



В.Н. Морозова

А.С.Собянина



Азбука Воспитания

От дошкольника до студента



Книга 2



**Анна Сергеевна Собянина
Валентина Николаевна Морозова
Азбука воспитания.
От дошкольника
до студента. Книга 2**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25278660
ISBN 9785448556647*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Во второй книге «Азбуки воспитания» для родителей мы подготовили ответы на вопросы, связанные со школьниками. Как строить отношения с ребенком, чтобы он вырос активным, уверенным в себе, честным, трудолюбивым и ответственным? Как сформировать у него мотивацию на обучение и успешность в среде сверстников? Мы раскрываем секреты успешного общения с взрослеющими детьми, отвечая на вопросы наших читателей.

Содержание

Краткий алгоритм	5
Глава первая	13
Дошкольники (5—7 лет)	13
Личностный рост в семье	15
Поведение мальчиков	23
Подготовка к школе	35
Отношения мальчика с отцом и матерью	42
Стратегия девочек	49
Личное развитие ребенка	56
Игра	61
Речь	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Азбука воспитания От дошкольника до студента. Книга 2

Валентина

Николаевна Морозова

Анна Сергеевна Собянина

Корректор Наталья Владимировна Самойлик

Редактор Александра Александровна Бородина

© Валентина Николаевна Морозова, 2017

© Анна Сергеевна Собянина, 2017

ISBN 978-5-4485-5664-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Краткий алгоритм успешного воспитания детей до пяти лет

Рождение ребенка вызывает у нас необходимость освоения новой роли – родительской. Дело это непростое. С одной стороны, мы все наблюдали процесс воспитания на собственном опыте и продолжаем сотрудничать с собственными родителями. Но, с другой стороны, часто мы не столько берем с них пример, сколько решаем для себя: вот так я не буду поступать. Конечно, помощи от таких знаний мало. Поэтому, консультируя родителей, я часто повторяю: «Не так важно, чего вы не хотите, важнее то, чего вы хотите».

Решив, что родители ошибались, мы ищем свой путь. В жизни существует миллион ошибочных направлений, и часто бывает так, что приходится почти все перепробовать, чтобы найти правильное.

Итак: родительские функции всегда сваливаются на нас внезапно, как бы мы ни готовились к этому процессу. Самодостаточный взрослый, часто эгоистичный в силу молодого возраста, привыкший к тому, что о нем заботятся, вдруг оказывается ответственным за беспомощное существо, с которым нужно постоянно находиться рядом.

Достаточно гармонично процесс вживания в роль родите-

лей проходит в семьях, где нет обид и разногласий между представителями разных поколений. Опыт и помощь старших используются и приветствуются. Самая сложная ситуация, когда молодые родители решают со всеми проблемами справляться самостоятельно и быть идеальными.

Такая установка молодых мам с гиперответственностью – частая причина послеродовых депрессий. В первый год жизни ребенка малыш полностью зависит от взрослого. Ведущее проявление любви со стороны родителей, которое необходимо младенцу, – это нежность (телесный контакт) и забота.

Так как потребности младенца известны, их всего 5 (еда, сон, дискомфорт от мокрых пеленок, желание пообщаться и боли в животе), то задача мамы – научиться различать по плачу ребенка, чего он хочет. Если у мамы и малыша есть взаимопонимание, то ребенок достаточно спокоен.

Основная и очень частая ошибка при уходе за новорожденным заключается в том, что мама занимается только младенцем, забыв о других своих функциях: женской, супружеской, отказывается от прежних интересов. Естественно, когда в семье появляется ребенок, возникает необходимость постоянного присутствия рядом с ним, и это накладывает на жизнь мамы определенные ограничения.

Но всегда и во всем нужно искать золотую середину. Поэтому вполне уместно пользоваться помощью бабушек и мужа. Тогда у вас появится время, чтобы спокойно заняться бытом, уделить внимание себе и своему мужчине. Необходи-

мо помнить, что с рождением ребенка ваш мир расширился, а не сузился до потребностей младенца.

Включение отца в заботу о ребенке в первый год жизни должно носить больше функциональный характер: купать, гулять, переодевать, подержать и т. д. Важно оставлять папу и малыша вдвоем, чтобы они научились понимать друг друга, но не стоит перепоручать мужу заботу о ребенке: постоянно быть с младенцем – разрушительно для мужской психики.

В отличие от женщины, которая может делать несколько дел одновременно, мужчина в конкретный момент времени может заниматься только одним делом. Например, сейчас он или занимается младенцем, или готовит еду, или наводит порядок и т. д. Поэтому в первый год жизни отцу желательно поручать активные действия с ребенком.

Как ни тяжело удовлетворять желания младенца, но к концу первого года жизни ребенка мама уже виртуозно это умеет делать.

Но вот наш малыш встал на ножки и пошел, теперь функции мамы расширяются: от нее требуется уже не только забота и нежность, но и обучение действиям с предметами. Переключиться сложно. Только что было ощущение, что все получается, и мамы привычно продолжают удовлетворять потребности малыша. При плаче берут на руки и начинают качать, как младенца. Но в новых условиях прежний опыт не работает, потребности малыша изменились, их ста-

ло больше. Задача мамы – учить ребенка понимать свои желания и самостоятельно их удовлетворять, а не все делать для него, как раньше. Кончилось могущество первого года жизни, когда младенец пи помощи плача управлял взрослыми и получал полное обслуживание. Теперь его нужно учить самообслуживанию и действиям с предметами для получения удовольствия от личной активности, а не от телесного наслаждения, как в период младенчества.

Терпеливые и трудолюбивые женщины, забросив дом и мужа, ухитряются и до двухлетнего возраста удовлетворять все потребности малыша, но дольше уже никто не выдерживает, именно поэтому в два года совершенно беспомощных малышей отправляют в детский сад, а мама рвется на работу.

В норме с года до двух лет – период обучения действиям, профилактика гиперактивности, залог пользования глаголами, основная роль мамы – подсказывать, как пользоваться предметом правильно или с каким предметом можно осуществлять желаемое действие.

При правильном отношении к ребенку, период становится достаточно спокойным, у мамы появляется все больше времени для личного развития и сохранения богатства своей личности.

Я люблю цитировать клиентов, которые часто гениально формулируют смысл происходящего, вот, например, фраза, которая отражает ошибочные установки на неизменность поведения: «Ритуал не изменился, а действовать перестал».

Часто нам бывает трудно отказаться от привычных и хорошо работавших методов, поэтому мы настойчиво их используем и тем самым держим ребенка, не даем ему взростеть. Поэтому, каждый раз, как только мы чему-то научились, нужно переходить на новый уровень.

Третий год жизни предъявляет новые требования к родителям, теперь нужно учить ребенка понимать свои эмоции и совершать поступки для удовлетворения своих желаний. Для облегчения понимания, все эмоции малыша носят крайнюю степень выраженности, это так называемый «период естественной психопатии».

Вместо того чтобы учить ребенка распознавать свои эмоции, родители бесконечно спрашивают его: «Что ты хочешь?» и настойчиво пытаются удовлетворять его желания, какими бы странными они ни были. Они обычно странные, так как ребенок не понимает, что такое хорошо и что такое плохо, не слишком хорошо говорит и не очень разбирается в причинах своего дискомфорта.

Задача мамы – разъяснять, что ребенок чувствует, и учить его, что и как нужно сделать, чтобы улучшить свое состояние. Родители должны назвать эмоцию и подсказать действие для улучшения самочувствия. Вместо этого мамы делают акцент на увеличении общего запаса знаний, начинается процесс обучения буквам и цифрам. Ребенок за два года жизни осваивает язык, к двум годам понимает и использует в речи около тысячи слов. Он легко выучит и буквы и циф-

ры, но они не будут наполнены смыслом, для него это просто символы, и они не повлияют на общее развитие.

Основная задача с двух до трех лет – это подражание родителям в вопросах самообслуживания, принятие основных социальных правил, таких, как навык опрятности (умение пользоваться горшком), понимание границ «мое» и «чужое». Ребенок получает удовольствие, копируя действия взрослого, для этого необходимо в его присутствии действовать, брать его во взрослые дела, тем самым давая ему сюжеты для игр.

Задача третьего года – научиться понимать свои желания и совершать действия для их удовлетворения, понимать, где настоящее, а где игрушечное, что такое хорошо и что такое плохо. Мир действий дополняется их описанием, называются признаки предметов, в речи появляются прилагательные.

Классическая ошибка родителей на этом этапе – отсутствие действий и оценок и попытка перехода к логическим методам воспитания. Сразу после этапа заботы и полного удовлетворения потребностей – к требованиям, а с грудного вскармливания – в детский сад.

При адекватном отношении, с двух до трех лет ребенок учится понимать свои желания, действовать, принимать помощь взрослого и сам активно участвует в событиях. Жить становится все легче и интереснее. Строятся семейные традиции и правила совместного отдыха. Малыш уже понятно говорит, выполняет просьбы, строит любопытные умозаклю-

чения, интересно играет. С ним приятно проводить время. Родители практически получили трудолюбивого помощника в самых простых и скучных бытовых делах и имеют много личной свободы. Такого удобного малыша мы отдаем в детский сад, хотя с этого возраста начинается новый важный этап: полоролевая идентификация.

