

## Лекторий СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

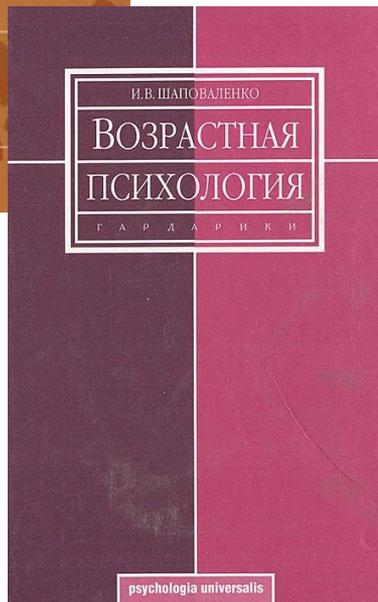
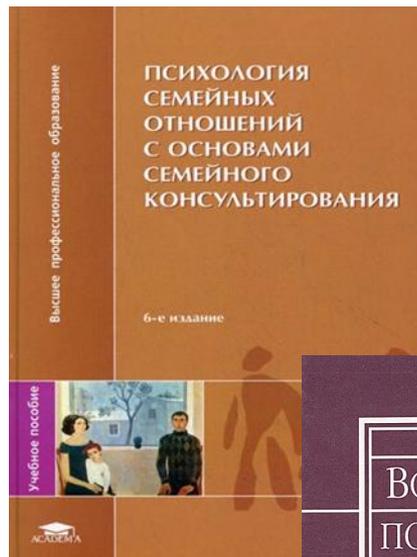
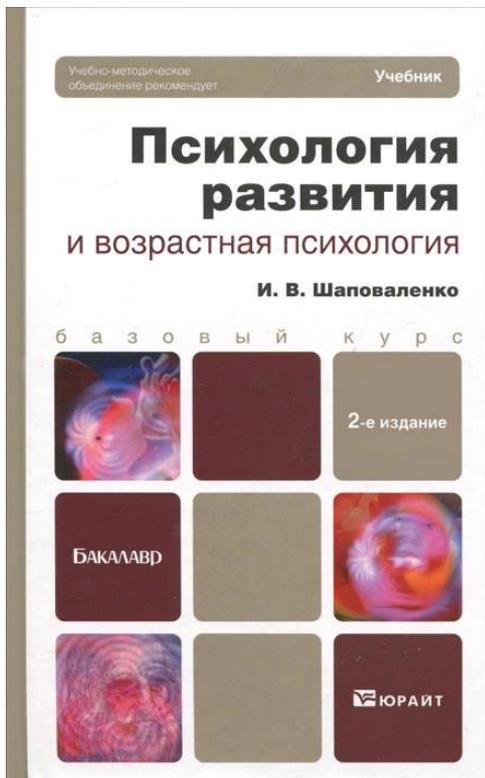
### БАБУШКИ И ДЕДУШКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ: ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ, НЕ НАРУШАЯ ГРАНИЦ

**Ирина Владимировна  
Шаповаленко**

кандидат психологических наук, доцент,  
профессор кафедры возрастной психологии имени  
профессора Л.Ф. Обуховой МГППУ

**21 марта 2026 года**





## **Прародительство: «быть бабушкой», «быть дедушкой»**

**Прародительство** — это **новая** социальная, психологическая и семейная **роль**, которую выполняют бабушки и дедушки по отношению к своим внукам

**Роли бабушки и дедушки — одни из самых древних в истории человечества, но в XXI веке они переживают фундаментальную трансформацию.**

**С середины 1970-х годов наблюдается усиление научного интереса к прародительству.**

# Что изменилось в роли бабушки/дедушки в последние десятилетия?

## 1. Демографическая революция:

### «Молодая старость, или расширение зрелости»

- **Раньше:** Быть бабушкой означало быть старой. Это происходило рано (в 40-45 лет), но и средняя продолжительность жизни была меньше.
- **Сейчас:** Женщина в 55-65 лет — это человек в расцвете сил. Быть бабушкой — это не финал, а **совмещение ролей**: профессионала, жены, подруги, спортсменки — **и бабушки**.

Отсюда **внутренний конфликт**: «Я хочу внуков, но и хочу жить для себя».

