

РОДИТЕЛЯМ  ДЕТЯМ

Елена Николаева

ВОСПИТАНИЕ
без

манипулирования



 ПИТЕР®

Родителям о детях

Елена Николаева

Воспитание без манипулирования

«Питер»

2017, 2022

УДК 37.013
ББК 73.1

Николаева Е. И.

Воспитание без манипулирования / Е. И. Николаева — «Питер»,
2017, 2022 — (Родителям о детях)

ISBN 978-5-4461-2360-5

Можно ли манипулировать ребенком ради его же блага? Если да, то как, когда и в каких случаях? Как добиться послушания и самостоятельности одновременно? Правильно ли баловать детей и целесообразно ли их ругать? Ответы на эти и многие другие вопросы, а также конкретные примеры, случаи из жизни, советы и полезные психологические приемы вы найдете в новой книге известного детского психолога Елены Николаевой. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 37.013

ББК 73.1

ISBN 978-5-4461-2360-5

© Николаева Е. И., 2017, 2022

© Питер, 2017, 2022

Содержание

Введение	6
Глава 1. Почему нельзя обойти проблему «отцов и детей»?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елена Николаева

Воспитание без манипулирования

Серия «Родителям о детях»

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Родителям о детях», 2017

* * *

Введение

Пороки входят в состав добродетели, как ядовитые снадобья в состав целебных средств.

Козьма Прутков

Все наши начинания связаны с надеждой на то, что именно они принесут нам счастье (иначе зачем бы мы это делали?). И все наши начинания строятся на наших иллюзиях, как замки на песке. Иллюзии быстро рассеиваются, но «процесс пошел», и что-то со всем этим нужно делать, чтобы хоть как-то завершить, поскольку уже вложено множество усилий и упований.

Самая большая иллюзия состоит в том, что наши дети родятся удобными и приветливыми, похожими на молчаливых пупсов, глядящих на нас с фотографий семейного фотоальбома. Они будут вежливо слушать нас, когда мы искренне постараемся донести до них важные для нас вещи, они будут растворяться в пространстве, когда мы устанем и захотим тишины, и, конечно, они не будут стремительно меняться, заставляя нас постоянно к ним приспосабливаться.

Мы вообще об этом не думаем. Вокруг полно знаков, подтверждающих, что все будет легко. Во-первых, мы сами выросли и помним, что с нами было просто. Во-вторых, нам постоянно попадаются родители с радостными детьми. Да, мы регулярно видим в магазинах на полу малышей, выпрашивающих у своих родителей очередные игрушки, и орущих младенцев в колясках. Но очевидно, что у этих детей плохие родители, которые не могут правильно растолковать детям, как себя надо вести. Мы-то будем хорошими родителями... И все спокойно объясним.

Вспомните трагедию, которая постигла Л. Н. Толстого. Он решил воспитать себе жену – видимо, проанализировав несчастные и счастливые семьи, которые предварительно тщательно описал. Теоретически все казалось очень логичным: нужно обучить жену делать все правильно (со своей точки зрения) и потом просто жить долго и счастливо. Для эффективного осуществления проекта необходимо взять податливый и хорошо обучаемый материал (мы помним, что Бог с этой целью взял ребро, будучи уверенным, что ребро не сможет иметь своего мнения). А это означает, что будущая жена должна быть молоденькой и послушной девочкой, которую следует методично натаскивать на определенные вещи. Толстой именно так и поступал, не замечая, однако, как сам при этом менялся в сторону, противоположную своим исходным представлениям. Более того, он не просто менялся, но менялся стремительно, все более и более отдаляясь от того образа, который создал сам в другом возрасте и с другой картиной мира. Конец известен всем, и он очевиден: уже стариком Толстой был вынужден бежать от идеального создания собственных рук.

При этом огромное количество семей, в которых люди не ставят перед собой столь высоких задач, как воплощение своих иллюзий в супруге, действительно живут долго и часто счастливо. Потому что можно приспособиться к другому человеку, пускай даже обладающему недостатками, свойственными всем людям, но к себе, идеально нарисованному в своем воображении, приспособиться нельзя.

