


ОТ АВТОРОВ ПРОЕКТА

*достаточно  
хорошие  
родители*

Наша с тобой  
история,  
БАБУШКА

КНИГА ДЛЯ САМЫХ  
ТЁПЛЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

Что это это за книга?..... 4

Как вести разговор, заполняя эту книгу?..... 5

## ЭПОХИ

История жизни моей бабушки ..... 8

Бабушка и ее семья ..... 43

Совместный опыт: бабушка и я ... 92



Вместо заключения..... 135

Рефлексия и финальные задания..... 136

# ЧТО ЭТО ЗА КНИГА?

*Каждые отношения уникальны, и Ваши отношения с бабушкой – не исключение. Вы могли быть близки с самого начала, а могли почти не видеться. Но как бы ни было, бабушка – это человек, с которого началась жизнь одного из твоих родителей, а вместе с ней – Ваша общая семейная история.*

*В этой книге мы предлагаем исследовать историю жизни твоей бабушки и то, какую роль ее опыт сыграл в формировании семьи и тебя.*

*Внутри ты найдешь Вопросы и задания, которые помогут лучше понять бабушку и почувствовать контекст времени: значимые события, культуру, быт, семейные артефакты. Мы предлагаем поговорить не только с бабушкой, но и с другими родственниками, – их воспоминания помогут дополнить картину.*

*У нас нет задачи изменить Ваши отношения или как-то на них повлиять. Наша книга – это способ остановиться и зафиксировать Вашу с бабушкой историю такой, какая она есть. Бережно, с любопытством и вниманием к деталям, которые часто ускользают в обыденной жизни.*

# КАК ВЕСТИ РАЗГОВОР, ЗАПОЛНЯЯ ЭТУ КНИГУ

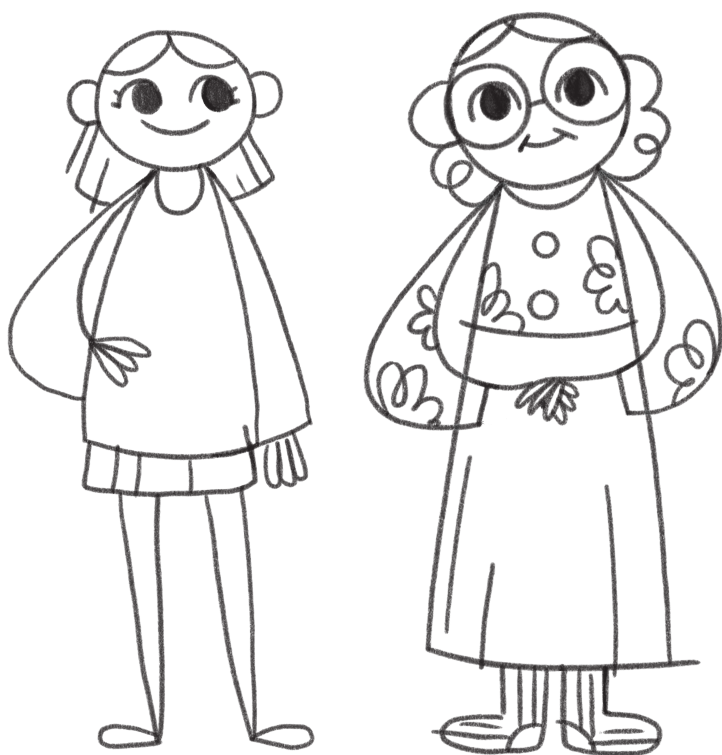
*Эта книга предназначена в первую очередь для того, чтобы вы с бабушкой могли больше узнать друг о друге и приятно провести время вместе, отвечая на интересные вопросы и выполняя задания. Эта книга полна совершенно разнообразных вопросов, и некоторые из них, возможно, могут стать сложными для ответа по той или иной причине. Может быть так, что ответов на какие-то вопросы бабушка не помнит, а может, какие-то вопросы затронут неприятные или болезненные воспоминания.*

*Нам хотелось бы дать несколько рекомендаций, как построить разговор по этой книге так, чтобы он получился максимально комфортным для всех.*

- 1. Время и место. Для того чтобы состоялся по-настоящему хороший разговор, нужны подходящие условия. Постарайся специально выбрать время, когда вы с бабушкой сможете побыть вдвоем, никуда не спешить хотя бы 10–20 минут, ни на что не отвлекаться. Постарайся выбрать удобное место и обстановку, которая располагала бы к общению. Обязательно учитывай то, в какой обстановке бабушка чувствует себя лучше: у себя дома или, может быть, в каком-нибудь уютном кафе?*

