрессоустойчивость значительно повышаются. Напротив, у детей, которых чрезмерно опекают, из-за отсутствия опыта неудач чувство собственной эффективности ниже, и они склонны отступать перед трудностями.

Это иллюстрирует пример стажера из традиционной отрасли. Во время стажировки у молодого Чена из-за ошибки в управлении произошла поломка оборудования. Родители сначала хотели вмешаться и попросить начальника о снисхождении. Однако начальник настоял на том, чтобы Чен сам ответил за свои действия, написал отчет с анализом ситуации и предложил меры по улучшению. Хотя этот процесс был болезненным, Чен научился проводить технический анализ и почувствовал ответственность, а позже получил награду за технические инновации в корпоративном конкурсе. Этот пример показывает, что неудачи позволяют молодым людям раскрыть свой потенциал, а вмешательство родителей может подорвать эту уверенность.

Тем не менее родителям необходимо следить за тем, чтобы неудачи оставались в пределах возможностей ребенка. Психологи предупреждают, что слишком серьезные неудачи могут привести к травмам и нанести ущерб психическому здоровью. Поэтому родителям следует оказывать эмоциональную поддержку, например, выслушивать и ободрять, а не решать проблемы за ребенка.

**Руководство по общению: как утешить ребенка, не подрывая его чувство ответственности**

Когда ребенок расстроен из-за неудачи, родители могут попробовать следующий диалог:

**Скажите:** «Я понимаю, что ты сейчас очень разочарован. Какие новые мысли у тебя появились после этого опыта? Давай вместе подумаем, что делать дальше».

Эти слова выражают сочувствие и одновременно побуждают ребенка взять на себя ответственность.

**Не следует говорить:** «Это не твоя вина, во всем виноваты другие» или «Не грусти, я все улажу».

Первое заставляет ребенка уклоняться от ответственности, а второе лишает его возможности учиться на собственном опыте.

Такой разговор поможет ребенку сохранить позитивный настрой после неудачи и научиться саморегуляции.

## **Заключение: неудача — проба на прочность**

Неудача не страшна, страшно то, что человек так и не научился с ней справляться. Исследования Гарвардского университета, японская «педагогика неудач» и военная подготовка в Израиле показывают, что неудача — это колыбель стойкости и уверенности в себе. Родителям нужно отпустить детей, позволить им испытывать неудачи в безопасной среде и извлекать из них уроки. С помощью практических упражнений и рекомендаций по ведению диалога в этой главе представлены конкретные методы, которые помогут родителям и молодым людям превратить неудачу в движущую силу роста. В следующей главе будут рассмотрены психологические трудности, связанные с умением «отпустить», а также способы, помогающие родителям преодолеть желание вмешиваться.

### **Глава 4: Вызов для родителей: отпустить — сложнее, чем вмешиваться**

Для многих родителей отпустить ребенка, чтобы он самостоятельно справлялся с трудностями, — сложная задача. Будь то помощь с домашними заданиями, правка резюме или поиск работы для ребенка, «вмешательство» родителей часто продиктовано любовью, но может ослабить стойкость и независимость ребенка. В этой главе будет проведен углубленный анализ психологических трудностей, связанных с отказом от контроля, представлен «принцип трех «не»» (не делать за ребенка, не обвинять, не сравнивать), а также приведены примеры из психологических исследований, технологической и традиционной отраслей, а также практические упражнения, которые помогут родителям научиться отпускать детей, чтобы те, сталкиваясь с неудачами, росли как «самостоятельные творцы».

### **Психологические барьеры на пути к отпущению: почему вмешательство является таким инстинктивным?**

Побуждение родителей вмешиваться уходит корнями в психологические и культурные факторы. Психологи отмечают, что социальное давление, с которым сталкиваются современные родители — например, экономическая нестабильность, конкуренция в сфере образования и профессиональные вызовы — заставляет их стремиться устранять препятствия на пути своих детей. Опрос, проведенный среди азиатских родителей, показал, что 80 % респондентов признали: «Хотя и понимают, что нужно отпустить ребёнка, не могут удержаться от помощи», — что отражает всю сложность этого процесса. Такое поведение называется «чрезмерным родительством» (overparenting) и не только ограничивает развитие ребёнка, но и может вызывать тревогу у самих родителей.

Один случай из сферы высоких технологий наглядно демонстрирует последствия такого вмешательства. Мать отредактировала резюме своего ребенка и организовала собеседование, благодаря чему он устроился в известную компанию. Однако на техническом собеседовании ребенок не смог ответить на вопросы и был отсеян, после чего погрузился в состояние неуверенности в себе. Позже мать пришла к выводу, что, если бы она раньше отпустила ребенка, он, возможно, смог бы обрести уверенность в себе собственными силами. Этот случай показывает, что вмешательство родителей может привести к обратному результату, лишая ребенка возможности для роста.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Отец, работающий в производственной сфере, организовал для своего ребенка стажировку и сам вел переговоры с руководителем. В результате из-за отсутствия опыта самостоятельного решения проблем ребенок не смог получить постоянную работу по окончании стажировки. Это напоминает нам, что отпустить ребенка — это не только проявление доверия к нему, но и инвестиция в его способности.

### **Руководство по общению: как поддержать ребенка, не вмешиваясь напрямую**

Когда ребенок обращается за помощью, слова родителей имеют решающее значение. Вот несколько советов:

**Скажите:** «Я знаю, что это нелегко. Что ты можешь предложить? Я всегда готов тебя поддержать».

Эти слова побуждают ребенка думать самостоятельно и укрепляют его чувство собственной эффективности.

