

ЧТО ХОТЯТ СКАЗАТЬ ДЕТИ,
НО БОЯТСЯ



МАМА, ОТВАЛИ!

книга-семинар

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Сергей ПИЧУРИЧКИН

Сергей Пичуричкин

Мама, отвали! Что хотят сказать дети, но боятся

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55614405

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга рассчитана для родителей, которые понимают, что мало стать мамой или папой в физическом плане, что родительство – это титанический труд. Книга рассчитана на родителей, осознавших, что рождение ребенка – это лишь начало работы над собой. Не воспитывайте детей, дети все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя. Книгу «Мама, отвали! Что хотят сказать дети, но боятся» можно смело считать «инструкцией родительского совершенства». Но, насколько вы совершенный родитель, могут судить только дети. Дети, которым главное, чтобы их слышали. С самого первого мгновения, с самого первого дня жизни ребенок говорит вам, как ему лучше. И научиться его слышать – вот залог гармоничного воспитания. Именно эти сообщения, собранные автором от детей всего мира, вы и найдете в данной книге. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Как бы предисловие...	5
Бутылка упадет...	7
Преступления: ПРЕСС ТУПость ЛЕНЬ и Я	14
Ребенок – запас любви, прощения	41
Гиперопекаемые дети имеют такие же шансы получить невроты, как дети запущенные	44
Мера вашему миру	50
Психически нездоровые люди не могут вырастить психически здоровых людей... и детей.	63
Люблю, не брошу, сам уйдешь...	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

*Моим детям: Анне, Антону, Арине,
выросшим, к моему удивлению, приличными
людьми и, как это бывает, быстрее,
чем мне хотелось бы.*

Будьте как дети.

(с) Евангелие от Матфея. Да и от Марка то же.

Как бы предисловие...

Я не собираюсь вас учить воспитывать детей. Хотя у меня трое детей, и я по праву считаюсь «многодетным отцом», я не собираюсь передавать вам свой опыт. Разве что пару раз в качестве примера я приведу истории из жизни своей семьи, но и эти примеры вряд ли можно назвать авторскими. Много в этой книге заимствовано: у других авторов, у жизни, у людей, встреченных в ней. И из ошибок... Очень многое в этой книге – из ошибок. Даже если кто-то не понимал, что это ошибка, я все равно видел в ней нечто, о чем хотел рассказать на своих семинарах. И хотя это мои ошибки тоже, я старался минимизировать свое в этой книге... Если послушать мою жену, я, возможно, окажусь «так себе отцом», а слушать своих детей я вообще опасаясь, потому как могу оказаться и того хуже. Я не собираюсь вас учить: как калечить... простите, как воспитывать собственных детей – личное дело каждого. Я не собираюсь передавать свой опыт. Тогда о чем же пойдет речь?

Речь пойдет о коммуникации...

Не ослышались. О коммуникации.

Когда я вхожу в зал перед семинаром, я сразу предупре-

жду своих слушателей о том, что речь пойдет не о психологии, а о коммуникации. Психолог, психотерапевт, психиатр и прочие специалисты – это помощники, к которым вы можете обращаться. Но есть ситуации, когда обращаться к ним не надо.

Я не учу решать проблемы с детьми, я учу коммуникации с детьми. Вообще-то коммуникация – это база не только человеческих отношений, но и здоровья. И, в общем-то, жизни. Если у вас хорошая коммуникация с кем-то, с кем вы строите отношения (ребенок – родитель, мужчина – женщина, начальник – подчиненный), то вам не нужна помощь специалиста. Не нужна по очень простой причине – вам просто хорошо вместе. Не надо звонить подруге и бегать каждую пятницу к ней, обсуждать с ней проблемы, не нужно тратить деньги на тренеров и коучеров. Если у вас выстроена грамотная коммуникация, в том числе и с собственными детьми, вам ничья помощь ни разу не нужна. Ни социальных работников, ни докторов, ни милиционеров, ни психологов. У вас все ХА-РА-ШО!

Если у вас все хорошо, вам не нужны сторонние специалисты. Да и данная книга, откровенно говоря, будет не нужна... В общем, как было упомянуто в стоящем в эпиграфе Евангелии от Марка: «Не здоровые имеют нужду во врачех, но больные».

Бутылка упадет...

Если держать в руке бутылку воды, а потом резко разжать руку, что произойдет с бутылкой?.. хорошо подумайте... правильно, она упадет. Откуда вы это знаете? Откуда вы знаете и знали, что бутылка упадет? На моих семинарах я разжимаю руку, и бутылка... совершенно верно... падает. Все слушатели, сколько бы их не было, знали это заранее. Кто-то из опыта, кто-то из знаний физики. Других источников никто ни разу не назвал. **Опыт и знание.** Благодаря этому они угадывали, что произойдет с бутылкой, если я произведу действие – отпущу руку... Все мои слушатели – от Канады до Владивостока, независимо от количества в аудитории, независимо от возраста и социального статуса – угадывали, что произойдет с бутылкой.

Еще что-то общее я заметил среди своих слушателей: никто из них никогда ни разу не приносил с собой на лекцию дисковый, устаревший телефон. Я спрашивал. Никто не оставил его в гардеробе. Ни у кого он не был спрятан в сумке. А еще, практически каждый из них пользуется микроволновыми печами, а не разводит костер каждый раз, когда надо приготовить ужин, не полощет белье в реке и практически у всех моих слушателей были современные холодильники, утюги и прочие гаджеты. Уверен, и среди читателей

данной книги не найдется таких, кто живет в каменном веке или пользуется бытовыми приборами средневековья. Какое это имеет отношение к теме? Самое непосредственное... За последние 15-20 лет в области коммуникации (сейчас мы имеем в виду коммуникации с детьми) были также открыты, изобретены и внедрены десятки новых принципов, подходов и эффективностей. Но если про бытовые новшества: новые гаджеты, стиральные порошки с фантастическими эффектами, микроволновыми печами со сверхвозможностями мы с вами знаем благодаря продавцам товаров народного потребления, то про новинки коммуникации знают немногие, еще меньше их применяют и уж совсем мало взяли их в свое ежедневное употребление. Говоря проще, в отличие от закона тяготения, который подсказывает нам, что бутылка, если разжать пальцы, упадет, новые законы коммуникации с детьми не так известны широкой публике, а личный опыт... ох уж этот личный опыт воспитания детей... ох уж эта кислая смесь из бабушкиных заветов, маменькиных запретов, книжных догм серии «сам себе психолог» и цитат из пабликов ВКонтакте и Instagram... в общем, про личный опыт поговорим ниже.

Итак... За последние 15-20 лет открыта масса новых законов межличностных коммуникаций, в том числе, коммуникаций с детьми, которые позволяют легко и, очень часто, с удовольствием добиваться тех же целей, на которые у на-

ших предков уходили месяца, но законы эти нам либо не ведомы, либо не используются (в отличие от товаров народного потребления).

Как мне видится личностный и профессиональный рост? Если вы работаете бухгалтером и хотите развиваться в области бухгалтерии, значит, вы регулярно читаете специальную литературу, где рассказываются всевозможные новые требования, законы, приводятся примеры новых форм и справок (2НДФЛ, балансовая ведомость и т. п.). Если вы хотите быть востребованным врачом, значит, вы читаете литературу по своей специальности, стараетесь следить за новинками, общаетесь с коллегами, получая ответы. То есть постоянно потребляете новую информацию, на основе которой оттачиваете свое мастерство специалиста. Точно так же мне казалось, что если я родитель, имею одного, двух, трех и более детей, значит, я должен постоянно пополнять свой багаж знаний, искать новости и развивать свое поведение таким образом, чтобы мое воспитание было более эффективным и результативным в сравнении с другими людьми и уж тем более с людьми старшего поколения. Абсолютно на каждом своем семинаре (на момент написания первого издания книги их было прочитано почти двести пятьдесят)... на каждом своем семинаре я спрашиваю родителей: «Сколько книг по детской психологии, по коммуникации, по работе мозга вы прочли за последний год?». На их смущенные лица смотреть печаль-

но. Еще печальнее тот факт, что подавляющее число родителей последние 5-10 лет вообще не читали ни одной книги по родительскому, так сказать, профилю. То есть сидит у меня на семинаре родитель троих детей, работающий маркетологом. И по маркетингу он развивает свои знания, а по воспитанию детей – нет. По принципу «чего там нового, мы сами с усами». Вот мне прямо в эти минуты обидно за детей, словно они какой-то неликвид и воспитываются по остаточному принципу.

Задача моих семинаров, равно как и этой книги – хотя бы частично восполнить имеющийся пробел: рассказать вам про новинки в области психологии, коммуникации и в некоторых смежных науках. Ваше право либо вооружиться предложенными мною новинками и начать применять на практике, либо похоронить под спудом своих привычных убеждений и стереотипов.

Бутылка упадет. Вы это знаете ДО падения бутылки.

Бутылка упадет. Я разложу вам мозг ребенка на такие винтики, я разберу законы, по которым он развивается, на такие мелкие пазлы и предложу вам собрать его вновь, что после этого вы уже не сможете воспитывать собственного ребенка по старинке.

Ну, конечно, если дочитаете книгу или досидите мой семинар до конца.

Бутылка упадет...

В чем главное отличие психологии в нашей стране от психологии в других странах? Вопрос, имеющий массу ответов. Сделайте паузу десять секунд и предложите свой ответ. Прокрутите его в голове. В чем отличие отечественной психологии от психологии других стран?

