


ДИАНА МАШКОВА
И КОМАНДА АВТОРОВ

Азбука счастливой семьи

30 уроков осознанного
родительства

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М38

Машкова, Диана.

М38 Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2025. — 528 с.

ISBN 978-5-04-165447-4

Быть родителями непросто. Нередко мамам и папам бывает нужна поддержка, чтобы наладить контакт с детьми и укрепить семейные отношения. Книга-тренажер призвана помочь всем, кто хочет создать счастливую семью. В книге собраны 30 главных уроков родительства и важные знания из области детской и семейной психологии, воспитания, которые ответят на главные вопросы мам и пап. Авторы программы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей — Я. Корчака, Л.С. Выготского, Л.И. Божович, М.И. Лисиной, Дж. Боулби, Д.Б. Эльконина, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Я. Варги, Л.Б. Шнейдер, М.И. Мелии, Б. Перри, Л.В. Петрановской 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 стремление работать над собой и быть «достаточно хорошими» — ключ к счастливым и гармоничным отношениям в семье!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-165447-4

© Машкова Д.В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	9
О научных редакторах	11
Предисловие директора Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения РФ	15
Предисловие директора АНО «Азбука семьи» Дениса Салтеева	17
Введение	20
Благодарности	27
Отзывы родителей	28

ЧАСТЬ I Семейная система

Урок 1.1. Откуда мы родом?	33
Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	49
Урок 1.3. С чего начинается детство?	68
Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	82
Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	101
Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	119

ЧАСТЬ II Привязанность

Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	137
Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	150
Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	164
Урок 2.4. Какие бывают типы привязанности?	179
Урок 2.5. После семи уже поздно?	199
Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	213

ЧАСТЬ III Детская психологическая травма

Урок 3.1. Что может сломать детей?	235
Урок 3.2. Как у детей возникают «малые травмы»?	251
Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	267
Урок 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?	283
Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	297
Урок 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	311

ЧАСТЬ IV
Трудное поведение

Урок 4.1. Трудный или удобный?	329
Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	345
Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?	360
Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	376
Урок 4.5. Почему дети плохо себя ведут?	392
Урок 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	408

ЧАСТЬ V
Подростковый возраст

Урок 5.1. Как быть родителем подростка?	429
Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	446
Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	462
Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?	476
Урок 5.5. Когда происходит сепарация?	489
Урок 5.6. Куда приводит детство?	502
Список рекомендуемой литературы	515

ОБ АВТОРАХ



Диана Машкова, кандидат филологических наук, писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», член Экспертного совета Комитета по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства Государственной думы РФ, член рабочей группы при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства, член Общественного совета Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка, 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.

О НАУЧНЫХ РЕДАКТОРАХ



Лариса Павловна Фальковская, кандидат психологических наук, почетный работник общего образования РФ, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.



Галина Владимировна Семья, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии им. Л.Ф. Обухова Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», лауреат премии М. Ломоносова за развитие науки.



Ирина Александровна Лыкова, доктор педагогических наук, доцент, академик МАНПО, лауреат Премии Правительства РФ в области образования



Александр Александрович Буянов, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования».



Эльвира Шамильевна Гарифулина, кандидат социологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет».



Олег Игоревич Пальмов, кандидат психологических наук, доцент кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии СПбГУ, научная редакция части II «Привязанность».

«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:

www.azbukasemi.ru

Или через QR-код



ПРЕДИСЛОВИЕ

ДИРЕКТОРА АНО «АЗБУКА СЕМЬИ»

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. В ней кроется залог благополучного будущего и психологического здоровья общества в целом. Именно поэтому так важно вносить вклад в укрепление семьи, традиционных семейных ценностей и благополучия — не только материального, но и психологического — семей с детьми.

Можно ли вырастить счастливых детей, не налаживая гармоничных отношений внутри семьи, 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, жизненный опыт, личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять. Развивать родительские возможности, безусловное принятие, умения, навыки.

Какие умения нужны мамам и папам? 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. Достаточно хороший родитель не оставляет ребенка, не идет на поводу у лич-

ных травм, негативных паттернов и бесконтрольных чувств. Он делает сознательный выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и я буду любить его всю жизнь». Это простое и одновременно сложное решение. Но оно необходимо нашим 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. Особые трудности испытывают молодые родители, чье детство прошло на фоне нестабильности, политических и экономических кризисов, а также расцвета криминала 90-х. В первую очередь под угрозой в подобных условиях, к сожалению, оказывается семья. Укрепление этого института важно государству для роста демографии и успешного решения социальных проблем, оно актуально для общества, которое хочет жить в безопасности и достатке, оно необходимо бизнесу, поскольку повышает эффективность сотрудников в профессиональной сфере.

Именно по этой причине АНО «Азбука семьи» в сотрудничестве с Институтом изучения детства, семьи и воспитания разработали и апробировали программу психолого-педагогической поддержки для семей с детьми от 0 до 18 лет. Сейчас она доступна мамам и папам, а также замещающим родителям в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи» и видео-лекций, для самостоятельного изучения. Доступна в формате школ родителей «Азбука семьи». А также — Клубов «Устойчивая семья» в ряде регионов на базе государственных и некоммерческих организаций в рамках проекта Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка.

