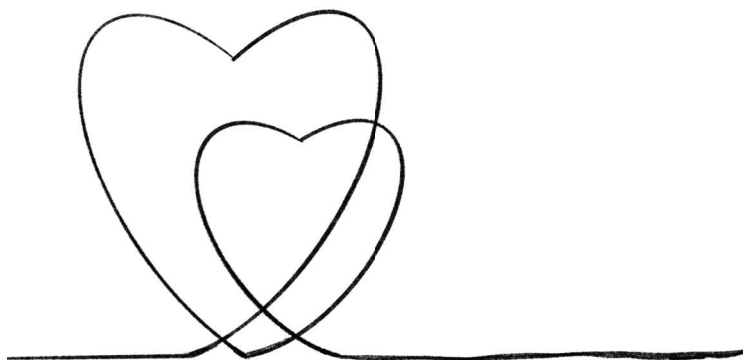


**Елена Журек
Мария Иванова**

ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ РОДИТЕЛЬСТВА

**Как вырастить
здорового ребенка
и не потерять себя**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ж91

Журек, Елена Владимировна.
Ж91 Золотое сечение родительства. Как вырастить здорового ребенка и не потерять себя / Елена Владимировна Журек, Мария Сергеевна Иванова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 352 с : [99] ил. — (Психология в иллюстрациях).

ISBN 978-5-17-171971-5

Каждый родитель хоть раз ловил себя на мысли: «А вдруг я что-то делаю не так?» Каждый сомневался в своих действиях, порою винил себя за усталость, чувствовал себя недостаточно хорошей матерью или недостаточно вовлеченным отцом. И всё же родительство — удивительная пора, наполненная любовью, в которой есть место гармонии и спокойствию.

Елена Журек, практикующий семейный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, и Мария Иванова, практикующий психолог и писатель, помогут разобраться в самых сложных аспектах детско-родительских отношений. Узнайте, какие детские кризисы ожидают вас на пути родительства, как их успешно преодолеть и при этом остаться собой, чтобы стать лучшим родителем для своего ребенка.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-171971-5

© Самарцева В., иллюстрации, 2025
© Никитин В., фотография
на обложке, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Мы рады приветствовать всех, кто держит в руках эту книгу. Она является третьей в авторской серии Елены Журек.

Ранее выходили «Истоки травмы. Формирование психики до рождения» и «Подростки. Как рушится и рождается личность».

Мы с командой продолжаем нести знания, которые считаем важными и ценными для тех, кто хочет разобраться в чувствах, мыслях, эмоциях и заглянуть в свой внутренний мир.

Мы делаем это для тех, кто стремится не только познать закономерности в своей жизни и в отношениях с другими, но и иметь возможность поменять то, что не устраивает на новые и эффективные модели действий и восприятия.

Эта книга в первую очередь написана для будущих родителей. Мы будем бесконечно рады знать, что будущие мамы и папы станут действительно осознанными родителями благодаря прочитанному. На каждом этапе развития ребенка вы будете понимать, что сейчас происходит с его психикой, что происходит с вами как родителями, а также немаловажно, что происходит в ваших супружеских отношениях в момент прохождения детских возрастных кризисов.

Осознанные родители — это счастливые дети. Дети со здоровой и крепкой психикой. Дети, реализующие свой потенциал. Дети, которые умеют получать удовольствие от жизни.

Возможно, у вас появятся вопросы по теме книги. А может, вас заинтересуют и другие темы, связанные с психологией личности и самореализацией.

Мы с командой открыты к диалогу, сотрудничеству и общению.

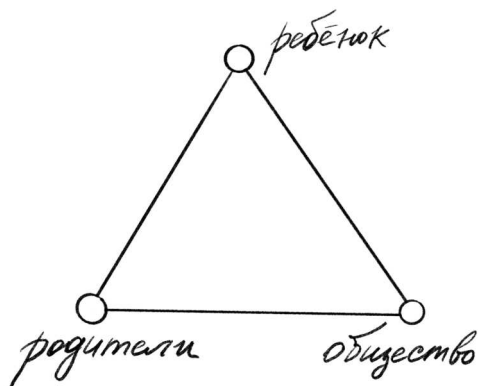
Приходите на наш канал!

t.me/psychoEZ

Будем рады вас там увидеть!