Во всех странах мира диплом психолога выдают в медицинских вузах. И только в одной стране мира его выдают в ПЕ-ДА-ГО-ГИ-ЧЕС-КИХ. А в наши дни и вовсе в каких угодно, включая экономические и коммерческие.

Во всех странах мира психология – это наука, так или иначе связанная с медициной. И только в одной стране мира психология рассматривается как морально-нравственная область, часть воспитательного процесса. Я сейчас имею в виду восприятие слова «психология» в обывательском сознании.

Во всех странах мира поведение ребенка рассматривается, в первую очередь, как следствие работы жидкостей в организме, и только в одной стране мира – как результат воспитания.

Во всех странах мира, если девяти-, шести-, пятилетний ребенок падает на пол, кричит, что есть дури «Мама! Дура! Уйди!», брызжет соплями или слюнями, на него смотрят как на человека, который испытывает нарушение жидкостного баланса, смотрят как на человека, которому плохо и которого необходимо как можно быстрее вывести из зоны дискомфорта. Для взрослых – это сигнал о том, что ребенку больно. И только в одной стране мира... пишу с многоточиями, чтобы дошло... только в одной стране мира... если ребенок упал на пол... кричит «Мама! Дура! Уйди!»... брызжет соплями или слюнями... ему сначала «всыпят»... отругают... прочитают нотацию о том, как плохо он себя ведет (позорит семью, бабушку, школу, партию и т. д.)... погрузят еще глубже и еще надежнее (точнее, безнадежнее) в зону дискомфорта. А уже потом, если ребенок будет периодически демонстрировать аналогичное поведение... возможно... еще раз повторю... ВОЗМОЖНО... отведут к специалисту.

Во всех странах мира поведение – следствие химических процессов в организме человека, обмена веществ, жидкостных сочетаний и т. п. И только в одной стране мира очень часто поведение отрывают от здоровья индивидуума, и оно – поведение выступает неким таким морально-нравственным аспектом, являющимся краеугольным камнем здорового общества. При этом здоровье отдельных индивидуумов, в дан-

ном случае детей, не всегда является объектом для полного изучения. Главное, как говорится, чтобы общество было здорово, а отдельные индивидуумы не в счет.

Но...

Нельзя приготовить свежий салат из гнилых фруктов. Нельзя построить здоровое общество – семейную пару, семью, компанию, государство, если отдельные его элементы не здоровы. И здоровье людей – элементов общества – напрямую зависит... и зависит тотально... от того, насколько грамотно выстраивалась коммуникация в детстве.

Преступления: ПРЕСС ТУПость ЛЕНЬ и Я

Мы совершаем несколько преступлений перед детьми... Это громкое слово «ПРЕСТУПЛЕНИЕ» я специально употребил в названии данной главы, и прошу его повторить как можно осознаннее про себя... и для себя...

МЫ СОВЕРШАЕМ НЕСКОЛЬКО ПРЕСТУПЛЕНИЙ ПЕРЕД ДЕТЬМИ. И тем они страшнее, чем больше их неочевидность. В их неочевидности наибольшая их опасность. Чтобы понять очевидность этих преступлений, необходимо иметь специальное образование. Или прожить годы, чтобы потом заподозрить самого себя в этих преступлениях: «Если бы только раньше знать».

Вам повезло!

То самое «раньше» – это сейчас.

Преступление № 1.

Мы разучиваем детей нас любить, мы учим их нам угождать.

Как любит ребенок? Он просто любит. Безотносительно. Он любит ТОТАЛЬНО. (Читайте книги ОШО про тотальность чувств.) Всем существом своим не **потому, что...** а просто любит. Если хотите, ребенок – буддист. Он даже дзен-буддист... Он любит беспричинно. Просто любит. В своем первородстве он пребывает в ощущении наполненности, наполненности любовью, и эти его ощущения никак не связаны ни с какими благами или условиями, приходящими извне...¹

¹

О тотальности чувств, о тотальной любви читайте книги ОШО. Все!



Механизм поведения-угождения, заложенный когда-то давно родителями, остается в ребенке надолго, подавляя характер, веру, делая его податливым к манипуляциям существом...

МЫ РАЗУЧИВАЕМ РЕБЕНКА НАС ЛЮБИТЬ, МЫ УЧИМ ЕГО НАМ УГОЖДАТЬ... Если ты будешь вести себя так-то, то ты получишь... (далее называется та или иная штука, ради которой он должен нам угождать, простите, стараться вести себя хорошо, простите, правильно нас любить...) машинка, кукла, планшет, поход в Макдоналдс и т. д. Если ты **НЕ** будешь себя вести так-то (как нам нужно), то ты получишь... тут уже предлагаются иные варианты «поощрения»: ремень, кулак, запрет на поход в кружок, запрет на просмотр телевизора, отправка в угол и прочие наказания. Если ты будешь вести себя плохо (читай: не так, как мы требуем), то ты получишь еще больше «пряников». Говоря образно, мы орошаем океан детских чувств и эмоций, систематизируем его по условиям и требованиям, и в итоге получаем вместо океана любви склад разложенных по полочкам бутылочек с пресной, невкусной, но правильно упакованной водой. Мы капля за каплей формируем в изначально открытом существе – своем ребенке – так называемую вынужденную беспомощность. (подробности далее)



*... продвижение и успехи в жизни у человека зависят от того,
как он научился служить...*

МЫ РАЗУЧИВАЕМ РЕБЕНКА НАС ЛЮБИТЬ, МЫ УЧИМ ЕГО НАМ УГОЖДАТЬ. Мы сами вырываем у него ростки осознанности и подсаживаем его на рефлексy. Вместо того, чтобы возвращать понимание, почему надо вести себя так-то и так-то, мы просто начинаем вырывать в нем обычные рефлексy, животные рефлексy, рефлексy, которые так хорошо описал профессор Павлов в своих работах с ... собаками.

РЕБЕНОК ПЕРЕСТАЕТ НАС ЛЮБИТЬ, ОН НАЧИНАЕТ НАМ СЛУЖИТЬ. Ради тех благ, на которые мы его подсаживаем. Потом меняются блага и дрессировщики, на смену игрушкам приходят более серьезные предметы, ради которых надо вести себя так-то и так-то, вместо родителей приходят другие, иногда не просто чужие, но и опасные люди, но механизм вот этого вот поведения-угождения, заложенный когда-то давно родителями, остается в нем, подавляя характер, веру, делая его податливым к манипуляциям существом.

МЫ РАЗУЧИВАЕМ РЕБЕНКА НАС ЛЮБИТЬ, МЫ УЧИМ ЕГО НАМ УГОЖДАТЬ. Если в семье двое детей, за-

частую бóльшую благосклонность от родителей получает не тот, кто искреннее, а тот, кто более умело может подстраиваться. Кто лучше служит. Если в семье двое детей, но один не совсем удобно любит, но любит искренне, чаще всего основные блага достаются второму, иной раз менее преданному и искреннему, но более гибкому... Иногда один любит самозабвенно, ярко, эмоционально, но... не так удобно, как другой. И в то время, когда другой, более удобный, получает основные дивиденды от своего благополучного (читай, удобного для нас поведения), первый получает исключительно «пряники» в кавычках.

Дальше – больше. Дальнейшее продвижение и успехи в жизни у человека зависят от того, как он научился служить, подстраиваться и ... лицемерить.

МЫ РАЗУЧИВАЕМ ДЕТЕЙ НАС ЛЮБИТЬ, МЫ УЧИМ ИХ НАМ УГОЖДАТЬ.

Некоторые родители в своей потребности запрещать и дрессировать детей добились отличных результатов. Им мало просто наказывать ребенка или лишать его благ, они выдвигают ультиматумы, при которых в случае несоответствия лишают ребенка того, что ему дорого и важно. Например, при плохой оценке могут запретить ему идти на танцы, или забрать компьютер, пока ребенок не получит пятерку

или хотя бы четверку по алгебре, могут лишиться возможности видаться с друзьями до соблюдения определенных условий.

В самом начале, лет семь назад, когда я начал работать над темой, которой сейчас делюсь с вами, я встречался с сотнями детей. Спасибо руководителям детских коллективов, которые давали мне возможность общаться с подростками. Неподготовленному, мне иной раз было дико слышать такие признания от детей. Я думал, что дети что-то придумывают, что не могут быть родители настолько... как бы мягче сказать... извращенными в своих наказаниях. Спустя семь лет я имею сотни подтверждений того, как родители используют методы дрессировки в своих воспитательных процессах. Уверен, что каждый родитель, использующий это, привлеки его к ответственности, найдет объяснения, оправдания, почему он прибегает к таким вынужденным шагам, но для меня, как и для других моих коллег, данная система дрессировки носит одно, однозначное название. Лишать человека дорогого и важного ради того, чтобы он выполнял то, что вы хотите, называется «нацизм». И нет этому явлению никаких других названий. Можно, конечно, вопить об опасности нацизма в масштабах страны, но по мне такой вот бытовой, скрытый, неосознанный нацизм по отношению к отдельно взятому конкретному ребенку не менее опасен.

Еще одно неприятное удивление, постигшее меня в про-

цессе работы над темой. Многие родители в разговорах искренне не понимают, как это «не наказывать, если ребенок сделал что-то не так». То есть такая опция, как «можно не наказывать» вообще отсутствует в паттернах поведения. И когда я говорю о том, что существуют целые методики эффективного развития личности, которые вообще не используют наказание как способ воздействия на ребенка, в этот момент слушатели в зале начинают смотреть на меня с нескрываемым подозрением и осторожностью.

