

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ТЕБЯ

---

**РОБИН  
КОСЛОВИЦ**



**СЕМЬЯ  
ПОСЛЕ  
ПТСР**

**КАК СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ  
СВОЕЙ МЕЧТЫ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



КЛАДЕЗЬ

УДК 159.922  
ББК 88.5  
К71

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Robyn Koslowitz  
Post-Traumatic Parenting:  
Break the Cycle and Become the Parent You Always Wanted to Be

*Печатается с разрешения автора и литературных агентств  
Keller Media, Inc. и Nova Littera.*

*В оформлении использованы материалы с Shutterstock*

Перевод на русский язык *Шестакова Александра*

**Кословиц, Робин.**

К71 Семья после ПТСР. Как стать родителем своей мечты / Робин Кословиц; [пер. с англ. А.В. Шестаковой]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 352 с.: ил. — (Психология для тебя).

ISBN 978-5-17-182062-6

ISBN 979-8-88-983117-4 (англ.)

Эта книга — глубокое и всестороннее исследование того, как ПТСР влияет на семейные отношения.

- Основы ПТСР: что это такое и как оно влияет на психику человека и проявляется в родительстве.
- **5 типов родителей:** с какими страхами и трудностями они сталкиваются, какие есть эффективные стратегии воспитания детей и преодоления внутренних установок.
- Как стать родителем мечты: практическое применение знаний и методов для создания здоровых семейных отношений.

Осознанность и поддержка помогут вам преодолеть тревоги и воспитывать счастливых детей.

УДК 159.922  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-182062-6  
ISBN 979-8-88-983117-4  
(англ.)

Copyright © 2025 Robyn Koslowitz  
© Шестакова А.В., перевод, 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

*МОИМ РОДИТЕЛЯМ*

*Мы всегда обсуждали, что когда-нибудь  
я напишу свою книгу – теперь эта мечта сбылась.  
Спасибо, что так сильно верите в меня.*

*МОЕМУ ОТЦУ*

*О силе твоего присутствия можно судить по чувству  
опустошения, вызванному твоим отсутствием.  
Спасибо тебе за то, что научил меня критически мыслить,  
верить в себя и всегда следовать  
своему внутреннему компасу.*

*МОЕЙ МАТЕРИ*

*Спасибо тебе за то, что научила меня жить, любить  
и слушать. Как писал Джиллиан Стрикленд,  
«Богаче меня тебе никогда не стать; ведь у меня была мама,  
которая читала мне вслух».  
Спасибо тебе за истории, за то,  
что ты рассказывала мне свои и слушала мои.*

## ОТЗЫВЫ

«Эта книга дает стратегию воспитания и развития любому родителю, чья цель — не повторить семейный сценарий. В своей работе Робин Кословиц затрагивает действительно важную тему: повествуя о своем опыте, она пересказывает личную историю множества людей, помогая читателям сделать выводы и переосмыслить важные вещи. Как говорил поэт Джалаладдин Руми, «мы просто провожаем друг друга к самим себе», и данная книга — подтверждение этому».

Кимберли Шеннон Мерфи,  
отмеченная наградами каскадерша  
и автор книги *Glimmer:  
A Story of Survival, Hope, and Healing*

«Книга Робин Кословиц «Семья после ПТСР. Как стать родителем своей мечты» станет настоящим подарком и гайдом для миллионов родителей, чувствующих себя одиноко в воспитании детей под влиянием своих психотравм. В этой совершенно не похожей ни на что работе, полной искренности и научно доказанных методов, родители смогут найти для себя верное направление для дальнейших действий. Чтение этой книги не просто даст представление об исцелении; описанные эмоциональные рассказы и работающие стратегии действительно работают как самотерапия. Мудрые слова автора являются противоядием от самоизоляции в своих переживаниях и даже стыда, который зачастую испытывают родители с травмой, и ясно показывают, освещая путь, как именно

создать связь между вами и вашим ребенком; тем самым помогая вам стать тем родителем, которым вы мечтаете быть».

Тамар Чански, PhD,  
автор книг «Освободитесь от тревоги»  
и «Освободите вашего ребенка от тревоги»

«Книга Робин Кословиц наконец-то привлекает внимание к последствиям психологической травмы и то, как она влияет на воспитание детей и на них самих. Идеально подходит для тех родителей, которые беспокоятся о том, что их травма может негативно сказаться на их детях, которым трудно сказать “нет”, или которые считают, что должны быть идеальными родителями во всем. Кословиц стремится положить конец последствиям травмы, передающейся из поколения в поколение».