ВВЕДЕНИЕ ТРЕУГОЛЬНИК РОДИТЕЛЬСТВА

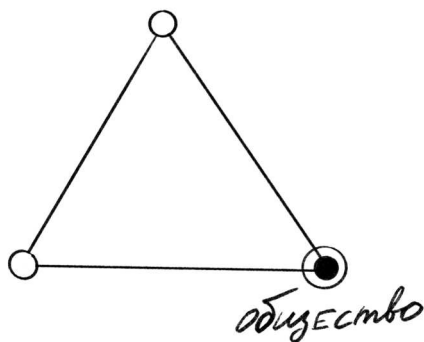
Ребенок рождается и развивается в системе. В эту систему входит сам ребенок, родители и общество, в котором живет семья.



Система в психологии — это совокупность элементов, находящихся в непосредственных отношениях и взаимосвязях друг с другом и оказывающих влияние друг на друга. Чем теснее связь, тем сильнее влияние. Элементы образуют определенную целостность, единство, т. е. изменение одного влияет на все остальные.

СОЦИУМ

Мир, социум, в который приходит ребенок, имеет свои правила, установки, особенности. Социум — это крупная общность людей, объединенная одной культурой, историей, территорией. В каждый исторический период у общества есть свои особенности, свое лицо, свои требования к людям и свои устои.



В глобальном смысле под обществом часто понимают не только территориальные, социокультурные, но и национальные общности людей. Например, подмечено, что люди одной национальности более открыты и общительны, а другой — более закрыты и сдержаны. Есть нации более экспрессивные, с яркими эмоциональными проявлениями, есть те, у которых не принято демонстрировать чувства.

В вопросе характеристики социума очень важен исторический анамнез нации, т. е. те события, которые проживали предыдущие поколения людей, их частота и тяжесть. Сложные и порой страшные события остаются в памяти людей и формируют установки, влияющие на жизнь последующих поколений. Такими серьезными событиями являются:

- продолжительные войны и их последствия: голод, потеря мужчин, одиночество женщин, сиротство,

необходимость выживать физически и психологически;

- нестабильные природные условия и катаклизмы;
- внутренние или внешние противоречия и неопределенности, возникающие в самом обществе и т. п.

Как это может влиять на общество?

- Необходимость выживать на протяжении многих лет заставляет женщин полагаться на себя, отказываться от роли матери и жены, брать на себя мужской функционал: заработать, защитить, добиться, отстоять.
- Повторяющийся сценарий потерь большей части мужского населения снижает требования к ним: мальчиков берегут, жалеют. В обществе заметен перекос: появляется много инфантильных мужчин, которые работают, но не зарабатывают, вступают в отношения, но не несут ответственности за партнершу и детей, требуют уважения и признания их авторитета, но сильны не делами, а только на словах.

Есть и социокультурные особенности у разных обществ. Например, в одних культурах нет понятия «нуклеарная семья», т. е. двое: он и она. Выросшие дети не уходят из родительской семьи и не строят дальнейшую жизнь вне тесного отрыва от родителей.

Родители в такой культуре вообще не выходят из семейной системы, а только меняют позицию в ней. Когда дети вырастают и создают собственную семью, рожают детей, то старшее поколение воспитывает и заботится о внуках наравне с родителями.

В других культурах совершеннолетие означает полную самостоятельность ребенка, он выходит в большую жизнь и сам ее выстраивает: учится, работает, вступает

в отношения, заводит детей и сам их воспитывает. Родители имеют минимальное влияние, поддерживают и помогают ребенку только в крайних случаях.

Географические особенности местности — пустынная или густонаселенная территория — также влияют на характер и порядки местных сообществ.

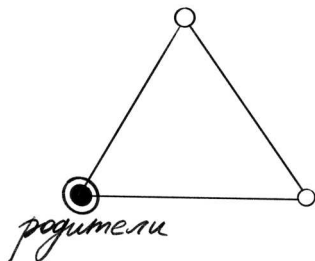
Климатические условия, определяющие качество жизни и требования к ее организации — также важные факторы, оказывающие влияние на устройство жизни и характер людей: суровые серьезные северяне, привыкшие к преодолению трудностей, и более расслабленные, обласканные солнцем и работающие на плодородных почвах южане.

Таких отличий набирается много: от глобальных до более мелких, индивидуальных, включающих культурные и исторические особенности региона, черты религиозного воспитания, местные традиции и т. п.

РОДИТЕЛИ

Второй элемент системы — родители.

Понятие «родители» сложно и многослойно. Важно отметить несколько моментов.



Во-первых, родители — это мужчина и женщина, которые передают детям гены как свои, так и их предков. И ребенок сразу получает не только тело, но и опре-

деленные физиологические и психологические особенности.

