

**BS UNIVERSITY**

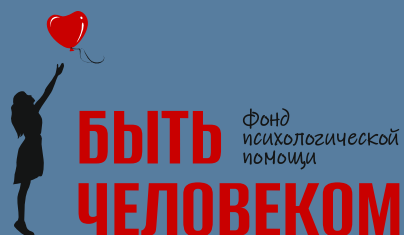
# КОГДА ТЫ СТАНЕШЬ БОЛЬШИМ



## ШКОЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



*Создано при поддержке:*



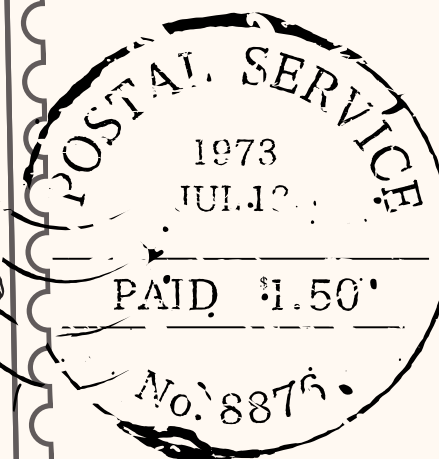
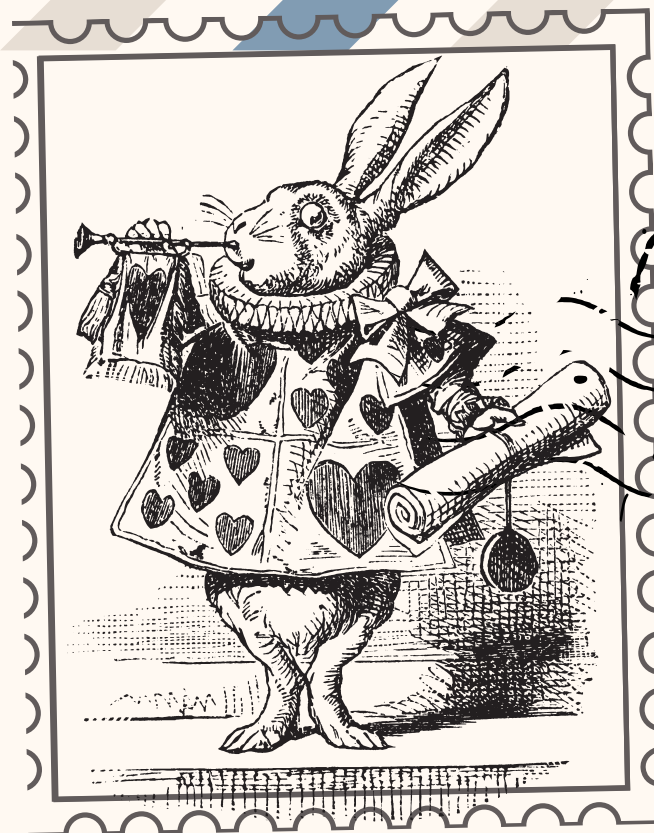
ИНСТИТУТ  
АДАПТИВНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА



СЛЕДУЙ  
ЗА БЕЛЫМ КРОЛИКОМ



**БЕЭСРОЧНОЕ**



*— А тебе что, особое приглашение нужно?*

*Марья Ивановна,  
почти всеобщий классный руководитель*

**ТО САМОЕ  
ОСОБОЕ  
ПРИГЛАШЕНИЕ**

от кого: **А.КЭРРОЛЛ И BLACK SQUARE UNIVERSITY**

**ДОРОГОЙ ДРУГ!**

Вы получили приглашение в Школу для взрослых и детей «Когда ты станешь большим».

Я буду вашим гидом и помощником. Прошу без опозданий прибыть в школу 24 января 2026 года в 00:01, форма одежды — (у)местная. Прошу внимательно упаковать для школы весь имеющийся багаж, не забудьте дома голову.

На уроках вы получите навигатор, справочник и карманный переводчик по миру Родителя, Ребенка и Взрослого. Пересмотренный и заштопанный багаж будет возвращен назад в день выпускного, 12 апреля 2026 года.

С уважением, Ваш Кролик

— 0 2 5 9 9 0



**Кому:**

**РОДИТЕЛЮ**

**РЕБЕНКУ**

**ВЗРОСЛОМУ**

*P.S. Я не знал, в какую точно строчку лучше вписать Ваше имя. Уверен, что после третьей попытки у нас все получится*



**ВОТ О ЧЕМ МОЖНО ПОДУМАТЬ,  
ПОКА КУДА-ТО ЛЕТИШЬ**

*«Интересно, чему они меня там научат в Школе? – могла бы подумать Алиса, летя в кроличьей норе. – Ведь я точно должна иметь представление о навыках, полученных и закрепленных в ходе обучения, иначе будет крайне неразумно с ним связываться»*

# ❁ ОТ АВТОРОВ ❁

*Разве не странно, что взрослые именно так размышляют о любом своем обучении, но почти никогда не думают так о родительстве или о том, что такое — быть взрослым? А просто прыгают в него и летят, как Алиса, — в неизвестность...*

*Когда Льюис Кэрролл писал «Алису», он, возможно, и не знал, что создает одну из самых многозначных книг в истории литературы. А возможно — знал. Потому что с того самого дня, как Алиса нырнула в нору вслед за Белым Кроликом, мир уже больше не был прежним.*

*Психоаналитики XX века тоже один за другим прыгали в эту нору — и вытащили оттуда кто во что горазд:*

- *Жак Лакан увидел в Алисе этап зеркальной идентичности,*

- *Дональд Винникотт — борьбу между истинным и ложным «Я»,*
- *Джеймс Хиллман — архетип внутреннего ребенка.*

*А ещё были философское, политическое, экономическое прочтения — Алиса пережила столько интерпретаций, что могла бы открыть свой отдельный университет.*

*От Зигмунда Фрейда до Жака Деррида — философы, лингвисты и психологи читают «Алису» с разных сторон: как текст о языке, бессознательных символах и архетипах, страхе, идентичности, отражении времени и места или личности и особенностях характера автора.*

*И при том, что каждый прав и волен увидеть свое, есть кое-что, что делает именно Алису и ее мир **идеальной основой для разговора о внутреннем взрослении** и о переплетении ролей Ребёнка, Взрослого и Родителя.*



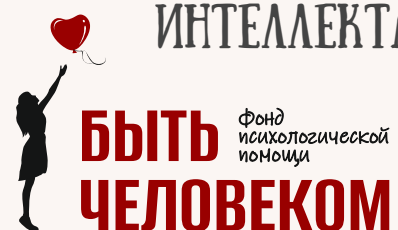
**ВАЛЕРИЙ ГУТ**

ОСНОВАТЕЛЬ ИНСТИТУТА  
АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА,  
СООСНОВАТЕЛЬ ФОНДА «БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ»,  
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,





**ВАЛЕРИЯ ЧЕРТОВИКОВА**  
СООСНОВАТЕЛЬ ФОНДА  
«БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ»,  
ГЛАВА ПРЕЗИДИУМА КОРПОРАТИВНОГО  
СОВЕТА ИНСТИТУТА АДАПТИВНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА, CEO BLACK SQUARE



## ❁ ОТ АВТОРОВ ❁

*Алиса в Стране Чудес — тот случай, когда детская форма скрывает очень взрослые вопросы. Кто такая Алиса, если присмотреться? Это человек, который внезапно оказался в мире, где старые правила больше не работают. Где она не понимает свою роль, все вокруг странные и никто не объясняет, как быть.*

*Мы пройдем сквозь кроличью нору и посмотрим на мир Алисы как и на метафору взросления, и родительского пути — трансформации от беззаботного или растерянного ребенка до взрослого, который в конце создает (или нет?) безопасный мир и для себя, и для своих близких.*

