

12+ Елена Первухина

*Главное интервью
для мамы и папы.
19 вопросов
о ребенке, семье
и вас*

Рекомендовано каждому родителю



Елена Первухина

**Главное интервью для мамы
и папы. 19 вопросов о ребенке,
семье и вас. Рекомендовано
каждому родителю**

*<https://litres.ru/74544407>
ISBN 9785007136709*

Аннотация

Это интервью из 19 вопросов — доверительный разговор родителя с самим собой, оно помогает увидеть, как повседневные реакции, чувства и ожидания взрослого влияют на поведение и внутренний мир ребёнка, где теряется контакт и почему конфликты повторяются.

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Главное интервью для
мамы и папы. 19 вопросов
о ребенке, семье и вас
Рекомендовано
каждому родителю**

Елена Первухина

© Елена Первухина, 2026

ISBN 978-5-0071-3670-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Перед вами не очередной чек-лист и сухая методичка на звание «идеальной мамы», которую нужно заполнить галочками, лишь бы поскорее закрыть тему.

Это приглашение к медленному, честному и, я бы сказала, исцеляющему разговору с самим собой — тому разговору, на который в ежедневной круговерти между работой, школой, кружками, уборкой, приготовлением ужина и бесконечным «мама, ну мама!» почти никогда не остаётся ни времени, ни сил.

За годы практики я не раз видела, как родители приходят с запросом «сделайте что-нибудь с моим ребёнком»: он не слушается, врёт, ленится, огрызается, отказывается делать уроки, закатывает истерики, молчит, грубит, не хочет общаться.

И почти всегда за этим запросом — усталость, тревога, чувство вины, растерянность и тихая боль от того, что самый родной человек становится всё дальше и непонятнее.

Именно поэтому этот материал имеет смысл рассматривать не как набор вопросов о ребёнке, а как карту, которая

помогает родителю увидеть всю семейную систему: где теряется контакт, где рвётся доверие, где взрослый действует на автопилоте, а ребёнок лишь отвечает на этот автопилот единственно доступным ему способом.

Что это даст вам, как родителю?

Здесь не будет готовых рецептов и волшебных таблеток после которых ребёнок в одночасье станет удобным, послушным и мотивированным, а нечто более ценное — оптику, которая позволяет видеть не только поведение, но и его причины; не только свою усталость и раздражение, но и те чувства, которые стоят за ними; не только «плохие поступки» ребёнка, но и его потребности, страхи, желания и способы сообщить о себе миру.

Вы начнёте замечать, что многие конфликты повторяются не потому, что ребёнок «специально доводит», а потому, что в отношениях возникла устойчивая, но неосознаваемая петля: взрослый реагирует непоследовательно, ребёнок теряет и усиливает поведение, взрослый устаёт и снова реагирует эмоционально, а ребёнок делает вывод, что его не слышат, не понимают или любят только тогда, когда он удобен.

Интервью помогает разорвать этот круг, потому что письменные ответы не дают так легко ускользнуть в привычные

обобщения, и вы начинаете видеть детали, которые в устной спешке просто не успеваете заметить.

Кроме того, этот материал даёт родителю возможность вернуть себе родительские позиции.

Мы часто живём по инерции: так воспитывали нас, так принято, так проще, так мама делала, так бабушка говорила, так надо, чтобы не избаловать.

Но ребёнок — не проект, который нужно привести к заданному стандарту, и не поле битвы, где взрослый обязательно должен победить.

Ребенок — отдельная личность, мир, вселенная, которая с первых дней смотрит на вас, запоминая себя через ваши лица, интонации, напряжение в плечах, молчание и брошенные на ходу слова, которые позже станут «приговором» жизненного сценария.

Пройдя интервью, вы сможете отделить свои собственные чувства от чувств ребёнка, перестать приписывать ему те эмоции, которых он не испытывает, научиться выдерживать его злость, грусть, страх, стыд и радость без немедленного желания всё исправить, запретить, отругать или обесценить.

Это снижает уровень родительского выгорания, уменьшает чувство вины, возвращает в отношения живость, юмор и способность договариваться, а не воевать.

Далее вас ждут девятнадцать вопросов, которые охватывают практически всю ткань повседневной семейной жизни: обычный день и любимые занятия ребёнка, его трудности и ваше отношение к нему, моменты согласия и разлада, радость и боль материнства, тревогу, гнев, вину, потребность в заботе, возможное чувство отверженности, разлуки и переживание психологической потери, а также итоговое размышление о том, что вы изменили бы в своём родительском опыте, если бы могли начать сначала.

После вопросов последует аналитическая часть, в которой мы разберём пять важнейших признаков гармоничных детско-родительских отношений: причинно-следственную связь, невербальное взаимодействие, аффективно-поведенческую регуляцию, вербализацию собственных чувств и ментализацию.

Эти слова могут показаться сложными, но за каждым из них стоит простая и очень практичная вещь: умеете ли вы быть предсказуемым, слышите ли ребёнка без слов, помогаете ли ему успокаиваться, говорите ли о своих чувствах и понимаете ли, что у него внутри есть своя отдельная жизнь,

не сводящаяся к вашим ожиданиям.

Главное, что даёт эта работа, — не «правильный» ответ и не оценка, а встречу с собой в роли родителя.

Вы можете обнаружить, что какие-то вопросы вызывают у вас раздражение, скуку, слёзы, желание написать две строчки и закрыть файл, — и это тоже будет важным результатом, потому что сопротивление почти всегда указывает на ту зону, где болит, где страшно, где когда-то было обидно или где вы до сих пор повторяете сценарий своих родителей.

Идеальных родителей не существует, и я говорю это не для утешения, а как профессиональный факт: ошибки есть у всех, но одни родители делают из них выводы, а другие — передают их дальше, уже своим детям.

Этот материал — шанс остановиться, пересобрать внутреннюю опору и выстроить с ребёнком такие отношения, в которых ему будет спокойно расти, а вам — радостно быть рядом.

Вы не станете идеальным родителем, но можете стать понимающим, выдерживающим, замечающим и живым, — именно такой родитель нужен ребёнку, чтобы он чувствовал себя любимым не за удобство и послушание, а просто пото-

му, что он есть.

Надеюсь, что интервью поможет вам посмотреть на некоторые ситуации из жизни вашей семьи по-другому, и вы найдете для себя что-то новое и полезное, работая с этим материалом.

Я проводила это интервью множество раз, кто-то из родителей отвечает на вопросы очень быстро, буквально говоря две-три фразы и «отстреливается» за 15 минут, чувствуя неловкость ситуации.

(Хотя интервью рассчитано, если отвечать устно, на 50—55 минут — за это время можно успеть ответить на 19 вопросов.)

И это очень диагностично — получается говорить о ребенке, о своих чувствах тяжело, неловко — отсюда и различные проблемы, которые ребенок «несет» в кабинет психолога.

Одна мама после интервью сказала — «...я совсем не знаю своего ребенка, что ему интересно, как он растет...», и это было главное «озарение» мамы, возможность дальнейших открытий в своем ребенке и решение проблем, которые есть в семье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.