

АЗБУКА  
СЕМЬИ

Осознанное  
родительство как  
ранняя профилактика  
семейного  
неблагополучия

**Диана Машкова,  
АНО «Азбука семьи»**



**Цели:**

**Развитие родительской осознанности в России**  
**Ранняя профилактика семейного неблагополучия**

**Задачи:**

**Школы осознанных родителей в РФ**  
**Осознанное родительство в детсадах и школах**  
**Социальное влияние (книги, масс-медиа)**  
«Быть родителем трудно, мамам и папам нужна поддержка общества»  
«Лучшая помощь ребенку – это помощь его семье»  
«Первые 1000 дней жизни ребенка формируют его будущее»  
«Надежная привязанность и позитивное воспитание – основы счастья»

**Осознанные родители – счастливые дети**

# Азбука счастливой семьи

Программа «Азбука счастливой семьи»  
[www.azbukasemi.ru](http://www.azbukasemi.ru)

Развитие родительской осознанности  
30 уроков, 5 блоков по 6 уроков

Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



# Азбука счастливой семьи

## Обратная связь по программе

72% полностью соответствует ожиданиям

96 % отметили пользу реальных историй

100% отметили практическую ценность

96% доступность для понимания

64% готовы делиться с другими родителями

## Отзывы

*«Отличный практический учебник для любого будущего или настоящего родителя»*

*«Считаю, что эту книгу нужно преподносить будущим молодоженам в дар, при подаче заявления в ЗАГС»*

*«Книга стала для меня АЗБУКОЙ в полном смысле слова. Это то, что нужно изучать всем: так же важно, как научиться читать».*

*«Буду всем рекомендовать ваш курс. Я не знаю более важной проблемы, чем отсутствие знаний жизни в семье. Все хотят, чтобы их дети были счастливы и никто этому нигде не учит»...*

# Часть I Семейная система

## Азбука счастливой семьи Часть I. Семейная система

### **1.1. Откуда мы родом?**

Взаимосвязь нашего детства и родительства; роль семейного благополучия в благополучии ребенка.

### **1.2. Какой фундамент у семейной системы?**

Иерархия, правила и границы в семье; способы их выстраивания.

### **1.3. С чего начинается детство?**

Отношения в супружеской паре и их гармонизация как фундамент благополучия ребенка.

### **1.4. Какие ресурсы нужны родителям?**

Ресурсы мам и пап; источники их пополнения.

### **1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?**

Роли матери и отца на разных этапах взросления ребенка.