Во-вторых, родители — это люди с разным жизненным опытом, вышедшие из разных семей и являющиеся носителями различных наследственных травм.



Под наследственными травмами мы понимаем те страшные, болезненные, непереносимые по эмоциональному накалу события, которые не могли быть прожиты конструктивно. Опыт в жизни семьи для выживших поколений сформировал определенные установки, которые помогали оставаться на плаву или избегать опасности, смерти, боли.

Например, опыт раскулачивания зажиточных крестьян в 30-е годы XX века в нашей стране сформировал в семье установку «не будь богатым — убьют», «не копи — потеряешь».

Страшный опыт голода и потери детей во время Великой Отечественной войны мог сформировать установку «не рожай», и женщины уже в мирное время не могут забеременеть при отсутствии физических проблем со здоровьем и т. д.

В-третьих, родители имеют разные способности, таланты, склонности, которые могут передавать детям.

В-четвертых, родители могут быть выходцами из культур с разным менталитетом, иметь разное вероисповедание, говорить на разных языках и иметь различную культурную базу.

В-пятых, семьи родителей имеют разные семейные традиции, бытовые привычки, а также могут быть разные

отношения между членами семьи, в том числе и с сиблингами (братьями и сестрами).

В разных семьях и тема родственных связей может кардинально отличаться — кто-то с родными братьями и сестрами не общается, кто-то в судебном порядке имеет финансовые и имущественные тяжбы, а для кого-то что ни выходные, то обязательно вся семья с родственниками вплоть до «седьмой воды на киселе» собирается.

Морально-этические нормы и ценности, представления о родительстве и взгляды на воспитание детей будущих папы и мамы также могут существенно отличаться. Убеждения или берут корни в родительской семье, или формируются осознанно.

Поскольку наш фокус — родительство, обязательно отметим, что чаще всего отношения в паре идеальны до тех пор, пока не рождаются совместные дети.

Тут у новоиспеченных мамы и папы как раз обнаруживаются совершенно противоположные убеждения относительно родительства.

Да и ожидания от ребенка и отношение к нему могут быть кардинально противоположными.

- Папа видит в сыне продолжение семейной династии (военный, врач, профессор). Мама мечтает, что дочка станет балериной или музыкантом.
- Один родитель делает ставку на то, что ребенок выбьется в люди и будет надежной опорой престарелым родителям, а другой считает, что жить надо только для себя.
- Кто-то уверен, что строгость и дисциплина — это залог успешного будущего, а для кого-то творческая свобода — это именно то, что позволит ребенку найти свое предназначение.

Разница во взглядах родителей на воспитание ребенка может выражаться по-разному в большей или меньшей степени. Секрет счастливой семейной жизни заключается не в отсутствии противоречий или умении их скрывать, а в желании и готовности партнеров договариваться, слушать, слышать и доверять.

Ребенку не вредит сам факт, что мама и папа разные. Ему плохо и страшно, когда они ссорятся. У ребенка формируются психологические травмы, когда он испытывает на себе стресс от несогласованности действий родителей, когда он видит, что они им манипулируют в момент конфликта.

Психика ребенка понимает, что папа и мама — ОДНО целое, они неразделимы, поэтому невозможно выбрать кто более главный, кто более любимый, кто лучший.

И если между главными людьми в жизни нет согласия, то формируется, зреет, набирает разрушающую силу внутренний конфликт.

Тогда полученные от родителей гены с разными программами и установками могут создавать предпосылки к появлению серьезных личностных нарушений, к развитию проблем с физическим и психическим здоровьем.

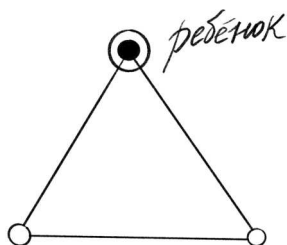
РЕБЕНОК

Ребенок — третий элемент системы.

Природа перед ребенком ставит две глобальные задачи: выжить как биологический вид и реализоваться, т. е. стать успешным в мире, в котором он живет.

Первая — это биологическая программа: выжить и дать потомство (передать гены).

Вторая — социальная — включает реализацию человека среди себе подобных, реализацию личного потен-



циала, в том числе интеллектуального, эмоционального. Словом, его задача — стать Человеком с большой буквы.

Важно понять, что именно от родителей зависит реализация ребенка в будущем.

