



ВИКА
ДМИТРИЕВА

БОЛЬШАЯ КНИГА
СЧАСТЛИВОЙ
Семьи

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
Д53

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.

Д53 Большая книга счастливой семьи / Виктория Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2025. — 752 с. — (Вика Дмитриева. Школа адекватных родителей).

ISBN 978-5-04-205104-3

Сборник из трёх произведений душевного психолога, которому доверяют миллионы: «Это же любовь!», «Это же ребёнок!» и «Это же подросток!».

Эта семейная энциклопедия поможет построить крепкие отношения и преодолеть любые кризисы в паре, стать подготовленным родителем, поднять самооценку ребёнку, справиться с истериками, драками и враньём детей, не пропустить начало пубертатного периода и построить доверительные отношения с подростком. Только работающие методики, без нудной теории.

Вика Дмитриева — семейный психолог, телеведущая и блогер с 1,1 млн читателей. Основатель «Школы Адекватных Родителей» и мама троих мальчиков.

В этот сборник включены книги в последней редакции.

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-205104-3

© Дмитриева В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ

Предисловие	17
Как читать эту книгу?	20
Этапы развития отношений. Откуда берутся кризисы?	21
ОТ ЗНАКОМСТВА ДО БРАКА	26
Для тех, кто ещё в поиске	26
Почему отношения не складываются?	33
Что нужно успеть до брака?	36
Оформлять отношения или жить гражданским браком?	55
ПАРА СТАНОВИТСЯ СЕМЬЁЙ	56
Завершение конфетно-букетного периода	56
Первый семейный кризис: притирки и компромиссы	59
Как правильно ссориться? Как правильно мириться?	65
<i>Как поговорить с близким человеком так, чтобы он вас услышал</i>	<i>70</i>
Кто будет хозяином в доме?	74
Родственники мужа, родственники жены	81
Как распределить семейный бюджет?	86
Быт и рутина	95
<i>Восемь шагов для сближения и взаимопонимания</i>	<i>97</i>
<i>Как сохранять близость и интерес друг к другу</i>	<i>100</i>
<i>Оригинальные идеи для романтических сюрпризов</i>	<i>104</i>
Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнёра	108

6 СОДЕРЖАНИЕ

Придирки к партнёру как следствие низкой самооценки	117
<i>Настоящая любовь к себе — какая она?</i>	120
<i>Принятие своих несовершенств</i>	122
<i>Упражнение для принятия себя</i>	126
Как повлиять на мужа?	129
Мужской взгляд на семью	132
В СЕМЬЕ ПОВЯЛЯЮТСЯ ДЕТИ	133
О желании иметь детей и о готовности к ним	133
Подготовка к рождению ребёнка	138
Секс во время беременности	141
Партнёрские роды — да или нет?	144
Послеродовая депрессия	150
Хорошие родители — плохие супруги?	157
Ребёнок в супружеской кровати	169
Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете	174
Три волны возрастных кризисов семьи с детьми	183
<i>Семь лет — снова в школу</i>	183
<i>Пубертат у детей, кризис среднего возраста — у родителей</i>	184
<i>Четверть века — синдром «опустевшего гнезда»</i>	187
ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ	190
Сохраняем семью на долгие годы	190
Что объединяет крепкие пары?	190
<i>Важность традиций</i>	192
<i>Общность мировоззрения</i>	195
<i>Предпочтения в еде</i>	196
<i>Секс</i>	198
<i>Прикосновения</i>	199
Снижение либидо. Куда уходит страсть и как её вернуть?	201
Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики	214

Важность свиданий	226
<i>Нескучные идеи для свиданий</i>	231
Давай обсудим: анкета для пары	237
Когда нам будет 85 (упражнение)	247
Послесловие	250
Список рекомендуемой литературы	252

ЧАСТЬ II ЭТО ЖЕ РЕБЁНОК

Введение	257
Благодарность	260
До трёх ещё рано	261
Режим	266
Сон	270
<i>Проблема со сном № 1. Ребёнок не хочет идти спать, плохо засыпает, не засыпает без взрослого</i>	274
<i>Проблема со сном № 2. Ребёнок просыпается по ночам и просит пить/есть</i>	276
<i>Проблема со сном № 3. Ребёнок по ночам приходит в родительскую кровать</i>	278
<i>Проблема со сном № 4. Ребёнок кричит по ночам, просыпается со слезами</i>	280
Еда	283
<i>Проблема № 1. Ребёнок мало ест</i>	283
<i>Проблема № 2. Ребёнок хочет есть, но не то, что дают ему родители</i>	290
<i>Проблема № 3. Бабушки и сладкое</i>	297
<i>Проблема № 4. У ребёнка аллергия</i>	299
<i>Проблема № 5. Ребёнок толстеет</i>	301
Если ребёнок постоянно болеет	308
Страхи	313

8 СОДЕРЖАНИЕ

Самооценка	321
Самостоятельность	330
Жадина-говядина	337
Ябеда-корябеда	340
Про детское враньё	343
Если ребёнок дерётся (или, наоборот, не может постоять за себя)	347
Рёва-корова, или Про детские истерики	357
Кризис трёх лет	369
Игрушки	374
Как играть с ребёнком	382
Дружить с ребёнком	385
Как хвалить ребёнка?	388
Как критиковать ребёнка?	393
Бить, кричать, наказывать	398
Привязанность	406
Как, когда и на сколько уезжать от ребёнка?	412
С кем оставить ребёнка?	420
Детский сад	427
Школа	433
В какие кружки водить?	438
Алло, мы ищем таланты!	444
Какие навыки ребёнку точно пригодятся	448
1. Креативность	448
2. Критическое мышление	449
3. Кооперация (сотрудничество)	449
4. Коммуникация	450
Какая разница в возрасте у детей оптимальна?	451
Как подготовить старшего к рождению младшего?	458
Братья и сёстры	467
Как и когда говорить с детьми о сексе	485

