

УДК 159.98

DOI 10.21661/r-552365

*И.Ю. Паламонов, Т.В. Паламонова***ВНУКОЛОГИЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

Аннотация: в статье обоснована эффективность онлайн тренингов по развитию коммуникативных навыков с внуками для бабушек и дедушек. Автор описывает способы, основанные на авторских методиках формирования ценности собственной жизни у подростков и навыков управления своими мыслями.

Ключевые слова: онлайн тренинги, бабушки, дедушки, прародители, внуки, ценность собственной жизни.

I. Yu. Palamonov, T.V. Palamonova**VNUKOLOGY IS THE KEY TO A HEALTHY LONGEVITY**

Abstract: the article substantiates the effectiveness of online trainings on the development of communication skills with grandchildren for grandparents. The author describes the means based on the authorial methods of forming the value of their own lives among adolescents and the skills of managing their own thoughts.

Keywords: online trainings, grandmothers, grandfathers, grandparents, grandchildren, the value of one's own life.

В сказках и мультфильмах обычно изображают дедушек и бабушек пожилыми, суетливыми, домашними и малоподвижными, часто с физическими недостатками. Однако этот стереотип не соответствует современным реалиям, поскольку у большинства внуков их прародители не старше 60 лет. Бабушка, представленная в книгах и на экране, скорее является прабабушкой. И женщину, у которой маленькие внуки, скорее можно представить одетой в спортивный костюм по дороге в фитнес-клуб или в классическом костюме, возвращающейся с работы.

Для прародителей пенсионного возраста более актуальны внуки подросткового возраста. Именно эти взаимодействия мы рассмотрим в этой статье.

После выхода на пенсию люди особенно нуждаются в поддержке и внимании со стороны родственников и близких друзей. Смыслом существования пенсионеров становится обретение эмоционально-психологического благополучия. Этому способствует взаимодействие с ближним кругом общения, формирующее понимание сопричастности с повседневными семейными делами, то есть свою нужность жизни.

По сравнению с исследованиями детско-родительских отношений, отношениям прародителей с внуками посвящено гораздо меньше исследований. В основном они сосредоточены в иностранном сегменте науки [1]. А ведь увеличение продолжительности жизни и продолжительности трудовой деятельности делает такие исследования более актуальными, потому что гармоничные отношения внуков с прародителями дают последним социальную поддержку и повышают их удовлетворённость жизнью. А поддержка прародителей имеет существенное значение для их детей и является источником эффективной социализации для внуков.

Видимо поэтому бабушки и дедушки обычно вовлечены в жизнь своих взрослых детей и внуков, и даже подростковый возраст внуков не останавливает их от участия в жизни семьи. Но остаётся вопрос: разве они не могут отстраниться и насладиться своей заслуженной пенсией?

Конечно могут, но, всё дело в том, что эти взаимодействия в значительной степени позволяют старшему поколению не потерять человеческий облик из-за различных когнитивных заболеваний. Недаром, сравнивая людей с другими видами, теория Дарвина подчёркивает, насколько необычна семейная система человека в царстве животных. Бабушки и дедушки млекопитающих редко способствуют воспитанию детей в той же степени, что и представители нашего вида [9]. Потеряв возможность помнить прошлое и экстраполировать свои действия в будущее в изменяющемся мире, человек может уподобиться представителям более низкой ступени эволюции и даже «превратиться в овощ».

Просоциальное поведение первоначально коренилось в родительстве, и затем в изменённом виде перешло в прародительство. К тому же исследования

обнаружили связь между социальной заботой за пределами семьи и риском смертности [10]. Можно предположить, что развитие просоциального поведения в семье наложило свой отпечаток на организм человека с точки зрения нейронных и гормональных процессов и впоследствии заложило основу для развития сотрудничества и альтруистического поведения по отношению к людям, не являющимися родственниками.

Те же исследования доказывают, что забота о других людях, оказывает благотворное влияние на здоровье того, кто проявляет заботу. Однако, насколько полезна эта забота для них, зависит от уровня заботы. А психологическое напряжение, возникающее в результате этой деятельности, может свести на нет потенциальные позитивные результаты для заботящегося. Поэтому, забота о людях может быть необходимым, но не достаточным условием для возникновения эффектов укрепления здоровья и отдаления окончания жизни.

Тем не менее, данные, полученные в течение более 22 лет исследований, показывают, что даже бездетные пожилые люди, которые оказывали другим эмоциональную поддержку, также извлекли пользу для себя. Половина из этих людей прожила ещё семь лет, в то время как просто одинокие в среднем жили меньше на четыре-пять лет от средней продолжительности жизни.

Реальность заключается в том, что одинокие люди часто раньше уходят из жизни. А забота о других, наоборот, даёт цель в жизни и смысл жизни, помогая оставаться активным как физически, так и психически.

