

Илья Мельников

СИЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Дружба, деньги и ресурс для родителя

Практическое руководство по воспитанию и семейным отношениям

ВНУТРИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Как защитить ребёнка от травли и конфликтов
- ✓ Как развивать ответственность без крика и наказаний
- ✓ Что делать с ложью, фантазией и чужими вещами
- ✓ Как говорить о деньгах и формировать ценность труда
- ✓ Как укрепить отношения в семье и беречь ресурс родителя

Основано на психологии развития, семейной практике и современных подходах к воспитанию



8 глав • готовые фразы • практические алгоритмы для родителей



Илья Мельников

Сильная семья

«Автор»

2026

Мельников И. В.

Сильная семья / И. В. Мельников — «Автор», 2026

Что делать, если ребёнка травят, он не хочет убирать за собой, врёт из страха, берёт чужие вещи, устраивает сцену у кассы или болезненно ревнует к младшему? Как говорить о деньгах, разводе, смерти близкого, семейных границах — и при этом не потерять собственный ресурс? «Сильная семья» — практическое руководство для родителей, которым нужны не идеальные теории, а понятные действия в сложных бытовых ситуациях. В восьми главах разобраны травля и конфликты, самостоятельность и ответственность, детская ложь, первые деньги, отношения братьев и сестёр, границы между родителями и старшим поколением, трудные разговоры и родительское выгорание. В каждой теме есть жизненная сцена, объяснение происходящего, пошаговый алгоритм, примеры стоп-фраз и более бережных фраз-опор, а также короткая памятка, которую легко применить в реальной семье. Главная идея книги проста: сильная семья — не та, где никто не ошибается, а та, где взрослые умеют защищать, договариваться и оставаться командой.

© Мельников И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важное замечание	5
ГЛАВА 1. Травля, исключение из игры и конфликты со взрослыми	6
1. Вводная сцена: «С тобой никто не дружит, уходи!»	7
2. Что происходит внутри: конфликт против травли и боль социального ostracism	8
1. Нейробиология отвержения	8
2. Ссора и буллинг: в чём разница	8
3. Почему фразы «Дай сдачи!» и «Разберись сам!» опасны?	9
4. Косвенные признаки травли: о чём молчат дети?	10
5. Пошаговый протокол: действия родителя против травли (4 этапа)	11
Этап 1. Безусловная валидация дома	11
Этап 2. Сбор фактов без эмоций	11
Этап 3. Переговоры с детским садом / школой	11
6. Если источник травли — сам педагог (Педагогический буллинг)	12
7. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры	13
Памятка для холодильника	14
ГЛАВА 2. Ответственность, быт и естественные последствия	15
1. Вводная сцена: «Мне проще сделать самой за две секунды!»	16
2. Что происходит внутри: Зона ближайшего развития и крах наказаний	17
1. Зона ближайшего развития (ЗБР Льва Выготского)	17
2. Естественные последствия против карательных наказаний	17
3. Бытовая матрица: зона посильной ответственности по возрастам	18
4. Пошаговый протокол: как научить убирать за собой без войн (4 шага)	19
Инструмент 1. Описание проблемы вместо упрёков (Фабер и Мазлиш)	19
Инструмент 2. Метод «Одного слова»	19
Инструмент 3. Закон «Достаточно хорошей уборки»	19
5. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Илья Мельников

Сильная семья

Важное замечание

Книга носит информационно-просветительский характер. Она не заменяет индивидуальную консультацию психолога, врача, юриста или другого профильного специалиста. Если ребёнку или взрослому угрожает насилие, есть риск причинения вреда себе или другим, либо состояние резко ухудшается, приоритетом должна быть очная профессиональная помощь и безопасность.

ГЛАВА 1. Травля, исключение из игры и конфликты со взрослыми

«Травля — это не проблема "слабого ребёнка", которому нужно "научиться давать сдачи". Травля — это всегда болезнь группы и провал взрослых, наделённых властью. Ребёнок никогда не должен в одиночку воевать с системным насилием».

1. Вводная сцена: «С тобой никто не дружит, уходи!»

Детский сад, раздевалка после вечерней прогулки. Шестилетняя Катя медленно, с понурой головой завязывает шнурки. Её новая кукла с оторванной рукой лежит на дне шкафчика.

Мама, пришедшая за дочкой, замечает синяк на предплечье и подозрительную тишину: другие дети весело щебечут стайкой, а от Кати демонстративно отсаживаются.

