Отрывок из книги

А. А. Забалуев

365 вопросов для родителей, или курс выживания в семье.

2018 г.

В книге поднимаются актуальные вопросы для понимания семейных отношений, для поиска и нахождения ответов, которые помогут родителям задуматься, что-то пересмотреть или взглянуть под другим углом зрения на себя, своего ребенка или супруга.
Уникальность этой книги в том, что здесь нет готовых ответов и рецептов. Здесь нет четких рекомендаций, наставлений. Она поможет **тем, кто действительно хочет приложить максимум усилий для улучшения отношений в своей семье!**
Книга будет полезна психологам, семейным терапевтам, студентам психологических факультетов для использования вопросов на консультациях в ходе индивидуальной, парной и семейной терапии.

Благодарности.
Хочу поблагодарить мою семью, моих родителей, которые прожили в крепком союзе двух любящих сердец почти 50 лет и своим примером передали мне основы семейных отношений друг к другу и к своим детям.
Огромную благодарность выражаю моей супруге, которая является идейным вдохновителем многих наших совместных семейных проектов. Более чем 20 летняя история нашей совместной жизни принесла нам обоим возможность узнать не только друг друга, но и себя, реализовать свой потенциал и мечты.
Без сомнения, для каждого из нас важными моментами в жизни являются встречи с нашими учителями. И я благодарен моим учителям по психологии, семейной и супружеской терапии.
Конечно же, эта книга появилась и благодаря моим клиентам: семейным и супружеским парам, которые приходили ко мне на консультации за помощью в трудных и запутанных ситуациях. Благодарю всех тех, кто помогал мне в процессе создания этой книги.

Введение.

Работая педагогом, парным и семейным терапевтом, консультируя семьи уже более 20 лет, я понял, что хорошо заданный и глубокий вопрос помогает лучше любой рекомендации или домашнего задания. Эта Книга и 365 вопросов, на которые вы ответите сами, дадут возможность почувствовать себя уверенней в поиске истинных отношений и в реализации своей родительской роли.
Читатели найдут в самих вопросах подсказки и вектор направления для эффективного семейного взаимодействия. Когда человек пытается найти свой ответ или подбирает ответ «глазами» партнера или ребенка, происходит инсайт, озарение, осознавание проблемы и находится ключ к решению кризисной ситуации. А если вам все-таки потребуется помощь, вы всегда можете обратиться за консультацией.
Я думаю, что после совместной работы над книгой многие родители вместо фразы: «Сделайте, пожалуйста, что-нибудь с нашим ребенком!» будут задаваться вопросом : **«Что мы, родители, должны сделать в нашей семье друг для друга, чтобы наш ребенок перестал:**

- хулиганить,
- пропускать уроки,

- грубить и обманывать,
- сидеть часами за компьютером,
- не делать домашние задания,
- не убираться в своей комнате,
- обижать маленьких,
- грызть ногти,
- так часто болеть…» и т. д. и т. п.

С уважением к вам и вашей семье, семейный психолог
Артем Анатольевич Забалуев.
Содержание:

1. О наших характерах.
2. Об отношении к инициативам ребенка.
3. Об обязанностях в семье.
4. О семейных ролях.
5. О бабушках и дедушках.
6. О компромиссах в отношениях.
7. О запретах и разрешениях.
8. Об агрессии.
9. О роли отца в семье.
10. О границах и правилах.
11. Об ответственности.
12. О потребностях и желаниях.
13. О чувствах и переживаниях.
14. О планах и целях.
15. О гигиене.
16. О супружеском ложе и детской кровати.
17. О сепарации.
18. О сравнениях с другими.
19. Об установках и ожиданиях.
20. О близости и привязанности.
21. О симбиозе.
22. О навязанных ролях и ярлыках.
23. О страхах и раздражении.
24. О симптомах и обмане.
25. О похожести и непохожести.
26. О личном времени и пространстве.
27. О совместном времяпрепровождении.
28. Об отношении к религии.
29. О конфликтах и ссорах.
30. О замалчивании проблем.
31. О доверительных и проясняющих разговорах.
32. Об эффективных способах решения семейных проблем.
33. О наказаниях и поощрениях.

1. Хотел(а) бы я, чтобы у меня была такая же мама (такой же папа), как я ?
_____

2. Какие черты моего характера нравятся моему ребенку?
_____
_____

3. Какие черты моего характера точно не нравятся моему ребенку?
_____
_____
_____

- Есть два завещания, котрые родители могут оставить своим детям. Первое – корни. Второе – крылья.