Ведущая деятельность после достижения трех лет – это сотрудничество с взрослым своего пола и выпитывание вариантов естественного для вашей семьи поведения. В детском саду объектами подражания становятся самые активные ребята, часто нарушающие правила. Дело в том, что их поступки понятны и могут копироваться. Девочкам легче, ведь есть взрослый объект – воспитательница, которая может стать образцом для подражания. Лучше, конечно, если таким образцом будут родители или бабушки с дедушками. В норме только к пяти годам ребенок готов к сотрудничеству с ровесниками без участия взрослого, вот теперь детский коллектив действительно полезен.

Личность пятилетнего ребенка достаточно стабильна для самостоятельных контактов при успешном прохождении нами, взрослыми, пути от нежности и заботы к сотрудничеству и развитию. Если же родители взаимодействуют с детьми только на их территории, становятся партнерами по играм, вместо вовлечения ребенка во взрослые дела, тогда страдает сфера сотрудничества или же она имеет перевернутый характер. Уважение и авторитет родителей формируют-

ся в процессе включения ребенка в жизнь семьи. Родительское обучение предполагает не только общий запас знаний, но и способы взаимодействия, понимание границ допустимого, умение пользоваться собственными ресурсами, богатство способов достижения результата.

В пять лет первый круг развития закончен, базовые свойства личности заложены. Теперь наступает этап «расцветания деталями» и исправление ошибок за счет сильных сторон личности.

В представленной книге мы подробно расскажем о процесс развития ребенка с момента полоролевой идентификации и до совершеннолетия.

Глава первая

Дошкольники (5—7 лет)

При достаточно хороших условиях, к пяти годам ребенок осознает себя как отдельного человека со своими желаниями, потребностями и отношениями, как с взрослыми, так и с детьми.

Теперь мы уже рассматриваем две линии развития: отношение ребенка с родителями и продолжение процесса воспитания, и личностный рост в отношениях со сверстниками.

В этот период посещение детского сада наконец-то становится полезным и нужным. Ценность опыта пребывания в дошкольном учреждении именно в этом возрасте заключается в том, что у ребенка появляется возможность достаточно длительно строить отношения со сверстниками без вмешательства взрослых.

В процессе обучения ребенок всегда зависит от учителя, и на любых развивающих занятиях есть только короткие промежутки времени, когда дети могут свободно взаимодействовать. А в детском саду достаточно времени, когда дети находятся в безопасной атмосфере, в присутствии взрослого, но строят свои личные отношения.

Повторюсь, что пребывание в детском коллективе стано-

вится действительно полезным только тогда, когда завершён процесс полоролевой идентификации, сформированы зачатки морали и нравственности, у детей есть представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо».

С этого момента начинается наполнение человека собственным опытом, с опорой на традиции, принятые в доме. Ребёнок действительно самостоятельно общается со сверстниками, не нуждается в помощи взрослого для организации игр, дети сами соблюдают правила в играх.

Личностный рост в семье

Однозначно, что к моменту становления базовых основ личности, у ребенка должно быть собственное пространство, за которым, в разумных пределах, он может следить.

Пребывание в родительской постели уже недопустимо, так как искажает сексуальное развитие.

Ребенку ночью не одиноко, если он хорошо спит. В вашей квартире не опасно, в темноте ничего нет, и процесс засыпания уже может стать личным делом. А вместо чтения сказок могут быть уже вечерние разговоры о детских тайнах.

Так как с пятилетнего возраста воспитание мальчиков и девочек протекает по-разному, то укладываться спать и секретничать лучше с родителем своего пола. Можно получить советы и поделиться переживаниями. Разумеется, родители могут меняться местами при определенных условиях: забота о других детях, командировки и состояние здоровья, но полезнее, если ритуал вечерних откровений на данном этапе будет проходить с тем взрослым, который является образцом для развития своего пола.

В пять лет ребенок осознал себя девочкой, как мама, или мальчиком, как папа, ярко проявляется чувство ревности, возникают попытки сместить конкурента. Для правильного развития детей, родители должны быть достаточно сплоченными и не должны бояться демонстрировать свои чувства

друг к другу.

Для ребенка важно пережить разочарование из-за того, что мама принадлежит на самом деле папе. Это необходимый для дальнейшего развития стресс. Тогда открывается путь для взросления: нужно всему у мамы или папы научиться и тогда меня так же полюбят. Если позволить ребенку испытать это важное разочарование, что он не главный и не единственный, то он навсегда усвоит, что для успеха и победы нужно многому научиться, и тогда именно он станет самым лучшим и единственным. Это очень полезное переживание. Дети могут перенести конкуренцию с отцом или матерью, они понимают их недостижимую уникальность.

У многих родителей возникает вопрос: «Разве ребенок не должен знать, что его любят всегда, просто так. Без всяких условий?» Это так и есть. Естественно, вы своего ребенка любите. Но в пять лет он претендует на полное обладание и должен понять мамину независимость и принять единство родителей. Огорчение, связанное с преимуществом папы, пережить легко, к тому же оно дает толчок к развитию и ясность в выборе направления.

Гораздо труднее ситуация, когда у мамы на первом месте не муж, а один из детей. Как бы ни говорили мамы: «Я всех люблю одинаково». Это не так. Однозначное предпочтение в отношениях взрослого партнера обеспечивает отсутствие значимой ревности между детьми, просто здоровую конкуренцию между ними и сотрудничество.

Любовь родителей обеспечивает сплоченность детей, они поддерживают друг друга, скрывают шалости и учатся взаимопомощи.

В основе гармоничного развития ребенка, однозначно, лежат гармоничные отношения взрослых.

Часто супруги пытаются создать иллюзию счастливого брака, не решая при детях никаких проблем. Такая тактика, так же, как непрерывные скандалы, ничему не учит. У близких людей на одной территории очень часто возникают разногласия, взаимные претензии. Вы можете обсуждать проблемы при детях, но им важно сказать, что вы не можете прийти к соглашению и пока ссоритесь, но вы ищете путь к примирению, а не молчите и не убегаете. Мы, взрослые, умеем поссориться и умеем помириться, а к детям ссора не имеет отношения. Это взрослые проблемы. Чтобы у детей не было невротизма, связанных с вашими супружескими разногласиями, выключать их из конфликта нужно словами: «Мы с папой ссоримся и миримся, но это взрослые дела. У нас все получится». Страшная нагрузка на ребенка, когда родители берут его в союзники. Например, жена говорит мужу: «Ты нас не любишь, о нас не заботишься». Отец становится врагом и для ребенка. Это страшное испытание для сына или дочери. Поэтому в ссорах очень важно говорить только о себе. Еще хуже фразы: «Мы папе не нужны, проживем без него». Невротизм у детей возникает не из-за того, что родители ссорятся, а когда их берут на «войну» против самого

близкого человека.

Помните, весь период развития – это процесс прямого копирования отца и матери.

Привлечение ребенка на свою сторону в борьбе с супругом – это разрушение половины детской психики. Поэтому ссорьтесь только между собой, никогда не делайте ребенка союзником, даже на словах, и психика малыша практически не пострадает. (В супружеских конфликтах избегайте любых упоминаний о родственниках, не только о детях, тогда вы будете просто решать проблемы, а не ссориться).

Вернемся к чувству ревности, которое возникло у ребенка после осознания своей половой принадлежности.

У мальчиков и девочек разная стратегия реализации энергии этого чувства. Этим определяются особенности поведения дошкольников: девочки резко взрослеют и ведут себя зрело, а мальчики задерживаются в игровой мотивации и демонстрируют детскость в поведении.

Вопрос: *Дайте, пожалуйста, совет. Дочке почти 7 лет (6,9). Ходит в подготовительную группу детсада, занимается в музыкальной школе. Последние два месяца стала прибегать из своей комнаты, чтобы спать у меня. Когда укладываю ее после чтения сказки, то она начинает выяснять: посижу ли я возле нее (за компьютером) или полежу с ней? Если не сижу в ее комнате, то просит сделать телевизор громче, чтобы она его слышала, или чтобы шуриша-*

ла на кухне погромче. И все равно прибегает посмотреть, на месте ли я и чем занимаюсь. Очень часто ночью, не просыпаясь, начинает плакать, прямо до истерики. Приходится ее будить и укладывать с собой. На вопрос: «Что случилось?», она отвечает: «Ничего» или «Мне очень грустно одной спать», или «Мне холодно», или «Мне страшно» (что именно страшно, она пояснить не может). Даже если ночь прошла без эксцессов, под утро все равно нахожу ее у себя под боком.

Такое уже было три года назад, когда мы развелись с ее папой. Продолжалось около полугода, потом все прошло. А теперь опять началось. Такое впечатление, что дочь опять «впала в детство». Наверное, какой-то невроз. Не пойму только, на какой почве и что с этим делать? Спасибо.

Ответ: Вы совсем не описали ваши совместные действия с дочкой, возможно, ей недостаточно стало вашего дневного общения. Что Вы успеваете поделаться вместе после всех занятий? Если интеллектуальных нагрузок уже достаточно, то можно вместе вечером потанцевать. Обычно дети с папами борются, а с мамой тоже можно как-то подвигаться, потолкаться, почувствовать себя счастливым по-детски. Зовите ее на кухню, говорите, что с ней приятнее готовить, поручайте подготовительные операции. Поиграйте в компьютерную игру, где можно вдвоем играть.