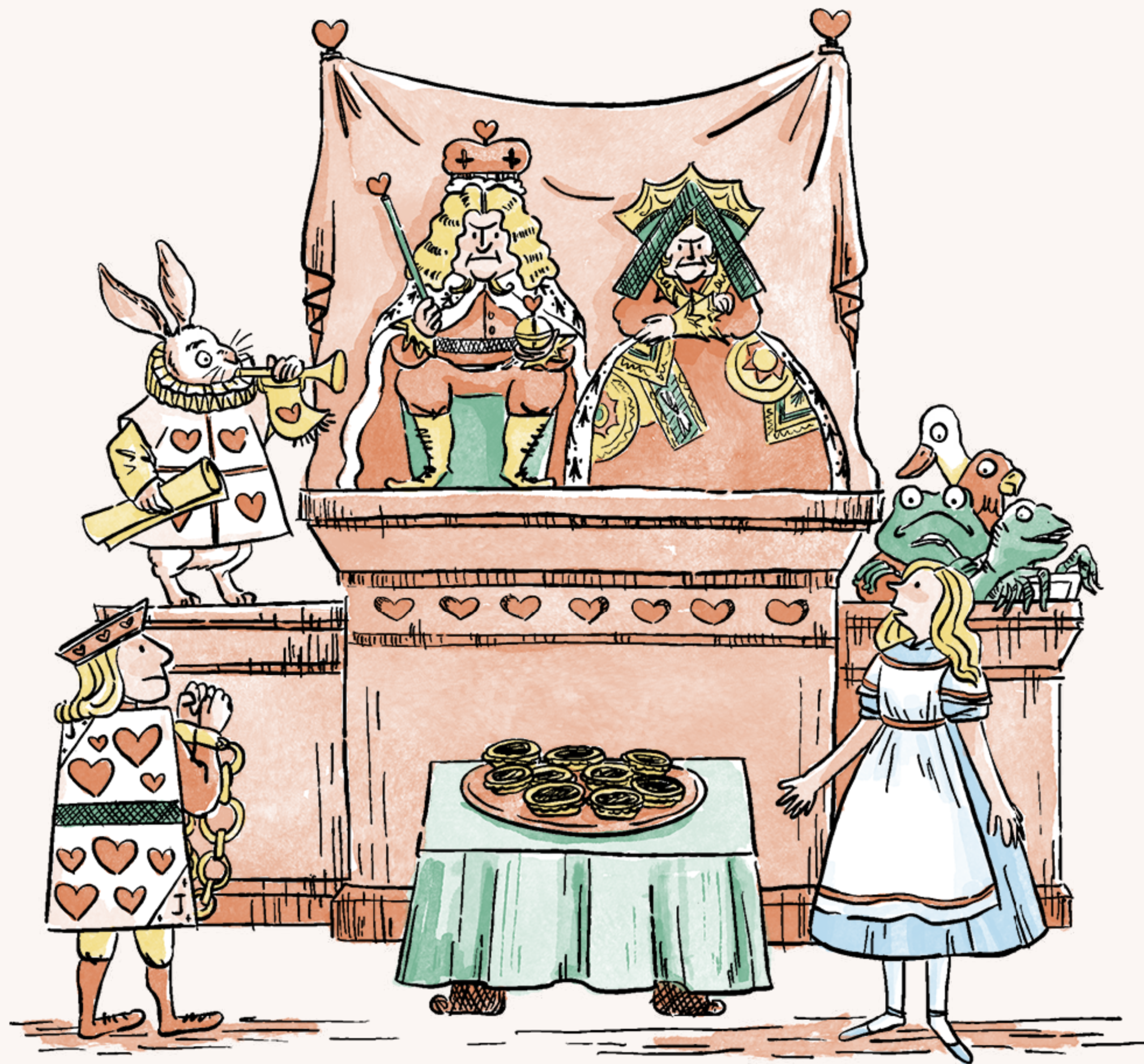
*Алиса в нашем прочтении — это и ребенок, и родитель, переживающие испытания внутреннего Взросления. А герои и события сказки — это те вызовы, проблемы и трудности, с которыми сталкивается любой, кто воспитывает Ребенка и Себя. Рано или поздно Ребенок и Родитель должны разобраться в том, что им кажется абсурдом, и научиться понимать друг друга. Заговорив на одном языке — языке Взрослого.*

*Возможно когда-нибудь диплом, где будет написано: «Успешно воспитал себя. Готов к воспитанию другого человека» — станет самым престижным дипломом из всех возможных в мире. Но, может, его до сих пор никто не рискнул выдавать именно потому, что экзамены на становление нашей Личности мы не перестанем сдавать до самого последнего часа на Земле.*

**ЧТОБЫ УВИДЕТЬ ОТВЕТЫ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПУТЬ БЕЛОГО КРОЛИКА.  
А УЖ НЫРНУТЬ ЗА НИМ ИЛИ ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ — РЕШАЕТЕ ВЫ.**

❁ КАК ТЫТ  
У ВАС ВСЕ  
УСТРОЕНО? ❁

А У ВАС?



# ❁ Почетные профессора школы ❁



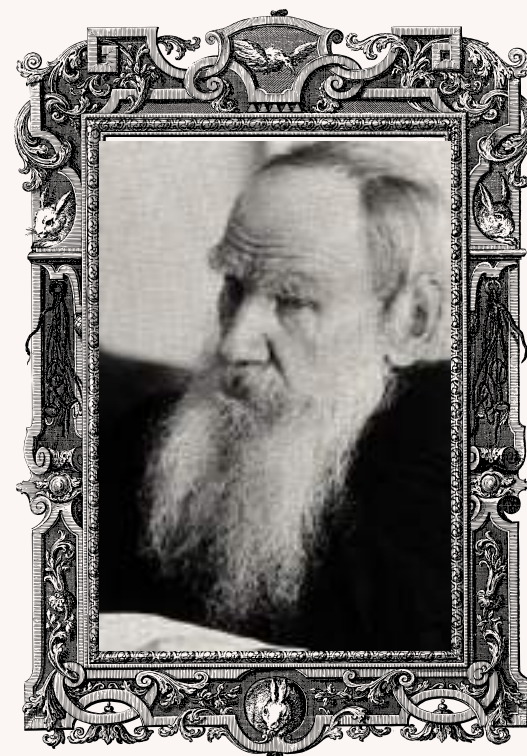
ВАСИЛИЙ СУХОМИНСКИЙ



ЛЕВ ВЫГОТСКИЙ



ЖАН ПИАЖЕ



ЛЕВ ТОЛСТОЙ



АНТОН МАКАРЕНКО



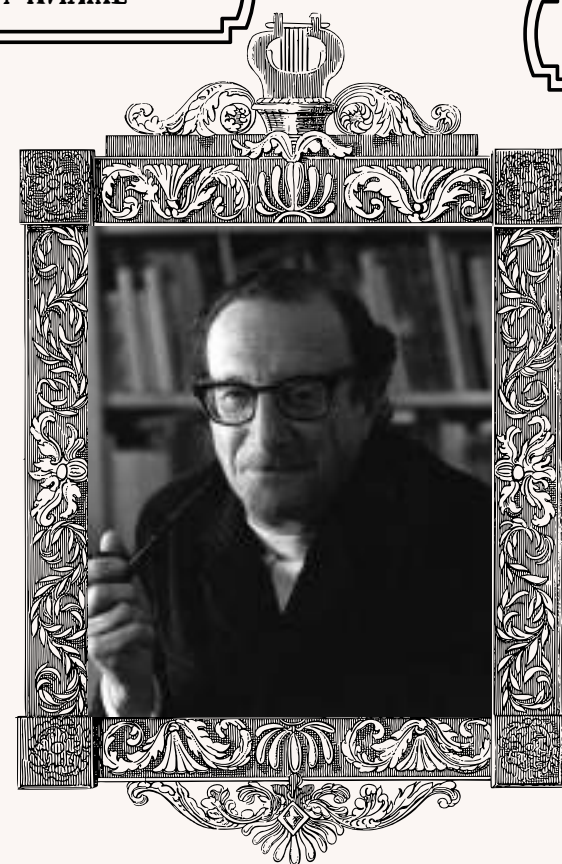
ЮЛИЯ ГИППЕНРЕЙТЕР



ЭРИК ЭРИКСОН



АЛЬБЕРТ БАНДУРА



ЭРИК БЕРН



КАРЛ РОДЖЕРС



И МНОГИЕ, МНОГИЕ  
ДРУГИЕ УВАЖАЕМЫЕ  
УЧЕНЫЕ  
И ПРЕПОДАВАТЕЛИ

# ♣ ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ШКОЛА? ♣



**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
У КОТОРЫХ ЕСТЬ  
МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ**

*Означает ли быть взрослым, если у тебя есть ребенок? Когда мы вдруг перестаем разговаривать на «детском» и начинаем говорить только на родительском?*

**ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
У КОТОРЫХ ЕСТЬ  
СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЕ  
ИЛИ ВПОЛНЕ  
БОЛЬШИЕ РОДИТЕЛИ**

*Почему мы всегда кричим на детей, как будто перед нами взрослый? Точно стоит разобраться в сигнальной системе ролей и возрастов.*



**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
У КОТОРЫХ ЕСТЬ  
ДЕТИ-ПОДРОСТКИ**

*Как помочь подростку? Как научить принимать решения? Отстаивать свое мнение, но при этом слушаться? Словом, как научить ребенка быть тем взрослым, каким не стал я сам? А может, научить не стать таким, каким стал я?*

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,  
КОТОРЫЕ СТРЕМЯТСЯ  
СТАТЬ ВЗРОСЛЫМИ.  
А ИХ РОДИТЕЛИ..?**

*Доверие, запреты, любовь, ответственность, контроль, самостоятельность, забота, поддержка, правила. Определите верную последовательность.*



**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
У КОТОРЫХ ЕСТЬ  
ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ И ВНУКИ**

*С возрастом меняются наши роли, но становимся ли мы более взрослыми? Хочется, чтобы к тебе прислушивались еще больше, а иногда — хочется «упасть на руки» детям. А иногда — хочется понять, на каком языке говорят внуки, и быть нужными.*

**ДЛЯ ДЕТЕЙ, У КОТОРЫХ  
НЕТ СОВСЕМ НИКАКИХ  
РОДИТЕЛЕЙ**

*Или такие, что приходится сшивать и склеивать себя по кусочкам. Для чего нужно иметь внутри себя образ Родителя, который нас по-настоящему любит, даже если мы создаем его сами?*



**ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, КОТОРЫЕ  
НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАНУТ  
БЫТЬ ДЕТЬМИ СВОИХ  
РОДИТЕЛЕЙ**

*И не перестанут быть родителями своих детей, настоящих или будущих. Как не заблудиться в них и понять, какая роль определяет ваше поведение в состоянии стресса?*