4. Какие черты характера моего супруга(и) нравятся ребенку?

5. Какие черты характера моего супруга(и) не нравятся ребенку?

6. Могу ли я избавиться от тех черт своего характера, которые вредят нашим отношениям с ребенком?

7. Что мне для этого потребуется?

8. Готов(а) ли я к этим действиям?

9. Когда я готов(а) начать?

- Доверие ребенка к миру начинается с уверенности, что его любят.

10. Может ли супруг(а) избавиться от тех черт своего характера, которые вредят нашим отношениям с ребенком?

11. Что ему (ей) для этого потребуется ?

12. Готов(а) ли супруг(а) к этим действиям?

13. Когда супруг(а) готов(а) начать?

14. Что из того, что я сделал(а) в недавнем прошлом для ребенка, было **для него** самым приятным?

- Воспитав человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, значит – вырастить угрозу для общества. Т. Рузвельт.

15. Что из того, что я сделал(а) в недавнем прошлом для ребенка, было самым приятным **для меня**?

16. Что из того, что супруг(а) сделал(а) в недавнем прошлом, было самым приятным для ребенка?

17. Что из того, что супруг(а) сделал(а) в в недавнем прошлом для ребенка, было самым приятным **для супруга**?

18. Что из того, что я сделал(а) в недавнем прошлом для ребенка, было для него самым **неприятным**?

19. Что из того, что я сделал(а) в недавнем прошлом для ребенка, было **для меня** самым неприятным?

- Что бы подумал тот ребенок, которым вы были, о том взрослом, которым вы стали?

20. Можем ли мы сказать ребенку: «Нет!»?

21. Что это значит для ребенка?

22. На что я готов(а) ради ребенка?

23. На что готов(а) супруг(а) ради ребенка?

- «Да, мы тебя избаловали. Придется наказывать!»

«Как это: Вы избаловали, а меня наказывать?»

24. Когда ребенок проявляет инициативу в домашних делах, как поступают и реагируют на это другие члены семьи?

25. Когда ребенок **не проявляет** инициативу в домашних делах, как поступают и реагируют на это другие члены семьи?

26. Хочу ли я и другие члены нашей семьи, чтобы ребенок проявлял инициативу в домашних делах?

27. Кто хочет этого **больше** и почему?

28. Кто хочет этого **меньше** и почему?

- Авторитет отца создается не только запретами и наказаниями. Но еще примером и достижениями.

29. Есть ли такие члены семьи, которым это вообще безразлично, и почему?

30. Что будет происходить с ребенком, если он сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

31. Что будет происходить с другими членами нашей семьи, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

32. Что будут **чувствовать** остальные члены семьи, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

- Родители – это барометр, по которому ребенок проверяет свои эмоции.

33. Какие **мысли** у меня могут возникнуть, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

34. Какие **мысли** могут возникнуть у других членов семьи, если ребенок сам будет проявлять инициативу в домашних делах?

35. С какого возраста ребенка мы готовы к тому, что он будет проявлять инициативу и участвовать в домашних делах? (с трех лет, с пяти, с десяти, с четырнадцать, с восемнадцати, с двадцати пяти...)

36. С какого возраста мы сами проявляли инициативу и участвовали в домашних делах своей родительской семьи?

- Самое важное для родителей – это вовремя понять, что их дети выросли. Не так ли?

37. Отразилось ли это каким-либо образом на нашей взрослой жизни? Если да, то каким?

38. Как в нашей семье понимают фразу «домашние обязанности»?

39. Для кого в нашей семье домашние обязанности - это тяжкий труд?

40. Для кого в нашей семье домашние обязанности - это удовольствие?

41. Как воспринимает домашние обязанности наш ребенок?

- Дети, которых не любят в семье, становятся взрослыми, которые не умеют любить.

42. Не является ли домашний труд в нашей семье наказанием?

43. Если в нашей семье домашний труд используется для наказания, то кого чаще всего наказывают и кто чаще всего применяет это наказание?

44. Понимаю ли я, что когда называю мужа – папой, (жену-мамой), я подменяю понятия, а, следовательно, и семейные роли, т.е. сам(а) становлюсь маленьким ребенком?

45. Понимаю ли я, что мой муж - это не мой папа, а папа ребенка? И соответственно жена - это не моя мама, а мама ребенка?

_____

46. Понимает ли ребенок, что бабушка, которую он так называет, на самом деле – это моя мама, или мама супруга(и)?

_____