Мы надеемся, что в скором времени школы и клубы родителей по программе «Азбука счастливой семьи» будут работать в большинстве государственных организаций социального обслуживания и образования нашей страны.

Программа «Азбука счастливой семьи» рекомендована Министерством просвещения Российской Федерации, 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 работают 122 школы родителей «Азбука семьи». На сегодняшний день их уже окончили 3263 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. На 14% выросло число родителей, отказавшихся от физических и моральных наказаний детей. И, пожалуй, самая 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 своей семьи.

Когда благополучие семей и качество жизни каждого человека — взрослого и ребенка — становится единой целью общества и государства, многие социальные проблемы удастся успешно решить.

*Денис Салтеев,
директор АНО «Азбука семьи»*

ВВЕДЕНИЕ

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из основных национальных приоритетов и конституционных ценностей. В качестве ключевых задач в распоряжении Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 г. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» указывается «обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей», в том числе и за счет утверждения традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождения и сохранения духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании. В распоряжении Правительства Российской Федерации № 2580-р от 16 сентября 2021 г. «О плане мероприятий по реализации в 2021–2025 гг. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г.» говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей» и о «поддержке некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на формирование ответственного родительства, развитие родительских компетенций, внедрение эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Программа «Азбука счастливой семьи» обобщает опыт проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания; она создана, чтобы оказать семьям с детьми психолого-педагогическую и социальную поддержку — в том числе на базе организа-

ций социального обслуживания и образовательных организаций. Как показывает многолетняя практика работы с родителями, семейные отношения — это ежедневный вклад супругов, детей в создание доброжелательной атмосферы, в поддержку друг друга. Нередко семьям бывает нужна помощь в том, чтобы наладить контакт и укрепить отношения между взрослыми и детьми.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и развитии ребенка являлись и являются предметом изучения для классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П.Ф., Каптерев П.Ф., Бехтерев В.П., Блонский П.П., Макаренко А.С., Выготский Л.С., Божович Л.И., Сухомлинский В.А., Лисина М.И., Обухова Л.Ф. и др.) и для современных ученых (Гиппенрейтер Ю.Б., Мухина В.С., Смирнова Е.О., Амонашвили Ш.А., Захарова Е.И., Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Куликова Т.А. и др.).

Согласно Л.С. Выготскому, сознание ребенка, специфические особенности его высших психических функций (произвольная память, произвольное внимание) формируются в социальном взаимодействии со взрослыми. Выделяются две основные линии развития. Натуральная линия развития — это физическое, естественное развитие ребенка с момента рождения. Культурная (историческая) линия развития возникает при появлении общения с окружающим миром. Ученица Выготского Л.И. Божович сформулировала понятия социальной ситуации развития и личностного новообразования, выделила внутренние процессы развития и внешние условия, которые их обеспечивают.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Азбука счастливой семьи» включает линию возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового возраста, который разделяется на две фазы. Авторы также опираются на исследования М.И. Лисиной и ее последователей, выделяя качественные характеристики общения с младенцами и детьми раннего возраста. Следуя традициям отечественной психологической школы, программа «Азбука счастливой семьи» закрепляет важность рефлексии родителей как условия гармоничного развития ребенка и обозначает значение отноше-

ний, в которых ребенок развивается. Так, «Привязанность», одна из частей программы, представляет исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р.Ж. Мухамедрахимова, Н.Л. Плешковой, О.И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности. Классическая теория привязанности Дж. Боулби раскрывается в контексте исследований российских пар «мать — ребенок». Понятие «чувствительность», один из основных терминов теории привязанности, предлагается родителям, занимающимся по программе «Азбука счастливой семьи» как ориентир наблюдения за собой и своим взаимодействием с ребенком с целью формирования благополучных, безопасных отношений. В программе в целом большое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, который во многом определяет стиль воспитания и соответственно качество детско-родительских отношений в семье.

Авторы программы «Азбука счастливой семьи» исходят из необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях, и выстраивают программу на основе научных теорий, получивших самое широкое признание и распространение в нашей стране. Помимо уже названных в программе отражены идеи, исследования, использованы публикации Я. Корчака, П.П. Блонского, Э. Эриксона, Д.Б. Эльконина, В. Сатир, В.А. Сухомлинского, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г. Чепмена, А.И. Захарова, А.В. Мудрика, Э.Г. Эйдемиллера, А.Я. Варги, Л.Б. Шнейдер, М.И. Мелии, Н.П. Коваленко, М.М. Решетникова, Ф.Е. Василюка, Б. Перри, Л.В. Петрановской, Ч.И. Ильдархановой и многих других.

ЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ИСТОРИИ

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

В каждом из 30 уроков родители найдут ответы на основные вопросы. Как создать семейную систему, которая поддерживает каждого члена семьи? Почему важно единство матери и отца? Как сформировать надежные отношения привязанности между роди-

телями и детьми? Кто поможет справляться со школьными трудностями? Как мамам и папам сохранить супружеские отношения и сделать свой брак счастливым? 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» — это самый полный курс психолого-педагогической поддержки родителей в России на сегодняшний день.