**Не стоит говорить:** «Не волнуйся, я сам все улажу» или «Ты поступаешь неправильно, я тебе покажу, как нужно».

Первое лишает ребенка возможности учиться, а второе может вызвать у него чувство неприятия.

Такой диалог помогает ребенку научиться самостоятельно думать, а не полагаться на решения родителей.

**Принцип «трёх не»: не делать за ребёнка, не обвинять, не сравнивать**

Психологи предлагают «принцип трёх «не»» в качестве практического руководства для родителей, желающих научить ребёнка самостоятельности:

**Не делать за ребёнка:** позволяйте ребёнку самостоятельно выполнять задачи, даже если результат не идеален. Например, когда ребёнку нужно составить заявление, родители могут давать советы, но не должны напрямую вносить исправления.

**Не обвинять:** избегайте критики за ошибки ребенка. Например, когда ребенок пропустил срок сдачи, родители должны поощрять его искать решение, а не говорить: «Почему ты такой невнимательный?».

**Не сравнивать:** избегайте сравнения ребенка с другими, так как это подрывает его уверенность в себе. Например, не говорите: «Посмотри, какие другие хороши», а сосредоточьтесь на усилиях и прогрессе ребенка.

Вдохновляющим примером служит история одной тайваньской матери. Раньше она привыкла делать всё за дочь — от внешкольных занятий до подачи документов в университет. Однажды ребенок упустил возможность поступить в университет своей мечты из-за пропущенного срока подачи заявления, и она решила следовать принципу «трех «не», позволив ребенку самостоятельно связаться с университетом и найти альтернативные варианты. В итоге ребенок поступил в другой университет и в процессе научился управлять своим временем и чувству ответственности. Этот опыт не только помог ребенку повзрослеть, но и позволил матери осознать ценность того, чтобы отпустить ребенка.

**Упражнение на эту неделю: фиксируйте случаи «вмешательства» в течение недели и постепенно сокращайте их количество**

Родители могут записывать все случаи, когда они выполняли за ребенка его обязанности в течение недели, например, помогали связаться с учителем, исправляли домашнюю работу или решали за него мелкие дела. Ежедневно просматривайте записи и старайтесь сократить количество таких действий, давая ребенку больше возможностей для самостоятельности. Это упражнение поможет родителям осознать свои привычки и постепенно научиться отпускать ребенка.

**Международный взгляд: философия «отпускания» в немецкой системе ученичества**

Система профессионального обучения в Германии дает родителям повод для размышлений о том, как научить отпускать детей. В Германии подростки с 16 лет могут поступать на обучение по программе профессионального обучения, сочетающей школьное образование с практической работой. На рабочем месте они берут на себя реальные обязанности, например, общаются с клиентами или решают технические проблемы, что требует от родителей умения отпускать детей с раннего возраста. По данным Федерального агентства по труду Германии, молодые люди, прошедшие профессиональное обучение, демонстрируют значительно более

высокий уровень самостоятельности и стрессоустойчивости на рабочем месте по сравнению со своими сверстниками.

Особенно впечатляет пример одной немецкой стажерки. 17-летняя Анна работала ученицей в кондитерской, и однажды из-за ошибки в расчете заказа получила жалобу от клиента. Ей пришлось самостоятельно доложить об этом руководителю и предложить решение, а родители решили не вмешиваться. Хотя этот процесс был сопряжен со стрессом, Анна научилась управлять кризисными ситуациями и общаться с клиентами, а впоследствии стала главным кондитером в магазине. Этот пример показывает, что отказ родителей от чрезмерного контроля дает детям возможность расти в реальных условиях.

Успех немецкой системы ученичества заключается в её основной идее: доверять способностям молодых людей и давать им возможность учиться на практике. Родители могут взять на вооружение эту модель и поощрять детей участвовать в мероприятиях, требующих ответственности, таких как волонтерская деятельность или внешкольная практика, чтобы с раннего возраста воспитывать в них самостоятельность.

### **Упражнение на «отпускание» на этой неделе: позвольте ребенку самостоятельно выполнить одну повседневную задачу**

Родители могут поручить ребенку самостоятельно выполнить какую-либо повседневную задачу, например, записаться на медицинский осмотр, купить товары первой необходимости или оформить документы для поступления в школу. Родителям следует сдерживать желание вмешаться, позволяя ребенку совершать ошибки и учиться на них в процессе. Цель этого упражнения — дать ребенку почувствовать удовлетворение от самостоятельного принятия решений, а родителям — осознать ценность доверия.

### **Отпускание на рабочем месте: как родители влияют на профессиональное развитие ребенка**

Вмешательство родителей влияет не только на учебу, но и на карьеру. Согласно опросу кадровой компании Robert Half, 60 % молодых специалистов признались, что родители вмешивались в процесс поиска работы, например, исправляя резюме или связываясь с работодателями. Однако руководители компаний в целом считают, что соискатели, самостоятельно прошедшие процесс поиска работы, обладают большим потенциалом, поскольку демонстрируют инициативу и ответственность.

