

УДК 347.635; 364.4-053.2

DOI: 10.18384/2310-7235-2018-1-94-103

ЗРЕЛОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Кристина Пакеринг*Университет Глазго**Университетский проспект, Глазго, Ланкашир G12 8QQ, Великобритания*

Аннотация. Программы «Зрелое родительство» способствуют развитию хороших взаимоотношений в семьях, попавших в трудную жизненную ситуацию. К трудным ситуациям относятся особенности психического здоровья родителей, употребление запрещённых веществ, насилие в семье и проблемы защиты детей. Родителям, чьи семейные отношения были нарушены в раннем детстве, непросто поддерживать хорошие отношения в будущем, в том числе и со своими собственными детьми. Применение программы в работе с семьями в Шотландии, Таджикистане и народе Маори в Новой Зеландии демонстрирует возможность кросс-культурного переноса.

Ключевые слова: уязвимые семьи, детское психическое здоровье, программы помощи (вмешательства), направленные на развитие привязанности, обратная связь с использованием видео.

MELLOW PARENTING

Christine Puckering*University of Glasgow**University Avenue, Glasgow, Lanarkshire G12 8QQ, United Kingdom*

Abstract. Mellow Parenting programmes support the development of good relationships in families in exceptionally difficult circumstances, including parental mental health, substance abuse, domestic violence and child protection problems. Parents with troubled relationships in early childhood, find it difficult to sustain good relationships, including with their own children. Applications in Scotland, Tajikistan and the Maori families in New Zealand demonstrate practical cross-cultural application.

Key words: vulnerable families, infant mental health, attachment interventions, programs aimed at developing attachment, video feedback

Происхождение

«Зрелое родительство» – благотворительная программа, которая зародилась в Шотландии, но имеет также иное национальное и международное применение. История началась с группы матерей в семейном центре в экономически неблагоприятном районе центральной Шотландии. Несколько специалистов – социаль-

ный работник с опытом работы в группах, психолог с интересом к вопросам раннего взаимодействия и сотрудник дошкольного заведения – объединили свои профессиональные усилия, чтобы составить для родителей программу личной поддержки и преодоления детско-родительских трудностей. В основу этой программы легли теория привязанности, а также идеи социального обучения, образования взрослых и когнитивно-поведенческой теории [9; 10].

Развитие программы

С самого начала программа «Зрелое родительство» пересматривалась и оценивалась, чтобы по ней могли работать не только матери, но и отцы. Были созданы дополнительные программы для младенцев до года и в период внутриутробного развития, поскольку стало понятно, как важен этот период – 1001 критический день [3; 6]. Группы «Зрелого родительства» работают с любыми социальными и медицинскими проблемными случаями. Программы помощи, ориентированные на результат, должны быть доступны всем родителям.

Координаторы «Зрелых групп»

Занятия групп «Зрелого родительства» могут проводиться в разных условиях сотрудниками дошкольных учреждений, патронажными сёстрами и социальными работниками. Все сотрудники должны пройти трёхдневный тренинг «Становимся Зрелыми», в ходе которого получают руководства и материалы, а также навыки и знания, необходимые для ведения группы. Руководство – это путеводитель, но не предписание. Ключевыми опорными

точками в работе должны быть забота о родителях и детях и чуткость по отношению к групповому процессу [7; 8].

Однодневная программа

В течение дня родители и малыши проводят время вместе за обедом и игрой, но часть дня о ребёнке заботятся в детской группе, чтобы у родителей была возможность пообщаться и подумать. В группе для родителей работают с такими проблемами, как депрессия, самоуважение и насилие со стороны партнёра. Прямая работа над воспитанием детей также начинается в группе, где родители, персонал и дети вместе обедают и могут вместе поиграть, приготовить что-нибудь простое, попеть, выучить новые игры или заняться другими видами деятельности, которые способствуют взаимодействию родителя с ребёнком. Простая забота и игра – это шанс для родителей и детей насладиться новыми формами общения, которых они до этого не знали. Координаторы также делают десятиминутное домашнее видео о каждом родителе и ребёнке во время приёма пищи и позже в качестве обратной связи дают по нему положительную, основанную на преимуществах оценку, которая помогает родителям увидеть свои сильные стороны.