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
У КОТОРЫХ ПОКА НЕТ  
СОВСЕМ НИКАКИХ ДЕТЕЙ**

*Нужна ли Школа тем, кто еще только думает или готовится стать родителем? Или даже совсем об этом еще не думал? Конечно же, да. «Когда ты станешь большим» — это ведь сначала про нас, верно?*

❁ С ЧЕГО НАЧНЕМ  
И ЧЕМУ  
НАУЧИМСЯ  
ПО ПУТИ? ❁

- Старт — 24.01.2026
- Введение
- Одиннадцать глав  
(раз в неделю)
- Заключение
- Выпускной —  
12.04.2026



ВВЕДЕНИЕ

В КОТОРОМ АЛИСА  
ВОСПРОИЗВОДИТ  
ТОЛЬКО ТО, ЧТО  
В НЕЕ ЗАГРУЖЕНО



# ГЛАВА 1

*«Интересно, сколько миль я уже пролетела?  
Я, кажется, упала внутрь Земли... или наружу?  
Всё равно: что будет, то будет...» —  
подумала Алиса, летя в бездну.*

**В КОТОРОЙ АЛИСА ЛЕТИТ  
В НОРУ И ЗАДАЕТ СЕБЕ  
МИЛЛИОН ВОПРОСОВ**

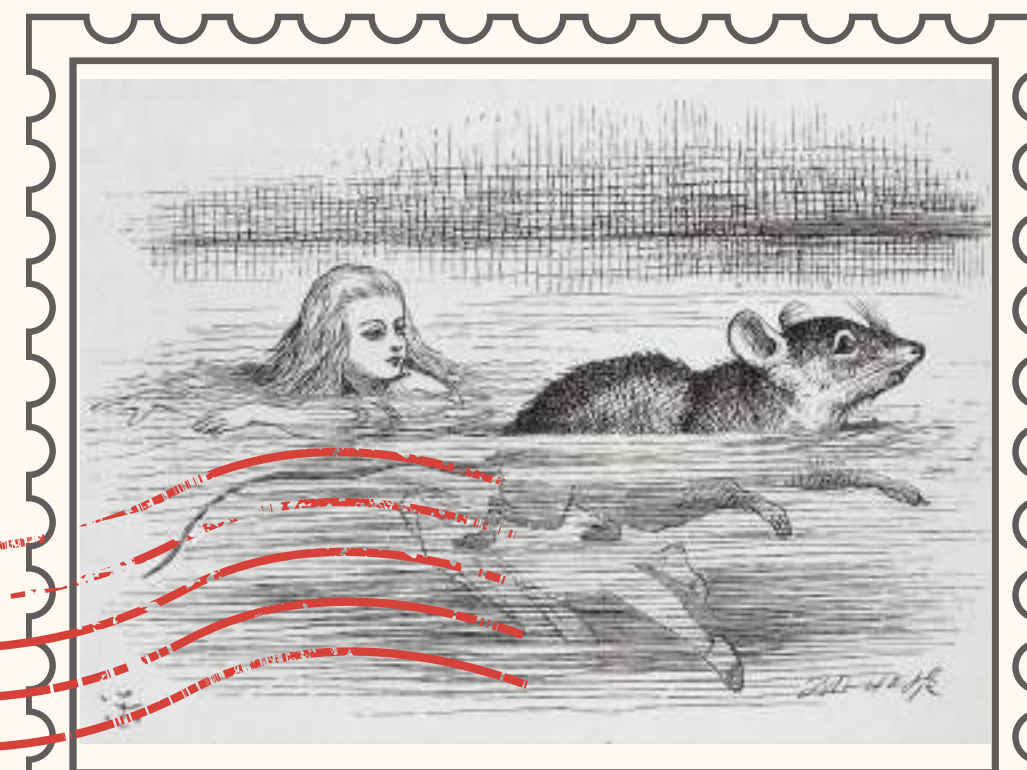


## ГЛАВА 2

# В КОТОРОЙ АЛИСА ТО БОЛЬШАЯ, ТО МАЛЕНЬКАЯ, И ЧУТЬ НЕ УТОНЕТ В ОКЕАНЕ СЛЕЗ

- Ну, хватит! – строго приказала она себе немного спустя.
- Слезам горю не поможешь. Советую тебе сию же минуту перестать!

Она всегда давала себе хорошие советы, хоть следовала им нечасто. Порой же ругала себя так беспощадно, что глаза ее наполнялись слезами. А однажды она даже попыталась отшлепать себя по щекам за то, что схитрила, играя в одиночку партию в крокет. Эта глупышка очень любила притворяться двумя разными девочками сразу.



## ГЛАВА 3

---

# В КОТОРОЙ АЛИСА БЕГАЕТ ПО КРУГУ

*Никто не подавал команды — все побежали, когда захотели.  
Трудно было понять, как и когда должно кончиться это состязание.  
Через полчаса, когда все набегались и просохли, Додо вдруг закричал:*

*— Бег закончен!*

*Все столпились вокруг него и, тяжело дыша, стали спрашивать:*

*— Кто же победил?*



## ГЛАВА 4

# В КОТОРОЙ АЛИСЕ ПРИДЕТСЯ ОТВЕЧАТЬ ПО ПОНЯТИЯМ ЛИЧНОСТИ И ИДЕНТИЧНОСТИ

*Ты... кто... такая? — спросила Синяя Гусеница.  
Начало не очень-то располагало к беседе.*

*— Сейчас, право, не знаю, сударыня, — отвечала Алиса робко. —  
Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор  
я уже несколько раз менялась.*



# ГЛАВА 5



*Лупите своего сына  
За то, что он чихает.  
Он дразнит вас наверняка,  
Нарочно раздражает!*

*Сынка любая лупит мать  
За то, что он чихает.  
Он мог бы перец обожать,  
Да только не желает!*

# С

# БЫТОВЫМ НАСИЛИЕМ И МАНИПУЛЯЦИЯМИ



## ГЛАВА 6

# В КОТОРОЙ АЛИСА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ЗАВЫШЕННЫМИ ОЖИДАНИЯМИ РОДИТЕЛЕЙ



*Увы! было уже поздно, она все росла и росла. Пришлось ей встать на колени – а через минуту и этого оказалось мало. Она легла, согнув одну руку в локте (рука доходила до самой двери), а другой обхватив голову.*

*Через минуту ей снова стало тесно – она продолжала расти. Пришлось ей выставить одну руку в окно, а одну ногу засунуть в дымоход.*

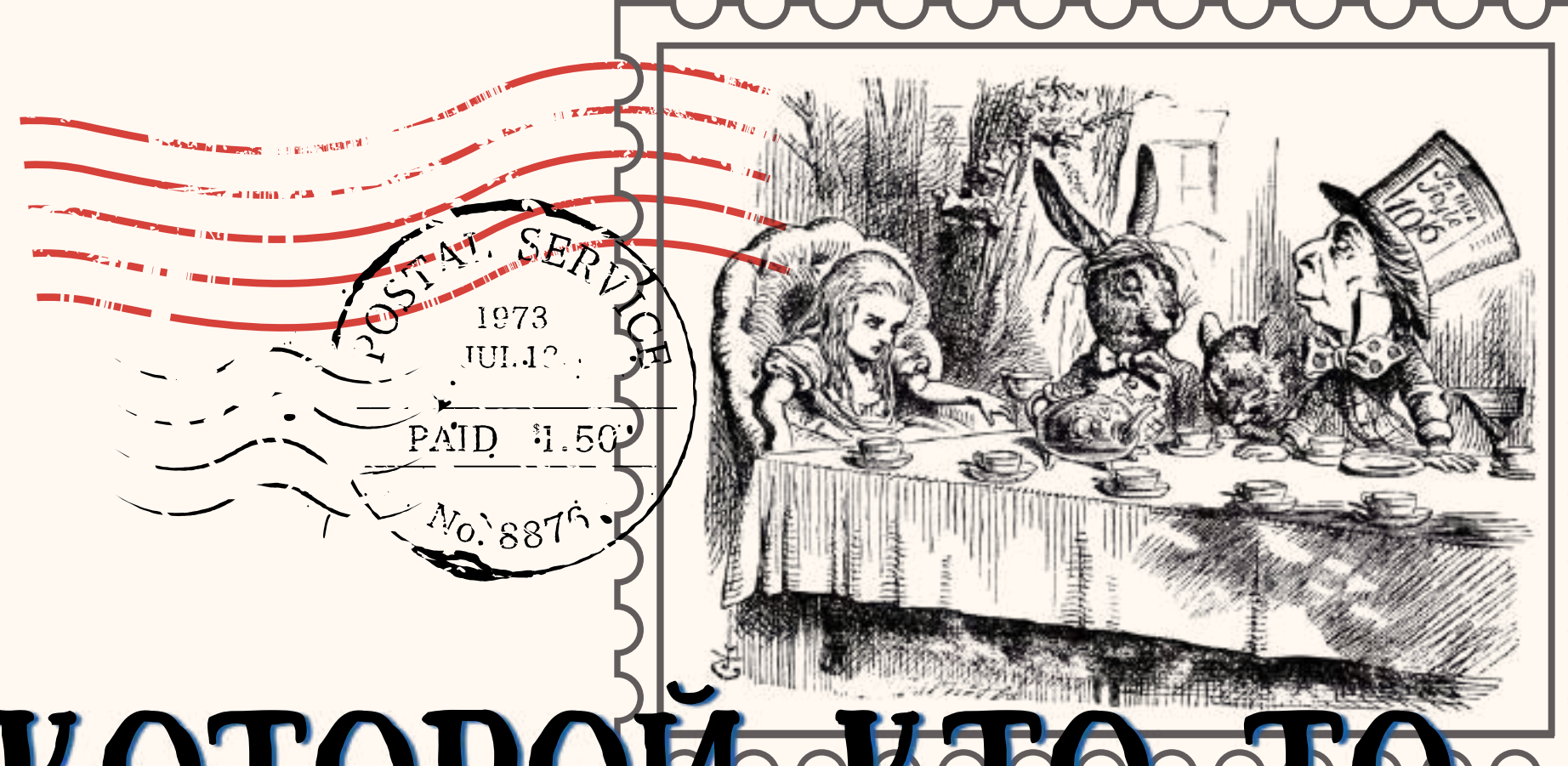
*Дальше расти было некуда.*

# ГЛАВА 7

— А не знаешь — молчи, —  
оборвал ее Болванщик.

