



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

ДИАНА МАШКОВА  
И КОМАНДА АВТОРОВ

# Азбука счастливой семьи

ИЗДАНИЕ ДОПОЛНЕННОЕ  
И РАСШИРЕННОЕ

КНИГА-  
ТРЕНАЖЕР



30 уроков осознанного  
родительства

Азбука семьи

Диана Машкова

**Азбука счастливой семьи.  
30 уроков осознанного  
родительства (издание  
дополненное и расширенное)**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Машкова Д. В.**

Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства  
(издание дополненное и расширенное) / Д. В. Машкова —  
«Эксмо», 2023 — (Азбука семьи)

ISBN 978-5-04-165447-4

Быть родителями непросто. Нередко мамам и папам бывает нужна поддержка, чтобы наладить контакт с детьми и укрепить семейные отношения. Книга-тренажер призвана помочь всем, кто хочет создать счастливую семью. В книге собраны 30 уроков осознанного родительства и важные знания из области детской и семейной психологии, воспитания, которые ответят на главные вопросы мам и пап. Авторы программы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей — Я.°Корчака, Л.°С.°Выготского, Л.°И.°Божович, М.°И.°Лисиной, Дж.°Боулби, Д.°Б.°Элькониной, Ю.°Б.°Гиппенрейтер, А.°Я.°Варги, Л.°Б.°Шнейдер, М.°И.°Мелии, Б.°Перри, Л.°В.°Петрановской и многих других. В каждой главе — не только реальные истории и примеры из жизни, но и практические упражнения, которые можно выполнять прямо в книге. И помните: идеальных родителей не бывает, но развитие осознанности и работа над собой — ключ к счастливым и гармоничным отношениям в семье! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-165447-4

© Машкова Д. В., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Об авторах	7
О научных редакторах	10
Предисловие директора института изучения детства, семьи и воспитания РАО	13
Предисловие директора АНО «Азбука семьи»	14
Введение	16
Благодарности	20
Отзывы родителей	21
Часть I. Семейная система	23
Урок 1.1. Откуда мы родом?	23
История. Начало	23
История. Продолжение	25
История. Завершение	27
Главная мысль урока	28
Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	33
История. Начало	33
История. Продолжение	36
История. Завершение	41
Главная мысль урока	42
Урок 1.3. С чего начинается детство?	45
История. Начало	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Диана Машкова**  
**Азбука счастливой семьи. 30**  
**уроков осознанного родительства**

© Машкова Д. В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

## Об авторах



*Диана Машкова*, кандидат филологических наук, писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», специалист ФГБНУ «ИИДСВ РАО», член Экспертного совета Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Государственной думы РФ, член рабочей группы при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства, автор курсов родительской осознанности, мама 5 детей.



*Денис Салтеев*, директор АНО «Азбука семьи», соавтор курсов родительской осознанности, отец 5 детей.



*Игорь Дубинников*, педагог, основатель экосистемы InReality, автор курсов развития личной осознанности, создатель программы «300 спартанцев».



*Наталья Мишанина*, семейный и детский психолог, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.



*Елена Мораши*, семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской обители милосердия.



*Джессика Франтова*, детский и семейный психолог, сказкотерапевт, 16 лет практики, 11 лет работы в благотворительных фондах, авторские программы.





*Зоя Ордина*, семейный и подростковый психолог, 15 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.



*Юлия Токарская*, семейный и подростковый психолог, авторские программы, опыт работы в благотворительных фондах, мама 3 детей.

## О научных редакторах



*Лариса Павловна Фальковская*, кандидат психологических наук, почетный работник общего образования РФ, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.



*Галина Владимировна Семья*, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии им. Л. Ф. Обухова Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», лауреат премии М. Ломоносова за развитие науки.



*Ирина Александровна Лыкова*, доктор педагогических наук, доцент, главный научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изу-

чения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», академик МАНПО, лауреат Премии Правительства РФ в области образования.



*Александр Александрович Буянов*, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования».



*Эльвира Шамильевна Гарифулина*, кандидат социологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет».



*Олег Игоревич Пальмов*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии СПбГУ, научная редакция части II «Привязанность».

«Азбука семьи» – это некоммерческий социально-просветительский проект, направленный на укрепление традиционных семейных ценностей, раннюю профилактику семейного неблагополучия и психолого-педагогическую поддержку родителей.

Мы развиваем Всероссийскую сеть бесплатных школ осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи». Бесплатно распространяем книги среди родителей и специалистов. Наша команда психологов, педагогов, опытных родителей и усыновителей помогает взрослым понять детей, позаботиться о себе и укрепить семью.

Присоединиться к нам можно по ссылке

[www.azbukasemi.ru](http://www.azbukasemi.ru)

Или через QR-код



## **Предисловие директора института изучения детства, семьи и воспитания РАО**

Семья и детство – важные ценности современного общества и ориентиры ответственной государственной политики. Осознанное родительство – ресурс семейного благополучия и залог сохранности детско-родительских отношений. Как отмечают авторы, «быть родителем непросто». Но еще сложнее и, пожалуй, важнее определить и поддержать фундамент семейного благополучия и счастья – ценности семейного воспитания и семейные традиции.

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» специализируется на разработке проектов и программ в области воспитания подрастающего поколения, основанных на незыблемых ценностях семейного воспитания. Одно из важнейших направлений деятельности института – поддержка родительско-педагогического сообщества, организация гармонизированного взаимодействия семьи и образовательной организации. Этим задачам – поддержке родителей и педагогов, их объединению на базе семейных традиций и ценностей – отвечает уникальная программа «Азбука счастливой семьи».

Материалы книги имеют практико-ориентированный характер, построены на основе кейс-технологий, что позволяет родителям и специалистам разбирать конкретные ситуации, решать жизненные задачи и рефлексировать на приобретенный опыт продуктивного взаимодействия.

Книга содержит 30 уроков осознанного родительства, адресованных родителям и специалистам в области семьи и детства. Ситуации касаются широкого круга семейных вопросов, решение которых во многом оптимизирует систему семьи, практику семейного воспитания и детско-родительские отношения.

Книга адресована широкому кругу педагогической общественности и семьям, которые стремятся к сознательному построению гармоничных отношений с детьми.

*Наталья Агре, директор Института изучения детства, семьи и воспитания РАО, член Общественной палаты РФ, член комиссии Госсовета РФ по направлению «Образование», член комиссии Госсовета РФ по молодежной политике, руководитель рабочей группы «Безопасность детей» при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия детства*

## Предисловие директора АНО «Азбука семьи»

*Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим близким.*

*Астрид Линдгрен*

Семья – это начало и основа каждой жизни. В ней кроется залог благополучного будущего и психологического здоровья общества в целом. Именно поэтому так важно вносить вклад в укрепление семьи, традиционных семейных ценностей и развитие осознанности родителей.

Можно ли вырастить счастливых детей, не налаживая гармоничных отношений внутри семьи, не получая поддержки от близких людей, от общества? Вряд ли. Быть родителем не просто хотя бы по той причине, что перед ребенком взрослый всегда истинный. Такой, каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных мам и пап, жизненный опыт, личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять. Развивать родительские возможности, принятие и осознанность.

Что такое осознанность? Четкое понимание человеком своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Способность анализировать переживания и принимать во внимание чувства других людей, четко формулировать задачи и в любой ситуации контролировать себя. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бесконтрольных чувств. Он делает сознательный выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно любить его всю жизнь». Это простое и одновременно сложное решение. Но оно необходимо нашим детям.

Лучшее наследство, которое мы можем им передать, – это гармоничные отношения с собой, близкими людьми и окружающим миром. Такой капитал не обесценится со временем, его невозможно утратить. Он лишь вырастает в цене, переходя от детей к внукам и правнукам.

Наше общество переживает сегодня серьезный цивилизационный сдвиг. Влияние социальных, экономических и технологических изменений на взаимоотношения людей несоизмеримо высоко. Особые трудности испытывают молодые родители, чье детство проходило на фоне нестабильности, политических и экономических кризисов, а также расцвета криминала 90-х. В первую очередь под угрозой в подобных условиях, к сожалению, оказывается семья. Укрепление этого института важно государству для роста демографии и успешного решения социальных проблем, оно актуально для общества, которое хочет жить в безопасности и достатке, оно необходимо бизнесу, поскольку повышает эффективность сотрудников в профессиональной сфере.

Именно по этой причине АНО «Азбука семьи» в сотрудничестве с Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО разработали и апробировали программу психолого-педагогической поддержки для семей с детьми от 0 до 18 лет. Сейчас она доступна мамам и папам, а также замещающим родителям в виде методического пособия, книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», для самостоятельного изучения. Доступна в формате бесплатных школ осознанных родителей в ряде регионов на базе образовательных, государственных и некоммерческих организаций. И в скором времени, надеемся, станет доступна на бесплатной основе родителям в большинстве образовательных организаций нашей страны.

В 2021–2022 учебном году программа успешно прошла апробацию в 17 регионах РФ – Владимирской области, г. Владимир; Воронежской области, г. Воронеж; Ивановской области, г. Иваново; Иркутской области, г. Иркутск, г. Усолье-Сибирское, г. Ангарск; Красноярском крае, г. Зеленогорск, г. Сосновоборск, г. Канск; Курской области, г. Курск; Московской

области, г. Дмитров; Новосибирской области, г. Новосибирск; Орловской области, г. Орел; Пермском крае, пос. Чусовой; Республике Алтай, с. Турочак; Самарской области, г. Самара, г. Тольятти; Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, г. Нижневартовск, пгт. Междуреченский; Республике Тыва, г. Кызыл; Саратовской области, г. Саратов; Нижегородской области, г. Дзержинск, с. Дивеево; Ульяновской области, г. Ульяновск. Школы осознанных родителей окончили более 500 мам и пап. Анализ анкет родителей и обратная связь от них, а также наблюдения специалистов показали следующие социальные результаты: 96 % мам и пап, завершивших обучение, стали обладать базовыми знаниями из области семейной и детской психологии. Более 60 % родителей улучшили детско-родительские отношения. На 14 % выросло число родителей, отказавшихся от физических и моральных наказаний детей, а 79 % родителей стали разделять ценности ненасильственного воспитания. Около 26 % родителей по итогам обучения улучшили свое психоэмоциональное состояние. Из прошедших обучение 93 % родителей высоко оценили программу (на 9–10 баллов из 10) и 99 % готовы рекомендовать ее знакомым и друзьям (9–10 баллов из 10). Мы сумели на практике убедиться в том, что родители хотят и готовы меняться к лучшему.