Слишком взрослая и послушная дочка все делает правильно, и перестала получать от Вас необходимое количество обучения и воспитания, чтобы чувствовать себя любимой. Гордитесь дочкой, что она взрослая, но не забывайте, что мама нужна всегда, и доброе слово, и даже недовольство, и наказание – это тоже проявление внимания и любви родителей. Придумайте по вечерам по 30 минут совместной деятельности, когда Вы только с дочкой, и у нее все страхи прекратятся. Удачи.

Вопрос: *Моей дочери 6,5 лет. Возникла проблема перехода в свою комнату. Пытаемся с лета, но не получается. Меняли обстановку в комнате: новый диванчик, купили ночник вместе, обрисовывали с мужем достоинства собственной комнаты как личного пространства. Пришли к договору, что в будни дочь спит у себя, а в выходные — у нас в комнате. Но даже при этих условиях она очень сложно засыпала, пока не изведется вся, не уснет, а к 3-м, 4-м утра приходила и просила пойти спать с ней. В разговоре она поясняет, что ей одиноко. Аргументирует, что мы с мужем вдвоем и нам хорошо, а она одна. Вот, собственно, в этом наша проблема. Пока дочь спит с нами в комнате, т.к. она болела и спала у нас для удобства наблюдения, сейчас ищем решение, и пока оставили у себя. Хотелось бы узнать возраст психологической готовности ребенка для того, чтобы он безболезненно мог находиться один в своей комнате? Также у многих зна-*

комых дети от 6 лет остаются дома одни, а наша дочка не хочет и везде с нами. Поэтому интересует, какие предпосылки в поведении ребенка говорят о том, что он готов провести дома один какое-то время, и какое поведение наше может формировать в ребенке страх перед этим? Спасибо.

Ответ: Ваша дочка подсказывает сама, что ей нужно для взросления. Действительно, родители вдвоем навсегда. А ей нужно учиться верить в себя. Понимать границы своих возможностей и гордиться достижениями, а она выбрала — не взрослеть. Так поступает ребенок, если быть маленькой очень хорошо, и непонятны преимущества взрослых. Родители добрые и мягкие, все понимают, и нет обязанностей и ответственности. Даже если сердятся, все равно ими легко управлять, и потребности детские учитываются в первую очередь. Похоже, нужно поменять подход в воспитании в целом.

Вопрос: Дочке почти 6 лет, а мы второго ждем (уже 21 неделька). Дочке недавно только (пару дней назад) сказали (как только пол узнали), что братик будет. Она довольная, давно просила. Гладит мой животик, ждет, когда он с ней поздоровается (толкнет). А сегодня спросила: «Как он оттуда вылезет, через пупок, что ли?» Договорились, что вечером дома расскажу, вот сижу, интернет переворачиваю. Помогите советом.

Ответ: Наверняка Вы уже решили проблему, и с советом я запоздала. На самом деле девочка сразу сама предлагала Вам удобный и понятный ответ, про пупок. Ей было этого достаточно. Дети верят всему, что скажут родители, и анатомические подробности для них не важны. Можно сказать, что ты правильно понимаешь, что ребенок выберется через дырочку, похожую на пупок, только для этого специально будет внизу живота место. Ей достаточно.

Поведение мальчиков

Начнем с мальчиков. У детей мышление наглядно действенное, конкретное, без сложных логических умозаключений.

Это словами я буду достаточно сложно излагать, на самом деле поступки очень конкретные и ясные.

Мальчик видит папино преимущество в самообслуживании, в навыках и умениях, в свободе и активности.

Женщина это считает само собой разумеющимся и совсем не важным. Мальчик прекращает в общении с мамой приобретать все эти умения, чтобы избежать плохого отношения к себе. Он знает, что его, часто капризного, неумелого, эгоистичного, любят и ценят, а к папе много требований и мало поощрений. Дальше расти и становиться мужчиной нет смысла. Это опасная дорога – любить не будут. Здесь нужно остановиться, а лучше даже немного отодвинуться, вернуться назад, показать маме, что я маленький.

При плохих отношениях между родителями у детей часто вновь возникает энурез, как напоминание маме, что я малыш. Таким же способом мальчик может пытаться вернуть себе первое место при рождении младенца, наглядно демонстрируя свою детскость. Если мама любит детей больше, чем мужчину, то останусь для нее младенцем. Появляются детские страхи, как повод вернуться в постель. Все симп-

томы направлены на сохранение близости с мамой и отдаление папы. Тревожность, зависимость от мамы, отказ проводить время с отцом, отказ ходить на какие-либо тренировки, трудности в приобретении новых навыков. Заявления о том, что я хочу быть маленьким и не хочу учиться. Игровая мотивация дома, отказ сотрудничать в быту.

Подготовка к школе – это тоже путь превращения в мужчину, и результат приносят не столько специальные занятия с педагогом по постановке руки, сколько поощрение зрелых форм поведения дома.

Испытывая недостаток любви, при нарушенных отношениях в супружеской системе, мамы не замечают, как сами подкрепляют детское поведение. Чувствуют себя нужной, когда ребенок не может без них обойтись. Не отдавая себе отчета, одевают и раздевают, все подают, находят рациональное оправдание совместному сну. Такие отношения изнуряют и утомляют женщину. Мать срывается, может наказать и накричать, потом из чувства вины удваивает заботу, и порочный круг замыкается.

Выход – улучшение своей жизни в супружеской системе.

Ребенок – это продукт семьи, занимаясь только им, невозможно достичь гармонии.

Нужна перестройка родительских отношений, поэтому семейная терапия – это самый эффективный метод лечения детских неврозов.

Напомню, что у ребенка уже заложены базовые свойства

личности. Индивидуальные занятия с психологом обеспечивают развитие без патологических симптомов. Но, при отсутствии подкрепления изменений со стороны родителей, возможны рецидивы невротических проявлений.

Многие родители не готовы на семейную терапию. Достаточно эффективно, если один из супругов займется личной терапией для перестройки отношений. Это требует больше времени, но более реально.

Вернемся к гармоничным отношениям. При достаточно понятной любви отца и матери, мальчик старается конкурировать с отцом, приобретая его качества. Заботится о маме и младших детях, как папа. Старается выполнять его домашние дела, подчеркивает, что у него все, как у папы, хочет быстрее в школу, старается учиться. Говорит, что вырастет и женится на маме. Жить становится легко, у вас всегда есть помощник. Мальчик старается больше времени проводить с отцом, чтобы учиться. И папе приятно, что его любят и ждут, и сотрудничество по правилам, а не бесконечные протесты и капризы. Ребенка уже можно брать с собой везде.

На первый план выходят игры по правилам, как настольные, так и спортивные.

Ребенок нуждается в обучении достаточно сложным навыкам: ролики, коньки, двухколесный велосипед. Игрушки отходят на второй план, личное развитие происходит в реальном сотрудничестве. Много времени занимает рисование, как один из первых реальных продуктов.

Это все при благополучии и в норме.

К шестилетнему возрасту закрепляется путь развития в сторону приобретения взрослых мужских навыков или инфантильное поведение – при дисгармоничных супружеских отношениях.

Вопрос: *Подскажите, пожалуйста, как наладить питание у ребенка? Сыну 6 лет. Не ест мясо, рыбу, многие овощи. В общем, употребляет ограниченный набор продуктов. Беспокоюсь о его здоровье. Накормить пробовали разными способами, но без результата. Прямо рвотный рефлекс у ребенка на нелюбимый продукт. Лет до 3-х ел все. Постепенно, когда начал есть сам, стал выбирать только то, что нравится. Тут я, видимо, упустила момент, позволила ему это. Теперь не могу вернуть все назад. Из мяса кушает только колбасу (если это можно назвать мясом), пельмени, но даю это редко, т.к. не полезно, ест супы на мясном бульоне. Понимаю, что вегетарианцы как-то живут без мяса, но это ребенок, ему надо расти. Даю витамины, анализ крови в норме, анемии нет. Но как быть?*

Ответ: *Сыну уже 6 лет, и он может есть все, что принято у Вас за общим столом. Мальчики обычно подражают отцу и едят то, что папа любит. Это самый легкий способ предлагать полезное. Пельмени не являются вредной пищей для растущего организма. Колбаса тоже бывает хорошего*

качества. Самый лучший способ наладить питание ребенка – это оставить его в покое, и накладывать порцию, как всем. Человек имеет право не съесть все. Дети легко берут белок из молочных продуктов и злаков. Плохо едят те, кого заставляют. В то же время Ваше письмо вызвало у меня тревогу, не думаю, что избирательность в еде – главный симптом. Если спросить: «Как вылечить головную боль?», то ответов ведь очень много. Ведь это может быть и температура, высокое и низкое давление, и удар по голове, и менингит, и опухоль. Описание одного симптома не дает представление о ребенке. Вы тревожитесь, значит, чувствуете какую-то проблему, но это не питание. Даже анализы сделали. Нужна полная картина.

