

ДИАНА  
**МАШКОВА**

**НАШИ ДЕТИ**

**азбука семьи**



МОСКВА  
2021

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
М38

Разработка серийного оформления  
*Сергея Власова*

В оформлении обложки используется фото  
*Елены Мартынюк*

**Машкова, Диана.**

М38 Наши дети. Азбука семьи : [роман] / Диана Машкова. — Москва : Эксмо, 2021. — 448 с.

ISBN 978-5-04-116879-7

Отцовству и материнству не учат в школе. Умение пополнять ресурс и обращаться за помощью — важный навык родителей. Многие взрослые ломают своих детей, не понимая этого. Заниматься любовью, а не войной — вот главный принцип брака. Важно позволить взрослым детям делать свой выбор. Осознанное родительство — это основа благополучия и счастья детей.

Перед вами откровенный рассказ о нелегком пути к осознанному родительству. Эта реальная история поможет взрослым лучше понять своих детей, позаботиться о себе и укрепить семью. Книга содержит множество практических советов для мам и пап.

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Машкова Д., 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-116879-7

## Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко

---

Один из крупнейших семейных фондов в России, который был создан в 2010 году для достижения долгосрочных социальных результатов и объединения проектов благотворительности семьи Тимченко. Деятельность фонда направлена на социокультурное развитие российских регионов, решение проблем социального сиротства, развитие непрофессионального детского спорта и поддержку старшего поколения. Эти стратегические направления нацелены на позитивные и устойчивые изменения в социальной сфере. Программы Фонда Тимченко реализуются с фокусом на развитии малых территорий.



## Предисловие автора

### Благополучие ребенка

---

Многие годы я искала ответ на вопрос, что именно важно для счастья и благополучия ребенка. Детское несчастье трогало до глубины души. «Виноваты» в этом литература, — образов обездоленных детей в классике превеликое множество — и собственная повышенная чувствительность. В детстве мне хватало посещения детского сада, который я не любила, или молчания мамы-профессора в ответ на шалости (раньше в интеллигентных семьях нередко прибегали к такому способу наказания), чтобы почувствовать себя глубоко несчастным ребенком и в полной мере пережить ощущение: «меня никто не любит, я никому не нужна». Живя в достатке, в хорошей семье, в любви, я время от времени испытывала страшное чувство брошенности. Навязчивая мысль «лучше бы тогда меня не было» приводила в отчаяние.

В такие минуты я думала о том, что происходит с детьми, которых по-настоящему бросили. С теми, кто оказался не нужен своим родителям. И понимала, что не смогла бы пережить такого горя.

Собственный родительский опыт в разные периоды жизни давал мне разные ответы на вопрос о благополучии ребенка. Когда родилась старшая дочь, казалось, что важнее всего для счастья — выбраться из нищеты и обеспечить семью. Когда в семье появилась младшая, я уже кое-что знала о детской психологии и начала сознавать, что важнейшее условие для

детского благополучия — это постоянный значимый взрослый. Когда в нашу семью один за другим пришли три подростка после учреждений для сирот с тяжелым детским опытом, ответить на вопрос о благополучии стало еще сложнее. Да, необходимо, чтобы ребенок был «сыт, одет, обут и жил в тепле». Да, каждому обязательно нужен значимый взрослый. А также доступ к качественным медицинским услугам, хорошему образованию, развивающей среде. Только всего этого мало.

Важно, в каком именно состоянии находится близкий ребенку человек. Способен он адекватно откликаться на его чувства и потребности? Может излучать тепло и любовь? Умеет наблюдать за своими детьми? Благополучен ли сам? Осознает собственные чувства, проблемы, трудности? Если значимый взрослый глубоко несчастлив, неблагополучен и при этом не понимает причин своих состояний и неудач, практически невозможно добиться того, чтобы он подарил ребенку счастливое детство.

