

Азбука семьи

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	9
О научных редакторах	11
Предисловие директора Института изучения детства, семьи и воспитания РАО Натальи Агре	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

ПРЕДИСЛОВИЕ

ДИРЕКТОРА ИНСТИТУТА ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РАО

Семья и детство — важные ценности современного общества и ориентиры ответственной государственной политики. Осознанное родительство — ресурс семейного благополучия и залог сохранности детско-родительских отношений. Как отмечают авторы, «быть родителем непросто». Но еще сложнее и, пожалуй, важнее определить и поддержать фундамент семейного благополучия и счастья — ценности семейного воспитания и семейные традиции.

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» специализируется на разработке проектов и программ в области воспитания подрастающего поколения, основанных на незыблемых ценностях семейного воспитания. Одно из важнейших направлений деятельности института — поддержка родительно-педагогического сообщества, организация гармонизированного взаимодействия семьи и образовательной организации. Этим задачам — поддержке родителей и педагогов, их объединению на базе семейных традиций и ценностей — отвечает уникальная программа «Азбука счастливой семьи».

Материалы книги имеют практико-ориентированный характер, построены на основе кейс-технологий, что позволяет родителям и специалистам разбирать конкретные ситуации, решать жизненные задачи и рефлексировать на приобретенный опыт продуктивного взаимодействия.

Книга содержит 30 уроков осознанного родительства, адресованных родителям и специалистам в области семьи и детства. Ситуации касаются широкого круга семейных вопросов, решение кото-

рых во многом оптимизирует систему семьи, практику семейного воспитания и детско-родительские отношения.

Книга адресована широкому кругу педагогической общественности и семьям, которые стремятся к сознательному построению гармоничных отношений с детьми.

*Наталья Агре,
директор Института изучения детства,
семьи и воспитания РАО, член Общественной палаты РФ,
член комиссии Госсовета РФ по направлению «Образование»,
член комиссии Госсовета РФ по молодежной политике,
руководитель рабочей группы «Безопасность детей»
при Координационном совете при Правительстве РФ
по проведению в Российской Федерации Десятилетия детства*

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 развитие осознанности родителей.

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, принятие и осознанность.

Что такое осознанность? 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. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бескон-

трольных чувств. Он делает сознательный выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно 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 проходило 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 РАО 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 методического пособия, книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», для самостоятельного изучения. Доступна в формате бесплатных школ осознанных родителей в ряде регионов на базе образовательных, государственных и некоммерческих организаций. И в скором времени, надеемся, станет доступна на бесплатной основе родителям в большинстве образовательных организаций нашей страны.

В 2021–2022 учебном году программа успешно прошла апробацию в 17 регионах РФ — Владимирской области, г. Владимир; Воронежской области, г. Воронеж; Ивановской области, г. Иваново; Иркутской области, г. Иркутск, г. Усолье-Сибирское, г. Ангарск; Красноярском крае, г. Зеленогорск, г. Сосновоборск, г. Канск; Курской области, г. Курск; Московской области, г. Дмитров; Новосибир-

ской области, г. Новосибирск; Орловской области, г. Орел; Пермском крае, пос. Чусовой; Республике Алтай, с. Турочак; Самарской области, г. Самара, г. Тольятти; Ханты-Мансийском автономном округе — Югре, г. Нижневартовск, пгт. Междуреченский; Республике Тыва, г. Кызыл; Саратовской области, г. Саратов; Нижегородской области, г. Дзержинск, с. Дивеево; Ульяновской области, г. Ульяновск. Школы осознанных родителей окончили более 500 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. На 14% выросло число родителей, отказавшихся от физических и моральных наказаний детей, а 79% родителей стали разделять ценности ненасильственного воспитания. Около 26% родителей по итогам обучения улучшили свое психоэмоциональное состояние. 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.

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. 30 уроков осознанного родительства» 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 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 отечест-

венной психологической школы, программа «Азбука счастливой семьи» закрепляет важность рефлексии родителей как условия гармоничного развития ребенка и обозначает значение отношений, 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 семилетнего 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 родителями и детьми? Кто поможет справляться со школьными трудностями? Как быть, если взрослым не удастся сохранить брачные отношения? 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. 30 уроков осознанного родительства» — это самый полный курс повышения родительской осознанности 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 или в школах осознанных родителей (последний вариант позволит усвоить больше). Ее можно применять в рамках 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 центров помощи семьям государственных и некоммерческих организаций.

«Азбука счастливой семьи» может использоваться в трудовых коллективах в качестве программы поддержки сотрудников в повышении родительской осознанности, в развитии коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укреплении 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 осознанных родителей 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 ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ (ШОР)

В целях прохождения программы в групповом формате при поддержке специалиста (психолога, педагога или социального работника) можно обратиться в одну из региональных школ осознанных родителей, контакты которых опубликованы на сайте АНО «Азбука семьи». Каждая ШОР в городе или поселке позволяет одновременно 20 мамам и папам укрепить внутрисемейные отношения, получить знания и развить важные компетенции: осво-