

УДК 159.922.7

ББК 88.8

C90

Суркова, Лариса.

C90 Большая книга психологии: дети и семья / Лариса Суркова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 304 с. — (Большая книга о воспитании). ISBN 978-5-17-110715-4.

Наша семья – наша опора, источник вдохновения, стимул к развитию и совершенствованию! Каждый член семьи — мама и папа, бабушки и дедушки, младшие и старшие дети — растет и изменяется не только в зависимости от личных качеств и устремлений, но и под воздействием людей, которые его окружают дома. Думаете, родители никогда не поменяют свои взгляды на жизнь, а бабушка не захочет заниматься творчеством из-за слов любимых внуков? Ой как вы неправы!

Мы все изменяемся и совершенствуемся вместе! Поэтому и строить здоровые отношения, учитывая психологию каждого члена семьи, необходимо комплексно. Именно тогда каждый из нас сможет построить крепкую ячейку общества – на взаимоуважении, понимании и любви.

В своей новой книге Лариса Суркова рассматривает взаимоотношения в семье со стороны каждого участника этих отношений.

УДК 159.922.7

ББК 88.8



Научно-популярное издание
Лариса Суркова
БОЛЬШАЯ КНИГА ПСИХОЛОГИИ
дети и семья

Литературный редактор *М. Маркова*. Ответственный редактор *А. Амеликина*. Корректор *Н. Арацкая*.
Технический редактор *Т. Тимошина*. Компьютерная верстка *В. Брызгаловой*

Подписано в печать 05.11.2019. Формат 70×90/16. Усл. печ. л. 22,23. Печать офсетная.
Гарнитура *OriumNew*. Бумага офсетная пухлая. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение 1, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru

Өндіруші: ЖШҚ «АСТ баспасы»

129085, г. Мәскеу, Звездный бульвары, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru • Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша
өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

ISBN 978-5-17-110715-4.

© Суркова Л.

© ООО «Издательство АСТ»

Дорогие друзья!

Перед вами большая энциклопедия, составленная из моих трудов за несколько лет. Мои давние читатели ее давно ждали, а для некоторых из вас это будет хороший повод для знакомства.

Как вы уже наверно знаете, в каждой главе моих книг нет научных терминов или сложных слов, потому что они написаны не для профессиональных психологов, а для нас с вами — людей, которые хотят сделать каждое мгновение своей жизни с семьей лучше и богаче.

Это книга скорой психологической помощи!

Есть проблема? – Мы вместе найдем решение!

Нужна профилактика? – Мы вместе обсудим все особенности!

С любовью,
ваша *Лариса Суркова*

ЧАСТЬ 1.
РАБОТАЕМ
НАД СОБОЙ

ЧЕЛОВЕК КАК ОН ЕСТЬ

О психогенетике

Начать наш разговор о психологии семейных отношений мне бы хотелось с того, что очень занимает меня в последнее время, — психогенетики. Из названия очевидно, что это направление на стыке двух наук и изучает оно те удивительные наследуемые параметры, на которые влияли психические и социальные факторы много поколений назад.

Например, все понимают, что цвет глаз или волос передается по наследству благодаря комбинации генов. Но как может передаться обида на мужчин от прапрабабушки, о которой вы могли не знать и никогда не слышать?

Интересно, что подобные явления распространяются не только на отдельных людей, но и на нации в целом. Так называемая память поколений сюда полностью подходит.

Ученые пришли к выводу, что на отдельно взятую личность больше всего влияет то, что происходило три-четыре поколения назад. Если это что-то плохое, то обычно вспоминают о семейных проклятиях. Если хоро-

шее, то с гордостью повествуют о заслугах и достоинствах пращуров.

Я читала об исследовании, посвященном потомкам в третьем-четвертом поколении тех, кто был раскулачен при советской власти. Так вот, больше 90% из них не успешны в финансовых вопросах и, более того, испытывают страх перед деньгами.