В целом, на мой взгляд, неразумно рассматривать благополучие маленького существа (речь как минимум о дошкольнике) в отрыве от психологического и физического состояния матери; вне семейной структуры и супружеских отношений. Чтобы мама с огромной нежностью растила своего малыша, в сложные периоды жизни близкие люди должны позаботиться о ней самой. И если отношения между членами семьи деструктивны, в первую очередь усилия нужно вкладывать в то, чтобы «чинить» семью.

Как же ее «чинить»? Мне думается, очень важно развивать мать и отца. Помогать родителям преодолеть собственный негативный детский опыт. Учить их строить свою судьбу и налаживать отношения внутри семьи. Только осознанные родители — те, которые действуют в согласии с разумом, желанием и долгом, — могут дать своим дочерям и сыновьям благополучное детство.

Чаще всего — и это доказано современными исследованиями — мешает развитию и благополучию семьи стресс.

Он выбивает родителей из колеи, если они неспособны регулировать собственные эмоции. Приводит к неадекватным решениям. Порождает неконтролируемую агрессию взрослых — по отношению к себе или к окружающему миру. И он же самым негативным образом сказывается на состоянии и здоровье ребенка: мешает физическому развитию, интеллектуальному росту, эмоциональной зрелости. Все негативное, что получает ребенок в раннем детстве — отсутствие адекватной реакции на свои потребности, психологические травмы, ненадежную привязанность, — сопровождается стрессом и в полной мере проявляется потом в подростковом возрасте. Подростки с опытом раннего неблагополучия часто рискуют жизнью, демонстрируют асоциальное и криминальное поведение, не видят авторитетов.

Но это не значит, что нужно ставить на них крест: многим детям можно помочь, если их родители научатся принимать и любить безусловно. Поддерживать и давать тепло.

Нежное любящее материнство — это всегда надежный буфер между неблагополучной средой и ребенком. Родители, внимательные к эмоциональным состояниям своих детей, полные любви и доверия, способны свести к нулю вредное влияние негативной окружающей среды.

Они могут помочь детям справиться с психологическими травмами, даже если сами — по незнанию или непониманию — когда-то их нанесли. У многих мам зашкаливает чувство вины за допущенные в воспитании ребенка ошибки. Я не исключение. Однако важно не изводить себя — это лишь добавляет стресса — а признать собственную неправоту и постараться все исправить. Не могли уделять ребенку достаточно времени, когда он был маленьким? Давайте делать это сейчас, даже если он уже подросток. Были грубы с ним? Стоит сказать об этом прямо и попросить прощения, даже если сын или дочь уже совершеннолетние. Наказывали ребенка слишком жестоко? Нужно признать, что были неправы, и поговорить об этом, не важно, сколько ребенку лет.

Пока люди живы, многое можно изменить к лучшему. Наши дети гораздо великодушнее нас. Признание родителями своих ошибок поможет изменить отношения. Сделает их близкими, доверительными.

Но вина родителя перед ребенком, которая не заглажена и даже не озвучена, наносит вред его душевному, а иногда и физическому здоровью.

История, которую я решилась рассказать в этой книге, не только о наших детях. Она об эволюции матери и отца. От нулевого, точнее даже отрицательного значения, до уровня, который приближается к осознанному родительству: когда желания, умения и обязанности взрослых соединяются в их мире воедино.

Пятеро детей стали в нашей с мужем жизни самым мощным стимулом к личностному развитию: каждый из них многому научил. Некоторые истории, рассказанные здесь, возможно, уже знакомы вам по книгам «Чужие дети», «Меня зовут Гоша», «Если б не было тебя», «Дочки-матери». Но там реальные ситуации из нашей жизни были поданы в художественной форме, вписаны в сюжетные линии литературных героев. Только история «Меня зовут Гоша» в этом смысле стала исключением: она абсолютно документальна. И в книге «Наши дети. Азбука семьи» – тоже только реальность и документальный текст. Здесь много моментов и переживаний, о которых я никогда не рассказывала раньше. Потребовалась немалая смелость для того, чтобы раскрыть семейные тайны и предстать перед читателями в неприглядном виде – незрелого взрослого, плохой матери, неосознанного родителя. Показать весь сложный путь нашего родительства без прикрас.

