

# Содержание

Вступление.....	7
Для кого и о чем эта книга .....	15

## **I. Основа основ: правила, ценности, традиции**

Глава 1. Наши правила.....	21
Глава 2. Наши ценности.....	34
Глава 3. Наши традиции .....	48

## **II. Жизнь молодой семьи**

Глава 4. Отношения двоих .....	65
Глава 5. Влияние родителей .....	100
Глава 6. Деньги .....	131

## **III. Как дружить с детьми**

Глава 7. Дети от рождения до пяти лет.....	171
Глава 8. Дети от пяти до двенадцати лет.....	200
Глава 9. Дети от двенадцати и старше.....	232

## **IV. Конфликты**

Глава 10. Усталость и депрессии .....	<b>269</b>
Глава 11. Ревность и измены .....	<b>309</b>
Глава 12. Ссоры детей.....	<b>347</b>

## **V. Дети выросли**

Глава 13. Дети выбирают партнеров.....	<b>388</b>
Глава 14. Пустое гнездо.....	<b>417</b>
Глава 15. Взрослые дети.....	<b>454</b>
Заключение.....	<b>491</b>
Об авторе .....	<b>492</b>
Приложение .....	<b>494</b>

# Вступление

Я написала эту книгу в 2018 году. Это было другое время, другая страна и даже другая я. Но при этом я готова подписаться под каждым словом и очень благодарна издательству «Альпина Паблишер» и лично Сергею Турко за то, что редакция приняла решение оставить текст без изменений.

Эта книга создавалась как классическое «пособие по счастливой семейной жизни». В ней есть все: как выбрать мужа или жену, как растить детей в младенчестве и в подростковом возрасте, как выпускать их во взрослую жизнь и как заново строить отношения в опустевшем гнезде.

Проблемы тещ и свекровей, бабушек и дедушек, отчимов и мачех... В ней есть все. И тем не менее вступительная глава, которую вы читаете сейчас, была бы невозможна в моем авторстве еще пять лет назад.

Время идет, и это нормально. Оно всегда идет. Я наблюдаю за изменениями — они тоже случаются: какие-то из них мне нравятся, другие ужасают. Но это тоже нормально: так не бывает, чтобы все изменения были только на пользу.

Но я не только наблюдаю за изменениями. Я фиксирую их. И в этом вступлении поделюсь тремя наблюдениями: что, на мой взгляд, случилось с российской семьей за последние пять лет.

**Изменение 1.** Люди перестали считать семейный статус единственно возможным и правильным.

Оговорюсь сразу: это не значит, что прежде люди не жили в одиночку или неполными семьями. Помните шутку, которая гуляла по стране на излете СССР? «Я вырос в однополной семье: меня воспитывали бабушка и мама».

Но прежде высшим счастьем считалась семья. Тот, кому не повезло надеть на руку обручальное кольцо, именно так и относился к этому: не повезло. Люди порой стремились создавать семьи не потому, что любили именно эту конкретную девушку или именно этого конкретного парня, а потому что «время пришло», «все женятся», «ну а как без семьи?». Сегодня семья — это лишь одна из форм счастливой жизни. Она не гарант счастья, а спутник.

Во-первых, люди стали больше рефлексировать и изучать себя: а что я на самом деле люблю? Что мне действительно важно? В чем я на самом деле счастлив? И они уже не боятся признаться себе в том, что не созданы для семейной жизни. Поэтому такие люди живут одиночками, либо выбирают формат гостевого брака, либо начинают и заканчивают отношения каждый год (каждые три года).

Во-вторых, раньше в семье было проще выживать. Сейчас, с появлением множества бытовых помощников, уже нет необходимости заниматься стиркой-готовкой-глажкой-уборкой так много, как это делали люди даже в нулевые годы.

По большому счету, жить в одиночку сейчас ничуть не сложнее, чем жить вдвоем, втроем, впятером... Недавно недавний опрос показал: 62% россиян не боятся одиночества. Причем многие из них на момент опроса жили в паре, но говорили: если вдруг случится так, что их пути

с партнером разойдутся, для них это не станет трагедией, они неплохо проживут в статусе «single».

Мне сложно это понять. Я — абсолютно семейный человек. Родилась и выросла в счастливой семье, в восемнадцать лет вышла замуж, в девятнадцать родила первую дочь... Я ни дня не жила одна, для меня семья — главная ценность.

Но мне кажется, наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие. И, думаю, от этой возможности выбора выигрывают и сами одиночки — они живут комфортной для себя жизнью, — и те люди, с которыми в прежние годы одиночки создали бы семьи.

