


АЗБУКА
СЕМЬИ

ДИАНА
МАШКОВА

НАШИ ДЕТИ

Путь к счастливому родительству
и созданию «Азбуки семьи»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
М38

Художественное оформление серии
Сергея Власова

Машкова, Диана.

М38 Наши дети : путь к счастливому родительству и созданию «Азбуки семьи» / Диана Машкова. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. — (Азбука семьи).

ISBN 978-5-04-205067-1

Отцовству и материнству не учат в школе. Умение пополнять ресурс и обращаться за помощью — важный навык родителей. Многие взрослые ломают своих детей, не понимая этого. Заниматься любовью, а не войной — вот главный принцип брака. Важно позволить взрослым детям делать свой выбор. Счастливое родительство — это основа благополучия детей.

Перед вами откровенный рассказ о нелегком пути к счастливому родительству. Эта реальная история поможет взрослым лучше понять своих детей, позаботиться о себе и укрепить семью. Книга содержит множество практических советов для мам и пап.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-205067-1

© Машкова Д., текст, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

АНО «АЗБУКА СЕМЬИ»

«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

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Благополучие ребенка

Многие годы я искала ответ на вопрос, что именно важно для счастья и благополучия ребенка. Детское несчастье всегда трогало до глубины души. «Виноваты» в этом литература — образов обездоленных детей в классике превеликое множество — и собственная повышенная чувствительность. В детстве мне хватало посещения детского сада, который я не любила, или молчания мамы-профессора в ответ на шалости (раньше в интеллигентных семьях нередко прибегали к такому способу наказания, как игнорирование), чтобы почувствовать себя глубоко несчастным ребенком и в полной мере пережить ощущение: «меня никто не любит, я никому не нужна». Живя в достатке, в хорошей семье, в любви, я время от времени испытывала сильный страх и тревогу от того, что отношения с мамой могут раз и навсегда прерваться. Это приводило в отчаяние.

В такие минуты я всегда думала о том, что происходит с детьми, которых по-настоящему оставили родители. С теми, кто оказался в детском доме, лишился своей семьи. И понимала, что не смогла бы пережить такого горя.

Собственный родительский опыт в разные периоды жизни давал мне разные ответы на вопрос о благополучии ребенка. Когда родилась старшая дочь, казалось, что важнее всего для счастья — выбраться из нищеты и обеспечить семью. Когда в семье появилась младшая, я уже кое-что знала о детской психологии и начала по-

нимать, что важнейшее условие для детского благополучия — это родители рядом, их искренняя забота, любовь и сознательная включенность в жизнь своего ребенка. Когда в нашу семью один за другим пришли три подростка из детских домов, ответить на вопрос о благополучии стало еще сложнее. Да, необходимо, чтобы ребенок был «сыт, одет, обут и жил в тепле». Да, каждому обязательно нужны мама и папа рядом. Да, необходим доступ к качественным медицинским услугам, хорошему образованию, развивающей среде.

Только всего этого мало.

Важно, в каком именно состоянии находятся родители ребенка. Способны ли они адекватно откликаться на его чувства и потребности? Могут ли излучать тепло и любовь? Умеют ли наблюдать за своими детьми? Благополучны ли сами? Осознают собственные чувства, проблемы и трудности? Если родители глубоко несчастны, неблагополучны и при этом не понимают причин своих состояний и неудач, не обращаются никуда за помощью, то практически невозможно добиться того, чтобы они подарили своим детям счастливое детство.

В целом, на мой взгляд, невозможно рассматривать благополучие ребенка в отрыве от психологического и физического состояния его матери и отца, вне семейной системы и супружеских отношений. Чтобы мама с огромной нежностью и любовью растила своих детей, в сложные периоды жизни близкие люди, в первую очередь супруг, заботятся о ней самой.

Не существует благополучия ребенка вне благополучия его семьи.

Поэтому так важно развивать устойчивость и сплоченность матери и отца. Помогать родителям справляться с собственными тяжелыми переживаниями и негативным опытом. Поддерживать взрослых в создании счастливой семейной жизни, в налаживании доброжела-

тельных отношений с супругами и детьми. Только родители, которые действуют в согласии с разумом, желанием и долгом, могут дать своим дочерям и сыновьям счастливое детство.

Современный мир так устроен, что нескончаемые переживания, тревоги, проблемы выбивают многих мам и пап из колеи. В наше время едва ли не на первый план выходит способность взрослых регулировать собственные эмоции, справляться с разочарованием, с гневом, с другими негативными чувствами. Чтобы уберечь детей от неконтролируемой агрессии взрослых, начинать всегда нужно с себя. Если мы хорошо управляем собой, то сумеем защитить и своих детей. А если этого навыка нет, то можем сами совершать необдуманные поступки, невольно мешая физическому развитию, интеллектуальному росту и эмоциональной зрелости своих детей, привнося в их жизнь противоречия, хаос и хронический стресс.