По дороге домой мама пытается аккуратно расспросить:

— «Катюш, а во что вы сегодня играли? Почему кукла сломана?»

Катя сжимает губы, смотрит в асфальт и глухо отвечает:

— «Ни во что. Я сама её уронила. Всё нормально».

Но дома за ужином девочка внезапно начинает плакать в тарелку с супом и признаётся:

— «Мама, меня не берут в домик. Лиза и Артём сказали, что я дура, от меня воняет и если кто-то со мной заговорит — того тоже выгонят из игры. А когда я подошла к воспитательнице, она сказала: "Не ябедничай, Катя, сама виновата, учись дружить"».

Внутри мамы закипает гремучая смесь из ярости, паники и беспомощности: «Пойти и устроить скандал родителям Лизы? Накричать на воспитательницу? Или сказать Кате, чтобы она дала обидчикам сдачи лопаткой по голове?»

Ни один из этих импульсивных шагов не сработает, пока у родителя нет чёткой карты противодействия травле.

2. Что происходит внутри: конфликт против травли и боль социального ostracизма

1. Нейробиология отвержения

Исследования нейровизуализации показывают, что социальное отвержение может активировать области мозга, связанные с переживанием дистресса и боли, включая дорсальную переднюю поясную кору (dACC). Это помогает понять, почему исключение из группы переживается ребёнком так остро.

Для ребёнка принадлежность к группе и чувство принятия особенно важны. Длительное отвержение может сильно влиять на чувство безопасности, самооценку и желание посещать детский сад или школу. Поэтому повторяющуюся травлю важно воспринимать серьёзно и не оставлять ребёнка один на один с проблемой.

2. Ссора и буллинг: в чём разница

- **ОБЫЧНЫЙ КОНФЛИКТ** (Здоровая динамика):
 - Баланс сил: Силы участников примерно равны.
 - Причина: Спор из-за конкретного предмета (игрушка, роль в игре).
 - Эмоции: Обе стороны злятся, но могут помириться.
 - Цель: Добиться своего предмета, а не уничтожить личность другого.
- **ТРАВЛЯ / БУЛЛИНГ** (Болезнь коллектива):
 - Дисбаланс сил: Один сильный (или группа) против заведомо слабого.
 - Регулярность: Насилие повторяется изо дня в день.
 - Намеренность: Цель — унижить, изолировать, растоптать статус.
 - Беспомощность: Жертва не может остановить насилие сама.

3. Почему фразы «Дай сдачи!» и «Разберись сам!» опасны?

Совет «пойди и дай обидчику в глаз» совершает три роковые ошибки:

- Перекалывание ответственности: взрослые отказываются от своей роли в обеспечении безопасности и перекалывают решение системной проблемы на ребёнка.
- Физический риск: Если против ребёнка группа или более сильный агрессор, попытка неумелой драки приведёт к ещё более жестокому избиению.
- Эскалация вины: Жертва чувствует себя дважды виноватой: сначала из-за того, что её травят, а затем из-за того, что она «не смогла быть крутым бойцом», как требовал папа.

4. Косвенные признаки травли: о чём молчат дети?

- Психосоматика: Боли в животе, рвота по утрам перед выходом из дома.
- Вещи: Систематически «теряются», ломаются, рвутся одежда и игрушки.
- Поведение: Резкая скрытность, потеря аппетита, кошмары, агрессия дома.
- Изоляция: Ребёнок никого не зовёт на день рождения, его не зовут.
- Дорога: Просит водить в сад/школу другим, длинным путём.

5. Пошаговый протокол: действия родителя против травли (4 этапа)

Этап 1. Безусловная валидация дома

Первые слова, которые должен услышать ребёнок:



«Спасибо, что рассказал мне. Это было очень смело. То, что происходит — это абсолютно не твоя вина. Ни один человек на свете не заслуживает такого обращения. Я твой родитель, и я беру эту проблему на себя. Я защищу тебя»

.

Этап 2. Сбор фактов без эмоций

Заведите блокнот и зафиксируйте:

- Дата, время, место инцидента.
- Кто конкретно участвовал (имена зачинщиков и наблюдателей).
- Что именно было сделано/сказано.
- Реакция присутствовавших взрослых.
- Фотографии синяков, ссадин или испорченных вещей.

Этап 3. Переговоры с детским садом / школой

● Категорическое табу: Никогда не устраивайте самосуд и не подходите с угрозами к чужому ребёнку-агрессору на площадке. Это переведёт вас в статус правонарушителя.