Давайте признаемся: если человек не приспособлен к семье, то, будучи «окольцованным», он и сам страдает, и причиняет страдания всем вокруг.

Впрочем, повторюсь еще раз, я — человек парный. Как говорит мой муж, «в одиночку проще, а вдвоем лучше». Подписываюсь под его словами!

**Изменение 2.** Люди начали работать над своими отношениями.

Надо сказать, это изменение логично вытекает из первого. Если раньше мужчины и женщины зачастую женились, потому что «так надо», и тянули лямку семейной жизни, потому что «так положено», то сейчас и те и другие гораздо осознаннее подходят и к выбору партнера, и к отношениям с ним.

Люди не хотят жить «как придется», они хотят жить счастливо. Чтобы жить счастливо, нужно получать удовольствие от общения с партнером. А чтобы его получать, над отношениями надо работать.

Эту фразу приписывают актеру Андрею Миронову, но, как и у любого устойчивого выражения, у нее много «отцов», слишком уж точно она описывает суть: «Надо стараться, чтобы сделать хорошо. А плохо — оно само получится».

Я могу только приветствовать такое изменение отношения к семье. Да, многие люди старшего поколения по-прежнему считают, что молодежь перекладывает ответственность за свою семью на психолога. Но такие высказывания говорят лишь о том, что сами представители старшего поколения у психолога не были и смутно представляют, в чем суть психологического консультирования.

Психологи помогают людям понять себя и другого человека. Невозможно строить гармоничную семью, когда не осознаёшь, что происходит с тобой и твоим партнером.

Еще один побочный эффект — люди перестали искать будущего мужа или жену как спасение от тоски и одиночества. Все больше молодых понимает: два несчастных человека не могут создать счастливую семью. Нет, сначала нужно стать счастливым самому — и только после этого удастся найти партнера, с которым вы проживете, как в сказке, «долго и счастливо».

Раньше, к сожалению, многие проблемы «заметались под коврик». Было важно продемонстрировать внешнюю картинку успеха. Но, согласитесь, стоило оказаться в компании хороших подруг или верных друзей, выпить по бокалу-другому вина... Алкоголь развязывал языки — и люди выплескивали столько боли, рассказывая о своих якобы счастливых семьях! Я всегда поражалась этому: семья, которая казалась идеальной, на поверку оказывалась сообществом несчастных, раздражающих друг друга людей.

«Умей терпеть!» — говорили нам бабушки. Терпение преподносилось как синоним счастья: терпи, не обращай внимания, стерпится — слюбится... Я тоже раньше думала, что главное — уметь терпеть.

Сейчас, понимая, что терпение — действительно очень полезное качество, я все-таки не считаю, что для счастливой семейной жизни важно именно оно. Намного важнее умение обсуждать свои потребности и потребности партнера, уважительно разговаривать о них. Слышать собеседника и доносить до него свою точку зрения. Этому люди тоже, кстати, учатся в процессе психологического консультирования.

**Изменение 3.** Люди стали по-другому относиться к детям.

Статистика последних пяти лет показывает: в среднем россиянки рожают первого ребенка в двадцать пять — тридцать лет, то есть будучи уже осознанными людьми. Мой опыт подсказывает, что эта тенденция сохранится: продолжительность жизни увеличивается, соответственно, увеличивается и продолжительность юности, молодости, позднее наступает возраст зрелости... Поэтому и рожать лет в двадцать, как это было принято в нашем поколении, мало кто стремится.

Но самое главное — дети появляются в семьях не потому, что «так положено», а потому, что будущие мамы и папы действительно хотят стать мамами и папами, то есть решение о родительстве принимается сердцем и разумом, а не календарным возрастом.

А значит, и интерес к детям у современных родителей колоссальный. Я наблюдаю в своих учениках колоссальную потребность понять психологию ребенка, проследить за каждым ростком его сознания, заметить его таланты и особенности. Эта тенденция меня чрезвычайно радует.

Вспоминаю свое детство... мы росли как трава. Целыми днями носились во дворе, забегая домой только поесть и переночевать. Как правило, моих одноклассников родители расспрашивали только про оценки в школе. Считалось так: «Ребенок сыт, обут, одет? В школе двоек не нахватал? Значит, все отлично и говорить не о чем».

Ребенок был объектом приложения родительских усилий. Сейчас он стал субъектом. Мамам и папам он интересен как личность — маленькая, со своими желаниями и потребностями личность. Поэтому современные дети гораздо теснее общаются с родителями.

После тренингов, которые я провожу на совсем, казалось бы, не детско-родительские темы, меня обступают учителя. И как же много вопросов они задают именно про воспитание детей! Эта тема для них важнее всех публичных выступлений и сложных коммуникаций.

