

0+

Ирина Васи́лакий

Тёплые истории пушистых сердец



Добрые сказки
для детей
и взрослых

Ирина Васи́лакий

**Тёплые истории пушистых
сердец. Добрые сказки
для детей и взрослых**

«Издательские решения»

Василакий И.

Тёплые истории пушистых сердец. Добрые сказки для детей
и взрослых / И. Василакий — «Издательские решения»,

Эта книга — инструмент для создания теплой атмосферы в доме, где каждый чувствует себя нужным, понятым и любимым. Она напомнит малышам, что их чувства важны, а взрослым поможет увидеть мир глазами ребенка — более чутко, внимательно и с любовью. Пусть эти страницы станут началом ваших собственных добрых дел и счастливых моментов близости.

© Василакий И.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Не только мёд и орешки	7
Несправедливость ищите в ожиданиях, а не в отношениях	7
Комментарий психолога	9
Правило трёх вдохов, чтобы неудача стала удачей	10
Просто о важном	12
О бурундучке, который видел мир через очки	13
«злоумышленника»	
О чём расскажет психолог	15
Как помочь себе или ребёнку?	15
Настоящая сила не в кулаках и грубости, а в умении	16
контролировать себя	
Комментарий психолога	19
Про Медвежонка и Невидимые Иголочки	20
Обращение к ребёнку	22
Рекомендации родителям	22
«Идеальный ремонт»	22
Эксперимент	23
злость и зависть отнимает силы, а дружба — даёт их	24
Комментарий психолога	26
Рекомендации родителям	27
Делать «по-своему» или делать «как надо»?	28
О чём расскажет психолог	29
Рекомендации родителям	30
Страх нельзя запретить, но Его можно понять, назвать и «выдохнуть»	31
Не нужно притворяться взрослым, а Нужно просто не бояться	31
быть собой	
Вопрос родителям	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Тёплые истории пушистых сердец Добрые сказки для детей и взрослых

Ирина Васи́лакий

© Ирина Васи́лакий, 2026

ISBN 978-5-0070-5279-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Доброго дня, мои дорогие читатели!

Приглашаю вас в путешествие, которое начинается с детских страхов, обид и капризов, а завершается важным подростковым поиском себя. За масками пушистых героев, историями обычных девочек, мальчиков и их родителей скрывается главная мысль: **у каждого есть право быть живым, чувствующим и настоящим**. Даже если поведение ребёнка кажется «неудобным», а ожидания родителей — недостижимыми.

Эта книга сказок — не просто развлечение. Это инструмент для души, который поможет вам и вашим детям понять:

Смелость — это не отсутствие страха, а умение действовать вопреки ему.

Границы выстраиваются не для того, чтобы отталкивать, а чтобы бережно хранить любовь.

Быть собой важнее и ценнее, чем быть «крутым» или «как все».

Ошибки — это не клеймо неудачника, а ступеньки роста. Это повод научиться новому, а не обвинить себя.

Осознанность и пауза «сначала подумай, потом сделай» спасают от многих жизненных штормов.

Эмпатия — лучшее лекарство от одиночества.

Для родителей и воспитателей в книге предусмотрены специальные подсказки. Одна из них ключевая: «Родитель, который умеет отдыхать и беречь свое личное пространство, дает ребёнку гораздо больше тепла, чем тот, кто жертвует собой до полного изнеможения». Сказки становятся самым крепким мостиком между миром взрослых правил и детским восприятием. Пусть этот мост будет надёжным!

Читайте, обсуждайте, проживайте эти истории вместе. Пусть они принесут в ваш дом понимание и уют.

Не только мёд и орешки

Несправедливость ищите в ожиданиях, а не в отношениях

Жил-был утёнок по имени Пухлик. Он был маленький, пушистый и очень чувствительный. Пухлик верил, что мир устроен честно: если стараешься — всё получится, если обещают — обязательно выполнят, если ждёшь солнца — оно обязательно выглянет из-за туч.



Но однажды Пухлик проснулся пораньше, чтобы побольше погулять. Он надел любимую жёлтую шапочку и бегом побежал к маме:

— Мама, сегодня обещали солнце! Я читал в календаре! Можно мне пойти гулять на весь день?

Мама покачала головой:

— Нет, сынок, нельзя, промокнешь. За дальней горой собираются тучи. Ворон прокричал, что будет дождь. Останься дома.

Пухлик сел у окна и плакал про себя: «Несправедливо! Я так хотел гулять весь день. Я приготовил себе еду и всё для игры».

На следующий день он пришёл к своему лучшему другу — цыплёнку Пёрышку:

— Пойдём к озеру! Я покажу, как плавать, а ты посидишь на берегу и будешь болеть за меня!

Но цыпленок замялся:

— Ну... мне скучно сидеть, пока ты плаваешь. Лучше я пойду к другим цыплятам в песочницу.

Пухлик посмотрел на него с обидой: «Ты же обещал быть верным другом! Несправедливо!»

А потом был день, когда папа пообещал купить Пухлику новые резиновые сапожки — красные, с белыми точками! Утёнок мечтал об этом всю неделю. Но когда сапожки принесли, они оказались велики.

— Эх, сынок, прости, — сказал папа, — но они тебе велики. Отдадим старшему брату, а тебе купим в следующий раз.

«В следующий раз!» — горько подумал Пухлик. «А когда это — следующий раз? Несправедливо!»

В школе задали выучить стихотворение. Пухлик целый вечер зубрил, даже во сне шептал строчки, так ему хотелось получить пятёрку! Он рассказал его на уроке, а учительница сказала:

— Молодец, Пухлик, но пятёрку не поставлю. Ты забыл два слова.

Утёнок не выдержал. Он выскочил из школы, хлопнув дверью, и убежал в лес. Всё внутри него кипело: «Почему всё не так, как должно быть? Почему всем всё можно, а мне — нет? Почему несправедливо?!»

Бродил он по лесу, пока не наткнулся на старого ежа по имени Колючка. Тот сидел под дубом и чинил свою шляпку из листьев.

— Ты чего так зол, малыш? — спросил ёж, не отрываясь от дела.

Пухлик выпалил всё: и про дождь вместо солнца, и про цыплёнка, и про сапожки, и про стихи.

— Всё несправедливо! — закончил он, и слеза скатилась на траву.