В сфере высоких технологий это явление особенно заметно. Один руководитель отдела кадров рассказал, что резюме одного из соискателей было написано родителями: текст был красноречивым, но лишенным правдивости. На собеседовании соискатель не смог подробно объяснить свой опыт и в итоге не был принят на работу. Напротив, другой соискатель, самостоятельно составивший резюме, хотя и имел меньший опыт, выделился благодаря честности и желанию учиться. Этот пример показывает, что чрезмерное вмешательство родителей может лишить их детей конкурентоспособности на рынке труда.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Один новичок в сфере производства устроился в компанию по рекомендации родителей, но из-за отсутствия навыков самостоятельного решения проблем не смог адаптироваться к высокострессовой среде и уволился через три месяца. Это не только привело к напрасной трате ресурсов компании на обучение, но и заставило молодого человека усомниться в своих способностях. Эти примеры показывают, что умение родителей отпустить ребенка — ключ к его успеху на рабочем месте.

### **Руководство по общению: как поддержать ребенка в преодолении профессиональных трудностей**

Когда ребенок сталкивается с трудностями на работе, родители могут попробовать следующий вариант разговора:

**Следует сказать:** «Звучит довольно сложно. Как, по-твоему, с этим справиться? В чем я могу тебе помочь?»

Эти слова выражают поддержку и одновременно подталкивают ребенка к самостоятельному поиску ответа.

**Не стоит говорить:** «Я пойду поговорить с твоим начальником» или «Эта работа тебе не подходит, смени её».

Первое лишает ребенка самостоятельности, а второе может побудить его уклоняться от трудностей.

Такой диалог поможет ребенку развить самостоятельность и стойкость на рабочем месте.

**Психологическая точка зрения: как отпустить ребенка и укрепить отношения с ним**

Отпускание не только полезно для ребенка, но и способствует улучшению отношений между родителями и детьми. Психологи отмечают, что родители, чрезмерно вмешивающиеся в жизнь ребенка, часто вступают с ним в конфликт из-за собственной тревоги. Например, когда родители делают что-то за ребенка, он может почувствовать себя под контролем, что приводит к бунту или отчуждению. Напротив, родители, которые умеют отпускать, благодаря доверию и поддержке могут построить более здоровые и равноправные отношения с ребенком.

Это хорошо иллюстрирует пример одного родителя, работающего в сфере высоких технологий. Раньше этот отец привык все организовывать за сына — от выбора специальности до поиска работы. Однажды, когда сын был расстроен из-за неудачного собеседования, отец решил просто выслушать его и поддержать, предложив ему самостоятельно подготовиться к следующему собеседованию, вместо того чтобы вмешиваться. В результате сын не только успешно устроился на работу, но и стал ближе к отцу, поскольку почувствовал, что ему доверяют. Этот пример показывает, что отказ от чрезмерного контроля позволяет родителям превратиться из «управляющих» в «поддерживающих», укрепляя связь между родителями и детьми.

**Упражнение на «отпускание» на этой неделе: позвольте ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей**

Родители могут позволить ребенку самостоятельно справиться с небольшим неудачей, например, с пропущенной регистрацией на мероприятие, неудачей на экзамене или ссорой с другом. Родителям следует избегать прямого вмешательства, а вместо этого поощрять ребенка искать решение, например, связаться с организаторами или поговорить с другом. Это упражнение помогает ребенку научиться принимать на себя ответственность за последствия, а родителям — попрактиковаться в умении отпустить ситуацию.

## **Заключение: «Отпускание» — это высшая форма любви**

Отпустить ребенка сложнее, чем вмешиваться, потому что это требует от родителей преодоления тревоги, доверия к ребенку и готовности принять неидеальный результат. Однако психологические исследования, принцип «трех «нет»» и опыт немецкой системы ученичества показывают, что умение отпустить ребенка является ключом к развитию его стойкости и независимости. С помощью практических упражнений и рекомендаций по ведению диалога эта глава предлагает конкретные методы, которые помогут родителям превратиться из «прокладывающих путь» в «наставников». В следующей главе мы перейдем к этапу обучения в университете и рассмотрим, как помочь ребенку научиться самостоятельно принимать решения при выборе специальности, находя баланс между интересами и реальностью.



## **Часть вторая: Университетский этап — научить их сталкиваться с препятствиями**

### **Глава 5: Выбор специальности: интересы или реальность?**

Выбор специальности в университете — это первое важное решение в жизни молодого человека, которое, однако, сопряжено с множеством вызовов. Родители часто хотят, чтобы дети выбирали «стабильные» или «популярные» специальности, такие как инженерия искусственного интеллекта в сфере высоких технологий или медицина, в то время как дети, возможно, больше склонны следовать своим интересам, например, в области литературы или искусства. В этой главе будет рассмотрено, как найти баланс между интересами и реальностью. На примере данных из психологии, примеров из технологической отрасли и традиционных специальностей, а также метода «проб и ошибок в карьере» будут представлены практические упражнения и рекомендации по ведению диалога, которые помогут родителям научить детей самостоятельно принимать решения, развивать независимое мышление и стойкость.

#### **Риски родительского вмешательства: правда, раскрытая данными**

Вмешательство родителей в выбор специальности — широко распространенное явление, особенно в азиатской культуре. Опрос, проведенный среди студентов тайваньских университетов, показал, что среди студентов, чьи родители определяли выбор специальности, доля переведенных на другую специальность достигала 47%, что значительно превышает показатель в 23% среди тех, кто выбирал самостоятельно. Причина заключается в том, что выбор родителей часто основан на рыночном спросе или социальных ожиданиях, при этом игнорируются интересы и таланты ребенка. Такое несоответствие не только приводит к академическим неудачам, но и может повлиять на удовлетворенность будущей профессией.