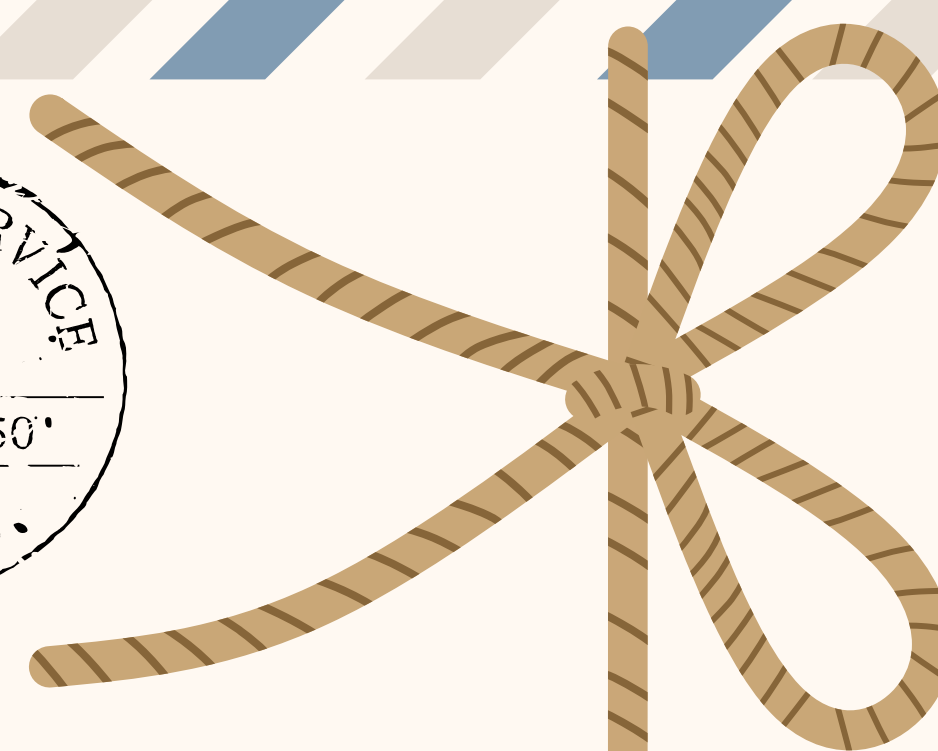
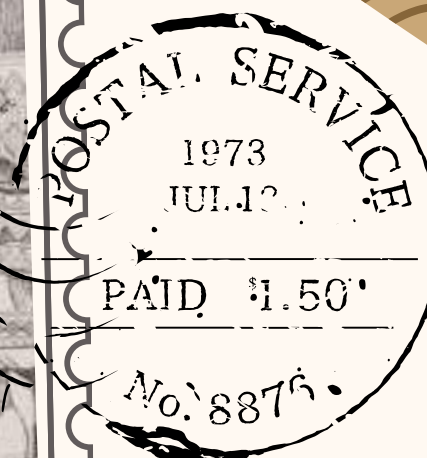
Такой грубости Алиса  
стерпеть не могла: она молча  
встала и пошла прочь.

Соня тут же заснула, а Заяц  
и Болванщик не обратили  
на Алисин уход никакого  
внимания, хоть она  
и обернулась раза два,  
надеясь, что они одумаются  
и позовут ее обратно.



**В КОТОРОЙ КТО-ТО  
НЕ РАЗБИРАЕТСЯ  
В ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОЙ  
КОММУНИКАЦИИ  
В СЕМЬЕ**

# ГЛАВА 8



*— Нет, его надо убрать, — сказал Король решительно.*

*Увидев проходившую мимо Королеву, он крикнул:*

*— Душенька, вели убрать этого кота! У Королевы на все был один ответ.*

*— Отрубить ему голову! — крикнула она, не глядя.*

**В КОТОРОЙ  
УГРОЖАЮТ  
ОТРУБИТЬ  
ГОЛОВУ**

**ВСЕМ  
ОНИ  
ИХ  
ЕЕ**

## ГЛАВА 9

# В КОТОРОЙ ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

— Кстати, что случилось с ребенком? — сказал Кот. — Совсем забыл тебя спросить.

— Он превратился в поросенка, — отвечала Алиса, и глазом не моргнув.

— Я так и думал, — сказал Кот и снова исчез.



# ГЛАВА 10

— Пусть присяжные решают, виновен он или нет, — произнес Король в двадцатый раз за этот день.

— Нет! — сказала Королева. — Пусть выносят приговор! А виновен он или нет — потом разберемся!

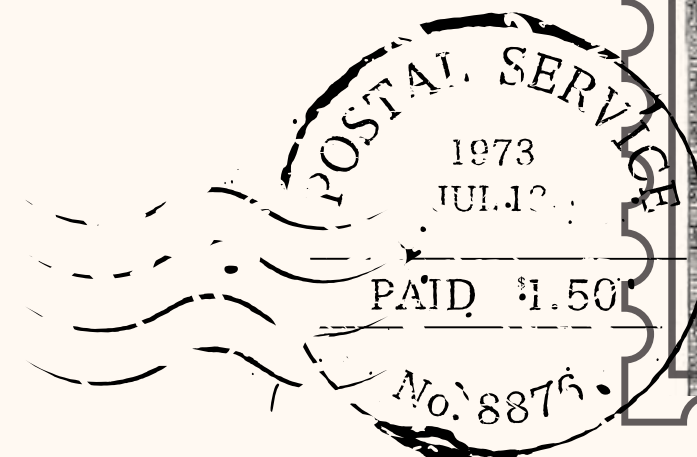
— Чепуха! — сказала громко Алиса. — Как только такое в голову может прийти!

— Молчать! — крикнула Королева, багровея.

— И не подумаю, — отвечала Алиса.

— Рубите ей голову! — крикнула Королева во весь голос.

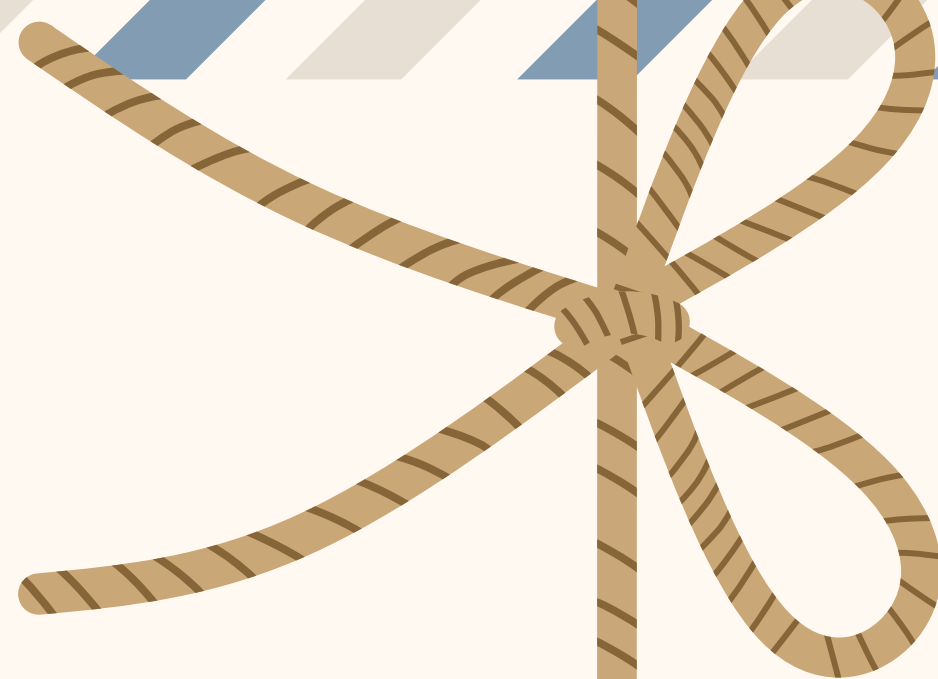
Никто не двинулся с места.