Янина Фишер, PhD,  
автор книг «Исцеление фрагментированных  
личностей переживших травму»  
и «Трансформация травмы».

«Это именно та книга, которую я ждала! В ней содержатся именно те правильные слова и рекомендации, в которых нуждаются родители, пережившие травмирующие события, поскольку они зачастую стремятся проявить себя наилучшим образом в заботе о своих детях. Робин Кословиц написала книгу, доступную для широкого круга читателей, открывающую глаза на многие вещи, вдохновляющую к изменениям. Она делится собственной историей, тем самым помогая другим людям найти в ней

решение своих проблем; те, кто пытается изменить привычный образ жизни, смогут найти в этой книге принятие, толкование тех или иных ситуаций, а также нащупать верное направление».

Дебора Корн,  
доктор психологических наук,  
клинический психолог  
и специалист по психологическим травмам;  
соавтор книги *Every Memory Deserves Respect:  
EMDR the Proven Trauma Therapy with the Power to Heal*

«Если вы получили психологическую травму, эту книгу обязательно нужно прочитать. Данная работа — это жизненно важный ресурс, который помогает родителям преобразовывать свои трудности в силу и единение».

Николь Амоял Пенсак,  
доктор философии, РМН-С, клинический психолог  
и автор книги *Rattled: How to Calm New Mom Anxiety  
with the Power of the Postpartum Brain*

«Семья после ПТСР. Как стать родителем своей мечты» — действительно невероятная книга. Я был поражен тем, как она произвела на меня совершенно неожиданное впечатление; особенно оно выразилось в том, что это вызвало эмоции и переживания, связанные с тем, что я являюсь и родителем, и теперь уже взрослым ребенком травмированных родителей. Во время чтения бывали моменты, когда меня переполняли слезы, поскольку я чувствовал, что становлюсь все более сострадательным к своим детям, своим родителям и — что тяжелее всего признать — к самому себе. После прочтения этой книги

я понял, что чувствую себя более открытым для размышлений о том, как пережитые события в прошлом влияют на воспитание наших детей; для меня и моих пациентов это означает понимание самих себя в более широком контексте окружающей среды».

Марк Б. Борг, PhD  
автор книги «Don't Be A D\*ck».

«Воспитание детей в действительно благоприятных условиях требует больших усилий! Трудности становятся особенно очевидными, когда родители сами пережили травмирующие события в детстве или в юности. В своей книге Робин Кословиц подробно объясняет, как родители могут проработать свои страхи, чтобы стать более эмоционально отзывчивыми и открытыми для своих детей. Доступным языком она объясняет, как по-разному может проявляться воспитание под влиянием травмирующих событий, а затем предлагает практические исполнения стратегии по избавлению от привычного поведения. К сожалению, проблемам родительства не уделяется достаточного внимания в области психического здоровья, но «Семья после ПТСР. Как стать родителем своей» восполняет этот пробел».

Сэнди Макклоури, PhD,  
дипломированная медсестра, член Американской  
академии медсестер, автор нового исследования детских  
темпераментов и почетный  
профессор Нью-Йоркского университета.

«В книге «Семья после ПТСР. Как стать родителем своей» Робин Кословиц предлагает практичную стратегию воспитания для родителей, столкнувшихся с последствиями

ми пережитого, но мечтающих построить твердое и доверительное будущее со своими детьми. Психолог обращается непосредственно к тем родителям, которые страдают от ран прошлого, предлагая рекомендации, которые основаны как на сострадании, так и на экспертности автора. Ее подход выходит за рамки обычных родительских советов и направлен на удовлетворение индивидуальных и часто упускаемых из виду потребностей родителей, переживших травмировавшие их события.

Опираясь как на свой личный опыт, так и опыт работы детским психологом, Кословиц делится мыслями, которые помогают родителям не только осознать последствия своей травмы, но и превратить эти трудности в сильные стороны. Эта книга по-настоящему меняет правила игры: из нее можно узнать о действенных инструментах, призванных помочь родителям обрести радость, здоровую привязанность и прочные, полные энергии связи со своими детьми.