### **1.6. Какие качества родители формируют в детях?**

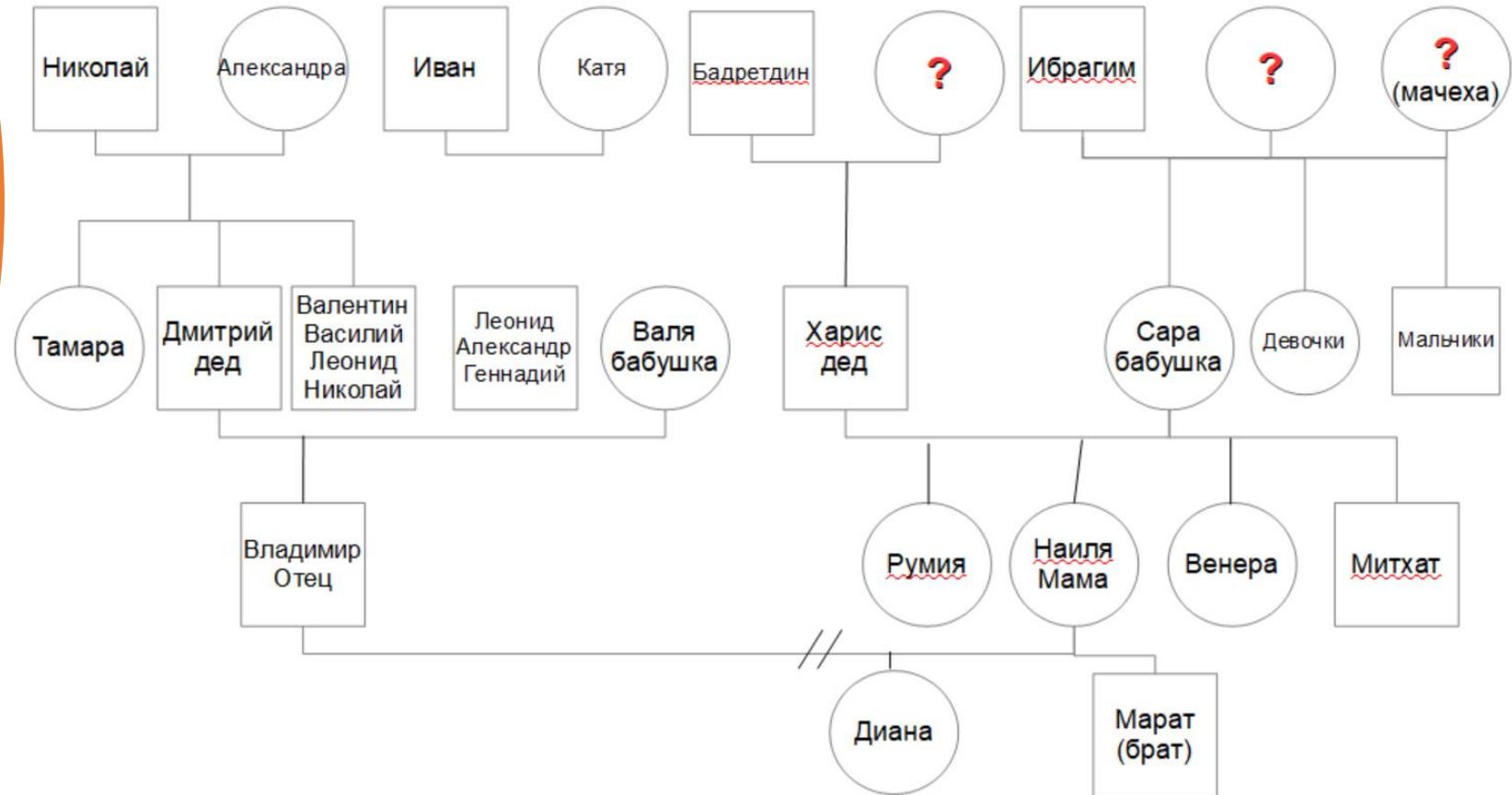
Возрастная периодизация; влияние родителей на формирование детей.

# Урок 1.1.

## Что скрывает прошлое?

### Генограмма Дианы (упрощённая)

Урок 1.1.  
Откуда мы  
родом?



# Часть II Привязанность

## Азбука счастливой семьи Часть II. Привязанность

### 2.1. Что такое привязанность и как она работает?

Теория привязанности и способы создания положительной эмоциональной связи с ребенком.

### 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?

Способы формирования основ надежной привязанности в перинатальный период.

### 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?

Формирование привязанности от 0-3 лет, выбор значимых взрослых.

### 2.4. Дошкольники — возраст счастья.

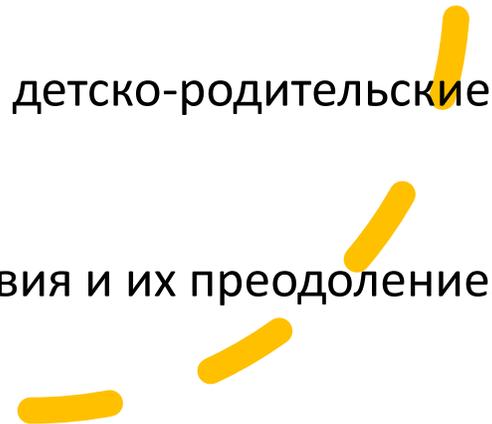
Способы укрепления привязанности в семье с детьми 3-7 лет.