Дети – и кровные, и приемные – это любовь и счастье, а еще много боли, вины, чувства собственной неполноценности, даже отчаяния. Я не знаю более сложного дела в жизни, чем родить или принять, а потом воспитать ребенка. Почему? Потому что перед ребенком взрослый всегда истинный.



Такой, какой он есть. Каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных родителей, психологические травмы и личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять.

Хорошо справляются со своими задачами те родители, которые воспитывают не детей, а себя. Формируют день за днем и год за годом собственную личность, наполняя ее осознанностью и принятием. Становятся по-настоящему зрелыми людьми, берут на себя ответственность за настоящее и за будущее, за семью и детей.

Что же такое осознанность? Для меня – это четкое понимание своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Человек, который анализирует переживания и принимает во внимание чувства других людей, четко формулирует задачи и в любой ситуации контролирует себя, может, на мой взгляд, называться осознанным. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, паттернов и бесконтрольных чувств. Он работает над собой и делает выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка и мне нужно любить его всю жизнь».

Это одновременно простое и очень сложное решение. Но оно необходимо нашим детям.

Оно необходимо и тем из них, кто уже травмирован потерей семьи. Без родителей, вне близких отношений, у сироты нет шансов на счастливое будущее; нет многих необходимых навыков, привычек и даже просто модели благополучной жизни. Каждому – малышу или подростку – нужна заботливая любящая семья. Принимая ребенка-сироту, нужно обладать особым уровнем родительских осознанности и компетенций. В детских домах живут дети с крайне тяжелыми судьбами и многочисленными психологическими травмами, причем, 80% из них – это подростки. Адаптация подростка-сироты, его вращение в семью и в общество не будет легким

беззаботным делом. И очень многое зависит от нас, приемных родителей.

Пока я писала это предисловие, получила от коллег приглашение на встречу «Россия для детей через 10 лет: изменения глазами детей и взрослых», организованную Общественной палатой России. В качестве «домашнего задания» экспертам, представителям некоммерческих организаций, предложили помечтать о том, что нужно сделать в стране ради счастливого детства каждого ребенка.

Что ж, эти мечты всегда со мной.

Я уверена, что необходимо отказаться от институционального воспитания детей в нашей стране. Детские дома не помогают детям, а вредят им. Кроме того, они дорого обходятся обществу: ежемесячно на содержание одного ребенка-сироты в учреждении государство тратит от 60 000 до 200 000 рублей из наших с вами налогов. По официальным данным Министерства просвещения, это от 1 000 000 до 1 328 000 рублей в год на одного ребенка по данным на 1 декабря 2018 года – с тех пор цифры существенно выросли. Результаты при этом ужасающие – большинство выпускников детдомов не справляются с самостоятельной жизнью, попадают в тюрьмы, страдают от зависимостей, пополняют ряды безработных. Мало того. У каждого ребенка всего через шесть месяцев жизни в учреждении появляется диагноз «задержка психического развития». Исследования, проведенные учеными в разное время, в частности Бухарестский проект по раннему вмешательству BEIL, неоднократно доказывали, что в детских домах половина воспитанников страдают депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями поведения, проблемами с вниманием. Частота нарушений внимания у ребят в учреждениях в пять раз выше, чем у детей, живущих в семьях. Шести месяцев жизни в детдоме достаточно, чтобы у ребенка возникли проблемы в области психического здоровья. Сегодня исследования ученых идут еще дальше. Последние работы выдвинули предположение,

что у детей, которые провели первые годы жизни в сиротских учреждениях, меняется эпигенетический профиль. Это значит, что нарушения «отпечатываются» в организме настолько прочно, что будут дальше передаваться по наследству. Депривация — отсутствие родительской заботы — ведет к сбою в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии ребенка.