У многих родителей, помимо прочего, зашкаливает чувство вины за допущенные в воспитании ребенка ошибки. Я тоже не исключение. Однако важно не изводить себя — это лишь добавляет переживаний — а признать собственное право не быть идеальными. Детям нужны реальные мамы и папы, такие, какие они есть, — «достаточно хорошие родители», которые иногда ошибаются, иногда сомневаются, но остаются рядом со своими детьми и пытаются изменить отношения с ними к лучшему. Не могли уделять ребенку достаточно времени, когда он был маленьким? Давайте делать это сейчас, даже если он уже стал подростком. Были грубы с ним раньше? Стоит сказать об этом прямо и попросить прощения, даже если сын или дочь уже совершеннолетние. Наказывали ребенка морально или физически? Необходимо признать, что мы были неправы, и поговорить с ним об этом, неважно, сколько ребенку лет.

Пока люди живы, все можно исправить и изменить к лучшему.

Наши дети гораздо великодушнее нас — признание родителями своих ошибок помогает изменить отношения. Делает их близкими и доверительными.

История, которую я решила рассказать в этой книге, не только о наших детях. Она об эволюции супружества, о развитии матери и отца. От нулевого, точнее даже отрицательного значения, до уровня, который можно назвать «достаточно хорошим»: когда желания, умения и обязанности взрослых соединяются воедино.

Пятеро детей стали в нашей с мужем жизни самым мощным стимулом к личностному развитию. Каждый из них многому научил.

Возможно, некоторые истории, рассказанные в «Наших детях», уже знакомы вам по книгам «Чужие дети», «Если б не было тебя», «Дочки-матери». Но там реальные ситуации из нашей жизни были переработаны в художественной форме, вписаны в сюжетные линии литературных героев. Только история «Меня зовут Гоша» о нашем приемном сыне в этом смысле стала исключением: она полностью документальна. И в книге «Наши дети» — тоже только реальность и документальный текст. Здесь много моментов и переживаний, о которых я никогда не рассказывала раньше. Потребовалась немалая смелость для того, чтобы раскрыть семейные тайны и предстать перед читателями в неприглядном виде — незрелого взрослого, недостаточно хорошей матери, неосознанного родителя. Показать весь сложный путь своего материнства без прикрас.

Дети — и родные, и приемные — это любовь и счастье, а еще много боли, вины, чувства собственной неполноценности, даже отчаяния. Я не знаю более сложного дела в жизни, чем родить или принять, а потом воспитать ребенка. Почему? Потому что перед ребенком взро-

слый всегда истинный. Такой, какой он есть. Каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных родителей, психологические травмы и личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять.

Как показал личный опыт, хорошо справляются со своими задачами те родители, которые воспитывают не детей, а себя. Формируют день за днем и год за годом собственную личность, наполняя ее осознанностью и принятием. Становятся по-настоящему зрелыми людьми, берут на себя ответственность за настоящее и за будущее, за семью и детей.

Как же стать «достаточно хорошим родителем»? Главное — быть рядом с ребенком не только физически, но и психологически. Не оставлять его одного. Не перекладывать ответственность за него на супруга, на собственных родителей, на государство. Важно четко понимать свои цели, эмоции и управлять собственными действиями в конкретный момент. Родитель, который анализирует переживания и принимает во внимание чувства ребенка, четко формулирует задачи и в любой ситуации контролирует себя, может, на мой взгляд, называться «достаточно хорошим». Такой родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бесконтрольных чувств. Он работает над собой и делает выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и я буду любить его всю жизнь». Это одновременно простое и очень сложное решение. Но оно необходимо нашим детям.

Наш с супругом жизненный опыт привел к пониманию простой истины — необходимо сделать все возможное и невозможное для того, чтобы родители ребенка справились, чтобы он не потерял свою родную семью. В сложные периоды жизни — читая книгу «Наши дети», вы убедитесь, что и у нас их было немало, — молодым родителям бывает нужна поддержка старших родственников, помощь

государства, а порой и помощь в формировании психологической готовности к супружеству, отцовству и материнству. Когда в 2012 году мы с мужем проходили школу приемных родителей, то были потрясены — оказывается, многих ошибок и трудностей, с которыми мы столкнулись, можно было избежать, если бы в юности мы могли получить некоторые знания из области семейной и детской психологии, если бы знали, куда обратиться за профессиональной психологической помощью.

С того момента у меня появилась глубокая уверенность в том, что школы родителей для родных мам и пап необходимы. Нужна помощь в том, чтобы родители не разлучались друг с другом и сохраняли детей в семье.

За последние годы непозволительно высоким в нашей стране стал уровень разводов — 70-80%. Порядка 40% детей после развода живут только с одним родителем, а второй не принимает ежедневного участия в их воспитании.

Пройдя через угрозу развода в своей семье, приняв детей из детского дома, которые потеряли родных мам и пап, мы убедились — жизненно важно помогать именно родителям. Нужны семейсберегающие практики, которые позволят укреплять семьи с детьми. Нужно поддерживать уважительное отношение к родителям в обществе и в государстве, особенно — к родителям многодетным.

Когда мамы и папы чувствуют себя достаточно хорошо, не испытывают страха, стыда, вины, когда они уверены в себе и в своих родительских умениях, а главное — находят опору друг в друге, им становится намного легче сохранить семью и позаботиться о счастье и благополучии своих детей.