Для кого предназначена книга-тренажер?

Для тех, кто еще только задумывается о пополнении в семье. А также для всех родителей, которые уже воспитывают детей от 0 до 18 лет.

С книгой-тренажером можно работать самостоятельно, в парах, в школах родителей «Азбука семьи» (последний вариант позволит усвоить больше). «Азбука счастливой семьи» применяется в Клубах «Устойчивая семья», которые развиваются в рамках проекта Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка как элемент профилактики социального сиротства.

Книгу-тренажер можно применять в рамках социально-психологического сопровождения семей с детьми в организациях социального обслуживания и для социально-педагогического сопровождения семейного воспитания в образовательных организациях, в родительских группах, семейных клубах, школах подготовки к браку, в любых других помогающих родительских сообществах на базе государственных и некоммерческих организаций.

Программа может применяться в трудовых коллективах в качестве поддержки семей сотрудников, для развития коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укрепления отношений внутри организации.

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

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ-ТРЕНАЖЕРОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

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

КТО ТАКОЙ НАПАРНИК?

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

Если вы можете пройти курс вместе с супругом, с которым разделяете родительские обязанности или планируете это делать в дальнейшем, — это лучший вариант при условии, что супруг 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 родитель вашего ребенка 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.

ШКОЛЫ РОДИТЕЛЕЙ «АЗБУКА СЕМЬИ»

В целях прохождения программы в групповом формате при поддержке психолога можно обратиться в одну из региональных школ родителей «Азбука семьи», контакты которых опубликованы на сайте АНО «Азбука семьи». Каждая школа родителей в городе или поселке позволяет единовременно 20 мамам и папам укрепить

внутрисемейные отношения, получить знания и развить важные компетенции: освоить базовые знания из области педагогики, семейной и детской психологии, получить навыки укрепления отношений с детьми, навыки позитивной коммуникации и решения конфликтных ситуаций, а также навыки бережного воспитания детей. В результате прохождения программы «Азбука счастливой семьи» в формате школы родителей в течение 7 месяцев (1 урок в неделю) или 3,5 месяца (2 урока в неделю) мамы и папы отмечают улучшение детско-родительских отношений в семье (более 60% прошедших программу, согласно результатам анкетирования) и собственного психоэмоционального состояния (26% прошедших программу).

Общение в формате «равный — равному» в школах родителей «Азбука семьи» с психологом — это мощный ресурс и необходимая психолого-педагогическая поддержка для мам и пап. В сообществах родители получают помощь, находят друзей, обмениваются опытом, делятся возможностями. Формируется помогающая среда и устойчивые горизонтальные социальные связи.

Школы родителей «Азбука семьи» являются одним из важнейших инструментов ранней профилактики семейного неблагополучия.

ЛИДЕРЫ ШКОЛ РОДИТЕЛЕЙ

Лидерами школ родителей «Азбука семьи» и ведущими групповой работы становятся психологи, желательно с личным опытом родительства, прошедшие обучение по программе «Азбука счастливой семьи». Курс лидеров предназначен для сотрудников организаций социального обслуживания, образовательных организаций, некоммерческих организаций и практикующих частным образом психологов с профильным высшим образованием. После прохождения двухступенчатого отбора специалист посещает пятнадцать групповых встреч с психологами АНО «Азбука семьи», соавторами программы, которые готовят его к работе с родителями в формате «равный — равному» и созданию школы родителей на базе своей организации в регионе. Подать заявку на обучение можно на сайте АНО «Азбука семьи» в разделе «Психологам».

ВНИМАНИЕ!!!

Самостоятельное прочтение книги-тренажера, работа с Напарником или в школе родителей не является психотерапевтической работой.

«Азбука счастливой семьи» дополняет знания о семье, детях, помогает развить личную устойчивость и укрепляет семейные ценности.

Если в процессе прочтения или выполнения заданий вы испытаете эмоции, с которыми будет трудно справиться самостоятельно, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к проверенному специалисту — психологу или психотерапевту.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем глубокую благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе.

Выражаем самую глубокую признательность Уполномоченному при Президенте РФ по правам ребенка Марии Алексеевне Львовой-Беловой, Аппарату Уполномоченного, руководителям и специалистам стратегической программы «Дети в семье» за создание и развитие в Российской Федерации востребованного и гуманного направления профилактики социального сиротства – комплексной поддержки родных семей в интересах детей. Благодарим за возможность быть причастными к историческим изменениям в сфере защиты детства, к распространению семейно-ориентированного подхода и внедрению практик поддержки семей с детьми, таких как Клубы «Устойчивая семья» в основе которых лежит вера в каждого человека, уважение к каждому родителю; где новый бережный стиль отношений становится ключевым условием создания реабилитационной среды для родителей и достижения цели — сохранения или восстановления родных семей в интересах детей.

Низкий поклон всем, кто поддерживает «Азбуку семьи» словом и делом, вступает в наши ряды и делает важный вклад в развитие традиционных семейных ценностей и укрепление семей с детьми.