Да, такие методики существуют. Но применять их к ребенку, не изменившись самому, пока ни у кого не получилось.

Преступление № 2.

Когда запрещаем детям делать то, что делаем сами.

Врать – нехорошо. Обманывать маму – нехорошо. Есть в комнате нельзя. Не смей кричать на родителей. Вбиваем мы неустанно правила хорошего поведения в юные головки. Обманывать маму – нехорошо. Кто бы спорил. Ребенок тоже не спорит, старается, старается усердно выполнять, испытывая чувство вины, ежели пришлось слукавить... Обманывать маму – нехорошо... Говорим мы вновь и вновь, едва вскрыется некое лукавство... В это время звонит телефон. Мама берет трубку «Дорогой, это твоя мама звонит». «Ска-

жи, что меня нет дома», – просит отец свою жену. «Так!!!» – мотает на ус ребенок. Врать – нехорошо. Вдалбливаем мы очередную истину. Звонок. «Скажи, что меня нет дома»... Таааак!!!! Уже более настойчиво «мотает на ус» наш идеальный ребенок. Мне нельзя, а им, значит... «Есть в комнате нельзя, сейчас отца позову»... ребенок покорно влачит на себе участь быть наказанным, в редких случаях покорно несет картофель фри и сок обратно на кухню, боясь отцовского припадка воспитания... Начинается футбол, Россия–Англия, отец, некогда такой правильный и весь строгий, берет рыбу, берет пиво и отправляется туда, где стоит самый большой телевизор (а на кухне он стоит редко)... Таааааак!!!! Уже окончательно делает вывод ребенок... И вывод один: вырасту – можно будет обманывать. Это свое подсознательное желание он возводит, иной раз, чуть ли не в идею фикс, запихивая в глубокое подсознание, а когда до взрослости остаются считанные месяцы, вместе со всеми прочими подростковыми и проблемными моментами наружу вылезает еще один «демоненок» – бесцеремонный обманщик (будущий лицемер): я же теперь взрослый, значит мне можно как взрослым – обманывать, вести двойные стандарты.



ДЕТИ ВСЁ ВИДЯТ.

И КАК ВЫ КИДАЕТЕ МУСОР В ТРАВУ,
И КАК, В СОЦ.СЕТЯХ ПРОПАДАЯ, НЕ СПИТЕ,
И КАК ВЫ ГРУБИТЕ В ОТВЕТ ПРОДАВЦУ.

ДЛЯ НИХ ВЫ – ПРИМЕР, И БЫТЬ МОЖЕТ,
ОДНАЖДЫ СЕБЯ В НИХ УВИДИТЕ,
СЛОВНО В ОКНЕ.

ПОЙМИТЕ ЖЕ ВЫ, ВЕДЬ ЭТО ТАК ВАЖНО:
РУГАЯ ДЕТЕЙ, ИЩИТЕ ПРИЧИНУ – В СЕБЕ.

© Мария Куткар

(21:00) ЧТО ХОТЯТ ОКАЗАТЬ ДЕТИ,
НО БОЯТСЯ...

Каждый раз, когда мы делаем что-то, что запрещаем ребенку, мы его, пусть на толику, но предаем... А если запрещаем, не потрудившись объяснить на понятном ему языке, почему ему нельзя, не только Личность в нем подавляем, но и сажаем семена целого букета психологических проблем, которые могут в будущем дать плохие плоды. В глубине своей души ребенок так хочет походить на нас, он так желает тождественности со своими самыми родными людьми – мамой и папой, а мы своим бесцеремонным поведением демонстрируем, что он пока еще маленький, чтобы быть нам равней. Пока ему надо подрасти и уж когда он подрастет, мы

смело запишем его в клуб людей с двойными стандартами...

Есть правило, о котором многие родители постоянно забывают:

РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО НА ТАКИЕ ЖЕ ЭМОЦИИ, НА КАКИЕ МЫ ДАЕМ ПРАВО СЕБЕ.

Угадайте, почему?

Потому, что он сделан из того же материала, что и взрослый. И если мы имеем право уставать, кричать, обижаться, наказывать, запрещать и даже бить детей, то давайте не будем односторонними: они имеют право на такие же чувства, эмоции и модели поведения, которые мы позволяем себе. В том числе по отношению к нам!

Подробнее об этом чуть позже, а пока...

Преступление № 3.

Когда не выполняем перед детьми своих обещаний.

Ребенок – личность. Кто бы с этим спорил. Кого из взрослых ни спрошу, каждый вторит: «Ребенок – личность, которую нужно уважать». На словах – да. На деле – увы!.. Один из показателей уважения к человеку – выполнять обещания, которые вы этому человеку дали. Нельзя уважать человека на словах, если на деле вы его «динамите». Это будет что угодно, только не уважение. Уважение на деле это, в первую

очередь, демонстрация этого уважения выполнением данных обязательств.

Будешь себя хорошо вести, в субботу отведем тебя в цирк (в кинотеатр, в Макдоналдс... подставляйте кому что актуальнее). Будешь хорошо учиться, куплю тебе самокат, планшет, мотоцикл (опять же, кто чем манипулирует). Ребенок старается, «из кожи вон лезет», чтобы угодить вам и заслужить награду... УГОДИТЬ вам и ЗАСЛУЖИТЬ награду... УГОДИТЬ и ЗАСЛУЖИТЬ... Проходит неделя, пришла суббота – время долгожданной награды (подачки от дрессировщика-взрослого). Ладно, если бы мы пошли и выполнили то, что обещали: сводили, купили, подарили... Практика показывает, что очень часто именно в этот день, в этот момент у родителя, давшего обещание, появляются неотложные, важные для него, взрослого, дела, а обещание, данное ребенку, автоматически переносится на второй, третий, десятый план. Завтра... давай в другой раз... может быть через неделю... что ты пристал, видишь, нет времени... нет денег... нет желания...

Как вы чувствуете себя, когда кто-то дает вам обещание, берет деньги, грозитя сделать некую работу, но в назначенный срок ее не выполняет? Думается мне, что каждый человек чувствует себя не совсем комильфо.

Ребенок – такой же живой человек, личность которого, как мы чуть выше определили, каждый согласен уважать. Вот и давайте попробуем рассматривать обещания, данные детям, как минимум на равных с обещаниями, которые мы даем начальству, клиентам, бизнесу, работе.

Дал слово – держись. Не дал – берегись.

Мы же еще и хитрим. По совести, что делает любой воспитанный человек, который не выполнил обещания (по сути, обманул) другого? Правильно, он извиняется, просит прощения. Предлагает что-то в виде компенсации. Если не получается выполнить в назначенный срок обещание, надо бы подойти к ребенку, посмотреть ему в глаза и сказать: «Извини, твоя мама (папа, бабушка) не совсем обязательные по жизни люди. Для них нормально срывать сроки, менять свое решение. Мама еще в школе, когда назначала мальчикам свидания, особо не заморачивалась и не всегда приходила. Мы тебя обманули». Нет же... Мы же прикрываем свой обман... да, да, обман... громкими лозунгами типа: «Ты видишь, у нас появилось важное (**ребенок слышит – более важное, чем ты**) дело...», «Не видишь, что нам срочно надо (ребенок видит, что он мешает) сделать новые дела?», «Хватит клянчить, мало ли что я тебе обещал (ребенок слышит, что он надоедает, что он не нужен)».

Дорогие мои, так не получится!!! Даже если вы не верите в закон кармы, бумеранга и прочую эзотерику, люди, дающие обещания и не выполняющие их, называются... сами подставьте то слово, каким разрешите ребенка вас назвать. И не требуйте в дальнейшем от него честности, уважения и обязательности в выполнении обещаний, данных вам.

Помните, дети учатся не на ваших словах. Дети учатся на ваших поступках. Слова они могут запомнить, заучить и даже какое-то время выполнять то, что выучил... Но в моменты выбора, в моменты выбора поведенческой реакции он, ваш ребенок, скорее всего, сделает не так, как мама или папа говорили, а так, как мама или папа делают сами.

Преступление № 4.

Когда не разделяем с ребенком его интересов.

Давайте признаемся честно, наступает такой момент, когда детские увлечения, интересы, цели становятся нам попросту неинтересны или надоедают своей эпизодичностью и пустотой. Для нас, застывших в мире важности и необходимости, любое действие должно иметь смысл или значение (нам так кажется). Все, что делаем мы, важное. Но не все, что делает ребенок, важное. Планы ребенка можно менять, переиначивать. Ребенок зовет нас в мир своих увлечений, в мир своих «несерьезных» (с нашей точки зрения) игр, пла-

нов. Но нам либо некогда, либо мы не видим в них смысл. Мы иногда садимся поиграть с ребенком, делая ему одолжение. **Ребенок же в игре этой своей живет...** Живет своим пока не сильно развитым разумом, своими пока еще не сдвоенными воспитанием эмоциями... Эта самая игра, с которой он каждый день к нам пристает, для него есть самая, что ни на есть, реальная жизнь. И каждый раз, когда мы отнекиваемся от детских предложений, мы демонстрируем свое невежество и неуважение. Мы демонстрируем, что его интересы в наших глазах – пустое место. Не искушенный в тонкостях психологии, ребенок мыслит примерно так: «Папе не интересен мой пистолет, ему не интересен я». Маме некогда со мной поиграть в дом Барби, ей не интересно быть со мной в моем доме (Барби же в данный момент лучшая подруга и это их дом, куда вас любезно позвали). Они отказываются идти со мной по лужам, они меня бросают.