Многие туристы обращали внимание на нелюбезность, закрытость жителей Израиля и на то, что они не стараются угодить каждому приезжему. А если посмотреть на это с точки зрения памяти поколений? Много ли народов любило в прошлом (да и сейчас) евреев? Много ли мест на Земле, где им были рады? Сколько веков они скитались по свету?

Или возьмем свободолюбие американцев: ведь тут тоже все логично и объяснимо. Да и про русских многое станет ясно, если почитать историю.

Так что необъяснимое порой поведение наших детей может оказаться вполне объяснимым, если посмотреть на него не с позиции сегодняшнего дня, а как бы сквозь толщу лет. Копните в глубь времен — там найдете все ответы.

Но, думаю, для нас главное, что наша жизнь сейчас — это залог чего-то очень важного для будущих правнуков. Давайте об этом помнить.

О подсознании

Опасаясь, что серьезные научные определения вызовут у читателей оторопь, выражусь несколько шутивно: подсознание — это такая неконтролируемая человеком штука, которая постоянно портит ему жизнь. Почему?

Информация туда (и хорошая, и плохая) закладывается со времен внутриутробной жизни. И чтобы сознание (т. е. то, что мы сами хотим и придумали) вытеснило негатив, нужно использовать целый список специальных техник.

Основная задача при установлении первопричины какой-либо психологической проблемы — вытащить наружу из подсознания ту самую отрицательную информацию, которую человек мог усвоить десятки лет назад, не исключено, что еще до своего рождения.

Например, мама, ожидая вас, злилась на папу, и у вас отложилось:

- «Все мужики козлы!»
- «Все мужики изменяют».

А еще:

- «Бьет — значит любит»
- «Семья без отца не может быть полноценной»
- «Женщина с ребенком никому не нужна».

И конечно:

- «Женщине от мужчины нужны только дети и деньги»
- «Секс только ночью под одеялом».

Но кроме того:

- «Мужчина должен зарабатывать больше»;
- «Честным трудом много денег не заработать».

Ну и как же без этого:

- «Все все успевают, и ты должна»
- «Не проси и не трать на себя, все лучшее детям»
- «Старшие больше знают» и т. д.

Список этих портящих нашу жизнь установок можно продолжать очень долго. Важно обнаружить их в своем подсознании и осмыслить как причину собственных ошибок и неудач.

О сне и снах

Во время исследований, которые проходили в основном в США, ученые пришли к выводу, что апатиям, депрессивным состояниям, эмоциональному выгоранию и даже яркому проявлению кризисов в большей степени подвержены люди, которые ложатся спать позднее 23.00, а также те, кто спит менее семи часов ночью. Связано это прежде всего с нарушением выработки мелатонина — важнейшего гормона, регулирующего не только сон, но и работу всего организма.

Именно этим объясняют и рост числа послеродовых депрессий. Перед тем как лечь спать, современные мамы спешат сделать миллион дел и еще «отдохнуть» в Интернете. Бешеный темп жизни объясняет рост психологических проблем современного человека, ведь в прошлом проблемы со здоровьем все-таки были больше физические, нежели психологические.

Поэтому, дорогие читатели и особенно читательницы, призываю всех более ответственно относиться к своему сну и, уж конечно, не засыпать в обнимку с любимым ноутбуком. Тем более в ночное время нас посещают таинственные, волшебные видения — сны.

Впрочем, никакой магии, одна сплошная наука.

На приеме у психолога вас могут спрашивать о снах, а некоторые из них разбирать особенно тщательно, в деталях. Зачем?

Сновидение — это самый правдивый проективный тест, способный подробнейшим образом вас охарактеризовать.

Во сне мозг продолжает работать, но без отвлекающих факторов в виде нашей активности, и вам дается уникальная возможность за этой работой «подглядеть». А там — все события дня; все, что вам рассказывали близкие; то, что «упало» на вас из Сети или других источников. Учитывая темп нашей жизни, кошмаров не избегать.