Огромная благодарность лидерам «Азбуки семьи» — психологам, которые ведут школы и клубы родителей по программе «Азбука счастливой семьи» в регионах, вкладывая в эту работу душу и искреннее желание помочь мамам и папам изменить отношения в их семьях к лучшему.

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

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

ОТЗЫВЫ РОДИТЕЛЕЙ

Тамара Л., школа родителей «Азбука семьи» г. Самара

«Замечательная программа, очень нужная и полезная каждому родителю! Спасибо создателям и нашему превосходному тренеру Наталье! Получила много методов и инструментов выстраивания доверительных отношений с ребенком, поняла, что работу над взаимоотношениями надо начинать с себя. Практические задания дают возможность увидеть вещи, о которых даже не задумываемся. Шикарная подборка литературы и разбор жизненных ситуаций делают курс интересным на долгую перспективу. Благодаря школе родителей «Азбука семьи» приходит осознание, что никогда не поздно начать выстраивать отношения в семье, делая жизнь детей и родителей счастливее!»

Людмила В., школа родителей «Азбука семьи» г. Дмитров

«Очень жаль, что раньше не было таких школ, я бы избежала огромного количества несправедливостей по отношению к детям. Такие школы необходимо внедрять среди молодых и будущих родителей обязательно. Родители обязаны знать, что каждое их действие влияет на развитие ребенка».

Ольга С., школа родителей «Азбука семьи» г. Орел

«Это прекрасный проект, который дает возможность найти ответы на множество вопросов, возникающих у родителей. В нашем обществе очень не хватает мест, где можно расти духовно, общаться, искать помощи и получать ее от квалифицированного специалиста, делиться своими проблемами и получать поддержку. Именно таким местом является ШОР».

Юлия Р., школа родителей «Азбука семьи» г. Воронеж

«Пришла в школу родителей “Азбука семьи”, потому что не справлялась со своими детьми и не понимала, что с этим делать. После прохожде-

ния курса стало ясно, что делаю не так и как это следует исправлять. Раньше я много срывалась и кричала на детей, когда они меня не слушались, но это не помогало, а только ухудшало общую картину. Теперь стараюсь не впадать в детство, быть взрослой и не переходить на крик, пытаюсь спокойно объяснять детям неприятные ситуации. Сейчас продолжаю работать над собой, пытаюсь улучшить отношения с родными и друзьями, чтобы быть надежной опорой и примером для своих детей».

Наталья К., школа родителей «Азбука семьи»

г. Усолье-Сибирское

«Большая благодарность за создание прекрасной и нужной школы родителей “Азбука семьи”, которая помогает родителям вспомнить о том, что они тоже были детьми. Осознание состоит в том, что все в наших руках и главный инструмент в воспитании детей — Любовь и Уважение».

Ирина Прокудина

10 августа 2021 г. <https://book24.ru/>

«В наше напряженное время, когда рушатся традиционные связи между супругами, родителями и детьми, отрицаются вековые семейные устои, тяжело найти твердую опору для создания прочного союза взрослых и детей. Анализ изложенных в книге-тренажере “Азбука счастливой семьи” ситуаций и собственного жизненного опыта помогает сориентироваться в допущенных ошибках, определить источник напряжения и в конце концов положительно разрешить сложившуюся неблагоприятную ситуацию. А молодым парам, готовящимся стать родителями, книга поможет избежать многих ошибок и трудных моментов. Родителями быть тяжело и ответственно, но это и величайшее счастье! Это главное предназначение человека — вырастить достойное будущее поколение, от которого зависит судьба семьи, страны, мира в целом. Огромная благодарность авторскому коллективу! Рекомендую прочитать и проработать книгу всем, кто любит семью, детей. Главное — не сдаваться, не опускать руки, а меняться и расти вместе с детьми!»

Больше отзывов о школах осознанных родителей и о книге-тренажере вы найдете на нашем сайте «Азбука семьи», а также на многих книжных ресурсах.

ЧАСТЬ I

Семейная система

ОТКУДА МЫ РОДОМ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ирине было тридцать лет, а ее дочери Варе всего три годика, когда женщина приняла решение развестись. Отношения с мужем Николаем стали портиться с момента рождения дочки. На первый взгляд ничего плохого Коля не делал: не пил, не обижал жену, содержал семью и даже пытался помогать с ребенком. Однако всякий раз, когда он приближался к Варе, на Ирину накатывал бесконтрольный страх. Ей казалось, что муж все делает не так и вообще ведет себя странно: ребенком интересуется мало, ему куда важнее работа. Этого Ирина не понимала — Варенька стала для нее всей жизнью.

— Я сама! — подскакивала она и забирала дочку из рук мужа.

— Отдохни лучше, — уговаривал он, — ты и так всю ночь не спала. У Вари зубки режутся.

— Спала, — настаивала она, — меня мама сменила.

— Значит, бабушке ты доверяешь ребенка, а отцу нет? — обижался супруг.

— Варя еще слишком маленькая! — чуть не плакала Ира. — Мама знает, как надо. А у тебя опыта никакого нет.