С 2012 года я начала создавать программу для родных мам и пап «Азбука счастливой семьи», направленную на укрепление супружества, отцовства и материнства. Чуть

позже в работу включились мои коллеги — психологи и педагоги. В 2020 году мы с супругом Денисом Салтевым создали некоммерческую организацию «Азбука семьи», в которой стали вместе с психологами работать в формате социально-психологических тренингов с мамами и папами. В 2021 году в сотрудничестве с Институтом изучения детства, семьи и воспитания апробировали нашу программу поддержки семей с детьми от 0 до 18 лет на базе школ и детских садов.

Сегодня инструмент для укрепления семейных отношений доступен в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи» и видеолекций для самостоятельного изучения в целях просвещения родителей. Также на основе нашей программы работают школы родителей «Азбука семьи» и клубы «Устойчивая семья» в формате социально-психологических тренингов. Это уже глубокая психологическая работа родителей над собой при бережном участии специалистов.

Сегодня мы обучаем психологов работе с семьями по нашим методикам, сопровождаем коллег в профессиональном сообществе и надеемся, что в скором времени школы и клубы родителей по нашей программе будут доступны мамам и папам в большинстве государственных организаций социального обслуживания и образования нашей страны, а также в профильных некоммерческих организациях.

Программа «Азбука счастливой семьи» рекомендована Министерством просвещения и Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации. Она прошла научную экспертизу и получила положительное заключение Центра экспертиз СПбГУ.

Практика школ родителей «Азбука семьи» верифицирована в МГППУ и размещена на портале лучших практик СМАРТЕКА, где занимает ведущее место по количеству внедрений в нашей стране. В 37 регионах Российской

Федерации в 2024 году работают 122 школы родителей «Азбука семьи». На сегодняшний день их уже окончили 3 263 мам и пап. Анализ анкет родителей и обратная связь от них, а также наблюдения специалистов показали следующие социальные результаты: 96% мам и пап, завершивших обучение, стали обладать базовыми знаниями из области семейной и детской психологии. Более 60% родителей улучшили детско-родительские отношения. Порядка 26% родителей улучшили свое психоэмоциональное состояние — у них стало меньше страхов, тревог, появилось больше уверенности в себе. На 14% выросло число родителей, полностью отказавшихся от физических и моральных наказаний детей. И, пожалуй, еще более значимая для нас цифра — год спустя после освоения программы «Азбука счастливой семьи» в школах родителей 100% супругов сохранили свой брак. Из прошедших обучение 93% родителей высоко оценили программу (на 9–10 баллов из 10) и 99% готовы рекомендовать ее знакомым и друзьям (9–10 баллов из 10).

Мы сумели на практике убедиться в том, что родители хотят и готовы меняться к лучшему ради счастья своих семей и детей. Задача государственных и общественных организаций — сделать доступными для всех желающих мам и пап семейсберегающие практики в целях ранней профилактики семейного неблагополучия. Школы родителей «Азбука семьи» и другие комплексные услуги, направленные на сохранение и укрепление родных семей с детьми, должны работать в каждом городе, в каждом поселке. Такую задачу мы и ставим сегодня перед собой.

Важно продолжать работу и в сфере профилактики социального сиротства. За последнее десятилетие в России уже многое сделано для сокращения числа детей-сирот в учреждениях: в 2013 году, когда мы с мужем впервые усыновили ребенка, в детских домах нашей страны по

официальным данным жили 68 770 детей. На 30 июня 2017 года в федеральном банке данных числилось уже 54 500 детей-сирот. А сегодня эта цифра общими усилиями государства и общества стала намного меньше — по официальной информации федерального банка данных о детях-сиротах на 1 сентября 2024 года в учреждениях для сирот проживают 34 407 детей, оставшихся без попечения родителей. Однако необходимо смотреть правде в глаза — были в прежние годы и остаются сегодня дополнительно еще порядка 20 000–30 000 детей, которые живут в детских домах временно, по заявлению своих родителей. Их не учитывает официальная статистика. Но выходит, что в учреждениях для сирот проживают в 2024 году более 50 000–60 000 детей, чьи родители в 90% случаев живы. Но они по разным причинам — бедность, болезни, зависимости, отсутствие поддержки — не справляются со своей жизнью, не могут растить детей. А наше государство предлагает им, к сожалению, такую услугу: поместить ребенка на полгода в детдом, чтобы заняться решением своих проблем. Собственная незрелость и психологические дефициты часто становятся для таких мам и пап помехой в том, чтобы самостоятельно решить все вопросы. Через полгода, если их не сопровождать на пути решения бытовых, материальных, медицинских и психологических задач, они напишут еще одно заявление, потом еще. Абсурд и бессмысленность ситуации состоит в том, что с родителями тем временем не ведется должной работы.

Это необходимо срочно менять. В качественной профессиональной поддержке нуждаются прежде всего родные семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении, в состоянии глубокого кризиса. Необходимо не забирать детей из семьи, бросая родителей с их проблемами на произвол судьбы, а поддерживать мам и пап на слож-