Вопрос: Помогите, пожалуйста. У меня два сына, и с ними связаны мои два вопроса: один страшный и насущный, а другой не совсем. Старшему сыну ужасы стали сниться каждую ночь. Он долго прийти в себя не может, не может проснуться, все переспрашивает, как в бреду, пытается вырваться, весь в поту. Полностью меняю одежду (хотя ему тепло, он не укрывается), потом, когда приходит в себя, резко замерзают руки и ноги. Трясет беднягу, мерзнет... Я это еще связываю с анемией легкой степени, даю уже препарат железа. Но не знаю... Такое ощущение, что это уже какой-то кошмарный лунатизм (хотя я не врач). Днем бегают, веселится, с братишкой озорничают, на гор-

ках катаются, все хорошо, спать ложимся — все в порядке, но как ночь, так я не знаю, что такое! Беспокоимся за него. Может, нам к неврологу уже обратиться надо? У бабушки ночевал два дня, и такого не было. А дома, ну каждый день! Уже с мужем устали успокаивать его каждую ночь. Не скажу, чтобы он когда-то манипулировал нами на предмет того, чтобы с нами спать лечь, и ревности к младшему ребенку тоже нет абсолютно. Вообще, он самостоятельный парнишка, почти 6 лет. Очень горд своим положением на втором этаже двухъярусной кровати! Если ругаем, то обоих. Может, действительно надо анализы какие-то сдать, или это психология? Что-то не то делаем? Помогите, пожалуйста...

И второй вопрос: как у младшего поменять привычку отхода ко сну? Ему надо, чтобы мама: в темноте, в горизонтальном положении, в обнимку. А ночью прибегает к нам в спальню. Вы уже отвечали другой девушке и у них получилось! Но у нас не получается с включенным светом и рядом сидящей (вышивающей) мамой, ну никак! У меня, конечно, есть понимание, что маленький еще (полтора годика), но я после дня и хозяйства (а после праздников из декрета еще выйду на работу) несколько раз отключалась, лежа с ним. Пока он повернется, потреплет меня за шею и уснет, а потом я возвращаюсь к себе, и до двух-трех часов ночи уже сон не идет, так сказать, передохнула. Утром, как муха вареная... Злюсь, не хочу быть такой. Помогите, пожалуйста!

Может, нам со старшим сыном прийти к Вам на консультацию?

Ответ: Приходите на консультацию, разберем Ваши страхи. Такой симптом – традиционный для шести лет, и нужно исключить психогенный фактор, вызывающий невроз. С младшим тоже выберем тактику постепенного отдаления. Пока он не может сказки слушать без телесного контакта, рановато. Заснуть он может вполне сам, но только если за день получил нагрузки на тело и психику по возрасту. А у Вас оба не добирают. Слишком много развлечений и мало сотрудничества с взрослым и на благо взрослого. По страшному вопросу, не удержусь, посоветую: Вы к нему ночью категорически не вставайте, только папа. Если кошмар – не женщине с ним справляться. Папу не критикуйте, даже если он на сына рассердится и поругает, результат будет хороший.

Продолжение: Спасибо, Вы правы, конечно, насчет физической нагрузки, что там парню от часовой зимней прогулки, особо не побегаешь, а потом весь день дома. Так напугали меня словом «невроз». Он у меня мальчик очень усидчивый, размышляющий. Очень здорово лепит, конструирует целые доисторические зоопарки, города из лего (похвастаюсь слегка). Только вот беспокоит меня. И очень хочется узнать Ваше мнение, Валентина Николаевна, насчет зубастости жи-

вотных, ему в два или три года кто-то подарил динозавра, и с тех пор машинки исчезли и, в основном, зубастики и хвостатики торчат из всех коробок. Это плохо? Развиваем разносторонне. Самостоятельно начал читать. Мы все очень удивились, когда он стал прочитывать в пробках надписи над магазинами. Но сам он каждый раз возвращается к динозаврам. Недавно заявил, что собирается стать палеонтологом, искать и изучать кости динозавров. А еще чем нам можно в этом возрасте его по хозяйству задействовать во благо взрослого? Раз у нас парни одни, то и дисциплина строгая. Дома, как в музее, по местам все. Дети (поблажки нет и малышу) свои вещи, игрушки за собой сами прибирают, тарелки в посудомойку складывают... Тряпок не даю, мне кажется, с тряпкой полы мыть мужчине не стоит? Вообще, с появлением младшего, Андрей у меня стал папиным сыном. Папа контролирует у сына и гигиену, и здоровье, к врачам, в кино, спорт, развлечения, в детский сад они сами ходят, я только записываю, потом узнаю результат. И вот я думаю, что, может, надо мне о нем больше заботы проявлять. Как Вы считаете? Вижу его практически два часа после садика. А вчера, наконец-то, они с отцом на каратэ сходили, из-за праздников зал не работал, вечером дома бой с тенью показывали. Потом еще обрадовался, что утром в садик наконец-то, и вот спал спокойно первую ночь, после череды кошмарных ночей, не просыпался даже. Слава Богу! Хочу понаблюдать несколько дней, вдруг

все исправится?

Ответ: *Надеюсь, Ваши позитивные перемены продолжатся. Сами говорите, что мальчик развитый и умный, ну ужели Вам помощник ни в чем не нужен. Мужчины могут во всем помочь женщине, и при этом не становятся «бабами». У Вас же нет девочек, а в армии всю работу делают солдаты: и картошку чистят, и пол моют. Так что, передавайте неквалифицированный труд мальчику. В прошлом веке горничные и кухарки читать не умели, а Ваш уже умеет. Нужно знания в практике использовать, иначе они только вред приносят. У нас сейчас много людей с образованием, которые ничего делать не умеют. А в динозавров пусть играет, они хотя бы живые.*

Вопрос: *Сыну 6 лет, скоро 7 будет. Закатил мне недавно истерику по поводу того, что я плохая мать. Ну, что-то я его поругала за его лень. Я спросила: «А чья мама лучше, если твоя плохая?» Он ответил: «Васина» (это его товарищ). Я спросила: «А чем Васина мама лучше твоей мамы?» Он ответил: «Она ему много игрушек покупает», на что я сказала: «У тебя тоже много игрушек, просто тебе кажется, что у Васи их много, потому что для тебя все игрушки Васи – новые. Ты ими играешь очень редко, на самом деле Васе тоже кажется, что у тебя игрушек гораздо больше, чем у него. И потом, давай разберемся, сколько у него автома-*

тов и пистолетов?» А он мне: «У него их нет». Я ему отвечаю: «А теперь давай посчитаем, сколько их у тебя», он же мне: «Они все сломаны, и ты мне новые не покупаешь. Зато у Васи много лего, а ты мне лего вообще не покупаешь!». Я ему, конечно, объяснила, что, после каждой покупки лего, я собираю все запчасти по квартире, и потом собираю игрушку лего. Я, а не он! Но мне кажется, что ребенок мой остался при своем мнении.

Прошу Вашего совета, как мне быть? Что мне нужно сделать такое, чтобы сын понял, что я люблю его больше всех на свете. Или как объяснить ему это? У него еще есть младший братик, может, ему недостаточно внимания, поэтому он так реагирует? Дело в том, что пять лет он рос один, ни в одной игрушке, которую он просил, отказано не было, до рождения младшего брата. Теперь, конечно, отказываем в некоторых покупках.

И еще, сегодня сын спросил: «Папа, скажи мне, откуда берутся дети?» Я это слышала, т.к. рядом была (прибирала в квартире). Папа ему ответил: «Из животика мамы». Сын сказал: «Я это и так знаю, а откуда ребенок берется в животике, мне это непонятно?» Папа: «Ну, это когда мама с папой любят друг друга, в животике мамы появляется семечка, из которой появляется дите». Сын: «Так откуда же семечка-то взялась, объясни мне?!» Как же сыну правильно ответить?

Ответ: Вы, наоборот, слишком добрая и внимательная, не требуете от мальчика помощи, а балуете игрушками. Он уже интересуется процессом деторождения, а Вы позволяете ему упрекать маму и сравнивать с другими. Ваш сын уже очень взрослый и нужно не доказывать ему, что Вы – хорошая мама, а рассердиться и сказать: «Мне неприятно такое слушать, я тебя люблю и с другими детьми не сравниваю, и менять ни на кого не собираюсь». Для себя же Вы должны сделать вывод, что не научили мальчика Вас любить, а пока сформировали в нем потребительское отношение: Вы ему все должны, а он Вам — ничего. Проявление внимания в этом возрасте – обучение своим взрослым делам, постоянное привлечение к совместной деятельности. Причем не с ним играть, а звать с собой в дела. Ему ведь в школу скоро, нужно его работать научить. На вопросы о детях папа ответил безупречно. Еще мне очень понравилось, что он папу спросил, а не Вас. Если у него и остались вопросы, пусть думает. С учетом возраста, предполагаю, что у него более подробная информация есть и он проверял, как папа выкрутится. Муж отлично справился. Вопросик был проверочный, а не искренний. Возраст не тот для подобных тем, поэтому правильные ответы не работали. В 5 лет, когда это в норме происходит, папин рассказ вполне бы удовлетворил. Мальчик разными методами выражает агрессию по отношению к Вам и к папе, потому что Вы к нему как к маленькому относитесь, а не делаете помощником.

Вот он Вам с детской непосредственностью и устраивает испытания, используя, однако, взрослый интеллект. Срочно загрузить помощью по дому, не заставляя делать, а звать с собой, и обеспечивать выполнение.

Продолжение: *Спасибо большое за ответ! Читаю и понимаю, что на самом деле не научила дите ценить и любить себя, а сама вкладывала в него всю душу! По поводу того, чтобы его просить помогать, то я стараюсь, может, не так часто, как это необходимо, но каждый раз слышу: «Нет!» То неохота, то он мультики смотрит, то еще что-то, но чаще просто не хочется. Понимаю, что сама расповарила. Буду следовать Вашим советам (рекомендациям). Еще раз спасибо!*

Подготовка к школе

На данном этапе подготовка к школе может быть полезна в структуре общего развития. Чтобы успешно осваивать новые знания, ребенок к этому возрасту, в принципе, должен уметь работать.

