

А. А. Забалуев

365 вопросов для родителей,  
или курс выживания в семье



**А. А. Забалуев**  
**365 вопросов для родителей,**  
**или Курс выживания в семье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34109737](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34109737)  
ISBN 9785449093301*

**Аннотация**

В книге поднимаются актуальные вопросы для понимания семейных отношений, для поиска и нахождения ответов, которые помогут родителям задуматься и взглянуть под другим углом зрения на себя и свою семью. Уникальность этой книги в том, что здесь нет готовых ответов и рецептов. Она поможет тем, кто действительно хочет приложить максимум усилий для улучшения отношений в своей семье! Книга будет полезна психологам, семейным терапевтам, студентам психологических факультетов.

# **365 вопросов для родителей, или Курс выживания в семье**

**А. А. Забалуев**

© А. А. Забалуев, 2018

ISBN 978-5-4490-9330-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Хочу поблагодарить мою семью, моих родителей, которые прожили в крепком союзе двух любящих сердец почти 50 лет и своим примером передали мне основы семейных отношений друг к другу и к своим детям.

Огромную благодарность выражаю моей супруге, которая является идейным вдохновителем многих наших совместных семейных проектов. Более чем 20-летняя история нашей совместной жизни принесла нам обоим возможность узнать не только друг друга, но и себя, реализовать свой потенциал и мечты.

Без сомнения, для каждого из нас важными моментами в жизни являются встречи с нашими учителями. И я благодарен моим учителям по психологии, семейной и супружеской терапии.

Конечно же, эта книга появилась и благодаря моим клиентам: семейным и супружеским парам, которые приходили ко мне на консультации за помощью в трудных и запутанных ситуациях. Благодарю всех тех, кто помогал мне в процессе создания этой книги.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Работая педагогом, парным и семейным терапевтом, консультируя семьи уже более 20 лет, я понял, что хорошо заданный и глубокий вопрос помогает лучше любой рекомендации или домашнего задания. Эта Книга и 365 вопросов, на которые вы ответите сами, дадут возможность почувствовать себя уверенней в поиске истинных отношений и в реализации своей родительской роли.

Читатели найдут в самих вопросах подсказки и вектор направления для эффективного семейного взаимодействия. Когда человек пытается найти свой ответ или подбирает ответ «глазами» партнера или ребенка, происходит инсайт, озарение, осознание проблемы и находится ключ к решению кризисной ситуации. А если вам все-таки потребуется помощь, вы всегда можете обратиться за консультацией.

Я думаю, что после совместной работы над книгой многие родители вместо фразы: «Сделайте, пожалуйста, что-нибудь с нашим ребенком!» будут задаваться вопросом:

**«Что мы, родители, должны сделать в нашей семье друг для друга, чтобы наш ребенок перестал:**

- хулиганить,
- пропускать уроки,
- грубить и обманывать,
- сидеть часами за компьютером,
- не делать домашние задания,
- не убираться в своей комнате,
- обижать маленьких,
- грызть ногти,
- так часто болеть...» и т. д. и т. п.

*С уважением к вам и вашей семье,  
семейный психолог Артем Анатольевич Забалуев.*

## **Содержание:**

1. О наших характерах.
2. Об отношении к инициативам ребенка.
3. Об обязанностях в семье.
4. О семейных ролях.
5. О бабушках и дедушках.
6. О компромиссах в отношениях.
7. О запретах и разрешениях.
8. Об агрессии.

9. О роли отца в семье.
10. О границах и правилах.
11. Об ответственности.
12. О потребностях и желаниях.
13. О чувствах и переживаниях.
14. О планах и целях.
15. О гигиене.
16. О супружеском ложе и детской кровати.
17. О сепарации.
18. О сравнениях с другими.
19. Об установках и ожиданиях.
20. О близости и привязанности.
21. О симбиозе.
22. О навязанных ролях и ярлыках.
23. О страхах и раздражении.
24. О симптомах и обмане.
25. О похожести и непохожести.
26. О личном времени и пространстве.
27. О совместном времяпрепровождении.
28. Об отношении к религии.
29. О конфликтах и ссорах.
30. О замалчивании проблем.
31. О доверительных и проясняющих разговорах.
32. Об эффективных способах решения семейных проблем.
33. О наказаниях и поощрениях.