Я не призываю вас каждый раз, когда просит ребенок, идти с ним по лужам или бросаться грязью... Но иной раз разделить с ребенком его чудачества – это значит на деле показать через сотворчество, что его личность вам важна, что вы с ним на равных воспринимаете этот мир. На равных не только в том плане, что ему нужно до вас тянуться, но и в том смысле, что в любой момент вы можете погрузиться в сферу его интересов.

Преступление № 5.

Когда мы используем детей как способ манипуляции между собой.

Как способ выяснения отношений. Есть семьи, в которых супруги на протяжении всей совместной жизни подогревают друг в друге интерес тем, что постоянно разводятся. Такие вот формы игр: она регулярно уезжает к маме, он регулярно заводится с друзьями. Они могут эпизодически не разговаривать друг с другом: вечер, день, неделю, месяц... Эдакие ритуалы для незрелых личностей, создавших одну семью... И, как говорится, чем бы дитя (внутреннее дитя этих двух горе-родителей) не тешилось, лишь бы не плакало... с одним маленьким исключением... настоящее дитя... не незрелое маленькое внутреннее эго каждого из супругов, а полноценное живое дитя со своими чувствами, рожденное ими в браке или до брака, это самое дитя вовсе не тешится такими вот брачными играми своих родителей.

Дитя страдает! Страдает самым полноценным образом, переживая всю палитру негативных ощущений. «Скажи СВОЕМУ папе», – язвит мама и отправляет через ребенка послание. «А ты ответь СВОЕЙ маме», – отправляет через сына не менее циничную «ответочку» взрослый и серьезный папа. Наступает ночь. Наигравшиеся вдоволь в развод, родители приступают под покровом ночи к другим играм: да-

вай помиримся, я тебе сегодня не дам и т. д. Наутро, как ни в чем не бывало, выходят из комнаты, даже не задумываясь о том, что внутри себя их ребенок пережил в эту ночь страшную бурю эмоций, шквал противоречий или, того хуже, мысленно убил для себя и того, и другого. Оторвал эмоциональную привязанность. Или вообще пришел к выводу, что во вчерашней ссоре виноват он, надел на себя епитимью вины, которую его тело на психосоматическом уровне будет еще долго влачить сквозь время и эмоции.



«Скажи СВОЕМУ папе», – язвит мама и отправляет через ребенка послание.

«А ты ответь СВОЕЙ маме»...

Вы помните о том, что в каждом третьем случае вину за ссору между родителями ребенок приписывает себе!?

Каждый раз, когда вы разводитесь, расходитесь, ребенок встает перед выбором «или – или» и в буквальном смысле этого слова «разрывается на две половины». Две половины, которые могут привести к печальным психологическим последствиям. Я был свидетелем, когда у маленьких детей на фоне развода родителей развивались астмы, нарушения циркуляции крови, происходили обмороки, нарушения речи. Для многих детей развод родителей может стать многолетней психоэмоциональной травмой. Не случайно, в развитых странах родители, принявшие решение развестись, сначала находят психолога, который поможет их ребенку пройти через это испытание, а потом уже сообщают ему. Опыт клинического психолога подсказывает, что для здоровья детской психики **«Лучше его родителям один раз развестись, чем всю жизнь разводиться»** относительно детской психики работает как непреложное правило. Если уж вам, будучи супругами, игра под названием «разводимся каждый

месяц» всласть, если вы не готовы взять на себя полноценную ответственность и сходить к специалисту, который поможет вам укрепить отношения, договоритесь хотя бы не выяснять отношений в присутствии ребенка. Не убивайте его светлую душу (для которой мама и папа одно целое) мелкой травлей своей неполноценности. Найдете свободное время, посмотрите фильм «Господин Никто». Очень в тему.

Некоторые супруги в своих ритуальных играх в развод идут дальше и постоянно вынуждают ребенка играть в игры «с кем ты останешься?», «с кем ты пойдешь?» и т. д. Одно дело спрашивать ребенка иронично: «Ты любишь маму или папу?» Другое дело вынуждать делать выбор в пользу одного или другого из родителей. Ребенок «разрывается на части» – и в переносном, и в буквальном смысле этого слова. Как в нашем теле переносный смысл становится буквальным и отражается на здоровье подробнее расскажет наука, название которой «Психосоматика».

Преступление № 6.

Когда делаем ребенка «козлом отпущения» за семейное неблагополучие.

Давно известно и расписано в многочисленных работах, что асоциальное поведение ребенка нередко является его способом привлечь к себе внимание со стороны родите-

лей. Отчаявшись получить «психологические поглаживания»² экологическим путем ребенок вынужден придумывать не совсем поощряемые со стороны родителей способы привлечь внимание. Но родители, чаще сами погрязшие в неэкологических поступках, вместо того, чтобы развернуться в сторону ребенка, еще больше отворачиваются, демонстрируя, что неудобный он им, не мил. В семье, где родители годами пьют и публично выясняют отношения с применением силы, ребенок, принесший двойку, рискует быть наказанным. «Что о нас подумают соседи?» – эту фразу громче всех кричат вслед ребенку те непутевые мамы и папы, чье поведение, зачастую, на глазах этих самых соседей неоднократно вызывало нарекания, а у самого ребенка – протесты и чувство подавленности.

– Коля, ты чего опять на ступеньках сидишь?

– Отец пьяный пришел. Мать бьет...

Ребенок, не способный отвлечь родителей от их попок, однажды приходит в школу пьяный, докучливая учительница вызывает участкового и ... понеслось. Бедный ребенок словил массу наказаний, упреков. Но он ликует: по сути, он получил пусть извращенное, но внимание отца и матери.

Давайте попробуем не отделять, а соединить в единую причинно-следственную связь поведение ребенка и поведе-

² О психологических поглаживаниях читаем у уважаемого (и обожаемого) мною Эрика БЕРНА.

ние родителей. Давайте уже назовем вещи своими именами – если ребенок ведет себя так, что вам перед кем-то стыдно, то вероятность 100 %, что были случаи, когда вы вели себя так, что за вас было стыдно ребенку. Попробуйте произнести прямо сейчас вслух, несколько раз, выучить одну простую аксиому: **«За поведение ребенка ответственен я своим личным поведением перед ним или в его присутствии»**. Тогда, возможно, не придется предавать и отворачиваться от ребенка только потому, что у него «рыльце в пуху»: пух этот, вероятнее всего, с вашего собственного огорода. Сейчас очень даже кстати вспомнить библейское: «Что с того, что вы видите соринку в глазу ближнего своего, а бревна в собственном – не различаете?». Там давался простой совет, как исправить положение: «Выйди, прежде, бревно из глаза своего...»

Не воспитывайте детей, дети все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя.

Приведенный пример с алкоголем является чисто номинальным. В том смысле, чтобы показать механизм, как он работает. Потребность в асоциальном поведении возникает у детей не только (и не всегда) пьющих родителей. Подставляй вместо алкоголя любую из страстей родителей, при которых на ребенка не остается положительных эмоций и времени – карьера, бизнес, погоня за модой, вечное сидение

у телевизора, зависания с подружками и т. д. Возможно данное уточнение поможет некоторым понять, почему в их благополучной семье дочь встречается исключительно с неблагополучными (с маминой точки зрения) парнями. Почему при важных родительских должностях и титулах ребенок ведет себя непозволительным образом, словно нарочно хочет вас опорочить и очернить. Эта схема объясняет, почему при огромных деньгах в некоторых семьях дочь смеется над родителями и убегает с хипстерами или наркоманами на другой конец земли. (Мультимедиа «Бременские музыканты» – самая безобидная визуализация данного правила).

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви тогда, когда меньше всего ее заслуживает.

Принимая любые крайности ребенка и его поведение как следствие вашего поведения, как реакцию на ваши привычки, надо, для начала, научиться контролировать свое поведение и свои поступки. Заучили аксиому: «За поведение ребенка ответственен я своим личным поведением перед ним или в его присутствии»? Давайте теперь примем ее как инструкцию к действию. Благодаря этому возрастет ваша личная (обезличенные вы мои) ответственность, поведение ребенка будет восприниматься вами не как оторванное от микросистемы под названием «семья», а как часть целого. Не исключено, что однажды, вместо порицаний, упреков и угроз,

столкнувшись с очередным асоциальным поступком своего чада, вы не будете захлопывать перед его носом дверь взаимного доверия, а сядете вместе на кухне (или где вы привыкли сидеть)) и вместо того, чтобы орать, равных поговорите, как вам вместе исправить сложившуюся ситуацию. **ВМЕСТЕ... ИСПРАВИТЬ... СИТУАЦИЮ..., В КОТОРУЮ... ОН ПОПАЛ... ВМЕСТЕ... С ВАМИ.**

Научившись иначе реагировать, вы сможете разглядеть главное. Вам станет открываться, что же такое ребенок хочет донести до вас своим вызывающим поведением. Уверяю (и не только я, но и сотни специалистов по возрастной психологии, исписавшие тысячи страниц, которые вы не читали), прежде чем отважиться на такие неприемлемые и шокирующие поступки, ребенок сначала стучался в ваши души, звал вас и привлекал ваше внимание вполне обычными, человеческими способами. Но вы были увлечены. Вам было не до этих сигналов. Чем увлечены? На этот вопрос попытайтесь дать ответ прежде, чем будете предавать ребенка перед очередным актом возмездия за неприемлемый (с вашей точки зрения) проступок.

