Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

Встреча 3

Как из мужа сделать союзника: системный взгляд на родительский альянс



PROШКОЛА

Рахимкулова Анастасия Станиславовна

- ★ Клинический психолог, психотерапевт, нейропсихолог, патопсихолог, нейрореабилитолог
- ★ Специалист по прикладному анализу поведения, БОС, поведенческой и позитивной терапии, телесно-ориентированной терапии, КПТ.
- ★ Лектор и участник научно-практических отечественных и зарубежных конференций и семинаров по актуальным вопросам нейропсихологии, патопсихологии, клинической психологии, нарушениям развития, суицидологии.
- ★ Член Всероссийской общественной организации нейрореабилитологов.



PROШКОЛА

Супружеская подсистема как фундамент воспитания ребёнка с СДВГ

Сегодня мы говорим не о том, “как переделать мужа”.

Мы говорим о том, как перестроить семейную систему так, чтобы она работала на ребёнка, а не против него.

Для этого придётся начать с себя и с ваших отношений как пары.



PROШКОЛА

Ребёнок с СДВГ — это стресс-тест для семейной системы.

Если супружеская подсистема прочна — она выдерживает и амортизирует.

Если она шатка — весь удар приходится на самого уязвимого члена семьи: ребёнка.

Ваша задача — не “подключить мужа к воспитанию”, а восстановить иерархию, где супружеская пара стоит на вершине, а ребёнок — в безопасной детской позиции.

Это не про “папа должен помогать”.

Это про структуру, которая даёт ребёнку чувство безопасности. Начнём с теории, потому что без неё практика превращается в манипуляции.

PROШКОЛА

Теоретическая база: структурная семейная терапия (Минухин)

Семья — это система, состоящая из подсистем:

Подсистема	Кто входит	Основная функция
Супружеская	Мать + Отец	Эмоциональная и физическая близость, принятие решений, основа семьи
Родительская	Мать + Отец (как родители)	Воспитание, установка правил, забота, развитие

PROШКОЛА

Теоретическая база: структурная семейная терапия (С. Минухин)

Семья — это система, состоящая из подсистем:

Подсистема	Кто входит	Основная функция
Сиблинговая	Дети	Освоение социальных навыков, конкуренция и кооперация
Прародительская	Бабушки/дедушки	Поддержка родительской подсистемы (по запросу)

PROШКОЛА

В здоровой семье границы между подсистемами чёткие, но гибкие.

Ключевой принцип:

Супружеская подсистема — это рулевой всей семьи, её основа.

Обратите внимание: супружеская и родительская — это разные подсистемы.

Вы можете быть прекрасными родителями, но разрушенными супругами. И наоборот. Нам нужно укрепить обе.



PROШКОЛА

Иерархия: почему она важна для ребёнка с СДВГ

Правильная иерархия в семье выглядит так:

1. Супружеская пара (принимает ключевые решения)

2. Родительская подсистема (транслирует правила детям)

3. Сиблинговая подсистема (дети).



PROШКОЛА

Что происходит, когда иерархия нарушена:

Нарушение	Проявление	Последствия для ребёнка с СДВГ
Ребёнок на вершине	Родители не могут договориться, ребёнок “командует”	Усиление импульсивности, тревога, манипуляции, нет опоры
Коалиция родителя с ребёнком против другого родителя	“Мы с мамой так решили, а папа не понимает”	Ребёнок получает двойные послания, теряет уважение к одному из родителей
Размытые границы	Мать выполняет функции отца и наоборот, нет чётких ролей	Ребёнок не понимает, кого слушать, хаос в правилах

PROШКОЛА

Почему проблема часто возникает в семьях с СДВГ?

В семьях с СДВГ-детьми эти нарушения встречаются чаще, потому что родители истощены и автоматически перекладывают часть своих функций на детей или друг на друга.