Проблема состоит в том, что, внушая ребенку свои идеальные представления, мы своими действиями одновременно формируем в нем реальные поведенческие стереотипы, которые часто весьма далеки от того, о чем мы осознанно мечтаем. И они тем надежнее закрепляются в ребенке, чем сильнее горит в родителе страстное желание выступить в роли демиурга, творящего человеческую душу, собственными руками замешивающего это душевное тесто и

затем формирующего готовый облик ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ СВОЕМУ. Даже Богу его творения часто не нравились и приходилось их регулярно топить.

Мы хотим, чтобы ребенок был честным, но постоянно лжем сами, в том числе и ему. Мы хотим, чтобы он учился хорошо, но забываем, когда сами интересовались новостями науки. Мы хотим, чтобы он достиг успеха, но не прикладываем никаких усилий, чтобы просто освоить что-то новое. Мы хотим, чтобы ребенок дружил с теми, кто нравится нам, но душой тянемся к встрече со старыми товарищами, при этом вздыхая в ожидании «нужных друзей».

Есть и вторая проблема. Часто родители хотят, чтобы их ребенок стал таким же энергичным, как они, таким же волевым, как они. Они забывают, что в ребенке только половина генов относится к их геному. У ребенка другая душевная организация просто потому, что он творение не одного человека – мужчины или женщины, – а двух. В нем сложным образом переплелись черты отца и матери, а за счет высказываний и поведения родителей встроены также и характеристики их предков.

Наконец, есть еще одна проблема. Нам кажется, что ребенок рождается слабым и беззащитными и что именно мы решаем, каким он будет. Но нужно помнить, что эта реальная беззащитность и слабость – важнейший эволюционный инструмент, который возник, чтобы ребенок мог управлять взрослыми. И если взрослый расслабится, то именно ребенок будет контролировать их взаимодействие, но не потому, что он монстр или плох от рождения, а потому, что таковы эволюционные механизмы, позволявшие выжить лишь тем, кто силен (не обязательно физически, но часто именно психологически).

Когда-то взрослые заставили нас научиться тому, что они считали важным, теми средствами, которые сами освоили в детстве, и теперь мы точно так же считаем возможным применять насилие по отношению к собственному ребенку, поскольку мы-то точно знаем, что поступаем правильно. Однако наши насильственные действия встречают сопротивление, а потому конфликт неизбежен.

Что же делать? Особенно в тот момент, когда мы торопимся на работу, поезд или самолет, а ребенок упирается рогами и вопит, что не наденет это платье или эти колготки? Или он лежит на полу супермаркета и орет так, что у покупателей и продавцов лопаются барабанные перепонки. На нас смотрят сотни людей... И так хочется, чтобы все подумали, что это не наш ребенок!..

А если повзрослевшая девочка утверждает, что она выйдет замуж только за этого молодого человека (нам даже страшно смотреть в его сторону), а не за другого? Мы-то с вами знаем, что она испортит себе жизнь, и мы должны спасти ее.

Иногда нужно действовать быстро. Погружаться в самоанализ в подобных ситуациях и вспоминать свои отношения с мамой и папой – весьма непродуктивное и бессмысленное занятие: как и любой конфликт, который не разрешился мгновенно, наш конфликт будет нарастать с каждой секундой, поскольку, почувствовав в нас слабость, ребенок все больше и больше будет входить в роль, призывая в свидетели окружающих людей: пассажиров в транспорте, покупателей в магазине и т. д.

Мы предлагаем другой путь. В момент развертывания подобной конфликтной ситуации некоторые методы манипуляции позволяют быстро прекратить ее. Но затем, уже в другой обстановке и в другом состоянии, необходим разговор с ребенком, в котором будут объяснены принципы совместного проживания всех членов семьи. Если мы, остановив конфликт с помощью манипуляции, затем не сделаем ничего, чтобы восстановить близкие отношения с ребенком, нам все чаще и чаще придется применять манипулятивные действия (непрерывно внося в них разнообразие, поскольку дети быстро привыкают к тому, что мы делаем). При этом ребенок будет все больше отдаляться от нас, а значит, наращивать количество собственных манипуляций. В какой-то момент наше общение станет напоминать взаимодействие людей, знающих

болевые места друг друга и ради выгоды нажимающих на них ногой, чтобы вызвать точечный надежный результат.

