

Ирина Юрьевна Млодик
Как строить мосты, а не стены



FineReader 11Феникс; Ростов-на-Дону; 2014

ISBN 978-5-222-21389-6 , 978-5-222-21884-6, 978-5-222-22665-0, 978-5-222-25633-6

Аннотация

Все хотят мира, любви и понимания. Семья — это то самое место, где мы больше всего хотим ощущать тепло и безопасность, а не жить в конфликтах, раздражении и недовольстве. А близкие — это те, от кого мы ждем уважения и принятия, а не критики и понуканий. Будет здорово, если вы прочитаете эту книжку вместе с вашим ребенком. Жить в счастливой семье — не мудреная наука, всего лишь требуется немножко внимания друг к другу и взаимопонимания. Детям и их родителям о простых правилах жизни в семье.

Ирина Млодик
Как строить мосты, а не стены
Книга для детей НЕИДЕАЛЬНЫХ родителей



Книга, которую вы держите в руках, написана прекрасным автором, психотерапевтом и писателем Ириной Млодик. Это издание — своего рода разговор с ребенком на животрепещущие темы отношений в семье, является практическим пособием по знакомству с близкими родственниками. Здесь нашлось место и мамам с папами, и бабушкам с дедушками, и братьям с сестрами, и даже отчимам и мачехам.

Страница за страницей автор дает возможность познакомиться и приглядеться к каждому из членов семьи, получше узнать, что может стоять за привычным поведением мамы или папы, какие мысли, переживания и тревоги заставляют их сердиться, что-то запрещать или наказывать ребенка, какие мечты и надежды стоят за требованиями к детям. И, возможно, после прочтения и обсуждения этой книги часть обид, подозрений и недоверия, которые накапливаются в семье, уменьшится, и про них можно будет сказать словами Карлсона: «Пустяки, дело житейское». А другие серьезные темы станут доступны для обсуждения, и можно будет говорить друг с другом о чем-то сложном, неловком, о том, что причиняет боль и страдание, потому что в этой книге есть дорожка к примирению и прощению, есть возможность сказать: «Я не согласен с

тобой, но я тебя люблю».

Если эта книга попадет в руки ребенка, он узнает некоторые секреты взрослых, сможет увидеть, что они обычные люди, что им тоже присущи слабости и что под их запретами и требованиями живут настоящие чувства.

Если книгу прочтет родитель, она поможет ему найти слова, чтобы поговорить с ребенком о разных сложных ситуациях и быть лучше понятым самому и лучше понять ребенка.

Если же книга достанется психологу, то у него появится отличный инструмент для прояснения переживаний и обсуждения сложных отношений и событий семейной жизни и семейной истории с детьми и родителями.

Наталья Кедрова, психолог, психотерапевт, ведущий тренер и член профессионального совета Московского Гештальт Института



Ты родился в этой семье. Ты можешь радоваться этому или огорчаться. Но другой у тебя не будет. Только эта. Так что примеряйся, изучай, осваивайся. Тебе с ними все детство жить.

Давай попробуем вместе разобраться в том, кто они такие — твоя семья. Как тебе с ними жить. Что они чувствуют. Чего хотят, а чего с ними лучше не делать. А также найдем тебе место. Поговорим о твоих правах. И я открою тебе еще несколько тайн о тебе самом и о том, чего хотят или чувствуют окружающие тебя люди.

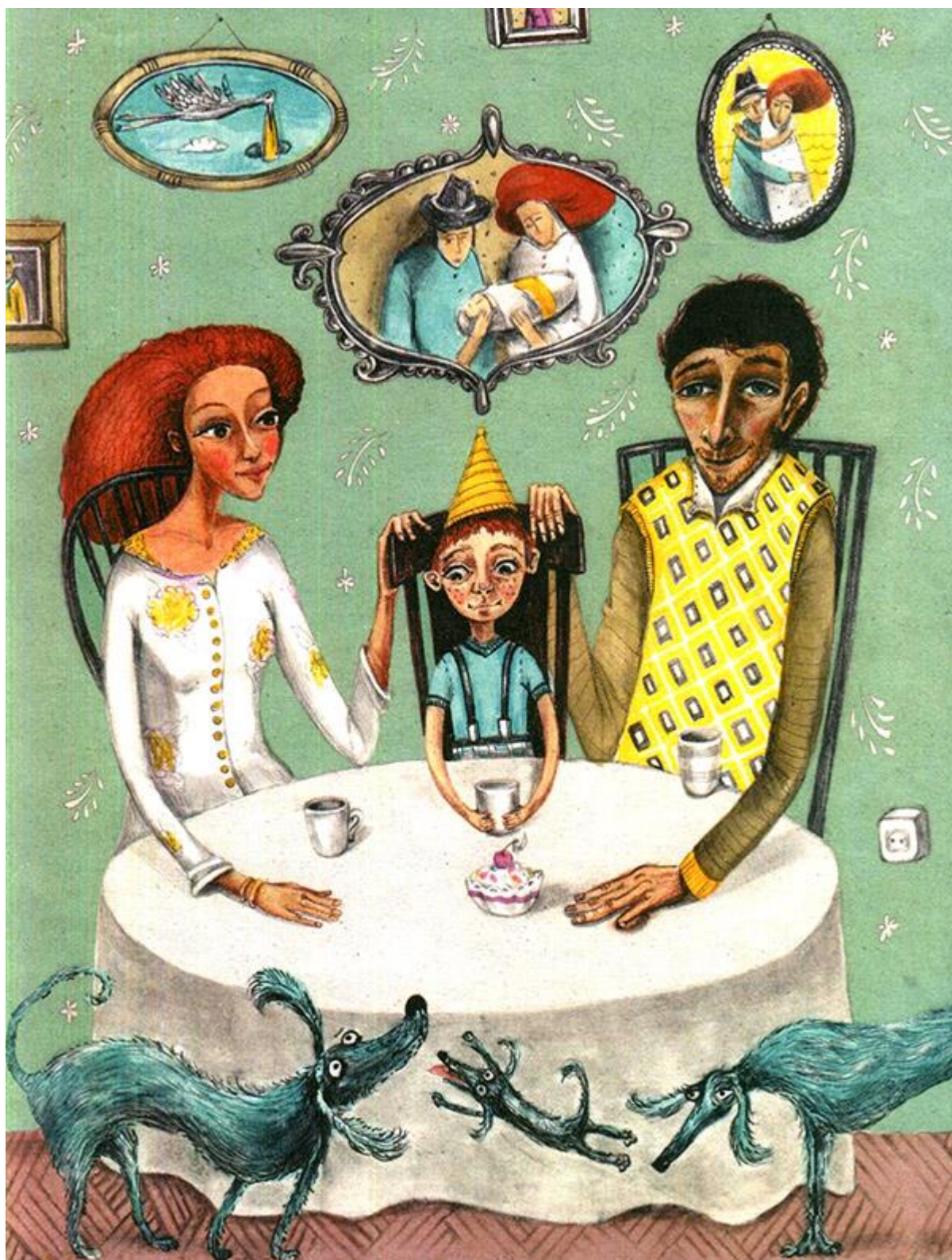
Итак, твое рождение...

Ты не выбирал, у каких родителей родиться. Но если уж это произошло и ты появился на свет — знай: это случилось, потому что когда-то твои родители любили друг друга. И, может быть, до сих пор любят. В любом случае, оба они (или хотя бы один из них) хотели, чтобы ты родился. И потому ты здесь.

Если ты читаешь эту книгу, значит, они неплохо о тебе заботились: кормили, выхаживали, научили тебя читать. То есть прилагали усилия, чтобы ты был, рос, развивался. Они делали это, потому что хотели дать тебе жизнь. Это их подарок тебе. И ты им за это ничего не должен. Только жить, расти и, по возможности, быть счастливым.

Это не твой долг. Это то, чего они бы хотели.

Сразу скажу: жить — задача не простая, но выполнимая, расти у тебя получится само собой, а вот быть счастливым — это то, что так непросто им самим, да хоть кому угодно. Но это то, чего они с особым желанием будут ждать от тебя. Не обращай внимания. Быть счастливым или нет — это твой выбор. Просто знай, что их порадует твое счастье.



Немного о тех, кто тебя окружает

Мама

Мамы, конечно, бывают разные. И твоя мама, безусловно, особенная и самая подходящая для тебя. Но у всех мам есть кое-что общее.

Чаще всего мама — это женщина, которая носила тебя в своем теле, отдавая тебе части себя. Когда ты жил у нее внутри, у вас с ней было много общего, и то, как вы себя

чувствовали, тут же отражалось друг на друге. Возможно, поэтому твоя мама до сих пор иногда очень беспокоится о тебе. Ей важно о тебе все знать: как ты поел, не замерз ли ты, не обидел ли тебя кто-нибудь, не заболел ли. Не всем мамам легко привыкнуть к тому, что ты многое уже можешь и хочешь делать самостоятельно. Им хочется все держать под своим контролем, и потому иногда они задают одни и те же вопросы.

Когда твоя мама знает, что у тебя все в порядке, то ей проще быть счастливой. Но все же это случается не всегда. Если твоя мама расстроена, раздражена, обижена — это еще не значит, что ты тому причина. У взрослых много дел и проблем, которые могут сделать их озабоченными или расстроенными. Если ты хочешь узнать правду, чтобы не беспокоиться зря, ты можешь спросить у мамы: «Ты из-за меня такая?»

Если не из-за тебя, то ты можешь посочувствовать ей и заняться своими делами. Ты можешь верить в маму, она — взрослая и справится со всеми проблемами. Тебе в это время лучше заняться своей детской жизнью.

Если мама скажет, что расстроена из-за тебя, так ты хоть узнаешь, что именно сделал не так, и будешь точнее знать, что ей не нравится.



Даже если твоя мама ругается на тебя и обзывает «плохим» — не верь. Ты — хороший, просто поступил плохо. Хорошие люди иногда совершают плохие поступки. К тому же не всегда сразу понятно, что поступок окажется плохим. Иногда это становится ясно только после того, как ты его уже совершил.

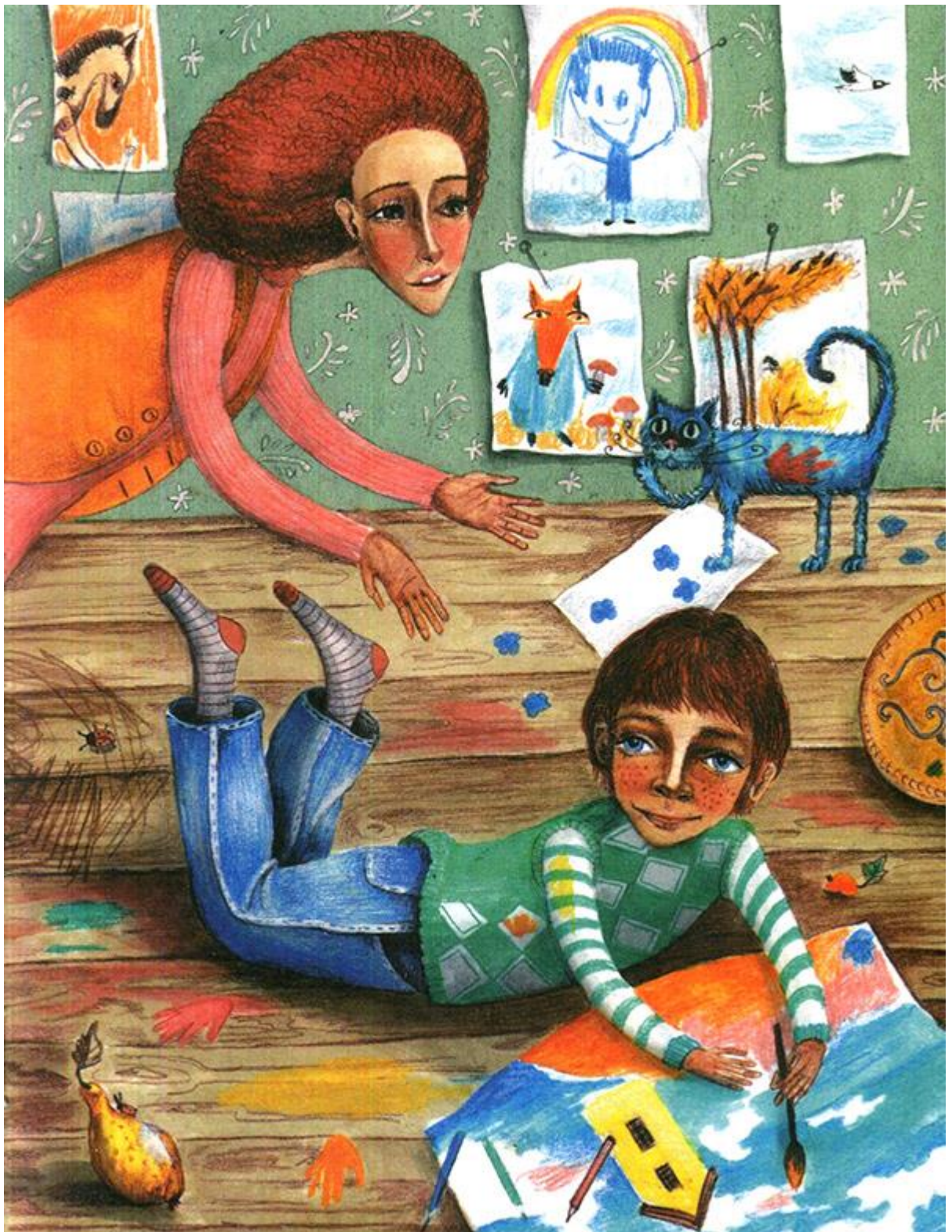
Для мамы ты всегда хороший и любимый, просто когда она злится на тебя, это не так очевидно. Но тебе будет легче жить, если ты будешь об этом помнить.



Некоторые мамы ужасно боятся, что их дети будут плохими. И поэтому так ругаются. Они опасаются, что детям тогда будет трудно жить, они будут нелюбимы всеми и несчастливы.

Они не правы. Ты можешь быть разным в зависимости от обстоятельств. Уметь быть разным — выгоднее и правильнее, чем в разных ситуациях быть одним и тем же. Ведь иногда нужно сказать, а иногда лучше промолчать. Иногда стоит сдержаться, а иногда ударить, чтобы защитить. И ты чаще всего знаешь, как именно стоит поступить.

Еще твоя мама всегда хочет быть хорошей мамой для тебя. Потому что ты для нее важен, и она хотела бы сделать для тебя все, что может. Но она не всегда знает, что именно тебе нужно и как именно подарить тебе счастливое детство. Ты не обязан ее учить этому, но если у тебя есть идеи, то ты можешь с ней ими поделиться. Если она будет знать, ей будет легче становиться хорошей мамой.



Папа

Это сильный мужчина в твоей семье. Он любит вас и заботится о вас с мамой так, как умеет. Он когда-то взял ответственность за тебя и вашу семью. Он старается защищать вас, если это требуется. Он зарабатывает деньги, думает о вашем будущем.