Ёж вздохнул, поправил очки и сказал:

— Слушай, Пухлик. Справедливость — как радуга. Она есть, но не всегда видна. Иногда надо подождать, иногда — посмотреть под другим углом.

— Как это? — удивился утёнок.

— Твой друг цыплёнок не вредный — он просто устроен иначе. Он любит землю, а ты — воду. Это не предательство, а разница в том, что нравится. Мама не хотела, чтобы ты простудился — это забота, а не запрет. Папа отдал обещанные тебе сапожки не потому, что не любит тебя — он просто ошибся. Взрослые могут ошибаться. А учительница? Она хотела, чтобы ты учился точности — не для оценок, а для жизни.

— Но ведь всё равно обидно! — прошептал Пухлик.

— Обидно — да, — кивнул ёж. — Но несправедливость не всегда в мире — чаще она в ожиданиях. Ты ждал, что всё будет идеально. А мир — не сказка. Он живой. В нём бывает дождь, ошибки, разные интересы. Но в нём есть и любовь. Просто её не всегда видно сразу.

Пухлик задумался. Он вспомнил, как мама укутывала его одеялом, как папа читал ему книжки перед сном, как цыплёнок принёс ему однажды червячка «на удачу». И даже учительница после урока тихо сказала: «Ты старался — я горжусь».

— Значит справедливость — это не когда всё по-моему? — спросил он.

— Именно, — улыбнулся ёж. — Справедливость — это когда у каждого есть свой шанс быть собой. И у тебя — тоже.

Пухлик встал, отряхнулся и сказал:

— Спасибо, мудрый ёж Колючка. Я пойду домой.

И хотя в лесу было сумрачно и прохладно, внутри утёнка стало светло и тепло.

Комментарий психолога

Ребёнок в самом начале своего взросления открывает для себя то, что мир несправедлив. И это факт!

Объясняют ли ребёнку что эта несправедливость из-за его ожиданий того, что он так хочет? Что не всегда есть возможности получить то, что он хочет. Что нет специального умысла навредить ему или «сделать ему на зло».

Если не объясняют, то став взрослым, он живёт с убеждением, что все к нему несправедливы. И это убеждение, как туман, скрывает от него приятное и радостное.

Правило трёх вдохов, чтобы неудача стала удачей

В одном большом и шумном лесу жил бурундук по имени Торопка. Был он беззаботным и невероятно быстрый. Но была у Торопки одна беда: его лапки всегда опережали его голову.



Увидит Торопка крупный орех — сразу хватать. А орех окажется камнем, покрытым мхом. Увидит сухую ветку для дома — сразу тащить. А ветка окажется гнилой и сломается прямо в лапах.

Решит перебежать ручей по бревну — прыгает, не проверив, крепко ли оно лежит. Бух! — и уже плавает в холодной воде, выплевывая тину.

После каждой такой истории Торопка садился на пенёк и вздыхал:

— Эх, я же опять ошибся. Наверное, я самый настоящий неудачник в лесу. Мне просто не везёт.

Он считал, что мир против него. Что орехи сами превращаются в камни, а брёвна сами тонут. Мысль о том, что можно сначала посмотреть, подумать, а потом прыгнуть, ему даже в голову не приходила. Зачем думать, если нужно действовать?

Однажды, после того как Торопка чуть не угодил в лисью норку, приняв её за уютную пещерку, он сидел у реки и горько плакал.

— Всё, — говорил он себе. — Хватит с меня. Я никогда не научусь жить правильно.

— А чему именно ты хочешь научиться? — раздался спокойный голос рядом.

Торопка вздрогнул. На соседнем камне сидел хомяк. Он был круглый, серьёзный, но глаза его улыбались.

— Меня зовут Фома, — представился хомяк. — Я слышал твои вздохи. Ты называешь себя неудачником. Почему?

— Потому что у меня всё валится из рук! — воскликнул Торопка. — Я хочу как лучше, бегу, стараюсь, а получается не так, как я хочу. Я — неудачник!

Фома кивнул и придвинулся к бурундуку.

— Знаешь, Торопка, ты не неудачник. Ты просто всё делаешь в неправильном порядке.

— В каком порядке? — удивился бурундук.

— Смотри, — сказал Фома. — Ты делаешь так:

увидел → сделал → подумал.

А нужно наоборот: увидел → подумал → сделал.

— Но думать так долго! — возразил Торопка. — Пока я подумаю, все орехи разберут!

— Зато те, кто думает, не собирают камни вместо орехов, — улыбнулся хомяк. — Давай я научу тебя одному секрету.

Он называется «Правило трёх вдохов». Прежде чем что-то сделать, остановись. Сделай три глубоких вдоха. И пока дышишь, задай себе три вопроса: «Что я вижу на самом деле?», «Что может случиться, если я это сделаю?», «Есть ли другой способ?».

Торопка скептически почесал за ухом.

— Три вдоха? Это всё?

— Попробуем прямо сейчас, — предложил Фома.

В этот момент ветер донёс запах сладких ягод. Недалеко рос куст, весь усыпанный крупной красной малиной. Торопка уже напряг лапы, готовясь рвануть с места.

— Стоп! — командным голосом сказал Фома. — Правило трёх вдохов!!!

Торопка замер. Ему было невыносимо трудно стоять на месте. Но он послушал друга.

Вдох первый.

«Что я вижу?» — подумал он. — Я вижу малину. Но вокруг куста земля какая-то прижатая. И перья лежат.

Вдох второй.

«Что может случиться?» — подумал он. — Если я побегу туда, я могу попасть в капкан или к хищнику в зубы.

Вдох третий.

«Есть ли другой способ?» — подумал он. — Да. Можно не спешить, подождать и приглядеться.

Торопка посмотрел на Фому.

— Там кто-то есть, да?

— Посмотри внимательнее, — кивнул хомяк.

Торопка прищурился. Между ветками мелькнул бурый хвост. Это была куница. Если бы Торопка побежал сразу, как делал всегда, он бы стал её обедом.

Бурундука затрясло от страха, но потом он почувствовал странное чувство. Гордость. Он не побежал. Он подумал. И он спас себя.

— Я... я не стал неудачником, — прошептал Торопка. — Я сейчас стал удачником!

— Именно, — сказал Фома. — Ты сейчас сделал всё в нужной последовательности.

Увидел → подумал → сделал.

С того дня Торопка изменился. Он не стал медлительным. Он всё так же быстро бегал и работал. Но перед каждым важным действием он делал паузу.