Если же мы, напротив, быстро прервав острую конфликтную фазу, потом спокойно проанализируем причины произошедшего и обсудим их с ребенком, польза будет велика и для ребенка, в котором произойдут реальные изменения, и для нас самих. А главное, отношения будут становиться все более доверительными и необходимость применять манипуляции сойдет со временем на нет (только нужно набраться мужества и сил, поскольку это может произойти, когда будет казаться, что силы уже на исходе).

На этом пути нас может подстергать еще одна опасность: вместо анализа ситуации мы займемся самокопанием и начнем менторски наставлять ребенка. Возможно, это вызовет еще более тяжелые последствия, чем сама примененная манипуляция.

В первой главе этой книги предпринята попытка подробно описать причины конфликтов между детьми и их родителями. Затем перечисляются правила манипуляции. В последующих главах представлены простые методы манипулирования, позволяющие быстро прекратить конфликт и перевести его на рельсы обсуждения проблемы (в другой обстановке и в других условиях). Методы обсуждения также предложены.

Глава 1. Почему нельзя обойти проблему «отцов и детей»?

*Не робей перед врагом: лютейший враг человека – он сам.
Козьма Прутков*



Есть несколько стратегий воспитания, которые применяет родитель, оказавшись один на один не с воображаемым малышом – розовым бутузом, весело глядящим с пакета памперсов, – а с реальным ребенком, который все время чего-то хочет и требует. Более того, невозможно догадаться, что он требует, особенно если это происходит среди ночи.

Я помню, как когда-то, когда мне было года три-четыре, у меня заболело ухо, и вскочившая полусонная мама накапала в него что-то. А потом стала читать вслух название на бумажке, приклеенной к бутылке. Она читала сонным голосом и внезапно вскрикнула: она думала, что накапала мне борной кислоты, а на бутылке было написано «борный спирт». Среди ночи сообразить, что борный спирт – это растворенная в этиловом спирте борная кислота, было невозможно. Она задумалась, а я, не понимая, что происходит, начала вопить: «Вы меня отравили!» Мне жаль мою маму. Сейчас. Дальнейших событий я не помню, но представляю тот кошмар, который испытали мои родители, ожидая моей неминуемой смерти среди ночи, не имея возможности получить чью-то помощь (тогда не было не только мобильных, но и простых телефонов).

Поскольку ребенок внешне выглядит слабым, а область незнания по отношению к нему у взрослых существенно превышает область знания, типичная стратегия большинства молодых родителей состоит в том, чтобы делать то, что делали с ними их собственные родители. Тем более что в это время те самые родители, ставшие бабушками и дедушками, весьма часто находятся рядом.

Вторая стратегия состоит в том, чтобы использовать теоретические принципы воспитания, созданные великими педагогами и описанные в книгах, которые родители тщательно проштудировали, серьезно подойдя к собственной роли будущих воспитателей. Единственное, что они при этом не учли, так это то, что никто из великих педагогов своих детей не воспитывал: у Макаренко их не было, Монтессори была вынуждена отдать ребенка на воспитание в деревню, и он лишь в 21 год познакомился со своей матерью. Великий просветитель Руссо

пятерых своих детей сдал в приют. Его самого воспитывали в приюте, и, не изведав домашнего тепла, он искренне полагал, что детям там лучше. У Крупской детей не было. Все остальные великие педагоги были монахами. У Януша Корчака отец страдал шизофренией, поэтому Корчак решил не иметь своих детей (в начале XX столетия евгенические представления еще имели гуманистический смысл).

Поскольку все эти великие люди не имели своих детей, они не вскакивали среди ночи к орущему созданию, пытаясь понять, что происходит, а решали проблемы воспитания в спокойном состоянии бодрствования после полноценного сна, приходя в специальные заведения, где детям не очень-то разрешалось вести себя так, как может позволить уставший от бессонницы и собственного бессилия родитель. Поэтому очень скоро правильные воспитатели, идущие по стопам выдающихся педагогов, оказываются перед теми же проблемами, с которыми уже столкнулась первая группа родителей.