Недаром социальную изоляцию применяют для наказания преступников. Социальная изоляция обычных людей в итоге приводит к психологической и физической дезинтеграции и даже к смерти. За последние несколько десятилетий социологи выявили чёткую связь между социальными отношениями и здоровьем населения в целом. Взрослые, имеющие более тесные социальные связи, здоровее и живут дольше, чем их более изолированные сверстники [11].

Многие научные данные свидетельствуют о том, что участие в социальных отношениях благоприятно отражается на физическом и психическом здоровье.

Однако, наступает момент, когда внуки становятся подростками, с которыми уже не только не нужно гулять и читать им сказки, но и в прежних беседах они уже не так нуждаются, как раньше и на дачу ездят всё реже и реже.

Дети, становясь подростками, меньше нуждаются в помощи со стороны пра-родителей. Если последние не начинают помогать им делать уроки, ходить с внуками в театры и на выставки, то согласно классификации [2], в частности, бабушка из группы «обычных» («формальных») переходит в одну из трех других групп, т.е. становится или «увлечённой», переходя на более тесный уровень общения с внуками, или «отстранённой» («символической»), сокращая количество и качество контактов с внуками, и даже «далёкой», прекращая семейную деятельность и общение с ними вовсе. Стоит отметить, что по мнению того же автора, московские бабушки, а вероятно и бабушки проживающие в крупных городских агломерациях, уделяют гораздо больше внимание обучающим и культурным занятиям с внуками.

Но, как мы уже упоминали ранее, для этого нужно по крайней мере сохранить тот же уровень взаимного общения, который был до того момента, как внук стал подростком.

Обширная литература описывает также и дедушек, и проблемы здесь аналогичные: нужна заинтересованность подростка в плотном общении.

Общение, тем более смысловое, замедляет, а возможно приостанавливает процесс когнитивного старения, который тесно связан со здоровьем человека, и представляет собой множество проблем для современного общества.

Обычно признаются две модели отношений возраста и познания. Эффективность обработки информации имеет тенденцию линейно снижаться с раннего взросления. Показатели с большим компонентом знаний, такие как словарный запас, представляющие собой продукты обработки информации, проводившейся в прошлом, имеют тенденцию увеличиваться, пока людям не исполнится 60 лет, а затем уменьшаются. Знания легче подвержены изменениям и влиянию повседневной деятельности [7]. Следовательно, общение с подростками, дающее для

прародителей много нового, современного, оказывает большое влияние на когнитивную составляющую жизненного процесса старшего поколения.

Новая информация, новые знания, умения и навыки загружают внимание, улучшают самочувствие, повышают качество жизни прародителей, и они в меньшей степени осуществляют «набеги на поликлиники и аптеки», что также способствует укреплению здоровья. Не секрет, что ясность ума и долголетие связаны между собой.

Исследования показали [12], что психосоциальный комфорт может быть больше связан с уровнем удовлетворённости, чем с фактическим временем, затраченным на занятия с внуками. Обработка результатов этих исследований подтвердила значительную корреляцию между удовлетворённостью и психологическим здоровьем, тогда как время, потраченное на заботу о внуках, не было существенно связано с психологическим здоровьем.

Из анализа литературы следует, что важнее всего для физиологического и психологического комфорта старшего поколения, позволяющего снизить вероятность возникновения когнитивных проблем, является необходимость заботы о ком-то, кроме самих себя.

И такая возможность есть, особенно у тех, у кого есть внуки. В зрелом возрасте сил становится меньше, но у прародителей есть огромный жизненный опыт, который после определённого переосмысления и согласования с современными реалиями они могут передать своим внукам.

И в самом простом случае просто помогать внукам избежать тех серьёзных ошибок, которые делали их бабушки и дедушки, их мамы и папы, и которые продолжают делать внуки.

А для того, чтобы передать свой опыт, необходимо наладить коммуникацию с внуками, и эта коммуникация должна быть направлена на информационный и ценностный уровень, а не только на уровень «покормить пирожками и блинчиками».

Но внуки обычно не очень доверяют своим бабушкам и дедушкам. Тем не менее, они могут научиться их ценить и доверять их мнению, понимая, какую

роль они могут играть в их жизни. «Отстранённые» и «далёкие» прародители, которые любят создавать семейные проблемы и разжигать конфликты, вряд ли получают такую роль.

Бабушки и дедушки должны сами строить прочные и длительные отношения с внуками, и при этом, скорее всего, они добьются успеха.

Для помощи прародителям в освоении и развитии навыков коммуникаций с внуками нами был разработан комплекс методик и смыслообразующих тренингов под названием «Внукология».