Разумеется, меня очень радует такое положение вещей. А вот что огорчает — отношение школы к детям. Создается ощущение, что школа и родители, как одинаково заряженные частицы, разлетаются в разные стороны. Родители — в сторону интереса и уважения к детям, школа — в стан обезличивания. В этом я вижу большую угрозу для общества. Можно было бы отказаться от школы и перейти на домашнее онлайн-обучение (ковидные годы показали нам, что это возможно), но школа детям нужна.

Там, в коллективе сверстников, они взрослеют, учатся общаться, согласовывать свои потребности с потребностями других детей. То есть школу как коллектив детей ничто не заменит. Но как же хочется, чтобы в ней были и достойные коллективы учителей. Речь даже не про образовательную программу (пробелы в знаниях легко можно восполнить



с помощью репетитора), речь про то, чтобы вырастить детей счастливыми, уверенными в себе, эмпатичными и свободными людьми.

Конечно, не все школы и не все учителя такие. Уверена, сейчас многие из читателей скажут: «Нет же! Я знаю одну учительницу — она очень внимательна к детям» или: «Я знаю такого учителя — на его уроки дети бегут наперегонки!» Но, согласитесь, не эти педагоги-подвижники сегодня задают общий тон. И это меня печалит.

Что ж, пора переходить к книге! Еще раз благодарю издательство «Альпина Паблишер» за то, что дало ей второй шанс. Благодарю читателей, которые ждали нового издания и писали мне во все мессенджеры: «Ну когда же? Когда?»

«Семью что надо» я писала в надежде, что эта книга переживет меня и станет учебником на десятилетия. Сейчас я понимаю: мир меняется очень быстро. То, что было актуально пять лет назад, может стать неактуальным сегодня. Быстро меняющийся мир выводит на сцену новые книги и новых авторов. Но все-таки я очень надеюсь, что книга, написанная на основе опыта огромного количества людей, ляжет вам на сердце и поможет что-то изменить в вашей семье.

Разумеется, изменить к лучшему.



## Для кого и о чем эта книга

Привет всем читателям! Меня зовут Нина Зверева, я учитель, бизнес-тренер, в прошлом — журналист, продюсер, создатель первой в России частной школы телевидения. У меня насыщенная интересная профессиональная жизнь, которая, к моей радости, продолжается. Однако я давно заметила, что мои достижения в создании большой дружной семьи интересуют людей не меньше, чем мои профессиональные навыки.

Я вышла замуж в восемнадцать лет, в мае 2021 года мы с мужем отметили золотую свадьбу. У нас трое взрослых детей и шестеро внуков (точнее, пять внучек и внук). Все мы очень близки друг с другом, у нас практически не бывает ни ссор, ни обид. Проблемы возникают — как без них? Но мы решаем их все вместе, в атмосфере любви и доверия.

Наши дети давно выросли, и каждый сделал успешную карьеру. Старшая дочь — профессор математики и писатель, она живет и работает в Нидерландах. Вторая дочь возглавляет российский филиал крупной финансовой корпорации. Сын стал бизнес-тренером (специализация — эмоциональный интеллект, переговоры), сейчас работает в Америке.

Мой муж — доктор наук, профессор, настоящий энциклопедист. Он даже написал две книги для детей о том, как устроен наш мир\*.

Мой папа до сих пор жив, ему уже почти сто лет. Мама умерла недавно — ушла легко, так же легко, как и жила. Я уверена, что именно с них начался этап строительства того стиля семьи, который с воодушевлением восприняли мы с мужем, а потом наши дети и внуки. Я знаю, что именно наш стиль общения вызывает восторг и уважение окружающих.

Я долго думала, как это можно сформулировать, и, кажется, нашла слова. Наша семья — это группа поддержки, где каждый может рассчитывать на участие, помощь, интерес любого из близких. При этом каждый свободен в выборе партнеров, профессии, увлечений.

Семья никогда не пыталась влиять и вмешиваться в ход событий, позволяя каждому своему члену жить своей жизнью. Но при этом все мы знаем, что в любой момент можем рассчитывать на помощь и полное понимание. Я уверена, что успехи членов семьи во многом обеспечены именно этим постоянным чувством надежного тыла. К тому же все мы умные и образованные люди, поэтому нам всегда легко получить качественную оценку любого шага, любой новой идеи. Мне кажется, что важный момент строительства семьи — это наличие правил, ценностей и традиций. В книге я попыталась прояснить, что это такое и почему это важно.