### 2.5. После семи уже поздно?

Кризис 7 лет и управление влиянием школы на детско-родительские отношения.

### 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?

Нарушения привязанности, причины, последствия и их преодоление.



## Урок 2.1.

### Почему так важна положительная эмоциональная связь?

Эдвард Троник, директор отделения развития ребенка при Гарвардском университете  
“Still face experiment”



Дети крайне болезненно воспринимают потерю эмоционального контакта со значимым взрослым, они нуждаются в нем.

Урок 2.1.  
Что такое  
привязанность  
и как она  
работает?

# Часть III. Детские психотравмы

## Азбука счастливой семьи

### Часть III. Детская психологическая травма

#### **3.1. Что может сломать детей?**

Влияние детской психотравмы и симптомы ПТСР

#### **3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?**

Помощь в преодолении негативных последствий в конфликтах разводах, переездах, т.д.; правила поведения родителей.

#### **3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?**

Поддержка ребенка в случае утраты значимого взрослого, стихийного бедствия, насилия и других чрезвычайных событий в жизни.

#### **3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»?**

Последствия детских психотравм, работа над эмоциональной регуляцией ребенка; негативный детский опыт и его влияние.

#### **3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?**

Базовые знания о формировании мозга ребенка, а также о влиянии на него детских психотравм и хронического стресса.

#### **3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?**

Создание терапевтической среды в семье, школе и окружении.

# Урок 3.2. Фильм Николая Звягинцева, Нелюбовь, 2017 год

Урок 3.2.  
Как влияют на  
детей «малые  
травмы»?



Простая схема, которая бесперебойно срабатывает на уровне подсознания ребенка: «если мой папа плохой» или «если моя мама плохая», то «я – тоже плохой»; «если мои родители уничтожают друг друга, то им не нужна и моя жизнь».

# Часть IV Трудное поведение

## Азбука счастливой семьи Часть IV. Трудное поведение

### 4.1. Трудный или удобный?

Влияние ожиданий родителей на состояние и развитие ребенка.

### 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?

Виды трудного поведения родителей, включая гиперопеку, гипоопеку, противоречивое воспитание, т.д. и их влияние на детей

### 4.3. Почему дети бывают непослушными?

Влияние не удовлетворенных потребностей ребенка на его поведение; освоение методов позитивного воспитания.

### 4.4. Нужны ли наказания для послушания?

Физические и моральные наказания как факторы риска для здоровья и жизнеустойчивости ребенка; метода «естественных последствий».

### 4.5. Что делать с трудным поведением детей?

«Айсберг поведения» как основа понимания ребенка; помощь ребенку в преодолении школьных трудностей и других проблем.

### 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?

Девиантное поведение и аддикции (зависимости); способы работы с семьей и обращение к специалистам.

## Урок 4.3. Фильм Аамира Хана «Звездочки на земле», 2007 год

Урок 4.3.  
Почему дети  
бывают  
непослушными?



Дети используют «плохие технологии» – соврать, ударить, обозвать, упасть в истерике и так далее – просто потому, что они самые простые. Не требуют усилий. А социально одобряемому поведению еще нужно научиться.

## Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?