«Внукология», в первую очередь, решает задачу укрепления здоровья лиц старшего поколения. Другая задача «Внукологии» – это укрепление навыка управления своим вниманием, чтобы переключить внимание от своих болячек, перераспределить его в социальную сферу, тем самым перестав «муссировать» свои болезни, перестать негативно влиять на свой организм. И, конечно же, «Внукология» решает задачу формирования патриотизма у подрастающего поколения, который начинается с уважения и любви к членам своей семьи.

Исследования выявили восемь различных категорий поворотных моментов в семейных отношениях:

- совместное времяпрепровождение;
- динамика развития семейных отношений;
- географическая удалённость;
- отсутствие личного вклада в развитие отношений;
- использование современных технологий;
- личный вклад в развитие отношений;
- недостаток свободного времени;
- обретение независимости внуками [8].

Они различались по степени положительного или отрицательного влияния на взаимопонимание между прародителями и внуками. Этот перечень демонстрирует коммуникативные проблемы, с которыми сталкиваются дедушки и бабушки, находящиеся на большом расстоянии от внуков, и разнообразие этих проблем.

Наш комплекс методик и тренингов в первую очередь формирует внутреннюю мотивацию прародителей к продуктивному системному общению с внуками, что не исключает применение людьми старшего поколения этой мотивации для налаживания коммуникативного взаимодействия с внучатыми племянниками, и даже с посторонними людьми не родственниками.

Основу такой мотивации составляет знание и принятие этого знания, что добрые отношения с внуками и другая через поколенную коммуникация оказывает позитивное влияние на психическое и физическое благополучие. Основу этого и следующего этапа составляет тренинг для взрослых «Укрощение мыслей» [6].

Вторым этапом комплекса программ и тренингов «Внукология» является тренировка осознанного управления своим вниманием, чтобы не впадать надолго в уныние и ипохондрию, а использовать внимание для развития своих когнитивных возможностей, и быть интересными внукам. В этот этап также входит обучение методам защиты от манипуляций мошенниками и недобросовестной рекламой.

На третьем этапе бабушки и дедушки учатся находить общий язык с внуками, используя нашу авторскую методику определения приоритетов в системе установок личности – «Семантическое исследование социальных установок» [5]. Здесь же можно при желании узнать персональный смысловой профиль и источники повышения ценности собственной жизни.

Эти тесты позволяют на научной основе выявить оценочные и смысловые приоритеты, то есть выявить самое главное в личности, то, что в конечном счёте управляет всем и вся, то, от чего зависят желания и удовлетворение в результате их исполнения. Это не только система ценностей и установок личности, это также семантика языка, на котором легче достичь взаимопонимания.

Заключительный этап комплекса программ и тренингов «Внукология» нацелен на создание в сознании прародителей чёткого понимания взаимосвязи мыслей, эмоций и физиологического состояния. Достигается это косвенным образом, объясняя бабушкам и дедушкам основные этапы формирования у подростков

ценностной системы их личности. Основу этого этапа составляют полный тренинг формирования ценности собственной жизни и отдельные модули этого тренинга. На этом этапе прародители могут сразу использовать полученные знания и навыки в общении с внуками, так как полученные знания дадут возможность лучше понимать подрастающее поколение, а заодно, возвращаясь мысленно к своему подростковому возрасту, что-то изменить в своём мировоззрении в сторону современных реалий.

Опыт работы со старшим поколением [4] демонстрирует высокую эффективность онлайн тренингов. В то же время полученные прародителями знания в сочетании с имеющимися методиками [3] позволит подросткам уменьшать конфликтность общения не только с родителями и прародителями, но и меньше конфликтовать между собой. Результаты таких мероприятий особенно заметны по позитивным изменениям в учёбе.

Список литературы

1. Булыгина М.В. Прародители и внуки (обзор зарубежных исследований) / М.В. Булыгина, С.В. Комарова // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т. 8, №4. – С. 97–105. – doi: 10.17759/jmfp.2019080410
2. Краснова О.В. Роль бабушки: Сравнительный анализ / О.В. Краснова // Психология зрелости и старения. – 2000. – №2 (10). – С. 89–115.
3. Орехов А.Н. Сценарные планы интерактивных дистанционных модулей профилактической технологии повышения ценности собственной жизни у несовершеннолетних «Я в 25 лет». / А.Н. Орехов, И.Ю. Паламонов // Воспитание школьников. Электронное периодическое издание. – 2015. – №1.
4. Паламонов И.Ю. «Гражданин онлайн» – программа повышения социальной активности пожилых людей / И.Ю. Паламонов // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников V Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: Изд-во МГППУ, 2015. – 643 с.
5. Семантическое исследование социальных установок. Ценность собственной жизни в структуре личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn----7sbogffxbcnf0c7j7ah.xn--p1ai/testing/> (дата обращения: 30.10.2020).

6. Тренинг для взрослых «Укрощение мыслей» // Тренинговый Центр «Ценность Собственной Жизни»: сайт. – 2018–2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mytopic.top/trening-ukroshhenie-myslej/> (дата обращения: 30.10.2020).