Весьма часто бессонница и тревога ведут к тому, что, когда ребенок успокаивается и крепко засыпает, счастливые родители, наконец-то рухнувшие на кровать, через пять минут вскакивают, чтобы проверить, не умер ли малыш, раз он вдруг замолчал.

Чтобы просто поспать, родители идут на массу ухищрений и компромиссов как с книжными высокими требованиями, так и с собственными высоконравственными представлениями.

Ребенка кладут к маме в постель, перемещая папу в лучшем случае на раскладушку, в худшем – на матрас рядом. При этом родители даже не догадываются, какую мину закладывают в отношения между собой. Ребенок, привыкший спать с мамой, не захочет терять своего удачного положения, и, как только папа соберется лечь на свое законное место, малыш, еще не умеющий произносить слова, укажет ему на матрас пальцем.

И таких примеров не счесть, когда ребенок, воспитываемый любящими и ответственными взрослыми, превращается в монстра, управляющего этими взрослыми, заставляя их забыть все великие принципы либерализма и демократии. Он провоцирует их на жесткие, авторитарные и подчас тиранические поступки, которые они сами давным-давно, в детстве, осуждали, когда их собственные родители совершали их по отношению к ним.

Проблема в том, как мы уже упоминали раньше, что какую бы стратегию воспитания ни выбрал родитель, он, с одной стороны, вкладывает в ребенка свои лучшие качества, а с другой – все собственные негативные характеристики. Только лучшее он вкладывает через слово, а худшее – через свои поступки.

Говоря ребенку о необходимости быть честным, родитель, опаздывая утром в детский сад (поскольку все банально проспало), придумывает трогательную историю, согласно которой вовремя прийти не представлялось никакой возможности. Он настаивает на необходимости уважения старших, но ребенок слышит, какими словами один из его родителей называет бабушку и дедушку, маму и папу своего мужа или жены. Да мало ли что еще родители делают, потом оправдывая свои маленькие подлости и предательства, а также неуважение к другому человеку тем, что они не могут сдерживать себя, и дома, расслабляясь, говорят все, что накопило на душе. Но ребенок все впитывает как губка.

Наконец, любой взрослый начнет бороться с этими плохими чертами в ребенке, а не в себе: он давно перестал замечать эти мелкие измены самому себе, ведь именно они помогают выжить в тех реальных условиях, в которые погружена семья.

Ребенок рождается с огромным потенциалом, с возможностью адаптироваться к любой культуре. Доказано, что к моменту рождения он может произносить звуки любого языка мира, но к концу первого года жизни воспроизводит только звуки языка своих родителей. Именно в первый год жизни гибнет максимальное число нейронов, поскольку окружающие условия требуют от ребенка меньше, чем он потенциально может.

Главное, что ребенок активно приспосабливается к этому миру, и делает он это вне категорий «хорошо» или «плохо», опираясь лишь на то, что доставляет удовольствие и позволяет держать под контролем общение с другими. И так происходит не потому, что он плох от рождения, а потому, что он – живое существо, запрограммированное на то, чтобы остаться в живых. Он подстраивает свое поведение под поведение тех, кто за ним ухаживает. И в ходе этого процесса он учитывает и удобные для взрослых навыки (скажем, отход ко сну и кормление по часам), и все слабости ухаживающих, например их готовность ради того, чтобы чуть-чуть расслабиться, разрешить то, что в другом, более спокойном, состоянии они никогда бы не позволили (съесть лишнюю сладость, посидеть за компьютером и т. д.).

Если в окружающем ребенка мире есть такая возможность, то он НЕОСОЗНАННО и быстро научается методу провокаций, ссорящих бабушку с отцом, а маму с папой, после чего каждый из взрослых, желая сделать ребенка своим союзником, даст ему что-то из тех вещей, получение которых в семье обычно регламентируется.