Когда он собирал запасы, он проверял, не дырявые ли орехи. Когда строил дом, он сначала измерял ветки. Когда друзья спорили, он не вмешивался сразу, а сначала разбирался, кто прав.

Лесные жители заметили перемены.

— Торопка, ты стал таким везучим! — говорили ему. — Всё у тебя получается!

Торопка улыбался, глядя на своего друга Фому.

— Это не везение, — отвечал он. — Это просто я теперь сначала думаю, а потом делаю.

И самым главным его достижением было то, что он перестал называть себя неудачником. Он понял: ошибки случаются не потому, что ты плохой, а потому, что ты забыл остановиться и подумать. А это можно исправить.

Просто о важном

У бурундука Торопки отсутствовало критическое мышление.

Критическое мышление — это не когда ты много знаешь. Это когда ты не веришь всему сразу и проверяешь последствия.

Критическое мышление — это умение не принимать информацию на веру, а «проверить её на зуб». И его возможно развить и натренировать.

Это как быть детективом для собственных мыслей: не бежать за первым попавшимся фактом, а задать вопросы, взвесить доказательства и только потом сделать вывод.

О бурундучке, который видел мир через очки «злоумышленника»

В одном уютном лесу, под корнями старого дуба, жил маленький бурундучок по имени Гриша. У него была дружная семья: заботливая мама, сильный папа и старший брат Стёпка. Но Гриша этого не чувствовал. Ему казалось, что весь мир ополчился против него, а родные дома — самые главные враги.

У Гриши были свои «очки». Не стеклянные, а внутренние, как у каждого мальчишки и каждой девчонки. Через них всё хорошее становилось серым, а всё случайное — злым умыслом.

Однажды утром Гриша нашёл в кладовой вкусный жёлудь. Он уже хотел его грызть, как увидел маленькую дырочку. Внутри сидел червяк. Тимошка поморщился и швырнул жёлудь в угол.

— Это Стёпка мне подкинул! — фыркнул он вслух. — Он знает, что я люблю жёлуди, и специально подсунул червивый, чтобы я расстроился.

Потом Гриша выбежал из норки поиграть. Солнце светило, птицы пели, но бурундучок бежал, насупившись. Он всё ещё помнил про червивый жёлудь и обижался на Стёпку. Вдруг его лапка зацепилась за сухую ветку, и он упал.

— Ага! — вскричал Гриша, потирая ушиб. — Это папа специально не убрал ветку с дороги! Он хотел меня наказать за то, что я вчера поздно лёг спать. Он хочет, чтобы мне было больно.

Наступил вечер. Гриша устал и захотел спать. Он забрался в свою мягкую постельку из мха и листьев, но она оказалась прохладной.

— Вот и мама тоже, — вздохнул он, ёжась под одеялом. — Она не согрела мою постельку. Ей всё равно, мерзну я или нет. Она меня не любит.

Так и жил Гриша.

Мир вокруг был серым, невкусным, опасным и холодным. Он ходил по лесу, как под дождём, хотя небо было ясным.

Он не догадывался, что дело не в жёлуде, не в ветке и не в постельке. Он не догадывался, что, если посмотреть на всё это иначе, то и цвет появится, и вкус, и тепло, и любовь.



Однажды к дубу прилетела старая мудрая сова. Она увидела грустного бурундука и спросила:

— Почему ты такой несчастный, малыш? Разве в лесу не прекрасно сегодня?

— Как может быть прекрасно, — ответил Гриша, — когда брат травит меня червяками, папа расставляет ловушки из палок, а мама не греет мою постель?

Сова покачала головой и улыбнулась:

— А что, если попробовать снять твои внутренние очки? Давай посмотрим на это ещё раз.

— Как ещё раз? — удивился Гриша.

— Ну вот жёлудь. Зачем Стёпке специально искать червивый жёлудь или в хороший жёлудь заселять червячка? Это же столько действий надо сделать. Ради чего? Может быть, червячок сам нашёл этот жёлудь и забрался в него, чтобы полакомиться? Уверена, у Стёпки есть более интересные занятия.

Гриша задумался. Стёпка всегда делился с ним самым лучшим, а сейчас он вместе с папой ремонтирует крышу их домика. Это ему нравится, и он не отвлекается на другое.

— А ветка? — спросила Сова. — Твой папа каждый день убирает вокруг норы. Может, эта ветка упала ночью, когда вы спали?

Гриша вспомнил, как папа вечером убирал мусор вокруг домика и собрал все ветки.

— А постелька? — продолжила Сова. — Твоя мама весь день собирала сухой мох для тебя, чтобы твоя постелька была чистой, свежей и уютной. Разве тебе этого недостаточно? Да и уместится ли мама в твоей постельке, чтобы согреть её своим телом?

Гриша закрыл глаза. Он представил Стёпку, который всегда угощал его вкусными орехами. Он представил папу, который трудится. Он представил мамину улыбку.

И вдруг случилось чудо. Серый цвет вокруг начал таять.

Жёлудь перестал быть «подарком зла» и стал просто ошибкой природы. Ветка стала просто веткой, а не ловушкой. А мама всегда любила его.

Гриша глубоко вдохнул. Воздух пах сосной и теплом. Он понял: мир не изменился. Изменился его взгляд на этот мир и на поступки тех, кто его любит.

Счастье часто зависит не от того, чтобы убрать все «ветки» и «червяков» из жизни (это невозможно), а от того, чтобы научиться не надевать «очки злоумышленника». Когда мы меняем историю, которую рассказываем себе о мире, мир меняет цвет.

О чём расскажет психолог

Событие — это событие. Оно одно. А реакции на него могут быть различными. Всё зависит от интерпретации этого события. Именно интерпретация этого события, возникшая в собственной голове, окрашивает его в цвет и наполняет приятным или неприятным запахом.

Когда мы меняем историю, которую рассказываем себе о мире, мир меняет цвет.

Бурундучок занимался тем, что негативно интерпретировал нейтральные события.

Червивый жёлудь — случайность, но эта случайность воспринимается как злой умысел брата.

Ветка на дороге — случайность, но воспринимается как наказание от отца.

Холодная постель — физическое свойство предмета, но воспринимается как эмоциональное отвержение матерью.

Круг замкнулся: событие → негативная мысль → негативная эмоция (обида, страх, одиночество) → подтверждение убеждения «меня не любят».