## Психосоциальная теория развития личности (Эрик Эриксон)

### ■ Средняя зрелость (30 - 64):

**Конфликт «Продуктивность (генеративность) против стагнации (застоя)».**

**Продуктивность** — это желание заботиться о следующем поколении. Это связано с прародительством.

**Стагнация** — погружение только в себя, свои болячки и удовольствия, обеднение личностного развития.

«Добродетель» возраста — **Забота**

### ■ Поздняя зрелость (от 65):

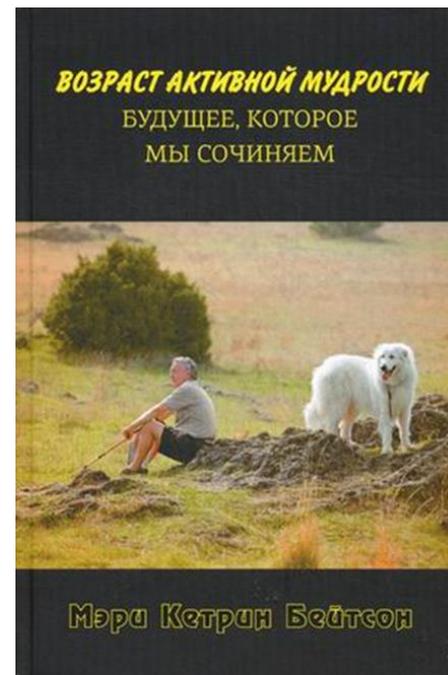
**Конфликт «Цельность, полнота личности против отчаяния».**

■ Подведение итогов жизни. Ощущение, что жизнь прожита не зря, или, наоборот, ужас от того, что время упущено.

■ «Добродетель» возраста — **Мудрость**

## Концепция «возраста активной мудрости»

- Ключевая идея американского антрополога **Мэри Кэтрин Бейтсон**
- книга «**Возраст активной мудрости. Будущее, которое мы сочиняем**»  
(англ. Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom)
- Радикально новый взгляд на старение и поздний этап жизни человека.



## Новая стадия жизни: «Зрелость–2» (Adulthood II)

В современном мире (в основном за счет добавления здоровых лет к зрелому возрасту), возник принципиально новый жизненный этап – **«Вторая зрелость»** или **«Зрелость–2»**.

Это период примерно между **50 и 70–80 годами**.

**20–30 лет активной жизни** после завершения основной карьеры и выполнения родительских обязанностей.

Вторая зрелость — это не готовый сценарий (школа, работа, пенсия), а **время, когда людям можно «сочинить» свою жизнь заново, найти новые смыслы и роли.**

Оптимальный возраст для получения максимального удовлетворения от роли бабушки/дедушки — **период от 50 до 66 лет**.

Булыгина М.В., Комарова С.В., 2019

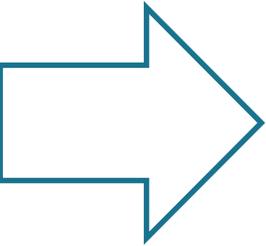
## «Возраст активной мудрости»

- **Активная мудрость** — это «подарок» (gift), который люди этого возраста могут предложить миру: свой опыт, умение адаптироваться к переменам, способность видеть более широкую картину и передавать знания следующим поколениям.
- **Институт бабушек и дедушек** как важнейший канал для реализации «активной мудрости» — передачи семейных ценностей, культурного кода и жизненного опыта внукам, но уже без бремени ежедневной родительской ответственности.
  - **Оптимальная готовность - осознание своей особой роли.**
  - **Незрелость, неготовность прародителей** — отказ от новой позиции, защита от нее («ребенок ваш», «нам тоже никто не помогал»), либо захват и узурпация родительской роли

# Что изменилось в роли бабушки/дедушки в последние десятилетия?

## 2. Экономическая и территориальная независимость

- **Раньше:** Бабушка была **неотъемлемым элементом бытовой системы выживания**: присмотр, готовка, помощь по хозяйству. Её авторитет был высок, так как она была хранительницей дома и ресурсов.
- **Сейчас:** Молодые семьи стремятся к отдельному жилью, часто в другом районе или городе. Бабушка превращается в **«приглашенного специалиста» или «гостью»**. Это меняет баланс власти.