Нужно только понимать, что ребенок обучается без всякой задней мысли «быть хорошим» или «быть плохим». Он очень любит своих родителей, поскольку от рождения запечатлел их образ как идеальный, на который нужно равняться. Он просто неосознанно обучается тому, как получить то, что очень хочется, в данных обстоятельствах. И он не несет ответственности за то, что взрослым некогда и потому они хотят быстро справиться с ситуацией любым способом; за то, что нет общих взглядов на воспитание у взрослых разных поколений, а также у мамы и папы. У ребенка лишь есть врожденный, эволюционно оправданный механизм обучения извлекать максимальную пользу из обстоятельств. Более того, он не знает, что многие из этих эффективных механизмов – манипуляции. Понятие «манипуляция» происходит от латинского слова *manus*, то есть «рука». В первоначальном значении это «ловкость рук», в более позднем – управление другими людьми, намеренное изменение их поведения для получения определенного результата.

Манипуляция – это способ воздействия на человека с целью добиться от него нужного, выгодного, полезного поведения. Обычно, говоря о манипуляции, имеют в виду, что она происходит на скрытом от глаз участников неосознанном уровне.

У меня есть кошка. Это ночное животное, и потому моя кошка, как и подавляющее число ее собратьев, хочет есть ночью. Я же ночью предпочитаю спать. Кошка запрыгивает на мою кровать и начинает очень мягко поглаживать лапой мое лицо или тычет в него мокрый нос (она очень интеллигентное существо и вообще никогда не орет истошным голосом, требуя чего-то, поскольку знает, что всего, что ей нужно, можно добиться более надежными средствами, например мягким прикосновением лапки к людям, населяющим помещение). Мне хочется спать, а потому я сверху накрываюсь подушкой, чтобы нежная лапка не могла до меня дотянуться. Я торжествую и радуюсь, что могу не просыпаться.

Вдруг я слышу, как она скребется в комнату к сыну. Я вскакиваю и в полусонном состоянии иду кормить животное. (Конечно, можно бросить в нее тапок или любой другой подходящий к ситуации предмет, но я помню, что кошки – ночные животные и люди, берущие в дом кошек, несут за них ответственность. А потому я ничего не бросаю, чтобы сохранить в дальнейшем с кошкой человеческие отношения.) Но далее каждую ночь кошка скребется в комнату к сыну. Более того, когда он просыпается раньше меня и открывает дверь, кошка не предпринимает никаких действий. Она ждет, когда проснусь я и пойду ее кормить. Это чистой воды манипуляция. Тогда мы договариваемся с сыном, что он не будет вставать в том случае, если она в следующую ночь будет скрестись в дверь. Кошка скребется, не получает результата и прекращает свое действие (правда, стоит сказать, что она пробует еще несколько раз – вдруг получится? Но, не получив желаемое, она прекращает попытки).

Конечно, вы можете сказать, что это всего лишь кошка. Но точно так же манипулируют и дети, и точно так же можно прекратить их манипуляции.

В одной семье малыш каждый раз после сна начинал истошно орать. Все обитатели квартиры неслись к нему на всех парусах, чтобы заглушить этот безумный сигнал. В семье оказался сообразительный папа. Он повесил в колыбельке колокольчик. Ребенок, просыпаясь, задевал колокольчик, и взрослые появлялись. Малыш перестал вопить и начал улыбаться, радуясь встрече с близкими. До этого у него не было инструмента, с помощью которого можно было сообщить всему миру, что он проснулся и готов к общению. Приходилось пользоваться единственным надежным способом – криком.

Итак, манипуляция – это поиск стимула, который приведет к нужной реакции. Этот поиск у большинства животных и детей происходит на неосознанном уровне.

У взрослых манипуляция может быть осознанной, когда они заранее продумывают, как загнать недруга или ребенка в угол таким образом, чтобы противник мог поступить лишь согласно плану манипулятора.

Манипуляции используют и дети, и родители. Более того, многим вещам ребенок учится именно у родителей. В приведенных выше примерах ни кошка, ни младенец не несут ответственности за использование механизма манипуляции. Кошка не знает, что люди, в отличие от кошек, по ночам спят, и от нее трудно ожидать сочувствия ввиду того, что она не может, в отличие от человека, проникать в мысли и чувства других. Младенец, лежащий в колыбели, из имеющегося у него инструментария выбирает самый надежный способ. Если ему предложить выбор, он его использует.

Другое дело – пятилетний ребенок, лежащий на полу супермаркета и требующий от мамы покупки новой игрушки. Ребенок в пять лет уже знает, что родители стесняются чужих людей, а потому дома на пол не ложится: там ему точно в конце истерики ничего не обломится.