Как помочь себе или ребёнку?

Вопрос себе (когда становится обидно):

«А есть ли другое объяснение этому поступку?»

Проверка фактов:

«Действительно ли брат хотел меня обидеть, или он просто ошибся?», «Папа специально оставил палку, или он просто не заметил её?».

Настоящая сила не в кулаках и грубости, а в умении контролировать себя

В лесной школе учился медвежонок Шушик. Он был большим, сильным и считал себя самым крутым во всём лесу. Но крутость Шушик понимал по-своему.

Если мама просила убрать в берлоге, Шушик рычал: «Не буду!» — и хлопал дверью. Ему казалось, что так выглядят независимые и взрослые.

Если учительница делала замечание, Шушик закатывал глаза и демонстративно зевал. Ему казалось, что так выглядят крутые парни.

В школьном чате он писал грубые и обидные слова, используя неприличные значки. Ему казалось, что так выглядят остроумные лидеры.

А на перемене, если кто-то случайно задевал его плечом, Шушик сразу пускал в ход кулаки. «Я не дам себя обидеть!» — выкрикивал он.

В классе у Шушика были поклонники: ёж Колючка и бурундук Дудик. Они смотрели на него широко раскрытыми глазами.

— Вот это да! — шептал Дудик. — Ты ему так сказал!

— Круто! — восхищался Колючка. — Ты никого не боишься!

От этих слов Шушик раздувался от гордости, как воздушный шар. Он чувствовал себя королём леса. Он не знал и не догадывался, что думают о его крутости другие.

Когда одноклассники возвращались домой, родители спрашивали их:

— Как прошёл день?

— Шушик сегодня опять отличился. Грубил, дрался и показывал неприличные жесты! — рассказывали они родителям.

Родители вздыхали и качали головами:

— Бедный Шушик. Такой большой медведь, а ума нет. Глупый он совсем, несмышлёный. Не понимает, что сила нужна для защиты, а не для драки, а остроумие и слова нужны для дружбы и взаимопонимания, а не для того, чтобы делать больно другим. Жалко его.

Шушик думал, что все уважают его силу. А взрослые видели в его поведении лишь детскую глупость и неумение справляться с эмоциями.

Учительница, мудрая Сова, замечала, что, когда никто не смотрел, Шушик помогал слабым: поднимал упавшие учебники для зайчат, делился бутербродом, если кто-то забывал свой.

— Он добрый, — думала Сова. — Он просто запутался. Он думает, что грубость — это сила.

Однажды после уроков учительница позвала маму Шушика в лесную беседку.

— Шушик хороший медвежонок, — сказала Сова. — Но он носит маску «крутого», потому что боится показаться слабым.

— Я тоже заметила, — вздохнула мама-медведица. — Дома он рычит, а глаза грустные. Он ждёт похвалы, но я не знаю, как «прогнать» грубость.

— У меня есть план, — сказала Сова.

На следующей неделе в школе объявили «День спортивных соревнований». Пригласили родителей.

Учительница сказала:

— Надо выбрать капитана команды голосованием.

Шушик уверенно вышел вперёд.

— Меня выбирайте! — сказал он. — Я самый сильный, решительный и смелый. Кто не выберет, тому хуже будет.

Колючка и Дудик подняли лапы. Но остальные ученики опустили глаза. Никто не хотел быть в команде, где капитан угрожает.

Шушика не выбрали капитаном. Ему стало обидно и больно. Он услышал, как один папаволк даже тихо сказал: «Его не выбрали, потому что он ещё несмышлёный, всё ещё кулаками машет».

Слово «несмышлёный» обожгло его. Он считал себя крутым, а взрослые считали его глупым малышом, который не умеет себя вести.

Начались спортивные состязания. Шушик старался изо всех сил победить и доказать всем, что он самый сильный, ловкий и смелый. Рядом бежал зайчонок, но споткнулся, упал, заплакал и отошёл в угол.

Медвежонок Шушик продолжил бежать, но, увидев, как зайчонок тихо плачет в углу, остановился и подбежал к нему. Все замерли. Медвежонок обнял зайчонка, снял с головы свою фирменную кепочку и надел ему на голову. А потом продолжил соревноваться.

Следующим испытанием было строительство города из коробок. Началась суета. Коробки хаотично ставили одну на другую, и они падали.



— Ребята, давайте подумаем и договоримся, — сказал Шушик громко, но без грозного рычания.

Все согласились и работали дружно. Когда город был построен, жюри присудило команде Шушика победу.

— Уметь договориться — это куда сложнее, чем драться, — сказал папа-волк.

Шушик посмотрел на маму. Она улыбалась ему тёплой улыбкой.

— Я горжусь тобой, сынок, — сказала она. — Ты был сильным и добрым.

После соревнований Колючка и Дудик подошли к Шушику.

— Ты сегодня был крут, — сказал Дудик. — Но по-другому.

— Теперь я понимаю, — ответил Шушик. — Быть крутым — это не значит всех пугать. Это значит быть таким сильным, что тебе не нужно никого бить, чтобы тебя уважали.

С тех пор Шушик перестал писать глупости в чате и грубить маме. Он всё так же оставался самым сильным в классе. Но теперь его сила защищала, а не пугала. И взрослые больше не называли его несмышлёнышем.

Настоящая сила не в кулаках и грубости, а в умении контролировать себя и помогать другим. Быть «крутым» — значит заслуживать уважение, а не страх.

Комментарий психолога

Когда ребёнок выбирает агрессию как способ самоутверждения, это сигнал: он пока не знает других путей. Задача родителей — не сломать, а перенаправить энергию в конструктивное русло.

История Шушика — выдумка, но она — отражение реального детского поиска: «Как мне быть значимым?». Поведение Шушика можно назвать деструктивным.

Деструктивное поведение — это действия, слова или стратегии, которые причиняют вред: самому человеку (физический, эмоциональный, социальный), другим людям или окружающей среде.

Деструктивное поведение ребёнка — агрессия, драки, грубость. Самоповреждение. Provocations, враньё. Отказ от правил ради «крутости».

Про Медвежонка и Невидимые Иголочки

В самом сердце леса, недалеко от берёзовой рощи жил-был маленький Медвежонок по имени Мишутка. Он был добрым и весёлым, но иногда, когда ему не хотелось делиться мёдом, идти спать или слушать советы, он говорил:

— Уйди! Отстань! Не хочу тебя видеть и слышать!