Когда благополучие семей и качество жизни каждого человека – взрослого и ребенка – становится единой целью общества и государства, многие социальные проблемы удастся успешно решить.

*Денис Салтеев, директор АНО «Азбука семьи»*

## Введение

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из основных национальных приоритетов и конституционных ценностей. В качестве ключевых задач в распоряжении Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 г. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» указывается «обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей», в том числе и за счет утверждения традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождения и сохранения духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании. В распоряжении Правительства Российской Федерации № 2580-р от 16 сентября 2021 г. «О плане мероприятий по реализации в 2021–2025 гг. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г.» говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей» и о «поддержке некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на формирование ответственного родительства, развитие родительских компетенций, внедрение эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» обобщает опыт проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания; она создана, чтобы оказать семьям с детьми психолого-педагогическую и социальную поддержку – в том числе на базе образовательных организаций. Как показывает многолетняя практика работы с родителями, семейные отношения – это ежедневный вклад супругов, детей в создание доброжелательной атмосферы, в поддержку друг друга. Нередко семьям бывает нужна помощь в том, чтобы наладить контакт и укрепить отношения между взрослыми и детьми.

## Научное обоснование

Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и развитии ребенка являлись и являются предметом изучения для классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П. Ф., Каптерев П. Ф., Бехтерев В. П., Блонский П. П., Макаренко А. С., Выготский Л. С., Божович Л. И., Сухомлинский В. А., Лисина М. И., Обухова Л. Ф. и др.) и для современных ученых (Гиппенрейтер Ю. Б., Мухина В. С., Смирнова Е. О., Амонашвили Ш. А., Захарова Е. И., Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Куликова Т. А. и др.).

Согласно Л. С. Выготскому, сознание ребенка, специфические особенности его высших психических функций (произвольная память, произвольное внимание) формируются в социальном взаимодействии со взрослыми. Выделяются две основные линии развития. Натуральная линия развития – это физическое, естественное развитие ребенка с момента рождения. Культурная (историческая) линия развития возникает при появлении общения с окружающим миром. Ученица Выготского Л. И. Божович сформулировала понятия социальной ситуации развития и личностного новообразования, выделила внутренние процессы развития и внешние условия, которые их обеспечивают.

Опираясь на теории Л. С. Выготского и Л. И. Божович, программа «Азбука счастливой семьи» включает линию возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет,



семи лет и подросткового возраста, который разделяется на две фазы. Авторы также опираются на исследования М. И. Лисиной и ее последователей, выделяя качественные характеристики общения с младенцами и детьми раннего возраста. Следуя традициям отечественной психологической школы, программа «Азбука счастливой семьи» закрепляет важность рефлексии родителей как условия гармоничного развития ребенка и обозначает значение отношений, в которых ребенок развивается. Так, «Привязанность», одна из частей программы, представляет исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р. Ж. Мухамедрахимова, Н. Л. Плешковой, О. И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности. Классическая теория привязанности Дж. Боулби раскрывается в контексте исследований российских пар «мать – ребенок». Понятие «чувствительность», один из основных терминов теории привязанности, предлагается родителям, занимающимся по программе «Азбука счастливой семьи» как ориентир наблюдения за собой и своим взаимодействием с ребенком с целью формирования благополучных, безопасных отношений. В программе в целом большое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, который во многом определяет стиль воспитания и соответственно качество детско-родительских отношений в семье.

Авторы программы «Азбука счастливой семьи» исходят из необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях, и выстраивают программу на основе научных теорий, получивших самое широкое признание и распространение в нашей стране. Помимо уже названных в программе отражены идеи, исследования, использованы публикации Я. Корчака, П. П. Блонского, Э. Эриксона, Д. Б. Эльконина, В. Сатир, В. А. Сухомлинского, Ю. Б. Гиппенрейтер, Г. Чепмена, А. И. Захарова, А. В. Мудрика, Э. Г. Эйдемиллера, А. Я. Варги, Л. Б. Шнейдер, М. И. Мелии, Н. П. Коваленко, М. М. Решетникова, Ф. Е. Василюка, Б. Перри, Л. В. Петрановской, Ч. И. Ильдархановой и многих других.

### **Знания через истории**

Все самое важное из области семейной и детской психологии, педагогики и воспитания детей в книге-тренажере рассказано доступным языком: в виде реальных историй и примеров из жизни. Это результат семилетнего труда по объединению лучших научных теорий с практикой помощи семьям.

В каждом из 30 уроков родители найдут ответы на основные вопросы. Как создать семейную систему, которая поддерживает каждого члена семьи? Почему важно единство матери и отца? Как сформировать надежные отношения привязанности между родителями и детьми? Кто поможет справляться со школьными трудностями? Как быть, если взрослым не удастся сохранить брачные отношения? О чем сигнализирует трудное поведение ребенка? Как наладить контакт с подростком? Из каких отношений в семье рождается зрелая личность? Как отпускать детей, когда они вырастают?

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» – это самый полный курс повышения родительской осознанности в России на сегодняшний день.

### **Для кого предназначена книга-тренажер?**

Для тех, кто еще только задумывается о пополнении в семье. А также для всех родителей, которые уже воспитывают детей от 0 до 18 лет.

С книгой-тренажером можно работать самостоятельно, в парах или в школах осознанных родителей (последний вариант позволит усвоить больше). Ее можно применять в рамках социально-педагогического сопровождения семейного воспитания в образовательных организациях, в родительских группах, семейных клубах, школах подготовки к браку, в любых дру-

гих помогающих родительских сообществах на базе центров помощи семьям государственных и некоммерческих организаций.

«Азбука счастливой семьи» может использоваться в трудовых коллективах в качестве программы поддержки сотрудников в повышении родительской осознанности, в развитии коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укреплении отношений внутри организации.

### **Из чего состоит книга-тренажер?**

В книге пять частей: семейная система, привязанность, детская психологическая травма, трудное поведение, подростковый возраст. В каждой части по 6 уроков. Все 30 уроков построены по следующей схеме.

История из жизни (реальная ситуация).

Теория из области семейной, детской психологии и педагогики (учебная часть).

Задания для выполнения (рабочая тетрадь).

### **Как работать с книгой-тренажером самостоятельно?**

Шаг 1. Прочитать текст урока (это займет 20 минут).

Шаг 2. Закрепить материал, посмотрев видеоурок (20 минут).

Шаг 3. Самостоятельно выполнить задания (30 минут).

Шаг 4. Обсудить тему урока и выводы с Напарником (30 минут).

### **Кто такой Напарник?**

Напарник – это человек, который так же, как и вы, работает над книгой-тренажером «Азбука счастливой семьи» в школе осознанных родителей или самостоятельно.

Если вы можете пройти курс вместе с супругом, с которым разделяете родительские обязанности или планируете это делать в дальнейшем, – это лучший вариант при условии, что супруг также хочет совершенствоваться и между вами есть близкие, доверительные отношения.

Важно, чтобы с Напарником вам было комфортно открыто обсуждать свой семейный опыт, личные мысли и чувства.

Если родитель вашего ребенка не готов работать над книгой-тренажером одновременно с вами, Напарником может стать друг, подруга, коллега, знакомый – тот, кто, как и вы, заинтересован в развитии своей родительской осознанности.

## **Школы осознанных родителей (ШОР)**

В целях прохождения программы в групповом формате при поддержке специалиста (психолога, педагога или социального работника) можно обратиться в одну из региональных школ осознанных родителей, контакты которых опубликованы на сайте АНО «Азбука семьи». Каждая ШОР в городе или поселке позволяет одновременно 20 мамам и папам укрепить внутрисемейные отношения, получить знания и развить важные компетенции: освоить базовые знания из области педагогики, семейной и детской психологии, получить навыки укрепления отношений с детьми, навыки позитивной коммуникации и решения конфликтных ситуаций, а также навыки ненасильственного воспитания. В результате прохождения программы «Азбука счастливой семьи» в формате школы осознанных родителей в течение 7 месяцев (1 урок в неделю) или 3,5 месяца (2 урока в неделю) мамы и папы отмечают улучшение детско-родительских отношений в семье (более 60 % прошедших программу, согласно результатам анкетирования) и собственного психоэмоционального состояния (26 % прошедших программу).

Общение в формате «равный – равному» в школах осознанных родителей на базе образовательных и иных организаций – это мощный ресурс и необходимая психолого-педагогическая поддержка для мам и пап. В сообществах родители получают помощь, находят друзей, обмениваются опытом, делятся возможностями. Формируется помогающая среда и устойчивые горизонтальные социальные связи.

Школы осознанных родителей являются одним из важнейших инструментов ранней профилактики семейного неблагополучия.

### **Лидеры школ осознанных родителей**

Лидерами школ осознанных родителей и ведущими групповой работы становятся психологи, педагоги, социальные работники с личным опытом родительства, прошедшие обучение по программе «Азбука счастливой семьи». Курс лидеров предназначен для сотрудников образовательных организаций, центров помощи семьям, некоммерческих организаций. После прохождения двухступенчатого отбора специалист посещает пятнадцать групповых встреч с психологами АНО «Азбука семьи», соавторами программы, которые готовят его к работе с родителями в формате «равный – равному» и созданию школы осознанных родителей на базе своей организации в регионе. Подать заявку на обучение можно на сайте АНО «Азбука семьи» в разделе «Лидерам ШОР».

#### **Внимание!!!**

Самостоятельное прочтение книги-тренажера, работа с Напарником или в школе осознанных родителей не является психотерапевтической работой.

«Азбука счастливой семьи» дополняет знания о семье, детях, помогает развить личную осознанность и укрепляет семейные ценности.

Если в процессе прочтения или выполнения заданий вы испытаете эмоции, с которыми будет трудно справиться самостоятельно, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к проверенному специалисту – психологу или психотерапевту.

## **Благодарности**

Мы выражаем глубокую благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе.

Низкий поклон всем, кто поддерживает «Азбуку семьи» словом и делом, вступает в наши ряды и делает важный вклад в развитие традиционных семейных ценностей и родительской осознанности.