**В КОТОРОЙ ВСЕ  
СУДЯТ ДРУГИХ  
ПО СЕБЕ**

## ГЛАВА 11

# В КОТОРОЙ АЛИСА ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СЕБЕ



*Так она и сидела, закрыв глаза, воображая, что и она попала в Страну Чудес, хотя знала, что стоит ей открыть их, как все вокруг снова станет привычным и обыденным...*

*— А теперь беги домой, не то опоздаешь к чаю.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

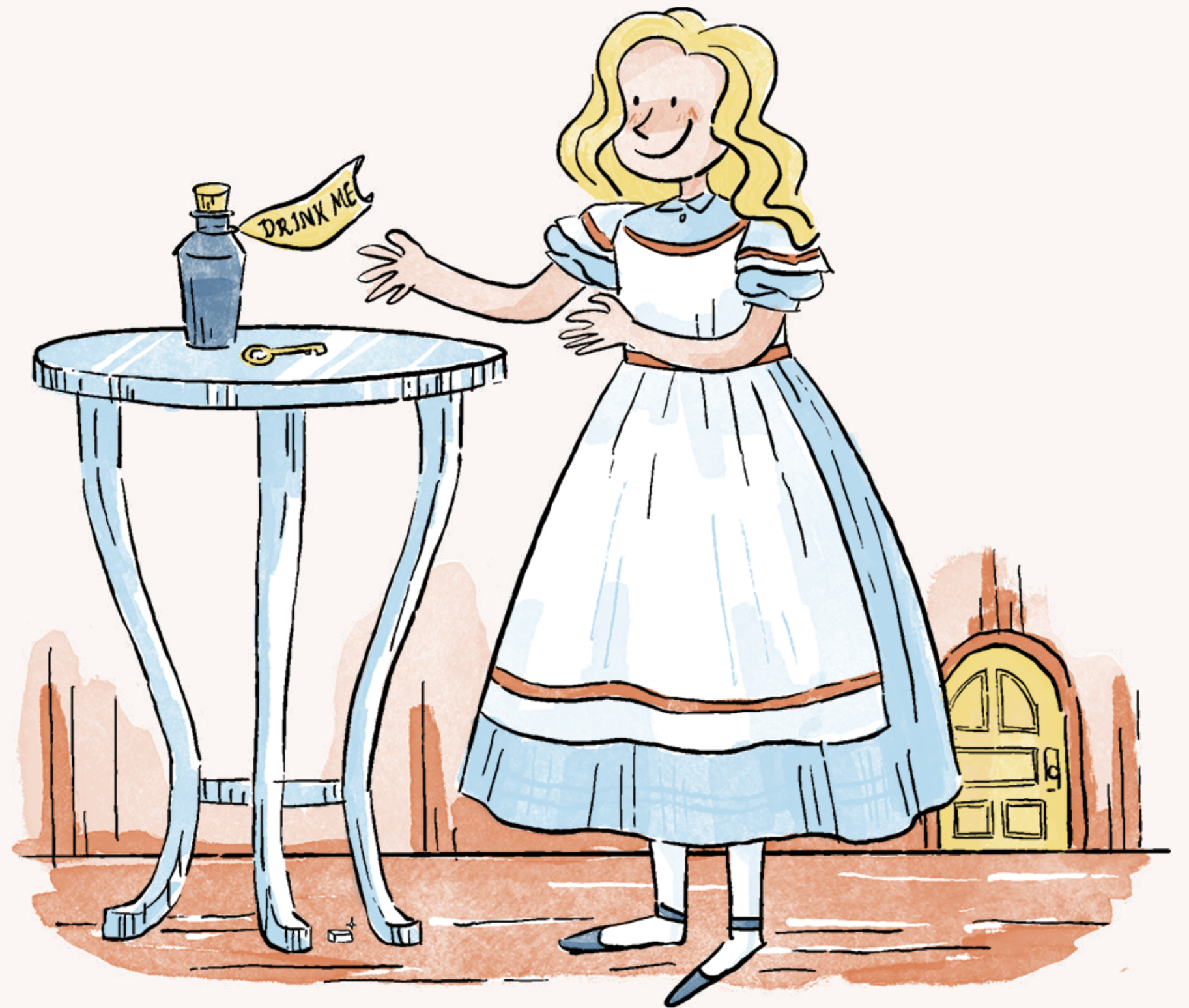


**В КОТОРОМ  
ВСЕ ТОЧНО  
БУДЕТ ЛУЧШЕ,  
ЧЕМ БЫЛО**

**НЕ МОЖЕТ БЫТЬ  
ИНАЧЕ**



❁ ФОРМАТЫ  
ЗАНЯТИЙ  
В ШКОЛЕ ❁



# ❁ ФОРМАТЫ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ❁

ON AIR

## ПРЯМОЙ ЭФИР

*Живые эфиры вместе с создателями и командой программы*



## АУДИОПОДКАСТ

*Аудиолекции, раскрывающие содержание Глав. Точно так же, как Л. Кэрролл читал свою сказку (да не просто читал, а придумывал) своим племянницам – начитано голосом автора (к. псих. н В. Гут)*



## ПИСЬМО

*Мы любим писать и получать письма. В этой школе нас ждет много писем: написанных нам, написанных нами, написанных и неотправленных или затерявшихся по дороге и очень долгожданных*



## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

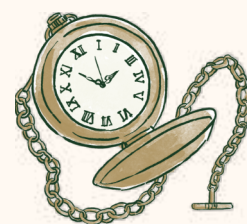
*На котором преподаватели – практические психологи будут отрабатывать с вами ту или иную практику или методику. Будут занятия, на которых мы будем ждать детей вместе с родителями: маленькими, подростками, вас и ваших взрослых родителей.*

# ❁ МЕТОДИЧЕСКИЙ НАБОР УЧЕНИКА ❁



## ШЛЯПА СЫНА МАМИНОЙ ПОДРУГИ

*Фасон унисекс*



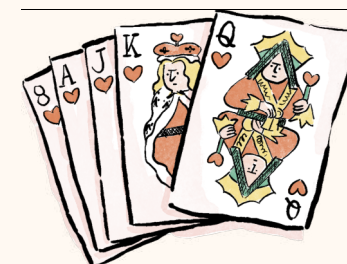
## ТАЙМЕР САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Или самоуничтожения.  
Как повезет*



## НАГРЕВАТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

*Обжигающий стыд  
или теплое участие:  
два температурных  
режима на выбор*



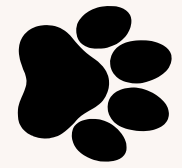
## НАБОР ВНУТРЕННИХ ГОЛОСОВ (52 ШТ.)

*Тренироваться слышать,  
распознавать,  
перетасовывать*

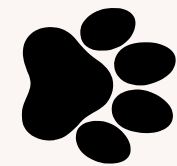
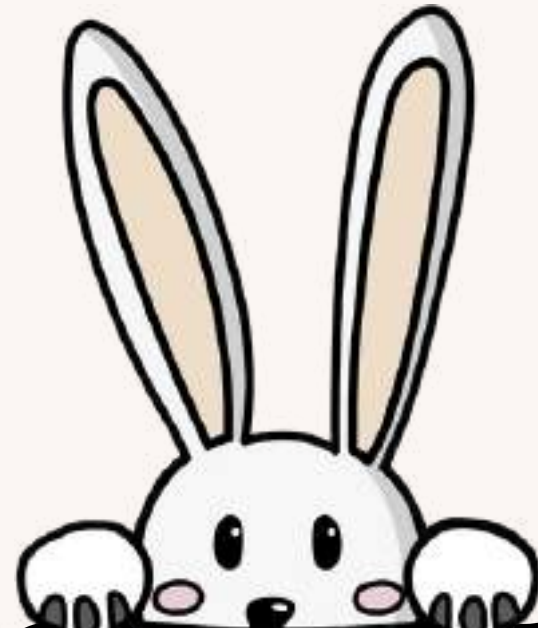


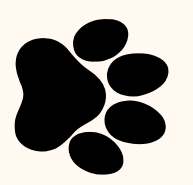
## ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

*Ядовитые или полезные  
в зависимости от концентрации*



А ЕСЛИ  
ПОДСМОТРЕТЬ?