Если вы когда-либо чувствовали себя обремененным своим прошлым и сомневались в своей способности быть родителями по-другому, «Семья после ПТСР. Как стать родителем своей мечты» можно сравнить с доступной поддержкой, которая нужна вам, чтобы наконец выйти из семейного сценария и стать тем родителем, которым вы всегда хотели быть. Эту книгу должен прочитать каждый родитель, готовый к переменам в своей жизни и обретению надежды на лучшее. Это та самая книга, которую ждали все современные родители».

Шимон Рассел,  
лицензированный клинический  
социальный работник

То, что мы пережили в детстве, влияет на то, как мы воспитываем наших собственных детей. А для людей, переживших травматичные события, их отголоски могут

быть особенно разрушительными. Психолог Робин Кословиц доступно объясняет связь между нашим прошлым и действиями в настоящем и предлагает конкретные и действенные рекомендации, которые помогут родителям предстать перед своими детьми в таком образе, который соответствует их глубочайшим ценностям. В этой книге дается объяснение того, почему травма может быть скрытым фактором ваших проблем в родительстве, и, что более важно, что с этим делать. Я настоятельно рекомендую эту практичную книгу всем родителям, которые хотят преодолеть забвению свое травмирующее прошлое и перейти к большему пониманию и более доверительным отношениям со своими детьми».

Эйлин Кеннеди-Мур, PhD,  
автор подкаста «Дети спрашивают  
доктора Френдтастика».

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>ОТЗЫВЫ</b> . . . . .  | 4  |
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .  | 16 |
| Часть I. Травма потери . . . . .   | 17 |
| Часть II. Переломный момент . . . . .  | 19 |
| Часть III. Посттравматическое<br>стрессовое расстройство . . . . .                               | 20 |
| Часть IV. Все исследования — это поиск себя . . . . .  | 24 |
| Добро пожаловать<br>в Сообщество травмированных родителей . . . . .                              | 30 |
| Как читать эту книгу . . . . .   | 32 |
| <b>ЧАСТЬ I. ДЕЛО НЕ В ВАС — ДЕЛО В ТРАВМЕ</b> . . . . .  | 37 |
| Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА . . . . .  | 37 |
| Травмы во взрослом возрасте . . . . .  | 42 |
| Жизель не ленивая . . . . .  | 43 |
| Посттравматическое стрессовое расстройство<br>и родительство после травмирующего опыта . . . . . | 44 |
| Хронические психотравмы и КПТСР . . . . .  | 48 |
| ПТСР и его влияние на воспитание детей . . . . .   | 50 |
| Как работает мозг после психотравмы . . . . .  | 52 |
| Приложение «Психотравма» . . . . .   | 52 |
| Ограничения приложения . . . . .   | 56 |
| Реальность родительства после<br>травмирующего опыта . . . . .                                   | 61 |
| Глава 2. ВАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК<br>НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА . . . . .                          | 64 |
| Откуда берется Внутренний ребенок? . . . . .   | 65 |
| Раненый внутренний ребенок<br>и родитель после психотравмы . . . . .                             | 73 |

|   |            |
|---|------------|
| Раненый внутренний ребенок<br>и приложение «Психотравма» . . . . .  | 75         |
| Исцеление раненого внутреннего ребенка.<br>Все родительские обязанности сводятся<br>к воспитанию заново . . . . . | 78         |
| Зависть у вашего внутреннего ребенка . . . . .  | 84         |
| Осознайте свои ценности как родителя . . . . .  | 87         |
| <b>Глава 3. КАК ВАША ПСИХОТРАВМА ВЛИЯЕТ<br/>НА РОДИТЕЛЬСТВО . . . . .</b>   | <b>89</b>  |
| Триггеры и ответные реакции . . . . .   | 89         |
| Триггеры запускают неприятные воспоминания<br>и флэшбэки . . . . .  | 95         |
| Флешбеки моей мамы . . . . .  | 98         |
| Воспитание детей и флешбеки . . . . .   | 100        |
| Пять родительских типов при ПТСР. . . . .   | 101        |
| Тест на воспитание после психотравмы. . . . .   | 104        |
| <b>ЧАСТЬ II. ТИПЫ ТРАВМИРОВАННЫХ<br/>РОДИТЕЛЕЙ . . . . .</b>  | <b>111</b> |
| <b>Глава 4. ЗАПУТАВШИЙСЯ РОДИТЕЛЬ. . . . .</b>  | <b>111</b> |
| Как проявляется запутанность. . . . .   | 115        |
| Эсме запуталась . . . . .   | 116        |
| Сила и цель гнева. . . . .  | 118        |
| Здоровые личные границы<br>помогают решить запутанность в психике . . . . .                                       | 122        |
| Овеществление и контейнирование . . . . .   | 126        |
| Личные границы и восприятие . . . . .   | 129        |
| Установление личных границ . . . . .  | 131        |
| <b>Глава 5. РОДИТЕЛЬ-ПЕРФЕКЦИОНИСТ. . . . .</b>   | <b>136</b> |
| Как ведут себя родители-перфекционисты . . . . .  | 141        |
| Откуда берутся родители-перфекционисты? . . . . .   | 145        |
| Цели и ценности . . . . .   | 146        |
| Брайан и Никки слишком идеальны? . . . . .  | 151        |
| Отношения: разлад и восстановление . . . . .  | 155        |