Особенно показательны примеры из сферы высоких технологий. Один отец настаивал, чтобы его ребенок поступил на факультет искусственного интеллекта, считая это «тенденцией будущего». Однако у ребенка не было никакого интереса к программированию, учебная нагрузка вызывала у него тревогу, и в итоге на втором курсе он перевелся на факультет социологии. Это не только привело к потере года времени, но и заставило ребенка усомниться в своих способностях. В то же время традиционные специальности, такие как литература, сталкиваются с аналогичными проблемами. Одна мать заставила сына поступить на юридический факультет, считая, что это «стабильная и высокооплачиваемая профессия», но сын увлекался литературным творчеством и в итоге, не сумев адаптироваться, бросил учебу.

Эти примеры раскрывают одну истину: выбор, продиктованный родителями, может привести к обратному результату. Психологи отмечают, что когда молодые люди не могут следовать своей внутренней мотивации (intrinsic motivation), их энтузиазм к учебе и стойкость значительно снижаются. Напротив, самостоятельный выбор укрепляет чувство собственной эффективности и делает ребенка более готовым к преодолению трудностей.

#### **Руководство по общению: как помочь ребенку определиться с выбором специальности**

Когда ребенок колеблется при выборе специальности, слова родителей имеют решающее значение. Вот несколько советов:

**Скажите:** «Какие области тебя интересуют? Давай вместе изучим перспективы этих специальностей».

Эта фраза поощряет ребенка исследовать свои интересы, одновременно учитывая реалии.

**Не стоит говорить:** «Ты обязательно должен поступить на инженерный факультет, в литературе нет перспектив» или «Послушай меня, с этим выбором ты не прогадаешь».

Такие слова могут вызвать у ребенка ощущение контроля со стороны родителей и снизить его самостоятельность.

Такой диалог поможет ребенку найти баланс между интересами и реальностью, а не следовать исключительно ожиданиям родителей.

**Метод «проб и ошибок» в выборе профессии: поиск баланса между интересами и реальностью**

Чтобы помочь молодым людям самостоятельно выбрать специальность, психологи предлагают «метод экспериментирования с карьерой» (career experimentation), то есть изучение интересов и способностей посредством небольших проб. Например, участие в соответствующих курсах, стажировках или волонтерской деятельности позволяет ребенку понять свои увлечения и потребности рынка труда, прежде чем принимать важное решение. Такой подход не только снижает риск ошибочного выбора, но и развивает способность принимать решения и выносливость.

Это хорошо иллюстрирует пример одного стажера из сферы высоких технологий. Кобаяси, только что окончивший среднюю школу, интересовался как искусственным интеллектом, так и музыкой, но родители хотели, чтобы он выбрал компьютерные науки. Он принял участие в летней стажировке по искусственному интеллекту и в мастер-классе по музыкальному продюсированию, где обнаружил, что ему больше нравится процесс создания музыки, но при этом осознал стабильность карьеры в сфере искусственного интеллекта. В итоге он выбрал компьютерные науки в качестве основной специальности, а музыку — в качестве дополнительной, найдя баланс между интересами и реальностью. Этот процесс научил его самопознанию и взвешиванию всех «за» и «против».

Аналогичная ситуация наблюдается и в традиционных факультетах. Сяо Я увлечена литературой, но родители считают, что в этой области «нет перспектив». Во время дня открытых дверей в университете она посетила пробные занятия на факультетах литературы и журналистики и обнаружила, что журналистика также позволяет ей проявить свой писательский талант, а кроме того, открывает более широкие возможности трудоустройства. В итоге она выбрала факультет журналистики и нашла своё призвание во время стажировки. Эти примеры показывают, что метод проб и ошибок в выборе профессии помогает детям исследовать различные возможности в безопасной среде, снижая вероятность сожалений в будущем.

**Упражнение на эту неделю: обсудите с ребенком, «кем он хочет стать через 10 лет»**

Родители могут провести с ребенком глубокий разговор, спросив его: «Кем ты хочешь стать через 10 лет? Что приносит тебе удовлетворение?» Затем предложите ребенку составить список интересующих его специальностей и изучить соответствующие карьерные траектории, например, ознакомиться с программой обучения или связаться с выпускниками. Родителям следует избегать прямых советов, а вместо этого направлять ребенка на самостоятельное исследование. Это упражнение помогает ребенку связать свои интересы с будущими целями и развивает способность самостоятельно принимать решения.

**Международный взгляд: исследовательское образование в Северной Европе**

Модель образования стран Северной Европы дает пищу для размышлений при выборе специальности. В Швеции и Дании у студентов после поступления в университет обычно предусмотрен «год поиска» (gar yeag или год базовых курсов), в течение которого они могут посещать курсы по разным направлениям, чтобы понять свои интересы и способности. Согласно данным одного из шведских университетов, уровень удовлетворённости студентов, прошедших «год поиска», после определения специальности достигает 85%, а доля пере-

дённых на другую специальность составляет всего 12%. Это резко контрастирует с высоким показателем перевода на другую специальность в Тайване.

История одного шведского студента производит особое впечатление. 18-летний Эрик изначально хотел изучать инженерию, но родители посоветовали ему рассмотреть вариант с медициной. В течение года поиска он посещал курсы по инженерии, биологии и психологии и обнаружил, что больше всего его интересует междисциплинарная область биотехнологии. В итоге он выбрал биоинженерию и во время стажировки обрёл настоящую страсть к этой профессии. Этот пример показывает, что структурированный поиск помогает молодым людям сделать более осознанный выбор.