Сначала он сказал это папе, когда тот был занят и не пошёл строить вместе домик на дереве. Потом — маме, когда она попросила помыть мордочку перед ужином. А бабушке Медведице, которая пришла с пирожками и сказками, он бросил:

— Не хочу тебя видеть! Уйди!

Даже друзьям — Зайчику, Лисёнку и Ёжику — Мишутка кричал, когда им хотелось поиграть:

— Отстаньте! Мне с вами неинтересно!

И каждый раз, когда он говорил грубое слово, из его рта вылетала «невидимая иголочка». Она была острая, как ледяная сосулька, и проникала прямо в сердце того, кому было сказано это слово.

Зайчик плакал, прячась под кустом, потому что чувствовал, как иголочка колола его в самое нежное место — в дружбу.

Мама Медведица тихо сидела у окна и гладила старый плед, вспоминая прежнего Мишутку — ласкового и доброго.

Папа Медведь стоял у порога и вздыхал, будто на его плечи взвалили тяжесть.

А бабушка Медведица смотрела на пирожки, которые никто не съел, и в её глазах блески слёзы.

Всё чаще лес вокруг Мишутки молчал. Птицы перестали петь, ветер перестал шелестеть листьями. Даже на берегу реки, где Мишутка с родителями весело проводил время поселилась тишина и грусть. Звери ходили с опущенными головами, будто тоже чувствовали невидимые иголочки в своем теле.

Мишутка не понимал, почему всё изменилось. Он сидел один у своего домика и думал:

— Почему никто не хочет со мной играть? Почему все стали такими грустными?

Однажды к нему прилетела Сова — самая мудрая в лесу.

— Мишутка, — сказала она мягко, — ты не видишь, но каждое грубое слово — это острая иголочка, которую ты посылаешь в сердца тех, кто тебя любит. Иголочки не видны глазу, но они больно ранят душу.

Мишутка удивился:

— Правда? Но ведь я только слово сказал, я не знал, что оно превращается в иголку.

— Хотеть или не хотеть — не важно, — ответила Сова. — Важно, что твоё слово стало иголкой. А сердца, в которые вонзаются иголочки, перестают петь.

Мишутка задумался. Он вспомнил, как мама улыбалась, когда он говорил «спасибо». Как папа гордился, когда Мишутка сам собирал игрушки. Как бабушка смеялась, когда он рассказывал смешные истории. Как друзья бежали к нему с криками: «Мишутка! Пошли играть!»

— Я хочу, чтобы всё стало как раньше! — всхлипнул он.

— Тогда начни с малого, — сказала Сова. — Скажи ласковое слово. Оно — как тёплый лучик солнца. Оно может вытащить даже самую глубокую иголочку.

На следующее утро Мишутка отправился к бабушке. Он принёс ей цветы и прошептал:

— Прости меня, бабушка. Я очень тебя люблю.

Из глаз бабушки тут же выкатилась слезинка — но не грустная, а радостная. И Мишутке показалось, что он увидел, как из её сердца вылетела маленькая иголочка и растаяла в воздухе.

Потом он нашёл маму и папу:

— Простите, что грубил вам. Вы самые лучшие на свете!

Мама обняла его крепко-крепко, а папа поднял Мишутку на плечи и закружил в танце.

А друзья? Они сидели на полянке, грустные и молчаливые. Мишутка набрался храбрости и сказал:

— Давайте играть! Я больше не буду грубить и «колоть вас иголками»!

Зайчик вскочил, Лисёнок завилял хвостом, а Ёжик даже спел песенку!

С тех пор Мишутка стал внимательно следить за своими словами. Он понял, что сказанное слово может быть и иголкой, и лучиком, и тёплым пледом.

А в лесу снова запели птицы, зашелестели листья, и звери стали чаще улыбаться.

Обращение к ребёнку

Если ты когда-нибудь почувствуешь, что тебе хочется сказать «Уйди» или «Отстань» — вспомни про Мишутку и невидимые иголочки. Лучше скажи:

— Погоди немного. Пожалуйста, сделай это. Пожалуйста, помоги мне. Давай поговорим и не будем ссориться.

Если тебе отказали, то не злись, не стреляй иголками. Успокойся, подыши и спроси:

— Почему? Когда? Что мне сделать, чтобы получить то, что хочу.

И мир вокруг станет мягче, как пушистая и тёплая шёрстка у медвежонка, котёнка или зайчонка.

Каждое слово — это поступок.

Слова обладают силой — доброе слово ласкает и согревает сердце, а грубое ранит, и эта рана невидима.

Уважение, доброта и вежливость делают мир вокруг добрее, а взаимоотношения теплее и надёжнее.

Прежде чем сказать что-то резкое, спроси себя: «Больно ли это будет слышать другому?»

Научись думать, прежде чем «выстрелить грубым словом».

Вместо «Уйди!» можно сказать: «Мне нужно немного побыть одному».

Признайся себе в том, что обидел, а потом только извинись, чтобы не сделать больно ещё раз.

Мама, папа, бабушка, друзья — они рядом не всегда. Их любовь — бесценный дар.

Каждое твоё слово — это поступок.

Оно может ранить или исцелять. Выбирай исцелять.

Рекомендации родителям

Дети копируют не то, что мы говорим, а то, как мы говорим. Смысл слов и их воздействие на других людей не усваиваются через чтение, они усваиваются через практику и личный пример.

Следите за своей речью.

Если вы в сердцах говорите супругу «Отстань!» или «Вечно ты всё забываешь!», ребёнок запомнит это как норму.

Отслеживайте свои выборы: «Я сейчас устал и хочу сказать что-то грубое, но я лучше помолчу или скажу, что мне нужен отдых».

Хвалите за доброту: «Мне было так приятно, когда ты поблагодарил бабушку», «Твои слова поддержки очень помогли брату».

Не ругайте ребёнка за «плохие слова» слишком строго. Часто за грубостью скрывается бессилие или усталость. Помогите ему найти другие слова для своих чувств. Когда у ребёнка есть словарный запас для эмоций, ему меньше хочется «стрелять» грубостью.

Извинение — это не просто слово «прости». Это ремонт отношений.

«Идеальный ремонт»

1. Признание вины («Я сказал глупость»).

2. Признание боли другого («Я понимаю, что тебе было обидно»).