И не последнюю роль в этом процессе играет, разумеется, стресс. Его показатели зашкаливают: уровень стресса у ребенка в сиротском учреждении постоянно равен тому, который взрослый испытывает в окопах, на войне.

В качестве альтернативы детским домам нам нужны качественные профессиональные семьи. Вместо учреждений дети, которым сложно найти усыновителей — это подростки старшего возраста, дети с особенностями развития и «паровозики» (бывает, что без родителей остаются сразу трое-четверо, а то и больше братьев-сестер) — должны жить в постоянных семьях, которые прошли отбор и хорошую подготовку. Такие семьи не выбирают детей сами. Напротив, специалисты подбирают из их числа подходящую семью для ребенка. Есть люди, чье призвание — быть мамой и папой. Нужно находить и вовлекать их, давать им знания и поддержку. Только не стоит повторять ошибок, которые сделали многие зарубежные страны — профессиональная семья, как и любая другая, должна быть постоянной, на всю жизнь. Ребенку необходимы надежные отношения. Он не может сменить десять семей и вырасти при этом благополучным человеком: нарушения привязанности и травмы потери отношений этого не позволят.

Нужна альтернатива приютам и детским домам для поддержки детей, которые временно оказываются в тяжелой жизненной ситуации. Эта информация не распространяется, как правило, широко, но факт остается фактом — помимо 42 607 детей, которые живут сегодня в детских домах России постоянно (их можно усыновить или принять под опеку, дан-

ные на октябрь 2020 года), есть еще порядка 30 000 детей, которые живут там временно, по заявлению родителей. Что это значит? Родители по разным причинам — бедность, болезни, зависимости, отсутствие осознанности и так далее — не справляются с жизнью, не могут растить детей. И наше государство предлагает им одну-единственную услугу: поместить ребенка на полгода в детдом, чтобы заняться решением своих проблем. Собственная незрелость часто становится для таких мам и пап помехой в том, чтобы самостоятельно наладить дела. Через полгода они пишут еще одно заявление, потом еще. Абсурд и бессмысленность ситуации состоит в том, что с родителями тем временем не ведется никакой работы. Они не проходят обязательного обучения родительству, их не консультируют грамотные психологи и юристы, социальные работники не помогают им найти вектор будущих изменений — справиться с зависимостями и болезнями, преодолеть трудности, получить новую профессию, наладить отношения в семье. А дети все то время, что родители бессмысленно предоставлены сами себе, остаются заложниками «системы», которая тратит на их содержание гигантские деньги. Они лишены нормальных семейных отношений, любви, тепла; оторваны от социальных контактов с близкими людьми и прежними друзьями — другими «домашними» детьми. Нельзя изолировать ребенка от общества и подвергать депривации! Важно на время восстановления кровной семьи предоставлять детям хорошую профессиональную семью, которая будет любить и заботиться. А кровным родителям тем временем помогать. Но не деньгами, о которых в нашей стране почему-то принято думать как о единственном способе помощи, а другими способами. В том числе — поддержкой в решении сложных вопросов, развитии личной осознанности и родительских компетенций.

Необходимо усиливать родительскую осознанность в стране в целом как инструмент благополучия ребенка и профилактики сиротства. На личном опыте и на приме-

ре многих других семей, с которыми работала, я убедилась в том, что понимание детства, знания о себе и о детях помогают растить ребенка. Если бы мы с мужем не прошли в свое время Школу приемных родителей, не прочли огромного количества книг по сиротству, мы бы так и не поняли, что происходит с нашей кровной дочерью. Какие именно ошибки в отношениях с ней мы допустили. Именно по этой причине на базе курса Школы приемных родителей в течение семи лет мы вместе с психологами разрабатывали курс для обычных родителей. Он будет доступен мамам и папам в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», а также в форме офлайн- и онлайн-занятий.