Опыт Северной Европы напоминает нам, что предоставление молодым людям возможности пробовать и ошибаться позволяет им чувствовать себя более уверенно при выборе. Родители могут воспользоваться этой моделью и поощрять детей в старших классах школы или в начале обучения в университете участвовать в разнообразных мероприятиях, таких как кружки, факультативы или краткосрочные стажировки, чтобы с раннего возраста развивать в них способность к исследованию.

**Упражнение на эту неделю: поощрите ребенка принять участие в одной из исследовательских активностей**

Родители могут поощрять детей принять участие в мероприятии, связанном с потенциальной специальностью, например, в научно-техническом лагере, литературном мастер-классе или волонтерском проекте. Родителям следует избегать непосредственного планирования, а дать ребенку возможность самостоятельно выбрать и зарегистрироваться. Цель этого упражнения — помочь ребенку через практику понять свои интересы и одновременно научиться нести ответственность за последствия принятых решений.

**Взгляд с точки зрения трудоустройства: как выбор специальности влияет на будущее**

Выбор специальности влияет не только на студенческую жизнь, но и тесно связан с будущей профессиональной карьерой. Согласно опросу кадровой компании LinkedIn, 70 % руководителей компаний отмечают, что больше ценят способность соискателей к обучению и адаптации, чем их образовательный профиль. Однако в высокотехнологичных отраслях, таких как IT-индустрия, профессиональные навыки по-прежнему остаются обязательным условием для входа в профессию. Например, инженеру по искусственному интеллекту необходимы прочные основы программирования, а выпускникам литературных факультетов — выдающиеся навыки письма или коммуникации.

Пример одного начинающего специалиста в сфере высоких технологий наглядно иллюстрирует важность правильного выбора. Маленький Чжан под давлением родителей поступил на факультет электротехники, но больше интересовался дизайном. Во время учебы в университете он посещал факультативные курсы по дизайну и проходил стажировку, а после окончания университета переориентировался на дизайн пользовательского опыта (UX), совместив технические знания с творческим подходом и найдя свою идеальную профессию. Для сравнения: один выпускник юридического факультета, изучавший право, чтобы оправдать ожидания родителей, во время стажировки обнаружил, что ему больше подходит работа в сфере связей с общественностью, и в итоге сменил профессию. Эти примеры показывают, что выбор специальности должен основываться на сочетании интересов и способностей, а не исключительно на рыночном спросе.

Аналогичная ситуация наблюдается и в традиционных отраслях. Один стажер в производственной сфере изначально изучал машиностроение, но во время стажировки обнаружил, что у него лучше получается управление цепочкой поставок. Он воспользовался факультативными курсами, чтобы освоить знания в области управления, и после окончания университета стал специалистом по логистике. Этот пример показывает, что даже если специальность и про-

фессия не полностью совпадают, поиск и метод проб и ошибок могут помочь молодым людям найти подходящий путь.

**Руководство по ведению разговора: как обсуждать профессиональные возможности**

Когда ребенок беспокоится о перспективах трудоустройства по выбранной специальности, родители могут попробовать следующий диалог:

**Скажите:** «Какие навыки ты сможешь приобрести, изучая эту специальность? В каких сферах эти навыки будут востребованы?»

Эти вопросы побуждают ребенка задуматься о долгосрочном влиянии выбранной специальности и расширяют его кругозор.

**Не стоит говорить:** «У этой специальности нет перспектив, ты об этом пожалеешь» или «Послушай меня, выбери что-нибудь надежное».

Эти фразы могут вызвать у ребенка стресс и ограничить его желание исследовать различные возможности.

Такой разговор поможет ребенку связать выбор специальности с будущими возможностями и сформировать долгосрочное мышление.

**Психологическая точка зрения: как самостоятельный выбор формирует устойчивость**

Психологи отмечают, что самостоятельный выбор усиливает «внутреннюю мотивацию» (intrinsic motivation), делая молодых людей более устойчивыми к трудностям. Теория самоопределения (Self-Determination Theory) американского психолога Эдварда Деси (Edward Deci) показывает, что когда человек чувствует, что его выбор уважают, его энтузиазм в обучении и способность противостоять стрессу значительно повышаются. Напротив, контроль со стороны родителей может привести к доминированию «внешней мотивации» (extrinsic motivation), в результате чего ребенок будет учиться ради того, чтобы угодить другим, что снижает его мотивацию к долгосрочным усилиям.

Это хорошо иллюстрирует пример студентки факультета литературы. Несмотря на противодействие родителей, Сяо Мэй настояла на выборе литературы, поскольку она любит писать. Во время учебы в университете она сталкивалась с учебной нагрузкой и сомнениями относительно будущего трудоустройства, но, опираясь на внутреннюю мотивацию, активно участвовала в литературных конкурсах и получила стипендию, а после окончания университета стала фрилансер-писательницей. Этот пример показывает, что самостоятельный выбор способен раскрыть потенциал молодых людей, а поддержка родителей играет в этом ключевую роль.