3. Обещание на будущее («Я постараюсь не говорить так больше»).

Не заставляйте извиняться силой. Лучше обсудить ситуацию позже, когда эмоции улягутся, чем требовать формального «прости» сквозь зубы.

Эксперимент

Возьмите лист бумаги. Пусть ребёнок скомкает его, произнося «грубое слово», а потом попросите разгладить лист обратно.

Вывод: «Смотри, бумага стала гладкой, но следы остались. Так и с сердцем: извиниться можно, но след от грубого слова остаётся».

Лекарство. «Давай напишем на красивых листочках добрые слова и сложим их в банку «Скорой помощи». Когда кого-то ранили грубые слова, невниманье, обида, стало грустно, то будем доставать и читать».

Правило «Стоп-кран». Договоритесь, что если кто-то (даже взрослый) говорит обидное/грубое слово, любой может сказать «Стоп!». Это сигнал остановиться и подумать.

злость и зависть отнимает силы, а дружба — даёт их

В одном уютном лесу жили два лучших друга: бурундук Бимка и хомячок Бонька. Они вместе играли, вместе искали еду и вместе мечтали. Но однажды с ними подружилась Зависть.

Всё началось с обычного дня. Бимка нашёл под дубом целую кучу орехов. Он был рад, но когда увидел Боньку, то похвастался:

— Смотри, сколько я нашёл! А у тебя пусто!

Бонька надул щёки. Ему стало обидно. Он побежал к маме и пожаловался:

— Бимка сегодня больше орехов нашёл. Я на него рассердился! Почему ему везёт, а мне нет?



На следующий день друзья решили устроить гонки до сухого пня. Бонька был лёгким и быстрым. Он первым коснулся коры пня.

— Я первый! — крикнул хомячок.

Теперь уже Бимка насупился. Ему стало неприятно. Он побежал к своей маме и пожаловался:

— Бонька быстрее меня до сухого пня добежал. Я разозлился на него! Почему он такой ловкий, а я нет?

Так они стали жаловаться родителям друг на друга. Вместо того чтобы радоваться успехам дружка, они копили обиду. А Зависть радовалась этому.

Однажды они встретились у ручья и вместо «привет» начали ссориться.

— Ты просто хвастун! — сказал Бимка.

— А ты завистник! — ответил Бонька.

Друзья отвернулись друг от друга и сидели молча. Им было грустно и одиноко. А невидимая глазу Зависть радостно улыбалась этому.

На соседней сосне сидел старый дятел. Он всё видел и всё слышал. Он постучал клювом по дереву: тук-тук-тук! Друзья вздрогнули и подняли головы.

— Почему вы сидите порознь? — спросил дятел.

— Мы поссорились, — вздохнул Бимка.

— Он всё время лучше меня, — добавил Бонька.

Дятел слетел вниз и сел между ними.

— Я знаю, что вы чувствуете. Это называется зависть. Она кусается изнутри, правда?

Друзья кивнули.

— Но зависть может быть полезной, если понять её секрет, — продолжил дятел. — Когда ты завидуешь, что друг нашёл много орехов, это значит, что ты сам хочешь научиться их искать. Когда ты злишься, что друг быстрее бежит, значит, ты хочешь стать ловчее.

Дятел посмотрел им в глаза и сказал главную фразу:

— Зависть — как сигнал: «Хочу расти!». Давай расти, а не злиться.

Бимка и Бонька переглянулись. Они никогда не думали об этом так.

— То есть... мне не нужно злиться на Боньку? — спросил бурундук.

— Нет, — ответил дятел. — Ты можешь попросить его научить тебя тому, что умеет он.

— А мне не нужно обижаться на Бимку? — уточнил хомячок.

— Нет. Ты можешь попросить его научить тебя тому, что умеет он.

Друзьям стало стыдно за свою ссору. Они поняли, что злость и зависть отнимает силы, а дружба — даёт их.

— Прости, — сказал Бимка. — Научишь меня бегать?

— Прости и ты, — ответил Бонька. — Покажешь, где орехи искать?

Они помирились. С тех пор, если кто-то из них чувствовал укол зависти, они не жаловались и не злились. Они говорили друг другу:

— Кажется, я завидую. Значит, мне есть чему у тебя поучиться!

И лес наполнился их весёлым смехом, потому что вместе расти гораздо интереснее, чем в одиночку обижаться.

Комментарий психолога

История Бимки и Боньки иллюстрирует, как разрушительное чувство зависти можно превратить в мотивацию для развития.

1. Зависть как маркер желаний.

Часто дети завидуют не самой вещи или успеху, а тому качеству или возможности, которые за этим стоят (ловкость, удачливость, внимание). Дятел помогает героям расшифровать этот сигнал.

2. Ловушка сравнения.

Герои сравнивали себя друг с другом («Он лучше»), вместо того чтобы сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним («Я стал лучше»). Это классическая ошибка, ведущая к снижению самооценки.

3. Смена фокуса.

Переход от позиции «Он виноват, что у него лучше» к позиции «Что я могу сделать, чтобы стать лучше?» возвращает ребёнку субъектность и контроль над жизнью.

4. Роль взрослых.

Родители в сказке выслушали жалобы, но не решили проблему. Потребовался внешний мудрый наблюдатель (дятел), чтобы показать новый угол зрения. В жизни эту роль могут взять на себя родители или педагоги.

Рекомендации родителям

Не запрещайте зависть.

Фразы «Завидовать плохо!» вызывают чувство вины. Лучше спросить: «Тебе хочется так же? Что именно тебе понравилось?»

Учите просить помощи. Покажите ребёнку, что можно подойти к успешному сверстнику не с кулаками, а с вопросом: «У тебя классно получилось, научишь?»

Подчёркивайте уникальность. Напоминайте: «У Боньки быстро получается бегать, а у тебя — находить еду. Вы дополняете друг друга».

Практикуйте «мы-команду». Создавайте ситуации, где дети могут достичь успеха только вместе, а не в конкуренции.

Зависть — это энергия. Если направить её на разрушение друга, будет ссора. Если направить на развитие себя — будет рост.

Делать «по-своему» или делать «как надо»?

Упрямство — это энергия. Если её не подавлять, а направлять, она превращается в настойчивость и самостоятельность. А родительская любовь — это та самая «тёплая берлога», куда можно вернуться после любых ошибок.