Огромная благодарность лидерам ШОР – психологам, педагогам, социальным работникам, – которые ведут школы осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи» в регионах, вкладывая в эту работу душу и искреннее желание помочь мамам и папам изменить отношения в их семьях к лучшему.

Спасибо каждому родителю, который верит в себя, в своих детей и идет по пути устойчивого развития осознанности изо дня в день.

И главная благодарность – нашим собственным семьям: родителям, супругам и детям за великий вклад, уникальный жизненный опыт и вечный стимул к развитию.

## Отзывы родителей

*Тамара Л., ШОР г. Самара*

«Замечательная программа, очень нужная и полезная каждому родителю! Спасибо создателям и нашему превосходному тренеру Наталье! Получила много методов и инструментов выстраивания доверительных отношений с ребенком, поняла, что работу над взаимоотношениями надо начинать с себя. Практические задания дают возможность увидеть вещи, о которых даже не задумываемся. Шикарная подборка литературы и разбор жизненных ситуаций делают курс интересным на долгую перспективу. Благодаря школе осознанных родителей приходит осознание, что никогда не поздно начать выстраивать отношения в семье, делая жизнь детей и родителей счастливее!»

*Людмила В., ШОР г. Дмитров*

«Очень жаль, что раньше не было таких школ, я бы избежала огромного количества несправедливостей по отношению к детям. Такие школы необходимо внедрять среди молодых и будущих родителей обязательно. Родители обязаны знать, что каждое их действие влияет на развитие ребенка».

*Ольга С., ШОР г. Орел*

«Это прекрасный проект, который дает возможность найти ответы на множество вопросов, возникающих у родителей. В нашем обществе очень не хватает мест, где можно расти духовно, общаться, искать помощи и получать ее от квалифицированного специалиста, делиться своими проблемами и получать поддержку. Именно таким местом является ШОР».

*Юлия Р., ШОР г. Воронеж*

«Пришла в школу осознанных родителей, потому что не справлялась со своими детьми и не понимала, что с этим делать. После прохождения курса стало ясно, что делаю не так и как это следует исправлять. Раньше я много срывалась и кричала на детей, когда они меня не слушались, но это не помогало, а только ухудшало общую картину. Теперь стараюсь не впадать в детство, быть взрослой и не переходить на крик, пытаюсь спокойно объяснять детям неприятные ситуации. Сейчас продолжаю работать над собой, пытаюсь улучшить отношения с родными и друзьями, чтобы быть надежной опорой и примером для своих детей».

*Наталья К., ШОР г. Усолье-Сибирское*

«Большая благодарность за создание прекрасной и нужной школы осознанных родителей, которая помогает родителям вспомнить о том, что они тоже были детьми. Осознание состоит в том, что все в наших руках и главный инструмент в воспитании детей – Любовь и Уважение».

*Ирина Прокудина*

10 августа 2021 г. <https://book24.ru/>

«В наше напряженное время, когда рушатся традиционные связи между супругами, родителями и детьми, отрицаются вековые семейные устои, тяжело найти твердую опору для создания прочного союза взрослых и детей. Анализ изложенных в книге-тренажере “Азбука счастливой семьи” ситуаций и собственного жизненного опыта помогает сориентироваться в допущенных ошибках, определить источник напряжения и в конце концов положительно разрешить сложившуюся неблагоприятную ситуацию. А молодым парам, готовящимся стать родителями, книга поможет избежать многих ошибок и трудных моментов. Родителями быть

тяжело и ответственно, но это и величайшее счастье! Это главное предназначение человека – вырастить достойное будущее поколение, от которого зависит судьба семьи, страны, мира в целом. Огромная благодарность авторскому коллективу! Рекомендую прочитать и проработать книгу всем, кто любит семью, детей. Главное – не сдаваться, не опускать руки, а меняться и расти вместе с детьми!»

Больше отзывов о школах осознанных родителей и о книге-тренажере вы найдете на нашем сайте «Азбука семьи», а также на многих книжных ресурсах.

## **Часть I. Семейная система**

### **Урок 1.1. Откуда мы родом?**

#### **История. Начало**

Ирине было тридцать лет, а ее дочери Варя всего три годика, когда женщина приняла решение развестись. Отношения с мужем Николаем стали портиться с момента рождения дочки. На первый взгляд ничего плохого Коля не делал: не пил, не обижал жену, содержал семью и даже пытался помогать с ребенком. Однако всякий раз, когда он приближался к Варе, на Ирину накатывал бесконтрольный страх. Ей казалось, что муж все делает не так и вообще ведет себя странно: ребенком интересуется мало, ему куда важнее работа. Этого Ирина не понимала – Варенька стала для нее всей жизнью.

– Я сама! – подсказывала она и забираала дочку из рук мужа.

– Отдохни лучше, – уговаривал он, – ты и так всю ночь не спала. У Вари зубки режутся.

– Спала, – настаивала она, – меня мама сменила.

– Значит, бабушке ты доверяешь ребенка, а отцу нет? – обижался супруг.

– Варя еще слишком маленькая! – чуть не плакала Ира. – Мама знает, как надо. А у тебя опыта никакого нет.

– Так из-за тебя же и нет! – Николай повышал голос. – Ты меня к дочке не подпускаешь!

– Выйди вон, – шипела Ира и сверкала глазами, – ты пугаешь ребенка!

Муж в ярости хлопал дверью и уходил курить на лестничную клетку. А Ира начинала плакать. Варя, конечно же, редела вместе с ней. Женщина злилась на себя, не понимала, что происходит. В чем она обвиняет мужа? Откуда этот невыносимый страх? Конфликты из-за ребенка нарастали как снежный ком. Николай, за которого она выходила замуж по большой любви, казался теперь помехой. Он раздражал одним своим присутствием. А особенно тем, что никак не мог усвоить: теперь главная любовь Иры – это Варенька.

– Ну, разлюбила, бывает, – в комнату неслышной тенью проскальзывала Ирина мама, чтобы утешить дочку, – не переживай, мы и без Коли справимся! Я же вырастила тебя одна.

#### **Каким я буду родителем?**

Спокойным или тревожным? Внимательным или безразличным? Принимающим или отталкивающим? Любящим или холодным? Удивительно, но ответ на этот вопрос во многом зависит от прошлого: от того, какой опыт отношений сложился у нас самих с родителями, когда мы были маленькими. Готовясь к появлению малыша, важно проверить семейные связи и разобраться с прошлым. Зачем? Чтобы понять, что мы можем бессознательно переносить на ребенка.

Ожидание и реальность в отцовстве и материнстве часто расходятся. Что представляет себе будущий родитель и каким он станет на самом деле – порой две разные вещи. Почему? Срабатывает так называемый сценарий. Или антисценарий. Сценарий – это шаблон поведения, который передается в семье из поколения в поколение. Стиль воспитания, реализация родительской роли, качество отношений родителя и ребенка. А антисценарий – это попытка сделать не так, как было принято в семье. Мы, например, думаем, что не повторим ошибок собствен-

ных матери и отца, не станем делать так же «плохо, как они». Но с появлением своего ребенка вдруг обнаруживаем в себе их черты, манеру общения, жесты, чувства и даже слова.

«Отношение ребенка к действительности с самого начала – социальное отношение, – утверждал Лев Семенович Выготский. – В этом смысле **младенца можно назвать максимально социальным существом. Всякое, даже наипростейшее, отношение ребенка к внешнему миру оказывается всегда отношением, преломленным через отношение к другому человеку**».

Мы принимаем от наших родителей семейные ценности и традиции, усваиваем уклад жизни и модель взаимодействия внутри семьи, чтобы передать все это своим детям. Забота о младших, уважение к старшим, здоровый образ жизни, бережное отношение к природе, любовь к труду и многое другое закладывается в семье на самых ранних этапах развития.

Влияние родителей на формирование личности ребенка невозможно переоценить. Именно поэтому шесть уроков первой части базового курса для мам и пап «Азбука счастливой семьи» будут посвящены семейной системе и поиску гармонии с опытом, полученным в прошлом, с самим собой и своей второй половиной.

Ребенок в кругу семьи получает главные знания о себе и о мире, учится уважать и любить, формирует собственное представление о будущем – здоровом и успешном или не очень. Все это складывается через отношения с нами, родителями. **Чтобы вырасти физически и психически крепким, умственно развитым, глубоко чувствующим, уверенным в себе и целеустремленным, нужна заботливая, любящая семья.** Нужны благополучные родители, которые счастливы сами, живут в любви и дарят детям тепло.

**Человек не может полюбить себя, если его никто не любил. Способность любить не может быть выстроена в изоляции, а только в доброжелательном взаимодействии между людьми.**

Род и семья – это основа каждой новой жизни. Большая ошибка думать, что ребенка можно воспитать в отрыве от семейных ценностей, традиций, сценариев и моделей. Важно осознать прошлое и найти в нем опору.

### Что скрывает прошлое?

Неосознанное или пренебрежительное отношение к собственным корням нередко мешает понять себя. Отсутствие информации о предках, семейные тайны и секреты могут стать источником серьезных проблем. **Многие болезни и зависимости, а также расставания и разводы бывают связаны с нарушением родовых отношений.**

Но никогда не поздно обратить внимание на опыт прошлого и проанализировать то, что годами, а иногда десятилетиями оставалось «скелетом в шкафу» семьи. Осознать то влияние, которое этот «скелет» оказывает на настоящее.

Да, благополучное детство было далеко не у каждого из нас. Мамы и папы большинства современных родителей, сами того не желая, допускали ошибки и в жизни, и в воспитании. Зачастую причина кроется в том, что они и сами не видели благополучной модели семьи, им неоткуда было взять нужных примеров. Наши бабушки и дедушки, тоже по незнанию и из-за тягот судьбы, порой эмоционально ранили своих детей. Но главное заключается в том, что они старались. Несмотря на череду войн, потерь, болезней, растили и любили своих детей. Сохраняли ценности и традиции наших предков, передавая из поколения в поколение духовность и жизнестойкость семьи.

И мы вправе ими гордиться. Благодаря прародителям и родителям у нас есть великий дар – жизнь. Мы обладаем своей уникальностью, внешностью и талантами. Важно найти в себе силы для признательности своему роду: «Спасибо за то, что я в этом мире есть! Спасибо за то, что я такой, какой есть!»



**Знакомство с прошлым, его понимание дает человеку устойчивость и силы.** За нами ресурс и любовь многих родных людей. Даже если некоторые из них совершали дурные поступки, другие были добры. Если бы в нашем роду не было любви и силы, мы бы просто не появились на свет.