Координаторы групп

Умение координатора заключается в поддержке родителей. Готовность быть вместе с родителями и детьми гораздо важнее, чем академическое образование. Если что-то не складывается так, как им хотелось, этот случай может быть разобран в группе, и группа может предложить свои собственные решения. Роль координатора

заключается не в том, чтобы решать проблемы, а в укреплении сил группы и поощрении её к поиску самостоятельного решения.

Сеттинг (условия проведения)

Занятия групп «Зрелого родительства» могут проводиться в разных условиях: в детских центрах, в клиниках, в центрах раннего развития, в агентствах по социальной работе, а также уполномоченными законом и волонтерскими организациями. В каждом сеттинге процедура будет иметь свои особенности, но, как правило, основные элементы и мишени неизменны: проблемы психического здоровья у родителей, опыт слушаний по защите детей, насилие в семье, родительские проблемы с обучаемостью и наркотические зависимости.

Поддержка

Получив информацию о семье, координатор налаживает с ней контакт и наносит визит. Мы не отправляем уведомлений, потому что родители могут испытать затруднения при чтении. Они могут также не знать о базе, на которой проводится собрание группы, или быть слишком запуганными, чтобы прийти. Если родители не появляются в группе, им звонят по телефону и по-дружески предлагают поддержку и помощь в посещении следующей встречи. Все «Зрелые материалы» адаптированы для малограмотных родителей. Часто родители нуждаются в помощи, но не хотят принимать участие в группе из-за недостатка грамотности. Чтобы избежать этого, главными инструментами групповой работы были избраны активные действия, просмотр видео и обсуждения.

Зрелые сессии для малышей

Сессии для матерей или отцов «Зрелые малыши» проходят в течение одного полного дня в неделю на протяжении 14 недель при участии родителя и ребёнка. Мы не смешиваем матерей и отцов в одну группу: многие вопросы, такие как эмоциональное и физическое развитие, насилие в семье или жестокое обращение с детьми, легче обсуждать в однополых группах. Однако некоторые семинары по воспитанию проводятся совместно для родителей.

Обычный день

Утро начинается с того, что дети идут в детскую группу, и с завтрака для родителей, которые, возможно, пренебрегли собственными потребностями, чтобы отвезти ребёнка в центр. Затем начинается родительская группа. Программа включает 11 основных сессий и ещё 3 дополнительных, спланированных в соответствии с нуждами каждой группы родителей.

Основные сессии личной работы проводятся отдельно для матерей и отцов. Они включают: «Введение – мы можем с этим справиться»; «Кто я? Доверие»; «Моя семья – тогда и теперь»; «Истории жизни»; «Быть папой» для отцов / «Самоуважение» для матерей; «Вы и Ваше тело»; «Беременность и рождение ребёнка»; «Защита детей»; «Будущее»; «Где мы теперь?»

Совместный обед

Дети присоединяются к координаторам и родителям для совместного обеда, песен, пальчиковых игр и разных занятий. Это могут быть нежный массаж, просмотр книжек с картинками, создание поделок, таких как музыкальные шейкеры или корзины с соковыжималками. Группа планирует пикник,

на котором родителей познакомят с местными занятиями и ресурсами, доступными для них и младенцев. Часто родители не знают о возможностях, доступных для них рядом с домом бесплатно или по низкой цене, или не чувствуют достаточной уверенности, чтобы воспользоваться ими.

Психообразование

После обеда дети возвращаются в свою группу, а мамы и папы принимают участие в семинаре на основе их собственных домашних видео и вопросов по воспитанию. В конце дня родители уходят домой с «домашним заданием»: им предлагают попробовать новые способы взаимодействия с ребёнком. Одним из таких заданий может быть, например, «собрать вместе корзину сокровищ из простых вещей дома, в парке или в саду».

Успех родителей с комплексными проблемами

Группы были очень успешны в работе с родителями, имевшими целый комплекс проблем, начиная с их собственного детского опыта [4], когда о них никто не заботился. Им часто трудно понять, как выстроить отношения с детьми или как доверять другим взрослым. Они могут сделать неудачный выбор в романтических отношениях, быть слишком доверчивыми или слишком закрытыми, чтобы отношения прожили долго. Точно так же они могут с подозрением или чрезмерной требовательностью относиться к поддержке группы.

Посещаемость

Большинство групп «Зрелого родительства» планируются на 6–8 родите-

лей, посещаемость составляет около 80%, и к концу программы практически не наблюдается истощения. Как только родители пробуют программу и чувствуют поддержку, они хотят, чтобы она никогда не заканчивалась!