**Упражнение на эту неделю: позвольте ребенку самостоятельно изучить информацию об одном университете или факультете**

Родители могут предложить ребенку самостоятельно изучить информацию об одном из университетов или факультетов, например, ознакомиться с учебными программами, историями выпускников или данными о трудоустройстве. Родителям следует избегать предоставления информации напрямую, а вместо этого поощрять ребенка систематизировать результаты исследования и делиться ими. Это упражнение помогает ребенку научиться собирать и анализировать информацию, а также укрепляет уверенность в принятии решений.

## **Заключение: выбор — отправная точка роста**

Выбор специальности — это первый шаг молодого человека на пути к независимости, а также испытание, формирующее стойкость. Данные психологических исследований, опыт скандинавского исследовательского образования, а также примеры из сферы высоких технологий и традиционных специальностей показывают, что самостоятельный выбор позволяет ребенку найти баланс между интересами и реальностью. С помощью метода проб и ошибок в выборе карьеры, практических упражнений и руководства по ведению диалога данная глава предлагает конкретные методы, которые помогут родителям отпустить ребенка и направить его на путь самостоятельного принятия решений. В следующей главе будет рассмотрено, как жизнь в общежитии становится полигоном для развития самостоятельности, а также способствует формированию навыков управления временем и разрешения межличностных конфликтов.

### **Глава 6: Обязательные уроки жизни в общежитии**

Жизнь в университетском общежитии — важный этап на пути молодых людей к независимости. Находясь вдали от родительской опеки, студенты должны научиться управлять своим временем, распределять деньги и решать межличностные конфликты. Эти вызовы кажутся мелочными, но на самом деле являются полигоном для развития стойкости и самостоятельности. В этой главе на основе психологических исследований, примеров из жизни иностранных студентов, курсов по самостоятельной жизни в странах Северной Европы, а также с точки зрения технологического и традиционного секторов будет рассмотрено, как жизнь в общежитии формирует ключевые навыки. Также будут представлены практические упражнения и рекомендации по ведению диалога, которые помогут родителям отпустить детей и дать им возможность расти в условиях самостоятельности.

#### **Вызовы жизни в общежитии: испытательный полигон для самостоятельности**

Жизнь в общежитии требует от студентов самоорганизации в условиях ограниченных ресурсов и пространства. Согласно исследованию Американской психологической ассоциации (АРА), у студентов, проживающих в общежитии, значительно повышаются навыки управления временем, распределения денег и урегулирования межличностных конфликтов — навыки, которые напрямую влияют на эффективность работы. Однако дети, которые росли в условиях чрезмерной опеки, из-за отсутствия ранней подготовки часто оказываются растерянными в общежитии, что может даже негативно сказаться на их учебе и психическом здоровье.

Об этом свидетельствует случай одной иностранной студентки. Сяо Я из Тайваня, впервые оказавшись в общежитии американского университета, попала в затруднительное положение из-за того, что не умела стирать белье. Раньше она полагалась на родителей в вопросах ведения домашнего хозяйства, и, столкнувшись с горами грязного белья и жалобами соседок по комнате, она на мгновение потеряла самообладание. Под руководством старшекурсника она научилась пользоваться стиральной машиной и составила график выполнения домашних дел, постепенно адаптируясь к самостоятельной жизни. Этот опыт не только помог ей освоить бытовые навыки, но и укрепил уверенность в себе и способность справляться со стрессом. Данный пример показывает, что трудности жизни в общежитии являются испытанием на самостоятельность, а готовность родителей отпустить ребенка — залог успеха.

#### **Руководство по общению: как помочь ребенку адаптироваться к жизни в общежитии**

Когда ребенок жалуется на трудности жизни в общежитии, реакция родителей имеет решающее значение. Вот несколько советов:

**Следует сказать:** «Звучит довольно сложно, а какие способы ты мог бы попробовать? Я верю, что ты найдешь решение».

Эти слова побуждают ребенка думать самостоятельно и укрепляют его чувство собственной эффективности.

**Не следует говорить:** «Я найду кого-нибудь, кто этим займётся» или «Это слишком хлопотно, давай заберём это домой».

Первое лишает ребёнка возможности учиться, а второе — побуждает его уклоняться от трудностей.

Такой диалог помогает ребенку воспринимать трудности как возможность для роста, а не полагаться на родителей.

#### **Управление временем: ключевой навык жизни в общежитии**

Свобода, которую даёт жизнь в общежитии, делает управление временем главным вызовом. Студентам необходимо балансировать между учёбой, общением и личными делами, и без родительского контроля для многих это становится совершенно новым опытом. Психологические исследования показывают, что эффективное управление временем снижает стресс и повышает успеваемость. Напротив, отсутствие этого навыка может привести к пропуску сроков сдачи работ или неуспеваемости.

Пример одного стажера из сферы высоких технологий наглядно иллюстрирует важность управления временем. В первом курсе университета Чэнь, увлекшись общественной деятельностью, пренебрег учебой, что привело к провалу на итоговых экзаменах. Родители сначала хотели вмешаться и обратиться к преподавателю с просьбой о снисхождении, но он решил самостоятельно взять на себя ответственность за свои действия, составив ежедневный план и расставив приоритеты. Этот процесс научил его распределять время, и позже, во время стажировки в технологической компании, он заслужил признание руководителя благодаря своим отличным навыкам управления задачами. Этот пример показывает, что навыки управления временем, приобретённые в общежитии, могут заложить основу для успешной карьеры.