Как построить такую семью? В книге я проанализировала собственный опыт, хотя заранее понимаю, что любой опыт уникален по определению и скопировать его вряд ли

---

\* Антоненц В.А. Простые вопросы: Книга, похожая на энциклопедию. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

удастся. Да и не надо этого делать. Однако чужой удачный опыт — это всегда интересно. Неслучайно книги настоящих бизнес-лидеров и любых профессионалов в своей отрасли пользуются таким успехом.

Знаю, что у каждого из вас есть свои вопросы, и в этой книге (я надеюсь) вы найдете ответы на некоторые из них.

Структура книги проста: в каждой главе коротко изложена теория (в форме моих размышлений), а потом я подробно разбираю десять типичных ситуаций, с которыми люди встречаются в жизни. Моя работа журналиста и учителя позволила собрать огромный материал, поскольку люди каждый день делятся со мной проблемами, в том числе сугубо личными. Я старалась быть искренней, максимально структурировать свой и чужой опыт и создать полезную книгу для молодых и взрослых родителей.

При работе над ней я столкнулась с серьезной проблемой. Писать про реальную семью без конкретных историй и примеров невозможно. Но мои дети и внуки вовсе не готовы стать героями документальной книги. Я всегда спрашиваю их согласие перед тем, как выложить их фотографии на своей странице в соцсети или упомянуть кого-то из них в своих статьях и колонках.

Поэтому я решила называть их не по именам, а по никам. Моя старшая дочь будет Дочь-Профессор, вторая — Дочь-Лидер, сын будет упоминаться как Сын-Психолог, а внуки фигурируют в книге по старшинству: Старшая Внучка, Вторая Внучка, Третья Внучка, затем Индийская Внучка, а малыши — Маленький Внук и Маленькая Внучка. Муж согласился выступить под собственным именем. Мои родители давно имеют семейные имена, их и оставим: Бап (сокращенно от бабушка, но гораздо веселее) и Деда Витя.

В книге всего пять разделов, примерно одинаковых по объему. Названия глав будут понятны каждому читателю.

Я знаю, что обычно в книгах нон-фикшн приводится много интересных цитат, социологии, аналитики. В моей же подобной информации будет не так много, как принято, просто потому что это скорее искренний диалог с читателем. Здесь есть подлинные истории и собственные размышления. Такой формат мне самой больше нравится, и я очень рассчитываю на ваше понимание и принятие.

И еще: важно! Вовсе не с каждым моим утверждением нужно и можно соглашаться! Думайте сами, решайте сами...

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам стать счастливее, потому что хорошая дружная семья — это и есть самое большое счастье на свете.



# I

Основа основ:  
правила, ценности,  
традиции

Убежденные романтики могут со мной поспорить, но семья — это система. Достаточно логичная и вполне упорядоченная. И, как в любой системе, в ней действуют правила, ценности, традиции. В счастливой семье они позволяют сохранить то самое ощущение счастья. В несчастной — усиливают ежедневную душевную боль.

Меня восхищают мощные семейные традиции, которые есть во многих культурах. В татарских и башкирских семьях нельзя сидеть в присутствии старших. Им же — лучший кусок и лучшее место за столом. В еврейских семьях принято, чтобы отец много возился с ребенком, часто гораздо больше, чем мать. А по субботам все собираются большим семейным кланом и общаются. Мой зять-индус несколько лет назад пережил смерть матери. Он ездил в Индию на проводы, где весь ход церемонии был известен заранее, с точностью до часа, потому что эта традиция складывалась веками и строго соблюдается современными людьми.

Однако, кроме общекультурных, каждая семья имеет собственные правила, ценности, традиции. В первом разделе я решила познакомить вас поближе с нашей семьей.



## Глава 1

# Наши правила

Нужно правильно выбирать правила. Вот такая тавтология.

У нас основных правил три. Конечно, они не висели на стене и наши дети не учили их как клятву пионеров. Фактически они были и остаются негласными — но очень хорошо ощущаются даже самыми маленькими детьми.

Сразу оговорюсь: я вовсе не утверждаю, что правила, ценности и традиции нашей семьи идеальны для всех. Ни в коем случае! Никогда не возьму на себя такую ответственность — указывать, как нужно жить, другим семьям. Это не правила публичных выступлений, где все логично и понятно.

Семьи у всех разные. Неправ был классик, когда говорил, что все счастливые семьи одинаковы. Они отличаются друг от друга так же сильно, как и все несчастные. Но если вы со своей второй половиной оба понимаете, что женитьба — это ваше осознанное решение, если оба мечтаете в любви и радости растить детей, значит, вы так же осознанно можете выстроить правила своей семьи.

Наши правила просты: «Пообещал детям — выполни»; «Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые»; «“Хочется” — это очень важно!».