Если идти в своих мыслях на эту тему еще дальше, то я уверена, что в будущем любые социальные услуги для семей, включая выплаты на детей (лучше бы давать их в виде карт магазинов продуктов и детских товаров), необходимо связывать с повышением родительской осознанности. Есть потребность в поддержке, значит, параллельно необходимо пройти обучение – Школу родителей. Нельзя давать незрелым взрослым людям рыбу вместо удочки. Это ведет к инфантилизации и иждивенчеству в обществе.

А еще для счастливого детства необходимо развивать культуру помощи. В нашем обществе она пока практически отсутствует. В адрес матерей то и дело слышится осуждение: «понарожали», «мозги включать надо было», «сама, дура, виновата», «кому нужна баба с прицепом», «мы терпели, и ты терпи»... Обвинения. Презрение. Взгляд на беременность и роды как на расплату за удовольствие. Низкий уровень медицинских услуг, особенно в части психологической поддержки. Как и куда женщина может обратиться за помощью, если она кругом «сама виновата»? С высоких трибун к матерям – призывы рожать и повышать демографию, а с каждой лавочки и экрана телеканалов – ушат помоев. Но чем больше общество осуждает, угнетает и подвергает стрессу мать ребенка, тем хуже состояние и развитие малыша.

Важно учить людей сопереживать женщинам с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Если женщина не подвергает опасности жизнь и здоровье ребенка, ей нужно помогать, а не забирать у нее детей. Период беременности и первые три года жизни рядом с мамой — золотое время для развития человека, залог его будущего здоровья, успехов в учебе, в профессии и благополучия на всю жизнь.

Только через поддержку материнства — и детства, как следствие, — будет создана благоприятная для счастья среда.

Удастся ли добиться этих перемен в нашей стране через семь лет, оставшихся от «10-летия детства»? Я не знаю. Но если благополучное детство станет целью каждого из нас — многое удастся сделать. Когда трудно самим, нужно искать ресурсы и помощь у тех, кто сильнее и готов поддержать. Когда мы твердо стоим на ногах, важно помогать другим людям: семьям с детьми, сиротам и всем, кому намного сложнее, чем нам.

В нашем обществе очень много отзывчивых неравнодушных людей — на разных уровнях социальной лестницы; и в семьях, и в учреждениях. Именно они станут движущей силой для изменений к лучшему. По крайней мере, это мой взгляд, который я отражаю в книге.

Благополучие всегда там, где люди — друг к другу лицом.

## Благодарности

---

Глубокая признательность Благотворительному фонду Елены и Геннадия Тимченко за финансовую поддержку в издании книги «Наши дети. Азбука семьи», которая будет доступна родителям, кандидатам в усыновители, приёмным семьям, а также специалистам-практикам, работающим с детьми разных категорий и статусов.

Кроме того, выражаем благодарность Фонду Тимченко за разработку и внедрение методологии по оценке благополучия детей в нашей стране и развитие инструментов для мониторинга и анализа программ в сфере защиты детства.

Большое спасибо Благотворительному фонду «Измени одну жизнь» за огромный вклад в семейное устройство сирот и поддержку семей. Благодаря многолетней работе фонда более 18000 детей из детских домов уже нашли свои семьи. Многие родители получают консультации психологов и ценные знания, которые помогают в воспитании приемных детей. Это мощный вклад в просвещение и образование замещающих родителей.

Искренняя благодарность основателю благотворительного фонда, усыновителю, отцу 23 детей Роману Авдееву за сотрудничество, опыт и важный ресурс поддержки приемных семей, в создании которого я принимала непосредственное участие. Годы совместной работы стали для меня лучшей практикой помощи приемным родителям, семейного устройства подростков-сирот и важной вехой в жизни.

Огромная благодарность издателю, генеральному директору «Эксмо» Евгению Капьеву, за понимание проблем сов-