Упражнение «История жизни»

Это одна из самых сложных сессий, но она крайне важна и в групповом, и в индивидуальном процессах. Родителей просят нарисовать или отметить на линии времени важные положительные или отрицательные события их жизни. Линия может представлять собой реку, путь, спираль или даже дерево. После этого родители по очереди рассказывают группе об этих событиях настолько подробно, насколько им кажется комфортным. Эта сессия редко проходит без слез, на ней часто раскрываются травмирующие события прошлого.

Осознание, что они не одиноки в своём опыте, например, изнасилования в детстве или семейного насилия, может вдохнуть в родителей новые силы и помочь изменить их жизнь. Угроза безопасности детей – их собственных или чужих – должна быть озвучена, если злоумышленники до сих пор на свободе. Задача координатора состоит в том, чтобы охранять группу, выстраивая границы, удерживая более разговорчивых участников в теме, включая тихих участников группы в обсуждение, а также спокойно обращаясь к рискованным темам, таким как защита детей.

Родители регулярно сообщают, что у них никогда раньше не было возможности задуматься о себе и о влияниях, которые сделали их такими, какие они есть. Быть выслушанным без вопро-

сов, прерываний и оценок – это драгоценный опыт. Сила группы, которая умело управляется координатором, лежит в разделённом опыте и в осознании того, что мать или отец не одиноки. Координатор не решает проблемы родителя, а использует её для выработки решений другими членами группы. Может случиться так, что другой родитель нашёл свой способ решения проблемы и успешно с ней справился. Его опыт и знания подтверждаются, а тот, с кем он ими поделился, получает новую готовую стратегию. Члены группы должны завершить свои 14 недель с чувством уверенности в их собственном стиле воспитания детей, а также с пониманием, что они могут полагаться на других людей, что им помогут, если они попросят. Меня ужасают трудности, с которыми некоторым семьям пришлось столкнуться и которые они пережили.

Групповое окружение особенно важно для «Зрелых малышей». Эта группа принимает свои собственные решения, и чувство родительской самоэффективности постепенно усиливается [1; 2]. Поиск своих собственных ответов также гарантирует, что они будут соответствовать культуре родителей. Координаторы не предлагают конкретных моделей воспитания и вмешиваются только тогда, когда предложения группы противоречат известным данным о гармоничном развитии детей. Например, физические наказания никогда не поощряются.

Родители в Новой Зеландии регулярно ожидают, что их дети будут говорить *karakia* (благодарность) перед едой. Роль группы не в том, чтобы подтвердить или отклонить это, а в том, чтобы родители научили этому детей

с минимальным стрессом. Например, им не рекомендуется ставить аппетитную еду перед голодным ребёнком, пока он не произнесёт *karakia*.

В России, где многие живут очень бедно, играть с продуктами неприемлемо с культурной точки зрения. Таким образом, приготовление разноцветных спагетти для пальчиковой игры должно быть заменено другим видом взаимодействия родителя с ребёнком – например, рисованием цветным песком.

Решения часто оказываются очень простыми. Родитель находит их, как только получает возможность отойти на шаг и увидеть ситуацию в новом свете. В этом ему или ей помогают видеозаписи и поддержка других родителей. Другие культурные различия могут обнаруживаться при выборе приемлемых форм детской игры. Это требует от координаторов высокой креативности и профессионального опыта.

Пример из практики – Эдинбург

Мария, мама шестимесячного Джона, подверглась в детстве сексуальному насилию со стороны её отца. Её первенец был отлучён от неё и впоследствии усыновлён. Она была прикреплена к программе совместной социальной и медицинской поддержки, в ходе которой возникло подозрение, что у Марии есть трудности с обучением. Джона поместили в регистр детей, нуждающихся в защите.

В первый раз Марию посетили в её доме, где она жила со своим партнёром и его родителями. Она с готовностью сотрудничала с программой и принимала участие, даже когда чувствовала себя нездоровой. Она любила обрат-

ную видеосвязь и делилась своей гордостью от осознания того, насколько внимательна она была к Джону во время обеда и как это могло бы поддерживать его развитие. Она была лояльна и поддержала другую мать, ребёнок которой воспитывался в приёмной семье, пока она посещала группу.

В конце работы с группой имя Джона было удалено из «опасного» регистра, а Мария начала искать работу на неполный день, чтобы помогать своей семье.