В густом лесу жил маленький медвежонок по имени Боря. Он был добрый, любознательный и очень упрямый.

— Я всё знаю лучше всех! — часто говорил он, поднимая кверху носик. — И делать буду по-своему!

Когда мама-медведица звала его собирать малину, он отвечал:

— Зачем собирать, когда можно просто сорвать ягоду и съесть? Так быстрее!

И вместо корзинки у него оставалось только малиновое пятно на животе — и ни одной ягодки на зиму.

Когда друзья-зайчата уговаривали его построить плот для переправы через ручей, Боря махнул лапой:

— Зачем плот? Я переберусь по-своему, вплавь! Так интереснее!

Но вода оказалась холодной, течение — сильным, и Боря пришлось спасать.

Дядюшка Бобр ворчал сквозь зубы:

— Глупец, ты не знаешь реки и её коварства. Хорошо, что я был рядом, а то твоё «по-своему» закончилось бы тем, что ты утонул.

Однажды Боря решил приготовить варенье по своему особому рецепту.

— Все просто мешают мёд с ягодой, — бурчал он, — но я сделаю по-настоящему вкусно!

Он добавил к мёду листья крапивы, щепотку пепла от костра и немного зелёной клюквы. Он позвал друзей и угостил их приготовленным вареньем.

Попробовав это «варенье», друзья стали плевать и ругаться. Боря чуть не заплакал: он же хотел всех удивить. Пчёлы, подлетев к варенью, улетели прочь, жужжа от возмущения.

Но настоящие неприятности начались, когда Боря решил, что спать зимой — глупо.

— Зачем спать, если можно гулять, играть и есть снег? — заявил он осенью всему лесу. — Не хочу, как надо! Я хочу по-своему!

Медведица вздохнула:

— Сынок, зимой холодно, еды совсем нет, поэтому мы ложимся до весны спать.

— Мне не надо, как всем! Я хочу по-своему! Я сделаю по-своему!

И вот пришла зима. Боря бродил по сугробам один. Лапы мёрзли, живот урчал, друзья спали в своих норах и берлогах, а он дрожал под кустом, мечтая о тёплом мёде и мягкой подстилке.

Однажды, совсем озябший, он забрёл в старую берлогу, где уже спала мама-медведица. Она не стала ругать его, просто пригрела под своим тёплым боком.

— Ты ведь не злишься, что я вернулся? — прошептал Боря.

— Я рада, что ты вернулся, — ответила она. — А злиться бессмысленно! Важно то, что ты ещё ребёнок и поэтому не всегда «по-своему» безопасно и полезно.

Боря прижался к ней и уснул.

Когда весной он проснулся, лес был полон звуков и света. И вот, увидев зайчат, строящих новый плот, Боря подошёл и тихо сказал:

— Можно мне помочь? Я теперь знаю: не всегда «по-своему» — значит «правильно».



С тех пор Боря стал слушать советы, но не перестал быть собой — просто учился отличать упрямство от разума. И лес дружелюбно кивал ему на каждом шагу, ведь теперь медвежонок делал то, что полезно для него «по-своему». И не возражал, не сопротивлялся, когда надо было делать «как надо». Он доверял маме-медведице и опытным взрослым.

Хотеть делать всё по-своему — полезно, но делать это надо тогда, когда нет вреда никому. Мамин опыт, как тёплая берлога в зимнюю стужу: он спасает не от слабости, а от неприятностей.

О чём расскажет психолог

История медвежонка Бори — это классическая иллюстрация возрастающего стремления ребёнка к самостоятельности.

Фраза «Я хочу по-своему» — это не всегда каприз, это заявка на личность.

Ключевые психологические моменты:

1. Потребность в автономии.

Желание делать всё иначе, чем взрослые или сверстники, — необходимый этап развития.

Через отрицание («Не хочу, как надо!») ребёнок проверяет границы своего влияния на мир.

2. Ошибки и последствия.

Иногда слова родителей («будет холодно», «будет невкусно») не работают. Опыт (голод, холод, испорченное варенье) учит эффективнее нотаций. Важно позволять ребёнку ошибаться в безопасных пределах.

3. Безусловное принятие.

Реакция мамы-медведицы в конце сказки — эталонная. Она не сказала: «Я же говорила!». Она просто согрела. Это формирует доверие: ребёнок знает, что даже после ошибки его любят и примут обратно.

4. Баланс между «хочу» и «надо».

Цель воспитания не сломать волю ребёнка, а научить его соразмерять свои желания с реальностью и безопасностью. Боря не стал послушным роботом, он стал разумным.

Рекомендации родителям

Позволяйте ребёнку делать «по-своему» там, где это безопасно (выбор одежды, порядок игрушек, рецепт бутерброда). Это насыщает потребность в автономии.

Не говорите: «Я же говорил/а».

Когда ребёнок столкнулся с последствиями своего упрямства (уронил, испачкал, замерз), ваша поддержка важнее доказательства вашей правоты.

Объясняйте причину запретов. Логика помогает снизить сопротивление.

Поддерживайте после неудачи. Если эксперимент провалился (как с вареньем), помогите исправить ситуацию или просто обнимите. Ошибка — это опыт, а не повод для стыда.

**Страх нельзя запретить, но Его
можно понять, назвать и «выдохнуть»**

**Не нужно притворяться взрослым, а
Нужно просто не бояться быть собой**

В густом лесу, где солнечные лучи пробивались сквозь листву, как золотые нити, жила белочка по имени Рыжуля. Она была самой обычной белочкой: с пушистым хвостом-веером, чёрными бусинками-глазами и острыми ушками. Но вела она себя совсем не как остальные зверята.



По утрам, когда зайчата устраивали гонки на поляне, а бельчата кидались шишками, Рыжуля сидела на самой высокой ветке старого дуба. Она поджимала лапки, расправляла спину и смотрела вниз с важным, насупленным видом.

— Рыжуля, спускайся! — кричал ей бельчонок Шустрик. — Мы в прятки играем!

— У меня нет времени на глупости, — отвечала она тонким голоском, стараясь сделать его пониже и грубее. — Я занимаюсь взрослыми делами. Проверяю запасы.

На самом деле никаких запасов она не проверяла. Просто ей было страшно.

Рыжуля боялась всех своих сверстников. Зайчата могут посмеяться над её медлительностью. Другие бельчата были слишком ловкими — вдруг они посмеются, если она упадёт? Ежата быстро бегали, вдруг они опередят её в догонялках? От того, что она может быть смешной, не такой ловкой и быстрой, как они, ей становилось не по себе.