**НО!**

**Есть и обратная тенденция: возвращение к форме расширенной семьи**

## Что изменилось в роли бабушки/дедушки в последние десятилетия?

### 3. Информационный взрыв и кризис экспертизы

- **Раньше:** Бабушка была главным и бесспорным экспертом по уходу за детьми. Методы передавались из поколения в поколение.
- **Сейчас:** Опыт бабушки стал лишь одним из множества источников информации, и часто — спорным. Это болезненный удар по самооценке.



## Что изменилось в роли бабушки/дедушки в последние десятилетия?

### 4. Культ детоцентризма и идеального родительства

- **Раньше:** Ребенок был частью естественной среды. Бабушка могла сказать: «Я пятерых вырастила, и ничего».
- **Сейчас:** Ребенок — это проект, главный смысл и объект тотальных инвестиций (эмоциональных, временных, финансовых). Любое замечание бабушки («Мало гуляете», «Плохо ест») воспринимается не как совет, а как оценка их родительской несостоятельности, вызывая гиперзащитную реакцию.

### 5. Новая модель отцовства

- **Раньше:** Бабушка помогала в основном дочери (своей или невестке), так как уход за детьми считался «женской работой».
- **Сейчас:** Отцы активно включаются в уход и воспитание. Это создает новую динамику: бабушке нужно договариваться не только с мамой, но и с зятем.

# Прародительская роль через призму социологии

ВЦИОМ, результаты опроса россиян. 2024 г.

## ■ **Мнение: Сидеть с внуками или жить для себя?**

**51%** — бабушки и дедушки должны стараться как можно больше времени проводить с внуками и помогать в их воспитании.

**35%** — думать в первую очередь о себе, своей жизни и заниматься тем, чем хотят, а не сидеть с внуками.

**14%** — затруднились с ответом.

## ■ **Значительный поколенческий разрыв во взглядах на эту тему.**

Чем старше россияне, тем чаще они говорят о важности воспитания детей бабушками и дедушками: среди старших поколений (застоя и оттепели) такой подход поддерживают 69-75%, и только 12-18% выбирают «индивидуальную» жизнь.

Среди зумеров и миллениалов картина противоположная.

## Включенность старшего поколения в воспитание внуков

- **Воспоминание:** Восемь из десяти (**83%**) россиян в детстве проводили время с бабушками и дедушками.
- **Вовлеченность старшего поколения в воспитание внуков усиливается** в последние десятилетия; радость общения с бабушкой или дедушкой познали:
  - в поколении оттепели (1939–1946 г.г. рождения) примерно половина — **55%**,
  - в поколении застоя (1947–1967) — три четверти (**74%**),
  - среди миллениалов (1982–2000) — **92%**,
  - среди зумеров (с 2001 г.) говорят о совместном времяпрепровождении с бабушками и дедушками — **98%**.
- **Причины** - изменение семейных структур, напряженность рабочего графика родителей, необходимость помощи при отсутствии яслей, популяризация тезиса о важности для ребенка находиться в кругу семьи до трех лет, переоценка роли семьи и ценности межпоколенческого взаимодействия.

## «Функции» бабушек и дедушек (по воспоминаниям россиян)

### «Социально-бытовой» уход и присмотр:

- присматривали, когда это было необходимо (**63%**),
- учили их разным трудовым навыкам (**58%**),
- готовили им любимую еду (**57%**),
- играли и гуляли с ними (**52%**),
- водили на кружки, секции, в школу (**33%**)

### Культурные «функции» бабушек и дедушек выражены чуть меньше:

- брали их с собой в поездки (**39%**)
- посещали с ними театры, музеи (**28%**)

### Финансовая помощь - **38%**

БАБУШКИ И ДЕДУШКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ  
Московский государственный психолого-педагогический университет



## «Функции» современных бабушек и дедушек

- **81%** сегодняшних родителей несовершеннолетних детей отмечают, что их дети проводят время со своими бабушками и дедушками.
  - **«Функции» в целом мало изменились:**
    - присматривают за внуками (67%),
    - готовят им любимые блюда (56%),
    - играют, гуляют, читают с ними книги (54%),
    - обучают разным трудовым и бытовым навыкам (50%),
    - помогают финансово (49%),
    - провожают на кружки и в школу (39%),
    - берут их в поездки (37%),
    - посещают с ними театры, музеи и выставки (30%).
  - **Что изменилось: современные бабушки и дедушки**
    - чаще помогают внукам финансово (49-50% vs. 38%)
    - реже учат их трудовым и бытовым навыкам (47-50% vs. 58%).