● Разговор с воспитателем/учителем (Институциональная рамка):

Придите на встречу без обвинений, но с протоколом фактов:

«Марья Ивановна, в нашей группе сложилась опасная ситуация травли в отношении Кати (перечисление фактов). Мы ценим ваш профессионализм и пришли вместе выработать план, как восстановить безопасность в коллективе. Какие правила вы введёте на прогулке, чтобы исключить насилие?»

6. Если источник травли — сам педагог (Педагогический буллинг)

Особенно опасна травля, которую поддерживает или инициирует взрослый:

- Воспитатель высмеивает ребёнка перед группой (*«Посмотрите на Петю, опять как копуша последняя!»*).

- Навешивает ярлыки (*«из-за тебя мы не идём гулять»*).

- Делает ребёнка «козлом отпущения» для манипуляции коллективом.

Протокол: В таких ситуациях разговоры «по душам» бесполезны.

- Письменное коллективное или индивидуальное заявление на имя заведующей/директора.

- При отсутствии немедленной реакции — жалоба в департамент образования.

- Главное правило: Не бойтесь перевести ребёнка в другой сад или группу. Спасение психики и базового доверия к миру важнее ложной «борьбы за справедливость» в токсичной среде.

7. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры

Стоп-фраза: «Не обращай внимания, сами отстанут!»

Почему это мешает: Ложь. Игнорирование травли агрессоры воспринимают как слабость и карт-бланш.

Фраза-опора: «Ты не должен это терпеть. Мы не оставим это без ответа, я вмешаюсь».

Стоп-фраза: «А что ты такого сделал, что они к тебе привязались?»

Почему это мешает: Виктимшейминг (обвинение жертвы). Ребёнок навсегда закрывается.

Фраза-опора: «Что бы ты ни сделал, никто не имеет права травить и бить тебя».

Стоп-фраза: «Иди и дай главарю в морду, ты что, тряпка?!»

Почему это мешает: Предаёт ребёнка и подвергает его физической опасности.

Фраза-опора: «Я помогу тебе выстроить защиту. Мы решим этот вопрос на уровне взрослых».

Стоп-фраза: «Не ябедничай, сам решай свои проблемы с ребятами!»

Почему это мешает: Блокирует возможность просить о помощи в критической ситуации.

Фраза-опора: «Сообщить о насилии и опасности — это не ябедничество, это закон самозащиты».

Памятка для холодильника

- Системную травлю нельзя остановить только усилиями ребёнка: нужны действия взрослых, ясные правила группы и последовательная реакция на насилие.
- Слушайте тревожные звоночки: Если ребёнок не хочет идти в сад и жалуется на живот — ищите проблему в группе.
- Действуйте официально: Заявления, факты, свидетели. Администрация реагирует на письменные документы, а не на слёзы в коридоре.
- Учите слову «СТОП»: Тренируйте дома навык выставлять ладонь вперёд и говорить громким, твёрдым, низким голосом:
«СТОП! Мне это неприятно! Отойди от меня!»
- Безопасность дома — абсолют: Ребёнок должен быть уверен, что дома его любят, верят каждому его слову и никогда не оставят в беде.

ГЛАВА 2. Ответственность, быт и естественные последствия

«Ответственность — это не груз, который можно насильно взвалить на плечи ребёнка в день его семилетия. Это территория автономии, которую родитель шаг за шагом, бережно и вовремя уступает, не превращая неизбежные ошибки в трагедию».

1. Вводная сцена: «Мне проще сделать самой за две секунды!»

Суббота, утро. Мама на кухне вытирает со стола, собирает разбросанные по коридору ботинки и пылесосит гостиную.

Шестилетний Глеб сидит на диване с планшетом, пока мама в сотый раз собирает за ним фантики от конфет и разбросанные носки.

Мама останавливается с пылесосом в руках, тяжело дыша от усталости:

— «Глеб, ну почему я должна за тобой всё подбирать?! Тебе уже шесть лет! Ты палец о палец не ударишь, чтобы помочь матери! Растёшь абсолютным лентяем и эгоистом!»

Глеб даже не отрывает взгляда от экрана, машинально бубня: «Угу, сейчас уберу...»

А ведь три года назад трёхлетний Глеб с горящими глазами вырывал у мамы тряпку, желая сам помыть стол, и тащил тяжёлое ведро с водой.

Что тогда ответила мама?