И в завершение блока небольшая отсебятинка. Каждому родителю не мешает время от времени задавать себе вопрос: «А даю ли я своему ребенку поводы гордиться мною?» Мы нередко используем детей как способ гордости, приписывая

их заслуги себе. В период экзаменов в социальных сетях появляется масса фотографий дневников и итоговых оценок, дипломов, которые мамы выкладывают, хвастаясь на вес мир ученическими результатами своего чада. Ничего преступного или страшного в этом нет. Но вот в чем вопрос. А много ли наберет ребенок фотографий ваших подвигов, которые он захотел бы выложить на своих страницах с хэштегами **#горжусь**, **#моиродителисделалиэто**? Давайте будем считать ответ на данный вопрос тестом Вашего родительства номер 1.

Ребенок – запас любви, прощения

Ни один взрослый...

повторяю...

ни один взрослый не способен простить другому взрослому столько, сколько нам прощают наши дети. Упреки, дерганья, шпынянья, побои, предательства, наказания, необязательность, явный или скрытый обман, манипуляции, шантаж, запугивания, оскорбления. Если я любому из вас сделаю столько замечаний, сколько мы подчас делаем ребенку, вы пошлете меня к обеду «катиться колбаской по Малой Спасской». Ребенок не просто прощает. Он забывает. Продолжает нас любить. Верит. И идет за нами. Это вы его прощаете? Это вы его терпите? Опомнитесь!.. Это ребенок смотрит на вас своим хитрым и очень мудрым взором и думает: «Не знаю, что хочет от меня эта толстая женщина (пьяный мужик и т. д.) своим криком, но на всякий случай кивну». **Тот запас любви, прощения, доверия, который отгружают ежедневно нам наши дети, не в состоянии отгрузить ни один взрослый.**

Мозг ребенка устроен таким образом, что он каждый день воспринимает как новый. Как просыпается ребенок? Если во время сна не случилось физических неудобств (перележал, обкакался, жарко и т. д.), ребенок открывает глаза и улыба-

ется, тянется к нам: он не помнит ту хрень, которую вы вчера с ним творили. В этом отношении умение начинать жизнь каждый день заново очень полезная, надо вам сказать, терапевтическая штука. Как просыпается взрослый? Открыл глаза, не вставая с кровати, вспомнил, куда сегодня не хочу, но надо, чем вчера закончился спор с женой (мужем), начальником, тещей и т. д., кому должен, кто мне должен... и еще не встал с кровати, а уже устал...

Дети продолжают нас любить, прощать и верить нам несмотря на многие самодурства, которые мы выдаем за воспитание. Прочитал в одной из газет (кажется, американских) о результате удивительнейшего исследования. **Если ребенка до 8 лет (!), а в 20 % случаев до 12 лет (!!!), родитель поведет на крышу высотного дома и попросит прыгнуть, ребенок... прыгнет!!!!** (В данной симуляции приняло участие 1120 детей в возрасте от 4-х лет до 12-ти. Ни один ребенок не пострадал, но пищи для ума этот эксперимент на специальном тренажере предоставил предостаточно). Кредит доверия к родителю настолько высок, что ребенок готов отключить инстинкт самосохранения и сделать поступок, который приведет его к гибели, руководствуясь исключительно доверием к родителю. Вдумайтесь!!! Вряд ли кто-либо из читателей напрямую будет склонять ребенка к прыжку с крыши, но миллионы взрослых, используя этот родительский кредит доверия, каждый день подстрекают своего ре-

бенка к поступкам, действиям, настроениям, которые его не так очевидно, медленно, но бесповоротно разрушают, калечат и, в конечном счете, убивают как личность, травмируют душу. Говоря начистоту, многие взрослые, пользуясь доверием, заложенным природой, просто «втюхивают» своим детям откровенную халтуру, прикрываясь благими намерениями.

Ребенок прощает, любит и продолжает нам верить...

Ребенок проходит сквозь малодушие, сквозь деспотизм, сквозь нездоровую систему требований и наказаний, прощает, забывает, любит, продолжает нам верить...

... или не выдерживает и губит себя в той или иной форме.

Гиперопекаемые дети имеют такие же шансы получить неврозы, как дети запущенные

Сейчас немного науки. В нашей черепной коробке есть часть мозга, называемая «префронтальная кора головного мозга». Анатомические особенности и описания этой части мозга можете найти в любом учебнике, рассказывающем про работу головного мозга. Нам эта часть мозга сегодня интересна, так скажем, с воспитательной точки зрения. Помимо многих способностей человека, за которые отвечает эта часть мозга, префронтальная кора отвечает за так называемую социальную адаптацию человека. То есть за поведение человека в обществе, за знания, что хорошо, что плохо, что прилично, что не очень, что требуется делать и как говорить на людях. Именно в этой части, префронтальной коре головного мозга, «зашит» социальный опыт индивидуума. Несколько лет назад группа ученых выявила одну интересную особенность префронтальной коры. До 14 лет человек (ребенок) каким-то не совсем постижимым для науки образом через эту часть мозга телепатически связан со своими родителями и в случае отсутствия личного опыта в социальных моделях поведения интуитивно считывает ту модель поведения, которую бы его родители проявили в анало-

гичной ситуации. То есть до 14 лет подросток берет за основу родительскую модель поведения, интуитивно опираясь на нее как на изначально базовую, не анализируя, насколько она верная и результативная. Только начиная с 14 и до... внимание!.. 25 лет префронтальная кора головного мозга развивается, вырабатывая у индивидуума свою собственную модель поведения в мире социальных коммуникаций. То есть до 14 лет ребенок приоритетно будет вести себя так же (так же говорить, включать тот же тон), включать те же модели психической и поведенческой реакции, что включил бы его родитель.

Нейробиологи называют это явление «импринтинг». И тут я позволю себе отвлечься и настоятельно рекомендую всем, кто готов совершенствоваться в умении быть настоящим родителем, почитать прекрасную книгу-исследование нейробиолога Френсис Н. Дженсен. Разумеется, после того, как закончите читать данную книгу.

Не воспитывайте детей, дети все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя – уместно привести здесь распространенное в социальных сетях выражение.

Если у детей запущенных, то есть детей, перед глазами которых отсутствуют четкие модели воспитания (дети, переходящие от одного родителя к другому, дети беспризорники,

дети, чьи авторитеты навязаны улицей или социопатическими личностями со стороны), префронтальная кора головного мозга не развивается, не формирует четких понятий и образцов допустимых социальных норм, то у детей гиперопекаемых, детей, которым изначально не дают самостоятельно сделать ни шагу, детей, чьи тревожные родители (чаще мамы или бабушки) лишают возможности самостоятельно развиваться, у таких детей префронтальная кора головного мозга также не развивается, только уже от чрезмерного стороннего влияния. В первом случае ребенок не знает, какие ориентиры брать за основу, во втором случае ребенок не формирует самостоятельных ориентиров, поскольку все равно они будут сметены постоянно вмешивающимся и дающим наставления родителем. На ум невольно приходит аналогия, что если на свежие цветы постоянно укладывать асфальт, то ни один росток не сможет пробиться. Родительские догмы – это и асфальт, и каток на свежие, молодые побеги детской непосредственности и живости.

Однажды в аэропорту я стал свидетелем одной удручающей воспитательной сцены, которую самое время сейчас упомянуть в качестве иллюстрации темы. За столиком в кафе завтракала мама и ее дочка. Точнее будет сказать мама завтракала, а дочка подвергалась перманентной обструкции. За две (!) минуты я насчитал девятнадцать... ДЕВЯТНАДЦАТЬ!!!... одергиваний и замечаний, которые сердоболь-

ная (конечно же, в глубине души желающая исключительно добра) мамочка сделала своей дочке. Не вертись. Сядь ровно. Пододвинь тарелку. Отодвинь стакан. Прольешь. Положи руку так...

ДЕВЯТНАДЦАТЬ ЗАМЕЧАНИЙ ЗА ДВЕ МИНУТЫ!

В порыве трудносдерживаемой эмпатии к несчастной девочке мне в какой-то миг захотелось встать, отобрать ребенка от мамы и высвободить девочку из зоны тотальной опеки.

Воспитанные под тотальным прессом замечаний, одергиваний, запретов, корректировок, беспокойств дети не развиваются. Их префронтальная кора не формирует необходимых моделей поведения. Они включают инфантилизм и слепое инерционное следование. Чтобы сопротивляться нескончаемому потоку и граду ограничений, надо иметь личное пространство для роста, а при такой воспитательной модели его попросту нет. Однажды мама такого ребенка оглядывается на своего сына и вопрошает (сыну уже под сорок): «Что же ты ничего сам-то сделать не можешь? Ну почему ты такой несамостоятельный?» Некоторые бегут к специалисту и требуют: помогите моему сыну избавиться от компьютерной (алкогольной, наркотической и т. д.) зависимости. Да, да... Это связано. Обратите внимание. Бегут не сами сыновья, а мамы. Те самые мамы-гиперопекунши, кото-

рые, по сути, так ничего и не изменили в своей модели поведения.³



Недавно услышал хорошее слово. Одна из родительниц привела дочку в танцевальную студию на открытый урок. Мама сидела, наблюдала за уроком. В конце занятия руководительница подошла к маме и спросила, будет ли она отдавать ребенка в их школьный кружок? Мама ответила от-

³ Найдите и прочтите в VK прекрасный обзор Евгении Беляковой про инфантов.