## Пообещал детям — выполни

Это было золотое правило моей мамы, и мы с мужем приняли его безоговорочно. Слово, данное детям, — закон.

Наши дети, например, прекрасно знали: когда младшему сыну исполнится пять лет, мы купим собаку. На следующий день после того, как мы отпраздновали его пятилетие, они подошли к нам втроем: «Пойдемте покупать собаку!» Им даже в голову не могло прийти, что мы откажемся от своего обещания. Папа и мама не обманывают. И мы пошли за собакой.

Или я пообещала: «Мы поедем на море». Сыну тогда было пять лет, одной дочке одиннадцать, а другой — тринадцать. Никто из них никогда не видел моря — мы жили слишком бедно, чтобы путешествовать в жаркие края. Деревня с родителями, поход на байдарке и пионерский лагерь — такой была их обычная программа на каникулы. Но я же обещала море!

И мы поехали. Сэкономили на чем только можно, но поехали. Правда, нам очень не повезло: именно в тот год случился какой-то тектонический сдвиг, и температура воды в Черном море прочно установилась на отметке девять градусов. Хотя на суше стояло обычное южное лето, тридцать градусов жары. Сын в море не заходил вообще — он аккуратно играл с камешками на берегу. А девчонки мои, привыкшие к закалке холодной водой, ныряли в море с пирса. Это выглядело очень забавно: мои невысокие, худенькие дочки шли по длинному пирсу, аккуратно огибая рыбаков, и, выбрав подходящее место, прыгали в воду. Иногда они просили мужчин на пирсе: «Извините, не могли бы вы подвинуться?» Кажется,

во всем Черном море тогда купались только два человека — наши дочери.

Вообще-то это не слишком простое правило: «Обещал — выполни». На каждого из нас сваливается огромное количество взрослых серьезных проблем. И вот приходишь уставшая с работы, а тебе навстречу ребенок с какой-то задачей: «Мам, ты вчера обещала, что поможешь!» И ты откладываешь все свои взрослые мысли и включаешься в его дела. По-настоящему включаешься, по-честному.

Дети очень хорошо чувствуют фальшь. И ваш искусственный интерес им не нужен. Только настоящий. Иначе они просто свернутся клубочком, как ежики. И уже не развернешь...

### **Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые**

История семейных отношений — как маятник, который качается из одной точки в другую. В советское время дети росли «с ключом на шее»: сами приходили из школы, грели еду, собирали друзей в квартире. Не было никаких сотовых телефонов, родители порой понятия не имели, где целыми днями носятся их сыновья и дочки.

Сегодня маятник, пролетев мимо золотой середины, мчится к другой крайности: современные мамы и папы готовы жертвовать всем ради детей. Жертвы никому не нужны. И это растворение в детях вредно всей семье.

Надо понимать, что маленькие дети — это ненадолго. Дети — это вообще ненадолго. Потому что свою взрослую жизнь они должны строить сами. Наша задача —

их подготовить, а потом отпустить. Это нельзя сделать за один день или год. Как только они появятся на свет — надо по чуть-чуть, понемногу, но давать все больше и больше самостоятельности.

Моя старшая Дочь-Профессор поражается, насколько сильно российские родители включены в школьную жизнь своих детей. Недавно я узнала, что в Швеции наших российских матерей называют «родитель-вертолет», потому что они «зависают» над ребенком, контролируя каждый его шаг.

«Мамы и папы выбирают своим детям вузы. Как это возможно?» — недоумевает моя старшая дочь. Дело в том, что она уже много лет живет в Нидерландах, а там школа отделена от родителей, как церковь от государства. Если родители пытаются обсуждать с учителями успеваемость детей, те отвечают: «Не переживайте. Ваша задача — любить и поддерживать ребенка, наша — учить». Ни конфетами, ни цветами, ни деньгами вы не «поступите» ребенка в вуз, если он объективно не тянет. Впрочем, в Нидерландах никто и не пытается непременно поступить. Это страна колледжей. Их много, они очень разные, дают высококласное образование. А университеты — это для будущих ученых.

Так вот, о родителях. Забыть о себе и полностью раствориться в желаниях ребенка — значит обречь и себя, и его на постоянное чувство тревоги. Детям нужны рамки, внутри которых они будут свободно расти. А родителям важно быть в семье спокойными. Дети, кстати, мгновенно усваивают правило «Родители тоже люди». И мгновенно же с ним соглашаются.

Помню один случай: мы жили впятером в двухкомнатной хрущевке. Наверное, все видели такие квартиры — без коридора, с одной проходной комнатой. Так вот, проходная была

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)