

Ab exterioribus ad interiora!

От внешнего к внутреннему!

сам
себе
психолог

У

Екатерина Орлова

Почему дети лгут

Где ложь,
а где
фантазия



ПИТЕР®

Екатерина Орлова

**Почему дети лгут? Где
ложь, а где фантазия**

«Питер»

2011

Орлова Е.

Почему дети лгут? Где ложь, а где фантазия / Е. Орлова —
«Питер», 2011

Хотите узнать, почему ваш ребенок лжет? Скорее всего, дело... в вас самих! Причиной детских обманов может быть нехватка тепла и любви в отношениях между ребенком и родителями. Или негативный пример, который взрослые невольно подают ему своими «маленькими» хитростями. Или завышенные ожидания родителей... Найти причину детских обманов, понять, где ложь, а где фантазии, научить ребенка быть честным – все это необходимо, чтобы помочь ребенку гармонично развиваться и вырасти по-настоящему счастливым человеком!

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Фантазии и ложь – две стороны одной медали	9
Великий плут или доблестный Мюнхгаузен – кого вы видите в своем ребенке?	12
Тест на честность[1]	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Орлова Почему дети лгут? Где ложь, а где фантазия

**Введение
Не будем вешать ярлыки!**



«Мой ребенок – неизлечимый врун!», «Он только и делает, что врет!», «Он болтун и привирала, каких свет не видывал!», «Ложь – его вторая натура»... И это только малая часть эмоциональных высказываний, которые приходится выслушивать, когда речь заходит о такой, казалось бы, вездесущей проблеме, как детская ложь.

Кто не встречался с обманами детей, может со вздохом облегчения закрыть эту книгу. Вот только вряд ли найдется много таких родителей, педагогов, психологов или воспитателей. Да и что понимать под обманами? Где четкая грань между ложью и развитым воображением, между обманом и попыткой защитить себя или своих близких? Почему в одних случаях ложь – это однозначно плохо, а в других – мы сами знакомим с ее азами детей, а затем хвалим их за усвоенные уроки, восхищаясь, так сказать, тактичностью и воспитанностью.

Поэтому, прежде чем обвинять ребенка в нечестности, нужно обязательно разобраться, что на самом деле стоит за таким поведением. Какой смысл он сам вкладывал в те или иные слова, что он на самом деле хотел сказать и ради чего готов был «исказить действительность»?

Мы всегда можем найти множество причин, из-за которых сын или дочь в который раз говорит нам неправду, даже не отводя взгляда. С легкостью объясняем склонность ко лжи плохими генами и начинаем видеть в ребенке черты двоюродного дедушки, который тоже был не прочь слегка приврать и выдать желаемое за действительное. Ссылаемся на плохое окружение, дурное влияние, отсутствие воспитания в школе (учителя же, наоборот, утверждают, что все идет из семьи). Тяжело вздыхая, сетуем на общий духовный упадок и отсутствие высоких нравственных ценностей у молодежи. И так далее и тому подобное...

Но как бы нам ни хотелось снять с себя груз ответственности, причины нечестного поведения детей нужно искать, прежде всего в нас самих – в семье, в которой растет ребенок; в его ближайшем окружении; во взрослых, которые занимаются его воспитанием. Очень часто детская ложь отражает те проблемы, которые существуют в семье, те сложности, которые испытывает мальчик или девочка в общении с близкими. Поэтому начинать нужно не с искоренения пагубной черты характера, а с гармонизации семейных отношений, с улучшения семейного микроклимата и разрешения более глубоких конфликтов.

Еще один очень важный момент – разграничение лжи и фантазий. Почему в одних случаях мы умиляемся полету творческой мысли ребенка, восхищаемся выдумками и нестандартным мышлением, а в других – почти за то же самое обличаем его в нечестности и дурном воспитании?