Про детскую мастурбацию	490
Женюсь на маме!	494
И целуй меня везде	497
Поцелуй и секс при ребёнке	500
Детская безопасность	504
Декрет или работа	513
Заключение, или О самом главном	519

ЧАСТЬ III

ЭТО ЖЕ ПОДРОСТОК

Введение	525
ПОДРОСТКИ	529
Как проходит подростковый возраст сейчас?	530
<i>Ответственность и ограничения: двойное послание</i>	530
<i>Влияние со стороны СМИ и социальных сетей</i>	532
<i>Изменения в теле</i>	533
Как работает мозг подростка?	535
Что ценно для подростков?	538
<i>Справедливость</i>	538
<i>Честность</i>	538
<i>Личное пространство</i>	539
Главные задачи подросткового возраста	542
<i>Задача первая: сепарация</i>	542
<i>Задача вторая: самоидентификация</i>	558
РОДИТЕЛИ	565
Родительский кризис	568
<i>Не становитесь другом своему ребёнку</i>	570

10 СОДЕРЖАНИЕ

Родительские установки	573
<i>Оспаривание ограничивающих убеждений</i>	574
Сочувствие к себе	581
<i>Чек-лист полезных привычек от родительского выгорания</i>	582

ОТНОШЕНИЯ

585

Традиции для укрепления отношений	588
<i>Индивидуальное время</i>	588
<i>Песочные часы</i>	590
<i>Круг доверия</i>	591
<i>Три радости дня</i>	592
<i>Едим вместе</i>	592
<i>Ищите общее</i>	593
<i>Выделяйте время на отношения</i>	595
<i>Анкета для детей и родителей</i>	597
<i>Анкета для второго ребёнка</i>	598
<i>Анкета для мамы</i>	600
<i>Анкета для папы</i>	602
Что разрушает доверие	604
<i>Унижение, насилие</i>	604
<i>Критика</i>	606
<i>Сравнение</i>	608
<i>Контроль</i>	608
<i>Игнорирование</i>	609
<i>Нарушение границ</i>	609
<i>Категоричные запреты</i>	610
Скрытые причины плохого поведения	612
<i>Нехватка внимания</i>	612
<i>Самоутверждение</i>	612
<i>Обида и желание отомстить</i>	613
<i>Неуверенность в собственных силах</i>	614
<i>Как родители реагируют на плохое поведение?</i>	614
<i>Позитивные способы самоутверждения</i>	616

Введение семейных правил	619
<i>С чего начать</i>	619
<i>Обсуждение правил</i>	621
<i>Введение санкций за неисполнение правил</i>	622
Похвала	626
<i>Как хвалить?</i>	626
Подростковые манипуляции	628
ПРОБЛЕМЫ	631
<i>Разбираем вашу проблему</i>	636
Алгоритм совместного решения проблем	638
Как отказать подростку	643
Вредные привычки	645
Практики по работе с эмоциями	648
<i>Практика «Привет, эмоция»</i>	651
<i>Практика «Где живёт эмоция»</i>	657
<i>А так лучше не делать и не говорить</i>	658
Гаджеты	661
Грубость и хамство	665
Лень, отсутствие мотивации	666
<i>Как мотивировать подростка учиться</i>	667
<i>Практика постановки целей</i>	670
<i>Кризис мотивации. Как её восстановить</i>	670
<i>Упражнение «Как сделать по-другому»</i>	680
Враньё	685
<i>Что делать, если подросток врёт?</i>	685
Плохая компания	687
Первая любовь	689
Половое созревание	694
<i>Как поговорить о сексе?</i>	695
<i>Мастурбация и видео 18+</i>	697

12 СОДЕРЖАНИЕ

Субкультуры	699
Выбор профессии	701
Зависимость от моды	703
Неряшливость	704
Странный внешний вид	705
Воровство	707
Когда нужно сразу обращаться к психологу	708
<i>Самоповреждение</i>	709
<i>Суицид</i>	712
<i>Депрессия у подростков</i>	713
<i>Расстройство пищевого поведения</i>	714
<i>Травля</i>	714
Упражнение «Если бы подросток стал идеальным»	716
Говорят подростки	717
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	732
РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ТЕРЯЮТ НАДЕЖДУ	733
ДНЕВНИК УСПЕХА И БЛАГОДАРНОСТИ	735
ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ	739

ЧАСТЬ I

ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ

*С глубочайшей любовью и благодарностью
эта часть посвящается самому главному мужчине
в моей жизни — моему мужу.
Коля, если я и знаю, что такое любовь, —
то только благодаря тебе!*

Какое счастье быть твоей женой!
С тобой засыпать и просыпаться,
И, зная, что за каменной стеной,
Расслабиться и никуда не гнаться.

Мне нравится рожать тебе детей,
Растить их вместе, не боясь препятствий,
В любом накале жизненных страстей
Искать покой в твоих родных объятьях.

Люблю твой смех, морщинки возле глаз,
Надёжность, верность, доброту твою.
Мне хочется сказать тебе сейчас:
Колюнь, я всей душой тебя люблю!

Когда-нибудь нам будет под сто лет,
Я сяду так же рядышком с тобой
И тихо прошепчу тебе: «Привет...
Какое счастье — быть твоей женой!»

*Вика Дмитриева,
9 сентября 2015 года*