|  |     |
|--|-----|
| Решение проблемы<br>для родителей-перфекционистов . . . . .  | 158 |
| Шаг № 1. Примите то, что не все поддается<br>контролю . . . . .                                      | 159 |
| Шаг № 2. Практикуйте сострадание к себе . . .  | 160 |
| Шаг № 3. Сосредоточьтесь на восстановлении<br>и налаживании отношений . . . . .                      | 162 |
| Шаг № 4. Укрепите свою родительскую базу .   | 163 |
| Шаг № 5. Помните, что у вашего ребенка<br>есть вы. . . . .   | 164 |
| Глава 6. ОТСТРАНЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ . . . . .   | 165 |
| Тело не просто хранит счет,<br>оно еще и диктует правила . . . . .                                   | 168 |
| Как выглядит отстраненное воспитание . . . . .   | 169 |
| Отстраненность и прокрастинация . . . . .  | 170 |
| Отстраненность и непродуктивность. . . . .   | 171 |
| Отстраненные родители и зависимости . . . . .  | 173 |
| Отстраненность и усталость.<br>Бессонница или боязнь заснуть? . . . . .                              | 174 |
| Эми и Джеймс были отстранены друг<br>от друга . . . . .  | 176 |
| Как восстановить отношения с детьми . . . . .  | 179 |
| Как Эми сблизилась с детьми . . . . .  | 183 |
| Глава 7. ПАРАЛИЗОВАННЫЙ РОДИТЕЛЬ . . . . .   | 185 |
| Понимание вашего поведения:<br>парализованные родители либо замирают,<br>либо угождают. . . . .      | 186 |
| Триггер № 1. Сильные эмоции . . . . .  | 188 |
| Как дети откликаются на парализованных<br>родителей, неспособных принять с<br>ильные эмоции. . . . . | 192 |
| Мария была парализована. . . . .   | 194 |
| Как справиться с сильными эмоциями:<br>нормализация и регулирование эмоций . . . . .                 | 197 |

|  |            |
|--|------------|
| Триггер № 2. Борьба с недостатком<br>проницательности . . . . .                              | 203        |
| Двойной удар, явный и скрытый. . . . .   | 207        |
| Как развить проницательность. . . . .  | 208        |
| Упражнение на развитие проницательности<br>«Спортивный комментатор». . . . .                 | 209        |
| <b>Глава 8. ВЫЖИВАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ . . . . .</b>  | <b>212</b> |
| Все, что вам нужно знать о поливагальной<br>теории . . . . .                                 | 215        |
| Уцелевшая Лурдес . . . . .   | 218        |
| Выход из режима выживания . . . . .  | 221        |
| <b>ЧАСТЬ III. РАЗРЫВ СТАРОГО<br/>МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКОГО ЦИКЛА<br/>И СОЗДАНИЕ НОВОГО . . . . .</b> | <b>225</b> |
| Глава 9. Станьте тем родителем,<br>которым вы мечтали быть. . . . .                          | 225        |
| Принятие. . . . .  | 227        |
| Принятие и использование своей суперсилы<br>в воспитании детей . . . . .                     | 232        |
| Интеграция . . . . .   | 239        |
| Интеграция – это окончательное<br>понимание ваших триггеров . . . . .                        | 241        |
| Сформулируйте свои смыслы,<br>определив родительскую миссию . . . . .                        | 247        |
| Вы можете переписать свою историю . . . . .  | 248        |
| Превращение смыслов в миссию . . . . .   | 254        |
| Напишите свои родительские миссии . . . . .  | 255        |
| Политика компании помогает<br>не забывать о миссиях . . . . .                                | 257        |
| Правила – основа любой стратегии<br>или девиза. . . . .                                      | 258        |
| Объединяем правила . . . . .   | 259        |
| Модель ПИМ и мистер Роджерс. . . . .   | 259        |