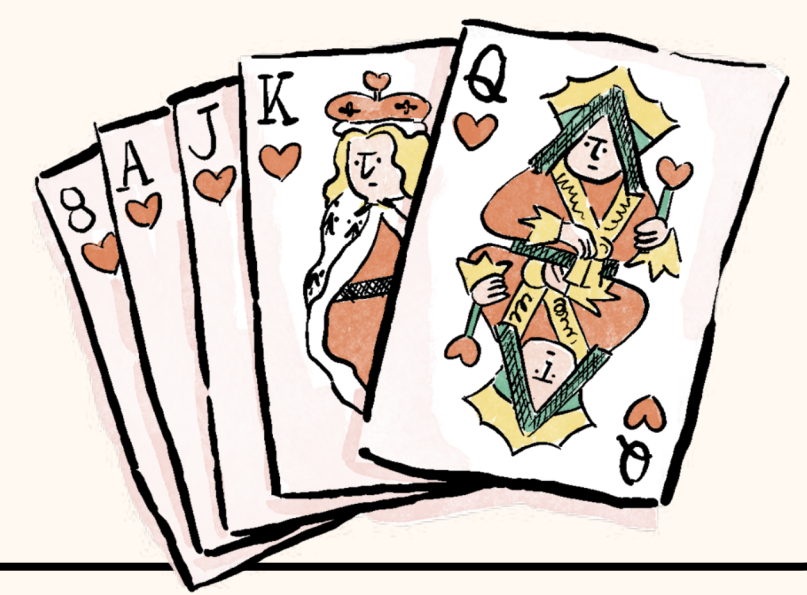




# МЕТОДИЧЕСКИЙ НАБОР УЧЕНИКА



# ГОЛОСА ВНУТРЕННИЕ (52 ШТ.)



ТАЙНЫЙ ШКАФ ИЗ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

ПРИХОДИТСЯ БЫТЬ  
ВЗРОСЛОЙ, ХОТЯ Я ЕЩЁ  
РЕБЕНОК



Я НЕНАВИЖУ СЕБЯ, КОГДА  
ТЫ ГОВОРИШЬ «ИЗ-ЗА ТЕБЯ»



Я НЕ ВЕРЮ,  
ЧТО ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ,  
КОГДА КРИЧИШЬ



## ГОЛОСА МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Я ПУГАЮСЬ, КОГДА ТЫ  
РЕЗКО МЕНЯЕШЬСЯ



Я НЕ ЗНАЮ, КАКОЙ  
ТЫ БУДЕШЬ СЕГОДНЯ



Я НЕ ПОНИМАЮ,  
ЧТО Я СДЕЛАЛ НЕ ТАК



Я ДУМАЮ, ЧТО Я ПЛОХАЯ,  
КОГДА ТЫ СРАВНИВАЕШЬ  
МЕНЯ С ДРУГИМИ



Я БОЮСЬ, КОГДА ТЫ  
КРИЧИШЬ



Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ  
УДОБНЫМ, ЧТОБЫ  
ТЫ НЕ РУГАЛСЯ



Я БОЮСЬ, ЧТО ТЫ УЙДЁШЬ,  
ЕСЛИ Я БУДУ  
«НЕПРАВИЛЬНЫМ(ОЙ)»



Я БЕРУ НА СЕБЯ ВСЁ,  
ЧТОБЫ ТЕБЕ БЫЛО ЛЕГЧЕ



Я устал(а), что меня  
всё время оценивают  
и сравнивают

Я чувствую, что должен  
быть старшим и  
ответственным за всех

Я вас не просил меня  
рожать. Я не хочу  
быть вашим проектом

## ГОЛОСА ПОДРОСТКА

Я уже взрослый(ая)  
в чём-то, но ты всё равно  
видишь во мне маленького

Я перестаю делиться с  
тобой, когда ты кричишь

Ты не доверяешь  
мне и всё делаешь  
за меня

Я не верю, что ты  
меня понимаешь

Я не понимаю тебя.  
И боюсь стать похожим  
на тебя

Я боюсь, что вы  
ссоритесь из-за меня

Я хочу, чтобы ты говорил(а)  
со мной как со взрослым,  
но любил(а) как ребёнка

Я не доверяю тебе. Ты мне  
всё время врешь и предаешь



Я слышу в себе твой  
голос, когда говорю  
с детьми



Я до сих пор чувствую,  
что должен быть  
«удобным ребенком»



## ГОЛОСА ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА

Я ловлю себя на фразах,  
от которых сама  
страдала в детстве



Я все еще как будто  
не имею права  
на свою жизнь



Я боюсь повторить  
с ребенком то, что  
было со мной



Я учусь говорить тебе «нет»  
и при этом не чувствовать  
себя предателем



Я все еще жду от тебя  
одобрения и боюсь твоей  
критики



Почему роль  
«опоры для родителей» —  
моя единственная?



Я злюсь на тебя  
и одновременно защищаю  
тебя перед собой



Я не понимаю, где я —  
взрослый, а где — все еще  
тот ребенок рядом с тобой



Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ  
МАЛЕНЬКИМ(ОЙ), КОГДА  
МОЙ РЕБЁНОК ИСТЕРИТ



Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ТОЖЕ  
КТО-ТО ПОЖАЛЕЛ И ОБНЯЛ,  
НЕ ТОЛЬКО РЕБЕНКА



Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ПРИШЁЛ КТО-ТО  
ВЗРОСЛЫЙ И «РАЗРУЛИЛ»,  
А ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТО ДОЛЖЕН  
БЫТЬ Я



## ГОЛОСА РОДИТЕЛЯ

Я ЖДУ, ЧТО РЕБЕНОК  
ПОЙМЕТ И ПОДДЕРЖИТ  
МЕНЯ И МОИ ТРЕБОВАНИЯ



Я ОБИЖАЮСЬ НА РЕБЕНКА  
ТАК, КАК БУДТО  
ОН ВЗРОСЛЫЙ



Я БОЮСЬ ЗА СВОЕГО  
РЕБЕНКА И ХОЧУ УБЕРЕЧЬ  
ЕГО ОТ ОШИБОК



Я БОЮСЬ БЫТЬ «ПЛОХИМ  
РОДИТЕЛЕМ», КАК МНЕ КАЗАЛОСЬ  
ПРО СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ



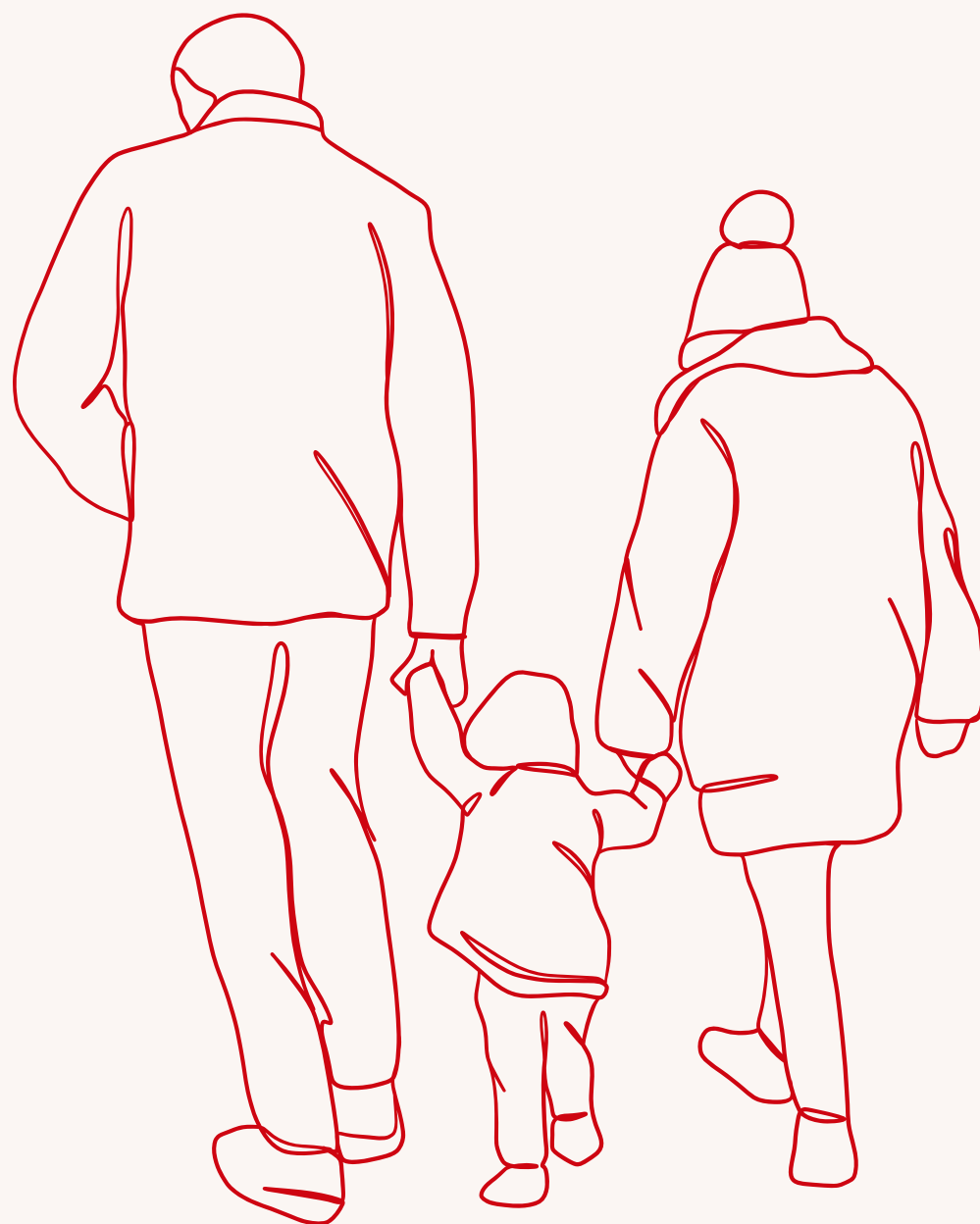
Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЙ  
РЕБЕНОК СТАЛ ЛУЧШЕ  
МЕНЯ



Я НЕ ЗНАЮ, КАК БЫТЬ  
ВЗРОСЛЫМ(ОЙ), МЕНЯ ЭТОМУ  
НЕ НАУЧИЛИ



Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЙ РЕБЕНОК  
ВСЕГДА БЫЛ СО МНОЙ





Я ХОЧУ, ЧТОБЫ РЯДОМ  
СО МНОЙ ТЫ ЧУВСТВОВАЛ(А)  
СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