Сами по себе уроки письма и чтения – это просто предварительная тренировка конкретного навыка, а опыт выполнения заданий, соблюдения правил и самоконтроля заложен нами, родителями, в бытовых делах.

У ребенка с полным самообслуживанием хорошая моторика, значит, освоение написания букв и цифр становится более приятным делом. Трудно любить то, что не получается.

Если у мальчика дома есть реальные поручения, которые закрепились как реальный вклад в семейный быт, тогда школьные занятия становятся расширением личного пространства и подкрепляют значимость.

Таким образом, хочется подчеркнуть, что подготовка к школе – это не специальные занятия по обучению чтению и письму, а тренировка навыка выполнять качественно любое действие, лучше – интересное для данного возраста. Только качественно и полностью, с передачей затем этого действия ребенку.

Вопрос: Готовимся отдавать ребенка в школу в следующем году, задумались уже сейчас, т.к. с сентября хотели бы уже на подготовку пойти в соответствующую школу. Конечно, хочется для сына лучшего: и учителя хорошего, и уровня образования высокого, и условий в школе приличных, и окружения адекватного — из хороших семей с похожими жизненными ценностями. Дилемма состоит в том, что мальчика своего считаем очень возбудимым, впечатлительным, ранимым. У невролога не наблюдались, но некоторые «особенности» присутствуют в поведении. Так, например, различные навязчивые движения, которые ребенок повторяет при малейшем волнении: раскачивание, дерганье конечностями хаотичное, волосы теребит. Любимое занятие — просмотр ТВ, причем даже это делается, в основном, прыгая перед телевизором. Пока уровень усидчивости и терпения очень низкий, но до школы еще есть время, надеюсь, все придет в норму. В целом, считаю сына достаточно коммуникабельным, может общаться после недолгой адаптации как с детьми, так и со взрослыми. Прошли тестирование в «Лесенке» на предмет готовности к школе, сказали, что уровень тревожности в норме, по всем параметрам стабильные средние результаты.

А сомнения в том, в какую школу ребенка отдать: в самую простую, чтоб учиться ему было не очень сложно и самооценка не страдала; либо в какую-то «продвинутую» школу (гимназию), где программа сложнее и много дополнитель-

ных занятий, где дети находятся практически полный день. Я склоняюсь ко второму варианту, но боюсь слишком перегрузить сына морально и физически, все-таки хочется действовать во благо, а не во вред. Не хочется подорвать ребенка нервную систему и самооценку, погрузив его в непосильные для него условия. С другой стороны, вроде бы нужно, чтобы учился преодолевать трудности? Как быть?

Ответ: Прежде чем давать советы, хотелось бы взглянуть на навязчивые движения. Не сомневаюсь, что способности Вашего ребенка позволят ему в любой школе учиться, так как они передаются от родителей. Вызывает тревогу, что мальчик не умеет выполнять действия по требованию, не привык организовывать свою деятельность и не научен получать удовольствие от результатов своего труда, а не от просмотра телевизора. В этом заключается психологическая подготовка к школе: не учить буквы и цифры, а учить сотрудничать с взрослым, уметь тренировать навык и желание сделать качественно, а не быстро. Про тревоги у мальчика не написано, но понятно, что у него нет опыта направления своей энергии в полезные действия. Хаотическая активность достигла уже навязчивых движений. Задача — направить этот ураган свободной силы на обучение, творчество и физическое развитие.

Вопрос: Дочь пошла в первый класс (6 лет 8 месяцев).

Проблема на уроках с поведением: разговаривает с соседкой (хотя она разговор не поддерживает), вертится, а теперь и на каждом уроке выйти надо. Девочка неглупая, но очень активная и общительная. Пытались разговаривать, объяснять, но не помогает. Говорит, что ей скучно. Не знаем, как быть. Надо, чтобы она на уроках сидела, но и ее активное отношение к жизни не подавить. Может, ее спортом занять? Подскажите, пожалуйста, как разрешить проблему? Спасибо.

Ответ: *Идея со спортом замечательная, ведь здоровое тело и красивые движения так же важны, как и тонкий ум. Только ей нужен вариант поведения прямо на уроке. Поиграйте в школу наоборот. Она будет учительницей, а Вы непослушной ученицей. Потом покажите ей, как здорово выполнять задания и получать похвалу, похвастайтесь, что у Вас здорово получается быть ученицей. Потренируйте потом ее: поиграйте в школу, когда Вы учительница. Только тоже из образа честно не выходите. Это может быть семейным развлечением, и папа получит лучшую оценку. Пусть старается. Тренировки полезны в любом деле, работают лучшие слов.*

Вопрос: *Моему сыну 6 лет. Не любит ходить в сад, объясняя это тем, что воспитательница ругается громким голосом, дети кричат, а он очень впечатлительный маль-*

чик, сразу расстраивается, плачет, принимает все близко к сердцу. Хотя ругают не его, а других ребят. Да и в других ситуациях, если ругают другого ребенка – другая мама рядом, то он плачет. Плачет рядом маленький ребенок, и он начинает плакать. Да и просто кричит маленький ребенок или большой, он плачет. Дома мы на него, да и вообще в семье, не кричим. Как научить ребенка правильно и спокойно реагировать в подобных ситуациях. Ведь другие дети не обращают на это внимания, а мой расстраивается и плачет.

Ответ: Дети плачут, когда не знают, что делать. Если ему жалко ревущего малыша, то он может поговорить с ним, развлечь. Если страшно, когда воспитатель кричит, то пусть делает то, что просят. А вообще-то, дома нужно тренировать, не может быть, что на ребенка Вы не сердитесь. Эмоции выражать просто необходимо. Важно еще научиться различать «мое» и «чужое», в 6 лет уже легко понять, с кем разговаривают и кто огорчается. В 3 года дети часто дружно плачут за компанию, а Вашему сыну нужно учиться различать свои эмоции и выражать их поступками. Тогда он не станет считать катастрофой проявление чувств. Хотя у меня складывается впечатление, что это не единственная проблема, и до школы ему бы походить к психологу, укрепить навыки самостоятельного принятия решений в необычных ситуациях. В школе их будет много.

Вопрос: Моей дочке почти 7 лет, ходит в подготовительную группу. Мне очень не нравится ее поведение в саду, воспитатель порекомендовала нам найти психолога для подготовки к школе. Проблема в том, что дочка не общается с воспитателем, я еле ее приучила здороваться и прощаться, а в остальном она к ней не обращается. Была ситуация, когда она не могла сама после прогулки расстегнуть куртку, и не попросила о помощи, пока другие дети не рассказали воспитателю. Я не могу сказать, что воспитатель плохой, наоборот, мне она нравится. Опять же дома, с нашими гостями, даже с незнакомыми ранее взрослыми, дочка легко находит общий язык, полчаса, и друзья навек! А в садик этот она полтора года ходит уже, и никакого прогресса, кроме «Здравствуйте» и «До свидания». Со мной дочка соглашается в том, что воспитатель хорошая, деток любит и не обижает. А на вопрос: почему общаться не хочет, говорит, что стесняется. И еще она не может выразить свое мнение в саду. С ней хотят играть все девочки, с утра, когда мы приходим, девочки решают, кто будет играть с моей дочкой, а она, получается, идет у них на поводу. Дарит свои игрушки, даже если не хочет дарить. Дома это совершенно другой ребенок, веселый, общительный, предводитель детей. Подскажите, как быть в данной ситуации?

Ответ: В плане отношений в детском саду: наиболее частый вариант такого поведения связан с тем, что вос-

питатель единственный взрослый, который предъявляет к ней требования, не выделяет из других и может проявлять недовольство. Ваши гости просто разговаривают с девочкой, восхищаются ее разговорами и искренностью и отзываются только положительно. Понимаю, что Вы тоже что-то от дочки требуете, но это всегда индивидуальный подход, и с Вами можно капризничать. Вы употребили выражение «друзья навек». При этом воспитательница — не друг, а авторитет, не считает Вашу дочку равной себе, что и правильно для обучения. Возможно, требования дома к дочке занижены для такого возраста, поэтому в саду она демонстрирует беспомощность. Имеет значение: она предводитель для детей какого возраста, и как Вы ей дома компанию обеспечиваете? Я думаю, это хорошая идея — посетить психолога.

Отношения мальчика с отцом и матерью

Отношения с отцом и матерью различаются.

Мать учит заботиться о себе: нести тяжелые вещи, убрать со стола после еды, разложить покупки из магазина. Мать должна в этот период учить мальчика проявлять любовь конкретными поступками. Фраза «Если любишь меня – веди себя хорошо, или учись хорошо» путает ребенка. Проявления любви должны быть в конкретных поступках для матери, ведь учеба должна стать смыслом личного развития, а не ради мамы или папы.

Отношения с отцом связаны с обучением, физическими упражнениями, играми по правилам, домашними делами.

Мать тоже учит всему и перепоручает ребенку отработанные навыки как способ облегчить ей жизнь, позаботиться о ней.

Учебные занятия – это способ помочь ребенку в личном развитии, так как он вам тоже помогает, а не наоборот.

Учебу нужно сделать ценностью для продвижения вперед, а не утомительной обязанностью.

По-прежнему мать находится с ребенком больше, чем отец, **поэтому учим мальчика обращаться к отцу, а не наоборот.** Чаще оставляем их вдвоем, создаем возможности для сотрудничества.