## История. Продолжение

Ира подала документы на развод с Николаем. Мама поддержала дочку: ее пенсии и заработка Иры, учительницы начальных классов, хватит на скромную жизнь, даже если отец Вари откажется платить алименты.

– Как по нотам, – тяжело вздохнула Аня, Ирина подруга, которая заглянула в гости. – У тебя же и мать, и бабушка развелись.

– Это тут при чем?!

В тот вечер Ира чувствовала себя отвратительно. Суд был назначен на завтра. Новость о разводе сделала из Николая монстра: он угрожал отомстить и по суду забрать ребенка себе.

– Есть такое понятие «родовой сценарий», – объяснила подруга. – Женщины часто бессознательно повторяют судьбы матерей, бабушек и прабабушек. А мужчины – отцов, дедов, прадедов.

– Да ну тебя, какая-то ерунда! – Иру раздражала болтовня Ани.

– Сама посуди, – Аня не унималась, – простой пример: женщина в родах. Если мама и бабушка рожали легко, значит, и дочь, скорее всего, легко родит. У тебя как было?

– Сутки почти, – Ирина нахмурилась, – и у мамы так же. Трудно.

– Ну вот, – Аня обрадовалась непонятно чему. – Может, все-таки подождешь с разводом? Это же не то, чего хочешь ты. Просто подумай.

## Что такое семейное благополучие?

Очень часто в современном мире благополучие путают с материальным достатком, хотя деньги не гарантируют гармонии и счастья. **В жизни нет ничего важнее отношений между людьми.** Когда рядом нет самых близких, любимых или они не в порядке, когда человек недоволен собой, то и при деньгах он будет страдать. Порой, желая для своих детей только лучшего, родители направляют все время и усилия на решение материальных задач, даже когда базовые потребности семьи уже удовлетворены. Но для развития ребенка нужны надежные доверительные отношения с родителями, нужны мама и папа рядом. Психологическое благополучие ребенка имеет приоритетное значение для формирования его личности, и зависит оно в основе своей от качества детско-родительских отношений и в целом от качества отношений внутри семьи.

Конечно, свои сильные и слабые стороны есть у каждой семьи. Но при этом у всех благополучных семей обнаруживается несколько общих критериев.

### 1. Самооценка

**Для благополучия необходима достаточно высокая самооценка каждого члена семьи. Она рождается из безусловного принятия и любви.** Человек, который уважает и ценит себя, не станет самоутверждаться за чужой счет и унижать близких. Напротив, он им станет поддержкой.

### 2. Коммуникации

**Семье необходимо прямое, ясное, честное и конкретное общение.** Разумеется, такой стиль отношений основан на доверии между всеми членами семьи. Невозможно создать

доверительные отношения, если есть страх, чувство небезопасности, тайны и секреты друг от друга.

### 3. Правила

**Каждой семье необходимы гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам ее жизни правила.** Они произрастают из ценностей семьи и тесно с ними связаны. Не может быть вседозволенности. Но при этом обязана быть свобода, которая понимается как ответственность.

### 4. Связь с социумом

**Семье важны открытые, доверительные социальные связи.** Хорошие коммуникации и уважительные отношения с окружающими – важный маркер благополучия семьи.

**«В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства – самая большая ценность, –** пишет известный психолог Вирджиния Сатир. – Родители в такой семье чувствуют себя лидерами, а не боссами и считают себя обязанными оставаться человечными в любой ситуации. Они с готовностью сообщают ребенку свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят ему о своем горе и радости, разочарованиях и удачах. Они учат детей вести себя с окружающими так, как ведут себя сами».

К счастью, сегодня многие мамы и папы понимают это, становятся осознанными, думают о психологическом благополучии детей и умеют опираться на свой детский опыт, даже не слишком удачный, чтобы переосмыслить детско-родительские отношения.

### Пример из жизни

Не так давно подруга рассказала мне свою историю. Когда родились двое ее детей, она стала сильно уставать и часто срывалась на крик. Понимала, что так нельзя, стыдила себя, но внутри нее в моменты непослушания малышей словно включался автомат. Однажды свидетелем такого срыва стала свекровь.

– Красавица моя, ты зачем так кричишь? – ласково спросила мама мужа.

– Они по-другому не понимают! – огрызнулась подруга.

– Доченька, – свекровь подошла к невестке и взяла ее за руку, – очень неприятно, когда дети не слушаются. Но ты меня сейчас слышишь, родная?

– Да...

– Слышишь, – мягко кивнула свекровь, – и все понимаешь. А ведь я говорю очень тихо, душа моя. И дети так: подойди к ним, возьми за руку, посмотри в глаза и скажи им, что ты чувствуешь.

– Думаете, это поможет?

– Конечно, – пожилая женщина улыбнулась, – мои трое так и выросли.

После ухода свекрови подруга долго думала над ее словами. Над связью между прошлым и настоящим. Ее муж никогда не повышал голоса. Он в недоумении смотрел на жену в моменты срывов. Негативные чувства мужчина выражал словами, а не криком: «Я очень расстроен, что...», «Мне тяжело, если...», «Это больно, когда...». Он так привык с детства, наблюдая за мамой и папой. А вот подруге досталась другая модель отношений в семье, и она на бессознательном уровне переняла от своей матери такой способ выражения гнева – крик.

Подруге удалось разомкнуть эту цепь. Сегодня ее дети уже подростки. И вслед за мамой прекрасно выражают свои чувства не криком, а словами.

**Главный фокус развития детей – в родителях, в наших отношениях с собой, самыми близкими людьми и окружающим миром.**

## **Что мы оставим после себя?**

Будущее семьи и нашего рода – это, конечно, дети. Какие отношения складываются с ними, как чувствуют себя дочери и сыновья в семье, какую модель взаимодействия наблюдают на примере мамы и папы – таким во многом и станет их будущее. Яркий и печальный пример слепка родительского отношения к себе – взрослые сироты, которые нередко оставляют на попечение государства собственных детей. «Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, – пишет психотерапевт Филиппа Перри, – когда их собственный родитель стал недоступен. Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноко».

**Мы, родители, словно закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную – или, напротив, слишком тонкую – нить.**

На формирование ребенка влияет, бесспорно, не только отношение родителей, но и его личные особенности, возрастные возможности, законы генетики и биологии, окружающая среда, культурная эволюция, экономика, политика – много всего! «Психическое развитие ребенка, – писала доктор психологических наук, известный советский ученый Лидия Ильинична Божович, – представляет собой сложный процесс, понимание которого всегда требует анализа не только тех объективных условий, которые воздействуют на ребенка, но и сложившихся особенностей его психики, через которые преломляется влияние этих условий... Об этом приходится специально говорить, потому что до сих пор еще встречаются попытки вывести возрастные и индивидуальные особенности ребенка непосредственно из анализа внешних обстоятельств его жизни».

Для понимания пути развития важна именно совокупность условий, их индивидуальное сочетание в жизни ребенка. Но чем более ранний возраст мы беремся рассматривать, тем сильнее окажется влияние, которое оказывают родители.

Разумеется, человек может многое осознать и изменить в собственной судьбе, став взрослым и тем более став родителем. Он может сознательно принять то положительное, что было заложено его родом, и отказаться от негативных моделей отношений, в которые он был погружен в своем детстве. Однако здесь важно говорить о социальной поддержке. Об окружающих людях, о специалистах, готовых проявлять доброжелательность и оказывать помощь. Родителям необходимо предлагать социально-педагогическую и психологическую поддержку на безвозмездной основе, на базе образовательных организаций по месту жительства.

И тогда даже спустя десять, двадцать, тридцать лет удастся найти опору в собственном прошлом, получается услышать необходимые многим из нас слова: «Дело было не в тебе», «Твоим родителям пришлось тяжело», «Они старались как могли», «Они любили тебя», «Мама и папа хотели для тебя лучшей судьбы и делали все, что считали правильным для достижения этой цели». Понимание приносит облегчение и новые возможности – теперь уже точно можно поступать другим образом, не следовать за негативным сценарием, ведь все стало наконец логичным и ясным.

Но это огромный труд: через понимание, принятие и усилия воли «переписать» то, что было «начертано» в ранние годы жизни.

## **История. Завершение**

На следующий день Ирина не явилась в суд. А поскольку Николай возражал против развода, судья принял решение отложить слушание. По совету подруги Ира обратилась к психотерапевту, который помог ей разобраться в причинах глубинных страхов и внезапного неприятия мужа.

– Ваша мать развелась с вашим отцом, когда вам было три годика, – резюмировал специалист после путаного рассказа Ирины, – и бабушка тоже растила детей одна. С тех пор как младшей дочке, вашей маме, исполнилось три.

– Да. – Ирину потрясло это открытие, особенно совпадение возраста детей.

Она вдруг вспомнила то время, когда ее отец еще жил в семье, и в голове зазвучали слова матери, обращенные к мужу: «Уйди, я сама!», «Ты не знаешь, как надо», «Выйди вон, пугаешь ребенка!».

– Вы не написали ничего о прабабушке по материнской линии. Она растила своих детей в браке?

– Не знаю, – Ира замялась, – о прабабушке мне ничего не известно.

Тем же вечером Ира не без труда, но сумела добиться от бабушки правды, которую та скрывала десятилетиями. Оказалось, что прабабушка потеряла младшую дочь в трехлетнем возрасте. Ее муж впервые в жизни взял ребенка с собой на реку и недосмотрел: пока занимался починкой лодки, девочка вошла в воду и утонула. С того времени отношения между супругами разрушились: прабабушка не смогла пережить потери дочери и обвиняла в этом мужа. Дети росли в атмосфере ненависти прабабки к прадеду. Страх потерять ребенка по вине мужчины закрепился на уровне рода. Боль и непрожитое горе привели к тому, что дети усвоили про отца самое важное – он может стать причиной смерти ребенка. Возник родовой сценарий, который заставлял женщин тревожиться за жизнь ребенка и избавляться от мужа раньше, чем он мог, пусть и ненамеренно, причинить малышу вред. Ирина сумела понять, что ни ее собственной вины, ни вины Николая в ухудшении отношений между ними нет. Работа со специалистом помогла снизить тревожность Ирины и перестроить сценарий.