### Урок 4.3. Причины трудного поведения ребенка

Возрастные кризисы

Сильные чувства

Неудовлетворенные потребности

Психологические травмы

Нарушение привязанности

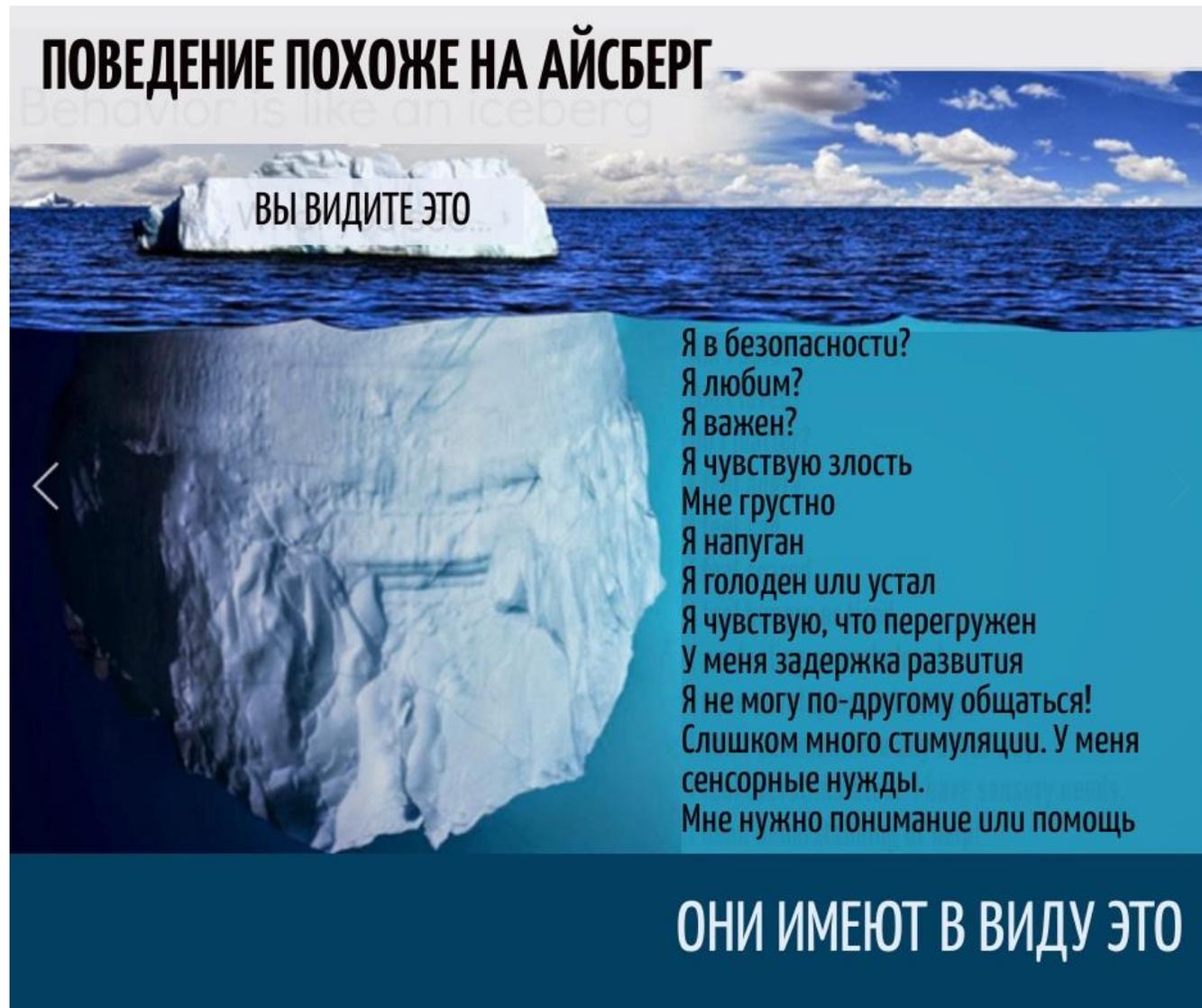
Трудное поведение взрослых

«Слезы упрямства и каприза – это слезы бессилия и бунта, отчаянная попытка протеста, призыв на помощь, жалоба на халатность опеки, свидетельство того, что детей неразумно стесняют и принуждают, проявление плохого самочувствия и всегда – страдания», - Я.Корчак.

# Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?