Вопрос: Подскажите, пожалуйста, как объяснить шестилетней дочери, почему мама и папа не живут вместе? Муж говорит ей, что мама его не пускает домой. Дочь злится на меня и понимает, что я ее обманываю, говоря, что папа либо на работе, либо поехал за больной бабушкой ухаживать. На самом деле причина в том, что муж третий год не работает (достойной работы нет) и регулярно курит травку. Спасибо.

Ответ: Детям нужно говорить правду, только просто, без лишних подробностей. Так и скажите, что не хотите жить с папой, потому что у Вас не получается его любить. Вы попробовали жить вместе и не справились. Так бывает. Она может папу любить и встречаться с ним, а Вы не хотите. Врать не нужно, иначе и с дочкой навсегда потеряете доверие.

Вопрос: Валентина Николаевна, как подготовить сына (скоро 7 исполняется) к знакомству с моим мужчиной, с которым у нас завязываются серьезные отношения. С отцом ребенка развелись, постарались сохранить хорошие отношения, но перед этим, конечно, были ужасные отношения, которые сын, к сожалению, наблюдал... Он любит папу, выходные проводит с ним. Я хочу, чтобы ребенок принял моего любимого, чтобы они подружились. Как бы сделать это

ненавязчиво? Так как у сына есть такая черта в характере, как упрямство, я боюсь, как бы не начал ревновать меня...

Ответ: В первую очередь, почувствуйте себя самой лучшей мамой, потому что смогли в себе найти ресурсы для любви к взрослому мужчине и можете обеспечить сыну жизнь в полной семье. Просто нужно сказать, что Вы нашли себе мужчину, которого любите, и он Вам нужен. И все. Спокойная уверенность в том, что Вы поступаете правильно, обеспечит мальчику понимание, что так нужно.

Ревность к взрослому мужчине – необходимое и правильное чувство, которое помогает расти и приобретать взрослые черты. Это полезно для развития, а не вредно. До дружбы со взрослым мужчиной вашему мальчику еще далеко, нужно уметь учиться у него и строить уважительные отношения. Они еще очень не на равных. Чтобы они не сражались за Вашу любовь, важно сразу роли четко распределить: ты сын, а он мужчина. Просто это совсем разные уровни. Надеюсь, мальчик не спит в постели с Вами. Если место рядом с Вами было свободно, то мужчина просто его займет, а вот если там был мальчик, то будет тяжело, но тоже полезно. Ведь это сын был не на своем месте. Так что, пока вместе не живете, освободите личное пространство, чтобы не было представления, что ребенка выгнали.

Вопрос: Сыну 6 лет, и я не знаю, как наладить их от-

ношения с отцом. Я, конечно, понимаю, что отец с сыном должны выстраивать свои мужские взаимоотношения, но считаю, что в нашей ситуации папа ведет себя неправильно: он постоянно кричит на сына, может обозвать, унижить словами, нормального общения практически нет. Ребенок не рассказывает папе о каких-то ситуациях в садике, т.к. «папа опять будет кричать». Когда я оставляю их дома одних, то папа садится за компьютер, а сын занимается своими делами. Записала ребенка на кружок. Договорились, что водить будет муж. В итоге он, конечно, водит, но я уже устала слушать, что он устал, ему сложно водить сына и лучше бы он дома полежал это время. Мужа отец воспитывал такими же методами, в итоге сейчас они не общаются вообще. Я ловлю себя на том, что с завистью смотрю на пап, которые играют и нормально общаются с сыновьями. Как мне помочь им?

Ответ: Пока Вы поступаете правильно. Чтобы муж научился быть отцом, Вы должны обеспечить им возможность быть вдвоем. Очень трудно не походить на своего отца, поэтому мужу непросто. Помогает не критика, а реальная похвала. Называйте то, что у него получается хоть иногда в отношениях с сыном. Про мальчика тоже рассказывайте, в чем он на папу похож. И сыну уважение прививать нужно.

Вопрос: У бывшего мужа появилась девушка, которая с недавнего времени живет с ним с одной квартире. Сыну 6 лет, как и раньше, отпускаю его к отцу раз в неделю, но теперь на один день, без ночевки. Сыну я говорила, что папа теперь живет не один, а с тетей, без подробностей. Предположив, что отец сам с ним поговорит, объяснит, кто эта тетя для сына, какое место она будет занимать в его жизни и т. п. Примерно два месяца спустя сын обронил фразу, что та тетя для него как мама, раз она с его папой. В тот момент я, как могла, объяснила, что мама одна и на всю жизнь. Сегодня сын мне сказал, что та тетя лучше, чем я, потому что она его жалеет, а я с ним строга и требовательна. Отец довольно мягок в отношениях с сыном, позволяет много смотреть телевизор, почти ни в чем не отказывает.

Как правильно реагировать на подобные высказывания сына, думаю, они еще не раз будут проскальзывать. Нужно ли мне самой поговорить с сыном о том, кто какую роль играет в его жизни, и если да, то как это правильно сделать? С отцом ребенка отношения непростые, он остро реагирует на любые разговоры, в которых, как ему кажется, его пытаются научить, как поступить, что сделать, и пытаются советовать. Нужно ли настаивать, чтобы подобный разговор состоялся и у отца с сыном?

Ответ: С мужем не нужно говорить, я уверена, что

он не заставляет мальчика называть мамой свою подружку. Это сын Вами манипулирует, он ведь взрослый и умный. В 6 лет заявлять матери, что он готов признать другую женщину родной — чистая манипуляция. Он все прекрасно понимает, а пытается добиться от Вас льгот, чтобы больше разрешали. Вы просто скажите ему: «Любить — это не только все покупать и заботиться, но и учить жить. Все разрешать легко, а вот потребовать, запретить, доверять — трудно. Только для мамы важно, чтобы ты развивался, и она может проявить твердость, а чужим людям все равно, поэтому они от тебя ничего не требуют, не хотят, чтобы был успешным».

Вопрос: Живем вместе с мужчиной год, весь этот год он находится в процессе развода, т.к. по различным обоснованным причинам этот процесс затянулся. В итоге на днях у него состоится официальный развод. За все это время бывшая жена не потеряла надежды его вернуть в семью и продолжает жить в том, прежнем мире, не понимая, что пути назад уже нет. Вопрос вот в чем: она говорит ребенку (6 лет), что папа на работе и поэтому его так долго нет, и отцу ребенка запретила говорить что-либо другое. Сын уже догадывается, что ему что-то не то говорят. Мы считаем, что он имеет право знать правду, только как это ему сказать, чтобы он не получил травму? Тем более, что в дальнейшем папа вынужден будет познакомить его со сво-

ей новой семьей.

Ответ: Всегда самый легкий путь — это говорить правду. Дети очень гибкие, и для них все нормально, что для родителей нормально. Они же не знают, как нужно жить, и все события для них естественные. Важно и маму в его глазах оправдать, сказав, что она не рассказывала ему о разводе, потому что не хотела огорчать. Врать плохо, особенно детям до семи лет, они в этот период безоговорочно нам доверяют. Можно молчать, а на вопросы всегда отвечать правду.

Стратегия девочек

Стратегия дочери для преодоления чувства ревности и сохранения близости с мамой в полной семье в норме другая.

Дочка начинает конкурировать с матерью в успешности, чтобы переключить папу на себя, и чтобы он оставил маму ей. Девочка начинает о папе заботиться, стараться добиться похвалы, делать все лучше мамы и спорить с ней.

Это определяет значительно более взрослое поведение девочек в возрасте от пяти до семи лет.

Они реально пытаются занять мамино место.

Здесь отец может переключить любовь на дочку, так как она, в отличие от жены, не критикует, искренне радуется и проявляет нежность, и тогда жизнь в семье становится невыносимой. Девочка постоянно спорит с мамой, пытается занять ее место во всем. Скандалы эффективно решают все детские проблемы: полное мамино внимание, сохранение любви отца и дистанция между родителями.

Чтобы успешно воспитывать детей, родители должны быть вместе, поддерживать друг друга. Достаточно часто встречается такой вариант семьи, когда папа объединяется с дочкой, а мама с сыном.

Естественный путь, когда дочка проявляет к папе любовь и заботу, обучаясь у мамы любить папу, свой дом и маму.

Главное, чтобы родители были сплоченными.

На этапе подготовки к самостоятельной жизни в школе основная цель – это научить проявлять любовь к родителям поступками.

Сотрудничество с мамой снова становится настоящим, а не копирование с помощью игрушек. Мама определяет, чему она станет обучать дочь, и передоверяет ей свои домашние дела. Девочки охотно учатся пользоваться косметикой. Это тоже замечательно. Помогает привить аккуратность и навык ухаживания за собой без напоминаний. Способом сотрудничества может быть и подбор одежды, и гигиенические процедуры, и украшение дома.

Многие мамы считают не важным и не нужным сотрудничество в быту, пусть дочка поиграет. Хотя именно в этих делах легче развить мелкую моторику, научить доводить дело до конца, фиксировать внимание.

В сотрудничестве проявляется реальная помощь ребенка родителям. Приобретенный навык закрепляется, если постоянно используется. При этом сфера личной ответственности по мере обучения постепенно должна расширяться.