Иррациональный страх отступил, и вместо него стали видны другие качества мужчины – защитника, добытчика. Было решено погружать Николая в заботы о ребенке. Ведь его умения как отца – это залог безопасности дочери. Ирине и Николаю удалось сохранить брак и вырастить дочь в любви и счастье.

### Стоит ли брать пассажиров на тонущий корабль?

Если в семье есть серьезные проблемы в отношениях с прошлым (родителями и прародителями) или настоящим (самими собой и вторыми половинами), невозможно создать успешного будущего (воспитать гармоничную личность ребенка).

Есть расхожее выражение: «На тонущий корабль пассажиров не берут». Его смысл в контексте семьи таков: **отсутствие благополучных отношений с самим собой, с супругом, серьезные проблемы в отношениях с собственными родителями – это неподходящая почва для пополнения семьи.** Каждой семье необходимо заранее подготовиться к появлению ребенка. Даже когда зачатие уже произошло, у родителей всегда есть целых девять месяцев для налаживания отношений и развития осознанности – многое можно успеть.

А начать стоит с древа семьи – такое задание выполняют даже школьники – и внимательно присмотреться к истории своего рода. Узнать больше о женщинах по материнской линии и мужчинах по отцовской: эта информация важна для нашего развития и формирования в качестве матерей и отцов соответственно. **Нам нужно как следует подготовиться и найти ответы на многие внутрисемейные вопросы, чтобы успешно пройти через изменения, которые ребенок принесет в семью.**

### Главная мысль урока

Мы, родители, закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную – или, напротив, слишком тонкую – нить.

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»**

- *Лев Семенович Выготский* «Психология развития ребенка».
- *Вирджиния Сатир* «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту».
- *Филиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)».



<https://azbukasemi.ru/books/>

**Научное обоснование урока 1.1**

- *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб., М. [и др.]: Питер, 2008. – 398 с.
- *Захаров А. И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия: монография. – М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. – 448 с.
- *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. – 498 с.

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.1**

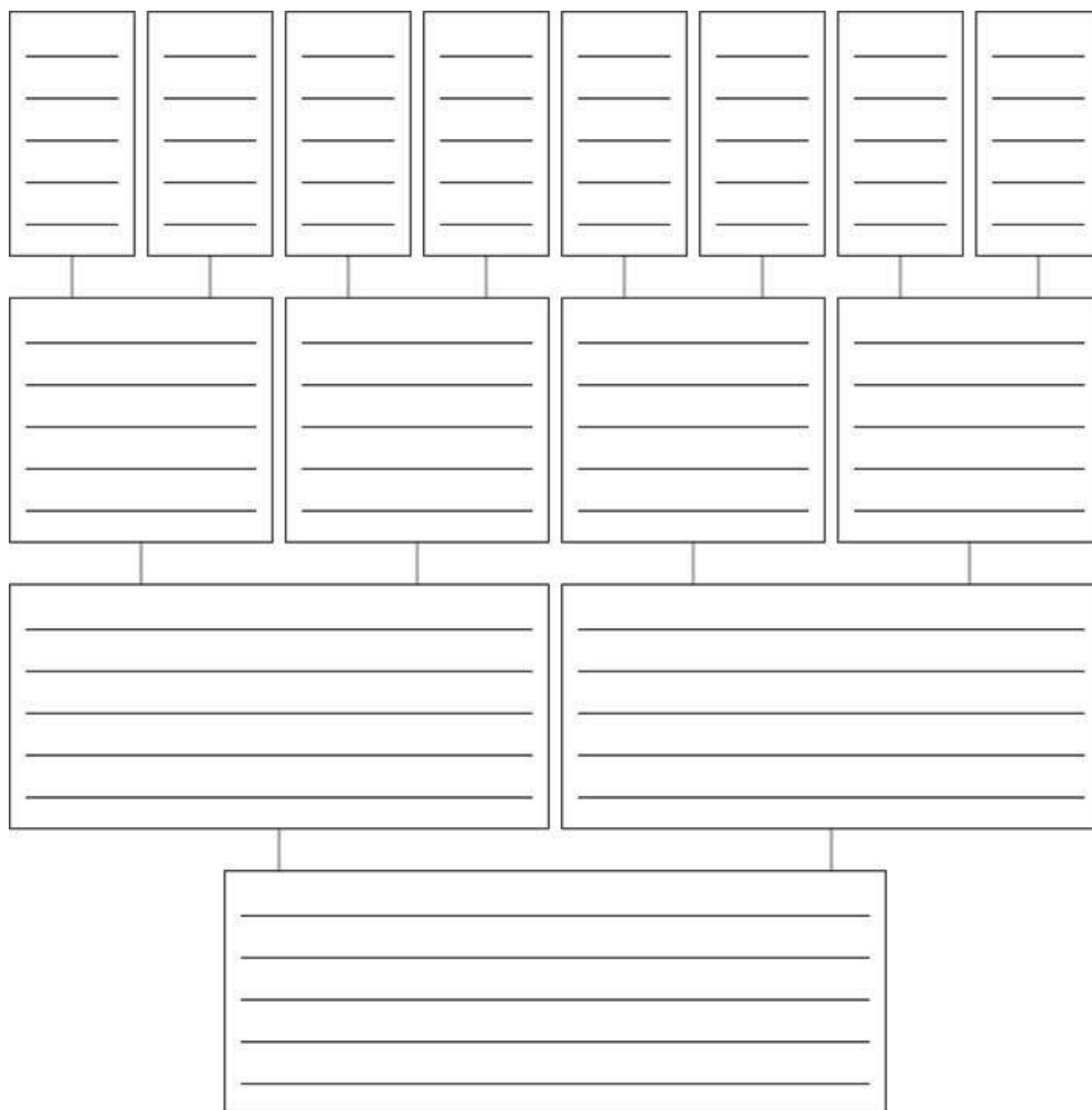


<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

**Задание 1. «Древо семьи»**

Цель задания: познакомиться со своим родом для осознания его роли в формировании нас как матери или отца.

1. Заполните схематическое древо вашей семьи, начиная с себя и продолжая родителями, дедушками-бабушками, прадедушками-прабабушками с обеих сторон. В квадратики вписываются имена и главные характеристики родных (профессия, количество детей, достижения, разводы, болезни, возраст смерти и т. д.).



2. Внимательно посмотрите на картинку, которая у вас получилась. Запишите детали, которые бросаются в глаза, по двум линиям. Какая часть рода выглядит более сильной и надежной – мужская (родственники мужского пола со стороны отца) или женская (предки женского пола по материнской линии)? Что особенного вы заметили в той и другой линиях? Запишите мысли, которые приходят вам в голову.

[illegible]

3. Запишите ключевые моменты истории своей семьи. Обсудите семейное древо (в той мере, в которой готовы поделиться), а также чувства и мысли со своим Напарником. Если у вас возникнет потребность детально проработать историю своего рода и найти объяснение

трудностям в отношениях внутри семьи, вы можете обратиться к специалисту для составления геносоциограммы.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 2. «Ресурсы рода»**

Цель задания: осознать, что предки играют в нашей жизни важную роль.

1. Напишите письмо своим предкам по материнской линии (всем женщинам со стороны мамы). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы научились благодаря им? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

---

---

---

---

---

2. Напишите письмо своим предкам по мужской линии (все мужчины со стороны отца). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы благодаря им научились? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

---

---

---

---

---

3. Считаете ли вы, что корни человека становятся его опорой или, напротив, проблемой? Важно ли, на ваш взгляд, принимать вклад предков в нашу жизнь? Сделайте свои выводы о роли семейного дерева в жизни человека. Обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Настоящее семьи»**

Цель задания: анализ ситуации, сложившейся в вашей семье сейчас.

1. Пожалуйста, честно ответьте на вопросы ниже, сформулированные Вирджинией Сатир в книге «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту». Запишите один из вариантов ответа – «да», «нет», «не всегда».

Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

---

Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?

---

Быть членом вашей семьи весело и интересно?

---

2. Проанализируйте ваши ответы и опишите чувства, которые вы в связи с ними испытываете.

---

---

---

3. Три ответа «да» означают, что ваша семья благополучна и не требует существенных изменений. Ответы «нет», «не всегда» свидетельствуют о том, что необходима работа над изменениями. Семья не должна быть обузой, местом, где небезопасно, некомфортно или просто скучно. По утверждению Вирджинии Сатир, благополучная семья – «это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с внешними проблемами». Напишите, какие моменты в жизни вашей семьи вам хотелось бы изменить к лучшему.

---

---

4. Предположите, каким образом атмосфера внутри семьи влияет на детей? Чем, на ваш взгляд, должна быть семья для каждого, кто в ней живет? Запишите свои размышления и обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?

### История. Начало

Антонина вышла замуж и родила двоих детей в зрелом возрасте. Первенец, сын Максим, появился в 39 лет. Дочка Нюра, младший ребенок в семье, родилась, когда маме исполнилось 42 года. Отец детей, муж Антонины Валерий, был старше ее на 7 лет. Инициатором брака стала сама Антонина. Валерий к семье относился как к неизбежности: «давно пора». Всю свою жизнь он посвятил науке.

В молодости у Валерия была большая любовь, но отношения разрушились: он не смог жениться на девушке своей мечты. Антонина знала это, но твердо верила, что ее огромной любви хватит для того, чтобы со временем муж ей ответил взаимностью.

Дети подрастали. Отношения между супругами оставались ровными, но исключительно деловыми. Отец выполнял свой долг – зарабатывал деньги. Эмоционально включаться в жизнь семьи он не спешил. Постепенно у Антонины накопилась усталость. Женщина чувствовала, что ей не хватает советчика, не с кем поделиться сомнениями. И тогда она нашла собеседника в лице маленького сына, которому едва исполнилось четыре годика.

- Максим, как ты считаешь, пора в квартире делать ремонт?
- Максим, мне нужно с тобой посоветоваться о планах на лето.
- Максим, как думаешь, стоит нам купить дачу?

Мальчик вырослел и умнел не по годам. Гены отца стали проявляться в интересе к науке. Отношение матери развивало ответственность. Уже в начальной школе он чувствовал себя главой семьи. Понимал, что отец слишком погружен в науку, а мама одна не справляется. Кто-то должен был взять роль мужчины на себя.

Окружающие так и говорили про него: маленький взрослый. Шутили о том, что в доме главный мужчина – он. Но очень скоро серьезный и развитый мальчик начал испытывать страх и тревожность. Он не мог заснуть по ночам, нервничал из-за оценок и контрольных, переживал за маму и за сестру.