— Так из-за тебя же и нет! — Николай повышал голос. — Ты меня к дочке не подпускаешь!

— Выйди вон, — шипела Ира и сверкала глазами, — ты пугаешь ребенка!

Муж в ярости хлопал дверью и уходил курить на лестничную клетку. А Ира начинала плакать. Варя, конечно же, редела вместе с ней. Женщина злилась на себя, не понимала, что происходит. В чем она обвиняет мужа? Откуда этот невыносимый страх? Конфликты из-за ребенка нарастали как снежный ком. Николай, за которого она выходила замуж по большой любви, казался теперь помехой. Он раздражал одним своим

присутствием. А особенно тем, что никак не мог усвоить: теперь главная любовь Иры — это Варенька.

— Ну, разлюбила, бывает, — в комнату неслышной тенью проскальзывала Ирина мама, чтобы утешить дочку, — не переживай, мы и без Коли справимся! Я же вырастила тебя одна.

КАКИМ Я БУДУ РОДИТЕЛЕМ?

Спокойным или тревожным? Внимательным или безразличным? Принимающим или отталкивающим? Любящим или холодным? Удивительно, но ответ на этот вопрос во многом зависит от прошлого: от того, какой опыт отношений сложился у нас самих с родителями, когда мы были маленькими. Готовясь к появлению малыша, важно проверить семейные связи и разобраться с прошлым. Зачем? Чтобы понять, что мы можем бессознательно переносить на ребенка.

Ожидание и реальность в отцовстве и материнстве часто расходятся. Что представляет себе будущий родитель и каким он станет на самом деле — порой две разные вещи. Почему? Срабатывает так называемый сценарий. Или антисценарий. Сценарий — это шаблон поведения, который передается в семье из поколения в поколение. Стиль воспитания, реализация родительской роли, качество отношений родителя и ребенка. А антисценарий — это попытка сделать не так, как было принято в семье. Мы, например, думаем, что не повторим ошибок собственных матери и отца, не станем делать так же «плохо, как они». Но с появлением своего ребенка вдруг обнаруживаем в себе их черты, манеру общения, жесты, чувства и даже слова.

«Отношение ребенка к действительности с самого начала — социальное отношение, — утверждал Лев Семенович Выготский. — В этом смысле **младенца можно назвать максимально социальным существом. Всякое, даже наипростейшее, отношение ребенка к внешнему миру оказывается всегда отношением, преломленным через отношение к другому человеку**».

Мы принимаем от наших родителей семейные ценности и традиции, усваиваем уклад жизни и модель взаимодействия внутри семьи, чтобы передать все это своим детям. Забота о младших,

уважение к старшим, здоровый образ жизни, бережное отношение к природе, любовь к труду и многое другое закладывается в семье на самых ранних этапах развития.

Влияние родителей на формирование личности ребенка невозможно переоценить. Именно поэтому шесть уроков первой части базового курса для мам и пап «Азбука счастливой семьи» будут посвящены семейной системе и поиску гармонии с опытом, полученным в прошлом, с самим собой и своей второй половиной.

Ребенок в кругу семьи получает главные знания о себе и о мире, учится уважать и любить, формирует собственное представление о будущем — здоровом и успешном или не очень. Все это складывается через отношения с нами, родителями. **Чтобы вырасти физически и психически крепким, умственно развитым, глубоко чувствующим, уверенным в себе и целеустремленным, нужна заботливая, любящая семья.** Нужны благополучные родители, которые счастливы сами, живут в любви и дарят детям тепло.

Человек не может полюбить себя, если его никто не любил. Способность любить не может быть выстроена в изоляции, а только в доброжелательном взаимодействии между людьми.

Род и семья — это основа каждой новой жизни. Большая ошибка думать, что ребенка можно воспитать в отрыве от семейных ценностей, традиций, сценариев и моделей. Важно осознать прошлое и найти в нем опору.

Что скрывает прошлое?

Неосознанное или пренебрежительное отношение к собственным корням нередко мешает понять себя. Отсутствие информации о предках, семейные тайны и секреты могут стать источником серьезных проблем. **Многие болезни и зависимости, а также расставания и разводы бывают связаны с нарушением родовых отношений.**

Но никогда не поздно обратить внимание на опыт прошлого и проанализировать то, что годами, а иногда десятилетиями оставалось «скелетом в шкафу» семьи. Осознать то влияние, которое этот «скелет» оказывает на настоящее.

Да, благополучное детство было далеко не у каждого из нас. Мамы и папы большинства современных родителей, сами того не желая, допускали ошибки и в жизни, и в воспитании. Зачастую причина кроется в том, что они и сами не видели благополучной модели семьи, им неоткуда было взять нужных примеров. Наши бабушки и дедушки, тоже по незнанию и из-за тягот судьбы, порой эмоционально ранили своих детей. Но главное заключается в том, что они старались. Несмотря на череду войн, потерь, болезней, растили и любили своих детей. Сохраняли ценности и традиции наших предков, передавая из поколения в поколение духовность и жизнестойкость семьи.