«Зрелое родительство» в Таджикистане

Таджикистан является одной из самых бедных стран в Средней Азии. Эта страна получила независимость от Советского Союза в 1991 г. На протяжении нескольких лет в ней шла гражданская война, которая закончилась только в 1997 г. Страна переживает в своём развитии множество трудностей. Она занимает 133 место в списке из 187 стран по рейтингу «Индекс развития человеческого потенциала» особой программы ООН [5]. Отсутствие экономических возможностей и высокий уровень бедности особенно сказались на женской части населения, так как до недавнего времени миграция рабочей силы вовлекала 90% мужчин. Из-за незначительных государственных выплат многие таджикские семьи полагались на денежные переводы от членов семьи, которые жили и работали за границей. Бедность является главной причиной причинения вреда детям в Таджикистане.

Существует очень мало социальных служб, готовых помочь семье в критическую минуту. Семья не получает по-

мощи, которая необходима ей, чтобы продолжить заботиться о малыше и не отдавать его в «Дом ребёнка». Матери детей-инвалидов предоставлены сами себе без поддержки других членов семьи, так как инвалидность считается позорным и стыдным клеймом. В результате дети с ограниченными возможностями часто оказываются в приютах.

Обращение за помощью

Международная неправительственная организация (NGO) *HealthProm* нацелена на то, чтобы дать уязвимым детям лучшее начало в жизни и чтобы они не попали в специальные лечебные учреждения. Это была первая организация, которая опробовала «Зрелое родительство» в Таджикистане.

В 2010 г. 23 таджикских куратора «Зрелого родительства» прошли обучение, а в 2013 г. получили дополнительную поддержку. Команды центров поддержки семей выбрали тех матерей и детей, которые более всего нуждались в помощи. С 2010 по 2014 гг. в этих центрах работали восемь групп «Зрелого родительства».

68 мам и 68 детей посещали 14-недельные группы, и только 1 мать отказалась от участия. Двадцать четыре мамы хотели отдать своих детей в «Дом ребёнка», четыре из них были нетрудоспособны. После участия в группе ни один ребёнок не оказался в «Доме ребёнка», одного ребёнка, отданного туда ранее, забрали домой, одна мать начала своё собственное дело, три закончили школу, две поступили в университет и восемь нашли работу.

Пятеро из координаторов этих первых групп прошли обучение по адаптации «Зрелого родительства» для семей

детей с аутизмом. На данный момент 38 таких семей успешно прошли «Зрелое родительство».

Пример из таджикской практики

Назокат, мать троих детей в возрасте шести месяцев, трёх лет и шести лет, оставила их в Доме ребёнка и уехала на заработки в Россию. Бабушка два раза в неделю навещала детей и была приглашена в группу «Зрелого родительства». Через несколько недель обучения в группе бабушка позвонила Назокат в Россию и потребовала, чтобы та вернулась домой. Она объяснила, что дети страдают без нее. Назокат приехала обратно, дети вернулись домой. Эта семья продолжает получать помощь от «Зрелой группы» и команды семейной поддержки.

Родители, которые закончили «Зрелую программу», смогли бороться за право своих детей быть частью общества и учиться в школе. Некоторые из них стали координаторами новых групп, в то время как другие обрели уверенность в поиске работы. Они создали круг друзей и приглашают друг друга в гости и на социально важные торжества.

Родители сообщили, что для них очень полезна возможность поделиться с приятелями своими чувствами и что они с радостью видят, как их дети становятся более независимыми и осваивают новые навыки.

«Зрелое Родительство» в Новой Зеландии: зрелые дети – программа воспитания *hoki ki te rito*

Ohomairangi Trust – это международная некоммерческая и неправительственная организация (NGO), организованная *Kaurapa Maori* (Проектом

Маори). Она базируется в Южном Окланде, Новая Зеландия, и составлена согласно принципам народа Маори. *Hoki ki te rito* («Назад к центру») является культурной адаптацией «Зрелого родительства» в соответствии с основными ценностями *Kaurapa Maori*. Помощь предоставляется семьям, нуждающимся в поддержке специалиста в связи с особенностями развития детей и их физическими, сенсорными, коммуникативными, социоэмоциональными, поведенческими потребностями. Семьям также предлагается помощь по вопросам воспитания или родительского образования. Местный Окружной комитет здравоохранения спонсировал запуск, адаптацию и расширенное исследование программы в двух центрах. Получив многообещающие результаты, комитет продолжает финансировать эту программу из бюджета на борьбу с зависимостями.