Папы тоже очень любят своих детей. И твой папа тебя любит. Но далеко не все из них умеют проявлять свою любовь. Мужчинам это сложнее дается, так что уж будь к нему снисходителен, но знай, что любовь к тебе точно живет в его сердце.

Поскольку папы думают о будущем, то их обычно больше интересуют твои уроки и

поведение. Им важно, чтобы ты стал успешным человеком.



Некоторые папы думают, что успех в жизни зависит только от оценок в школе, поэтому им так важно, как учатся их дети.



Это не совсем так. Оценки, конечно, важны. Ведь чем больше ты знаешь, тем больше потом выбора: кем быть и чем заниматься. Но оценки — это не главное. Важно, чтобы тебе было интересно учиться, тогда ты будешь легко и радостно постигать все новое в своей жизни.

Нужно, чтобы ты умел думать по-своему, и тогда ты справишься с любой жизненной задачей. Очень важно научиться самому оценивать свою работу, чтобы тебе было интересно разгадывать тайны своих ошибок и достигать те цели, которые ты поставил себе сам.

Мамы иногда любят пугать детей папами: «Вот папа придет, он с тобой разберется!» Это они зря. Папа — не страшный. Просто у него задача такая — устанавливать и следить за порядком в семье. А то если в семье хаос, беспорядок, то управлять ею трудно.



Младшие (братья, сестры)

Это те дети, что появились в семье после тебя. Иногда так бывает: они появляются, когда ты ждал их появления и даже сильно хотел. Иногда тебя не спрашивают, а просто ставят перед фактом, и все. И они правы: быть или не быть еще одному ребенку в семье, решают взрослые. И если уж они решили, смились — нравится тебе это или нет.

Смириться — это не значит не испытывать разные чувства по этому поводу. Смириться — это принять их решение, принять факт того, что ты теперь не единственный ребенок. И

какие бы у тебя ни сложились с младшим отношения, знай: тебе от него не избавиться. Твои родители будут против и не дадут тебе этого сделать, так что лучше узнавай его и учись с ним жить.

Тебе будет легче, если ты, несмотря на свои сомнения, все же согласишься, что твои родители не стали любить тебя меньше от того, что появился еще один претендент на их любовь.

Они могут и будут уделять ему больше времени, особенно пока он маленький, твой младший: не потому, что ты им стал менее важен, а потому, что без их заботы и внимания малыш просто не выживет и не вырастет. Более того: когда ты был таким же малышом, они так же скакали вокруг тебя, чтобы ты выжил и вырос.

Будь уверен: внутри у них много любви, на всех хватит. А вот времени и сил иногда не хватает, чтобы эту любовь проявить так, как того хотелось бы всем детям.



Твои родители уверены, что ты также счастлив, как они, от того что в семье появился еще малыш.



Они заблуждаются. Ты не всегда, наверное, бываешь счастлив. Я думаю, что у тебя могут быть разные чувства по этому поводу. И ты имеешь на них право.

Тебя может злить, что младший занял твое пространство в комнате. Что родители, особенно мама, стали уделять тебе меньше времени и внимания. Что младший как будто всегда прав, а ты как будто всегда виноват, потому что ты старший. Ты можешь бояться, что они перестанут тебя любить. Тебе будет обидно, когда, не разобравшись в том, кто на самом деле виноват, накажут тебя.



Гораздо лучше, если ты будешь им говорить о своих чувствах, а не пытаться совершать традиционную ошибку старших детей. Знаешь, какую?

Они пытаются каким-то образом подставить младшего, чтобы он оказался плохим или виноватым: тогда, мол, родителям станет очевидно, кого тут надо любить.

Должна тебе честно сказать — это провальная стратегия. Во-первых, достанется, скорее всего, тебе, потому что родители устанут каждый раз разбираться в том, кто по-настоящему виноват. Им привычнее считать, что виноват всегда старший, хоть это и несправедливо. Во-вторых, они все равно будут любить вас всех, как бы кто из вас ни провинился.

Поэтому, если ты вдруг засомневался, лучше спроси: «Дорогие родители, любите ли вы

меня по-прежнему или уже разлюбили?» Они поймут, что тебе не хватает проявления их любви, и как-нибудь уж помогут тебе поверить в то, что ты по-прежнему любим ими. Это все ж лучше, чем война с младшим и конфликт, из-за которого тебя, скорее всего, накажут или поругают.



Попробуй открыть для себя все прелести своего статуса «старший ребенок». Старший — значит, ты давнее живешь; следовательно, больше знаешь. К тому же ты дольше живешь в этой семье и больше понимаешь, какие тут порядки, традиции, устои. Ты можешь быть тем, кто помогает младшему расти и узнавать все то, что тебе уже известно. Ты вправе требовать от младшего уважения к себе, к своим игрушкам или вещам. Но он сможет научиться этому

только на примере: если твои родители тоже будут уважать твои и его потребности, твою и его территорию, твою и его собственность. И если ты будешь уважать своего младшего, а также родителей, само собой.

И еще, знай: младший любит тебя до самозабвения. Какие бы каверзы он ни строил, все они придуманы им только для того, чтобы ты обратил на него внимание, поиграл с ним или просто провел время. Быть таким большим и взрослым, как родители, для него почти недостижимо. Он хочет быть, как ты. Поэтому ты для него — настоящий кумир.



Старшие (братья, сестры)

Старшие дети — это те, кто появился в этой семье раньше тебя. Ты еще не родился, а они уже жили здесь, узнавали мир, росли. Они считают, что у них больше власти и прав, чем у тебя. В чем-то это так и есть. Старший может быть строг и зануден. Это не удивительно, если ему поручили за тебя отвечать. И тебе даже не представить, какую головомойку ему устроят родители, если он за тобой не досмотрит.

Для него это слишком большая ответственность, он ее совсем не хотел и часто к ней не был готов, вот поэтому он и бывает зол на тебя или строг. Ему кажется, что у тебя легкая жизнь. А у него уже столько взрослой ответственности. Ему просто бывает тяжело от этого, и он немного завидует тебе: у тебя есть еще детство, а его детское время уже уходит.



Родители думают, что твой старший может в чем-то легко заменить тебе маму и папу.

Они ошибаются. Старший — не родитель тебе. И ты это прекрасно понимаешь, а потому иногда его совсем не слушаешься. Он ведь хоть и старший, но совсем не взрослый. И ты это тоже чувствуешь. А старший начинает на тебя прикрикивать, как мама, или заставлять, как папа. Но власти-то у него меньше, и потому ты понимаешь, что можешь его не слушаться, а он от собственного бессилия потом задает тебе жару. Ты плачешь или скандалишь, а попадает потом ему. А ведь не за что. Его просто «назначили» не тем, кем он должен быть.



Тебе часто хочется с ним поиграть, тебе хочется, чтобы он замечал тебя и принимал тебя всерьез. Тогда постарайся не подводить его, особенно, когда его назначили за тебя отвечать. Насильно играть не заставишь, а вот хорошие отношения между вами — это большой шанс на то, что старший будет тебе другом. У него нет намерения причинить тебе зло или заставить тебя страдать. Он просто тоже хочет быть хорошим для родителей и хочет, чтобы его любили.



Бабушка

Чаще всего бабушки — это родители твоих родителей. Сложнее всего, конечно, иметь дело с теми бабушками, которые живут в вашей семье, а не отдельно в своей. Те бабушки, что живут отдельно, любят тебя баловать, кормить вкусным. В их доме многое можно, и ты быстро понимаешь, что бабушка готова для тебя на все.

А вот те бабушки, что живут с тобой в одной семье, часто совсем не простые фигуры, и не только для тебя. Они считают себя в семье самыми главными, главнее, чем мама, а иногда — и чем папа. И это они зря, между прочим: отвечают за тебя все же твои родители, и

потому в вопросе твоего воспитания они и должны быть самыми главными. Но твоим родителям, хоть они и такие взрослые, часто невозможно переспорить бабушку. Это и понятно, им-то она тоже является мамой.

Конечно, если такие бабушки еще и не работают, то ты находишься под постоянным их присмотром и приглядом. Часто они еще более беспокойные, чем мамы, еще больше контролируют, еще больше заботятся, еще больше задают ненужных вопросов.



Такие бабушки очень усердствуют в заботе, потому что боятся стать ненужными, боятся потерять смысл своей жизни.

И это они зря. Смысл можно найти не только в том, чтобы все время следить за твоими уроками или чистотой твоих рук. Несмотря на возраст, в их жизни еще может быть много всего интересного, просто не все бабушки готовы это интересное искать и находить. Но если такой бабушке почаще повторять, что вы все ее любите и цените, то ей будет немного спокойнее. Ей не надо будет так усердно доказывать свою нужность и важность для вас, воспитывая тебя по разным поводам и причинам.

Если бабушка будет тебе говорить, что это ты «довел ее до приступа», «сведешь ее в могилу», «уложишь ее в больницу» — не верь. Ее здоровье — это ее дело. Ты — ни при чем. Ты за это не отвечаешь. Ее задача — самой следить за своим здоровьем, меньше волноваться, здоровее питаться, больше двигаться. Но поскольку бабушка — пожилой человек, много проживший на этой земле, то к ней можно иногда прислушиваться и уважать, как и остальных членов твоей семьи.

У твоей бабушки, наверняка, была весьма интересная жизнь. К тому же, она была маленькой девочкой совсем в другие времена. Ты можешь ее об этом порасспрашивать и узнать о том, как тогда жили дети. Ей будет приятно, что кто-то интересуется ее прошлым, которое ей так дорого. Когда бабушка будет чувствовать себя услышанной и уважаемой, она будет меньше болеть и меньше проявлять недовольств всеми, в том числе и тобой, больше всем давать тепла и любви.



Дедушка

Если у тебя есть еще и дедушка, то считай, что тебе крупно повезло. В нашей стране с дедушками не густо. И если он у тебя все же есть, пользуйся любой возможностью с ним пообщаться. Особенно если твой дедушка любит разговаривать или что-то делать вместе со своими внуками, то есть с тобой. Дедушка — это папа одного из наших родителей. Он давно живет на свете и уже много в своей жизни совершил. На его долю выпало немало приключений и событий, он много чему научился и много чего умеет. Он может и тебя

научить, если ты попросишь.

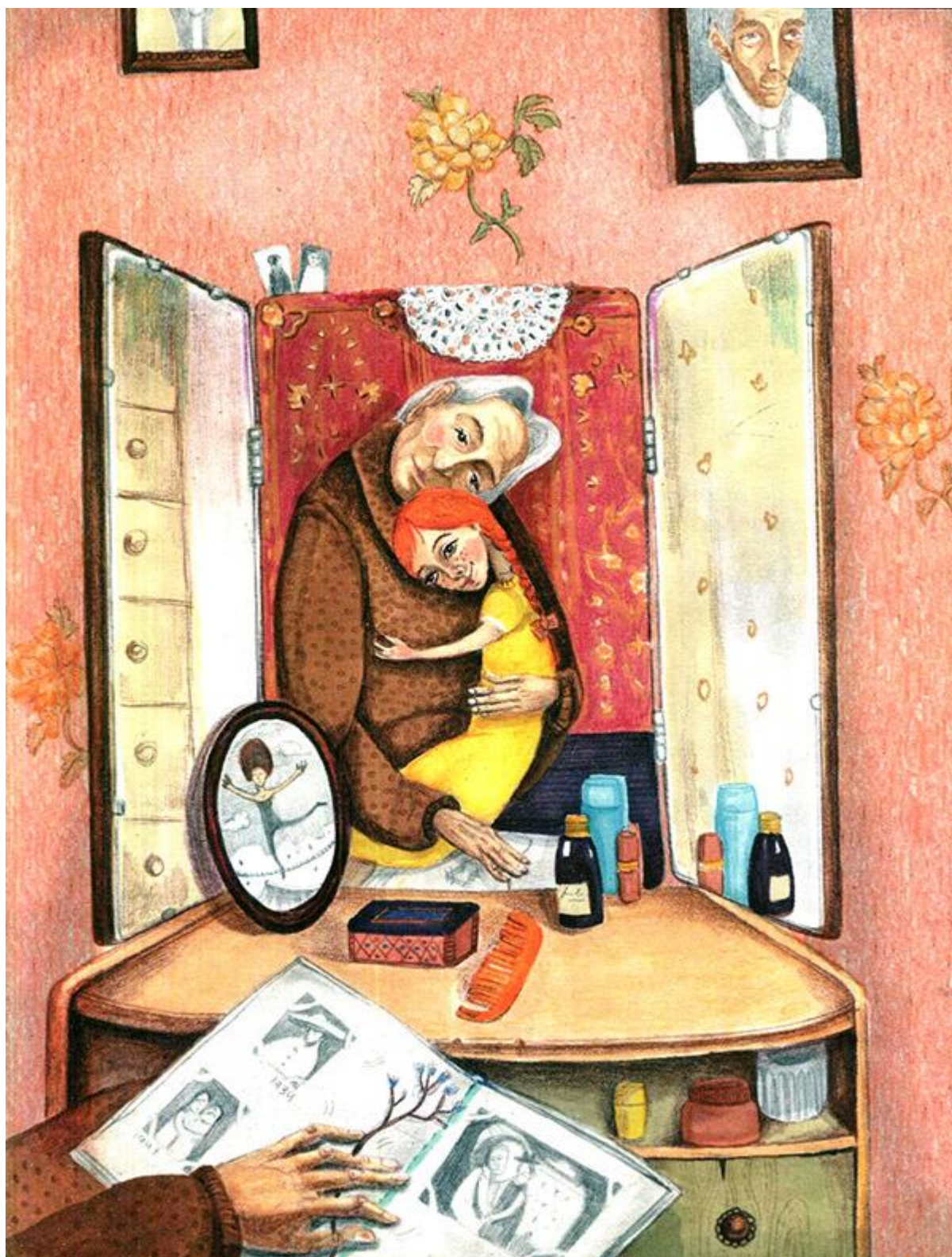
Дедушка еще хорош тем, что заботится о бабушке, и от этого всем легче и приятнее живется. И бабушке не скучно. А уж если твой дедушка — увлеченный чем-то человек, так это вообще всем радость. У дедушек есть одна проблема — они плохо заботятся о своем здоровье, и поскольку им много лет пришлось «крепиться» и сдерживать свои чувства, то у многих из них слабое сердце.



Некоторые дедушки не хотят верить в свою старость, и потому они стараются вести себя так, как будто они еще совсем молоды и им все нипочем.

Это они зря. Дедушки, конечно, стареют. Просто им трудно расставаться со своей силой, удачей, умением решать все проблемы. Им трудно смириться с тем, что они уже чего-то не могут. И потому они стараются скрывать ото всех, и от тебя тоже, свою усталость, свою слабость, свои чувства.