#### **Упражнение на эту неделю: позвольте ребенку составить недельный график**

Родители могут поощрять ребенка самостоятельно составлять недельный график, включающий учебу, общение и личные дела. Родителям следует избегать прямых исправлений, а дать ребенку возможность проанализировать результаты после выполнения плана — например, пропустил ли он какие-то задачи или испытывал ли стресс. Это упражнение помогает ребенку научиться управлять приоритетами и развивает самостоятельность.

#### **Распределение денег: отправная точка финансовой независимости**

Жизнь в общежитии также является испытанием в области управления финансами. Студентам приходится расходовать ограниченные средства на питание, развлечения и повседневные расходы, что для многих детей, никогда не имевших опыта управления деньгами, становится серьезным вызовом. Согласно опросу среди студентов, 60 % проживающих в общежитии в первый год обучения сталкиваются с финансовыми трудностями из-за неэффективного управления средствами, что может негативно сказаться на их академической успеваемости и психологическом благополучии.

Впечатляет пример одного стажера из традиционной отрасли. В первый месяц проживания в общежитии Сяо Чжан из-за частых обедов вне дома полностью израсходовал свои средства на проживание и был вынужден обратиться за помощью к родителям. Родители решили не давать ему деньги напрямую, а научить его составлять бюджет, отдавая приоритет необходимым расходам и сокращая ненужные затраты. Этот опыт научил Сяо Чжана финансовому планированию, и позже, во время стажировки в производственной сфере, он заслужил похвалу своего руководителя за умение точно контролировать затраты. Этот пример показывает, что обучение распределению средств способствует развитию чувства ответственности и умению мыслить долгосрочно.

**Упражнение на эту неделю: позвольте ребенку самостоятельно распоряжаться бюджетом на месяц проживания в общежитии**

Родители могут выделить ребенку месячный бюджет на проживание и позволить ему самостоятельно управлять всеми расходами, включая питание, транспорт и развлечения. Родителям следует избегать доплаты или вмешательства, а вместо этого поощрять ребенка вести учет расходов и анализировать их в конце месяца. Это упражнение помогает ребенку научиться финансовой независимости и одновременно ощутить последствия принятых решений.

**Межличностные конфликты: уроки общения в общежитии**

Межличностные конфликты в общежитии — отличная возможность развить социальные навыки. Разногласия с соседями по комнате, координация групповых мероприятий или недопонимания между друзьями требуют от студентов умения общаться и идти на компромисс. Психологи отмечают, что успешное разрешение межличностных конфликтов способствует развитию эмоционального интеллекта (emotional intelligence), который является ключевым фактором успеха в профессиональной сфере.

Об этом хорошо свидетельствует история одного иностранного студента. Кобаяши в американском общежитии поссорился с соседом по комнате из-за вопросов уборки. Сначала он решил уклониться от конфликта, что привело к ухудшению отношений. По совету куратора он сам инициировал разговор с соседом и разработал график уборки по очереди. Этот процесс научил его ведению переговоров и сопереживанию; позже, во время стажировки в технологической компании, он получил признание благодаря своим отличным навыкам работы в команде. Этот пример показывает, что межличностные конфликты в общежитии являются полигоном для отработки социальных навыков.

**Упражнение на эту неделю: моделирование ситуаций межличностных конфликтов**

Родители могут вместе с ребенком смоделировать конфликтные ситуации, типичные для общежития, например, предположить, что сосед по комнате не соблюдает правила или что друзья неправильно интерпретируют их поведение. Посредством ролевых игр ребенок сможет отработать навыки общения и решения проблем. Родители должны давать обратную связь, но избегать прямых ответов, чтобы помочь ребенку развить навыки управления конфликтами.

**Международный опыт: курсы по самостоятельной жизни в Скандинавии**

Образовательная модель стран Северной Европы дает вдохновение для организации жизни в общежитии. В Дании и Швеции некоторые университеты проводят для первокурсников «курсы самостоятельной жизни», где преподают такие навыки, как управление временем, распределение денежных средств и межличностное общение. Например, один из датских университетов требует от студентов в течение первого месяца обучения пройти «бюджетный челлендж», в ходе которого они должны имитировать жизнь с ограниченными финансовыми средствами. Исследования показывают, что студенты, прошедшие такие курсы, на 30 % лучше адаптируются к жизни в общежитии и демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности учёбой.

Впечатляет пример одной шведской студентки. 19-летняя Эмма в рамках курса по самостоятельной жизни научилась составлять бюджет и решать конфликты с соседями по комнате. Когда у неё возник спор с соседкой из-за разницы в режиме дня, она применила навыки ведения переговоров, полученные на курсе, и достигла соглашения, основанного на взаимном уважении. Этот опыт позволил ей продемонстрировать выдающиеся навыки самоорганизации в дальнейшей учёбе и во время стажировки. Опыт Северных стран показывает, что структурированное обучение ускоряет развитие самостоятельности, и родители могут воспользоваться этой моделью, поощряя детей участвовать в подобных мероприятиях или курсах.

**Упражнение на эту неделю: поощрите ребенка принять участие в мероприятии по развитию жизненных навыков**

Родители могут поощрять детей участвовать в мероприятиях, связанных с жизненными навыками, например, в кулинарных курсах, семинарах по управлению финансами или лагерях по командной работе. Родителям следует избегать непосредственного планирования, а дать ребенку возможность самостоятельно выбрать и записаться на мероприятие. Цель этого упражнения — помочь ребенку освоить навыки самостоятельной жизни через практику.