Центр специализируется на интенсивной поддержке семей с нарушенными отношениями. Дети могут находиться под защитой Службы по делам детей, молодёжи и семей (CYFS). В перспективе они могут вернуться к родителям, если над теми не нависает угроза лишения родительских прав.

Программа воспитания *Hoki ki te Rito* стремится создать положительный опыт для *whanau* (семьи) Маори, коренного населения Новой Зеландии, которое переживало колонизацию с начала 1800-х гг. Маори по-прежнему часто фигурируют в отрицательной статистике с высоким уровнем безработицы, высокими показателями бедности, низкой академической успеваемостью, большим количеством осуждённых и самоубийц (среди молодёжи и матерей) и т. д. Группы риска

помогают составлять сами родители или другие члены семьи, а также различные правительственные и социальные службы.

Зрелые группы работали с матерями, отцами, бабушками и дедушками в возрасте от 15 до 59 лет. Проблемы участников были разнообразны: воспитание ребёнка родителем-одиночкой, привлечение CYFS для соблюдения прав ребёнка, участие самих родителей в программах CYFS, домашнее насилие, наркотическая зависимость, зависимость от социального обеспечения и жилищные проблемы.

Амирия и её девятилетний сын Тан только что переехали из жилого дома для матерей с детьми, где провели девять месяцев. Они теперь живут в сообществе поддержки матерей и детей, так как полностью включились в сообщество. Трое старших детей Амирии были отлучены от неё в результате насилия в семье и небрежного отношения.

Амирия хотела измениться и построить безопасные и нежные отношения с Таном. Она теперь с энтузиазмом сотрудничает со «Зрелыми малышами» – она всегда приходила на занятия вовремя, накопила на покупку транспортного средства и стала сама приезжать с Таном на занятия каждую неделю без пропусков.

Пока Амирия находилась в списке ожидания на следующий курс, она записала видео, на котором кормит ребёнка, сидя на диване. Амирия отметила, что Тан почти не взаимодействует с ней – она была слишком полна решимости запихнуть в него еду. Со временем она научилась расслабляться, и через месяц на видео можно было увидеть, как они наслаждаются временем,

проведённым вместе, болтают друг с другом во время еды, улыбаются, смотрят друг на друга и сияют от радости и нежности. Улучшения в качестве их взаимодействия были очевидны и во время еженедельных игр. Их можно было проследить по видеозаписям, сделанным в начале сессий группы, в конце и затем через три месяца после завершения программы.

Амирия рассказала, что истории других участников помогли ей не чувствовать себя одинокой в своей борьбе за Тана и подкрепили её уверенность в том, что она способна выстроить прочные отношения.

Амирия была полна решимости оформить опеку над сыном и попросила использовать видео в качестве доказательств в суде, чтобы продемонстрировать произошедшие изменения. Доктора Кристин Пакеринг попросили прокомментировать видео в суде. В результате Амирия сохранила опеку над Таном. Они стали жить самостоятельно в своём сообществе, и Амирия устроила Тана в местный центр для детей младшего возраста, где с тех пор работает помощником для матерей.

Указание родителям на успешные моменты взаимодействия

Каждый день у родителей есть множество возможностей узнать что-то новое о детях. С помощью видеозаписей, сделанных во время приёма пищи, родители смогли увидеть положительные аспекты своего взаимодействия с детьми.

Во время группового массажного занятия мать делала массаж своему младенцу. Её старший четырехлетний сын, увидев поблизости корзину кукол, выбрал одну и уселся с ней возле

мамы. Без подсказки он аккуратно положил свою куклу на полотенце и начал делать массаж «своему ребёнку»: мягко потер руки куклы, ноги и животик, глядя на маму и улыбаясь. Мать заметила это и позже прокомментировала, что решила проводить *mirimigi* («время массажа») дома и учить сына нежным прикосновениям.