Без воображения наш мир был бы похож на черно-белый мир роботов, в котором все четко определено, предсказуемо и понятно. Вера в чудо, умение видеть то, чего не существует или чего *пока* нет, – это то, что не только помогает нам мириться с объективной действительностью, не всегда радующей чудесными подарками, но это и определенный двигатель прогресса. Многие изобретения появились благодаря ничем не сдерживаемому полету фантазии, мечте о несуществующем и вере в созидающую силу творчества.

В фантазировании, безусловно, заложен мощный потенциал развития и становления личности. Конечно, во всем нужна мера, и ребенок, с головой уходящий в выдуманный мир, неспособный отличить реальность от вымысла, нуждается в помощи психолога или родителей.

Очень важно не поддаваться первому эмоциональному порыву: «ты обманщик», «это ложь», «ты врун» и т. д. Остановитесь на минуту и постарайтесь разобраться в настоящих причинах такого поведения, попробуйте увидеть произошедшее его глазами. И тогда поступки ребенка перестанут быть однозначно плохими или хорошими.

К тому же нельзя забывать, что чем чаще говорить ребенку, что он лжец, тем привычнее для него будет такое определение и тем легче ему будет в дальнейшем отважиться на настоящую ложь. Психологи в один голос утверждают, что любые ярлыки пагубно влияют на развитие и становление личности. Поэтому гораздо правильнее и эффективнее будет сказать: «Вчера ты

обманул меня, и я из-за этого очень переживаю!», чем обрушить на ребенка поток негативных определений и обобщений: «обманщик, каких свет не видывал»; «ты всегда врешь» и т. д.

Цель данной книги – помочь родителям несколько изменить угол зрения на проблему детской лжи в частности и на воспитание ребенка в целом, что даст возможность найти более продуктивный способ изменения сложившейся ситуации.

Помочь в этом смогут и предлагаемые в данной книге сказки и истории: они позволят родителям не только лучше понимать детей, но и наполнят каждую минуту общения радостью и вдохновением. В специально подобранных сказках заложен мощный потенциал нравственного развития ребенка. Читая о приключениях главных героев, обсуждая их поступки, а также выполняя различные творческие задания к сказкам, которые также приводятся в книге, ребенок сможет прочувствовать всю неприглядность лжи, ощутить себя на месте обманутого, а также научиться выходить из сложных ситуаций без помощи различных уловок и обмана.

Особое место в книге отводится вопросу развития детского воображения и проблеме разграничения фантазий и лжи. Этот вопрос имеет первостепенное значение, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также для подростков с богатым воображением, творчески одаренных и склонных к уходу в мир мечтаний.

Однако не стоит рассчитывать на однозначные советы о том, как избавиться от детской лжи. Потому что любой вопрос, касающийся воспитания детей, должен быть обязательно рассмотрен через призму конкретной семьи и конкретного ребенка. В книге описаны часто встречающиеся причины детских обманов, наиболее эффективные стратегии их преодоления, но все это – лишь повод к размышлению. Никто, кроме самих родителей, не знает, как правильно действовать в каждой конкретной ситуации и решать возникающие проблемы. Поэтому читайте, думайте, обсуждайте вместе с ребенком, творите и радуйтесь вместе. И тогда ни для лжи, ни для других нерешаемых проблем просто не останется места.

Глава 1

Где ложь, а где фантазии – понять, чтобы помочь



Фантазии и ложь – две стороны одной медали

Так как же отличить безобидные фантазии ребенка от обмана и лжи? Допустим, ваш малыш с блеском в глазах сообщает, что только что проводил гостя с летающей тарелки и именно маленький зеленый человечек съел конфету, которую ну никак нельзя было трогать до обеда. Первая реакция большинства родителей – наказать ребенка за ложь и непослушание и в очередной раз утвердиться в мысли, что ваш отпрыск – неизлечимый обманщик. Возможно, в каких-то ситуациях подобный вывод вполне логичен. Но ведь вполне вероятен и иной вариант: ребенок так размахнулся о встрече с неземными цивилизациями, что сам не заметил, как конфета оказалась съедена. И продолжение его фантазий об угощении пришельцев земными сластями не основывалось на желании обмануть и избежать наказания. Так кто же тогда ребенок: бессовестный врун или увлеченный своим воображением выдумщик?