У Чуковского в замечательной подборке детских высказываний «От двух до пяти» есть такой диалог:

– Ну, Нюра, довольно, не плачь!
– Я плачу не тебе, а тете Симе.

Ребенок точно знает, на кого подействует плач.

Мы опять возвращаемся к тому, что малыш не рождается манипулятором, а учится манипулировать в тех условиях, в которых живет. Сама тетя Сима своими действиями обучила Нюру, как добиться от нее желаемого.

И здесь есть несколько обстоятельств, которые влияют на вероятность того, что ребенок будет манипулировать.

Чтобы манипулировать, нужно знать, какой результат последует за действием того или иного стимула. Слово «стимул» происходит от греческого понятия, обозначающего палку, которой понукали ослов. Воздействуя на животное палкой, человек надеется, что осел начнет двигаться. Любой стимул предполагает определенную реакцию. Мама, желая, чтобы ребенок не мешал ей, готова от него откупиться. Например, она разрешит посидеть трех-четырех-летнему малышу за компьютером, чтобы привести вечером квартиру в приличное состояние. Правда, впоследствии она будет вынуждена обратиться к психологу с вопросом, что сделать, чтобы ребенок шел спать, а не требовал (с его точки зрения вполне законно) игры на компьютере и дальше.

Более того, иногда, не думая об этом, родители сами учат детей манипуляциям, правда, приводящим к обратному результату. Этим и отличаются манипуляции, найденные самостоятельно и обладающие высокой эффективностью, от манипуляций, которым обучают взрослые.

Дети в детском саду ставят на новогоднем утреннике спектакль о Щелкунчике. Девочка в бальном платье декламирует Щелкунчику: «Ты – урод, а я – красавица». Потом все заканчивается хорошо, и Щелкунчик, несмотря на многочисленные оскорбления, полученные от

других игрушек, всех спасает. Но девочка долго учит роль. И дома мама демонстрирует ее актерские способности всем гостям, заставляя многократно повторять эти строки. Гости при этом посмеиваются, и ребенок неосознанно ощущает определенную значимость данных слов. Взрослые не проецируют это на будущее, когда девочка легко будет говорить другому человеку оскорбления, потому что ее научили этому под Новый год мама и воспитатели детского сада. Да и мальчик научится тому, что оскорбления нужно покорно принимать, а потом еще и спасать обидчиков. И трудно сказать, что вынесет из этой сказки каждый ребенок, увидевший ее на утреннике. Конечно, это в значительной мере будет определяться тем, насколько родители обратят внимание на текст.

Мама, увидев, как дочка делает неприличный жест, которому научилась в детском саду, предложит ей показать этот жест в свою сторону, и будет смеяться с гостями над тем, что непонимающий ребенок его воспроизводит. Однажды девочка вновь покажет его маме, только уже четко осознавая, что делает, а мама будет возмущаться, что та позволила себе такую грубость.

Важно понимать, что манипуляция не формирует определенную реакцию, но лишь вызывает ее к жизни. Если у человека нет определенной реакции на что-то, он не поддастся манипулированию. Если у мамы крепкие нервы, то когда пятилетний ребенок упадет посреди дороги, демонстрируя всем своим видом, что его силы иссякли и дальше он идти не может, мама не возьмет его на руки и не понесет домой. И поступит она так вовсе не потому, что знает, что в пятьдесят лет при таком поведении у нее будут проблемы с позвоночником.

Мама, у которой есть комплекс вины перед обществом, которая боится, что ее посчитают плохой матерью и осудят за то, что она позволяет своему ребенку валяться в пыли посреди улицы, возьмет его на руки и потащит из последних сил. И ребенок будет знать, что нужно только изобразить нечеловеческую усталость, как волшебным образом он будет ехать на маминых руках.

Итак, ребенок манипулирует не потому, что он плохой или хороший, умный или глупый. Он манипулирует потому, что ему это позволяют взрослые.

Даже кошка перестанет будить хозяев, невзирая на голод, если предпринимаемые ею действия не ведут к успеху. И ребенок может потерпеть. Более того, он хорошо схватывает даже на вербальном уровне причину и следствие.

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.