Вопрос: *Дочь (6 лет) часто перестает называть родителей «мама» и «папа» и зовет по именам, как мы друг друга называем. Папа, то есть мой муж, ее одергивает, делает замечания, что не надо так говорить, так только папа маму называет или, наоборот, а она настойчиво обращается по имени, пока он не начинает ругаться. Вопрос в том,*

надо ли ее одергивать или позволить ей так поступать (я встречала семьи, где все друг друга только по именам называют, даже бабушек)? И почему она так делает? Спасибо.

Ответ: Девочке уже шесть лет, а не два года, когда дети по подражанию называют родителей именами. Это поведение – претензия на равенство, что ей еще совершенно не по силам. Папа прав, что необходимо соблюдать субординацию, если Вы поддержите мужа, то для дочки это будет только полезно. Она признает авторитет родителей и будет стараться получить Ваше поощрение, что является естественным путем развития в этом возрасте. Наделение детей раньше времени правами, не подкрепленными достижениями, вредно для ребенка. Все силы будут тратиться на борьбу с родителями за равенство, вместо усилий по обучению всему, что умеют взрослые, чтобы побороться на равных за автономию в подростковом возрасте.

Вопрос: У меня двое детей: девочка 6,5 лет и мальчик 4,5 года. В последнее время у дочки появилась агрессия в ответ на мои просьбы, например, встаем в сад, нужно умыться, зубы почистить и т. п. Скандал. Встать не может (ложимся рано, в 21.30), умываться не буду, зубы чистить не буду, в туалет не пойду, все это с криком. Я стараюсь спокойно объяснять, пока терпения хватает, но время идет, надо двоих собрать, потом тоже кричу, пугаю

чем-то, она огрызается. Заходим в сад, и все — другой человек, прямо ангелочек, улыбается, от скрежетания зубами не остается и следа. В саду все отлично, пай-девочка, только за порог домой, то все, брат не нужен, все плохие, мама плохая, и найдет ведь причину, чтобы раздуть скандал. И мультиков лишали, и конфет лишали, все равно повторяется. Понимаю, ребенок может капризничать, ну не ежедневно? И в выходные то же самое, изредка на нее находит что-то хорошее: сама встанет, все сделает. Ну, а в основном — есть не буду, ничего не буду, а только рисовать буду. Аппетит плохой, худенькая. Ест плохо в саду, и дома тоже. Угодить с едой очень трудно. И так готовлю всем разное, но ей особенно. Недавно говорю: «Все ложимся спать», а она: «Не хочу!» Продолжаю говорить, а дочь моя мне отвечает: «Я тебя ненавижу!» И как мне себя вести? А на следующее утро? Я промолчала, закрыла дверь и спать легла. Иногда накажу и поставлю в угол, она говорит: «Хочу, чтобы меня машина задавила, и меня больше не было». Я и так их оберегаю, плохие и страшные мультики не показываю, только добрые, сказки тоже, сами при них ничего страшного не смотрим. Ну откуда все это? Семья у нас нормальная, муж все время на работе, не пьет, не ругаемся, тем более не деремся. Сын совсем другой, бывает иногда, капризничает, но более добрый, открытый. Она ревнует с рождения его постоянно, все время говорит, что он не нужен, вот она умрет, нам будет лучше, у нас ведь он есть. И как бы я

ей не говорила, что люблю ее, все равно одно и то же. Еще ведь к ней не подойдешь. Она не любит, чтобы целовали, сама — вообще редкий случай, когда меня обнимет или поцелует, а братик все равно ее любит, и целует, и обнимает, ей это все страшно не нравится. Всегда его поддразнивает, то ткнет, то ударит, чтобы он психовал. Бывает, они вместе играют, но нечасто.

Так ведь даже бабушку может назвать душой, и еще что-нибудь в таком духе, не при нас, а когда гостит у нее. Свекровь не знает, как ей себя вести. Хотя она спокойная, уравновешенная, все старается по-доброму. Это я могу закричать, уже у самой от этого нервы шалют. И это началось не вчера, и не год назад, только кажется, что все хуже и хуже. Страшно, что будет впереди, лет через 6—10. Ходили мы к психологу (2 года), т.к. ревность была к брату, ногти грызла и всякое другое, а потом уехали из города, нет возможности посещать дальние занятия. Старалась, как могла, основные принципы общения с детьми знаю. Но что-то в последнее время не знаю, что и делать. Может, дадите совет, что делать? Справлюсь я сама или нужна квалифицированная помощь? Все, конечно, не напишешь, но постаралась вроде понятно объяснить, что происходит. Заранее спасибо.

Ответ: Хорошее письмо, очень подробно описали отношения с дочкой, поэтому становится понятным ее поведение.

ние. Сначала информация о причинах, а потом конкретные рекомендации. Ваша главная ошибка в том, что Вы проявляете массу заботы и внимания, но в форме, не соответствующей возрасту Вашей дочери. Выбранный стиль отношений был бы гармоничным в возрасте около 3-х лет, когда все еще нужно напоминать. Протест девочки вызван тем, что Вы относитесь к ней как к маленькой и глупой, а ей уже нужно сотрудничество в чем-то на равных. А в чем-то Вы, как тренер, должны учить ее быть женщиной. Традиционные заявления детей, что Вы меня не любите, шокируют заботливых родителей. На самом деле, дети частично правы. Ведь любовь — не только нежность и забота, но и обеспечение возможности развиваться, опираясь на личные достижения, переходить на новый уровень. Тем более что девочки созревают быстрее, у них хорошая моторика, и на 7-м году жизни им уже можно доверять очень много из своих дел. Сначала, конечно, нужно учить в процессе совместной деятельности, а потом передавать часть своих полномочий. Теперь более конкретно. Например, Вы пишете, что всем готовите разную еду. Как дочка участвует в приготовлении своей личной еды? Если ребенок помоеет картошку, почистит, порежет, потом еще будет ждать 20 минут, да сама пюре приготовит, то кушать будет очень хорошо. Все это в 6,5 лет совершенно доступные действия, под Вашим контролем. В уборке тоже уже нет действий, которые она бы не смогла делать. Чтобы охотно с Вами сотрудни-

чала, нужно не заставлять, а делиться умениями. Вы зовите ее с собой в Ваши дела, чтобы научить быть такой же успешной женщиной, и, когда папа придет, станете ее хвалить, расскажете, что вместе его ждали и все приготовили. Утром можно дочке поручить контролировать брата, потому что она уже все умеет хорошо, а не напоминать ей, что надо чистить зубы. Полезны соревнования детей, например, кто быстрее соберется, тот со мной рядом в машине едет, или выбирает вечером, какую сказку читать. Лучшее поощрение детей этого возраста – это совместная деятельность с мамой. Для дочки это может быть, после ее помощи в домашних делах, допуск к Вашему хобби, например, шитье, вязание, другие умения.

Подведем итоги. Вы замечательная мама, но дочка подросла, уже не нужен уход и забота, как за малышом, ей нужно сотрудничество и обучение женским делам, участие в жизни семьи. Дети понимают, что их любят, когда они по своему развитию становятся полноправными и важными членами семьи, а не вечными издженцами, которые только все берут у родителей и ничего не возвращают.

Личное развитие ребенка

Важно различать личное развитие ребенка и участие в семейной жизни.

Ощущение своей важности в семье дает уверенность в себе.

Как сделать ребенка уверенным?

Такой вопрос очень часто задают.

Очень удивляет родителей, когда дети, которым покупают все нужное, самого лучшего качества, водят на разные занятия, говорят им: «Вы меня не любите!» Дети обижены, что от них лично Вам ничего не нужно, либо нужно то, чего у них нет.

Часто детей пытаются неосознанно сделать заменой супруга и требуют телесной близости, постоянных объятий, поглаживаний.

Школа является личным развитием, поэтому мама должна подчеркнуть: «Я сейчас помогу тебе быть успешным, позанимаюсь с тобой твоим делом. Теперь ты помоги мне быть хорошей хозяйкой: помоги полюбить квартиру и сделать ее чистой, полюбить папу и приготовить ему еду, и нам, конечно. Забота о доме, одежде, своем теле – это тоже умение любить и проявлять свою заботу поступками.

Дошкольный возраст, как и все последующие периоды, направлен на развитие человека по трем направлениям: те-

лесное, духовное и интеллектуальное.

Главный акцент на **духовном развитии** – умение любить все: родителей, бабушек, имущество, свое тело, и проявлять любовь не только словами и крепкими объятьями, но и поступками. Это помогает ребенку и себя любить. В школе, если он себя любит, он постарается быть успешным. Тогда не нужно бесконечно заставлять и требовать, любовь дает огромное количество энергии для действий. Самое время для того, чтобы назвать сложное чувство и учить проявлять его в поступках.

Психологи просят детей на приеме нарисовать семью. Признак гармоничного восприятия семьи правильного направления в полоролевой идентификации – это когда родителей рисуют рядом, а себя около взрослого своего пола. Если ребенок старше пяти лет помещает себя между родителями, а часто он и реально в кровати между ними, то это показатель того, что мама поместила на первое место не мужчину, а ребенка. Тогда и проблемы будут нарастать.