Фантазии и ложь бывает очень сложно разделить друг от друга, поэтому требуются огромное родительское терпение и интуиция, чтобы понять, где кончается одно и начинается другое. К сожалению, на это не всегда хватает времени и сил. Где кропотливые исследования о тонком духовном мире ребенка? Гораздо проще придерживаться единожды выбранной точки зрения: мы или начинаем всюду видеть обман и стремление нас «надуть», или же умиляемся богатому воображению Кати или Васи там, где нужно было бы задуматься о серьезных проблемах развития его личности.

По мнению психологов, ребенка, который не достиг еще 7 лет, вряд ли следует клеймить как «вруна и обманщика». В таком возрасте малышу бывает еще сложно разграничить события, происходящие в действительности, от полностью принадлежащих миру его воображения. У некоторых детей преобладает стремление разрешать реальные проблемы фантастическими способами. К тому же речь не развита еще настолько хорошо, чтобы с точностью передать то, что хочется донести до окружающих. Поэтому наказывать за ложь дошкольников нужно только в крайних случаях, гораздо эффективнее постараться направить воображение в нужное русло.

Малыш живет своей жизнью – нормальной, но отличной от нашей, взрослой. Постепенно, по мере взросления, границы между реальностью и фантазиями, между возможным и невозможным становятся для него все более и более очевидными.

Хотя и некоторые взрослые сохраняют способность находить в плодах своего воображения и смысл, и защиту от неудовлетворяющей реальности. Помните замечательное произведение Готфрида Августа Бюргера «Удивительные путешествия барона Мюнхгаузена»? Главный герой готов до последнего отстаивать то, во что он верит, несмотря на отношение окружающих, жертвы и лишения, которые он должен вынести вследствие своей непохожести на других и из-за нежелания подстраиваться под окружающий его серый мир объективной действительности.

Прочитайте несколько коротких отрывков из этого произведения.

Г. А. БЮРГЕР. УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА

Я вышел из дому, намереваясь испробовать новое ружье, и уже растратил весь свой запас дроби, как вдруг из-под моих ног совершенно неожиданно вспорхнула стая куропаток. Желание видеть вечером несколько штук из них у себя на столе заставило меня придумать способ, к которому и вы, милостивые государи, можете вполне в случае надобности прибегнуть, положившись на мое слово. Заметив, куда опустились куропатки, я поспешно зарядил ружье, использовав для этого вместо дроби шомпол, верхний конец которого я, насколько возможно в такой спешке, немного заострил. Затем я подкрался к куропаткам и, лишь только они вспорхнули, выстрелил и имел удовольствие наблюдать, как мой шомпол с нанизанными на нем семью куропатками в

нескольких шагах от меня медленно опускался на землю. Бедным птицам оставалось лишь удивляться, что они так рано оказались на вертеле! Да, как я уже говорил, в жизни всегда нужно уметь найти выход. <...>

Случай и удача подчас помогают исправить совершенную ошибку. Лучшим примером может служить то, что я пережил несколькими днями позже, когда в самой гуще леса увидел бежавших друг за другом дикого поросенка и веприцу. Я выстрелил, но промахнулся. Поросенок продолжал свой путь, но веприца, не шевелясь, замерла на месте, словно пригвожденная к земле. Когда мне удалось присмотреться внимательнее, я убедился, что веприца слепа и держит в зубах хвостик своего поросенка, который, выполняя сыновний долг, служил ей поводырем. Моя пуля, пролетев между ними, порвала поводок, кончик которого старая веприца все еще сжимала в зубах. И теперь, когда поводырь уже не вел ее дальше, она остановилась. Я ухватился за оставшийся кончик поросенчьего хвостика и без всякого труда и сопротивления с ее стороны отвел старое, беспомощное животное к себе домой. <...>