Можно ли это исправить? Да.Через **родительский альянс.**

PROШКОЛА

Родительский альянс:

что это и почему он критичен для СДВГ

Родительский альянс — это способность родителей:

- Согласовывать правила и подходы к воспитанию.
- Поддерживать авторитет друг друга в глазах ребёнка.
- Решать разногласия **вне** поля зрения ребёнка.
- Выступать единым фронтом в кризисных ситуациях.



PROШКОЛА

Исследования показывают:

Дети с СДВГ особенно чувствительны к **непоследовательности** родителей.

- Когда родители действуют согласованно, ребёнок получает чёткий сигнал: «Есть общие правила, они справедливы, и оба родителя меня поддерживают».
- Разрозненные действия родителей ведут к **накоплению усталости**, взаимным обвинениям («Ты слишком мягкая» / «Ты слишком строгий») и росту конфликтов.

Это не просто “хорошо бы договориться”. Это **клинически значимый фактор**. Для ребёнка с СДВГ непоследовательность правил = хаос в мозгу. Он не может опереться на стабильные ориентиры, потому что их нет.



Типичные ошибки в родительском альянсе:

Ошибка	Как выглядит	Почему разрушительно для СДВГ-ребёнка
“Хороший и плохой полицейский”	Один родитель строгий, другой — добрый и всё разрешает	Ребёнок учится манипулировать, а не следовать правилам. Нет единого авторитета.
Публичные разногласия	Споры о воспитании происходят при ребёнке	Ребёнок видит, что родители не едины, и перестаёт воспринимать их как опору.

PROШКОЛА

Типичные ошибки в родительском альянсе:

Ошибка	Как выглядит	Почему разрушительно для СДВГ-ребёнка
Перекладывание ответственности	Один родитель — “главный по СДВГ” (ходит к врачам, общается с учителями), второй — в стороне	Один выгорает, второй теряет связь с реальностью проблем ребёнка. Ребёнок чувствует дисбаланс.
Критика другого родителя при ребёнке	«Папа опять не понимает, как с тобой надо»	Ребёнок теряет уважение к критикуемому родителю, а критикующий подрывает собственный авторитет в долгосрочной перспективе.

Теоретическая база: треугольники (Боуэн)

Теория треугольников Мюррея Боуэна:

Когда в паре возникает напряжение, система **автоматически** пытается снизить его, “втягивая” третьего члена — чаще всего ребёнка.

PROШКОЛА

Примеры патологических треугольников в семье с СДВГ:

Треугольник	Как выглядит	Последствия
Мать + ребёнок против отца	«Мы с мамой знаем, как надо, а папа мешает»	Отец отстраняется, мать перегружена, ребёнок получает двойные послания
Отец + ребёнок против матери	«Папа разрешает, а мама злая»	Мать чувствует себя преданной, ребёнок манипулирует
Родители “спасают” ребёнка друг от друга	«Я вмешиваюсь, потому что ты слишком жёстко/мягко с ним»	Родители конкурируют за “правильность”, ребёнок теряет ориентиры

Здоровая альтернатива:

Напряжение решается **внутри супружеской подсистемы**, без втягивания ребёнка. Ребёнок остаётся в детской позиции.

Это одна из самых сложных, но и самых важных концепций.

Почти каждая семья с “трудным” ребёнком имеет устойчивый треугольник.

Задача — его распознать и начать разворачивать.



PROШКОЛА

1

Как “включить” мужа: стратегический подход

Важно: мужчину нельзя “включить” извне. Его можно **вовлечь** через создание условий, где его участие имеет смысл и ценность.

Стратегия 1. Признание его компетенций

- Что отец делает **уже хорошо**? (даже если это просто игра или прогулка)
- Начните с зоны его уверенности, а не с зоны дефицита.
- **Фраза:** «Ты замечательно справляешься с тем, чтобы разрядить обстановку, когда он на взводе. Давай подумаем, как мы можем использовать это в других ситуациях».