Бывают дедушки занудные, которые давно уже забыли, каково это — быть ребенком. Они могут тебя поучать, призывать к порядку, читать нотации. Бывают дедушки, которые хорошо помнят детство и готовы делиться с тобой всем интересным и увлекательным, что знают сами. С занудным дедушкой сладить непросто, но если ему говорить: «Мне скучно, расскажи лучше интересное», то есть шанс, что он все же услышит. С другим — интересно, смотри только, чтобы он не начал бегать с тобой наперегонки, а то увлечется и забудет, сколько на самом деле ему лет.



Отчим

Если твои родители когда-то развелись и твоя мама не захотела жить одна, без мужчины, что и вправду непросто, то в твоей семье появился этот человек — мамин новый муж. Он не является тебе отцом. Твой папа живет где-то в другом месте. И, возможно, у него тоже новая семья. А этот новый человек — теперь взрослый мужчина в вашей семье. Не пытайся его выжить, у тебя ничего не получится. Его выбрала твоя мама и расстанется с ним, если захочет, тоже она. Тебе лучше его хотя бы уважать, и вот почему.

Во-первых, твоя мама выбрала его среди многих и полюбила. Что само по себе уже что-то значит, и если ты доверяешь своей маме, то ты можешь и доверять ее выбору. Вряд ли она выбрала бы кого-то недостойного. Скорее всего, она поняла, что может впустить этого человека в вашу, уже сложившуюся, семью.

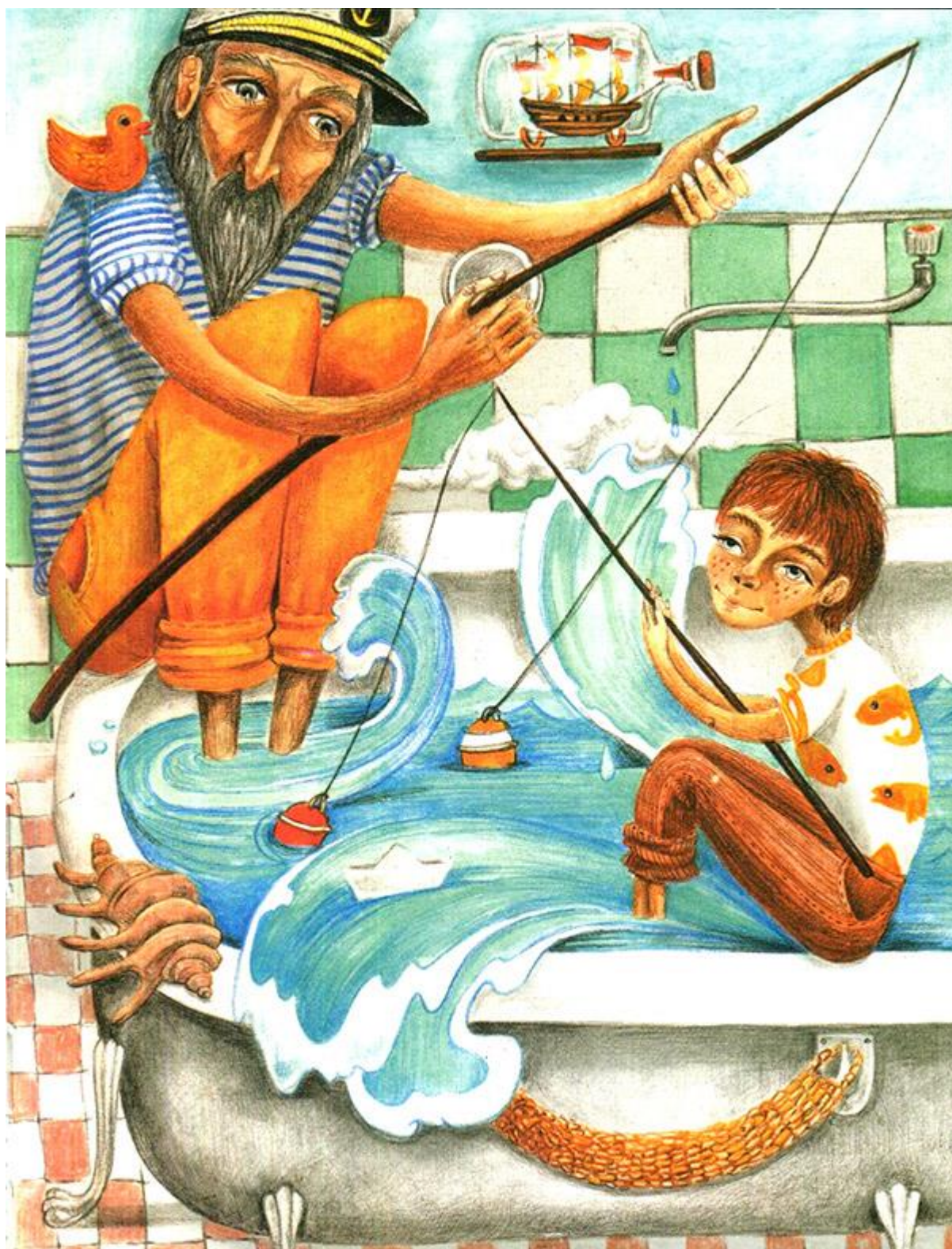
Во-вторых, он — взрослый, который взял на себя заботы о твоей маме, о тебе и о других детях, если они есть в вашей семье. Что само по себе уже немало, согласишься.

В-третьих, если с ним подружиться, он может много тебе дать, научить, защитить, помочь. И в твоей жизни вместо одного важного мужчины, твоего отца, будет два, способных о тебе позаботиться и принять участие в твоей судьбе.



Некоторые отчимы пытаются воспитывать своих новых детей, думая, что могут заменить им родного отца.

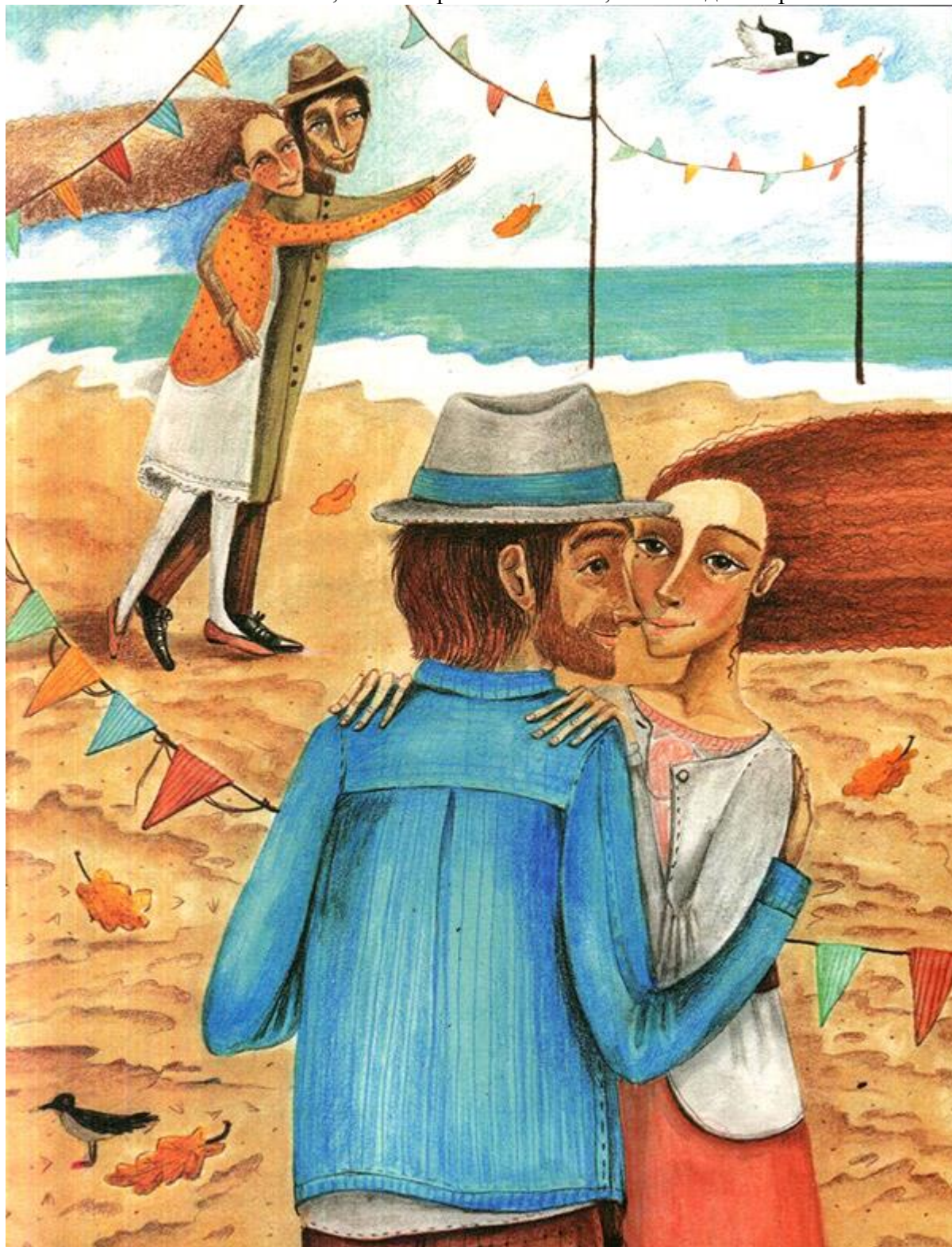
Они зря это делают. Воспитывать тебя лучше все-таки твоим родным родителям. Но отчима нужно уважать и относиться к нему, как к важному и взрослому человеку в вашей семье, потому что он, уверяю тебя, старается быть для тебя хорошим взрослым. Возможно, он и не будет тебя любить, как твои родные родители, но и не стоит ожидать от него этого: достаточно взаимного уважения.



Помоги ему стать тебе близким человеком, не ставь ему палки в колеса, он же в вашей семье новенький, и ему сложно. Тебе тоже не обязательно любить его всем сердцем, если ты не можешь. Но подружиться с ним выгоднее и интереснее, чем враждовать. К тому же, знай: только мама принимает решение, будет он жить в вашей семье или нет. Это ее, уверяю тебя, непростой выбор. Ведь она выбирает мужчину для себя и нового взрослого в твою семью. У тебя тут нет права голоса, только чувства. Знай, что твоей маме будет тяжело, если вы не поладите. Но для того, чтобы жить с ним дружно, вы должны оба этого захотеть и приложить усилия, чтобы узнать друг друга и помочь друг другу освоиться с этой новой жизнью. Ведь всем будет интереснее, если ваша новая жизнь будет не хуже старой.

Мачеха

Слово-то какое ужасное, как из самых страшных сказок. Но на самом деле, мачеха — это всего лишь новая жена твоего отца. Если он расстался с твоей мамой и решил не жить один, то он может жениться во второй раз. Вот его новая жена и будет твоей мачехой. Хотя так ее называть тебе не обязательно, можно просто по имени, или как договоритесь.



У твоего папы тоже совсем неплохой вкус (выбрал же когда-то он в жены твою маму), поэтому и новая его жена вряд ли будет плохим человеком. Скорее всего, тоже очень хорошим. Но, конечно, твоя собственная мама тебе будет дороже и ближе. Хотя к новой папиной жене тебе тоже стоит приглядеться. Вдруг она тоже вполне ничего, и с ней можно

дружить и хорошо проводить время.



Некоторые мачехи очень-очень хотят подружиться с детьми своих мужей и понравиться им.

Если у тебя есть мачеха, то ее можно понять. Ведь она любит твоего отца, и ей хочется относиться с вниманием и добротой ко всему, что важно для него. Она знает, как ты ему дорог, и потому ей, конечно, хочется быть для тебя хорошей. Ей важно, чтобы тебе было хорошо в их *семье* и ты любил бы приходить туда.

Но тебе не стоит пользоваться ее старанием и желанием быть для тебя хорошей, чтобы получить какие-то запрещаемые в твоём доме блага. Во-первых, это было бы нечестно. Во-вторых, она поймет это рано или поздно, и ей будет неприятно, что ты пользуешься ее чувствами, ее желанием понравиться тебе. Это все-таки обидно, когда тобой пользуются.

Ты можешь хорошенько присмотреться к ней, и если вы все-таки поладите, то всем будет от этого легче. Ты вовсе не станешь маминым предателем, если эта женщина тебе понравится и у тебя будут с ней хорошие отношения. Просто маме она, скорее всего, не будет так же нравиться, как тебе. И это естественно.



Чего чаще всего хотят от тебя твои близкие

Чтобы ты ел вовремя и все, что тебе дают

Более того, они (чаще всего мамы) требуют, чтобы ты оторвался от интересных для тебя занятий немедленно и пошел за стол. Потому что они уже все разложили по тарелкам. Вся семья в сборе, и ждут только тебя. Говорить им «сейчас» и прийти позже, чем через

минуту, — это почти наверняка нарваться на мамино недовольство.

Дело не в том, что она такая нетерпеливая и непременно хочет досадить тебе. Просто она очень старалась, вкладывала душу, чтобы получилось вкусно и всем понравилось. Поэтому она будет переживать: если ты задержишься, то все будут ждать тебя, да и еда остынет. И тогда маме будет очень обидно, что ее остывший ужин окажется не таким удачным, как она рассчитывала.

С ней почти наверняка можно договориться, чтобы она предупреждала тебя заранее, минут за десять. Тогда ты успел бы доиграть и подготовиться к тому, что надо будет прерваться и подкрепиться.

Гораздо сложнее договориться с ней о том, чтобы не есть то, что тебе не нравится. Дело в том, что некоторые мамы почему-то очень нервничают, когда дело касается еды. Им кажется: то, что ты ешь, как, когда и сколько — это все супер-важно. И знаешь, почему? Опять же из-за любви. Они любят тебя, и им так хочется, чтобы ты был здоров и счастлив.



Не все мамы догадываются, что для твоего здоровья и счастья хорошо кушать — недостаточно. То, как ты себя чувствуешь дома и за его пределами, значительно больше влияет на твое счастье, чем то, что ты ешь.

Но вкусно и полезно накормить ребенка — это, по крайней мере, то, что хочет сделать почти любая мама. К сожалению, не каждая мама понимает, что регулярные скандалы за столом вредят твоему здоровью и счастью гораздо больше, чем недоеденные три ложки ненавистного супа, которые с угрозами или уговорами в тебя впихивают.

Поэтому давай попробуем с ней договориться. Ты можешь ей сказать что-нибудь вроде того: «Мамочка, я понимаю, что тебе так важно мое здоровье, но суп с луком я совсем не люблю, нисколько, а вот суп с грибами (например) — очень люблю». Конечно, ты не сможешь есть все время только его, но если мама знает о том, что ты любишь, а что нет, то у тебя больше шансов кушать любимое.

И самое главное, не стоит отодвигать от себя тарелку с капризным видом и оттянутой губой: «Я это не буду!». Это обидно слышать тому, кто так старался для тебя и готовил. Ведь можно больше уважать мамин вклад в твое здоровье и сказать хотя бы что-нибудь вроде: «Спасибо, дорогая мамочка, за этот чудесный суп, но мне его сегодня совсем не хочется, а вареный лук я по-прежнему не ем». Так больше шансов, что маме будет менее обидно, к тому же, она не будет считать тебя просто капризулей.



