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

Встреча 3

Как из мужа сделать союзника: системный взгляд на родительский альянс



PROШКОЛА

Дорогой родитель!

Эта тетрадь – ваш личный инструмент для работы над **родительским альянсом**. Здесь вы будете:

- Анализировать текущую семейную иерархию и границы.
- Выявлять патологические треугольники, в которые вы попали.
- Планировать конкретные шаги по вовлечению партнёра и выработке единых правил.
- Отслеживать прогресс в укреплении супружеской подсистемы.

Важно: многие упражнения предполагают **совместное выполнение с партнёром**. Если партнёр пока не готов, вы можете выполнять их самостоятельно, как дневник наблюдений и планирования, но эффект будет выше при совместной работе.



PROШКОЛА

Моя семейная система – текущий срез

Задание 1. Нарисуйте схему вашей семьи как системы (можно просто перечислить подсистемы и стрелки).

- **Супружеская подсистема** (я и мой партнёр):
  Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вы чувствуете себя сплочённой парой (1 – мы почти чужие, 10 – мы команда): _____
  Какие трудности в общении между вами вы замечаете? _____
  Что вас объединяет, что держит вместе? _____

- **Родительская подсистема** (мы как родители):
  Насколько вы согласованы в подходах к воспитанию? (1 – постоянно спорим, 10 – почти всегда едины): _____
  В каких вопросах вы расходитесь чаще всего? _____

- **Сиблинговая подсистема** (дети, если их несколько):
  Как они взаимодействуют? Есть ли ревность, конкуренция? _____

- **Прародительская подсистема** (бабушки/дедушки):
  Какова их роль? Поддерживают они вас или вмешиваются? _____



Иерархия и границы – проверка

Задание 2. Отметьте галочкой, какие нарушения иерархии присутствуют в вашей семье:

Признак нарушения	**Есть?**
Ребёнок часто принимает решения за родителей (что есть, куда идти, когда делать уроки)	☐
Один из родителей вступает в коалицию с ребёнком против другого родителя	☐
Родители спорят о воспитании в присутствии ребёнка	☐
Родители не могут договориться о единых правилах и наказаниях	☐
Кто-то из родителей (или оба) перекладывает воспитание на бабушек/дедушек	☐
Ребёнок манипулирует родителями, используя их разногласия	☐
У родителей нет времени на общение друг с другом без детей	☐

Если вы отметили более 2 пунктов – ваша семейная система нуждается в укреплении супружеской подсистемы. Это нормально, мы будем это менять.

Треугольники – распознаём паттерн

Задание 3. Вспомните типичную конфликтную ситуацию в вашей семье и определите, кто в каком треугольнике оказался.

Опишите ситуацию (кратко): _____

_____

_____

_____

_____

Кто был вовлечён:

☐ Мама + ребёнок против папы

☐ Папа + ребёнок против мамы

☐ Папа и мама конфликтуют, ребёнок пытается их “спасти” или “развести”

Какую роль играл ребёнок:

☐ Жертва

☐ Спасатель

☐ Агрессор

☐ Миротворец

Какие чувства вы испытывали: _____

Что бы вы хотели изменить в этом паттерне: _____

Родительский альянс – оценка текущего состояния

Задание 4. Оцените по шкале 1–10 (1 – почти никогда, 10 – почти всегда) следующие утверждения (для вас и для партнёра, если он заполняет):

Утверждение	Моя оценка	Оценка партнёра
Мы обсуждаем правила воспитания наедине, без детей		
Мы транслируем ребёнку единые требования		
Мы поддерживаем авторитет друг друга в глазах ребёнка		
Мы делим обязанности по сильным сторонам		
Мы хвалим друг друга за успехи в воспитании		
Мы не критикуем друг друга при ребёнке		
У нас есть время на разговоры не о детях		

Средний балл: _____

Если средний балл ниже 6 – родительский альянс требует укрепления.

Карта вовлечения партнёра – анализ

Задание 5. Если ваш партнёр пока не очень вовлечён, подумайте, какие барьеры мешают?

Возможный барьер	Есть?	Что можно сделать?
Он чувствует себя некомпетентным в вопросах СДВГ	☐	Дать короткую, конкретную информацию, поручить задачу, с которой он точно справится
Он считает, что “строгость” – это единственный способ	☐	Обсудить научные данные: для СДВГ важны структура и предсказуемость, а не жёсткость
Он устал и не видит смысла включаться	☐	Признать его усталость, предложить разделить нагрузку, а не добавить
Он чувствует, что его “оттеснили” от принятия решений	☐	Вовлекать на этапе обсуждения, а не после принятия решения
Другое: _____	☐	

Одно действие, которое я могу сделать уже на этой неделе, чтобы снизить этот барьер:

Введение единых правил – шаблон для обсуждения

Задание 6. Вместе с партнёром (или самостоятельно) определите 3–5 главных правил для вашего ребёнка.

Правило (что должно быть сделано)	Визуальная опора (где написано/нарисовано)	Последствие нарушения (общее для обоих родителей)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Договорённость: мы вместе транслируем эти правила ребёнку. Если один из нас сомневается – обсуждаем на родительском совете, но не при ребёнке.

Практическое задание на неделю

Задание 7. Выберите ОДНО действие из списка, которое вы внедрите на этой неделе:

☐ Провести “родительский совет” (20 минут в неделю) и обсудить текущие вопросы.
☐ Найти время для разговора с партнёром НЕ о детях (хотя бы 15 минут).
☐ Ввести одно новое общее правило из таблицы выше и транслировать его единым голосом.
☐ Заметить, когда вы критикуете партнёра при ребёнке, и заменить критику на поддержку.
☐ Попросить партнёра взять на себя одну конкретную задачу, где он чувствует себя уверенно.
☐ Сделать комплимент партнёру за его вклад в воспитание (хотя бы один раз).

Мой выбор: _____

Как я это буду делать (конкретные шаги):

1.
2.
3.

Ежедневный журнал альянса (на неделю)

Заполняйте каждый вечер (3–5 минут). Это поможет отслеживать прогресс и видеть изменения.

День недели	Что я сделал(а) для укрепления альянса сегодня?	Был ли момент, когда мы выступили единым фронтом?	Что было трудным?	Моё состояние (1–10)
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

PROШКОЛА

Итоги недели и рефлексия

Заполните в конце недели.

1. Что из запланированного мне удалось выполнить?

2. Что было самым трудным в построении альянса?

3. Была ли ситуация, когда мы с партнёром показали единство? Опишите.

4. Что я понял(а) о своей роли в семейной системе?

5. Что я хочу изменить в своём поведении на следующей неделе?

Как изменилась атмосфера в семье (если изменилась)?

Бонус: карточка-шпаргалка «5 признаков здоровой иерархии» (вырезать)

Признаки, что иерархия работает:

✔ Родители принимают решения вместе, без ребёнка.

✔ Ребёнок знает, что правила едины для обоих родителей.

✔ Разногласия родителей обсуждаются без присутствия ребёнка.

✔ У родителей есть личное время для общения не о детях.

✔ Ребёнок чувствует себя в безопасности, а не в центре управления.

Заметки

Свободное место для записей во время встречи, вопросов к ведущему, идей.