Однажды, когда я уже потратил все свои заряды, передо мной неожиданно появился самый прекрасный олень, какого мне когда-либо приходилось видеть. Он так смело и не смущаясь глядел мне прямо в глаза, словно отлично знал, что патронташ мой пуст. Мгновенно зарядив ружье порохом и насыпав сверху целую горсть вишневых косточек, которые быстро очистил от мякоти, я выпустил оленю весь заряд прямо в лоб между ветвистыми рогами. Хотя выстрел и оглушил его – он зашатался, – все же он умчался прочь. Год или два спустя мне снова пришлось охотиться в том же лесу. И подумать только – внезапно передо мной появился стройный олень с прекрасно разросшимся между рогами вишневым деревом высотой больше десяти футов. <...>

Что, если ваш ребенок начнет рассказывать вам подобные искрометные небылицы, причем будет настаивать на их «всамделишенности»? Изменится ли ваше отношение к нему? А если с помощью таких фантазий будет объяснять причины неблагоприятных поступков и событий? Все эти вопросы дают повод задуматься, как мы в действительности относимся к склонности ребенка беспрестанно выдумывать, умеем ли правильно реагировать на плоды его богатого воображения и отличать их от обманов и намеренных, порой корыстных искажений реальности.

Зачастую фантазии ребенка – не просто творческий вымысел. В завуалированной форме малыш пытается сообщить о том, чего ему не хватает в действительности, говорить о том, чего ему хочется или, наоборот, не нравится, но избежать этого в жизни не получается. Такие фантазии – а их порой бывает очень сложно отличить от обмана – намек и просьба к родителям, чтобы они наконец-то обратили внимание, поняли и помогли воплотить в жизнь заветные мечты.

Отказаться от подобных фантазий ребенку бывает очень сложно. И он может до последнего настаивать на своих небылицах, доводя родителей, которые видят в его словах лишь очередную ложь, до ощущения полного бессилия.

После рождения сестренки пятилетний малыш стал мучить своих родителей постоянными рассказами о том, что он только что упал и, наверное, сломал себе ногу или что он ошпарился и у него ужасно болит рука. В действительности ничего подобного не происходило. Ребенок же настолько

красочно описывал всевозможные несчастные происшествия, что, казалось, он и сам в них верит, действительно испытывая боль и дискомфорт. Объяснение такому «больному» воображению, или же, в зависимости от точки зрения, обману, очень простое. Родители с появлением нового члена семьи не могли уделять достаточно времени своему первенцу, он же в результате страдал от нехватки внимания, а также отсутствия уверенности в своей значимости и важности. Поэтому малыш стал добиваться того, что ему было нужно, с помощью своих фантазий и выдумок о несчастных случаях. Да и сам он начинал в них верить, потому что таким образом казался себе более достойным заботы и участия.

Великий плут или доблестный Мюнхгаузен – кого вы видите в своем ребенке?

Просто удивительно, насколько наши представления о ребенке влияют на то, каким он себя ощущает и каким в итоге становится. Эта особенность может стать как мощным воспитательным средством, так и оказать медвежью услугу, во-первых, надолго лишая малыша веры в самого себя и, во-вторых, прививая ему ненужные качества. Причем в зависимости от того, каким видят ребенка окружающие, он может быть разным с разными людьми.

В подтверждение этому вспоминается история одной семьи.

Родители Веры разошлись, и она «жила на две семьи». Девочка достаточно много общалась с отцом и на все лето уезжала с ним на дачу. Если бы мама увидела, какие чудеса трудолюбия демонстрировала ее дочь, когда работала с отцом на огороде, выполняя целый ряд еще достаточно трудных для ее возраста «сельскохозяйственных поручений», то была бы чрезвычайно удивлена: дома даже пара вымытых тарелок уже являлась достижением. Причина же такой двойственности проста. Отец все время говорил дочери о том, что она очень трудолюбивая, заботливая, а он очень ценит ее помощь и поддержку. Причем делал он это вполне искренне. Девочка же от одних слов, что она очень хорошо пропалывает грядки, готова было проводить на огороде целые дни, да еще и получать от этого удовольствие. В семье матери хоть Веру и считали вполне хорошей, но особого значения похвале и озвучиванию своего одобрения и уважения не придавали. Так и получалось, что с мамой можно особо не напрягаться, а вот поддержать мнение о себе отца нужно во что бы то ни стало.