|   |     |
|---|-----|
| Глава 10. ВОСПИТАНИЕ О2: ОТЗЫВЧИВОСТЬ               |     |
| И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ . . . . .                         | 262 |
| Понимание новых трендов —                           |     |
| отзывчивое воспитание. . . . .                      | 263 |
| Почему травмированным родителям                     |     |
| сложно дается отзывчивое воспитание . . . . .       | 266 |
| Понимание ответственного родительства . . . . .     | 268 |
| Воспитание О2 . . . . .                             | 271 |
| Использование воспитания О2                         |     |
| в родительстве — это навык . . . . .                | 275 |
| Цели воспитания О2 . . . . .                        | 275 |
| Темперамент и воспитание О2 . . . . .               | 277 |
| От совместной эмоциональной регуляции               |     |
| к саморегуляции в воспитании О2. . . . .            | 280 |
| Компетенции осознанных родителей . . . . .          | 283 |
| Истина № 1. Когда дело доходит                      |     |
| до разрешения конфликтов, в центре                  |     |
| внимания стоит не причина ссоры,                    |     |
| а примирение . . . . .                              | 284 |
| Истина № 2. У нас есть время                        |     |
| для воспитания детей. . . . .                       | 287 |
| Истина № 3. Существует разница между                |     |
| наказаниями, последствиями                          |     |
| и поощрениями . . . . .                             | 287 |
| Истина № 4. Все родители совершают                  |     |
| ошибки . . . . .                                    | 291 |
| Истина № 5. Не «ты против меня»,                    |     |
| а «ты и я против проблемы» . . . . .                | 291 |
| Истина № 6. Вы будете чувствовать себя              |     |
| виноватым, даже если все делаете правильно. . . . . | 292 |
| Истина № 7. Любознательность —                      |     |
| это родительская суперсила. . . . .                 | 293 |
| Истина № 8. Дискомфорт не опасен . . . . .          | 294 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 11. ЛАЙФХАКИ ВОСПИТАНИЯ<br>ДЛЯ ТРАВМИРОВАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ . . . . .        | 295 |
| Советы по воспитанию детей для родителей. . .                                  | 295 |
| Совет № 1. Снизить нагрузку . . . . .  | 295 |
| Совет № 2. Изучите метод помидора . . . . .                                    | 297 |
| Совет № 3. Проанализируйте и уточните<br>свои родительские ценности . . . . .  | 298 |
| Совет № 4. Система «Дежурный родитель» . .                                     | 300 |
| Совет № 5. Забота о себе — это забота<br>о ребенке . . . . .                   | 301 |
| Советы по воспитанию детей . . . . .   | 302 |
| Младенцы . . . . .   | 304 |
| Малыши (тоддлеры) и дошкольники . . . . .                                      | 306 |
| Дети младшего школьного возраста. . . . .                                      | 310 |
| Дети среднего школьного возраста . . . . .                                     | 316 |
| Дети старшего школьного возраста . . . . .                                     | 320 |
| Глава 12. ОТДАВАТЬ СЕБЯ ВОСПИТАНИЮ<br>ДЕТЕЙ. . . . .                           | 325 |
| Техники саморегуляции. . . . .   | 327 |
| Стратегия «сверху вниз»: ежедневное ведение<br>дневника осознанности . . . . . | 330 |
| Основные родительские навыки,<br>которыми вы теперь обладаете. . . . .         | 333 |
| Когда следует обратиться за дополнительной<br>помощью . . . . .                | 333 |
| Выбираем психотерапевта . . . . .  | 335 |
| Учитывает ли психотерапевт<br>психотравмы в своем подходе . . . . .            | 337 |
| Присоединяйтесь к моему сообществу . . . . .                                   | 338 |
| БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .  | 340 |
| ЛИТЕРАТУРА. . . . .  | 346 |