

ДИАНА МАШКОВА
И КОМАНДА АВТОРОВ

Азбука счастливой семьи

30 уроков осознанного
родительства

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М38

Машкова, Диана.

М38 Азбука счастливой семьи: 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Москва : Эксмо, 2021. — 448 с. — (Азбука семьи).

ISBN 978-5-04-122759-3

Быть родителем непросто, и этому, к сожалению, не учат в школе. У взрослых нередко накоплен свой «багаж»: детские обиды, психологические травмы и другой негативный опыт, который мешает строить гармоничные отношения с супругом и детьми.

Эта книга поможет всем, кто хочет создать счастливую семью. В ней собраны 30 уроков осознанного родительства и важные знания из области детской и семейной психологии, которые ответят на самые главные вопросы мам и пап. Авторы программы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей — Джона Боулби, Гэри Чепмена, Филиппы Перри, Януша Корчака, Льва Выготского, Людмилы Петрановской, Юлии Гиппенрейтер, Марины Мелии 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!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-122759-3

© Машкова Д.В., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	9
Предисловие	13
Введение	15
Благодарности	19
Отзывы родителей	20

ЧАСТЬ I Семейная система

Урок 1.1. Откуда мы родом?	25
Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	40
Урок 1.3. С чего начинается детство?	57
Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	70
Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	85
Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	101

ЧАСТЬ II Привязанность

Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	117
Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	128

Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	141
Урок 2.4. Дошкольники — кризис 3 лет и возраст счастья	156
Урок 2.5. После семи уже поздно?	171
Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	183

ЧАСТЬ III
Детская психологическая травма

Урок 3.1. Что может сломать детей?	201
Урок 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?	214
Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	229
Урок 3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	241
Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	253
Урок 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	264

ЧАСТЬ IV
Трудное поведение

Урок 4.1. Трудный или удобный?	281
Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	293
Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?	308
Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	322
Урок 4.5. Что делать с трудным поведением детей?	337
Урок 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	351

ЧАСТЬ V
Подростковый возраст

Урок 5.1. Как быть родителем подростка?	369
Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	383
Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	398
Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?	411
Урок 5.5. Когда происходит сепарация?	423
Урок 5.6. Куда приводит детство?	434
<hr/>	
Библиотека «Азбуки семьи»	445

ОБ АВТОРАХ



Диана Машкова, к.ф.н., писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», 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 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

«Азбука семьи» — это некоммерческий социально-просветительский проект, направленный на поддержку семьи, развитие осознанности родителей и профилактику семейного неблагополучия.

Мы бесплатно распространяем книги среди родителей и специалистов. Ведем онлайн- и офлайн-курсы «Азбука счастливой семьи». Наша команда психологов, педагогов, опытных родителей и усыновителей помогает взрослым понять детей, позаботиться о себе и укрепить семью.

Присоединиться к нам можно по ссылке

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 ближним.

Астрид Линдгрен

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

Можно ли вырастить счастливых детей, не налаживая гармоничных отношений внутри семьи и не получая поддержки от близких людей, от общества? Вряд ли. Быть родителем непросто хотя бы по той причине, что перед ребенком взрослый всегда истинный. Такой, каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных мам и пап, психологические травмы, личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять. Развивать родительские компетенции, 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 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. В первую очередь под угрозой, к сожалению, оказывается семья. Укрепление этого института важно государству для роста демографии, оно актуально для общества, которое хочет жить в безопасности и достатке, и необходимо бизнесу, поскольку баланс и гармония в семьях тесно связаны с эффективностью сотрудников в их профессиональной сфере.

Именно по этой причине мы инициировали разработку программы развития родительской осознанности для самых обычных семей. Сейчас она доступна мамам и папам в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», а также в формате одноименных онлайн-курсов. К концу года материалы данной книги и интерактивный курс «Азбука счастливой семьи» будут доступны для широкой аудитории на платформе «СберОбразование» и «СберКласс».

Когда благополучие семьи и качество жизни каждого человека в ней — взрослого и ребенка — станут целью нашего общества, государства и бизнеса, многие социальные проблемы удастся успешно решить.

*Лев Хасис,
Председатель попечительского совета
АНО «Азбука семьи»*

ВВЕДЕНИЕ

Родительству не учат в школе. Далеко не в каждой семье сами собой складываются гармоничные отношения. Нередко мамам и папам нужна помощь, чтобы понять друг друга и наладить контакт с детьми. 30 уроков осознанного родительства созданы, чтобы в этом помочь.

ЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ИСТОРИИ

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

В каждом из 30 уроков родители найдут ответы на основные вопросы. Как создать семейную систему, которая развивает, а не разрушает ребенка? Почему важно единство матери и отца? Как сформировать надежную привязанность между родителями и детьми? Кто поможет справляться со школьными трудностями? Как пережить развод и другие потери без травм для детей? 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 родительской осознанности в России на сегодняшний день. Авторы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей — Джона Боулби, Гэри Чепмена, Вирджинии Сатир, Филиппы Перри, Эрика Эриксона, Брюса Перри, Нильса Питера Рюгаарда, Януша Корчака, Льва Выготского, Даниила Эльконина, Людмилы Петрановской, Юлии Гиппенрейтер, Марины Мелии и многих других.