## Урок 4.3. Поведение как айсберг

АЗБУКА  
СЕМЬИ



Стейси Ганьон, семинар Trauma Informed Parenting

## Урок 4.3. Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно»

### Потребности ребенка

- Хорошо себя чувствовать
- Быть любимым, принятым, нравиться
- Быть успешным
- Быть услышанным и понятым
- Быть нужным, чувствовать принадлежность
- Знать правила игры и границы дозволенного
- Расти, развиваться, реализовываться

Глобальная проблема всегда состоит в том, что ребенка не понимают. Не видят его истинных потребностей и предлагают что-то не то.

Урок 4.3.  
Почему дети  
бывают  
непослушными?

# Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?

## Урок 4.3. Каприз или базовая потребность в безопасности?

- Страх не справиться, быть не успешным
- Страх быть отвергнутым
- Страх за целостность семьи
- Страх потерять свое место в семье
- Страх быть униженным
- Страх, навязанный старшими
- Страх в воображении ребенка ...

Если ребенок ведет себя плохо, особенно если это началось после чего-то (вашей с супругом ссоры, переезда, рождения младшего), обязательно спросите себя: что с семьей в целом? Не пытается ли ребенок своим поведением что-то вам сообщить, на что-то повлиять?», - Людмила Петрановская

## Урок 4.4. Национальный институт защиты детства, «насильственные» методы воспитания, 2019 год

Урок 4.4.  
Нужны ли наказания для послушания?



Ценности ненасильственного воспитания разделяет лишь пятая часть населения РФ.

## Урок 4.3. Так где у ребенка кнопка?

АЗБУКА  
СЕМЬИ

Урок 4.3.  
Почему дети  
бывают  
непослушными?



Кадр телефильм Константина Бромберга  
«Приключения Электроника», 1979 год

# Урок 4.3. Каким бывает трудное поведение родителей?

## Урок 4.3. «Хорошие технологии» коммуникаций

### 1. Активное слушание

Необходимо дать ребенку высказаться. Не додумывать. Не додумывать, не перебивать, подбадривать взглядом и репликами.

### 2. «Я-сообщения»

Все, что хотите сказать ребенку, произносите через призму своих переживаний и чувств.

### 3. Осознание причины

Если ребенок резко изменил свое поведение, повел себя дерзко, поступил плохо, нужно разбираться с причиной.

# Урок 4.3. Каким бывает трудное поведение родителей?

## Урок 4.3. «Хорошие технологии» коммуникаций

### 4.Естественные последствия

Задача родителей – не выдумывать наказания, а разрешить логическим последствиям ошибок детей воплотиться в жизнь.

### 5.Личный пример

Родители проговаривают, но главное, показывают, как следует поступать в той или иной ситуации и рассказывают истории.

### 6.Положительное подкрепление

Необходимо акцентировать внимание даже на самых малых успехах ребенка, а не на том, что у него не получается.

# Часть V Подростковый возраст

## Азбука счастливой семьи

### Часть V. Подростковый возраст

#### 5.1. Как быть родителем подростка?

Особенности подросткового возраста и кризис среднего возраста родителей; поведение мам и пап в ключе позитивного воспитания.

#### 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?

Навыки жизнестойкости и пути их формирования; эмоциональные, социальные, бытовые навыки подростков и их развитие в семье.

#### 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?

Передача ответственности подросткам, поддержка родителей.

#### 5.4. Кто главный в выборе профессии?

Формирование внутри семьи готовности к работе и карьере; подготовка к будущей самостоятельной жизни.

#### 5.5. Когда происходит сепарация?

Управление чувствами родителей в период сепарации; создание благоприятных условий для сепарации.

#### 5.6. Куда приводит детство?

Осознанность взрослого ребенка как наследие, полученное от родителей; формирование новых, партнерских, отношений с детьми.

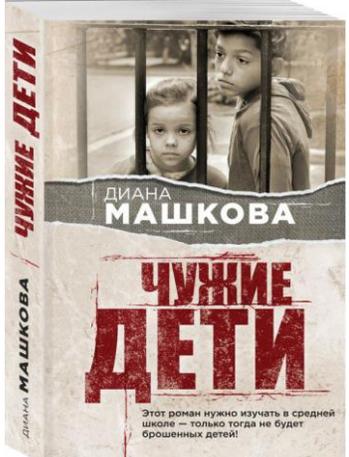
# Урок 5.6. Подростки

Реальные истории взросления

Георгий Гынжу, книга «Меня зовут Гоша»



Урок 5.6.  
Куда приводит  
детство?