Закон влияния нашего «видения» ребенка на то, каким он становится, действует и в обратном ключе. Если вы часто, по поводу и без, будете говорить ребенку, что считаете его обманщиком, лентяем, трусихой и т. д., то через какое-то время он если и не станет на 100 % соответствовать вашим представлениям, то очень к ним приблизится. Поэтому постарайтесь научиться видеть в своем ребенке прежде всего положительные черты. Конечно, не следует впадать в крайность и боготворить свое чадо, не допуская и мысли о наличии у него отрицательных качеств. Родители, которые смотрят на ребенка через розовые очки и умиляются любым его проказам и поступкам (в том числе неблагоприятным), вряд ли воспитают ответственного, высоконравственного человека.

Возвращаясь к вопросу о детской лжи, посмотрим на эту проблему с точки зрения того, а как вы сами воспринимаете своего ребенка, ощущаете ли вы ту грань, которая лежит между его фантазиями и обманами. Слушая рассказ ребенка о том, как только что в окно залетела ворона и крылом задела чашку, вследствие чего последняя разбилась, вы порадуетесь его богатому воображению или сочтете, что ребенка срочно нужно вести к специалисту из-за его патологического вранья? Узнав, что в школе малыш с упоением рассказывал, как все лето провел с родителями на необитаемом острове в Тихом океане, вы упрекнете его за хвастовство и ложь или подыграете ему и будете вместе мечтать о том, куда бы вам отправиться следующим летом?

Конечно, мы должны помочь ребенку не уходить с головой в свои мечты, когда реальная жизнь требует каких-то действий или пугает неожиданным поворотом событий. С другой стороны, нельзя видеть в фантазировании только пустое и вредное времяпрепровождение. Как нельзя и не верить, что воображение ребенка может быть действительно настолько богатым и ярким, что он на самом деле будет представлять, что это ворона разбила чашку, после того как, засмотревшись на нее, сам выронил чашку из рук.

О вредности схематичного видения поступков ребенка, однозначного отнесения его к разряду лжецов или фантазеров можно говорить достаточно долго. Каждая конкретная ситуация требует внимательного и заинтересованного рассмотрения, причем объективного. Постарайтесь оценить мотивы и переживания вашего сына или дочери не исходя из собственных интересов, обид и неоправдавшихся ожиданий, а с позиции независимого наблюдателя. Тогда, возможно, и образ ребенка, и вся ситуация заиграют новыми красками, а картина вашей семьи и ваших взаимоотношений перестанет быть схематичным черно-белым рисунком.

Есть достаточно много средств, способствующих лучшему пониманию ребенка и помогающих установить с ним более честные и открытые отношения. На первом месте, безусловно, стоит общение, причем общение безоценочное, основывающееся на вашем искреннем интересе и принятии чаяний и переживаний юной личности. Конечно, если за долгие годы между вами установилась такая дистанция, что вы ломаете голову, как ваш ребенок может лгать вам по любому поводу, то преодолеть ее будет достаточно сложно. Но возможно.

Помогают сблизиться и начать лучше понимать друг друга общие интересы и общее дело. Я не призываю всех родителей срочно вставать на роликовые коньки или слушать рэп. Но в детской, и тем более подростковой, субкультуре любой взрослый найдет много интересного для себя уже хотя бы потому, что это позволит вспомнить собственные юные годы, возвратиться к тем увлечениям и занятиям, которые так занимали в прошлом. К тому же ваши собственные интересы вполне могут найти отклик у ребенка, нужно только правильно их преподнести. Почему бы любовь папы к футболу не могла вылиться в поход с сыном на футбольный матч? Или страстное увлечение мамы комнатными растениями – в прогулку по ботаническому саду (или просто парку) с нахождением и обсуждением интересных представителей флоры?

