

Спасибо за обратную связь!

25 марта 2026 18:45 Стиль

Россиянам объяснили, почему дети повторяют модель поведения родителей

Психолог Савина: дети учатся выживать в системе координат родителей

Илона Иванова



© pics five/Shutterstock/FOTODOM

Ребенок с раннего возраста не просто наблюдает за родителями, он учится выживать в их системе координат, потому что реакции закрепляются через эмоции, повторения и телесный опыт. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Екатерина Савина.

«В результате общения детей и родителей формируются устойчивые нейронные связи: стресс = кричать, конфликт = избегать, ошибка = стыд», — привела примеры врач.

Психолог добавила, что в критический момент жизни включается не осознанность, а именно этот глубинный сценарий. Осознания недостаточно, потому что оно работает в спокойном состоянии, а автоматические реакции — в стрессовом.

«Это как знать правила правильного питания, но в состоянии сильной тревоги тянуться к пицце и гамбургера. Мозг не дурак, и он выбирает не лучшее, а знакомое. Соответственно, мы повторяем модели родителей, потому что они были нормальны для нас и мы не могли иначе. Даже если это было порицание, крики, «кнут» чаще, чем «пряник», это остается единственным выученным способом реагирования», — отметила эксперт.

Кроме этого, Ставила уверена, что психика стремится к предсказуемости: знакомый сценарий кажется безопаснее, чем новый, даже если он разрушителен.

«Чтобы сломать этот сценарий, клинический психолог рекомендует выполнять различные практики. Во-первых, отслеживать триггеры. Например, человек замечает, что начинает кричать, когда чувствует бессилие. Осознав это, он может заранее подготовить альтернативную реакцию — сделать паузу, выйти из ситуации, переключиться на дыхание. Во-вторых, необходимо «перепроживать» реакции в безопасной обстановке. Например, на терапии или в осознанной практике можно разыгрывать сложные ситуации и пробовать новые способы поведения. Так формируются новые нейронные связи», — добавила она.

Врач отметила, что знакомый сценарий помогает в развитии телесной осознанности.

«Часто реакция запускается через тело: напряжение, учащенное дыхание, сжатие. Научившись замечать эти сигналы, можно остановить автоматическую цепочку до того, как она приведет к привычному сценарию. А настоящие изменения происходят там, где появляется новый опыт», — заключил психолог.

Отношение к регистрации через «Сбер ID»

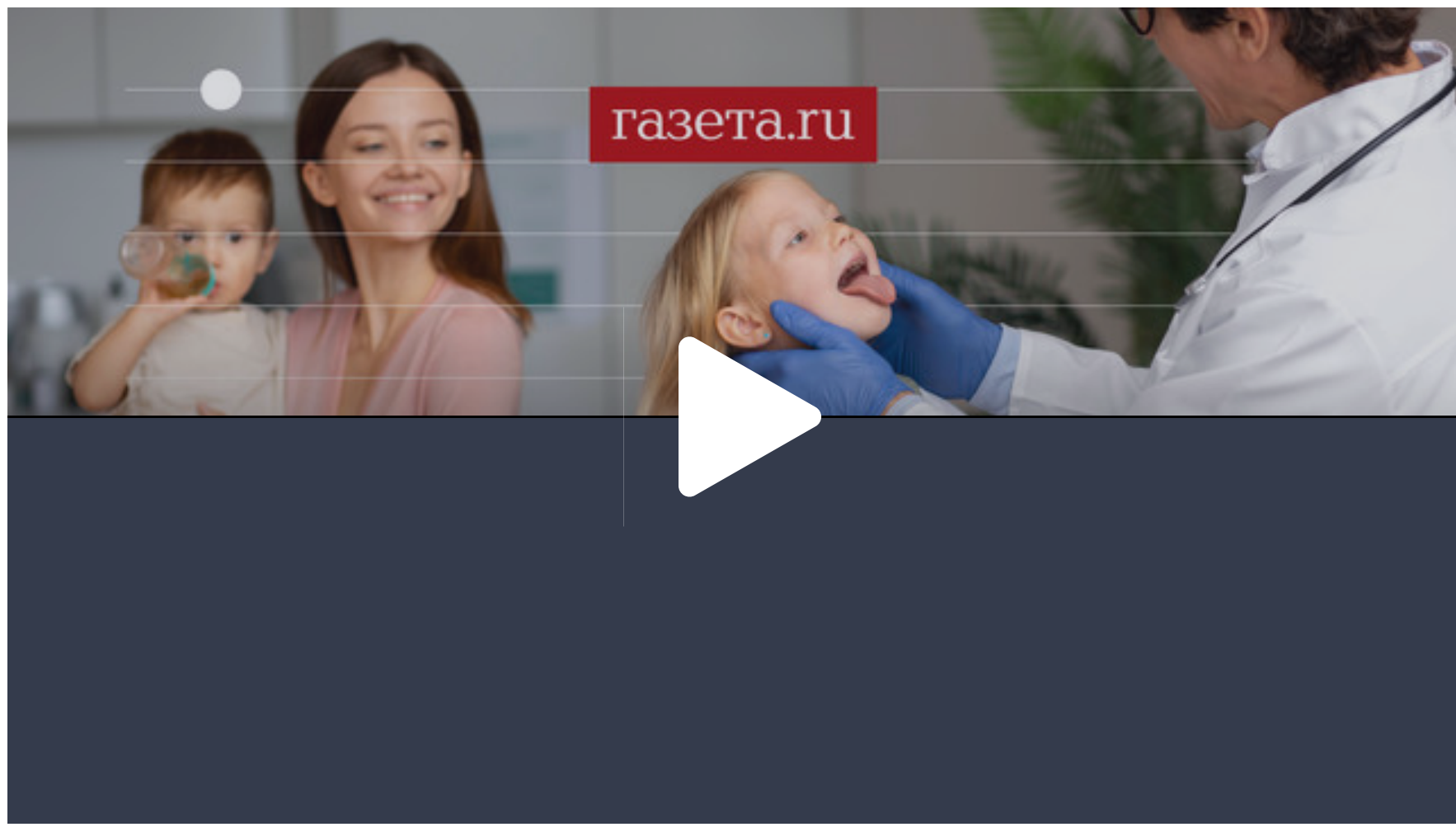
Вы зарегистрированы на нашем сайте?

Да

Нет, но не против, если будет польза

Нет и не планирую

Ранее психологи [назвали](#) неожиданный тренд 2026 года.



👍 1 🙌 0 🗨️ 0 😊 0 🤔 0 ❤️ 0 😬 0

24СМИ