## Прародительская роль через призму психологии

- Современные прародители — это активные, зачастую работающие люди, стоящие перед сложной задачей:
  - как выстроить отношения со взрослыми детьми и внуками, сохранив близость, но не нарушив личные границы,
  - как передать свой жизненный опыт, не навязывая его,
  - как сделать это общение ресурсом для собственного активного долголетия.



## Самосознание современных прародителей

- Рождение внуков зачастую воспринимается не как бремя, а как новые горизонты для реализации нерастраченного воспитательного и эмоционального потенциала.

*В работе Г.Н. Кригер приводит пронзительный пример «Книги радости» — писем бабушки к новорожденной внучке. В них она описала свои чувства в отношении к внучке, её процесс развития, считая, что когда девочка научится читать, она осознает все переживания бабушки, поймет ее личностное самосознание, то, как много места занимает в нем малышка.*

### Классическая типология бабушек:

- «Формальная» (обычная) — выполняет хозяйственно-бытовые обязанности.
- «Активная» (увлеченная) — глубоко вовлечена в жизнь внуков, их обучение и досуг.
- «Далекая» (символическая) — поддерживает минимальный контакт.

## Основные типы бабушек:

Современные исследователи дополняют эту картину:

- **«Суррогатные родители»**
- **«Арбитры»**, сглаживающие конфликты между поколениями
- **«Хранители семейной истории»**
- **«Затейники»**
- **«Бабушка-жертва»**
- **«Бабушка-соперница»** и др.

## Типология по отношению к правилам родителей:

- **«Стратегический союзник»**
- **«Тайный пособник»**
- **«Открытый оппозиционер»**

**Типологии — не ярлыки, а способ саморефлексии.  
Часто в одном человеке сочетается несколько типов.**



## Психотипы бабушек и дедушек в восприятии подростков

### Бабушки:

- «Психотерапевт»
- «Наставница»
- «Исполнительница желаний»
- «Искусница»
- «Дипломат»

### Дедушки:

- «Философ»
- «Психолог»
- «Наставник»
- «Защитник»,
- «Друг»
- «Мастер»

### Психотипы по эмоциональной окраске:

- позитивный («Старший товарищ» — около 45%),
- нейтральный («Малознакомое лицо»)
- негативный («Недружественное лицо» — 2-3%)

[Т.П. Будякова, А.Н. Пронина, 2025].

## **Границы, автономия и проблема «вмешательства»: взгляд с учетом всех сторон**

**Ключевой вопрос —  
как предложить помощь, не нарушая границы?**

**Ответ на него требует учета интересов всех трех  
поколений.**



## Прародители и взрослые дети: неоднозначность отношений

### 8 аспектов этих отношений:

- 1) отношения любви и ощущения уюта
- 2) восприятие родителей как модели и образца
- 3) подчеркивание важности отношений с бабушками и дедушками
- 4) *проблемы соответствия родительским ожиданиям*
- 5) *эмоциональная зависимость с проблемами отделения*
- 6) *обиды и претензии*
- 7) *критика*
- 8) *опека свысока по отношению к родителям [Л.В. Трубицына, Ю.В. Журавлева, 2022].*



### Процесс сепарации (отделения)

**продолжается и за пределами подросткового возраста.**

Взрослым детям важно, чтобы признавалось их право на собственные решения и даже на ошибки.

## Прародители и взрослые дети: неоднозначность отношений

**Психологические границы — это про уважение,  
а не про отдаление.**

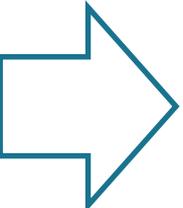
Это признание, что взрослые дети — самостоятельные люди, ответственные за свою семью.

**Претензия на родительскую роль** может дестабилизировать ситуацию в семье, провоцировать конфликты и со взрослыми детьми, и с внуками.



## Полезьа для взрослых детей (родителей): снижение родительского стресса

- Участие бабушек и дедушек как **критически важный фактор психологического благополучия среднего поколения.**
- Социальная поддержка со стороны старшего поколения напрямую связана с **более низким уровнем стресса у матерей**; редкие контакты с бабушкой и дедушкой коррелируют с его повышением.
- Эта взаимосвязь **особенно значима для уязвимых групп** — например, для матерей с высоким уровнем образования, которые часто сталкиваются с дилеммой «карьера-семья», или для матерей-мигранток, оказавшихся в ситуации дефицита неформальной поддержки в новой социокультурной среде [Заплетина, 2020].