1. Хотел (а) бы я, чтобы у меня была такая же мама (такой же папа), как я?

---

---

---

2. Какие черты моего характера нравятся моему ребенку?

---

---

---

3. Какие черты моего характера точно не нравятся моему ребенку?

---

---

---

– Есть два завещания, которые родители могут оставить своим детям. Первое – корни. Второе – крылья.

4. Какие черты характера моего супруга (и) нравятся ребенку?

---

---

---

5. Какие черты характера моего супруга (и) не нравятся ребенку?

---

---

---

6. Могу ли я избавиться от тех черт своего характера, которые вредят нашим отношениям с ребенком?

---

---

---

7. Что мне для этого потребуется?

---

---

---

8. Готов (а) ли я к этим действиям?

---

---

9. Когда я готов (а) начать?

---

---

– Доверие ребенка к миру начинается с уверенности, что его любят.

10. Может ли супруг (а) избавиться от тех черт своего характера, которые вредят нашим отношениям с ребенком?

---

---

---

---

11. Что ему (ей) для этого потребуется?

---

---

---

---

12. Готов (а) ли супруг (а) к этим действиям?

---

---

---

---

13. Когда супруг (а) готов (а) начать?

---

---

---

14. Что из того, что я сделал (а) в недавнем прошлом для ребенка, было **для него** самым приятным?

---

---

---

– Воспитав человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, значит – вырастить угрозу для общества. Т. Рузвельт.

15. Что из того, что я сделал (а) в недавнем прошлом для ребенка, было самым приятным **для меня**?

---

---

---

16. Что из того, что супруг (а) сделал (а) в недавнем прошлом, было самым приятным для ребенка?

---

---

---

17. Что из того, что супруг (а) сделал (а) в недавнем прошлом для ребенка, было самым приятным **для супруга**?

---

---

---

18. Что из того, что я сделал (а) в недавнем прошлом для ребенка, было для него самым **неприятным**?

---

---

19. Что из того, что я сделал (а) в недавнем прошлом для ребенка, было **для меня** самым неприятным?

---

---

– Что бы подумал тот ребенок, которым вы были,  
о том взрослом, которым вы стали?

20. Можем ли мы сказать ребенку: «Нет!»?

---

21. Что это значит для ребенка?

---

---

---

---

---

---

---

22. На что я готов (а) ради ребенка?

---

---

---

---

---

---

---

23. На что готов (а) супруг (а) ради ребенка?

---

---

---

---

---

---

---

– «Да, мы тебя избаловали.

Придется наказывать!»

«Как это: Вы избаловали, а меня наказывать?»»

24. Когда ребенок проявляет инициативу в домашних делах, как поступают и реагируют на это другие члены семьи?

---

---

---

25. Когда ребенок **не проявляет** инициативу в домашних делах, как поступают и реагируют на это другие члены семьи?

---

---

---

26. Хочу ли я и другие члены нашей семьи, чтобы ребенок проявлял инициативу в домашних делах?

---

---

---

27. Кто хочет этого **больше** и почему?

---

---

28. Кто хочет этого **меньше** и почему?

---

---

– Авторитет отца создается не только запретами и наказаниями. Но еще примером и достижениями.

29. Есть ли такие члены семьи, которым это вообще безразлично, и почему?

---

---

30. Что будет происходить с ребенком, если он сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

---

---

---

---

31. Что будет происходить с другими членами нашей семьи, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

---

---

---

---

32. Что будут **чувствовать** остальные члены семьи, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

---

---

---

---

– Родители – это барометр, по которому ребенок проверяет свои эмоции.

33. Какие **мысли** у меня могут возникнуть, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

---

---

---

# 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.