7. Arpino B. Does Grandparenting Pay off? the Effect of Child Care on Grandparents' Cognitive Functioning / B. Arpino, V. Bordone // *Journal of Marriage and Family*. – 2014. – V. 76, i. 2. – pp. 337–351. – doi: 10.1111/jomf.12096

8. Bangerter L.R. Turning points in long distance grandparent-grandchild relationships. / L.R. Bangerter, V.R. Waldron // *Journal of Aging Studies*. – 2014. – V. 29. – pp. 88–97. – doi:10.1016/j.jaging.2014.01.004

9. Buchanan A. Twenty-first century grandparents: global perspectives on changing roles and consequences / A. Buchanan, A. Rotkirch // *Contemporary Social Science*. – 2018. – V. 13, i. 2. – doi: 10.1080/21582041.2018.1467034

10. Hilbrand S. Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study / S. Hilbrand // *Evolution and Human Behavior*. – 2017. – V. 38, i. 3. – pp. 397–403. – doi: 10.1016/j.evolhumbhav.2016.11.010

11. Umberson D. Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy / D. Umberson, J.K. Montez // *Journal of Health and Social Behavior*. – 2010. – V. 51, i. 1. – pp. 54–66. – doi: 10.1177/0022146510383501

12. Young C. Psychological health and provision of grandchild care in non-custodial baby boomer grandparents / C. Young, L.A. Denson // *Journal of Family Studies*. – 2014. – V. 20, №1. – pp. 88–100. – doi:10.5172/jfs.2014.20.1.88

References

1. Bulygina, M. V., & Komarova, S. V. (2019). Praroditeli i vnuki (obzor zarubezhnykh issledovaniy). *Sovremennaiia zarubezhnaia psikhologiiia*, T. 8, 4, 97-105. doi:10.17759/jmfp.2019080410

2. Krasnova, O. V. (2000). Rol' babushki: Sravnitel'nyi analiz. *Psikhologiiia zrelosti i stareniiia*, 2 (10), 89-115.

3. Orekhov, A. N., & Palamonov, I. Iu. (2015). Stsenarnye plany interaktivnykh distantsionnykh modulei profilakticheskoi tekhnologii povysheniia tsennosti sobstvennoi zhizni u nesovershennoletnikh "Ia v 25 let". *Vospitanie shkol'nikov*. Elektronnoe periodicheskoe izdanie, 1.

4. Palamonov, I. Iu. (2015). "Grazhdanin onlain". *Gorizonty zrelosti*, 643. M.: Izd-vo MGPPU.

5. Semanticheskoe issledovanie sotsial'nykh ustanovok. Tsennost' sobstvennoi zhizni v strukture lichnosti. Retrieved from <http://xn----7sbogffxbcnf0c7j7ah.xn>

6. (2018). Trening dlia vzroslykh "Ukroshchenie myslei". Treningovy Tsentr "Tsennost' Sobstvennoi Zhizni". Retrieved from <https://mytopic.top/trening-ukroshchenie-myslej/>

7. Arpino, B., & Bordone, V. (2014). Does Grandparenting Pay off? the Effect of Child Care on Grandparents' Cognitive Functioning. *Journal of Marriage and Family*, V. 76, i. 2, 337. doi:10.1111/jomf.12096

8. Bangerter, L. R., & Waldron, V. R. (2014). Turning points in long distance grandparent-grandchild relationships. *Journal of Aging Studies*, V. 29, 88. doi:10.1016/j.jaging.2014.01.004

9. Buchanan, A., & Rotkirch, A. (2018). Twenty-first century grandparents: global perspectives on changing roles and consequences. *Contemporary Social Science*, V. 13, i. 2. doi:10.1080/21582041.2018.1467034

10. Hilbrand, S. (2017). Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior*, V. 38, i. 3, 397. doi:10.1016/j.evolhumbhav.

11. Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, V. 51, i. 1, 54. doi:10.1177/0022146510383501

12. Young, C., & Denson, L. A. (2014). Psychological health and provision of grandchild care in non-custodial baby boomer grandparents. *Journal of Family Studies*, V. 20, 1, 88. doi:10.5172/jfs.2014.20.1.88

Паламонов Игорь Юрьевич – д-р психол. наук, руководитель, Тренинговый центр «Ценность Собственной Жизни», Россия, Москва.

Palamonov Igor Yurievich – doctor of psychological sciences, head, the Training Center «The Value of One's Own Life», Russia, Moscow.

Паламонова Татьяна Владимировна – психолог, Центр социальной помощи семье и детям «Диалог», Россия, Москва.

Palamonova Tatiana Vladimirovna – psychologist, Center for Social Assistance to Family and Children «Dialogue», Russia, Moscow.