казом. На вопрос руководительницы «Почему?» мама ответила: «У вас все дети в школе какие-то задолбашенные».

Задолбашенные дети. Да именно такими они рискуют стать при гиперопеке со стороны взрослых. У них масса прозвищ и определений: безнадежные инфантилы, стукнутые пустым мешком по голове, неудачники, ни рыба ни мясо, бесхребетники, подкаблучники. Велик и могуч русский язык. В специальной литературе для них тоже существуют термины. Попробуйте поискать самостоятельно.

Может быть, для кого-то станет откровением, но гиперопека тесно связана с вашей нервозностью и неуверенностью в себе. Скажу больше, они прямо пропорциональны друг другу. Родителям, проявляющим по отношению к собственным детям гиперопеку, не будет лишним поработать над снятием собственных неврозов и развитием собственной личности, желательно на приемах у специалиста.

Мера вашему миру

Разрешите представить вам спутницу, ставшую для многих людей преданным попутчиком. Спутницу, наполненную такими наиболее благоприятными намерениями, что от нее за версту веет неуёмной потребностью в насаждении своей заботы. Мисс Чрезмерность. Или Миссис. Нет, именно Мисс. Чаще всего – Вдова. Потому как от ее чрезмерной заботы уже давно все супруги либо ретировались, либо, чего паче, предпочли переселиться в мир иной.

Чрезмерность во всех смыслах губительна.

Чрезмерно оберегая своего ребенка, мама в итоге делает из него инфантильного нытика. Повторяя сценарий своей родительской семьи, в дальнейшем он только и сможет, что найти жалкое подобие своей сверхзаботливой мамы в качестве супружницы и, отправившись прямёхонько к ней «под каблук», наслаждаться, что снял с себя ответственность. Продержавшись за юбку своей уже клушки-жены, спустя каких-то три десятка лет он с радостью превратится в брунчащего и закомплексованного кухонного генерала, способного (чисто теоретически) рулить страной, играть лучше Дзюбы и даже зарабатывать больше Абрамовича. Правда вот на кружку пива с друзьями без разрешения жены отправиться

не сможет. Да и на бассейн с сыном уже третий год не может выкроить время.

Чрезмерно заботливая бабушка закармливает своего внука котлетами вперемешку с рыбой, пичкает жирностями до той поры, пока не придет время, и он впервые не отправится на самостоятельный медосмотр, где ему покажут массу побочных прелестей такой заботливой кухни, начиная от гипертонии и ожирения до структурных изменений печени.

Чрезмерно преданная супруга два, три десятка лет спасая своего алкоголика мужа, так и не может признаться, что он уже никогда не сможет перестать этого делать, и начинает заниматься самообманом, впадая в зависимость от роковой потребности мужа в постоянном алкоголе. Введите в Яндексе слово «созависимость». Десятки первых ссылок расскажут вам о типичных симптомах членов семьи, которые настолько чрезмерно борются за благополучие своего пройдохи папочки или муженька, что сами потенциально являются клиентами если не нарколога, то психотерапевта.

Однажды разочаровавшись в мужчине, чрезмерно принципиальная девушка решает держаться от них подальше и так чрезмерно тщательно это делает, что в итоге становится неудовлетворенной, зажатой старухой одиночкой, похороненной в застенках собственной чрезмерности муженена-

вистничества.

Чрезмерность приводит выходца из нищей семьи к такой потребности заработать свои миллионы и доказать миру полноценность, что в итоге он теряет ту, что его любила с его инженерной зарплатой, теряет границы дозволенного, совесть и, не исключено, человеческий облик.

Однажды решив, что любые отношения ограничивают твою свободу, ты настолько увлекаешься борьбой за эту свободу, что не в состоянии даже элементарные просьбы близкого человека воспринимать адекватно. «Это поработит тебя», – шепчет Чрезмерность. В итоге простейший вопрос: «Во сколько ты будешь дома?» начинаешь воспринимать как допрос.

Однажды встретив свою любовь, мы привязываемся к ней настолько, что не можем жить, не можем дышать без нее. Еще бы! Про это написано так много книг! Ведь любят именно так – триста звонков за день, пятьсот смс, постоянная потребность быть рядом, которая плавно перетекает в требовательность, потом в обязательность, потом, как ни странно, в ненависть к тому, к кому так привязан. И человек, к которому по первости так тянулся душой, вдруг становится главным врагом, который помешал развиваться, закрепостил свободу, поработил. В итоге Чрезмерность приводит к нена-

висти и желанию избавиться от того, кого так любил.

Еще бы! Разве ваша Чрезмерность признается, что вина-то на самом деле в ней – Чрезмерности – самой, а, значит, в том человеке, который не смог ее усмирить. В той самой вздорной мамаше, которая кормит сына три раза в день колбасой и мясом, только потому, чтобы успокоить свою собственную тревожность. Разве Чрезмерность признается, что она навязчива до такой степени, что вызывает отторжение у партнера, к которому привязалась? Разве признается Чрезмерность, что, однажды прилепившись к чувству ревности, она в итоге вырастила ее до огромных размеров чудовища, убившего все чувства?!

Чрезмерность, возвращенная на благом порыве заботиться, любить, оберегать, вырастает в монстра, убивающего не только это благое намерение, но и само ощущение, которое его вызывает. Чрезмерность – это ничто иное, как пестование своей неполноценности и своего гипертрофированного ЭГО. Когда ты любишь человека настолько навязчиво, когда ты буквально захлебываешь его своей опекой, своими ласками, ты рано или поздно переходишь ту грань, где заканчивается его «хочу» и начинается только твое, твоего эгоизма безумное «хочу, хочу, хочу»... Подмена ценностей. Некий голод разума, который убивает второе я, ослепляя псевдозаботой.

Чрезмерность приводит к простатитам, наркозависимости и всем грехам, описанным в заповедях: прелюбодеянию, сребролюбию, лицемерию. За этой вот псевдозаботой или, напротив, за псевдоотрицанием, мы в итоге скрываем свои страхи, свои слабости. Возьмите любое чувство; возьмите любые свои достоинства, такие милые и славные; возьмите любые свои поступки и добавьте к ним слово «чрезмерно». Чрезмерно ревнив! Чрезмерно свободолюбива! Чрезмерно сладострастна! Чрезмерно навязчива! Чрезмерно чистоплотна! Чрезмерно жаден! Чрезмерно придиричив! Чрезмерно брезглива! Чрезмерно строга!

Вы убьете своей чрезмерностью все, что было в вас хорошего, и станете пусты. Убив в вас лучшие качества, Чрезмерность начнет накидываться на самых ваших близких: ваших детей, членов семьи, подчиненных на работе. Чрезмерность – черная дыра, высасывающая любую добродетель, которую начала культивировать. **ЭТО ВЫ БУДЕТЕ НА НИХ НАКИДЫВАТЬСЯ!** Людей, на которых вы направили свою чрезмерность, вынудите встать перед выбором: подавляться вами или исчезать из вашей жизни. Рано или поздно Чрезмерность приводит вас к свершению самого большого греха, самой большой ошибки, которая рано или поздно если и не убивает вас и ваших близких, то выжигает эмоционально.

ЧРЕЗМЕРНОСТЬ ПРИВОДИТ ВАС К ИДОЛОПОКЛОННИЧЕСТВУ.

Возьмите любого человека, начните чрезмерно его любить, снесите все нормы приличия и уберите все ограничения, и вы погубите его личность. Начните засыпать своего сына чрезмерной заботой, и вы изуродуете в нем мужчину. Исключите из своей семьи уважение к мужу, и вы навсегда подарите своей дочери вместо полноценных мужчин – «мужчин-тряпки», о которых она будет «вытирать ноги». Начните заниматься любым видом искусства, любой диетой, любым бизнесом, любым творчеством чрезмерно и это станет для вас идолом. Или, напротив, начните чрезмерно часто все менять, чрезмерно стремиться к свободе, чрезмерно отрицать нормы и порядки. И это высушит все ваши силы. Все ваши первоначальные намерения, потому что это станет идолом.

Это станет вашим идолом.

Многие забыли, а многие вообще никогда не помнили, что первой библейской заповедью было «Не создай себе кумира (идола)», потому что именно идол опустошает душу, истощает силы и приводит к одиночеству, слепоте. Если Библия кажется вам слишком пуританской книгой, чтобы на нее равняться, можете равняться на «Властелина колец» Толкина. В литературе любых эпох достаточно книг о вреде чрез-

мерности. Именно идол застилает сознание и заставляет обожать только его – этого самого идола. Именно отправляясь за идолом, вы автоматически совершаете остальные грехи – прелюбодеяние, сладострастие, отрицание любви к ближнему, чревоугодие и т. п. Именно идолу, созданному вашим же воспаленным разумом, вы не прощаете ошибок; вы не прощаете свободы воли; вы не прощаете быть не таким, какой он есть на самом деле. **Идолу можно всё, кроме одного: быть естественным. Быть самим собой!** Сделав из объекта любви Идола, вы лишаете его главного – способности оставаться самим собой. Именно идолу вы не прощаете быть живым и естественным, именно Идолу вы запрещаете жить против вашей Воли. Именно идолу вы не прощаете несовершенства! Следовательно, вынуждаете соответствовать вашим постоянно растущим требованиям. И хотя совершенство достигается, по сути, элементарным снижением ожиданий и претензий и принятием человека в его естественности, человек, из которого сделали идола, не имеет права на такую блажь, как быть самим собой. Куда там! Идол обязан соответствовать постоянно растущим требованиям постоянно растущей Чрезмерности!