PROШКОЛА

2

Как “включить” мужа: стратегический подход

Стратегия 2. Чёткое разделение, а не дублирование

- Не требуйте, чтобы он делал **то же самое**, что и вы.
- Разделите зоны ответственности **по сильным сторонам**.

Пример: мама — контакт со школой и врачами, папа — спортивные активности и режим сна.

PROШКОЛА

3

Как “включить” мужа: стратегический подход

Стратегия 3. Информация, а не критика

- Мужчины часто отстраняются, потому что чувствуют себя **некомпетентными** в теме СДВГ.
- Давайте короткую, конкретную информацию: «Сегодня у него был тяжёлый день в школе, ему нужно 20 минут тишины после прихода».
- **Избегайте:** «Ты опять не понимаешь, как с ним надо!»

PROШКОЛА

Как “включить” мужа: стратегический подход

Стратегия 4. Совместное принятие решений ВНЕ кризиса

- Все важные решения о правилах, наказаниях, поощрениях — **обсуждайте без ребёнка**.
- В кризисе — только **трансляция** уже принятого решения.

Обратите внимание: мы не говорим “заставьте мужа”. Мы говорим “создайте условия”. Если мужчина чувствует себя нужным, компетентным и уважаемым — он включается сам. Если он чувствует критику и обесценивание — он уходит.

Как вводить правила семьи так, чтобы их слышали

Принцип 1. Правила — от супружеской подсистемы

- Правила принимаются **совместно** мамой и папой (и только потом транслируются детям).
- Ребёнок должен видеть, что правило исходит **от обоих** родителей как от единого авторитета.

Принцип 2. Минимум правил, максимум ясности

- Для ребёнка с СДВГ **3–5 чётких правил** — это предел.
- Правила должны быть **визуальными** (написаны, нарисованы, повешены на видное место).
- **Пример:** вместо «будь послушным» → «1) Делаем уроки до 18:00; 2) Гаджеты — после уроков, 30 минут; 3) В 21:00 — выключаем свет».

PROШКОЛА

Как вводить правила семьи так, чтобы их слышали

Принцип 3. Единая реакция на нарушение

- Договоритесь, **что** вы делаете, если правило нарушено.
- И **оба** родителя следуют этому договору.
- Если один родитель смягчает наказание, а другой ужесточает — правило разрушается.

Принцип 4. Правила пересматриваются

- Правила — не догма. Они меняются с возрастом ребёнка и его состоянием.
- Пересмотр — только **на родительском совете**, без ребёнка.

Дети с СДВГ не выносят двусмысленности. Им нужна **предсказуемость**. Если сегодня за одно и то же наказали, а завтра — нет, их мозг не может выстроить стабильную модель. Правила — это их внешняя кора, пока их собственная не достроена.

PROШКОЛА

Иерархия семьи: практические шаги

Шаг 1. Восстановите супружескую подсистему

- Найдите **регулярное время** для разговоров **не о детях**. Хотя бы 15 минут в день.
- Обсуждайте: «Как мы?», а не «Как он?».
- **Упражнение:** раз в неделю — “свидание” (даже чай на кухне без телефонов).

Шаг 2. Введите “родительский совет”

- Раз в неделю — 20 минут совместного обсуждения правил, проблем, успехов.
- Решения принимаются **только вдвоём**, транслируются детям **единым голосом**.

PROШКОЛА

Иерархия семьи: практические шаги

Шаг 3. Уберите ребёнка из центра

- Ребёнок не должен быть “осью”, вокруг которой всё вращается.
- Он — **часть** системы, но не её центр.
- **Практика:** перестаньте обсуждать ребёнка в его присутствии в третьем лице («он сегодня опять...»).

Шаг 4. Восстановите границы с прародителями

- Бабушки и дедушки — поддерживающая подсистема, а не заменяющая.
- Правила воспитания устанавливают **родители**, а не прародители.