Беззаботность исчезла, словно он внезапно лишился детства. Но со стороны интеллигентная семья выглядела прекрасно – умные, зрелые родители; воспитанные, послушные дети.

### Что такое функциональная семья?

«Нормально функционирующая семья, – отмечают в своей работе “Психология и психотерапия семьи” Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер и Викторас Юстицкис, – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена... Дисфункциональные семьи оказываются не способными удовлетворять потребности друг друга в личностном, духовном росте».

Выполнение семьей своих функций – воспитательной, хозяйственно-бытовой, эмоциональной, функции духовного общения, первичного социального контроля, сексуально-эротической функции – возможно только при условии слаженной работы всей семейной системы. И она, в свою очередь, подчиняется определенным законам.

## Зачем нужна иерархия?

**Важнейшие составляющие семейной системы – это иерархия и границы.** Если то или другое оказывается нарушено, то у всех членов семьи словно пропадают опора и чувство безопасности. Особенно трудно в такой системе приходится детям: в отличие от взрослых, они не обладают жизненным опытом и не могут себе помочь. А главное, зачастую принимают искаженную реальность как верную и после нередко застревают в ней.

Иерархия – это порядок в семье, система авторитетов, власти и ролей. Это степень влияния одного члена семьи на других и всегда – ответственность родителей за детей.

Иерархия означает, что у родителей больше власти и привилегий, но вместе с тем и больше ответственности. У детей меньше власти, но и ответственности тоже меньше. Если родители претендуют на власть, но не подкрепляют ее ответственностью за ребенка, возникают нарушения. Например, в тех семьях, где мама с папой передают функцию воспитания бабушкам или другим членам семьи, дети часто начинают конкурировать с родителями и обесценивать их. Мать и отец перестают быть фигурами, на которые можно опереться. Детям приходится искать опору где-то еще: среди других членов семьи, в компаниях сверстников. Если мы как родители отказываемся управлять внутрисемейными вопросами и начинаем перекладывать функции семьи на других людей – в том числе и на самих детей, – то авторитет родителей очень скоро перестанет существовать.

Поэтому важно понять, какая именно семейная иерархия является адекватной и что отличается от нее в нашей семье.

**Итак, родители – всегда главные. Мама и папа обеспечивают, защищают, несут ответственность, принимают решения.** Дети участвуют в жизни семьи, но не определяют ее. Они высказывают мнение, которое учитывается. Они имеют право на любовь и заботу. Но они не принимают ключевых решений и не берут в свои руки бразды правления.

**Старшие по возрасту дети в семье имеют преимущество перед младшими.** Исключение составляют семьи, в которые дети были приняты (усыновление, опека). В этом случае, как это ни странно звучит, естественная иерархия часто выстраивается по времени прихода ребенка в семью: кто раньше пришел (родился или был усыновлен), тот и старше.

**Детям необходимы забота и защита взрослых. Вырастая, становясь продолжателями своего рода и традиций своей семьи, они передают заботу, любовь и знания, которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед – будущему поколению.**

В реальной жизни гармоничные конструкции и функциональные семьи, к сожалению, встречаются недостаточно часто. Нередко происходит тот или иной «сбой в системе».

### 1. Ребенок ощущает себя выше родителей

В этом виде нарушения дети не ценят вклад, который родители внесли в их жизнь. Они стыдятся своих «предков». Могут критиковать родителей за ошибки воспитания, начинают учить жизни своих мам и пап. Испытывают ненависть к кому-то из родителей, например, в связи с его зависимостями или по другим причинам. Находясь в такой позиции, дети зачастую ощущают себя крайне неуверенно в жизни, вступают в конфликтные отношения с вышестоящими (начальниками, учителями), из чего естественным образом получают проблемы в профессиональной и личной жизни. В состоянии незащищенности человеку сложно реализовать себя.

**Если ставить себя выше родителей, есть риск потерять часть собственной личности, а с ней и ресурсы, которые позволяют двигаться в нужном направлении – к созданию собственной жизни и семьи.**

#### Пример из жизни

Алексее 42 года. Мужчина уверен, что воспитал себя сам: «недалекие» родители, которые, по его меркам, ничего в жизни не достигли, не могли на него повлиять. Когда Леше было 16, он разочаровался в матери и в отце. Мать, по его словам, только кормила-поила, но не занималась развитием сына. Ничего не могла дать в плане интеллекта. Отец был в принципе «никакой» – у такого, оказалось, нечему научиться.

Сын отказался признавать очевидный вклад родителей – они дали жизнь, вырастили, заложили устойчивость.

Вместе с отрицанием авторитета родителей у мужчины на многие годы сохранилась подростковая импульсивность, эмоциональная нестабильность, страх перед принятием решений. Он поздно женился и испытывает трудности в отношениях с женой. У него нет детей. В целом Алексея сложно назвать зрелым, гармоничным человеком.

#### 2. Ребенок «усыновляет» собственных родителей

В этом виде нарушения иерархии дети и родители фактически меняются местами. Дочери и сыновья берут на себя ответственность за мам и пап с зависимостями, заболеваниями, психической неустойчивостью. Подобное искажение происходит и в ситуациях, когда родитель сам неуверенный, инфантильный, ведет себя как ребенок, поневоле ставя настоящего ребенка в позицию взрослого. Такой маленький взрослый ночами разыскивает пьяного отца по улицам. Круглосуточно ухаживает за больной матерью, исполняя ее капризы. В этой конструкции ребенок, даже вырастая, не думает о себе, о своей карьере и семье. **Проблема в том, что такой человек порой жертвует целым родом – будущим, которого не может себе позволить, – в угоду родителю.**

#### Пример из жизни

С таким видом искажения мы столкнулись в собственной семье, когда забрали из детского дома тринадцатилетнюю Дашу. Девочка с раннего детства ухаживала за кровной мамой с зависимостью. Примерно с 5 лет Даша сама готовила еду, ходила одна на улицу, иногда добывала продукты. Когда ей исполнилось 9 лет, мама попала в места лишения свободы, а Даша – в детский дом. Причем дочка винила себя в том, что «недосмотрела» за мамой. В нашей семье ей было сложно смириться с главенством родителей. Она не доверяла взрослым. Во всем контролировала нас с мужем. И первые несколько лет не могла переключиться на роль ребенка, от чего страдали отношения, развитие и учеба. Даша «потеряла» часть своего детства.

#### 3. Родитель воспринимает ребенка как равного

Случается, что родитель отказывается воспринимать ребенка как более слабого, беззащитного. Считает, что тот способен справляться с трудностями наравне со взрослым человеком, и нагружает его непосильной ответственностью. Например, мать заставляет дочь защищать ее во время ссор с отцом или бабушкой. Родители перекладывают финансовую ответственность на ребенка, жалуясь на свои кредиты, огромные траты и требуя вернуть вложения в него самого. Ребенок в такой семье лишается защиты и покровительства. Но **детьми нельзя пользоваться как щитом – чтобы заслониться от конфликтов, жизненных невзгод и материальных проблем. Иначе они испытывают разрушительное чувство вины за то, что по определению не в состоянии изменить.**

#### Пример из жизни

Ольга рано родила сына Мишу и по разным причинам, включая наркотическую зависимость, не справлялась. В результате все заботы о ребенке взяла на себя бабушка, заменив

Мише мать. Неудивительно, что ребенок был привязан именно к ней. Со временем бабушка лишила Ольгу родительских прав и стала официальным опекуном ребенка. Однако все члены семьи продолжали жить под одной крышей. То и дело возникали конфликты между матерью и бабушкой. Доходило до драк. В этих ситуациях Миша всегда вставал на защиту бабушки, сражаясь с собственной матерью. И бабушка позволяла ему делать это как равному. В результате такого искажения ребенок рос с неустойчивой психикой. Его отношение к матери всегда было сложным: смесь ненависти и любви. Сегодня повзрослевший Миша уверен, что никогда не захочет иметь семью и детей.

#### 4. Родитель делает из ребенка символического партнера

Такое нарушение часто возникает, если в семье между супругами нет теплых доверительных отношений, утрачены страсть и взаимопонимание, а также когда второй половины в принципе нет. От ребенка ждут, что он восполнит недостающую духовную близость, и нередко перекладывают на него задачи взрослого. Например, мама или папа неосознанно делятся с ребенком своими проблемами в личной жизни: жалуются на отношения с супругом, изливают негативные эмоции на вторую половину, еще хуже – погружают в интимные подробности. Для ребенка это невыносимо тяжело. Он не может отвечать за то, что происходит между матерью и отцом. **Дети не в состоянии служить опорой своим родителям – у них недостаточно для этого прочности и сил.**

### История. Продолжение

Максим вырос. Он окончил школу, поступил в вуз, потом в аспирантуру. Отец к тому времени окончательно самоустранился, исключив себя из жизни семьи. Его функции выполнял сын, которого Антонина «назначила» своим партнером. Она советовалась с Максимом как с супругом, искала у него опоры, обращалась к нему за поддержкой. Все привыкли к тому, что за решение сложных вопросов отвечает Максим: если что-то случается, именно он дает верные советы и находит правильные ответы.

По мере взросления тот факт, что мать постоянно в нем нуждается, стал раздражать Максима. Он чувствовал себя связанным по рукам и ногам. Антонина контролировала каждый шаг сына и распоряжалась его временем, словно имела на это право. Молодому человеку не удавалось даже обдумать собственные планы на жизнь, да он и не понимал, как это делается – четкий план всегда был у мамы. «Надо построить баню», – решала она, и Максим отправлялся на дачу. «Нужно купить квартиру», – говорила она, и Максим отдавал все свои сбережения на первый взнос. К моральной и физической ответственности за семью с возрастом добавилась еще и финансовая.

– Максим, ты в воскресенье вечером дома?

– Да. А что?

– Хочу познакомить тебя с чудесной девушкой. Дочкой тети Тани.

Отказы не принимались. Маме непременно нужно было устроить судьбу сына по своему усмотрению, и она не сдавалась. Отвергнутую дочь тети Тани сменяла дочь тети Мани, тети Любы, дяди Вовы и так далее.