Заключение

Управление «Зрелой группой» требует больших затрат времени и ресурсов. Сотрудники и координаторы детских групп должны получить достаточно времени для ведения такой длинной и интенсивной группы. Ей также необходимо пространство и питание, хотя бы самое простое. Это сделает группу привлекательной для родителей, в жизни которых мало «сладкого». Для сохранения целостного группового процесса желательно, чтобы координаторы не менялись в процессе работы. Когда руководство программы понимает, что вложенные в начале ресурсы окупятся в дальнейшем, они считают свои инвестиции мудрыми. Если же такое понимание отсутствует, ресурсы урезаются

слишком легко и бездумно, время штата сокращается, всё это подрывает групповой процесс. «Зрелое родительство» – это важная, но сложная работа. Она не может быть проделана «по дешёвке», и сокращение ресурсов может существенно повлиять на результаты. «Зрелое родительство» предоставляет бесплатную рефлексивную консультацию (супервизию) для всех координаторов после обучения, пока они ведут «Зрелые группы». Мы верим, что хорошая супервизия – это та поддержка, которая необходима координаторам для эффективного выполнения программы.

Методы «Зрелого родительства» применялись по всей Великобритании и во множестве других культур. Работа с семьями в самой сложной жизненной ситуации, наблюдение за переменами в них, за тем, как у них появляются новые силы, одновременно вознаграждает и заставляет желать большего. Это нелёгкая работа, которая требует вложений от различных служб, а также большой личной включённости координаторов.

Статья поступила в редакцию 17.01.18

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

1. Bion W.R. *Experiences in Groups, and Other Papers*. London: Routledge, 2014. 198 p.
2. Foulkes S.H., Ledbetter V. Note on transference in groups. In: *Group Analysis*, 1969, no. 1 (3), pp. 135–146.
3. Leadsom A., Field F., Burstow P., Lucas C. The 1001 Critical Days: The Importance of the Conception to Age Two Period [Electronic Source], 2014. Available at: www.andrealeadsom.com/downloads/1001cdmanifesto.pdf (accessed: 12.01.18).
4. Puckering C., McIntosh E., Hickey A., Longford J. Mellow Babies: a group intervention for infants and mothers experiencing postnatal depression. In: *Counselling Psychology Review*, 2010, no. 25 (1), pp. 28–40.
5. United Nations Development Programme (UNDP) Human Development Report [Electronic Source], 2014. Available at: www.hdr.undp.org/en/composite/HDI (accessed: 25.12.18).
6. WAVE Trust in collaboration with Department for Education Conception to Age 2 – The Age of Opportunity. Addendum to the Government's Vision for the Foundation Years: Supporting Families in the Foundation Years [Electronic Source], 2013. Available at: <http://>

www.wavetrust.org/our-work/publications/reports/conception-age-2-age-opportunity (accessed: 27.12.2018).

7. Palacios J., Amoros P. Recent Changes in Adoption and Fostering in Spain [Electronic Source]. In: *British Journal of Social Work*, 2005. Available at: <http://bjsw.oxfordjournals.org/content/early/2005/10/17/bjsw.bch363.full.pdf> (accessed: 25.12.2018).
8. Storo J. Foster care in Norway. Child Research Network. In: *Children's Rights and Wellbeing*, 2011.
9. Zanuso R. Foster care in Italy. The child right to a family: foster care under the lens [Electronic Source], 2011. Available at: http://www.synergia-net.it/uploads/attachment/foster_brussels_1306404927.pdf (accessed: 26.12.2018).
10. Jochem S. Scandinavian Labour and Social Policy: Models for a Preventive Welfare State. In: *International Policy Analysis*, 2011, pp. 3–12.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Кристина Пакеринг – доктор психологии, руководитель исследовательского отдела, занимающегося вопросами психического здоровья детей и подростков (Университет Глазго), специалист-практик кафедры нейропсихологии Британского психологического общества, автор программы «Зрелое родительство», клинический и судебный психолог; e-mail: cpuckering@mellowparenting.org

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Christine Puckering – Chartered Clinical Psychologist, Honorary Senior Research Fellow in the Department of Child and Adolescent Psychiatry in the University of Glasgow, Full Practitioner member of the Division of Neuro-psychology of the British Psychological Society, Programme Director in Mellow Parenting, Chartered Forensic Psychologist; e-mail: cpuckering@mellowparenting.org

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Пакеринг К. Зрелое родительство // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 1. С. 94–103.
DOI: 10.18384/2310-7235-2018-1-94-103

FOR CITATION

Puckering Ch. Mellow parenting. In: *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2018, no 1, pp. 94–103.
DOI: 10.18384/2310-7235-2018-1-94-103