**Прародители выступают как мощный «буфер»,  
смягчающий психологические нагрузки на взрослых детей  
и стабилизирующий эмоциональный климат в семье в целом**

## Польза для детей и подростков. Вклад в эмоциональное благополучие внуков

- Бабушки и дедушки как **источники безусловной поддержки и «тихая гавань»**
  - снижают давление, которое дети могут испытывать в родительских отношениях (например, в связи с успеваемостью или в ситуации развода)
  - повышают стрессоустойчивость младших
- **Бабушки как своеобразный «эмоциональный донор»**
  - более отзывчивы, ласковы, лучше понимают состояние ребенка, готовы слушать, готовы играть
  - дают внимание и принятие, которого детям порой так не хватает от вечно занятых родителей [Т.Л. Кузьмишина, 2014].

## Прародители и внуки: позитивный образ старости

- **Качество общения с прародителями влияет на индивидуальные особенности ребенка-дошкольника**
- **определяет представления о старости у дошкольников, эмоциональную окраску формирующегося образа пожилого человека.**
  - опыт теплого, доверительного общения — в рисунках — позитивный образ старости, наделенный мудростью, душевной теплотой и заботой.
  - дефицит такого общения — в рисунках нейтральный или даже безличный образ «чужих стариков» (пассажиров в автобусе или соседей по даче) [В.А. Наумова, Ж.М. Глозман, 2021].

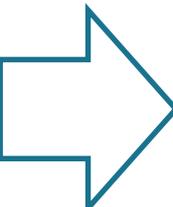


## Прародители и внуки: новые аспекты отношений

### Интервью с бабушками: внимание к детям и гибкость к переменам

- Изменение самого понятия «самостоятельность» в современном мире.
- **Самостоятельность «раньше»:** дети «гуляли с утра до вечера», «сами делали уроки», и это воспринималось как норма в условиях понятного и безопасного уклада жизни.
- **Самостоятельность современных детей** — новые, более сложные аспекты:
  - умение делать осознанный выбор в мире бесконечных возможностей,
  - умение противостоять соблазнам (гаджетов, рекламы),
  - способность к мультитзадачности при посещении множества кружков и секций

[Е.М. Цыганова, А.К. Нисская, 2024].



**Воспитание этой «новой» самостоятельности требует не директивных указаний, а диалога, поддержки и помощи в выработке у ребенка собственной позиции.**

## Прародители и развитие эмоционального и социального интеллекта внуков

- **В раннем и дошкольном возрасте** — отношения с прародителями наиболее близки: личное общение, физическое присутствие и непосредственные выражения любви.
- **В подростковом возрасте** — преимущественное содержание взаимодействия — разговоры, советы и поддержка.
- Бабушки/дедушки, обладая большим жизненным опытом, часто являются лучшими «рассказчиками» и «эмоциональными наставниками». Они в неформальной обстановке передают модели решения конфликтов, истории о семейных преодоленьях, что развивает эмпатию и социальное понимание у ребенка.

Но **одновременно в период 11-17 лет** — снижение частоты контактов и **тенденция к отдалению**.

Далее, **в юности и ранней взрослости** - новое сближение и переосмысление отношений.

## Прародители и передача совладающего поведения

- Анализ **студенческих эссе «Как они выживали»**, посвященных опыту предков в трудные времена (войны, послевоенная разруха, 90-е годы).
- При этом потомки отмечали широкий спектр стратегий совладания предков: от проблемно-ориентированного копинга (активная позиция, поиск ресурсов) до управления эмоциями (самообладание, сдержанность) и позитивного переосмысления (оптимизм, юмор).
- Наиболее интересно: **осознанно потомки чаще всего стремятся перенять именно оптимизм и юмор.**
- **Особая роль бабушки:** именно ее **модель совладания** чаще всего описывалась **как образец для подражания** [М.В. Сапоровская, М.А. Золотова].