**Взгляд с точки зрения работодателя: как навыки, приобретённые в общежитии, превращаются в преимущества на рабочем месте**

Навыки, приобретённые в общежитии, напрямую влияют на эффективность работы. Согласно опросу кадровой компании Robert Half, 80 % руководителей считают, что управление временем, финансовая ответственность и коммуникативные навыки являются важными критериями при оценке молодых специалистов. В сфере высоких технологий быстро меняющаяся проектная среда требует от сотрудников умения эффективно распределять время и ресурсы; в традиционных отраслях, таких как производство, не менее важны командная работа и управление кризисными ситуациями.

Это иллюстрирует пример одного выпускника из сферы высоких технологий. В общежитии Ван научился управлять временем и разрешать конфликты; после прихода в стартап он смог скоординировать ресурсы команды в условиях сжатых сроков проекта и успешно выполнить задачу. Для сравнения: его однокурсник, не имевший опыта проживания в общежитии, не смог адаптироваться к высокострессовой среде и уволился через три месяца. Этот пример показывает, что опыт, полученный в общежитии, может заложить прочную основу для карьеры.

В традиционных отраслях ситуация аналогична. Один стажер в сфере производства научился управлять бюджетом во время проживания в общежитии; позже, во время стажировки на заводе, он заслужил похвалу руководителя за точное управление затратами на материалы. Эти примеры показывают, что навыки, приобретенные в общежитии, являются не только необходимыми для повседневной жизни, но и источником конкурентоспособности на рабочем месте.

**Руководство по ведению беседы: как обсудить подготовку к профессиональным навыкам**

Когда ребенок беспокоится о своих будущих результатах на работе, родители могут попробовать следующий разговор:

**Скажите:** «Какие навыки ты приобрел, живя в общежитии? Как они помогут тебе в работе?»

Эта фраза помогает ребенку установить связь между жизненным опытом и требованиями рабочей среды.

**Не стоит говорить:** «Ты пока недостаточно зрелый, тебе будет трудно на работе» или «Я найду тебе простую работу».

Эти фразы могут подорвать уверенность ребенка в себе или усилить его зависимость.

Такой разговор поможет ребенку осознать свои способности и укрепит уверенность в своей готовности к работе.



## **Заключение: общежитие — колыбель независимости**

Жизнь в общежитии — ключевой этап на пути молодого человека от зависимости к независимости. Вызовы, связанные с управлением временем, распределением денег и межличностными конфликтами, пусть и кажутся мелочами, но являются испытанием для развития стойкости и самостоятельности. Психологические исследования, скандинавские программы обучения самостоятельной жизни, а также примеры из технологической и традиционной отраслей показывают, что отказ родителей от чрезмерной опеки позволяет детям, сталкиваясь с этими вызовами, стать «создателями собственной жизни». С помощью практических упражнений и рекомендаций по ведению диалога в этой главе представлены конкретные методы, которые помогут родителям подготовить детей к самостоятельной жизни. В следующей главе мы рассмотрим двоякую природу прогулов и то, как научить ребенка нести ответственность за последствия своих самостоятельных решений.

### **Глава 7: Цена и выгода прогулов**

Прогулы — распространенное явление в студенческой жизни, которое может быть как способом ухода от проблем, так и стратегическим выбором. Хотя родители часто рассматривают прогулы как проявление бунтарства или лени, исследования показывают, что умеренные прогулы, сопровождающиеся самоанализом и готовностью нести ответственность за свои поступки, могут стимулировать творческий потенциал и чувство ответственности. В этой главе на основе исследований Массачусетского технологического института (MIT), а также примеров из технологической и традиционных отраслей будет рассмотрена двусторонность прогулов, проведено разграничение между «уходом от ответственности» и «стратегическим выбором», а также предложены практические упражнения и рекомендации по ведению диалога, которые помогут родителям отпустить детей, дать им возможность научиться нести ответственность за свои самостоятельные решения и развить стойкость и способность принимать решения.

### **Двусторонний характер прогулов: уход от ответственности или стратегия?**

Прогулы не являются исключительно негативным явлением. Исследование Массачусетского технологического института (MIT) показало, что учащиеся, умеренно прогуливающие занятия, демонстрируют более высокие результаты в тестах на креативность, чем те, кто никогда не прогуливает, поскольку они научились самостоятельно распределять время и уделять приоритетное внимание важным делам. Однако исследование также указывает, что прогулы, вызванные желанием уйти от стресса, могут привести к отставанию в учебе и снижению уверенности в себе. Ключевым моментом является то, способен ли студент принять на себя последствия прогулов и извлечь из них уроки.

Это иллюстрирует пример одного стажера из сферы высоких технологий. Студент второго курса Кобаяси, считая один из предметов «бесполезным», часто пропускал занятия и решил самостоятельно изучать программирование. Время, сэкономленное за счет пропусков, он посвятил участию в хакатоне, где завоевал приз и получил возможность пройти стажировку. Однако из-за пропущенных экзаменов ему пришлось пересдавать курс, что научило его взвешивать все «за» и «против» и нести ответственность за свои поступки. В отличие от него, другой студент прогуливал занятия, чтобы избежать учебной нагрузки, но не использовал время с пользой, в результате чего его успеваемость ухудшилась. Этот пример показывает, что результаты прогулов зависят от мотивации и последующих действий.

### **Руководство по общению: как реагировать на прогулы ребенка**

Когда ребенок признается в пропуске занятий, реакция родителей имеет решающее значение. Вот несколько советов:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.