К сожалению, не только сыновья, но и дочери нередко в нашей культуре – в России порядка 70 % разводов, по данным Росстата, и немало «отсутствующих» отцов – становятся жертвами таких нарушений. **Символическое партнерство с сыном или дочерью блокирует личную жизнь самой матери – место супруга оказывается занято – и вносит огромные трудности в будущее ребенка.** Хорошо, если он сумеет со временем взбунтоваться и разорвать нездоровые отношения. Но часто этого не происходит. Дети остаются подле

своих родителей, возвращая им сыновий или дочерний «долг». Даже женившись или выйдя замуж, они продолжают жить интересами родительской семьи: основное внимание, ресурсы, финансовые потоки идут туда. Что, к сожалению, часто приводит к тому, что их собственная семья разрушается.

### **Кто в семье диктует правила и ставит границы?**

Границы (ограничения) – это система правил семьи. То, что можно и что нельзя делать относительно других членов семьи и общества в целом. Именно родители знакомят ребенка с законами семьи и социума, доносят до него важные принципы и ценности взаимодействия с другими людьми.

**Ребенку необходимы ограничения. Когда в семье не установлены четкие правила, он теряет базовую безопасность – не понимает, что можно, а чего нельзя, как необходимо себя вести, а как точно не стоит. Вне правил и ограничений ребенок испытывает постоянный стресс.**

Самостоятельно в силу возраста и отсутствия опыта он не может определить «можно – нельзя». Это задача взрослых. Но сначала родители должны договориться между собой о четких правилах, а потом обсудить их с детьми и закрепить на постоянной основе. Если, к примеру, есть требование, чтобы подростки приходили домой не позже 22:00 (к тому же эта норма продиктована законом), оно должно соблюдаться всегда. Изо дня в день, а не «сегодня мама добрая и не заметит», «завтра у папы деловая встреча, его самого не будет дома», и так далее.

**Правила – основа надежности семейной системы и базовой безопасности.**

Их не должно быть много, вполне достаточно четырех-пяти (в дальнейшем мы рассмотрим конкретный пример семейных правил и создадим свои собственные), но они должны приниматься всеми.

Сложно устанавливать границы, когда «гром уже грянул» и дети привыкли к бессистемности. У родителей может возникнуть страх испортить внутрисемейные отношения и обострить и без того изнурительные конфликты. Но как бы то ни было, придется преодолевать капризы, недовольство и сопротивление.

Существует несколько уровней правил. Первый – «можно всегда». Родители определяют, что их ребенок, к примеру, может сам выбирать, с кем играть, дружить и какими занятиями увлекаться. Второй – «относительная свобода». Ребенок принимает решение сам, но в определенных границах: позавтракать нужно обязательно, но мама дает выбор: «Что ты будешь, блинчики или кашку?» Третий – «не приветствуется, но в особых случаях можно». Допустим, в выходной или праздник в виде исключения можно позже лечь спать. Четвертый – «категорическое нельзя». Таких запретов не должно быть много (как раз четыре-пять), но они обязательны. Убедительное и твердое «нет»: нельзя, к примеру, причинять боль животным, ночевать вне дома и т. п.

Профессор психологии Марина Мелия в своей книге «Отстаньте от ребенка» пишет: «Сегодня детей не принято ограничивать – ни в потреблении, ни в поведении... Свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами – скрягами, менторами, тиранами, зажимающими собственных детей. Но **такая вседозволенность, такое “безграничное” воспитание – по сути воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустранимся.**»

Поэтому важно говорить о главных принципах ограничений. Подробнее о них можно прочесть в упомянутой выше книге.

Придерживаться естественных последствий

Суть этого принципа в том, чтобы прекратить решать за детей проблемы, которые возникают на их пути. Как правило, трудности – это следствия недальновидных поступков. Не захотел выучить урок без уважительной причины, значит, должен получить заслуженную двойку: маме точно не стоит звонить учителю и оправдываться, почему задание не было сделано. Был груб с другом, насмеялся над ним, значит, останешься без компании: папе не нужно вызывать на разговор приятеля сына и уговаривать его изменить свое мнение.

**При этом важно не путать правила и последствия с авторитарностью.** Если ребенок получил двойку, естественное последствие – это трата времени на исправление плохой оценки в ущерб приятным занятиям, а не лишение телефона и тем более не физическое наказание. Необходимо сохранять доброжелательность. Осознанный родитель – не тот, кто злорадствует и возмущается: «Ну я же говорил!» – а тот, кто обращает внимание ребенка на проблему, может искренне посочувствовать и задать побуждающий вопрос: «Мне очень жаль, что сейчас получилось так. Это очень неприятно. Как ты думаешь, что поможет исправить ситуацию? Что можно сделать, чтобы в будущем было по-другому?»

#### Пример из жизни

По мере того как я развивалась в вопросах воспитания и училась устанавливать границы, наша младшая дочка усвоила важное правило: перед сном нужно убрать на место игрушки и привести в порядок свою комнату. Если этого не сделать, мама не придет почитать книгу перед сном, потому что ей – то есть мне – неприятно находиться в грязном пространстве. «Пупсик, мне очень жаль, – говорю я, – но сначала придется навести порядок». Первое время новое правило, разумеется, вызывало протест. Но примерно через месяц дочка поняла, что можно довольно быстро все сделать и получить удовольствие от чтения и времени вдвоем.

#### Уважать границы других людей

**Необходимо объяснять ребенку и показывать на личном примере, что все люди, которые окружают его дома и за пределами семьи, имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь.** Есть физические границы – тело, вещи, пространство. А есть психологические – время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то ни другое нельзя нарушать, на всякое пересечение границы должно быть получено разрешение. Прививать элементарные правила вежливости важно как в речи, так и в поведении. Причем усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по отношению к ребенку.

#### Пример из жизни

У Наталии Мишаниной, семейного психолога, есть внучка, которой всего 4 годика. Уже в этом возрасте у девочки сложились четкие представления о своих границах и границах других людей.

– Милая, ты готова сейчас со мной поговорить? – интересуется бабушка у внучки всякий раз, когда хочет побеседовать с ней.

– Можно к тебе войти? – стучится она в комнату к малышке.

Один из недавних диалогов, который психолог пересказала в качестве реального примера соблюдения границ в семье, выглядел так:

– Ты готова сейчас пойти с нами на улицу? – спрашивает бабушка.

– Нет, – отвечает внучка, увлеченная игрой.

– Сколько времени тебе нужно, чтобы закончить игру? Пяти минут хватит?

– Мне нужно десять минут, – отвечает внучка.

Договоренность достигнута, все остаются довольны результатом. Причем симметричная реакция ребенка не заставляет себя долго ждать: вечером уже сама внучка стучится к бабушке в кабинет.

- Бабушка, ты сейчас занята? Когда мы сможем с тобой поиграть?
- Как только я закончу работу, – отвечает бабушка, – через сорок минут.

И ребенка устраивает этот ответ, девочка спокойно ждет сорок минут, поскольку в ее мире разумные границы давно стали нормой.

#### Обозначать границы родителей

Понятия личных границ, личных вещей и пространства очень важны в семье. Это первый тренажер дальнейших отношений в обществе. Пока ребенок маленький – в течение первого года жизни, – он остается в симбиозе, единстве с матерью и серьезной речи о границах еще не идет. Но **по мере взросления детей необходимо давать им понять, что у мамы есть собственные потребности: побыть в тишине, спокойно поесть, принять душ.** Подрастающий ребенок должен усвоить, что мир не крутится только вокруг него и его потребностей. К маме нужно относиться бережно и с уважением. Принимать ее границы. Для этого самой маме необходимо всякий раз озвучивать ребенку свои нужды: «Малыш, я замерзла, нам нужно идти домой», «Милый, я очень устала, мне нужно двадцать минут отдохнуть в тишине», «Зайчик, я проголодалась, мы сможем продолжить игру после того, как я поем».

Через опыт отношений с мамой – она чувствительна к потребностям ребенка и внимательна к собственным нуждам – выстраиваются будущие уважительные отношения с другими людьми.

#### Пример из жизни

В одной квартире – это наши близкие друзья – живут три поколения семьи: бабушка с дедушкой, родители и ребенок. Недавно мама с гордостью рассказывала о том, каким чутким растет их сын.

– Представляешь, – она сияла от счастья, – я прилегла отдохнуть, а малыш пошел и сам выключил звук телевизора.

Честно говоря, в ее рассказе для меня лично не было ничего удивительного: не так давно я была у них в гостях свидетелем тому, как мама говорила малышу: «Дедушка отдыхает, давай посмотрим это кино попозже».

Отношение родителей к собственным родителям – важнейший пример для ребенка. Он подмечает ситуации заботы, внимания и копирует их. Перенимает семейную традицию уважения к старшим.

#### Защищать собственные границы

**Важный навык, который необходимо привить ребенку, – это умение говорить «нет» другим людям и защищать личные границы. Недопустимо терпеть то, что категорически неприятно.** Даже если это исходит от близких родственников. На любые действия, связанные с телесным контактом, в принципе нужно получать разрешение ребенка, начиная самое позднее с трех лет. Такие границы устанавливаются только в семье – **научиться отказывать и говорить «нет» во взрослом возрасте после безотказного детства практически невозможно.** В тех семьях, где границы тела ребенка не соблюдались, нередко вырастают люди, которые чаще других подвергаются физическому и сексуальному насилию. Родители и самые близкие родственники должны дать ребенку понять, что они готовы услышать «нет» даже в свой адрес. Важно уважать выбор ребенка.

#### Пример из жизни

В гости приехала бабушка, которая давно не виделась с внучкой. Она с порога бросается к пятилетней Маше и начинает тискать ее, целовать. Ребенок вырывается и чуть не плачет. На помощь дочери приходит мама.

– Мама, нужно спросить разрешения Маши, чтобы ее поцеловать, – говорит она бабушке, – мы всегда так делаем.

– С ума, что ли, сошли?! – реагирует пожилая женщина. – Я ей не чужая!

– Родная, – соглашается мама, – поэтому тебе важны ее чувства. Разве нет?

Бабушка обиженно отстраняется и запирается в ванной. Дальняя дорога, возраст, усталость – все вместе обостряет ситуацию. Из ванной комнаты бабушка выходит с каменным лицом и отстраненно садится в угол дивана.

– Отдохну и обратно, – жалуется она в пустоту, – меня здесь не ждали.

– Бабулечка, – Маша подходит к обиженной бабушке и с сочувствием заглядывает ей в лицо, – можно тебя обнять?