Преимущество книги-тренажера в том, что знания подаются в интересной и легкой форме.

Для кого предназначена книга-тренажер?

Для тех, кто задумывается о пополнении в семье или ждет ребенка. А также для родителей, которые уже воспитывают детей.

С книгой-тренажером можно работать самостоятельно, в парах или группах (последние два варианта позволят усвоить больше). Ее можно применять в школах подготовки к родам, а также для развития клубов (помогающих родительских сообществ) на базе некоммерческих организаций, благотворительных фондов и центров помощи семьям.

«Азбука счастливой семьи» может использоваться бизнесом в качестве корпоративной программы повышения родительских компетенций, развития коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укрепления отношений внутри команды.

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 и детской психологии (учебная часть)
- Задания для выполнения (рабочая тетрадь)

Как работать с книгой-тренажером самостоятельно?

- Шаг 1. Прочсть текст урока (это займет 20 минут)
- Шаг 2. Закрепить материал, посмотрев видеурок (займет 15 минут)
- Шаг 3. Самостоятельно выполнить задания (20–40 минут)
- Шаг 4. Обсудить тему урока и выводы с Напарником (30–40 минут).

Кто такой Напарник?

Напарник — это человек, который так же, как и вы, работает над книгой-тренажером «Азбука счастливой семьи».

Если вы можете пройти курс вместе со взрослым, с которым разделяете родительские обязанности или планируете это делать в дальнейшем (не со старшим ребенком в семье, не с подростком!), это хороший вариант при условии, что человек 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 в семье такого взрослого человека нет или он 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.

Также Напарника можно выбрать среди пока еще незнакомых вам людей.

Где найти Напарника?

В ближнем круге — среди тех, кому вы доверяете и с кем вам комфортно раскрываться в процессе общения и обмена опытом.

Среди незнакомых людей, так же, как и вы, заинтересованных в совершенствовании своих родительских компетенций. Вы можете найти Напарника в специальном чате «Азбука счастливой семьи» на нашем сайте по ссылке: <https://azbukasemi.ru/chat>.

А если мне сложно себя мотивировать?

Тогда можно присоединиться к онлайн-урокам под руководством авторов книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». У вас появится возможность посещать лекции и обсуждать выполненные задания в онлайн-группах. Варианты, условия и детали такой работы на нашем сайте по ссылке:

Помогающие сообщества «Азбука семьи»

Общение «равный—равному» в семейных клубах и родительских группах — это мощный ресурс и необходимая поддержка для мам и пап. В таких сообществах родители получают знания и находят друзей, обмениваются опытом и делятся возможностями. Формируется помогающая среда.

Если вы хотите делиться ценностями осознанного родительства с другими семьями и являетесь специалистом (психологом, педагогом, социальным работником) или опытным родителем со свидетельством о прохождении ШПР и успешной историей воспитания детей (ваш старший ребенок не младше 16 лет), мы предлагаем пройти обучение для Лидеров по программе «Азбука счастливой семьи». Курс Лидеров предназначен для сотрудников и волонтеров некоммерческих организаций, а также центров помощи семьям. По-

сле прохождения отбора вы посетите тридцать групповых встреч с психологами, соавторами программы, которые подготовят вас к работе с родителями в формате «равный—равному» и созданию клуба в вашем городе или поселке. Детали здесь:

!!!ВНИМАНИЕ

Самостоятельное прочтение книги-тренажера, работа с Напарником, в составе родительской группы или клуба не является психологической и тем более терапевтической работой!

«Азбука счастливой семьи» дает родителям знания о семье, детях, помогает развить личную осознанность и родительские компетенции.

Если в процессе прочтения или выполнения заданий вы испытаете эмоции, с которыми будет трудно справиться, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к проверенному специалисту. Если такого человека рядом нет, напишите нам письмо с изложением сути по адресу Психологи, соавторы книги-тренажера, смогут предложить вам свою помощь.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем глубокую благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе. Особая признательность — семейному психологу, педагогу, публицисту, основателю Института развития семейного устройства Людмиле Петрановской за книги, тренинги и консультации, которые открыли многие смыслы.

Огромное спасибо попечительскому совету АНО «Азбука семьи» за веру в необходимость ранней профилактики семейного неблагополучия. Глубокая благодарность Льву Хасису, Председателю попечительского совета, а также членам попечительского совета — директору благотворительного фонда «Солнечный город» Марине Аксеновой и генеральному директору издательства «Эксмо» Евгению Капьеву за оказанное доверие и бесценную помощь.

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

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

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