На старте жизни **родители должны закрыть все базовые потребности ребенка**. Только тогда он сможет развиваться, а не просто выживать или существовать, выполняя исключительно биологическую программу. Только при закрытых **базовых потребностях в безопасности, любви и принятии** психика ребенка готова отпустить человека в развитие.

В идеале базовые потребности закрываются обоими родителями. Но в жизни бывают разные ситуации, может быть только один родитель, а может так случиться, что ребенок оказывается сиротой, в том числе социальной. Тогда другие люди выполняют роль родителей или становятся значимыми взрослыми.

Чем сложнее семейная история, чем драматичнее она протекает, тем хуже для психологического развития ребенка. Усиленный фокус на программе биологического выживания оставляет меньше возможностей для полноценного развития, т. е. для жизни в радости и удовольствии, в ощущении любви мира к тебе, в уверенности, что индивид ценен и у него все получится.

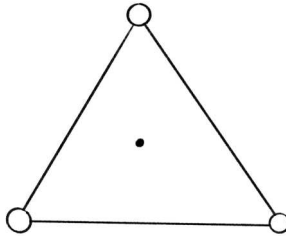
Тем не менее в каждом ребенке существует удивительный и огромный мир с безграничным потенциалом, задатками и талантами. Миссия родителей — помочь

ребенку сформировать уникальную личность, раскрыть и реализовать его потенциал. Это создает ценность для человека, людей вокруг и социума в целом.

ДИНАМИКА ТРЕУГОЛЬНИКА РОДИТЕЛЬСТВА

Как только сперматозоид оплодотворил яйцеклетку, **будущий малыш — маленькая точка размером с маковое зернышко, но уже часть системы, ее центр.**

Этап 1. После зачатия и до рождения



Задача ребенка — выжить.

Задача родителя — принять на себя эту роль, то есть признать себя родителем со всей ответственностью за благополучие ребенка и себя самого.

Задача общества — получить здорового ребенка, который в дальнейшем будет встроен в сложный механизм социума.

Этап 2. После рождения малыша и до совершеннолетия

1. Конфликт на грани «Родители-ребенок».

После родов малыш заполняет все родительское время и пространство, тем самым запуская потенциальные конфликты (символически показываем эти отношения на гранях треугольника).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО	3
БЛАГОДАРНОСТЬ	5
ВВЕДЕНИЕ. ТРЕУГОЛЬНИК РОДИТЕЛЬСТВА	6
Социум	7
Родители	9
Ребенок	12
Динамика треугольника родительства	14
ГЛАВА 1. РОДИТЕЛЬСТВО В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ И ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ	23
Беременность. Как обеспечить благополучие мамы и ребенка в этот период	44
Процесс родов	46
После родов	49
Ребенок родился и занимает все пространство жизни родителей	51
Принятие роли отца или матери	57
ГЛАВА 2. РОДИТЕЛЬСТВО В КРИЗИС ОДНОГО ГОДА .65 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КРИЗИСА ОДНОГО ГОДА.	69
Контакт с родителем	69
Старт сепарации	76
Проявление себя и разрешение экспериментировать	81
Потребность в безопасности	88
ГЛАВА 3. РОДИТЕЛЬСТВО В КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ 102 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ	106
Осознанность	106

Самостоятельность и самооценка	117
Личностная идентификация.	130
Формирование чувства собственности	146
Конфликты на гранях	153
ГЛАВА 4. РОДИТЕЛЬСТВО В КРИЗИС ПОЛОВОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ	161
Особенности детей 4–5-летнего возраста	161
Понятие «кризиса половой идентификации»	169
ГЛАВА 5. РОДИТЕЛЬСТВО И НЕКОТОРЫЕ СИТУАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ.	196
Переезд	197
Ревность/братья и сестры	202
Развод	222
ГЛАВА 6. РОДИТЕЛЬСТВО В КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ.	237
Школа	250
Родители — поклонники своих детей.	257
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КРИЗИСА СЕМИ ЛЕТ	271
Потребность в социализации.	275
Чувство психологической автономности	277
ГЛАВА 7. РОДИТЕЛЬСТВО В ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД	283
Проживание психикой подростка пренатального и перинатального кризиса	288
Проживание психикой подростка кризиса одного года	291
Проживание психикой подростка кризиса трех лет	293
Проживание психикой подростка кризиса половой идентификации	295
Проживание психикой подростка кризиса семи лет	298
Подростковый возраст как он есть	300
ГЛАВА 8. РОЛЬ ОТЦА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА	328
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	343