И мы вправе ими гордиться. Благодаря прародителям и родителям у нас есть великий дар — жизнь. Мы обладаем своей уникальностью, внешностью и талантами. Важно найти в себе силы для признательности своему роду: «Спасибо за то, что я в этом мире есть! Спасибо за то, что я такой, какой есть!»

Знакомство с прошлым, его понимание дает человеку устойчивость и силы. За нами ресурс и любовь многих родных людей. Даже если некоторые из них совершали дурные поступки, другие были добры. Если бы в нашем роду не было любви и силы, мы бы просто не появились на свет.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Ира подала документы на развод с Николаем. Мама поддержала дочку: ее пенсии и заработка Иры, учительницы начальных классов, хватит на скромную жизнь, даже если отец Вари откажется платить алименты.

— Как по нотам, — тяжело вздохнула Аня, Ирина подруга, которая заглянула в гости. — У тебя же и мать, и бабушка развелись.

— Это тут при чем?!

В тот вечер Ира чувствовала себя отвратительно. Суд был назначен на завтра. Новость о разводе сделала из Николая монстра: он угрожал отомстить и по суду забрать ребенка себе.

— Есть такое понятие «родовой сценарий», — объяснила подруга. — Женщины часто бессознательно повторяют судьбы матерей, бабушек и прабабушек. А мужчины — отцов, дедов, прадедов.

— Да ну тебя, какая-то ерунда! — Иру раздражала болтовня Ани.

— Сама посуди, — Аня не унималась, — простой пример: женщина в родах. Если мама и бабушка рожали легко, значит, и дочь, скорее всего, легко родит. У тебя как было?

— Сутки почти, — Ирина нахмурилась, — и у мамы так же. Трудно.

— Ну вот, — Аня обрадовалась непонятно чему. — Может, все-таки пойдешь с разводом? Это же не то, чего хочешь ты. Просто подумай.

Что такое семейное благополучие?

Очень часто в современном мире благополучие путают с материальным достатком, хотя деньги не гарантируют гармонии и счастья. **В жизни нет ничего важнее отношений между людьми.** Когда рядом нет самых близких, любимых или они не в порядке, когда человек недоволен собой, то и при деньгах он будет страдать. Порой, желая для своих детей только лучшего, родители направляют все время и усилия на решение материальных задач, даже когда базовые потребности семьи уже удовлетворены. Но для развития ребенку нужны надежные доверительные отношения с родителями, нужны мама и папа рядом. Психологическое благополучие ребенка имеет приоритетное значение для формирования его личности, и зависит оно в основе своей от качества детско-родительских отношений и в целом от качества отношений внутри семьи.

Конечно, свои сильные и слабые стороны есть у каждой семьи. Но при этом у всех благополучных семей обнаруживается несколько общих критериев.

1. Самооценка

Для благополучия необходима достаточно высокая самооценка каждого члена семьи. Она рождается из безусловного принятия и любви. Человек, который уважает и ценит себя, не станет самоутверждаться за чужой счет и унижать близких. Напротив, он им станет поддержкой.

2. Коммуникации

Семье необходимо прямое, ясное, честное и конкретное общение. Разумеется, такой стиль отношений основан на доверии

между всеми членами семьи. Невозможно создать доверительные отношения, если есть страх, чувство небезопасности, тайны и секреты друг от друга.

3. ПРАВИЛА

Каждой семье необходимы гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам ее жизни правила. Они произрастают из ценностей семьи и тесно с ними связаны. Не может быть вседозволенности. Но при этом обязана быть свобода, которая понимается как ответственность.

4. Связь с социумом

Семье важны открытые, доверительные социальные связи. Хорошие коммуникации и уважительные отношения с окружающими — важный маркер благополучия семьи.

«В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства — самая большая ценность, — пишет известный психолог Вирджиния Сатир. — Родители в такой семье чувствуют себя лидерами, а не боссами и считают себя обязанными оставаться человеческими в любой ситуации. Они с готовностью общаются ребенку свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят ему о своем горе и радости, разочарованиях и удачах. Они учат детей вести себя с окружающими так, как ведут себя сами».

К счастью, сегодня многие мамы и папы понимают это, становятся осознанными, думают о психологическом благополучии детей и умеют опираться на свой детский опыт, даже не слишком удачный, чтобы переосмыслить детско-родительские отношения.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Не так давно подруга рассказала мне свою историю. Когда родились двое ее детей, она стала сильно уставать и часто срывалась на крик. Понимала, что так нельзя, стыдила себя, но внутри нее в моменты непослушания малышей словно включался автомат. Однажды свидетелем такого срыва стала свекровь.

— Красавица моя, ты зачем так кричишь? — ласково спросила мама мужа.

— Они по-другому не понимают! — огрызнулась подруга.

— Доченька, — свекровь подошла к невестке и взяла ее за руку, — очень неприятно, когда дети не слушаются. Но ты меня сейчас слышишь, родная?

— Да...

— Слышишь, — мягко кивнула свекровь, — и все понимаешь. А ведь я говорю очень тихо, душа моя. И дети так: подойди к ним, возьми за руку, посмотри в глаза и скажи им, что ты чувствуешь.