— «Ой, отойди, разольёшь! Ты всё криво вытер, только грязь размазал! Дай сюда, я сама быстрее сделаю!»

Прошло три года. Родительская тяга к скорости и стерильному порядку принесла закономерный плод: выученную детскую беспомощность.

2. Что происходит внутри: Зона ближайшего развития и крах наказаний

1. Зона ближайшего развития (ЗБР Льва Выготского)

- Ступень 1: делаем ВМЕСТЕ — ребёнок держит совок, мама считает крошки.
- Ступень 2: делает САМ — ребёнок метёт сам, мама страхует и подсказывает.
- Ступень 3: ПОЛНАЯ АВТОНОМИЯ — ребёнок сам замечает грязь и убирает её.

2. Естественные последствия против карательных наказаний

● ИСКУССТВЕННОЕ НАКАЗАНИЕ:

«Не убрал конструктор на полу? Лишаешься мультиков и сладкого!»

Связь: Логической связи между кубиками и мультиками нет.

Фокус мозга: Ребёнок думает не о кубиках, а о том, какая «мама злая и несправедливая».

Рождается обида и жажда мести.

● ЕСТЕСТВЕННОЕ / ЛОГИЧЕСКОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ:

«Кубики остались на полу? На них можно наступить босой ногой и сломать деталь. Мы не можем начать строить железную дорогу, пока пол занят деталями».

Связь: Прямая, естественная, вытекающая из законов физики и быта.

Фокус мозга: Ребёнок сталкивается с объективной реальностью.

3. Бытовая матрица: зона посильной ответственности по возрастам

● 2 – 3 ГОДА:

- Донести памперс или огрызок яблока до мусорного ведра.
- Положить свои грязные носки в стиральную машинку.
- Сложить мягкие игрушки в большой тканевый короб.

● 4 – 5 ЛЕТ:

- Насыпать сухой корм кошке/собаке в миску.
- Полить комнатные цветы из маленькой детской лейки.
- Расставить небьющиеся салфетки и ложки на столе перед обедом.
- Повесить свою куртку на низкий детский крючок.

● 6 – 8 ЛЕТ:

- Заправить свою кровать (без идеализма).
- Собрать ранец в школу по визуальному чек-листу.
- Протереть влажной тряпкой свой рабочий стол после лепки.
- Разобрать свои чистые вещи по ящикам комода.

4. Пошаговый протокол: как научить убирать за собой без войн (4 шага)

Инструмент 1. Описание проблемы вместо упрёков (Фабер и Мазлиш)

- Вместо нападения опишите то, что видите:
«Молоко разлилось по столу» (вместо: «Ты опять всё опрокинул, криворукий!»).
«Ботинки стоят посреди прохода и мешают закрыть дверь» (вместо: «Сколько раз учить ставить обувь на полку!»).
- Нейтральное описание факта снижает градус конфликта и помогает ребёнку сосредоточиться на самой задаче: «Ой, надо взять тряпку!»

Инструмент 2. Метод «Одного слова»

Замените пятиминутную нотацию на одно спокойное слово-напоминание:

- «Глеб, куртка!»
- «Ваня, зубы!»
- «Соня, тарелка!»

Инструмент 3. Закон «Достаточно хорошей уборки»

Если четырёхлетний ребёнок вытер стол тряпкой, и там остались влажные разводы — никогда не бросайтесь перетирать стол у него на глазах!

- Скажите:
«Спасибо, стол теперь чистый от крошек!» (А если очень нужно — сотрите разводы незаметно через полчаса).

5. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры

Стоп-фраза: «Отойди, разольёшь/разобьёшь, дай я сама сделаю!»

Почему это мешает: Убивает естественную тягу к труду и познанию.

Фраза-опора: «Держи кувшин двумя руками, а я подержу чашку. Вот так, аккуратно!»

Стоп-фраза: «Уберёшься в комнате — разрешу посмотреть мультик!»

Почему это мешает: Обесценивает чистоту, превращая её в каторгу за взятку.

Фраза-опора: «Мы уберём ковёр от кубиков, чтобы было безопасно ходить, и пойдём пить чай».

Стоп-фраза: «Ты всё сделал криво и косо, переделывай заново!»

Почему это мешает: Формирует перфекционизм и страх браться за новые дела.

Фраза-опора: «Ты отлично собрал все машинки в гараж! Осталось положить книжки на полку».

Стоп-фраза: «Не уберёшь кровать — я выброшу все твои игрушки на помойку!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.