J

J



# ГОЛОСА ВЗРОСЛОГО

J

J

J



J

J

Я ПОНИМАЮ, ГДЕ МОЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,  
А ГДЕ ТВОЯ

J

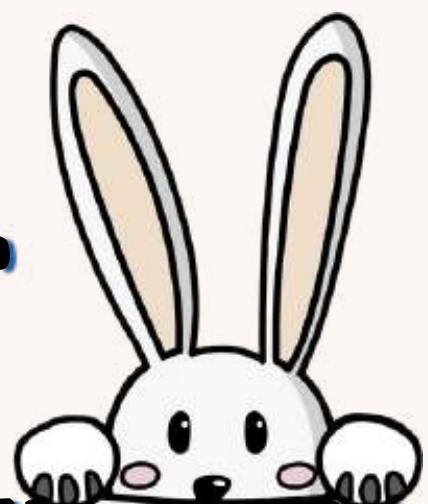
J

J

ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ  
ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ 

 СЛЕДУЙ ЗА БЕЛЫМ  
КРОЛИКОМ 

❁ ДЛЯ ТЕХ  
ОТЛИЧНИЦ,  
КТО ЛЮБИТ  
ПОДСМАТРИВАТЬ  
ПОДРОБНО ❁



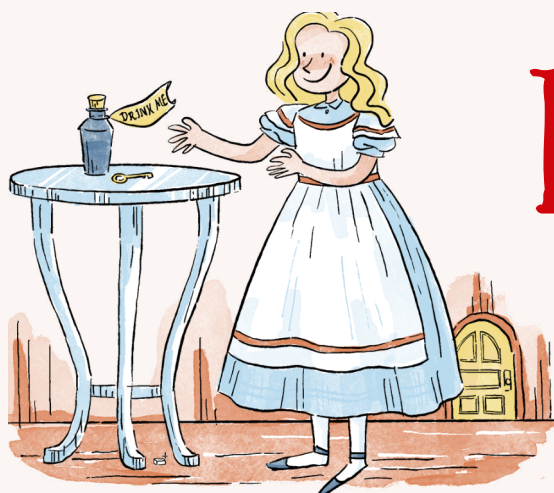


# ВВЕДЕНИЕ

В КОТОРОМ АЛИСА ВОСПРОИЗВОДИТ ТОЛЬКО ТО, ЧТО В НЕЕ ЗАГРУЖЕНО

- Поговорим о наших страхах и ожиданиях от детей и себя взрослых. Откуда берутся представления об идеальном ребенке и идеальном родителе?
- Выясним, почему в стрессе «выстреливают» фразы наших родителей.
- Отловим и пересчитаем свои автоматические установки («я так сказала», «считаю до трёх»)

А еще **посмотрим фильм**, разберемся, как устроена Школа, и впервые примерим **Шляпу сына (дочери) маминой подруги**



# ГЛАВА 2

В КОТОРОЙ АЛИСА ТО БОЛЬШАЯ, ТО МАЛЕНЬКАЯ, И ЧУТЬ НЕ УТОНЕТ В ОКЕАНЕ СЛЕЗ

- Стресс, усталость, дети, деньги, работа: где граница между «сложностями жизни» и «плановыми» возрастными кризисами?
- Восемь стадий развития личности по Эрику Эриксону. Родительство как стадия развития личности.

**Практикум:** три эго-состояния и как они проявляются в речи, теле и поведении.



ФОРМАТЫ



ON AIR

ФОРМАТЫ



# ОГЛАВЛЕНИЕ

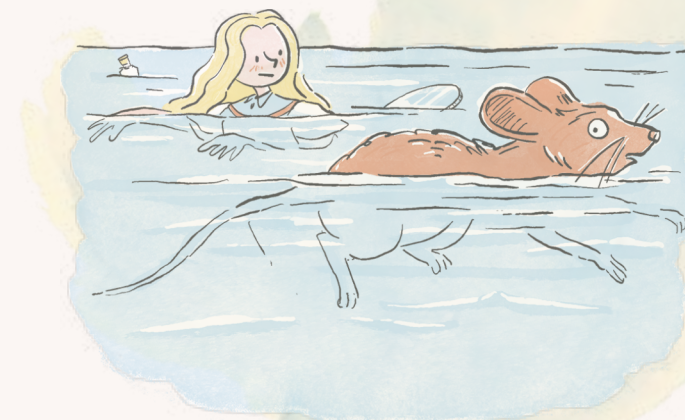
## ГЛАВА 1

В КОТОРОЙ АЛИСА ЛЕТИТ В НОРУ И ЗАДАЕТ СЕБЕ МИЛЛИОН ВОПРОСОВ

- Разберем базовые понятия транзактного анализа и поймем, почему Эрик Берн совершил гениальное.
- Поговорим про стили отношения в семье и причины неудовлетворительного воспитания. Откуда берутся старички в детских телах и инфантильные усаые дяди и тети?
- Как и почему можно застрять в одном ведущем эго-состоянии и чем это грозит?



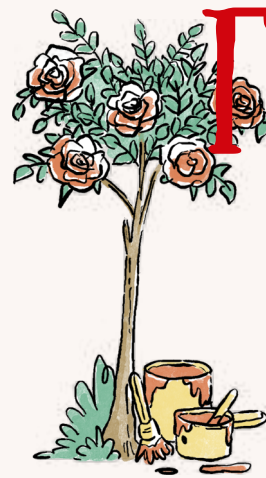
ФОРМАТЫ



# ГЛАВА 3

## В КОТОРОЙ АЛИСА БЕГАЕТ ПО КРУГУ

- **Круг интересов:** концепция игры и зона ближайшего развития в детской картине мира. Перестаем ли мы играть, когда вырастаем?
- **Круг поддержки:** чем для ребенка являются правила игры, ритуалы, правила и эмоциональная предсказуемость взрослого?
- **Круг общения:** «Через других мы становимся самими собой... В этом и состоит сущность процесса культурного развития, выраженная в чисто логической форме. Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она предъявляет для других. Это и есть процесс становления личности» (Выготский Л.С.)
- **Бонус: как разорвать замкнутый круг** и выстроить простую систему правил и последствий, чтобы ребенок понимал, «что от кого ждать».



# ГЛАВА 5

## В КОТОРОЙ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С БЫТОВЫМ НАСИЛИЕМ И МАНИПУЛЯЦИЯМИ

- Крик, вспышки гнева и регуляция. Физиология аффекта: что происходит с нервной системой родителя и ребенка, когда «накрывает», и почему «просто не кричи» не работает.
- Базовые навыки саморегуляции для взрослого: дыхание, пауза, телесные техники, выход из состояния «бей/замри».



Ко-регуляция: как успокаивать ребенка, оставаясь опорой, когда самому плохо, и что делать после срыва (извинение, проговаривание).

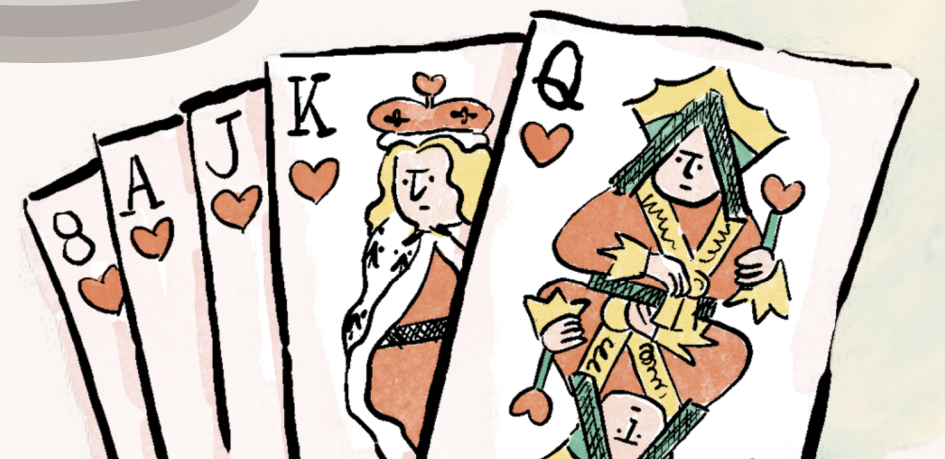


# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ГЛАВА 4

### В КОТОРОЙ АЛИСЕ ПРИДЕТСЯ ОТВЕЧАТЬ ПО ПОНЯТИЯМ (ЛИЧНОСТИ И ИДЕНТИЧНОСТИ)

- Четыре стадии когнитивного развития детей по Жану Пиаже.
- Как строится связь с родителями и идентичностью ребенка в разные возрастные периоды: младший возраст, младшая школа, подростковый.
- **Практикум:** простые форматы поддержания контакта — ритуалы, «время один на один», язык признания чувств и потребностей.