Я дам вам несколько советов по осмыслению сновидений.

- Не пытайтесь анализировать сон буквально, вы в 99,9% ошибетесь. Видеть врача не означает болезнь, например.
- Есть образы, которые традиционно трактуются как предвестники какого-либо важного события. Так, каждая уважающая себя беременная видела сон с ловлей рыбы. Почему? Во-первых, потому что об этом все говорят, как о верном симптоме. (Знаете, сколько женщин с бесплодием или долго ждущие беременности видели этот сон? Многие! Но их об этом никто не спрашивал.) Во-вторых, в этом положении чаще нужно в туалет и мозг подсовывает сны о воде.
- А вот видеть во сне умерших не значит, что вас зовут на тот свет. Это говорит о том, что вы скучаете или одиноки. Вот мозг и показывает близкие образы.
- Если хотите проанализировать сон, берите бумагу и записывайте детали. Иначе лишь запутаетесь и напугаете себя. А вот со шпаргалкой, задавая себе наводящие вопросы, со всем разберетесь.

Итак, существуют ли вещие сны? Да! Но это не магия, а результат активной работы мозга и психики днем. В том числе тех сфер, которые мы не осознаем.

К слову, считается, что больше 80% людей видели хоть раз в жизни вещий сон.

О вере

Вера в психологии очень важна. Однако именно этот факт почему-то многих возмущает. Но как же так? Врачи и психологи не могут верить? В чем суть противоречия, ведь это лишь вопрос, чем для вас является вера?

Несколько лет назад ко мне обратилась совсем юная девушка. Ей был 21 год. Она пребывала в подавленном эмоциональном состоянии после удаления груди из-за рака молочной железы. После операции и курсов химиотерапии на тот момент прошло около года.

Вообще-то, с онкологическими больными работают специальные психологи, но у этой девушки был иной запрос. Она хотела научиться мечтать и верить в людей. Дело в том, что и лечащие ее врачи, и сопровождающий ее психолог говорили о психосоматическом компоненте ее болезни. Знаете, как говорят про рак груди и других женских органов? Это рак от обид на мужчин. А у этой девушки в жизни была тяжелейшая история изнасилования в 16 лет.

Год мы периодически работали по скайпу. Расстались с ее большим желанием жить и строить семью. Некоторое время назад она стала мамой. Хотя ее пугали возвращением болезни во время беременности, она была непреклонна. И вот потом она написала: «Вы можете ныть и жалеть себя; можете опускать руки и злиться на

Бога и на жизнь. И тогда вам будет только хуже. А можете психануть и сказать: „Я смогу!“ Встать и идти напролом. Тогда и Бог, и жизнь, и окружающие вас поймут, что раз остановить нельзя, то надо помогать».

Я согласна с героиней. В наших руках порой гораздо больше, чем мы можем себе представить. А про онкологические заболевания врачи говорят, что выздоровление от них на 70% зависит от веры человека. Не сдавайтесь, друзья, в любой ситуации, не сдавайтесь!

И речь здесь идет не о Боге (не важно, в какой религии) и уж точно не об институте церкви. Речь идет о том, что вера — это такая опора в жизни, которую дает понимание, что у жизни есть смысл, что все не просто так... А если не верить, не мечтать, не думать о том, что жизнь души вечна, то все становится иначе... Не хуже, но сложнее. Так лучше не искать трудностей и верить!

Вот поэтому для меня психолог без веры невозможен и в этом утверждении нет противоречий.

О психосоматике

Существуют болезни, которые и врачи, и психологи называют психосоматическими, т. е. обусловленными воздействием психики на тело. Считается, что психосоматическим заболеваниям в разной степени подвержено более 95% людей.

Не миновала этой участи и я. Расскажу свою историю.

Моя мама работала учителем. Помимо школьной нагрузки она, разумеется, стремилась заниматься детьми (мною и моей старшей сестрой), поддерживать чистоту и порядок в доме, вкусно готовить. Поэтому, естествен-