— Думаете, это поможет?

— Конечно, — пожилая женщина улыбнулась, — мои трое так и выросли.

После ухода свекрови подруга долго думала над ее словами. Над связью между прошлым и настоящим. Ее муж никогда не повышал голоса. Он в недоумении смотрел на жену в моменты срывов. Негативные чувства мужчина выражал словами, а не криком: «Я очень расстроен, что...», «Мне тяжело, если...», «Это больно, когда...». Он так привык с детства, наблюдая за мамой и папой. А вот подруге досталась другая модель отношений в семье, и она на бессознательном уровне переняла от своей матери такой способ выражения гнева — крик.

Подруге удалось разомкнуть эту цепь. Сегодня ее дети уже подросли. И вслед за мамой прекрасно выражают свои чувства не криком, а словами.

Главный фокус развития детей — в родителях, в наших отношениях с собой, самыми близкими людьми и окружающим миром.

Что мы оставим после себя?

Будущее семьи и нашего рода — это, конечно, дети. Какие отношения складываются с ними, как чувствуют себя дочери и сыновья в семье, какую модель взаимодействия наблюдают на примере мамы и папы — таким во многом и станет их будущее. Яркий и печальный пример слепка родительского отношения к себе —

взрослые сироты, которые нередко оставляют на попечение государства собственных детей. «Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, — пишет психотерапевт Филиппа Перри, — когда их собственный родитель стал недоступен. Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноким».

Мы, родители, словно закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную — или, напротив, слишком тонкую — нить.

На формирование ребенка влияет, бесспорно, не только отношение родителей, но и его личные особенности, возрастные возможности, законы генетики и биологии, окружающая среда, культурная эволюция, экономика, политика — много всего! «Психическое развитие ребенка, — писала доктор психологических наук, известный советский ученый Лидия Ильинична Божович, — представляет собой сложный процесс, понимание которого всегда требует анализа не только тех объективных условий, которые воздействуют на ребенка, но и сложившихся особенностей его психики, через которые преломляется влияние этих условий... Об этом приходится специально говорить, потому что до сих пор еще встречаются попытки вывести возрастные и индивидуальные особенности ребенка непосредственно из анализа внешних обстоятельств его жизни».

Для понимания пути развития важна именно совокупность условий, их индивидуальное сочетание в жизни ребенка. Но чем более ранний возраст мы беремся рассматривать, тем сильнее окажется влияние, которое оказывают родители.

Разумеется, человек может многое осознать и изменить в собственной судьбе, став взрослым и тем более став родителем. Он может сознательно принять то положительное, что было заложено его родом, и отказаться от негативных моделей отношений, в которые он был погружен в своем детстве. Однако здесь важно говорить о социальной поддержке. Об окружающих людях, о специалистах, готовых проявлять доброжелательность и оказывать помощь. Родителям необходимо предлагать социально-педагогическую и психологическую поддержку на безвозмездной основе, на базе образовательных организаций по месту жительства.

И тогда даже спустя десять, двадцать, тридцать лет удастся найти опору в собственном прошлом, получается услышать необ-

ходимые многим из нас слова: «Дело было не в тебе», «Твоим родителям пришлось тяжело», «Они старались как могли», «Они любили тебя», «Мама и папа хотели для тебя лучшей судьбы и делали все, что считали правильным для достижения этой цели». Понимание приносит облегчение и новые возможности — теперь уже точно можно поступать другим образом, не следовать за негативным сценарием, ведь все стало наконец логичным и ясным.

Но это огромный труд: через понимание, принятие и усилия воли «переписать» то, что было «начертано» в ранние годы жизни.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

На следующий день Ирина не явилась в суд. А поскольку Николай возражал против развода, судья принял решение отложить слушание. По совету подруги Ира обратилась к психотерапевту, который помог ей разобраться в причинах глубинных страхов и внезапного неприятия мужа.

— Ваша мать развелась с вашим отцом, когда вам было три годика, — резюмировал специалист после путаного рассказа Ирины, — и бабушка тоже растила детей одна. С тех пор как младшей дочке, вашей маме, исполнилось три.

— Да. — Ирину потрясло это открытие, особенно совпадение возраста детей.

Она вдруг вспомнила то время, когда ее отец еще жил в семье, и в голове зазвучали слова матери, обращенные к мужу: «Уйди, я сама!», «Ты не знаешь, как надо», «Выйди вон, пугаешь ребенка!».

— Вы не написали ничего о прабабушке по материнской линии. Она растила своих детей в браке?

— Не знаю, — Ира замялась, — о прабабушке мне ничего не известно.