Это не быстрый процесс. Но каждый шаг укрепляет систему. И каждый шаг даёт ребёнку то, что ему нужнее всего — **стабильную, предсказуемую среду**.

PROШКОЛА

Что делать, если муж сопротивляется?

Сопротивление — это не “он плохой”. Это сигнал.

За сопротивлением чаще всего стоит:

Что за этим стоит	Что делать
Страх некомпетентности («я не знаю, как с ним справиться»)	Дайте конкретные, маленькие задания, где он точно справится. Хвалите за каждое.
Ощущение, что его “оттеснили” («вы с ребёнком сами всё решаете»)	Вовлекайте в принятие решений **на этапе обсуждения**, а не когда всё уже решено.

Что делать, если муж сопротивляется?

Что за этим стоит	Что делать
Усталость и выгорание (он тоже истощён)	Признайте его усталость. Предложите разделить нагрузку, а не добавить её.
Разные стили воспитания (он считает, что “строгость — это правильно”)	Обсудите **научные данные**: для СДВГ нужна не строгость, а **структура + поддержка**. Найдите общую почву.

Ключевая фраза: «Я не прошу тебя делать по-моему. Я прошу тебя делать **вместе со мной**. Давай найдём наш общий способ».

Если муж сопротивляется — это не конец. Это начало диалога. Ваша задача — не сломать его сопротивление, а **услышать**, что за ним стоит.

Упражнение для пары (домашнее задание)

Упражнение «Карта нашего альянса». (выполняется вместе, без детей, 30–40 минут)

1. **Каждый пишет отдельно** (5 минут):
   - 3 вещи, которые мой партнёр делает **хорошо** в воспитании ребёнка.
   - 1 вещь, которая меня **больше всего раздражает** в его/её подходе.
   - 1 вещь, в которой я **нуждаюсь** от партнёра больше всего.

2. Обменяйтесь и обсудите (15 минут):

- Сначала — только **позитив**. Назовите то, что вы цените.
- Потом — **раздражающий фактор**. Без обвинений: «Я чувствую… когда ты…».
- Потом — **потребность**. Конкретно: «Мне нужно, чтобы ты…».

PROШКОЛА

Упражнение для пары (домашнее задание)

Упражнение «Карта нашего альянса». (выполняется вместе, без детей, 30–40 минут)

3. Договоритесь об одном изменении на следующую неделю (10 минут):

- Конкретном, измеримом, маленьком.
- Например: «Я буду спрашивать тебя перед тем, как принять решение о наказании» или «Мы будем раз в неделю обсуждать правила за чаем без детей».

4. Запишите договоренность.

Это упражнение — первый шаг к восстановлению супружеской подсистемы. Оно не решит все проблемы, но оно **запустит процесс**. И это уже победа.

PROШКОЛА

Итоги встречи

Что мы сегодня взяли:

1. **Семья — это система.** Если супружеская подсистема прочна — ребёнок в безопасности.
2. **Иерархия — это не про власть, а про стабильность.** Ребёнок должен знать, что родители — на вершине, а он — в безопасной детской позиции.
3. **Родительский альянс — это не опция, а необходимость для СДВГ-ребёнка.** Непоследовательность правил = хаос в мозгу.
4. **Вовлечь мужа — значит создать условия, где его участие ценно и имеет смысл.**
5. **Правила работают, когда они едины, визуальны и минимизированы.**



PROШКОЛА

Что дальше

Домашнее задание:

1. Выполнить упражнение «Карта нашего альянса».
2. Ввести один элемент: либо «родительский совет» раз в неделю, либо единое правило, которое транслируется обоими родителями.
3. Заметить хотя бы одну ситуацию, где вы смогли выступить единым фронтом, и записать её.

Вопросы и обратная связь

- Какие из этих концепций вам ближе всего?
- Что было самым сложным для восприятия?
- Какие сомнения или возражения у вас возникают?

PROШКОЛА