Чтобы ты одевался тепло и не болел

Многие мамы совершенно не могут переносить, когда их дети болеют. Во-первых, потому что очень беспокоятся. Раньше детские болезни были настолько опасными, что некоторые дети не выживали и погибали. Сейчас, конечно, наши доктора могут сделать почти все, чтобы спасти заболевшего ребенка, но многие мамы по-прежнему волнуются больше, чем это необходимо.

Во-вторых, когда кто-то болеет, он страдает, и тому, кто лечит, часто на это трудно

смотреть. Твоя мама может переживать беспомощность и тревогу, видя, как ты болеешь. И поэтому она старается сделать все, чтобы этого не случилось.

В-третьих, твоя мама несет за тебя ответственность. И если ты заболеваешь, то она может почувствовать себя виноватой за то, что плохо смотрела за тобой или плохо заботилась. Беспомощность, тревога, страх, вина — очень неприятные чувства, и поэтому мамы пытаются их избегать.



Мамы часто полагают, что дети болеют от того, что плохо одеваются и мерзнут.

Это не так, конечно. Дети болеют от того, что их иммунитет ослаб и вирус или инфекция попали в организм, а его защитные силы с ними не справились. В одном они правы — если очень замерзнуть, то иммунитет может ослабнуть. Но вообще-то, если вспотеть, а потом замерзнуть, то будет еще хуже. Поэтому потеть и сразу не переодевать мокрое — гораздо опаснее.

На самом деле, чаще всего мы болеем от стресса, с которым не можем справиться, от сильных переживаний, беспокойств, тревоги. Вот если бы все мамы про это помнили, то они скорее учили бы своих детей справляться с переживаниями и сильными эмоциями, а не натягивали на них еще одну кофточку. Стресс отнимает у нас всех много сил, и потому наша защита ослабевает и мы можем заболеть.

Некоторые дети любят болеть. Потому что когда они заболевают, их жизнь часто меняется к лучшему. Все становятся к ним добрыми и внимательными, в садик или в школу ходить не надо. Лежи себе да болей. Надеюсь, тебе такой способ не подходит. Ведь в нем есть несколько весьма неприятных моментов.



Во-первых, когда болеешь, все равно многое нельзя. Во-вторых, много противного: горькие Таблетки, всякие там полоскания горла, жгучие горчичники или (совсем фу-у-у) теплое молоко. В-третьих, мама очень расстраивается. Ну и, в-четвертых, организм-то твой слабеет от всяких вирусов и таблеток, которыми их лечат. А если ты мальчик, то быть хилым — тебе вообще не почет. Да и девочке быть хилой — ничего хорошего, красоты тебе это никак не прибавит.

Есть другой вариант. Если тебе временами очень-очень не нравится ходить в садик или школу, попробуй договориться с мамой о том, чтобы хотя бы раз в месяц иметь возможность туда не ходить, взять такой внеплановый «выходной». Сама возможность обычно греет душу, и болеть уже ради этого не надо будет, всего лишь дожидаться такого «выходного».



Чтобы ты убирал игрушки и наводил порядок в своей комнате

В твоей квартире или доме всегда есть кто-то, кому важен порядок. Чаще всего, конечно, мамы — большие любительницы порядка, но иногда это бывают и папы, и бабушки, и даже дедушки. Порядок — это то, что почти все не любят наводить, но все любят иметь. И вот почему.

Иметь порядок приятно: все чисто, все лежит на своих местах, все легко найти и ничего не путается и не валяется под ногами. Но наводить порядок утомительно, потому что только

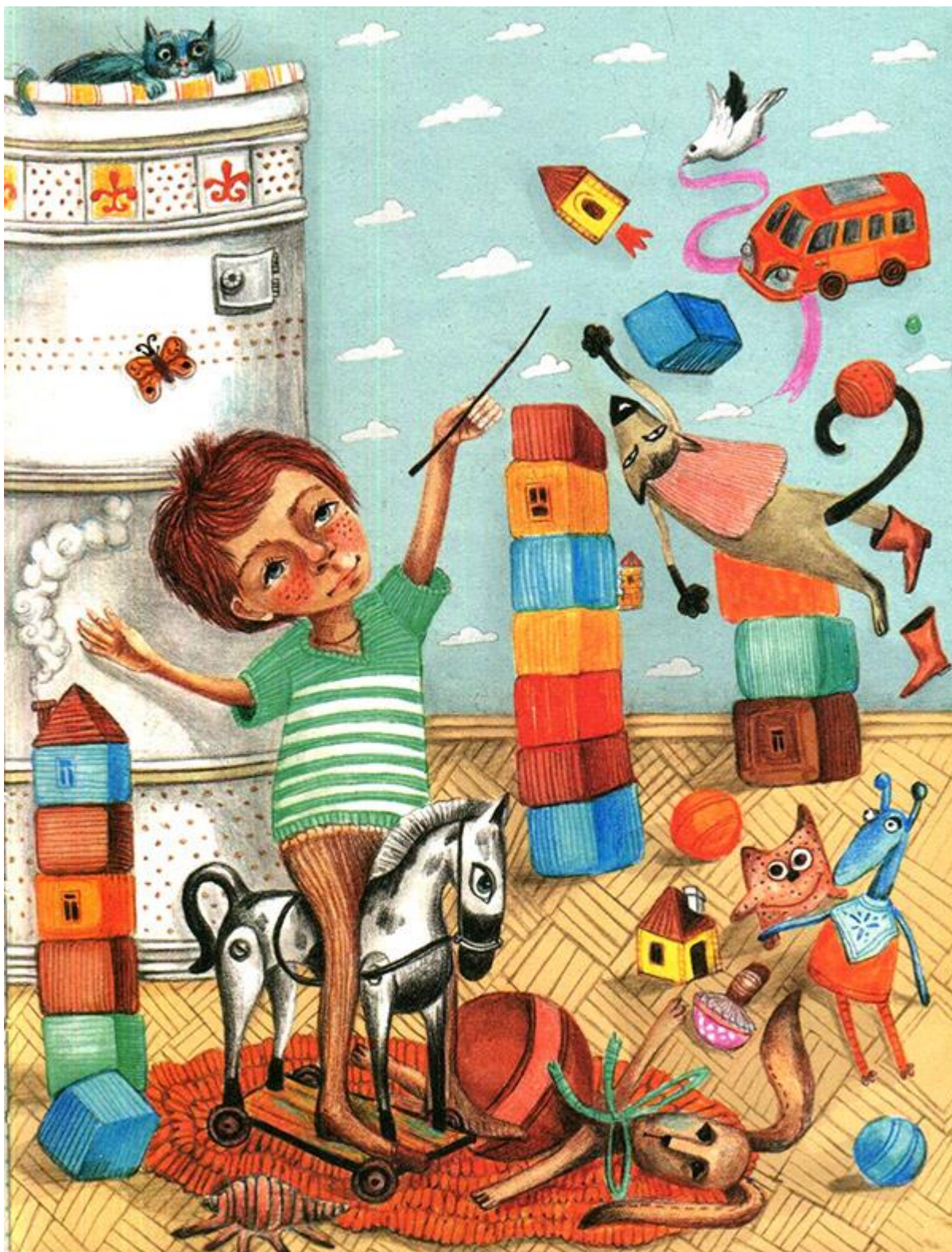
ты его навел, и вот уже снова беспорядок. А если порядок наводит все время один и тот же человек (например, твоя мама), то такому человеку часто бывает обидно от бессмысленности: только было все в порядке, чисто и красиво, — раз! — и все снова начинай сначала. Такая вот трудная работа. И потому многие мамы так сердятся, когда ты быстро устраиваешь полный раскардаш в своей комнате, да еще не хочешь ей помогать убираться.



У всех людей свое представление о порядке.

Наверное, и с тобой так часто бывало. Тебе кажется, что твой стол в абсолютном порядке: все разложено по красивым кучкам, а в центре стола есть свободное место. Но мама считает, что ты даже не начал убираться.

Есть одно простое правило: порядок должен служить нам, а не мы — порядку. Подумай, как бы тебе было удобно жить со своими вещами. Обсуди с мамой, как она себе представляет порядок, что удобно для нее. И придите к соглашению. Главное, чтобы вы оба поняли, что порядок — это не хозяин, которому вы все неустанно служите, а ваш помощник по удобной, красивой и здоровой жизни.



И уж точно порядок не стоит того, чтобы из-за него ругаться. Но, к сожалению, иногда взрослым легче ругаться из-за бардака в твоей комнате, чем понимать, чем же на самом деле они расстроены. Непростая у них жизнь, что поделаешь. И если твоя мама вдруг начинает раздражаться ни с того ни с сего, ты можешь ее спросить: «Мам, ты, наверное, устала?» Почти наверняка попадешь в точку. А если ты еще и скажешь: «Тебе чем-то помочь?», то почти наверняка настроение твоей мамы сразу же изменится, она подбодрится, потому что поймет, что есть кто-то рядом, кто готов ее понять. Это очень помогает добреть.

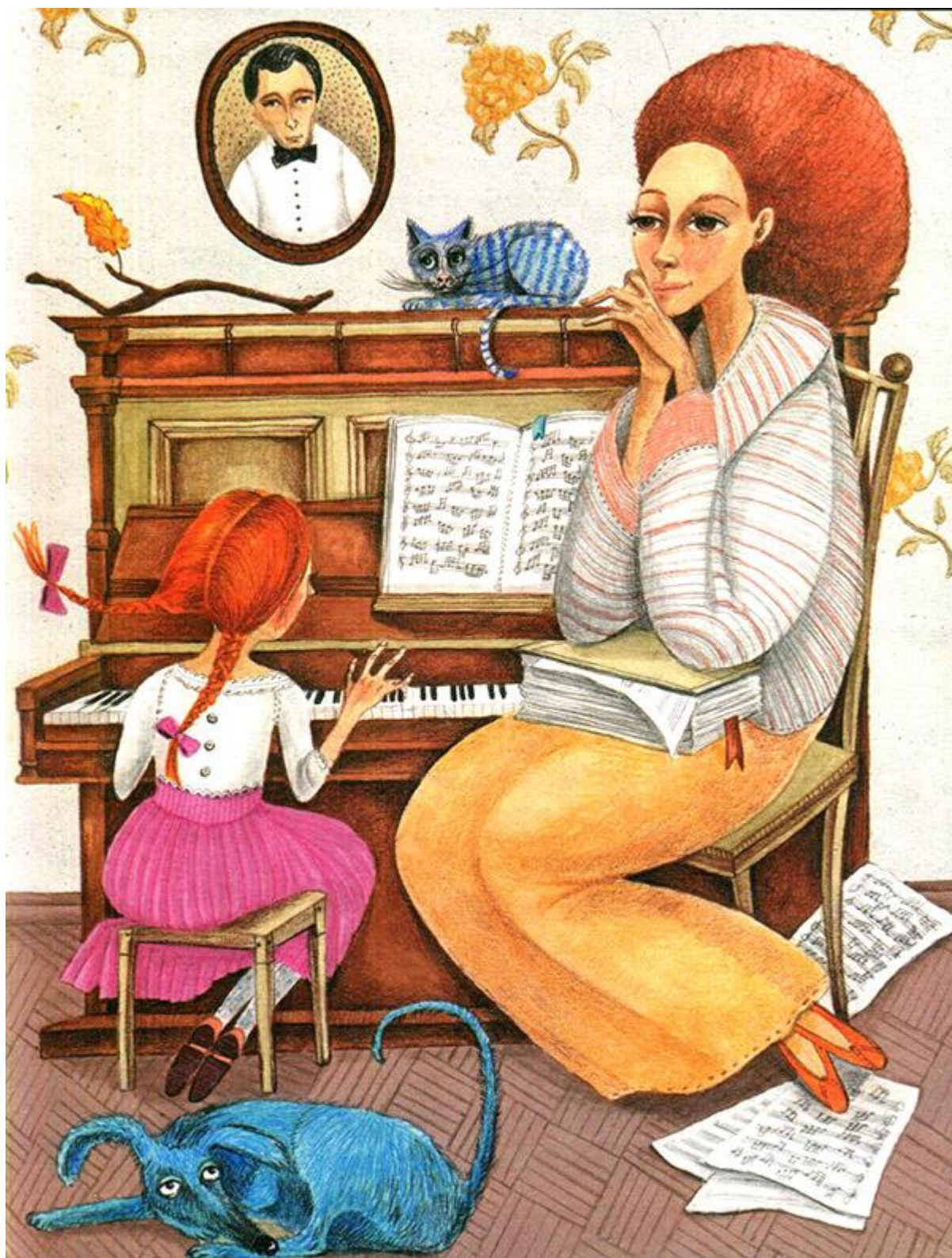
Иногда взрослые очень беспокоятся о порядке перед приходом гостей. Это понятно, им хочется произвести хорошее впечатление на тех, кого они зовут к себе в дом. Некоторым родителям важно, что подумают о них другие люди, их гости. Им не хотелось бы выглядеть

неряхами, неспособными создать и поддерживать чистоту и уют. К тому же ваша квартира — это в чем-то лицо вашей семьи. А людям принято показывать чистое и ухоженное лицо. Вот твои родители и стараются. Хотя твое лицо и твой дом — это все-таки твое дело, поэтому, когда вырастешь, сможешь поступать, как тебе захочется. А пока придется тебе учитывать желание родителей.

Чтобы ты был послушным и делал, что говорят

Это заветная мечта любого родителя. И знаешь, почему? Потому что так им проще. Быть послушным — это значит всегда слушать только их. Но как быть, если у тебя тоже есть собственные желания, чувства и мысли? Дело в том, что некоторые родители думают, будто ребенок не может думать дельное, чувствовать то, что чувствует и хотеть естественного.

Таким родителям кажется, что без их указаний ты никогда не догадаешься, как жить. Им трудно, потому что они уверены, что тебя хорошо знают: ты же с ними с самого твоего рождения. Им трудно замечать, что ты растешь и меняешься каждый день. И каждый день становишься немного другим, у тебя появляются свои желания, умения, навыки.



Когда ты был совсем малышом, они замечали и радовались каждому твоему новому умению. Но теперь, когда ты умеешь слишком много всего, им бывает сложно этому только радоваться. Они начинают беспокоиться. И чаще всего они волнуются за твою жизнь и твое здоровье, поэтому требуют послушания: чтобы тебя защитить, чтобы ты не попал в беду.

Но иногда они требуют послушания, чтобы уберечь самих себя или других членов твоей семьи. Они хотят, чтобы ты не расстраивал бабушку, или чтобы не обижал братика, или чтобы не шумел, когда папа высыпается после работы.

Большинство мам и пап сначала вполне вежливо просят своих детей что-то сделать или, наоборот, чего-то не делать. А вот если дети их не слышат, тогда порой переходят на

крик. Наверняка ты, как все дети, терпеть не можешь, когда твои родители кричат. Да и правда, чего уж тут хорошего. Всех это только пугает или расстраивает.