Тем же вечером Ира не без труда, но сумела добиться от бабушки правды, которую та скрывала десятилетиями. Оказалось, что прабабушка потеряла младшую дочь в трехлетнем возрасте. Ее муж впервые в жизни взял ребенка с собой на реку и недосмотрел: пока занимался починкой лодки, девочка вошла в воду и утонула. С того времени отношения между супругами разрушились: прабабушка не смогла пережить потери дочери и обвиняла в этом мужа. Дети росли в атмосфере ненависти прабабки к прадеду. Страх потерять ребенка по вине мужчины закрепился на уровне рода. Боль и непрожитое горе привели к тому, что дети

усвоили про отца самое важное — он может стать причиной смерти ребенка. Возник родовый сценарий, который заставлял женщин тревожиться за жизнь ребенка и избавляться от мужа раньше, чем он мог, пусть и ненамеренно, причинить малышу вред. Ирина сумела понять, что ни ее собственной вины, ни вины Николая в ухудшении отношений между ними нет. Работа со специалистом помогла снизить тревожность Ирины и перестроить сценарий.

Иррациональный страх отступил, и вместо него стали видны другие качества мужчины — защитника, добытчика. Было решено погружать Николая в заботы о ребенке. Ведь его умения как отца — это залог безопасности дочери. Ирине и Николаю удалось сохранить брак и вырастить дочь в любви и счастье.

СТОИТ ЛИ БРАТЬ ПАССАЖИРОВ НА ТОНУЩИЙ КОРАБЛЬ?

Если в семье есть серьезные проблемы в отношениях с прошлым (родителями и прародителями) или настоящим (самими собой и вторыми половинами), невозможно создать успешного будущего (воспитать гармоничную личность ребенка).

Есть расхожее выражение: «На тонущий корабль пассажиров не берут». Его смысл в контексте семьи таков: **отсутствие благополучных отношений с самим собой, с супругом, серьезные проблемы в отношениях с собственными родителями — это неподходящая почва для пополнения семьи.** Каждой семье необходимо заранее подготовиться к появлению ребенка. Даже когда зачатие уже произошло, у родителей всегда есть целых девять месяцев для налаживания отношений и развития осознанности — многое можно успеть.

А начать стоит с древа семьи — такое задание выполняют даже школьники — и внимательно присмотреться к истории своего рода. Узнать больше о женщинах по материнской линии и мужчинах по отцовской: эта информация важна для нашего развития и формирования в качестве матерей и отцов соответственно. **Нам нужно как следует подготовиться и найти ответы на многие внутрисемейные вопросы, чтобы успешно пройти через изменения, которые ребенок принесет в семью.**

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Мы, родители, закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную — или, напротив, слишком тонкую — нить.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Лев Семенович Выготский* «Психология развития ребенка».
- *Вирджиния Сатир* «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту».
- *Филиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.1

- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб., М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Захаров А.И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия: монография. — М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. — 448 с.
- *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. — 498 с.

Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ДРЕВО СЕМЬИ»

Цель задания: познакомиться со своим родом для осознания его роли в формировании нас как матери или отца.

1. Заполните схематическое древо вашей семьи, начиная с себя и продолжая родителями, дедушками-бабушками, прадедушками-прабабушками с обеих сторон. В квадратики вписываются имена и главные характеристики родных (профессия, количество детей, достижения, разводы, болезни, возраст смерти и т. д.).

The diagram is a schematic family tree with four levels of boxes. At the top level, there are eight small vertical rectangular boxes, each containing five horizontal lines for text. These are connected by vertical lines to four larger vertical rectangular boxes in the second level, each containing five horizontal lines. The four boxes in the second level are connected by vertical lines to two large horizontal rectangular boxes in the third level, each containing five horizontal lines. Finally, these two boxes are connected by vertical lines to a single large horizontal rectangular box at the bottom level, containing five horizontal lines. This structure represents a family tree starting from the individual at the top, moving down through parents, grandparents, and great-grandparents.

ЗАДАНИЕ 2. «РЕСУРСЫ РОДА»

Цель задания: осознать, что предки играют в нашей жизни важную роль.

1. Напишите письмо своим предкам по материнской линии (всем женщинам со стороны мамы). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы научились благодаря им? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

2. Напишите письмо своим предкам по мужской линии (все мужчины со стороны отца). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы благодаря им научились? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

3. Считаете ли вы, что корни человека становятся его опорой или, напротив, проблемой? Важно ли, на ваш взгляд, принимать вклад предков в нашу жизнь? Сделайте свои выводы о роли семейного древа в жизни человека. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «НАСТОЯЩЕЕ СЕМЬИ»

Цель задания: анализ ситуации, сложившейся в вашей семье сейчас.

1. Пожалуйста, честно ответьте на вопросы ниже, сформулированные Вирджинией Сатир в книге «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту». Запишите один из вариантов ответа — «да», «нет», «не всегда».

Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?

Быть членом вашей семьи весело и интересно?

2. Проанализируйте ваши ответы и опишите чувства, которые вы в связи с ними испытываете.

3. Три ответа «да» означают, что ваша семья благополучна и не требует существенных изменений. Ответы «нет», «не всегда» свидетельствуют о том, что необходима работа над изменениями. Семья не должна быть обузой, местом, где небезопасно, некомфортно или просто скучно. По утверждению Вирджинии Сатир, благополучная семья — «это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с внешними проблемами». Напишите, какие моменты в жизни вашей семьи вам хотелось бы изменить к лучшему.