— А что скажут взрослые обитатели леса, глядя на меня? Мне будет стыдно за свою неумелость перед ними.

Чтобы скрыть свой страх, Рыжуля придумала хитрость. Она решила, что взрослые звери ничего не боятся. А значит, если она будет вести себя как взрослая белка, то ей не надо будет играть и резвиться со сверстниками, поэтому и страшно не будет.

Она нашла широкий лопух и привязала его стеблем к шее, как будто это был важный взрослый шарф. Она ходила медленно, не прыгала, а ступала осторожно. Когда волчонок Рык случайно чихнул рядом с ней, Рыжуля не пискнула, а лишь строго поправила свой «шарф» и сказала:

— Соблюдай дистанцию, молодой человек.

Но внутри у неё всё дрожало. Она не понимала, почему сердце колотится так сильно, когда мимо пробегают стайка весёлых ежей. Она думала, что просто «не любит шум», и продолжала притворяться взрослой и мудрой белкой.

Так продолжалось до тех пор, пока в лес не прилетела Сова.

Сова была действительно мудрой. Она видела лес насквозь, своими большими жёлтыми глазами замечая то, что другие скрывали. Однажды вечером, когда лес затих и Рыжуля устроилась на своей ветке с орехом в лапках, к ней бесшумно опустилась Сова.

— Добрый вечер, — проухала Сова. — Почему ты не спишь, маленькая белочка?

Рыжуля вздрогнула, но быстро натянула на себя маску важности.

— Я не маленькая. Я взрослая белка. А взрослые ложатся позже детей.

Сова прищурилась.

— Взрослая белка? Интересно. А почему твой хвост дрожит, когда ты разговариваешь со мной?

Рыжуля инстинктивно прижала хвост к боку.

— Это... от ветра.

— Ветра нет, — спокойно ответила Сова.

Сова переступила лапами и села чуть ближе.

— Я видела тебя сегодня. Ты убежала, когда лисята решили поиграть в мяч. Ты спряталась за кору, когда зайчата устроили танцы. Ты прячешься не от них, Рыжуля. Ты прячешься от самой себя.

— Я не прячусь! — возмутилась белочка, и её голос предательски пискнул. — Я просто... я уважаю свой возраст.

— А какой у тебя возраст? — спросила Сова мягко.

Рыжуля открыла рот, но не нашла ответа. Она посмотрела на свой лопуховый «шарф». Вдруг он показался ей просто глупым листом.

— Я не знаю, — тихо призналась она.

— Ты боишься их, — сказала Сова, и в её голосе не было осуждения, только понимание. — Ты боишься, что ошибёшься, будешь неуклюжей или медлительной, не сможешь прыгать и бегать, как они. В этом ты видишь опасность для себя. От этого страшно, и ты решила, что если станешь «взрослой», то страх уйдёт.

— Да, потому что взрослые не боятся ничего, — ответила Рыжуля с надеждой.

Сова покачала головой.

— Ошибаешься, дитя. Взрослые боятся. Лисы боятся капканов, волки боятся охотников, а старые белки боятся голодной зимы. Страх — это не стыдно. Страх — это сигнал. Он говорит: «Будь осторожна». Но когда ты прячешь страх за маской важности, он не уходит. Он застревает внутри и мешает тебе жить. Мешает бегать, прыгать и смеяться.

Рыжуля молчала. Она смотрела на свои лапки. Впервые ей не хотелось казаться старше, чем она есть.

— Так что же мне делать? — прошептала она. — Они такие смелые и умелые. А я такая маленькая.

— Ты маленькая, — согласилась Сова. — Но ты быстрая. Ты ловкая. Ты живёшь в своём времени. Быть непоседливым, озорным, несмышлёным ребёнком — это не значит быть слабым. Это значит быть тем, кто учится. Не бойся сверстников. Лисята не тронут тебя, если ты покажешь им, что ты не добыча, а друг. А если покажешь зубы — они поймут, что с тобой лучше не ссориться. Но притворяться взрослой белкой, сидя на ветке в одиночестве... это скучно.

Сова расправила крылья.

— Попробуй завтра просто быть собой. Если страшно — скажи: «Я боюсь». Если хочешь играть — скажи: «Я хочу». Посмотри, что будет.

Рыжуля сняла лопух с шеи и отправилась спать. Ей стало непривычно легко. Утром она спустилась с дуба. На поляне уже собирались зверята. Волчонок Рык чистил зубы, а зайчата били лапами по пню.

Рыжуля сделала глубокий вдох. Сердце всё ещё колотилось. Страх никуда не делся. Но теперь она знала, что это нормально.

Она подошла к своим сверстникам. Все замолчали и посмотрели на неё. Рыжуля сказала тихо, но чётко:

— Привет. Можно я с вами? Только я немного боюсь.

Зайчата переглянулись. Потом волчонок Рык фыркнул:

— Да мы и сами боимся, когда Сова ухает ночью.

— А я боюсь, когда дятел слишком громко стучит, — признался ёжик.

— А я боюсь высоты! — пискнул бельчонок Шустрик.

Рыжуля удивлённо моргнула. Оказывается, они тоже боялись. Они были такими же малышами, как и она.

Она подпрыгнула и ударила лапкой по мячу не как взрослая белка, а как маленькая белочка. Она не смогла попасть мячом в цель и засмеялась, совершенно не страшась того, что будет выглядеть неумехой, и весь лес засмеялся вместе с ней. А мудрая Сова, наблюдая с высоты своего дуба, довольно прищурилась и улетела спать, зная, что урок усвоен.

Рыжуля поняла главное: можно быть самой собой и не нужно притворяться взрослой. И в этом нет никакой опасности.

Вопрос родителям

У ребёнка есть свои индивидуальные причины уединяться и не контактировать со сверстниками. Одной из причин может быть страх «быть ребёнком», то есть быть похожим на них. Ребёнок видит опасность в том, что будет как они: беспечным, глупеньким, озорным, непоседливым, что тогда он не оправдает надежды родителей, воспитателей, учителей, а это опасно. Он боится быть отвергнутым значимыми взрослыми, и тогда он «перешагивает» во взрослый возраст. Но сможет ли он справиться с тем, что принадлежит этому взрослому возрасту?

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.