***Вопрос:** Моему старшему сыну 6 лет. Ребенок смысленный, готов мне помогать с младшим братишкой, после еды посуду относит в посудомойку за собой. Но есть одна большая проблема – это порог нашего дома! Он с младенчества всегда плакал во время одевания/раздевания, а с возрастом проблема вылилась в то, что практически каждый выход и вход домой превращается в скандал с ним, куда бы мы ни*

или! Младший ребенок (2 года) без проблем, только услышит слово «гулять», то сам колготки уже себе натягивает, вернувшись домой, скомкивает их в шкафчик самостоятельно. Ну, а старшему не можем ни по-доброму, ни «вдолбить», что после улицы нужно раздеться, а не идти через всю квартиру в грязных куртке и штанах на кровать. Повесить куртку, а не бросить у порога и т. д. (одежда, обувь, пижама – проблема возникает со всеми предметами гардероба). И каждый день мы от него не отстаем, добиваемся своего, и он, испортив настроение всем и себе, сделает, как надо. Но каждый день одно и то же. Такое ощущение, что он воспринимает данную ситуацию как «нормальную». А меня и мужа это каждый раз «бесит»! Уже прочертила черту, за которую нельзя заходить в одежде, как в игре. Помогите. Научите, что не так делаю, или требую не то и не так? Пожалуйста, уважаемый доктор!

Ответ: Иногда, чтобы решить проблему, нужно ее отложить на время. Разрешите мальчику дома ходить в одежде, пока не почувствует, что ему жарко. Правда уже наступило лето и сейчас, наверно, это не актуально. Дети, разбрасывая вещи по всему дому, «метят территорию», когда у них нет личного пространства, где они могут по своему усмотрению поступать, даже если родителям такие правила непонятны. Попробуйте с этой стороны взглянуть на ситуацию. Не очень понятно, что Вы имели в виду, говоря

о протестах на одевание/раздевание, поэтому пишу только об игнорировании правил смены уличной и домашней одежды.

Вопрос: *Старший сын не любит сад. Ходит четвертый год (еще год впереди) и до сих пор может утром поплакать. Если есть возможность не пойти в сад, то он ее использует. Воспитатели хорошие, даже если были какие-то недопонимания (он очень активный ребенок), то сейчас все его знают и справляются. С коллективом — проблемы. Первоначально, видимо, с другими детьми не найден контакт, и сейчас друзей немного или нет вообще. Дружит с младшими детьми, когда объединяют группы (на лето), а со сверстниками нет. Мы сейчас переехали, есть возможность перевести в сад по месту жительства. Есть сомнения, стоит ли это делать? Не хотелось доставлять лишний стресс ребенку. Новые дети, новые воспитатели, через год в школу — опять менять. А может, оно и лучше будет, сможет правильно отношения построить и комфортнее себя чувствовать.*

Ответ: *Вы можете спокойно переводить ребенка в новый сад, так как привязанностей у него не сформировалось. В разумных пределах именно стрессы дают толчок к развитию. Дети очень легко адаптируются к новому, и у них просто становится богаче и разнообразнее опыт. Основа ста-*

бильности психики ребенка в этом возрасте – отношения с родителями, а все остальные связи вторичны и не значимы.

Игра

Ведущей деятельностью детей, по-прежнему, является игра. Теперь это игра по правилам, которые и взрослые должны соблюдать.

Настольные игры с родителями могут быть поощрением при выполнении утомительных для детей заданий по наведению порядка. Это опыт проигрышей и выигрышей и понимание ценности тренировок.

Выбирайте такие игры, где результат зависит не только от случайности, но и от опыта. Лото и домино так же полезны, чтобы понять границы личного управления и принять неизбежные факторы.

Главное – показать путь, объяснив, что результат зависит от личных усилий при тренировках.

Вопрос: *Моему сыну 6 лет, он единственный и долгожданный ребенок. Наверно, избаловала я его своей любовью, но у нас нарисовалась одна проблема. Воспитатель в саду говорит, да и я сама вижу, что сыну трудно справляться с отрицательными эмоциями, когда он проигрывает в какой бы то ни было игре. Может на всех накричать, швырнуть игру, если она настольная, и просто взрывается. Воспитатель пугает, что в школе у нас будут проблемы из-за этого. Но разговоры с ним ни к чему не приводят, он может*

просто зажать уши или убежать. Как до него достучаться, объяснить, что так вести себя нельзя, не знаю. А так он общительный, может долго что-либо рассказывать, вежливый, даже иногда застенчивый. А вот в играх... Очень хочется ему быть первым. Скажите, пожалуйста, как мне на него повлиять? Заранее большое спасибо.

Ответ: Мальчик не знает, как разрешенным способом выражать отрицательные эмоции. Нравоучения ему не помогут, нужна непосредственная практика. Когда с ним играете, не бойтесь выиграть. При раздражении с его стороны предложите потренироваться, если хочет выиграть, и потом повторить еще раз. Если будет кричать и плакать, то скажите: «Ты можешь выбрать: плакать или тренироваться, а мы с папой еще сыграем». Стратегия детской обиды должна реально стать невыгодной, и ребенок станет учиться у родителей, как улучшать свой результат тренировками, а не заявлениями: «Я самый лучший». Для этого чаще занимайтесь с ним Вашими взрослыми делами, в которых Вы однозначно успешнее, и он будет приобретать навык получать удовольствие от освоения нового, сложного, а не от случайных побед.

Вопрос: Дочке почти 7 лет. Дети в саду сказали, что во время тихого часа она хулиганила, снимала трусики и показывала писю и попу. Я в шоке, даже предположить не мог-

ла, что дочь способна себя так вести. По-моему, это ненормально. Ругать ее не стала, сказала, что потом поговорим. Какие вопросы ей задать, чтобы выяснить причину такого поведения? И как доходчиво объяснить, что оно недопустимо?

Ответ: Не спешите дочку ругать. Девочка уже достаточно взрослая и такой поступок вызван каким-то запретным раздражителем. Чувство стыда в этом возрасте тоже уже присутствует, поэтому в спокойном и адекватном состоянии девочка не станет так поступать. Не спрашивайте, почему она именно раздевалась, а попросите описать весь день с утра. Чтобы дочка расслабилась и все рассказала последовательно, задавайте вопросы: «Что кушали на завтрак? Ходили ли на прогулку? Во что играла? С кем? Какие были занятия развивающие? Что научилась делать? С кем рядом сидела? Ходила ли в туалет? С кем рядом спишь? Ссорилась ли с кем-то? и т. д. Помнит ли, что было в сончас?» Часто у детей возникает психологическая защита, они искренне не помнят, что делали что-то плохое. Задача – не наказать и запретить, а понять, что случилось, и подсказать дочке, как поступить в следующий раз. Желательно встретиться с девочкой, потому что поступок не хулиганский, а разрушительный для личности самой девочки, скорее всего, она нуждается в помощи. Если удастся с девочкой поговорить, но не поймете, с чем связан

срыв, напишите мне ее рассказ. Только не ругайте ее, скорее всего, ей и так плохо.

Продолжение: Перед сном у нас с дочкой традиция: рассказывать друг другу, как прошел у каждой из нас день, шепчемся в постели. Стала ей задавать те вопросы, которые Вы предложили. И вроде как ничего особо странного она мне не рассказала. Когда я ее спросила, помнит ли она, что делала в сончас, то она мне рассказала. Но про снятие трусиков не обмолвилась. Тогда я спросила ее: «А что сказали дети, когда увидели твою голую попу?» Она замялась и ответила: «Ничего. Я больше так не буду». Я сказала: «Я не собираюсь тебя ругать, просто хочу понять, для чего нужно было снимать трусики?» Она: «Это секрет». Я говорю: «Я никому не скажу». Она: «Просто, чтобы было смешно». Я: «А кто-то уже так делал, и было смешно?» Она: «Да, А. (это одна из девочек, с которой дочке нравится общаться) лежала на кровати, сняла трусики и показывала попу, было смешно». Я: «А разве голая попа – это смешно? Ведь попу у всех одинаковая». Она: «Нет! Попа у всех разная! У кого-то круглая, у кого-то овальная, у кого-то квадратная». В конце разговора сошлись с ней на мнении, что прилюдно попу показывают только невоспитанные люди, и больше так делать не нужно, даже если это кажется кому-то смешным. Теперь сижу и думаю:

1. Это один из этапов психосексуального развития

или что?

2. Как сделать ребенка менее ведомым, чтобы «за компанию» дочь глупостей не делала?

Ответ: Объект для подражания в норме – это родители. К семи годам семейные ценности уже четко сформированы и есть понимание того, «что смешно» и какие поступки допустимы при посторонних. Если бы дочке было 5 лет, то это не вызывало бы тревоги. К семи годам уже сформирован контроль интеллекта над своим поведением и полоролевая идентификация произошла. Беспокоит, что девочка ведет себя, как еще не социализированный маленький ребенок, не испытывающий в норме чувства стыда. Чтобы преодолеть зависимое поведение, рассказывайте дочке о себе, что Вам в вашей жизни нравится, чтобы ей хотелось Вам подражать, и она знала, как себя вести, чтобы быть популярной, а не копировала ровесницу. Большие с ней на тему случившегося «хулиганства» не стоит говорить и напоминать. Если других странных поступков не будет, то причин для волнений нет, если же повторяются ситуации попыток привлечь к себе внимание разрушительным поведением, то нужно будет познакомиться с девочкой, чтобы к школе помочь ей найти допустимые формы обретения популярности.

Речь

На речь больше должны теперь обращать внимание родители, чем дети.

Очень важно для сотрудничества говорить правильные слова. Пока дети вам верят во всем.

Нужно не заставлять и обязывать, а доверять и учить проявлять любовь поступками. Очень важно говорить правду, чтобы сохранить доверие и на будущее.

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.