Общие проблемы и вообще сложные жизненные ситуации тоже могут стать той отправной точкой, с которой начинается установление более близких отношений. Хотя трудности могут и, наоборот, разъединить настолько, что образовавшуюся пропасть преодолеть будет очень трудно. Чрезвычайные ситуации и просто сложности зачастую помогают человеку освободиться от всего лишнего, мешающего полноценно жить, действовать и общаться. Таким образом, включается своеобразный закон выживания. Поэтому если у вашей семьи есть объективная преграда, которую нужно преодолеть, беда, которую нужно пережить, то очень важно не отстранять детей, тем более подростков, от совместного преодоления трудностей. Ребенку очень важно чувствовать, что он тоже как часть семьи помогает справиться с проблемой, а не просто не мешает маме и папе, так как им и так нелегко.

Более простой способ больше узнать о ребенке, увидеть его настоящего предлагают многочисленные диагностические методики. Положа руку на сердце, нужно сказать, что простота и легкость порой сочетаются с ненадежностью и нереалистичностью. Но все же получить некоторую пользу от психологических тестов, особенно при любви к ним, вы сможете. Нельзя только забывать, что результаты любого теста, пусть самого объективного и достоверного, это не повод навешивать на ребенка ярлыки и уж тем более выносить ему обвинение и приговор.

Если вы хотите узнать, насколько для ребенка характерны такие качества, как честность и открытость, предложите ему ответить на несколько очень легких вопросов. Опросник предназначен для детей старше 16 лет и взрослых. Кстати, вы и сами можете пройти этот тест и сравнить, кто же у вас в семье отличается повышенным правдолюбием.

Тест на честность¹

Инструкция. Внимательно прочитайте следующие утверждения. В зависимости от того, согласны вы с ними или нет, выберите ответ «да» или «нет». Если вам сложно выбрать вари-

¹ Разработчик – azps.ru

ант, то попробуйте оценить то, чего было больше за прошлый месяц. Не стоит слишком долго размышлять над ответом. Как правило, первый пришедший в голову ответ и является верным.

1. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
2. Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо.
3. У меня бывают денежные затруднения.
4. Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха.
5. Бывало, я откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
6. В компании я веду себя не так, как дома.
7. Я полностью свободен от всяких предрассудков.
8. Я не всегда говорю правду.
9. Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить.
10. Иногда я сержусь.
11. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
12. Бывает, что я выхожу из себя.
13. В детстве я сразу и без пререканий делал все, что от меня требовалось.
14. Иногда я раздражен чем-нибудь.
15. Бывает, что я смехом реагирую на неприличную шутку.
16. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
17. Я люблю иногда посплетничать.
18. Среди тех, кого я знаю, есть такие люди, которые мне очень не нравятся.
19. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого терпеть не могу.
20. Мне случалось опаздывать.
21. Мне свойственно иногда прихвастнуть.
22. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
23. У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим.
24. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
25. Бывало, что я говорил неправду.
26. Все мои привычки положительные.
27. Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово.
28. Иногда могу похвастаться.
29. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
30. Я откладываю иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня.
31. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
32. Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю.
33. Я люблю не всех своих знакомых.
34. Я могу про кого-нибудь сказать плохо.

Обработка результатов

Необходимо посчитать количество ответов «да» на вопросы: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 и количество ответов «нет» на вопросы: 2, 4, 7, 13, 26, 27.

• **0–5 баллов.** Очень низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о ярко выраженной склонности ко лжи, приукрашиванию себя. Также может свидетельствовать о низких показателях социального интеллекта.

• **6–13 баллов.** Низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о значительной склонности ко лжи. Любит приукрашивать себя, свое поведение.

• **14–29 баллов.** Нормальный результат. Склонность ко лжи не выявлена. Изредка склонен приукрашивать себя, свое поведение, но в пределах нормы.

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.