Не делайте идола из ребенка. Ради себя, ради него самого не делайте из него идола. Его недостатки – его достоинства. Он живой человек, а не полено, из которого Папа Карло стругает несмышленного человечка с носом.

Рано или поздно ты приходишь к пониманию того, что единственным избавлением, дарующим спасение, является только одно – убить Идола! Тебе начинает казаться, что, убив своего Идола, ты обретишь естественную свободу. Но это еще один самообман. Убийством Идола проблема не решается. Появится новый Идол, потому как главная проблема тут не в Идоле, в общем-то, а в твоей Чрезмерности. Это твоя Чрезмерность сделала твоего сына неблагодарным ублюдком. Эта твоя Чрезмерность заставила твою жену сбежать в Никуда, лишь бы не умирать от твоей ревности. Это твоя Чрезмерность кормит миллионы врачей, наркологов, проповедников. Это твоя Чрезмерность лишила тебя одного, потом другого, потом третьего.

А если у тебя не хватит смелости убить твоего главного Идола – эту самую Чрезмерность, тогда Чрезмерность погубит тебя и твои отношения с близкими.

Однажды Христос произнес тихое слово «Смиритесь». И это слово, как и многие другие его слова, были перевернуты, истолкованы неверно. В этом слове многие нашли призыв к рабству. Кто-то даже предположил, что под этим словом Христос имел в виду тягу к постоянным унижениям, мучениям. Что якобы Он благословил мучения и велел терпеть до бесконечности. Терпеть он велел, но об этом в дру-

гой раз и в другом контексте. Под словом «Смиритесь» он имел в виду как раз вот это – Живите с миром. А в те времена это еще означало и – Живите с мерой. Потому что «мера» и «мир» были словами синонимами. Живите с мерой во всем. Во всем знайте меру. И мир придет в вашу жизнь, вашу душу. Мера вашему миру.

Обуздайте свою Чрезмерность. Смиритесь. Ради тех, о ком чрезмерно заботитесь, о ком чрезмерно переживаете, кого чрезмерно любите. Живите с мерой во всем, и тогда вам больше ничего не придется терять, спасать, лечить и убивать. Ничего и никого!

Гиперопека – это чрезмерная забота о ребенке. Забота против здравого смысла. Забота, подавляющая главное, ради чего стоит заботиться о человеке – подавляющая личность ребенка. А подавление любой личности напрямую связано с лишением права на выбор.

Право на выбор – одно из определяющих свойств и отличий человека от животного. Одно из краеугольных качеств свободного общества в противовес обществу тоталитарному. Демонстрируя гиперопеку, мы лишаем своего ребенка свободы выбора. Не забывайте, что **отказ от ваших предложений – это тоже свобода выбора. Сказать «нет» родителю – это тоже свобода выбора** (подробнее об

этом поговорим дальше). Подавление ведет к воспитанию удобных слуг, но никак не здоровых личностей. И в этом случае свержение власти – свержение власти вашей опеки над растущей, питающей себя соками самостоятельности личности – возможно только через бунт со стороны ребенка. Не стоит удивляться, что гиперопекаемые дети однажды объявляют тот бунт. Задавленные вашей тлетворной гиперопекой они могут объявить бунт не только вам, но и здравому смыслу. Не впадайте в самообман, полагая, что подростковый бунт против вашей Чрезмерности может выражаться только через ругань, крики и сопротивление. Болезни. Апатия. Асоциальные, социопатические формы поведения. Плохие оценки. Заболевания целого ряда органов. Уход из семьи. Уход из жизни – это тоже формы бунта против родительской гиперопеки.



Не стоит удивляться, что гиперопекаемые дети однажды объявляют... бунт...

Обуздайте свою Чрезмерность. Смиритесь. Ради тех, о ком чрезмерно заботитесь, о ком чрезмерно переживаете, кого чрезмерно любите. Живите с мерой во всем, и тогда вам больше ничего не придется терять, спасать, лечить и убивать. Ничего и никого!⁴

Благими намерениями выстлана дорога в ад. Выскользнувшие из-под контроля меры и здравого смысла благие намерения обретают форму навязчивости, гиперопеки, маниакальных состояний и загоняют детскую душу в настоящий ад. Если вы уже достаточно продвинулись в своем саморазвитии, чтобы заметить за собой проявления гиперопеки, постарайтесь самостоятельно определить ее причину. Верно подметил Михаил Лабковский: «Конечная цель любого воспитания – научить ребенка обходиться без вас».⁵ **#ЗОЛО-**

⁴ Полностью ознакомиться с моими мыслями насчет чрезмерности можно в моей же книге «ПСИХ FUCK. Что мы делаем с мозгами своими и с мозгами близких нам людей...»

⁵ Кстати, о Лабковском и других уважаемых мною авторах, которых я рекомендую к прочтению каждому, кто желает стать прогрессивным родителем и зрелой личностью. «Встретил Будду, убей Будду» – так гласит одно из древнейших изречений, которое, насколько я помню, самому же Будде и приписывают. Так вот. Советы и утверждения, которые дает любой автор любой книги, в том числе ваш покорный слуга, применительны и имеют место быть исключительно

тыеслова. С ними не поспоришь.

в определенных жизненных ситуациях. Помните, «что русскому хорошо, немцу – смерть». Некоторые люди, читающие полезные книги, вылавливают советы и стараются им следовать с упертостью комбайна. Каким бы ни был совет прекрасным, успех его применения зависит от того же ситуационного чутья. Не становитесь заложниками чужих мыслей, возводя их в непреложные догмы. Берите советы, берите примеры, пробуйте их в своей практике, но сугубо для того, чтобы расширить свой поведенческий инструментарий.

Психически нездоровые люди не могут вырастить психически здоровых людей... и детей.

Гипертревожная мама будет закладывать свое поведение в незрелого ребенка как ориентир, точку отсчета для подражания. Мнительный, маниакально настроенный, неудовлетворенный простыми человеческими отношениями отец будет так или иначе настраивать ребенка на свою волну восприятия мира, на свою волну интерпретации получаемой информации. Такой отец будет демонстрировать своим поведением ту точку отсчета, которую растущая и развивающаяся префронтальная кора детского мозга возьмет за основу. И хотя на словах такой отец или мать вряд ли будут поощрять в ребенке подобное поведение. Осуждая на словах неприличное поведение своего ребенка и пропагандируя светлые ценности... опять же на словах... Но своим поступками, своими реакциями и, **ХОЧУ ОБРАТИТЬ ОТДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ**, своей интерпретацией получаемой от внешнего мира информации⁶ они, эти нездоровые люди, будут закла-

⁶ Любое наше поведение определяется тем, какие выводы мы делаем из получаемой информации. Интерпретация информации дает нам тот первичный импульс, который запускает поведенческие реакции. Я регулярно наблюдал за работой многих психотерапевтов и видел, как они, зачастую, борются с поведен-

дывать в ребенка свою собственную модель поведения как ориентир, на который он должен опираться в дальнейшем.

Уж сколько раз твердили миру... НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ ДЕТЕЙ, ДЕТИ ВСЕ РАВНО БУДУТ ПОХОЖИ НА ВАС. ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ!

ческими реакциями клиентов и даже работают с триггерами, запускающими эти реакции, но при этом практически упускают то, как клиент интерпретирует информацию, прежде чем она даст импульс и запустит эмоциональный триггер, который, в свою очередь, запустит поведенческую цепочку. Думаю, тема интерпретации информации очень важна при работе со сложными клиентами. Осмелюсь утверждать, разобравшись в том, как клиент интерпретирует полученную информацию, изменив внутренние трактовки и реакции именно на информацию, специалист легче решит проблему, не прибегая к телесным практикам. Не удивлюсь, если телесные патологии также зиждутся на искажении информации со стороны клеток или ДНК. К сожалению, я не смог найти необходимой литературы специалистов, которая бы описывала, какую именно цепочку проходит полученная информация в голове людей. Если вы сталкивались с подобными работами, буду признателен за рекомендации.

ЕСЛИ Я ВИЖУ, ЧТО
ЧЕЛОВЕК ВЗВОЛНОВАН
ИЛИ РАССТРОЕН,
ТО СТАРАЮСЬ КАК
СЛЕДУЕТ НА НЕГО
НАОРАТЬ, ЧТОБЫ ОН
УСПОКОИЛСЯ.

ЭТОМУ МЕНЯ НАУЧИЛИ
РОДИТЕЛИ.