Но давай подумаем, почему так происходит, что ты иногда не слушаешься, а они кричат.



Даже у очень близких людей могут быть одновременно совершенно разные потребности.

Потребности похожи на желания, только еще важнее. Желания могут быть разными, даже дурацкими или странными. Потребности всегда естественны. Вот вы идете с мамой по улице, у нее тяжелые сумки и она устала, ей хочется быстрее домой, а тебе, наоборот, домой вовсе не хочется, потому что там скучно, а хочется погулять. Мама, которая будет требовать от тебя послушания, скажет: «Домой — и все, никаких разговоров». И тогда мама выбирает только свои потребности, а твои не замечает. И это обидно. Ты придешь домой, захочешь погонять машинки, а мама снова: «Ну-ка тихо, убирай свои машинки: братика разбудишь!» И опять не твои потребности мама выбрала, а братика. А потом бабушка зовет тебя кушать, а кушать ты совсем не хочешь — и вообще, уже расстроен. А бабушка заставляет тебя, потому что она «уже приготовила и положила». Вот так у тебя и копится обида и желание не слушаться их в следующий раз, когда они опять не твои потребности выберут. Ты не слушаешься и даже уже не слышишь, когда они тебе что-то говорят, а в итоге влетает все равно тебе. Обидно.

А бывает наоборот: мамы все время слушаются своих детей. То с ними погуляют, потом поиграют, потом почитают, а про себя забудут. А потом, когда к ним их ребенок еще с чем-нибудь подойдет, то они как разозлятся... а все потому, что про свои потребности забыли.

Поэтому, если все члены семьи свои потребности умеют понимать и договариваться, то и жизнь наступает более-менее мирная. Всегда, если подумать, можно найти вариант, чтобы и папа выпался, и ты не скучал; чтобы и мама отдохнула, и ты погулял. Важно только помнить, что у всех в семье есть свои желания, и они исходят из очень важных потребностей.

Слушаться приятнее того родителя, который тебя замечает и учитывает. Большинство родителей все же хотят, как лучше. Им приходится принимать непростые решения, и ты иногда даже не знаешь, до чего им сложно. Они же взрослые, и у них больше опыта и больше ответственности за тебя и за всю вашу семью. Если чувствуешь, что сейчас важно сделать именно так, как попросили, то — сделай! А если понимаешь, что важно отстоять свое, то договаривайся, хотя бы попробуй объяснить им, что это и вправду важно для тебя.



Чтобы ты был вежлив и вел себя прилично

Загадочное слово «прилично». Почти никто не может объяснить, что это такое. Но каждый родитель об этом мечтает — чтобы его ребенок «вел себя прилично». На самом деле, это означает, что надо вести себя так, чтобы рядом находящиеся взрослые, включая твоих родителей, не испытали никаких неприятных чувств. Вот и получается: чтобы вести себя «прилично», нужно угадать, какие чувства или неудобства у других людей вызовет твое поведение.

«Это ж почти невозможно!» — скажешь ты, и будешь прав. Люди же такие разные! Вот ты поешь песенку в троллейбусе, и кто-то улыбается от этого, им весело, им приятно, что такой ребенок, как ты, замечательно поет. А у другого человека голова болит, или он песен не любит, или детей (такое тоже случается), и тогда твое пение будет его раздражать или мешать ему думать.

Было бы замечательно, если б все люди могли в таких случаях вежливо тебя попросить: «Мальчик (или девочка), ты не мог бы петь потише, а то у меня голова болит». Тогда ты бы понял, что надо сделать, и тебе не надо было бы гадать, как поступить. Беда в том, что некоторые люди не считают нужным просить других, объяснять им свое состояние, если им что-то не нравится. Они либо делают недовольно-страдальческое лицо, которое твою маму может смутить и напрячь, либо могут грубо отчитать тебя или твоих взрослых, и тогда всем

станет неприятно. А ты и знать не знал, что твое пение кому-то не нравится.



Вот чтобы избежать таких ситуаций, родители часто и перестраховываются, призывая тебя вести себя прилично. Некоторые люди, которые не хотят перестраховываться, выходят из положения тем, что предупреждают о своих намерениях, говоря вежливую фразу: «Вам не мешает, если...» И тогда окружающие могут им ответить. Если бы ты в троллейбусе спрашивал окружающих: «Вам не мешает, если я немного попою, а то мне скучно?» — уверена, что и приличия были бы соблюдены, и тебе не надо было бы мучиться от скуки.



Чем взрослее ребенок, тем больше приличий ему требуется соблюдать.

Ты, наверное, замечал, что совсем маленьким детям разрешается гораздо больше. Им даже обкакаться можно, и никто слова не скажет. А тебе не разрешают даже поковырять в носу. Что делать, такова взрослая жизнь. Чтобы не мешать друг другу жить, взрослые договорились о том, чтобы не нарушать, по возможности, покой и личные границы друг друга.

Вот представь, что ты — старый город, окруженный стенами. Старый — только потому, что сейчас уже в городах стены не строят, а раньше строили, чтобы защищаться от недругов. Твой город — это ты, а стены — это твои личные границы. И твоим городе свои законы и правила, а рядом другой город — там свои законы и правила. Чтобы дружно жить по соседству, вам нужно договориться о каких-то общих правилах. Например, вечером громко не шуметь, чтобы жители соседнего города могли спокойно лечь спать. Или общее правило такое: реку, которая возле ваших городов течет, не засорять, а то никто из нее пить не сможет. И так далее.



Если кто-то идет к твоему городу не с добрыми намерениями, то ты можешь ворота закрыть и их не пускать. И так же тебя может другой город не пустить к себе, если ты вздумал его правила и законы нарушать. А вот если об общих правилах не договориться, то будут конфликты и войны между городами. Так и между людьми: если правила не соблюдать, то могут быть неприятности и раздоры.

Вежливость — это не значит говорить «спасибо», если тебе на самом деле не хочется благодарить, или говорить «здравствуйте», когда ты на самом деле не рад видеть. Вежливость — это уважение к чужому «городу» и его границам. Уважать нам хочется тех, кто дружелюбен к нам, кто с интересом и добрыми намерениями, кто не нападает и не

оскорбляет.

Уважение — это не любовь. Мы можем не любить уборщицу в садике, папиного водителя, бабушку нашей подружки, маминых гостей, но неплохо бы нам уважать их труд, их человеческое достоинство, их города с их правилами, какими бы чудными и странными они нам ни казались. Но при этом, если они вдруг забыли, можно им напомнить, чтобы они уважали и твой город, твое человеческое достоинство, твою личность. Хотя ты и ребенок, а все это у тебя уже есть, и ты вправе уважать и защищать себя.



Чего чаще всего хотят дети, и это нормально

Тебе, наверное, приходилось слышать «Все дети — как дети, а ты...». Это обидная фраза, которая как будто означает, что с тобой что-то не в порядке. Кажется, что остальные дети какие-то правильные и радуют своих родителей и взрослых, а ты нет, ты не такой.

На самом деле, «все дети — как дети», и ты тоже

Все дети недавно появились на свет и учатся жить.

Все дети хотят быть для своих пап и мам — самыми дорогими и единственными.

Все дети зависят от своих родителей, но хотят вырасти и обрести свободу.

Все дети любопытны, им хочется много узнать, если их не начинают учить насильно или учить тому, что не увлекает.



Некоторые родители хотят, чтобы дети побыстрее выросли. С раннего детства они относятся к ним, как ко взрослым.

Это очень неправильно с их стороны, потому что ребенку положено быть ребенком. И ты не торопись. Взрослым стать всегда успеешь, тебе потом всю жизнь им быть. А вот детство уходит безвозвратно. И потому, если тебя обвиняют в том, что ты «как ребенок», отвечай им, что это так и есть. Ты — ребенок и будешь им, пока не вырастешь. Твое детское поведение — нормально, даже если взрослым оно не нравится.



Все дети не любят: скучать, стоять смирно, лежать тихо, ждать терпеливо, не отвлекаться, когда не интересно, слушать внимательно, когда занудно.

Все дети не могут: не реветь, когда больно, не бояться, когда страшно, есть, когда не вкусно, не злиться, когда разозлили, быстро отвлечься, когда увлеклись, не откладывать дела, когда сильно не хочется делать.

Все дети совершают ошибки, хотят чего-то только для себя, остро чувствуют боль и несправедливость, волнуются за своих близких, боятся быть пристыженными и раскритикованными, мечтают быть замеченными, хотят сделать так, чтобы их защищали, любили и признавали.

Если что-то из этого про тебя, знай, что ты — нормальный ребенок, хороший,

замечательный, такой, какими и должны быть дети. Ты задуман и создан таким, какой ты есть, тебя не надо исправлять или делать лучше. Ты уже — в полном порядке, твоя задача только расти, узнавать себя и окружающий тебя мир.

Пока ты будешь расти, с тобой будет случаться много всего радостного, веселого и интересного. Хотя иногда мир и окружающие тебя люди могут ставить перед тобой сложные задачи. Жизненные трудности, проблемы, происшествия — это тоже нормально и естественно, они бывают у всех. Это то, что иногда путает, беспокоит всех людей без исключения. Знай, что это — нормальная реакция на новое, необычное, сложное, непонятное/тяжелое, особенно для детей. Зато, проходя через трудности, ты становишься сильнее, мудрее, добрее, глубже.



В мире всегда есть люди, которые могут тебе помочь. Посмотри по сторонам, и ты найдешь их.

Внутри тебя есть много качеств и способностей, которые помогут тебе поступить самым лучшим образом.

Тебе, ребенку, самой природой дано много сил и богатств, чтобы жить, вырастать и становиться главным героем своей жизни.

С любым новым или сложным можно справиться, если понимаешь как, если есть с кем, если знаешь, ради чего.

Я немного расскажу тебе о тех переменах, который могут произойти в твоей семье. Если тебе это знание не понадобится, ты можешь дать почитать эту главу своему другу, с которым, быть может, это приключилось.



Когда в твоей семье случается...

У тебя нет папы

Ну, конечно, папа у тебя есть, или во всяком случае, когда-то был. Дети рождаются от любви двух взрослых. И если ты родился, то это значит, что когда-то твои папа и мама любили друг друга. А вот потом могло что-то произойти.

Часто взрослым кажется, что они любят друг друга настолько, что могут прожить вместе всю жизнь, завести и вырастить детей. Но потом оказывается, что любовь их была не долговечна. И они расстаются, чтобы искать того, кого они будут любить так, как им хотелось бы. Иногда взрослых разлучают какие-то обстоятельства жизни. И они не могут противостоять этим обстоятельствам.



Если ты читаешь эти строки, значит, твоя мама очень хотела, чтобы ты был. И еще это значит, что твоя мама — очень смелая, сильная и добрая, раз она теперь делает все за двоих: за себя и за твоего папу, чтобы ты ни в чем не нуждался. Таким мамам бывает нелегко, но то, что у них есть дети, приносит им не только много беспокойств, но и много радости.

Ты, скорее всего, чем-то очень похож на своего папу, что не удивительно, ведь в каждом ребенке есть часть от каждого родителя. Поэтому порасспрашивай у своей мамы, что хорошего было в твоём папе, чем он был так прекрасен, что когда-то она полюбила его. Приятно и важно быть похожим на хорошего человека.

В некоторых семьях, к сожалению, принято ругать папу, потому что он ушел из семьи и не помогает мамам растить их малышей. Даже если все — мама, бабушка и остальные родственники — считают, что виноват во всем только твой папа, не слушай. Так не бывает. Двое взрослых встречаются, любят и расстаются только потому, что они сотворили, сделали это вместе. Оба взрослых, твой папа и твоя мама, сделали что-то, чтобы не жить вместе, не смогли быть семьей. И они не плохи в этом и не хороши, а просто не смогли, не захотели, не справились.

И уж точно ты в этом нисколько не виноват.



Если у тебя нет папы, то это не значит, что с тобой что-то не так. Ты — в порядке. И у тебя все равно может быть хорошая семья.

В хорошей семье тебе не будут мешать, а будут всячески помогать встречаться с твоим папой, если ты этого хочешь. В адрес папы не будет звучать критики, ругательств или оскорблений. Сам папа будет активно участвовать в твоей жизни, помогать, интересоваться, защищать, даже если вы видитесь редко или он совсем далеко живет. Твоя мама и бабушка будут понимать, что папа и его родственники — это твоя родня, твои родные люди, и ты можешь получать от них участие, любовь и поддержку.

Если твоя мама решает привести в дом другого мужа, он не должен быть тебе папой, просто в вашей семье появился мужчина, который будет заботиться о тебе и маме. И это неплохо, согласишься. Тебе не обязательно для этого забывать своего папу. Не стоит и воевать со своим отчимом, чтобы доказать папе свою любовь.

Не надо стараться выжить нового маминого мужа из семьи, даже если он тебе не нравится. Помни, что только взрослые принимают решение по поводу своих отношений друг с другом. Лучше поговори об этом с мамой, пусть она расскажет тебе, за что она любит этого человека. Может, ты к нему присмотришься — и тоже найдешь, за что его можно хотя бы уважать.

Думаю, что и у него, нового мужчины в твоей жизни, достанет мудрости и взрослой доброты присмотреться к тебе и обнаружить в тебе прекрасного ребенка и человека. Ведь в тебе есть многое от той женщины, которую он любит.

Было бы замечательно, если бы у тебя был повод для радости, что теперь уже двое мужчин в твоей жизни будут заботиться о тебе.



Конфликт родителей, развод

Все люди ссорятся, и твои родители не исключение. У них, как и у остальных людей, есть много различий. И эти различия постоянно дают о себе знать. Они выросли в разных семьях. Они разного пола: мама — женщина, а папа — мужчина. Они часто разного возраста. Бывает, что они выросли в разных городах или даже странах. У них может быть свое мнение по каждому вопросу, собственные чувства, взгляды на жизнь.

Часто споры родителей напрягают детей, потому что им кажется, будто родители

злятся и ссорятся. Хотя взрослые могут просто горячо обсуждать какую-то тему, по поводу которой у них очень разные мнения.

Но ребенок уж такое существо, что ему кажется, что он всему причина, что все происходит из-за него. Хотя почти всегда это не так. Он может быть поводом, но причина, чаще всего, в отношениях взрослых. К тому же, в родительских спорах дети иногда стараются понять, кто слабее, чтобы встать на его сторону и спасти: ребенок же не может лишиться любимого родителя. Но взрослые на то и взрослые, чтобы «мочь» самим. Их задача — спасти себя или отстоять, если требуется.