# ГЛАВА 6

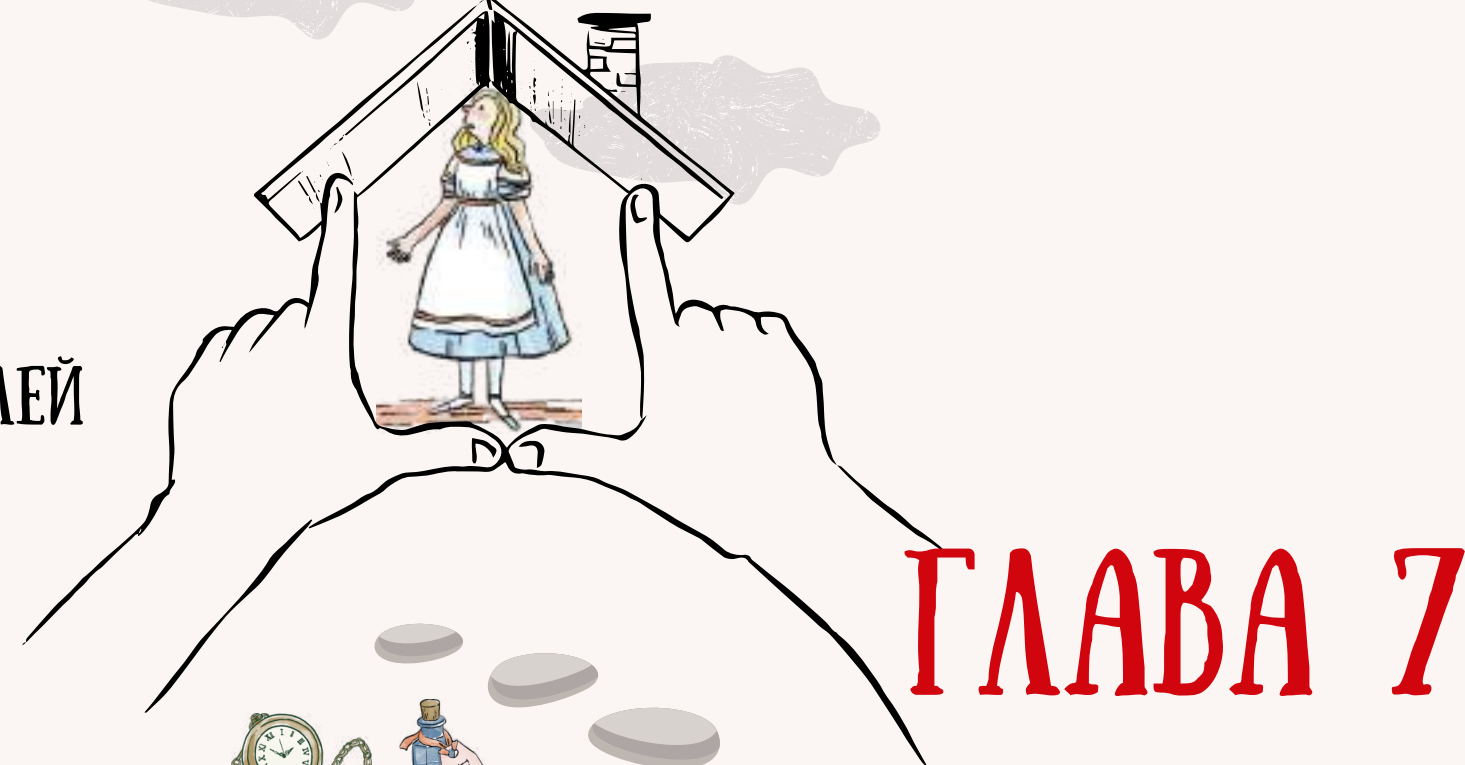
## В КОТОРОЙ АЛИСА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ЗАВЫШЕННЫМИ ОЖИДАНИЯМИ РОДИТЕЛЕЙ

- Зачем нам «идеальный образ» ребенка и как он формируется (семейные сценарии, культура, соцсети, опыт собственного детства).
- Почему реальный ребенок всегда «не дотягивает» до картинки: темперамент, тип нервной системы, врожденная активность и особенности регуляции.
- Как перестать сравнивать (с соседскими детьми, с собой в детстве) и перейти к принятию реального ребенка со своими задатками и темпом развития.

# ГЛАВА 8

## В КОТОРОЙ ВСЕМ УГРОЖАЮТ ОТРУБИТЬ ГОЛОВУ

- Родительство как встреча с собственной незрелостью: избегание ответственности, поиск «виноватых» (партнер, отсутствие бабушек).
- Признаки инфантильной позиции во взрослой жизни и родительстве; как переходить к позиции «взрослого» в смысле эго-состояний
- Практики взросления: границы, планы, принятие ограничений реальности, способность просить о помощи, а не обесценивать себя и других.



# ГЛАВА 7

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## В КОТОРОЙ КТО-ТО НЕ РАЗБИРАЕТСЯ В ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

- Разделение зон ответственности: что в семье относится к зоне «родитель», что – «ребенок», что – «обстоятельства».
- Типичные сцены («опоздали на тренировку») и разбор: где родитель перекладывает вину, а где можно экологично включать ребенка в планирование и сборы.
- Как формировать у ребенка адекватную ответственность без стыда и ярлыков («из-за тебя», «ты всегда/никогда»).
- Хаос и его последствия для последующего взросления

ФОРМАТЫ



- Наказания, которые мы таковыми не считаем и оставляем детям (или залечиваем в себе) глубокие травмы. После чего наши дети «исчезают», как чеширский кот?

ФОРМАТЫ



ФОРМАТЫ



В КОТОРОЙ ВСЕ ТАЙНОЕ  
СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

## ГЛАВА 9

- Что такое парентификация: когда ребенок берет на себя функции взрослого (за сиблингов и родителей).
- Долгосрочные последствия: трудности с границами, хроническое чувство ответственности за всех, усталость и отсутствие желания заводить детей.
- Работа с виной и разрешение себе «не быть мамой для всех» во взрослом возрасте.

ФОРМАТЫ



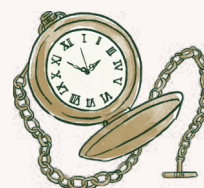
## ГЛАВА 11

В КОТОРОЙ  
АЛИСА ВОЗВРАЩАЕТСЯ  
К СЕБЕ

- Как выглядит экологичное родительство: опора на партнера, социальные ресурсы, реалистичные ожидания от себя.
- Педагогика сердца: кто или что должно определять путь и место наших взаимоотношений с детьми и самими собой.

- Карл Роджерс — теория аутентичного Я: как быть родителем, оставаясь живым, несовершенным, настоящим.

ФОРМАТЫ

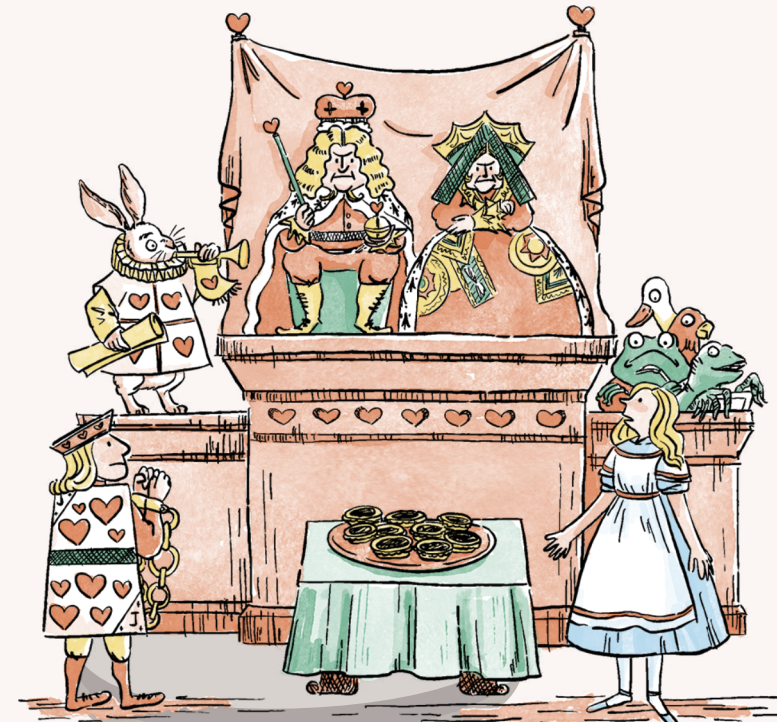


## ГЛАВА 10

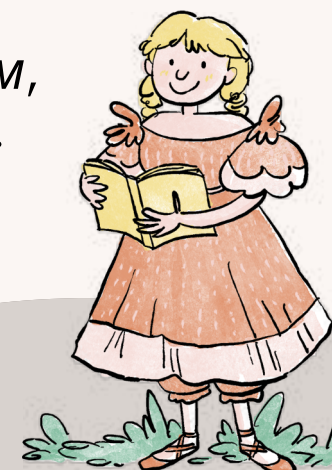
В КОТОРОЙ ВСЕ СУДЯТ ДРУГИХ ПО СЕБЕ



ФОРМАТЫ



- Мама и папа: взбалтывать, но не смешивать. Как делить ответственность за уход, воспитание и эмоциональную работу, чтобы материнскую часть заботы не превратить в «одиночное родительство».
- Зачем ребенку активный отец: вклад в привязанность, регуляцию, модель гендерных ролей. Форматы включения отца: ритуалы, совместные активности, договоренности пары о «сменах» и зонах ответственности.
- Исследование собственного опыта: разделение «моего материнства» и «материнства, прожитого за маму». Разбор страхов: потеря свободы, повторение сценария, замещение отсутствующего или нефункционального родителя.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ON AIR

