


Азбука семьи

ДИАНА МАШКОВА
И КОМАНДА АВТОРОВ

Азбука счастливой семьи

**30 главных уроков
родительства**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М38

Машкова, Диана.

М38 Азбука счастливой семьи. 30 главных уроков родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2025. — 528 с.

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 главных уроков 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. Эльконина, 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 стремление работать над собой и быть «достаточно хорошими» — ключ к счастливым и гармоничным отношениям в семье!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-165447-4

© Машкова Д.В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	9
О научных редакторах	11
Предисловие директора Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения РФ	15
Предисловие директора АНО «Азбука семьи» Дениса Салтеева	17
Введение	20
Благодарности	27
Отзывы родителей	28

ЧАСТЬ I Семейная система

Урок 1.1. Откуда мы родом?	33
Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	49
Урок 1.3. С чего начинается детство?	68
Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	82
Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	101
Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	119

ЧАСТЬ II Привязанность

Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	137
Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	150
Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	164
Урок 2.4. Какие бывают типы привязанности?	179
Урок 2.5. После семи уже поздно?	199
Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	213

ЧАСТЬ III Детская психологическая травма

Урок 3.1. Что может сломать детей?	235
Урок 3.2. Как у детей возникают «малые травмы»?	251
Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	267
Урок 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?	283
Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	297
Урок 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	311

ЧАСТЬ IV
Трудное поведение

Урок 4.1. Трудный или удобный?	329
Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	345
Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?	360
Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	376
Урок 4.5. Почему дети плохо себя ведут?	392
Урок 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	408

ЧАСТЬ V
Подростковый возраст

Урок 5.1. Как быть родителем подростка?	429
Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	446
Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	462
Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?	476
Урок 5.5. Когда происходит сепарация?	489
Урок 5.6. Куда приводит детство?	502
Список рекомендуемой литературы	515

ОБ АВТОРАХ



Диана Машкова, кандидат филологических наук, писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», член Экспертного совета Комитета по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства Государственной думы РФ, член рабочей группы при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства, член Общественного совета Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка, 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 Мораш, 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, 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 социально-просветительский проект, направленный на укрепление традиционных семейных ценностей, поддержку семей с детьми, раннюю профилактику семейного неблагополучия и социального сиротства.

Мы развиваем Всероссийскую сеть школ родителей «Азбука семьи» по программе «Азбука счастливой семьи». Принимаем участие во внедрении практики Клубов «Устойчивая семья» Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка. Создаем книги для родителей и специалистов. Наша команда психологов, педагогов, опытных родителей помогает улучшать супружеские и детско-родительские отношения, укреплять семьи с детьми.

Присоединиться к нам можно по ссылке:

Или через QR-код

ПРЕДИСЛОВИЕ

**ДИРЕКТОРА ДЕПАРТАМЕНТА
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ
В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ДЕТСКОГО ОТДЫХА МИНИСТЕРСТВА
ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ**

Семья и детство — важные ценности современного общества и ориентиры ответственной государственной политики. Успешное 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