2. *Будьте бережны и открыты друг другу. Постарайтесь договориться о возможности рассказывать только то, что хочется, и отказаться отвечать на какой-то вопрос. Здесь очень важно бережное отношение к границам друг друга: каждый человек имеет полное право выбирать, чем он хочет поделиться, а что оставит при себе. Это позволит оставаться достаточно открытыми в ходе заполнения этой книги.*
3. *Бережно к себе. Бабушка – Взрослый человек и состоявшаяся личность. Постарайся не забывать об этом. Может случиться так, что какие-то бабушкины ответы не будут соответствовать твоим ожиданиям, возможно, что-то тебя ранит или разочарует. И не всегда будет возможно откровенно поговорить об этом. Для того чтобы была возможность обойтись бережно с собственными чувствами, в этой книге есть разделы «Вопросы для самостоятельной рефлексии», также не забывай о возможности обратиться за поддержкой к какому-то другому человеку.*
4. *Активность. Формат этой книги может быть непривычен для бабушки, даже если ей будет интересно отвечать на вопросы. Важно дать бабушке время, не спешить, внимательно слушать. Твоя искренняя заинтересованность и участие поддержат ее, и ей легче будет открываться в диалоге с тобой.*
5. *Свобода! При всей серьезности разговора не относись к этой книге как к серьезному заданию: выбери те вопросы, которые тебе нравятся, заполняй разделы в том порядке, который тебе по душе. Если какие-то вопросы хочется пропустить – смело про-*

*пускай. Помни: самое главное – чтобы заполнение книги принесло вам удовольствие и было хорошим совместным времяпровождением с бабушкой.*



# История

## жизни моей

# БАБУШКИ

РОЖДЕНИЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

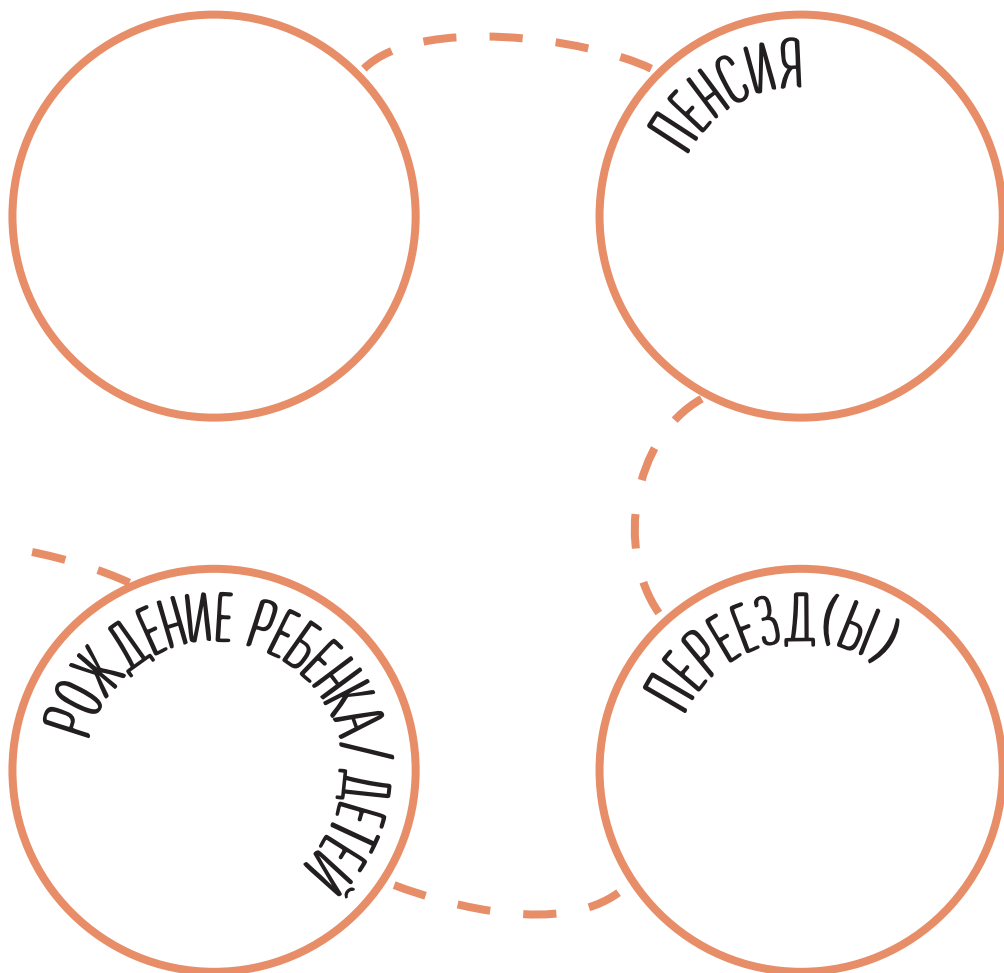
РАБОТА

БРАК(И)



# КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ИЗ ЖИЗНИ БАБУШКИ

*Предложи бабушке восстановить ключевые моменты из ее жизни «крупными мазками». Зафиксируй, где и когда они произошли, какие воспоминания с ними связаны. Это упражнение поможет начать разговор и набросать «карту истории жизни» бабушки, пока без подробностей и деталей.*



# ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ