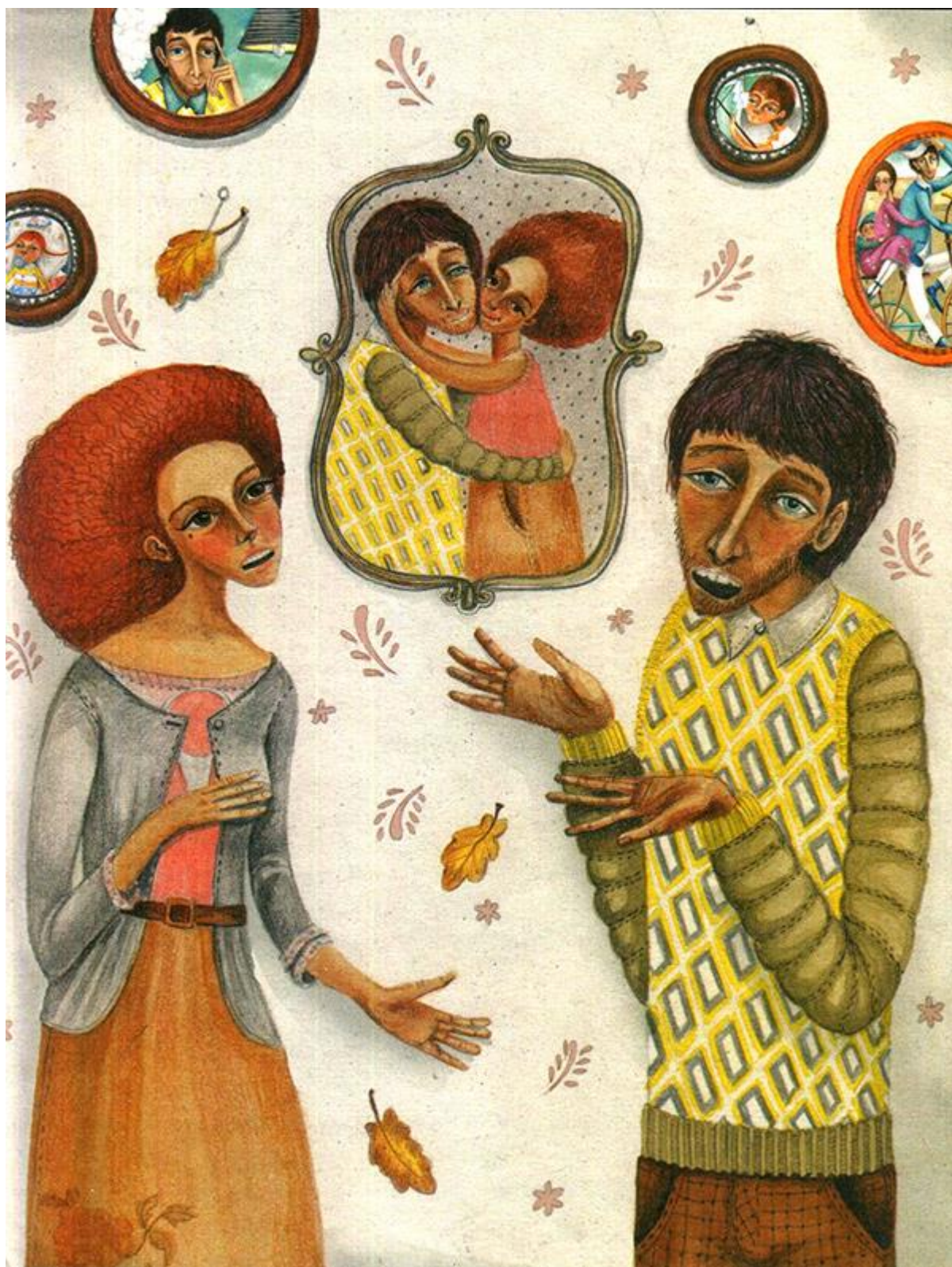
Детям всегда приятнее, когда родители не в злости, а в радости или удовольствии. Ведь родительская злость неизвестно чем может обернуться для ребенка. Чаще всего от нее бывает всем страшно. Но иногда без споров и ссор не обойтись. Тебе остается только верить, что твои родители справятся с прояснением своих различий и смогут договориться.



Если родители ссорятся или даже разводятся, точно знай — не ты тому причина. Даже если они обсуждают тебя в своих ссорах, причина не в тебе, а в их отношениях, которые они не могут разрешить.

В родительских конфликтах тебе лучше не вставать ни на чью сторону, к тому же, ты многого не знаешь. Лучше всего позаботиться о себе, и в случае, если тебе страшно, просто сказать им: «Остановитесь, я — ваш ребенок, и мне страшно».

Не стоит поддаваться на провокации и отвечать на вопросы типа: «Кого ты больше любишь, маму или папу? С кем ты хочешь жить?» Некоторые родители не понимают, что ты не можешь выбрать между двумя любимыми тобой людьми. Не понимают, что они нужны тебе оба. Не осознают, что задавать такие вопросы маленькому ребенку — противозаконно.



Если один из родителей уходит из семьи, знай: он уходит не от тебя, а от своего партнера, с которым у них не получилось сохранить отношения. Мужчины и женщины могут перестать любить друг друга, потому что они не родственники. А родители своих детей любить не перестают, даже если не очень умеют.

Развод — это стресс и для тебя, и для твоих взрослых. Это перемены. Все перестает быть, как раньше. Ваша семья становится другой, нежели была. Поначалу это может быть сложно. Твоя мама может много злиться, обижаться или плакать. Не пугайся, это у нее пройдет. Ей просто надо пережить расставание со старым и принять новую жизнь.

Будет неплохо, если и ты найдешь, с кем об этом поговорить или даже поплакать. Как

ни грустно, твоя жизнь тоже очень меняется от родительского развода. Ты можешь злиться на своих взрослых, ведь они, не справившись со своими отношениями, изменили твою жизнь. Но не стоит тебе искать виноватого. Они оба сделали это. И, скорее всего, сделали это потому, что иначе уже не могли.

Ты можешь плакать о прошлом. Прежняя ваша жизнь, в которой вы были все вместе, закончилась. Но знай, что развод — это не катастрофа, новое может быть тоже совсем неплохим. Ведь если твои родители найдут себе более подходящую пару и будут счастливее, то это отразится и на тебе. Два более счастливых дома лучше, чем один несчастный.

Не стоит думать, что ты можешь что-то сделать, чтобы снова помирить их. Я знаю, что ты бы очень хотел вернуть все назад. Но поверь: только они сами, если очень захотят и смогут, сделают шаги друг навстречу другу. Никто им не помощник, только они сами. Тебе лучше заняться своей жизнью и доверять это им.



Переезд, смена садика, школы

Все дети привыкают к своему месту и любят привычное. Дети без восторга относятся к внешним переменам в своей жизни: ведь они все время меняются внутри, растут, узнают многое, учатся активно. В их жизни внутри так много перемен, что хочется, чтобы хоть что-то оставалось стабильным, постоянным, на своих местах.

И потому, если тебе придется поменять комнату, дом, садик или школу, тебя эта идея может совсем не воодушевить. Даже если тебя будут уверять, что там тебе будет гораздо лучше. Потом, когда ты привыкнешь, наверное, и станет лучше. Но сейчас, когда тебе только

об этом сказали, ты можешь быть совсем не рад.

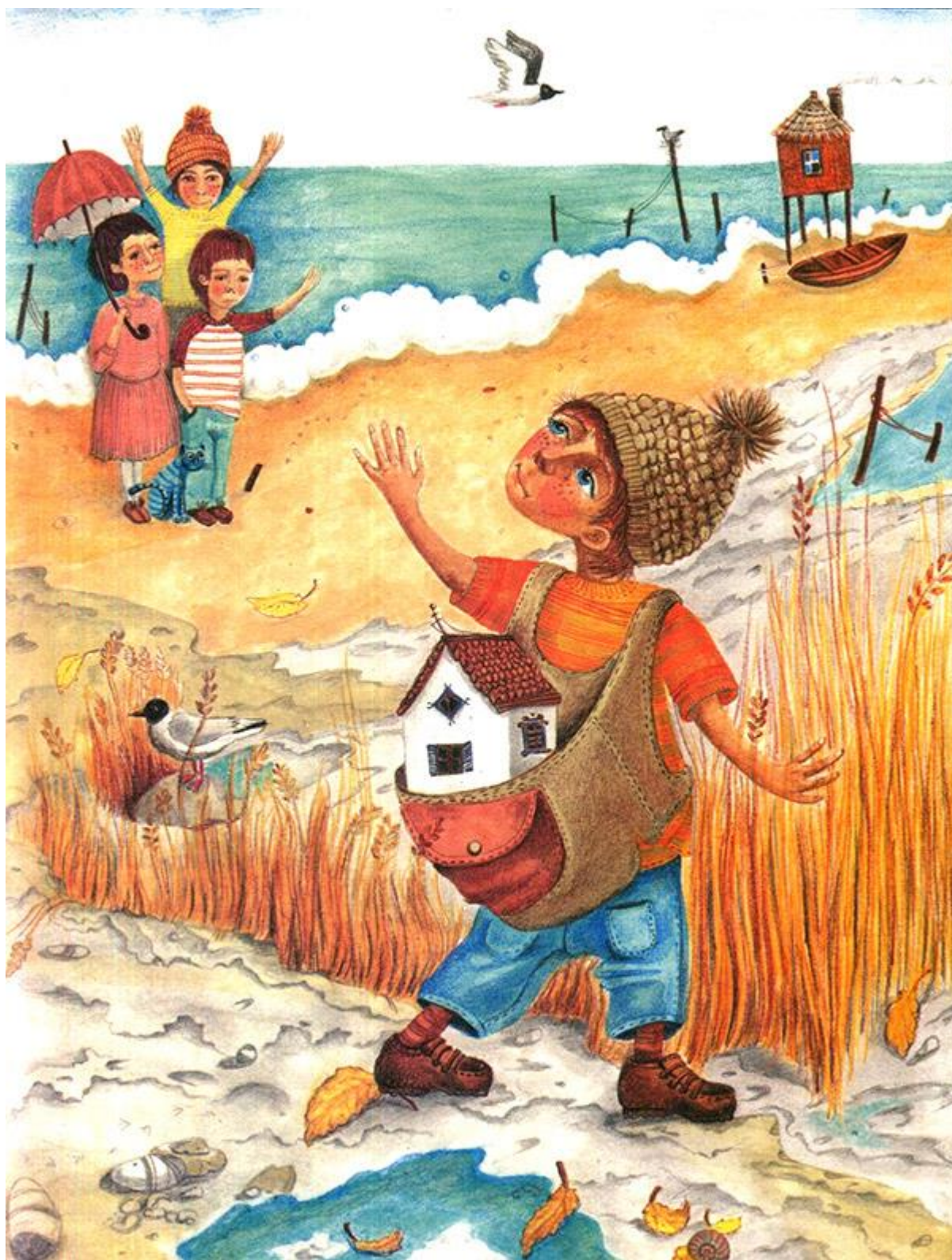
И если ты испытываешь беспокойство или тревогу, знай, что с тобой все в порядке. Это обычная реакция на предстоящие перемены. Даже взрослые тревожатся, когда им приходится столкнуться с чем-то новым и неизвестным, просто не все в этом признаются.



Многие взрослые считают, что не надо горевать по тому, что оставляешь, а надо быстро начинать радоваться новому.

Они не правы. Если не всплакнуть по тому, что уходит в прошлое, то это все равно, что забыть то хорошее, что было. Как будто сделать так, что если теперь нет старого дома, сада, прежних друзей, то и переживать нечего. Как будто не ценно, что они были. Знай: если ты плачешь или грустишь от того, что тебе приходится оставлять старое, то это нормально. Более того, это хорошо. Потому что означает: в твоей жизни было что-то очень важное, дорогое, расставаться с которым очень жаль.

Если тебе твои родители будут говорить: «Не плачь, там, на новом месте, будет замечательно», — ты можешь смело им отвечать: «Я немного поплачу про старое, а уж потом, может быть, порадуюсь вашему новому».



Легче переносить в жизни перемены, если тебя в это время поддерживают и понимают. Поэтому, если у тебя есть какие-то чувства — позволь себе их, найди, кому рассказать о них. Очень важно, чтобы никто не обесценивал твоего прошлого, которые ты оставляешь. Чтобы никто не сказал: «Подумаешь: друзья, школа, садик! Новых друзей найдешь, еще лучше прежних». Ведь даже если ты найдешь новых, тебе важно, чтобы кто-то признал твою грусть расставания с теми людьми или местами, которые ты успел полюбить.

Чем лучше ты расстанешься со старым, тем легче тебе будет принять новое. Ведь если ты понял, что в старом было много хорошего, о чем теперь можно жалеть, то и в новом будет много хорошего. Это означает, что ты такой, который умеет ценить, дорожить, дружить.

Умение расставаться открывает двери в новое. Совсем трудно что-то менять и принимать эти перемены тем, кто не умеет говорить: «Мне так это было дорого. Я так любил это мое прошлое. Но я оставляю его ради нового, которое тоже должно случиться». Старым важно дорожить, но новое — это всегда двери в еще неизведанное, которое непременно изменит тебя. И даже если это новое оказалось в чем-то хуже, тяжелее, сложнее — знай: в нем все равно есть что-то хорошее, хотя бы тот факт, что оно позволяет тебе открывать еще не открытое в тебе и мире.



Потеря, смерть кого-то из близких

В этой жизни все мы сталкиваемся с потерями. Как ты уже понял из предыдущей главы, все время что-то уходит в прошлое, и это прошлое важно ценить. Одно дело, когда ты постепенно привыкаешь к тому, что скоро тебе предстоит потерять: постепенно ломается любимая игрушка, любимое платье становится коротким, уже не так хорошо ездит любимый велосипед. Другое дело, когда теряешь что-то внезапно. Внезапность часто бывает гораздо сложнее пережить. К ней трудно подготовиться. Всем людям. Особенно детям.

Вещи еще можно купить новые, хотя и старые может быть жаль. А вот как быть с людьми или любимыми животными? Особенно, если они болеют или умирают.

Смерть трудно понять. Как это? Только что был кто-то любимый и важный, и уже нет? В это сначала трудно поверить. Какой бы страшной она ни казалась, эта смерть, в ней есть все-таки много загадочного. И не только для детей, для взрослых тоже. Что бы они ни говорили тебе о смерти, это всего лишь их предположения. Ведь никто не знает, что же происходит после смерти человека. Но, в любом случае, важно послушать их версию, все-таки они тебе близкие люди, а вопрос-то важный.



Взрослые не любят, а часто и не умеют я w говорить о смерти. Потому что сами не знают о ней и потому что боятся этой темы.

По нескольким причинам. Во-первых, им кажется, что такой разговор тебя может

напугать или расстроить. Им кажется, что если с тобой про это не говорить, то ты и думать о ней не будешь. Это, конечно, наивно с их стороны. Во-вторых, их самих пугают мысли о смерти. Ведь им тоже страшно и горько терять близких и любимых людей, страшно терять свою жизнь.

Смерть — непостижимая загадка. Но есть несколько правил, которые помогут нам хоть немножко справиться с этой темой.



Правило 1. Все мы можем потерять кого-то из близких нам людей. И это не зависит от нас. В большей степени это зависит от них. И иногда еще от их судьбы или случая. Смерть часто внезапна и приходит без предупреждения. Но большинство людей все-таки хотят жить,

и поэтому они стараются заботиться о себе, о своем здоровье, о своей безопасности, чтобы прожить как можно дольше.

Правило 2. Если ты уже потерял кого-то из близких, то важно, чтобы кто-то помог тебе это пережить. Или родители, или другие мудрые взрослые. Они смогут утешить тебя, если ты захочешь поплакать. Выслушать тебя, если ты захочешь рассказать. Ответить тебе, если ты захочешь спросить. Взрослые иногда думают, что горе — это только их горе, и забывают о ребенке, которому никто ничего не объясняет и оставляет его в одиночестве с его чувствами и вопросами. Чтобы не быть одному, попробуй найти взрослого или хотя бы друга, который сможет помочь пережить тебе это событие.

Правило 3. При переживании потери, чьей-то смерти, ты можешь испытывать недоумение, растерянность (тебе будет трудно представить, как это — был человек, и вдруг нет). Горе (тебе будет грустно, что этого человека уже нет с тобой). Страх (ты можешь пугаться реакции твоих взрослых, их слез, переживаний). Любопытство (как это, когда кто-то мертвый, что с ним происходит потом, куда девается его тело или его душа). Злость (как же так случилось, что такой важный человек тебя покинул). Печаль (тебе придется учиться жить без него). Все эти чувства нормальны, их переживают все люди, столкнувшиеся с потерей.

Правило 4. Все дети боятся смерти. И поэтому любят про нее шутить, рассказывать страшные истории, пугать друг друга, сочинять про нее анекдоты. Это их детский способ справиться с тем, что она такая непонятная и непредсказуемая. Когда боишься вместе, то не так страшно. Когда смеешься, то как будто можно пережить.

Правило 5. Мы, на самом деле, часто переживаем маленькие наши смерти, когда что-то подходит к концу. В нашей жизни все время что-то заканчивается: день — наступает ночь, зима — наступает весна, детство — наступает юность. Заканчивается одно, и наступает другое. В жизни все не может оставаться одним и тем же, все проходит. Потому так важно дорожить тем, что было. Ценить то, что есть. И верить в то, что будет.

Смерть — это просто новое, про которое мы очень мало знаем. Но оно такое же естественное, как рождение. И несмотря на то, что мы все когда-нибудь умрем, умирать не стоит торопиться. Жизнь — это подарок. Каждый твой новый день — это коробка с новым, неизведанным, интересным, созданным только для тебя. Открывай, изучай, живи.



Пьет кто-то из родителей

В нашей стране, к сожалению, такое случается во многих семьях. Вообще-то, это называется алкогольная зависимость. Тот, кто пьет, — человек, физически и психологически зависимый от алкоголя, то есть не может без него обходиться долго.

Сложностей в этом несколько. Первая — сам человек не хочет признавать, что он зависим, и поэтому не может перестать пить. Вторая — чья-то зависимость становится проблемой всей семьи, и твоей в том числе, если это происходит с кем-то из твоих близких.

Третья — избавиться от этой проблемы не так просто, как может показаться на первый взгляд.



Сначала расскажу тебе, как устроена зависимость и чем она опасна, а потом объясню, что тебе с этим делать.

Если кто-то из взрослых, например папа (чаще всего пьют именно они), живет совсем не так, как ему хочется, — работает на нелюбимой работе, у него нет любимого дела, которое бы его воодушевляло, в семье у него со своей женой нелады — то он начинает быть несчастным. Чтобы не чувствовать свою несчастность, он начинает пить, принимать алкоголь.

От алкоголя, хоть он и совершенно не вкусный, бывает легче: кажется, что проблемы ушли, что ты снова силен, красив и всемогущ. Но ключевое слово здесь — «кажется». Потому что когда действие алкоголя проходит, то человек чувствует себя еще хуже, чем был, так как у него возникает чувство стыда и вины. От этого ему становится еще хуже, и ему хочется выпить снова, чтобы заглушить эти неприятные чувства и вернуть себе приятные. И так снова и снова. Плохо — хочется выпить — стало легче — протрезвел — снова плохо, даже еще хуже — снова хочется выпить...

И еще: пьющему человеку всегда кажется, что он управляет этим — и всегда может остановиться, бросить пить. Но остановиться без посторонней помощи часто бывает очень трудно. Потому что ему надо не столько пить бросить, а жизнь свою изменить, наполнить и наладить, вернуть самоуважение. А это сложнее, чем просто выпить и создать иллюзию, что все хорошо.

Беда и в том, что к проблеме такого папы подключается вся семья. Им кажется, что проблема в алкоголе, а проблема в другом: она в несчастной жизни. Но все вокруг дружно, особенно мама, начинают ему говорить: «Не пей!» Они начинают его контролировать и следить за ним, пьет он или нет. Им кажется, если они будут следить и ему все время напоминать, то он пить перестанет. Это большая ошибка!



Нет никакого смысла, даже вредно говорить пьющему человеку «не пей».

Потому что когда это ему говорят другие люди, они начинают его контролировать, а он

— сопротивляться этому контролю и пить еще больше. Только он сам может снова взять под контроль свою жизнь. Если ему что-то и может помочь, то только его собственное желание бросить пить и изменить жизнь, а также специально обученные люди — психологи и врачи. Но не его семья путем борьбы с выпивкой.

Беда в том, что семья — мамы, бабушки и даже дети — начинает спасать пьющего человека от пьянства. И их «спасательство» только ухудшает ситуацию. Потому что пьющий зависим от алкоголя, а они становятся созависимыми. Они тоже перестают заниматься своей жизнью, а начинают заниматься контролем папы, откладывая свою жизнь «на потом», когда папа бросит пить. Их жизнь начинает подчиняться этому событию: выпил их близкий сегодня или нет. Если он трезвый — это одна жизнь и обстановка в семье, если выпил — другая.

Часто бывает, что выпивший папа. — это повод для ссор, конфликтов и иногда, к сожалению, драк. Беда в том, что ты — ребенок, но ты не можешь оставаться безучастным к этим ссорам и конфликтам и вообще к этому явлению. Иногда ты начинаешь волей-неволей становиться на мамину сторону и уговаривать папу быстрее лечь спать, не скандалить и не пить. А порой тебе может быть жалко папу, на которого мама так сильно злится и ругается.

Вот и приходится тебе вместо того, чтобы заниматься своей детской жизнью, заниматься их делами. Управлять тем, чем на самом деле ты не можешь управлять. Вместо того, чтобы гордиться своим папой, считать его твоей опорой и защитой, ты начинаешь его стыдиться, за ним присматривать, защищать от него свою маму или сестер (братьев).

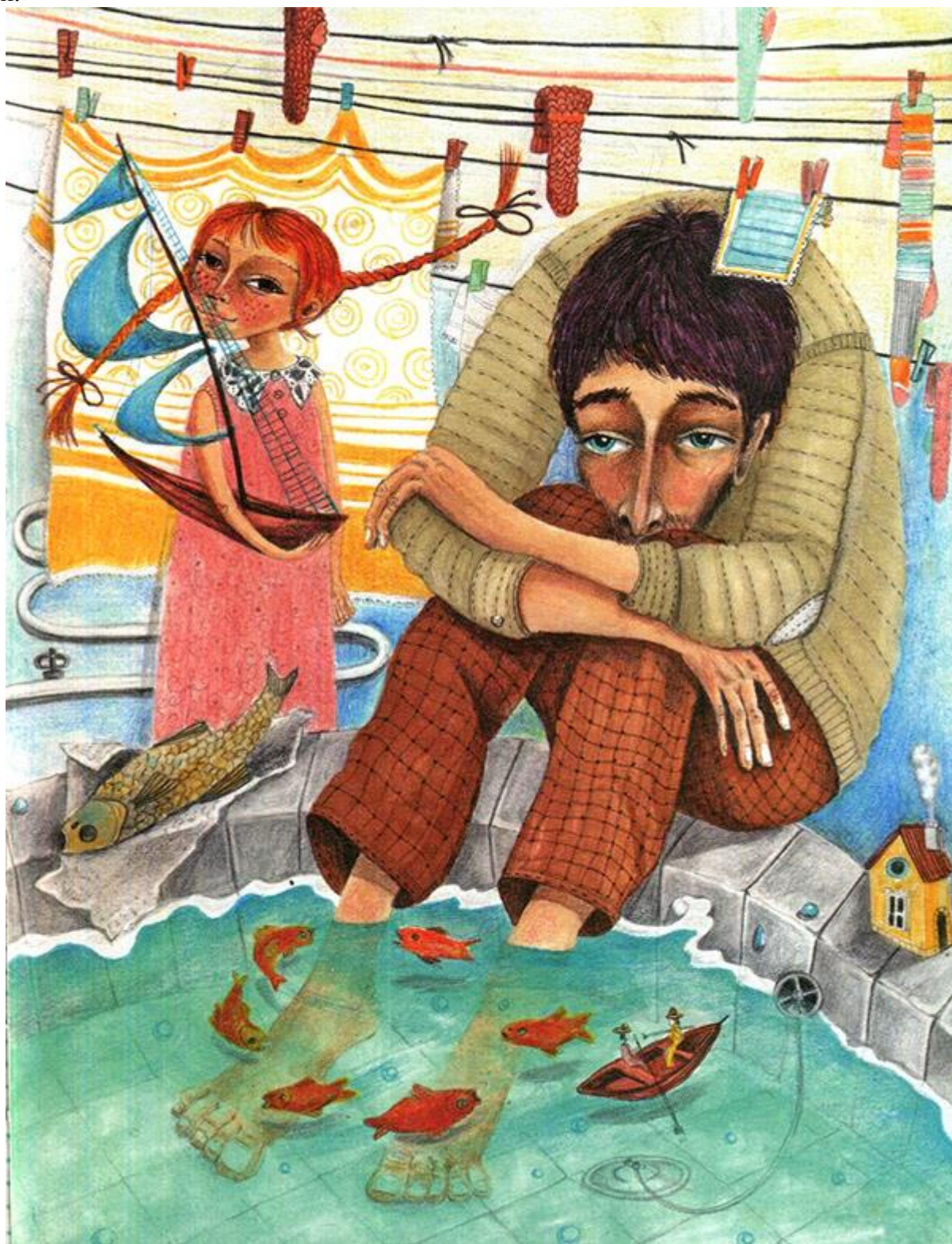


Мамы и бабушки тоже, к сожалению, совершают много ошибок: вместо того, чтобы уберечь тебя от этого, максимально отодвинуть тебя от истории папиного алкоголизма, они начинают призывать тебя в помощники, в свидетели, в судьи. А это твой папа, и тебе хотелось бы его просто любить и уважать. И это — твоя семья, и тебе там хотелось бы ощущать себя безопасно, уютно, спокойно и радостно.

Я понимаю, что это очень сложно: перестать отвечать за папину зависимость. Перестать мирить или разнимать родителей. Защищать себя от унижений и насилия. Не стыдиться того, каким видят твоего папу и всю вашу семью. Не надеяться на то, что папа бросит пить, раз уже много раз обещал. Начать заниматься только своей жизнью. Верить в

то, что они сами справятся со своей жизнью и зависимостью. Знаешь, я понимаю, что это трудно, но это единственное, чем ты мог бы помочь себе, папе и своей семье.

Пьющий человек слышит много обвинений и оскорблений в свой адрес. Потом, выпив, выдает все эти оскорбления обратно тем, кто его ругает, и всем, кто попадет под руку. Это человек, запутавшийся в своей вине, в своей беспомощности, в своей пустоте внутри. Но он отчаянно делает вид, что у него все отлично, что он со всем справляется. Я рассказываю это тебе не для того, чтобы ты его жалел, судил или прощал. А для того, чтобы ты понял его зависимость — это не твое дело, а только его собственное. И только он сам себя может спасти.



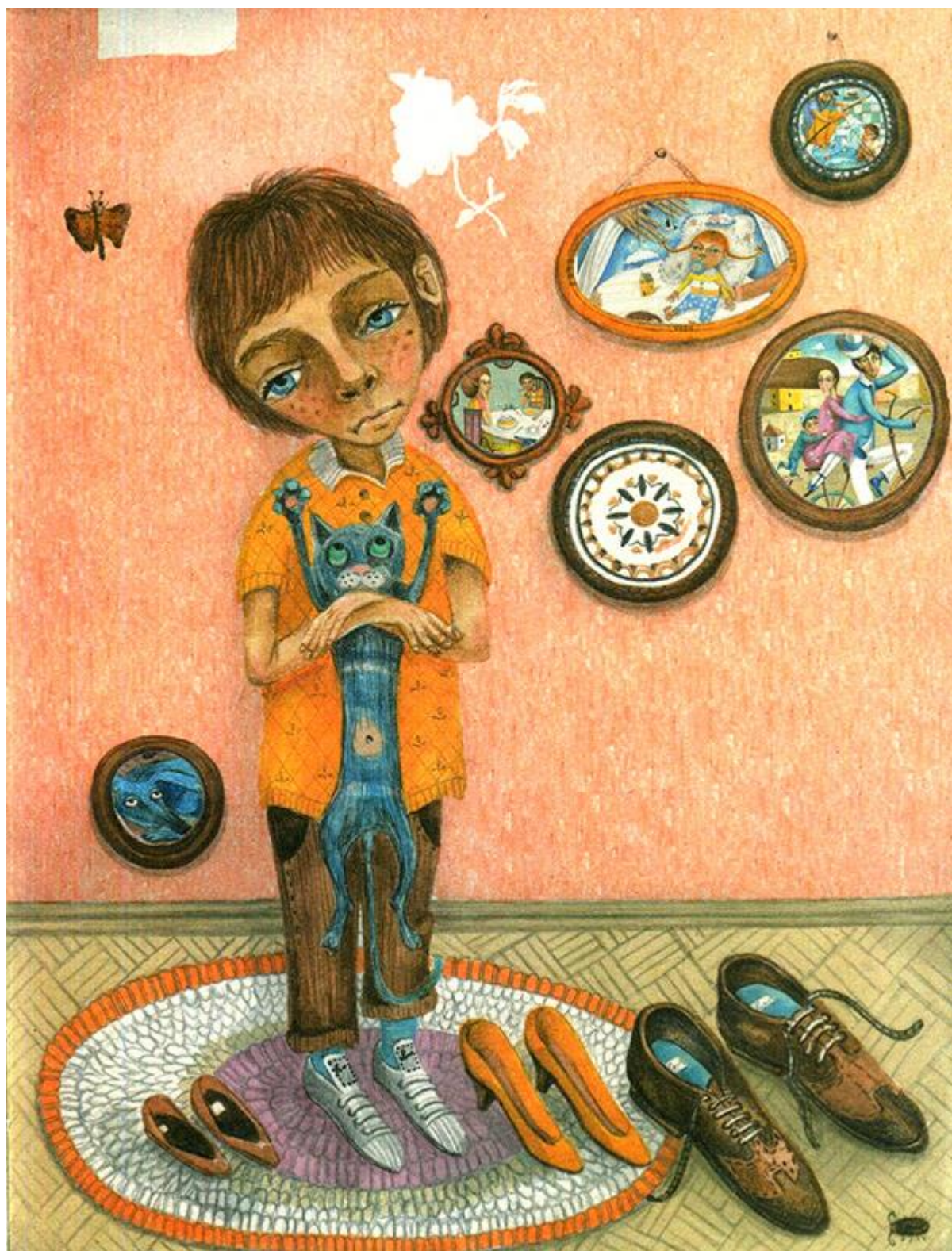
Рождение другого ребенка

Взрослые не всегда понимают, что такое радостное и волнительное для них событие как рождение еще одного ребенка в семье для тебя может оказаться таким сложным.

Для тебя появление другого — это резкий переход от одной жизни, к которой ты привык, к совсем другой. До этого ты был единственным ребенком и понимал, что все внимание родителей и их забота направлены только на тебя одного. А теперь почти все только и думают, что о новом ребенке.

Когда ты радовался их идее, что у тебя теперь будет братик или сестричка, ты, возможно, не представлял себе, что малыш будет настолько маленький, что с ним совершенно невозможно играть. И что он будет настолько зависим от взрослых и так отвлечет их от тебя.

Если при появлении малыша ты испытываешь не только радость (или не такую радость, как остальные), то не вини себя, это нормально. Ведь для тебя это перемены, а все новое может быть тревожным. Многие дети начинают бояться того, что мама будет теперь любить их меньше, чем нового ребенка. Некоторых появление малыша совершенно обоснованно злит.



Если и у тебя появилась злость, знай, что это естественно. Тебе нужно время, чтобы привыкнуть к новому распорядку в семье. Ведь тот факт, что он теперь есть, меняет твою жизнь. Тебе приходится теперь делиться тем, что раньше принадлежало только тебе одному. Мамино время, участие и внимание не принадлежит теперь только тебе. Приходится делиться комнатой, свободой, пространством. Потом, когда он подрастает, еще и твоим временем, если тебя заставляют помогать. Еще и игрушками и своими вещами, если взрослые говорят: «Ну дай ему, жалко тебе, что ли? Он же маленький!»



Некоторые родители считают, что если у тебя появился братик или сестричка, то ты «уже взрослый».

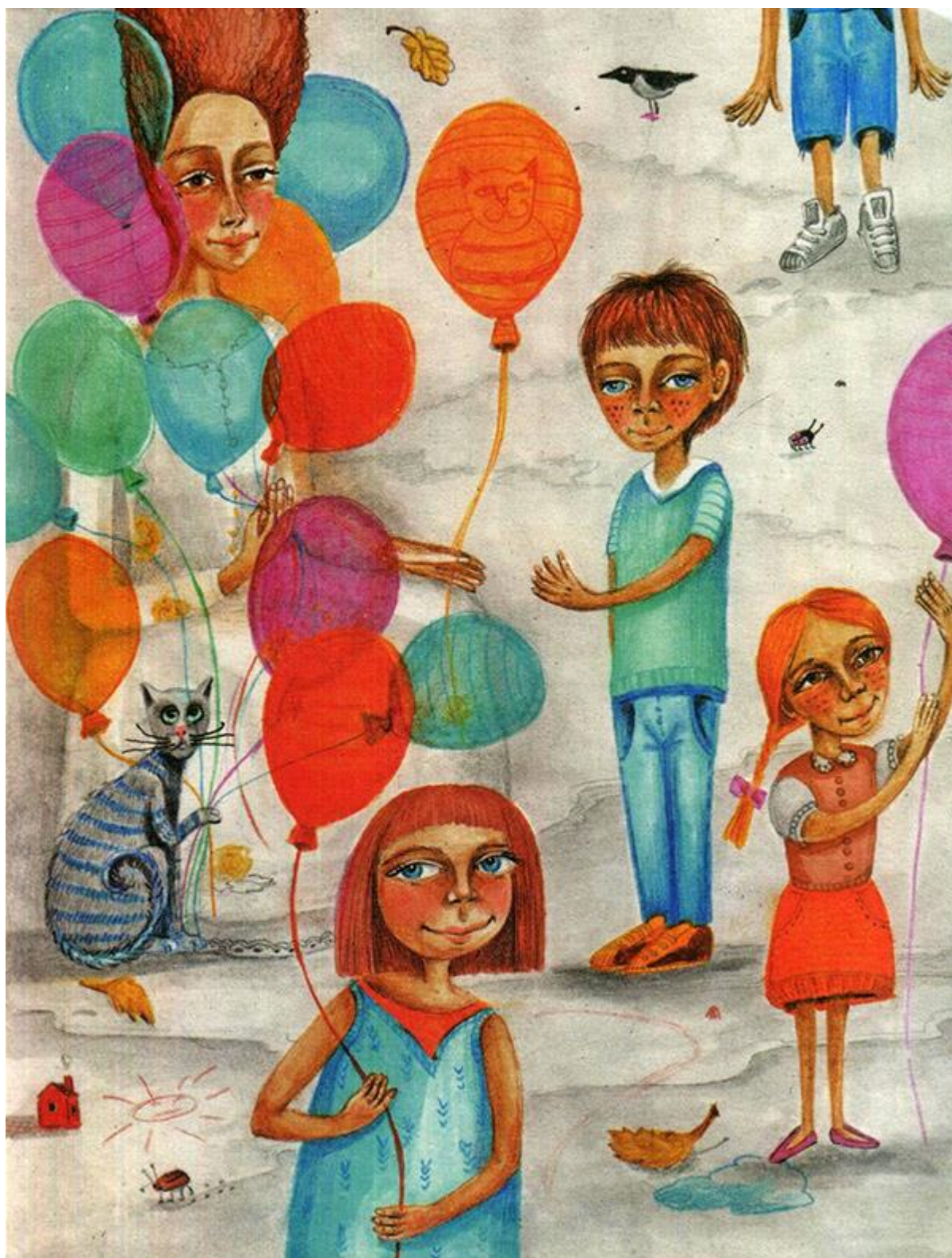
Это их большая ошибка. Ты — не взрослый, ты по-прежнему ребенок в этой семье. Просто ты — старший. Но это не значит, что ты вырос и должен перестать быть ребенком. Это не значит, что ты должен отвечать за малыша и быть ему чем-то вроде мамы и папы в одном лице. Просто у тебя есть свои права и место в этой семье — место старшего ребенка, который раньше появился и дольше живет, а значит, чуть больше знает, чем малыш. Но ты по-прежнему ребенок и можешь по праву ожидать внимания и заботы своих родителей.

Некоторым бывает особенно обидно из-за того, что от них так многого теперь требуют родители, а младшему улыбаются и умиляются просто так. Тебе, чтобы их порадовать, надо постараться — как-то помочь или «пятерок» наполучать. А маленький всего лишь хорошо покушал или погремушку схватил, и все уже в восторге. Это грустно и несправедливо, если тебе приходится сталкиваться с этими чувствами.

Тебе остается только верить в то, что тебя они тоже просто любят, вне зависимости от того, что ты делаешь или не делаешь. Просто некоторые родители вспоминают о своей любви лишь тогда, когда ты их чем-то радуешь. Если ты поделишься этой грустью с мамой, я думаю, что она тебя поймет и уверит в своей любви к тебе, и ты перестанешь тревожиться и злиться на маленького.

Если тебе иногда захочется встать на его место и тоже побыть маленьким, полежать в его кроватке или коляске, посидеть у мамы на коленях, заговорить вдруг детским языком — не расстраивайся и не пугайся, это нормально. Если твои родители пойдут тебе навстречу и разрешат тебе поиграть в «маленького», то ты наиграешься, и это быстро пройдет.

Если твои родители поймут, что появление брата или сестры не должно ущемлять твоих детских прав, если не только на словах, но и на деле ты убедишься, что их любви хватит на всех, то тебе не нужно будет ревновать и злиться на малыша. Ты почувствуешь, как это приятно и здорово, что в твоей жизни появился еще один близкий и родной тебе человек.



Усыновленный ребенок

Во многих семьях детей рождает их собственная мама. Но бывают семьи, и их сейчас становится все больше, в которых дети появились из других мест. Эти места называются «дом малютки» или «дом ребенка», еще есть такое название — «детский дом». Там живут дети, которых родили их мамы, но по каким-то причинам они не могут о них заботиться, воспитывать, ухаживать, любить, и тогда те мамы оставляют своих детей, чтобы о них позаботилось государство. Такие дети живут в этих детских домах, как в большой семье.

Только вместо родителей у них воспитатели. И несмотря на то, что о них там заботятся, как могут, все-таки таким детям хочется иметь свою маму, свою семью, свою комнату.



Поэтому некоторые родители принимают взрослое решение, что какой-то мальчик или девочка будут жить теперь не в детском доме, а в вашей семье. Это и называется «усыновление». Это важный шаг как для ребенка, который теперь обретает новую семью, так и для родителей, которые теперь отвечают за него, а также для тех детей, которые уже есть в этой семье.

Усыновленным детям бывает непросто привыкнуть к новой жизни и новым правилам. Некоторые из них стараются вести себя очень хорошо, большинству из них очень страшно, что их могут вернуть обратно в детский дом. Иногда усыновленный ребенок начинает плохо

себя вести, проверяя родителей и семью, выдержат ли они его таким, смогут ли справиться с его разными чувствами и качествами. Большинство родителей знают об этом и готовы к этому непростому периоду взаимного привыкания.

Если в твоей семье появились усыновленные дети, то ты можешь испытывать разные чувства по этому поводу: радость, злость, беспокойство. Тебе лучше поговорить об этом со своими взрослыми, чтобы они помогли и тебе справиться с новой для тебя ситуацией. Знай, что если новые дети в семье появились, то это уже окончательное решение, принятое взрослыми, и тебе его не отменить. Ты можешь дать себе время привыкнуть к новому члену твоей семьи и помогать ему осваиваться в новой для него жизни.

Если новые дети злятся на тебя или устраивают разные каверзы, то ты вправе защищать себя. Ты просто понимай, что они так ведут себя потому, что в самом начале их жизни им пришлось многое пережить: потерю той мамы, что их родила, недостаток любви и внимания, возможно, много других горестей и страданий.

Некоторые дети злятся не потому, что ты плохой или они плохие. А потому, что им пришлось пережить много душевной или физической боли, страхов, лишений. Когда новые дети поймут, что они окончательно приняты вашей семьей и любимы, у них отпадет необходимость злиться или странно себя вести.

Если усыновленный ребенок — это ты сам, то знай: даже если твои родители дали тебе жизнь, но не смогли заботиться о тебе, все равно есть в этом мире взрослые, готовые и желающие дать тебе все необходимое — любовь, заботу, внимание и уход.



Если у тебя никогда раньше не было семьи, то это не значит, что с тобой было что-то не так. Ты — замечательный человек и ребенок. С тобой все в порядке. Просто твои родители не могли выполнять свои родительские обязанности. И всегда будут те, кто сможет о тебе позаботиться.

Просто потому что ты родился. Просто потому, что ты — ребенок. И как все дети, ты имеешь право на семью, любовь и будущее. И твои приемные родители постараются дать тебе это, потому что они приняли тебя в свою семью. А это значит, что у них достаточно взрослой ответственности, любви и желания разделить с тобой свою жизнь.



Твои детские права

Твои детские права защищаются некоторыми законами нашей страны и международной конвенцией о правах ребенка. Это означает, что если твои права нарушаются, то ты вправе искать помощи, поддержки у государства, и твои права должны быть восстановлены.

- Ты можешь встречаться с друзьями
- Ты можешь играть
- Сохранять свою индивидуальность
- Узнавать то, что тебе интересно
- У тебя есть право на личную жизнь
- Медицинскую помощь
- Заботу и уход
- Полноценное питание
- На защиту от насилия
- На свое мнение по касающимся тебя вопросам

Если ты чувствуешь, что твои права в семье нарушаются, то ты можешь поговорить сначала об этом со своими родителями. В случае, если они сами являются такими нарушителями и от разговоров ситуация не меняется, нужно обратиться к кому-то из твоей большой семьи, к тем родственникам, которые могут тебя услышать и помочь.

Ты можешь также обращаться к любым знакомым тебе взрослым, которым доверяешь: к учительнице в школе, воспитателю, психологу, родителям твоих друзей.

Помни: никакой взрослый не вправе унижать тебя, обижать, причинять тебе физическую боль, использовать тебя в своих целях.

Никто не вправе делать с твоим телом то, что тебе не нравится: прикасаться, обнимать, трогать так, что ты чувствуешь дискомфорт, стыд или униженность.

Никто не вправе угрожать тебе, запугивать, эмоционально давить, оставлять без помощи, поддержки и заботы.

Если что-то из этого происходит или происходило с тобой, срочно найди взрослого, которому ты доверяешь, и расскажи ему об этом. Тебе нужна помощь и защита, и окружающие тебя взрослые обязаны и могут тебе помочь.

Твои психологические права

Ты имеешь право на любые чувства, независимо от того, понимают ли их те, кто рядом. Но важно, чтобы их проявление не наносило ущерб окружающим тебя людям и живым существам. Исключение составляет необходимая самооборона и защита.

Ты вправе быть ребенком и вести себя по-детски, чего-то не уметь, с чем-то не справляться, ошибаться и учиться. Ты можешь позволить себе радость, беспечность и увлеченность, постепенно обучаясь ответственности за свои поступки, действия и бездействия.

Ты вправе не чувствовать себя виноватым за свои желания. Желания — это естественно. Не все твои желания могут быть выполнены. Ты вправе переживать и расстраиваться по этому поводу, а также продолжать хотеть и не отказываться от них, только потому что они невыполнимы в данный момент.

Ты вправе не отдавать другим то, что принадлежит тебе. Ты можешь договариваться, меняться, распоряжаться своими вещами, но не вправе присваивать чужие и распоряжаться ими.

Ты вправе просить о помощи и эмоциональной поддержке. Тебе не надо помогать своим родителям и окружающим тебя людям, как будто ты взрослый, ты можешь делать это как ребенок, в меру своих сил, желаний и возможностей.

Ты имеешь право на одиночество, свои личные границы, на свою интимность. Ты вправе не открывать свою душу тому, кому не доверяешь. Ты имеешь право не проявлять нежность, любовь, благодарность, если ее не чувствуешь. Не принимать объятий, поцелуев и прочего телесного контакта от неприятных тебе людей.

Ты вправе защищать себя от насилия, протестовать против несправедливого обращения, критики, унижения. Важно и самому не проявлять такого насилия, за исключением самообороны, которая должна быть адекватной проявленной угрозе. Ты можешь не любить людей, приносящих тебе вред.

Ты вправе не нести ответственность за чье-то неправильное поведение. Твоя задача — отвечать только за свое. Ты можешь говорить «нет», если тебе не нравится то, что тебе предлагают. И не делать того, чего на самом деле сделать не можешь.

Твое самое главное право — жить, расти, любить и быть любимым. Чтобы свершить на этой земле то, что можешь свершить только ты. И я надеюсь, что твоя семья поможет тебе выполнить эту важную задачу.