Бабушка моментально сменяет гнев на милость. Кивает, и внучка забирается к ней на колени. А родители потом рассказывают всем эту историю как семейную легенду и пример того, что дети – лучшие учителя.

#### Ограничивать и контролировать

У маленького ребенка еще не сформировано чувство меры. Он не может сам установить себе границы потребления, отношений, дозволенного. Все это делают для него родители. Так мы заботимся о здоровье и безопасности ребенка. Причем важно предупреждать об ограничениях заранее – тогда ребенок готовится к ним. Если родители разрешили пятнадцать минут посмотреть мультфильм, правильно будет напоминать: «Малыш, осталось десять минут», «Осталось пять минут». Если после обеда можно съесть сладкое, то мы проговариваем заранее и четко: «Можно будет одну конфету, а не десять конфет». Так ребенку легче соблюдать договоренности. Сам он со сложной задачей самоконтроля пока еще не справляется. Предсказуемость – это лучшая стратегия родителей в обучении и развитии детей.

Четкие и ясные правила развивают самоконтроль, без которого человек в будущем не сможет стать успешным ни в одном обществе.

**В здоровой семейной системе внутренние границы каждого четко очерчены, но при этом проницаемы – для всех по-настоящему важно, что происходит с другими членами семьи. Близкие доброжелательные отношения поддерживаются не только в сложные периоды, но и в обычное время, когда домочадцы просто общаются и взаимодействуют друг с другом.**

### Мой дом – моя крепость или проходной двор?

Внешние границы семьи тоже важны. Мы не живем, словно герои реалити-шоу, у всех на виду. Далеко не каждая семья легко пустит чужого человека к себе на порог: всем нам нужна приватность. Но и слишком закрытые семьи, которые не дают возможности их покинуть или запрещают проникновение нового, также затрудняют рост и развитие всех членов семьи. В норме внешние границы семьи тоже четко очерчены, но при необходимости становятся проницаемыми – это общение, дружба с другими семьями, взаимодействие с социумом, принятие новых членов семьи. **Внешние границы играют важную роль: они сохраняют идентичность семьи и при этом отсекают ненужное влияние.**

#### Здоровые границы

Семья живет в здоровой семейной системе, если внутри ее все поддерживают друг друга, относятся бережно и с уважением, соблюдают личные границы каждого. Внешние контакты есть как у всей семьи, так и у каждого ее члена в отдельности, они систематизированы. Например, приход гостей – это привычное явление, но оно заранее обсуждается. Если друзей приглашают дети, они получают согласие родителей. Если родители приглашают гостей, они ставят



детей в известность. **Семья не допускает влияния на свою систему. Не позволяет социальным институтам, а также родственникам, друзьям диктовать, как воспитывать детей, где жить, чем зарабатывать, к чему стремиться и о чем мечтать.** Эти решения принимаются самостоятельно внутри семьи.

#### Жесткие границы

Семья с жесткими границами делает все возможное, чтобы закрыть себя от других людей. В такие семьи сложно прийти в гости, они буквально не пускают на порог. Члены семьи озабочены тем, чтобы «держать лицо» и мало рассказывают о происходящем в их жизни, ограничиваясь общими фразами. В такой семье затруднено взаимодействие с внешним миром, заметна изоляция. У членов семьи могут быть развиты тревожность и страх общения, хуже проявляются коммуникативные навыки, тяжелее принимаются изменения – пополнение семьи, уменьшение ее состава, переезды и т. п. Внутри семья едина (внутренние границы размываются), но каждый член семьи в отдельности теряет свою автономность. Нередко есть вера в то, что каждый из членов семьи в одиночку не сможет выжить, и, как следствие, возникают зависимые и созависимые отношения. Такую систему сложно покинуть физически, поэтому нередки другие способы «ухода из семьи» – компьютерные игры, наркотики, алкоголь и т. д. Это происходит потому, что находиться в жестких рамках невыносимо, а покинуть их нельзя или страшно. В семье могут транслироваться идеи о том, что «интересы семьи – самое главное», «нужно отказываться от себя и своих желаний во имя другого». У членов семьи возникает чувство вины за желание свободы и автономности.

#### Размытые границы

У семьи много внешних контактов и связей, но мало взаимодействия между собой. Дом такой семьи превращается в проходной двор, в нем всегда гости и дальние родственники, ребенку не совсем понятно, кто его главный взрослый, где заканчивается семья и начинается большой мир. Зачастую члены семьи не находят времени или возможности пообщаться друг с другом, а потребности детей и взрослых не удовлетворяются, потому что их не замечают. При этом все условно «вместе» – живут под одной крышей, спят в одной кровати. В крайних проявлениях размытые границы наблюдаются в семьях, где оба родителя зависимые и не контролируют ситуацию (алкоголизм или наркомания). Выросший в таких условиях ребенок обычно тяжело переживает одиночество, постоянно ищет опору в другом человеке, вступает в созависимые отношения, сам причиняет боль своему партнеру, исчезая без объяснений и обязательств, нарушая договоренности.

**Там, где нет стабильности, правил, ограничений, рождается хаос, и ребенок поневоле уносит его в свою взрослую жизнь.**

## История. Завершение

– Не думаешь вернуться? – спросила я тридцатипятилетнего Максима, который сразу после защиты диссертации переехал в другую страну.

– Ни за что!

– Почему?

– Там мама, – отрезал он.

Меня поразил этот ответ: взрослый мужчина спасался бегством от собственной матери. Как я узнала чуть позже, он уже не первый год посещал психотерапевта в надежде справиться с «депрессивно-агрессивным синдромом», выражаясь его словами. Мужчина не видел в жизни цели. Избегал глубоких личных отношений. Если речь заходила о детях, отвечал, что не готов никого «обрекать на жизнь»: в его картине мира эта ноша была слишком тяжелой и безрадост-

ной. Спустя еще несколько лет он все же женился – как и его отец, не по любви, а потому что «давно пора», – но вопрос деторождения остался закрыт. Изменится ли в будущем позиция теперь уже сорокачетырехлетнего мужчины? Сложно сказать.

## Главная мысль урока

Детям необходимы забота и защита взрослых. Вырастая, становясь продолжателями своего рода и традиций своей семьи, они передают заботу, любовь и знания, которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед – будущему поколению.

### Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Марина Мелия* «Отстаньте от ребенка».
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно».
- *Вирджиния Сатир* «Как строить себя и свою семью».



<https://azbukasemi.ru/books/>

### Научное обоснование урока 1.2

- *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – М. [и др.]: Питер, 2008. – 398 с.
- *Варга А. Я.* Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. – 5-е изд., стер. – М.: Когито-Центр, 2011. – 181 с.
- *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Калина О. Г.* Роль отца в психическом развитии ребенка / О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова. – 2-е изд., стер. – М.: Форум: Инфра-М, 2017. – 110[1] с.
- *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 498 с.

### Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

### Задание 1. «Семейная иерархия»

Цель задания: анализ иерархии в нашей семье для выявления вероятных нарушений.

1. Пожалуйста, проанализируйте иерархию в вашей собственной семье, когда вы были маленьким. Являлись ли родители главными? По каким принципам была выстроена иерархия между детьми?

---

---

---

2. Перечитайте описание четырех видов нарушений иерархии. Отметьте тот вид, с которым вам приходилось сталкиваться в жизни. Опишите одну конкретную ситуацию нарушения из личных наблюдений.

*Ребенок ощущает себя выше родителей.*

*Ребенок «усыновляет» собственных родителей.*

*Родитель воспринимает ребенка как равного.*

*Родитель делает из ребенка символического партнера.*

---

---

---

---

3. Какими были последствия описанной вами ситуации?

---

---

4. Сделайте выводы о важности семейной иерархии и о негативных последствиях ее нарушений. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

## **Задание 2. «Границы в семье»**

Цель задания: анализ принципов установки границ, знакомых с детства, и определение недостающих.

1. Вспомните, пожалуйста, о принципах выстраивания границ в семье ваших родителей, когда вы были ребенком. Отметьте ниже те правила, которые соблюдались.

*Родители давали вам представление о естественных последствиях.*

*Учили уважать границы других людей.*

*Обозначали границы в отношениях с близкими людьми.*

*Учили отстаивать собственные границы, в том числе телесные.*

*Разумно ограничивали и контролировали в раннем детстве.*

*Помогали развивать самоконтроль (он формируется к 4–5 годам).*

*Другое.*

---

---

2. Считаете ли вы себя человеком с хорошим самоконтролем? Если да, какие именно действия родителей помогали вам развивать его? Если нет, что именно мешало его развитию в детстве?

---

---

---

3. Запишите, пожалуйста, какие принципы установки границ вы планируете использовать в собственной семье, с детьми. Поясните, почему именно их? Обсудите результаты с Напарником.

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Внешние границы»**

Цель задания: определение типа внешних границ семьи и принятие решения о необходимости их корректировки.

1. Определите, пожалуйста, тип внешних границ в вашей семье. Отметьте подходящий тип границ в перечне ниже.

*Здоровые границы.*

*Жесткие границы.*

*Размытые границы.*

2. Ощущаете ли вы безопасность в рамках установленного типа границ? Есть ли потребность изменить что-то в части внутренних и внешних границ вашей семьи? Если да, что именно?

---

---

---

---

---

---

---

3. Пожалуйста, опишите максимально комфортную для вас систему внутренних и внешних границ семьи. Обсудите созданную вами модель с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

## **Урок 1.3. С чего начинается детство?**

### **История. Начало**

Мы с мужем поженились по современным меркам рано. Мне было 18 лет, Денису едва исполнился 21. Тогда нам обоим казалось, что хорошие отношения в браке складываются сами собой: любовь либо есть, и тогда все получится, либо чувств нет, и в этом случае не стоит даже пытаться. Мы оба были влюблены, вступая в брак. Но при этом не умели строить отношений и были прекрасным образцом того, «как не надо делать».

Первый год супружества мы, тогда еще студенты, жили в странном гостевом браке: ночевали то у родителей Дениса, то у моих. Потом сделали ремонт в квартире, которая досталась мне от бабушки с бабушкой по наследству, и переехали туда. Вот тогда и началось все самое сложное. Мы оба слишком много ждали друг от друга: «ты должен» и «ты должна» сыпались как из рога изобилия.

Влюбленность исчезла без следа, на смену ей пришло разочарование и раздражение.

## **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.