

НАТАЛЬЯ ФЕДЫНА

ДЕЛО В ЧУВСТВАХ

Книга для родителей и детей



ПАЛ Ы М И Р А
Т8 ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Москва / Санкт-Петербург

2 0 2 4

УДК 159.922
ББК 88.41
Ф35

Иллюстрации Светланы Буртовской

Федына Н.

Ф35 Дело в чувствах : Книга для родителей и детей / Наталья Федына. — М. ; СПб. : «Т8 Издательские Технологии» / «Пальмира», 2024. — 175 с., ил. — (Серия «Пальмира — психология»).

ISBN 978-5-517-10801-2

Чувства имеют особое значение в отношениях между людьми. Наиболее остро они проявляются в двух эго-состояниях: в «Родителе» и «Ребенке». В этой книге психолог Наталья Федына, опираясь на знания в области транзактного анализа, приглашает читателя — родителя и ребенка — к разговору с самим собой. В первой части, проходя через все главные этапы взросления ребенка, родитель сможет посмотреть на мир через призму тех чувств, которые у него возникают, и понять, где он мог им научиться. Вторая часть — это обращение к чувствам ребенка — ребенка реального, поэтому эту главу стоит прочитать подросткам, и ребенка внутри каждого человека, поэтому взрослым она также будет полезна. В результате этого не всегда простого путешествия сквозь собственные чувства читатель научится лучше понимать себя и выстраивать те отношения, о которых мечтают и взрослые, и дети.

**УДК 159.922
ББК 88.41**

© Федына Н. В., 2024
© Буртовская С. С., иллюстрации, 2024
© Оформление.
АО «Т8 Издательские Технологии»,
ООО Группа компаний «РИПОЛ классик», 2024

ISBN 978-5-517-10801-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
Предисловие	9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — РОДИТЕЛЬСКАЯ

Все впервые	16
От 3-х до 7-ми	35
Ненавижу школу	58
Ох уж эти подростки	70
Отпуская, оставаться рядом	93
Обращение к родителю	103

ЧАСТЬ ВТОРАЯ — ДЕТСКАЯ

Основа	108
Укрепление	122
Развитие	128
Обращение к ребенку	139

ПРИЛОЖЕНИЯ

Важные принципы положительного общения	144
Формула равновесия	149
Как понять, чего хочет ребенок	156
Родительское бессилие	161
Что я знаю о своем ребенке	165
Памятка родителям малыша	167
Детские страхи в норме	170
Папам посвящается!	174

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга — мой большой труд. И без поддержки и участия многих людей она бы не родилась, не оформилась и не нашла свой путь к тебе, мой читатель.

Я благодарна своим главным мужчинам в жизни: мужу и сыну — за их веру в меня, поддержку на разных этапах, смелую критику и добрую похвалу. За то, что в моменты, когда я теряла вдохновение, они были рядом и возвращали меня к работе над книгой, подчеркивая её ценность.

Я благодарна моим клиентам, которые разрешили мне использовать их истории в книге. И всем тем, чьи истории стали собирательными образами. Без их доверия и огромной работы над собой я бы не накопила такой большой опыт.

Я благодарна своей коллеге Светлане Буртовской — удивительно чуткому психологу, практикующему в модальности трансактный анализ, и талантливому художнику, чьи прекрасные иллюстрации вы увидите на страницах книги. Приятно, когда тебя понимают через метафору.

Я благодарна всем своим знакомым, кто читал черновик книги и давал мне такую ценную обратную связь. С вашей помощью в книге появились приложе-

ния и дополнительные истории, раскрывающие важные мысли.

Я благодарна себе. За то, что не остановилась, за смелость проявиться, за способность видеть, собирать, обобщать и рассказывать.

Я благодарна вам, мои читатели. За то, что вы поверили в меня и держите мою книгу в своих руках.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуй, дорогой читатель!

Эта книга была задумана как приглашение к диалогу. И не столько к диалогу с автором, сколько к разговору с самим собой. Опираясь на знания транзактного анализа, в котором диалогам, внешним и внутренним, уделяется большое внимание, я решила, что родителям крайне необходимо посмотреть на самих себя. Причем без привычного *родитель должен*, а, скорее, через *я как родитель хочу*. Я тоже мама. И многому я училась и продолжаю учиться не только на курсах по психологии, но и у собственного сына. Однажды я решила, что самое важное для меня как матери — это выстроить и сохранить теплые и доверительные отношения с сыном. И тогда стало понятно, что в отношениях особое значение имеют чувства и то, насколько человек осознает их и те потребности, на которые его чувства обращают внимание. Знания и опыт в психологии только подтверждали мое понимание. Из теории транзактного анализа Эрика Берна следует, что наиболее остро чувства проявляются в двух эго-состояниях: в «Родителе» и «Ребенке» — поэтому в этой книге две части.

В первой части я приглашаю, проходя через все главные этапы взросления ребенка, посмотреть на

мир родителей через те чувства, которые возникают у них, и немного прикоснуться к тому, где они могли этому научиться. Почему? Потому что первый шаг к построению доверительных и теплых отношений состоит в четком понимании, чего же я сейчас хочу и что я сейчас чувствую, и в способности это сказать.

Вторая часть — это обращение к чувствам ребенка. Ребенка реального, поэтому я рекомендую прочитать эту главу подросткам. И ребенка внутри каждого человека. Поэтому взрослым также нужна эта часть книги. Довольно часто бывает так, что детские чувства не воспринимаются всерьёз, игнорируются, запрещаются, обесцениваются. Это приводит к потере единственно верного ориентира в отношениях с собой, другими людьми и миром. Вторая часть книги — это приглашение в «зазеркалье» с опорой на реальность.

Я надеюсь, что книга поможет понять «Родителя» и «Ребенка» и выстроить те отношения, о которых мечтают как взрослые, так и дети. Местами это путешествие может оказаться не таким легким, как хотелось бы, но оно того стоит.