© На просторах Интернета



ЧТО ХОТЯТ СКАЗАТЬ ДЕТИ,
НО БОЯТСЯ... [21:00]



Любой, даже среднеобразованный психолог скажет, что дети либо наследуют родительский сценарий поведения, либо наследуют антисценарий. Дети алкоголиков, иногда столкнувшись с очередной агрессией со стороны родителя и окунувшись в пучину отчаяния, навсегда решают не пить. Дочь гуляющей матери навсегда решает не подпускать к себе мужчин. Или, наоборот, подпускать к себе всех назло маме-недотроге... Масса антисценариев запускается в головах детей неблагополучных родителей. Если хотите, больше половины нас, взрослых, играют свои роли по антисценарию, написанному нами же самими в детстве. Но вместо любви

эти сценарии замешаны на обиде, гневе, иногда чувстве мести или ревности. «Убей маму! Убей папу! – шепчет на ушко ребенку внутренний демон. – Стань назло им хорошим». **Назло хорошим.** Вот вам и начало самоизоляции, душевного выгорания, желания стать гутаперчивой и хорошей для всех, но закрытой. Ой, не на той почве должно расти поведение детей. Ой, не на той...

УБЕЙ МАМУ! В этом смысле этот призыв отражает слова Пророка – оставь отца своего и мать свою и следуй за мной – следуй за любовью, за новым знанием, за новым собой. Эти слова, наверное, именно сейчас окажутся как никогда к месту, чтобы проиллюстрировать основную мысль, которую я хочу донести не только данной главой, но и всей моей книгой.

Отфильтровать, какие из родительских убеждений вам нужны, а какие стоит оставить, забыть (предать Геенне огненной, забвению своего сердца), какие постулаты и заповеди родителей следует хранить и чтить, а какие оставить за порогом новой церкви, за порогом своей новой жизни, в которую входит человек в осознанности своей... Эта задача оказывается на деле очень и очень тяжелой.

Ростку подростковой самостоятельности порой бывает не под силу выбраться из-под каменных навалов родительской

опеки. И он гибнет! Именно потому всеми своими семинарами, данной книгой, постами в сети я стараюсь развить главную мысль – чтобы ребенку было легче вырасти, взрослый должен как можно раньше научиться высвобождать его от пресса своих родительских казарм. Родительская любовь должна быть ветром в паруса детей, ветром, несущим к новой, более качественной, более здоровой в эмоциональном плане жизни, а не грузом, лежащим на молодых плечах и выжимающим все соки. **#убеймаму** в себе, сними очки собственной правоты, избавься от глухоты своих однобоких убеждений.

Если вам 30, 35, 40, а вашему ребенку 3, 5, 15 лет, кто ответственен за коммуникацию? Тот, кто старше. И если ребенок уходит спать в слезах, если хлопает дверью так, что слышно тремя этажами выше, если вечерами предпочитает сидеть в заплёванных подъездах, вместо разговоров с родителями на кухне, если находит массу причин, чтобы не идти с вами на очередной день рождения, значит это вы заложили подобный порядок вещей и пестовали его все эти годы своим поведением и своими реакциями. **#убеймаму** – ту самую, ограниченную, властную, всегда правую, пока это не сделала сама Природа. Пока это не сделал сам ребенок, запустив антисценарий: запустив в свою душу гнев, обиду на своих добродетельных родителей, вырываясь тем самым из цепких объятий их забот, но...

НО, странное дело. Отказываясь от родительских моделей поведения, ребенок может, сам того не замечая, навсегда перенять их эмоциональную поведенческую карту, встроенную в свой мозг. Дочь матери-алкоголички решает никогда не пить алкоголь. Она не пьет алкоголь, но не подвластная пойти дальше в отказе от родительской карты поведения, подчинена всем перепадам настроения, которые демонстрировала ее мать, регулярно впадает в те же приступы депрессии, с которыми мать боролась «стаканом», а дочь... сейчас внимание.... Борется в спортивном зале или в беспорядочных половых связях... Сын, воспитанный отцом-алкоголиком, да еще и с маниакальными отклонениями, клянется однажды, что после употребления алкоголя не будет идти домой, а будет отсыпаться где-нибудь, и только после этого возвращаться в дом к детям. Он смог отказаться от поведения – не устраивать пьяных дебошей, но приходя на следующее утро, подобно своему отцу, закатывал скандалы, кричал на детей в приступах бешенства и бил жену...

– Ты как твой отец, – крикнула однажды ему мать, которая при этом присутствовала.

– Не смей так говорить! В отличие от него, я не прихожу домой пьяным...

(ДА! Пьяным он и вправду не приходит. НО! Избавиться от отцовского поведения так и не смог.) Психолог Вячеслав Немцов (поищите в Инстаграмме) называет подобное явление

ние «лояльность к роду».

Глубоко, ой как глубоко засажены корни родительских ориентиров и эмоциональных шаблонов в поведение детей. И примеров, когда дети не могут вырваться из жерновов родительских моделей поведения, можно привести тысячи. Да они и приведены в сотнях книг. Вопрос в том, сколько подобных книг читают среднестатистические мама и папа за первые 10 лет воспитания ребенка. Вот вы сколько книг по поведенческой, подростковой психологии, по эмоциональным реакциям читаете в год?

Очень глубоко...

«При чем тут гиперопека?» – спросят некоторые. Честно говоря, тему гиперопеки я уже оставил выше, плавно перешел к теме родительских шаблонов поведения. Но с теми, кто готов смотреть глубже, давайте порассуждаем.

Какие ассоциации у вас вызывают слова «опека», «опекун»? Наверняка, у большинства это стандартный набор – забота, родитель, старший товарищ... «Гиперопека»? Это опека увеличенная, возведенная в степень: например «надень варежки», сказанное семь раз за день. (Если бы дело было только в варежках.) Это постоянное одергивание: не наступи в лужу, не бегай, сядь ровно. Выше я говорил про ре-

корд, замеченный мною во время одного из завтраков в Домодедово: за две минуты мама поправила, одернула и сделала дочери замечания 19 раз... (Вам еще далеко до этого рекорда или вы уже перевалили за него?) Бесконечный набор предписаний и запретов, которые обязательны к исполнению. (И это мы еще «оставляем за кадром» то, что кроме вас в повседневной жизни вашего ребенка присутствуют учителя из школы, руководители кружков, куда ребенок ходит, и прочие правильные взрослые).

Давайте отправимся дальше, давайте расширим границы восприятия этих слов. Давайте заглянем за них, в них, вокруг них. Собака, лающая и своим грозным видом не дающая вам выйти из дома. Она опекает вас. Охранник в тюрьме опекает? Маньяк, взявший в заложники жертву, может считаться опекуном. Не надо сопротивляться очевидному. Да! Да! Сотни раз да! Все перечисленные – тоже опекуны, и их «забота» также может называться гиперопекой, только со знаком минус.

– Тоже мне, сравнили, – отчетливо слышу недовольство с задних рядов. (Не знаете, почему на семинарах с задних рядов недовольных высказываний всегда больше, чем с передних?)

Для мозга нет знаков «плюс» и «минус». Мозг не вос-

принимает положительное и отрицательное. Мозг – сгусток жидкости, который реагирует на раздражение электромагнитными импульсами и всасывает окружающую информацию в свои недра.

Алкоголизм отца, тревожность матери, постоянное раздражение бабушки, невыносимые запреты учителей – это те же охранники, те же псы, те же кандалы, сковывающие растущее, живое, детское, светлое сознание.

Хватит заниматься самообманом. «Я прогрессивная мама, я не делаю сотни замечаний своему ребенку...». При этом я каждые три дня ссорюсь с мужем и уезжаю к маме, держа всю семью (в первую очередь, собственного ребенка) в постоянной гиперопеке своими истериками. Вчера такая мама в сотый раз бегала по дому и визжала, что никто опять не вытер пыль. «Я прекрасный отец, много зарабатываю, я делаю все для семьи». При этом я практически никогда не гуляю с собственным сыном, а когда гуляю, изматываю пятилетнее чадо до невроза своими советами о том, каким должен быть настоящий мужчина.

Гиперопека. Гиперопека. Гиперопека.

Гиперопекаемые дети имеют такие же шансы получить неврозы, как и дети запущенные.

И, ДА! Дети, выросшие в гиперопеке, хуже других развиваются самостоятельными личностями и берут ответственность на себя. Ведь их самостоятельность давно уже капитулировала перед натиском заботливого родителя.

- АРКАШКА, ДОМОЙ!
МАЛЬЧИК ПОДНИМАЕТ
ГЛАЗА:
- Я ЧТО, ЗАМЁРЗ?
- НЕТ, ТЫ ХОЧЕШЬ
КУШАТЬ!

© На просторах Интернета



ЧТО ХОТЯТ СКАЗАТЬ ДЕТИ,
НО БОЯТСЯ... [21:00]



Люблю, не брошу, сам уйдешь...

У меня есть подруга. Очень заботливая подруга. Повторюсь: подруга... **ОЧЕНЬ... ЗАБОТЛИВАЯ...** Однажды я ехал к ней в гости, она позвонила за час и спросила, что мне приготовить к приезду. Нормальный вопрос нормальной **ЗАБОТЛИВОЙ** подруги... Я попросил уху. Я час ехал с ожиданием ухи. Я возжелал уху так, как никогда раньше, ибо, во-первых, был крайне голоден. Во-вторых, разомлел от трогательной заботы моей подруги. В-третьих, **когда у тебя есть выбор, и ты его используешь, это вызывает куда более яркие ощущения и эмоции**, нежели когда тебе что-то навязывают или не дают выбора.

Я приехал к своей подруге. Поздоровался. Помыл руки.
– Пойдем, я тебя покормлю...

Я сел. Через минуту на моем столе появится уха! Подруга поставила хлеб. Положила приборы. Налила из кастрюли полную тарелку и поставила передо мной... борщ!!! Я ждал ухи битый час, а она поставила борщ. Борщ, Карл!!!

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.