## Полезьа для пожилых людей (бабушек и дедушек)

### Вклад в интеллектуальную сферу и поддержание психического здоровья

- Регулярное общение с детьми, вовлеченность в их жизнь как когнитивная нагрузка и социальная стимуляция. Освоение новых технологий для общения как тренировка для мозга. Общение с внуками-подростками: для сохранения контакта требуется интеллектуальное и эмоциональное напряжение.
- Концепция «Внукология – ключ к здоровому долголетию» обосновывает идею, что забота о внуках и, главное, **качественное, осмысленное общение с ними является мощным фактором физического и ментального здоровья самих пожилых людей**. Просоциальное поведение, направленное на заботу о других (даже если это не родственники), напрямую коррелирует с увеличением продолжительности жизни. [И.Ю. Паламонов, Т.В. Паламонова].

## Полезьа для пожилых людей (бабушек и дедушек)

### Вклад в личностную и смысловую сферу

- После выхода на пенсию и завершения активной родительской роли у пожилых людей может возникнуть экзистенциальный вакуум. **Чувство цели в жизни и снижение депрессии.**
- Роль бабушки/дедушки дает **новую, социально одобряемую идентичность**, ощущение нужности и продолжения себя в будущих поколениях.
- Ориентация на жизнь детей и внуков — **фактор поддержания самооценки, ценности своего «Я»**, сохранения перспективы личностного развития, психологический витаукт («антистарение»). Молчанова О.Н., 1999.

## Польза для всех

**Положительный эффект наблюдается только при желанных, качественных отношениях с соблюдением границ.**

### **Негативные факторы, которые сводят пользу на нет:**

- Высокая интенсивность ухода за внуками (ежедневный, по необходимости, а не по желанию). Стресс, выгорание и ухудшение здоровья пожилого человека.
- Конфликтные отношения с родителями ребенка.
- Собственное слабое здоровье пожилого человека превращает помощь в непосильную ношу.

## Итоги. Ключевые задачи современной бабушки/дедушки

Традиционная роль	Современная роль
Передача единственно верного опыта	Передача <b>ценностей и истории</b> в конкуренции с гаджетами
Бытовое обслуживание семьи	<b>Эпизодическая помощь</b> по запросу (baby-sitting, «скорая помощь»)
Контроль и указание	<b>Поддержка и безусловное принятие</b> (быть «тихой гаванью»)
Воспитание по своим правилам	<b>Соблюдение правил родителей</b> (быть командным игроком)
Центр семейного притяжения по праву старшего	<b>Создание центра притяжения силой своей личности, мудрости и щедрости души</b>

## Искусство баланса

Современный старший член семьи больше не обладает властью «по умолчанию».

Ему нужно заслужить свой авторитет и выстраивать отношения, предлагая уникальный, востребованный и ненавязчивый вклад в жизнь молодой семьи.

Это сложнее, но и дает новую свободу для самореализации в этом статусе.

Такое новое общение становится ресурсом для всех:

- **для внуков** — это источник эмоционального тепла, чувства защищенности, приобщение к семейной истории и ценностям, а также наглядный пример того, как можно мудро и достойно встречать разные этапы жизни;
- **для родителей (среднего поколения)** — это мощная система социальной поддержки, снижающая родительский стресс и высвобождающая ресурсы для собственной самореализации;
- **для самих бабушек и дедушек** — это возможность реализовать важные возрастные задачи (передача опыта, наставничество), сохранить активность ума и тела, обрести новые смыслы жизни и чувство нужности, что является фундаментом активного и счастливого долголетия.

## Искусство баланса

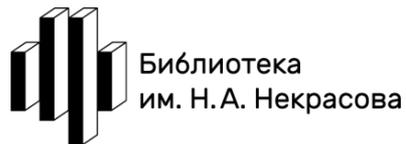
Новая роль бабушки/дедушки — быть мудрым консультантом, которого приглашают в гости, ценят его опыт и с радостью принимают помощь на своих условиях.

**Это искусство быть нужным, не будучи навязчивым.**

**Искусство быть рядом, не нарушая границ,**

заключается в умении видеть и уважать личность в каждом члене семьи, находя радость в совместности, но не растворяясь в ней полностью.





## **Лекторий СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ**

**БАБУШКИ И ДЕДУШКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ:  
ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ, НЕ НАРУШАЯ ГРАНИЦ**

Лектор:

**Ирина Владимировна Шаповаленко**  
[shapovalenkoiv@mgppu.ru](mailto:shapovalenkoiv@mgppu.ru)

21 марта 2026 года