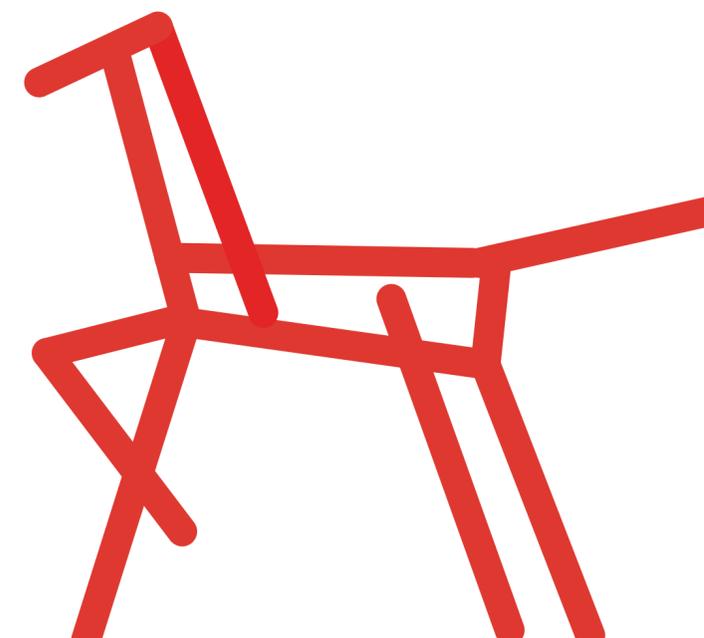


АЗБУКА  
СЕМЬИ

# АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 5.6. Куда приводит детство

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



# Программа «Азбука счастливой семьи»

[www.azbukasemi.ru](http://www.azbukasemi.ru)

**Развитие  
родительской  
осознанности**



## Блоки программы:

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



# Какое наследство мы оставляем детям?

Жизнь — это не спринт, а марафон.  
Всегда побеждает тот, у кого больше  
жизнестойкости, способности  
оправиться от ударов судьбы,  
невыносимой усталости и бед.  
Встал, отряхнулся и — снова вперёд!



# Изменения отношений

- Родительские обязанности закончились
- Сформирована надёжная привязанность
- Создан ресурс жизнестойкости
- Начались отношения взрослых людей
- Добровольный характер взаимопомощи
- Любовь, поддержка и искренние пожелания родителей

Отечественный психолог Тамара Ивановна Сытько рассматривает сепарационный процесс именно как трансформацию детско-родительских отношений, определяя сепарацию как «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделенности и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса».



# Как наладить со взрослыми детьми партнёрские отношения?

- Используйте метод положительного подкрепления
- Будьте гибкими
- Откажитесь от сравнений
- Находите совместные интересные занятия
- Сохраняйте семью как место восстановления
- Соблюдайте семейные традиции
- Общайтесь ради общения
- Храните тайны детей
- Доверяйте взрослым детям
- Живите своей жизнью, а не жизнью детей.

С момента сепарации отношения между родителями и детьми выходят на финальный уровень — отношения взрослых людей. Это значит, что теперь мы на равных. И любая помощь — причём в обе стороны — носит добровольный характер.



# Есть ли жизнь после отъезда из родного дома взрослых детей?

Вместо того, чтобы горевать по прежним годам гораздо лучше посмотреть в лицо новым возможностям. Обратиться к себе и собственной личности. А с детьми дальше всё будет хорошо, просто верьте!



# Главная мысль урока

Воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность — вот ключ к благополучию семьи и ребенка. Если наши дети тоже впитали это, мы заложили отличный фундамент для собственных внуков!



# Упражнения на дом

- 1.** Закройте глаза и представьте себе вашу семью через 20 лет за одним столом. Сколько собралось человек? Как они выглядят? Сколько им лет?
- 2.** Скажите всем им мысленно: «Спасибо вам за то, что вы есть! Такие, какие есть!».
- 3.** Пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы говорить своему ребенку любого возраста: «Спасибо тебе за то, что ты есть! Я очень тебя люблю».



# Памятка для родителей

## Как строить отношения со своими взрослыми детьми

- 1.** Используйте метод положительного подкрепления.
- 2.** Будьте гибкими. Не рассчитывайте, что все и всегда будет идти по вашему плану или сценарию.
- 3.** Старайтесь наслаждаться каждым моментом близости со взрослыми детьми и не расстраивайтесь, если они не могут подстроиться под ваши ожидания.
- 4.** Откажитесь от сравнений ваших детей с кем бы то ни было.
- 5.** Находите совместные занятия, которые интересны и вам, и вашим детям.
- 6.** Сохраняйте родительскую семью как место, где взрослые дети могут восстановиться и наполниться силами.
- 7.** Не пытайтесь «улучшить» взрослого ребенка замечаниями или нотациями, это чревато отдалением, а то и разрывом отношений.
- 8.** Продолжайте соблюдать семейные традиции, насколько это возможно.
- 9.** Общайтесь ради общения. Интересуйтесь настроением своих детей.
- 10.** Храните тайны своих взрослых детей.
- 11.** Доверяйте своим взрослым детям. Вы уже передали своим детям ответственность за их жизнь и здоровье, не забирайте ее назад.
- 12.** Живите своей жизнью, а не жизнью детей. Не желайте, чтобы они в вас нуждались: достаточно взаимной любви и уважения.



# Список литературы

Раздел «Библиотека» на [azbukasemi.ru](http://azbukasemi.ru)



«Библиотека»  
на [azbukasemi.ru](http://azbukasemi.ru)

”

*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*

АЗБУКА  
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