# I Всероссийской онлайн форум школ осознанных родителей

ШОР как ранняя профилактика семейного неблагополучия

Программа и регистрация: <https://azbukasemi.ru/events/>

ШОР как  
ранняя  
профилактика



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

При поддержке Министерства просвещения Российской Федерации

При участии Института воспитания РАО, Национальной родительской ассоциации, Фонда Тимченко, Благотворительного фонда "Солнечный город", Национального института защиты детства

## 28 октября 2021

### I Всероссийский форум школ осознанных родителей

Онлайн на сайте <https://azbukasemi.ru>



Осознанные родители  
- счастливые дети

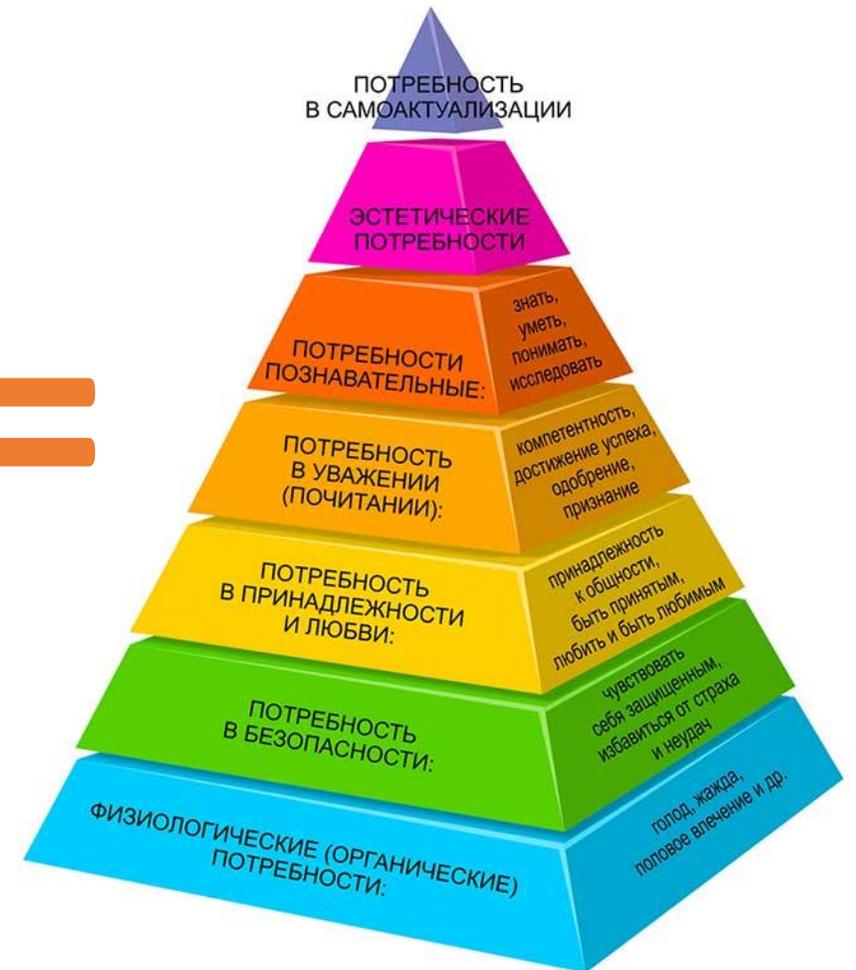
**Благополучная семья = благополучные дети**

Психологический комфорт каждого и надежные детско-родительские отношения

ЦЕЛЬ:  
Благополучная  
семья



=



# СПАСИБО

«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

---