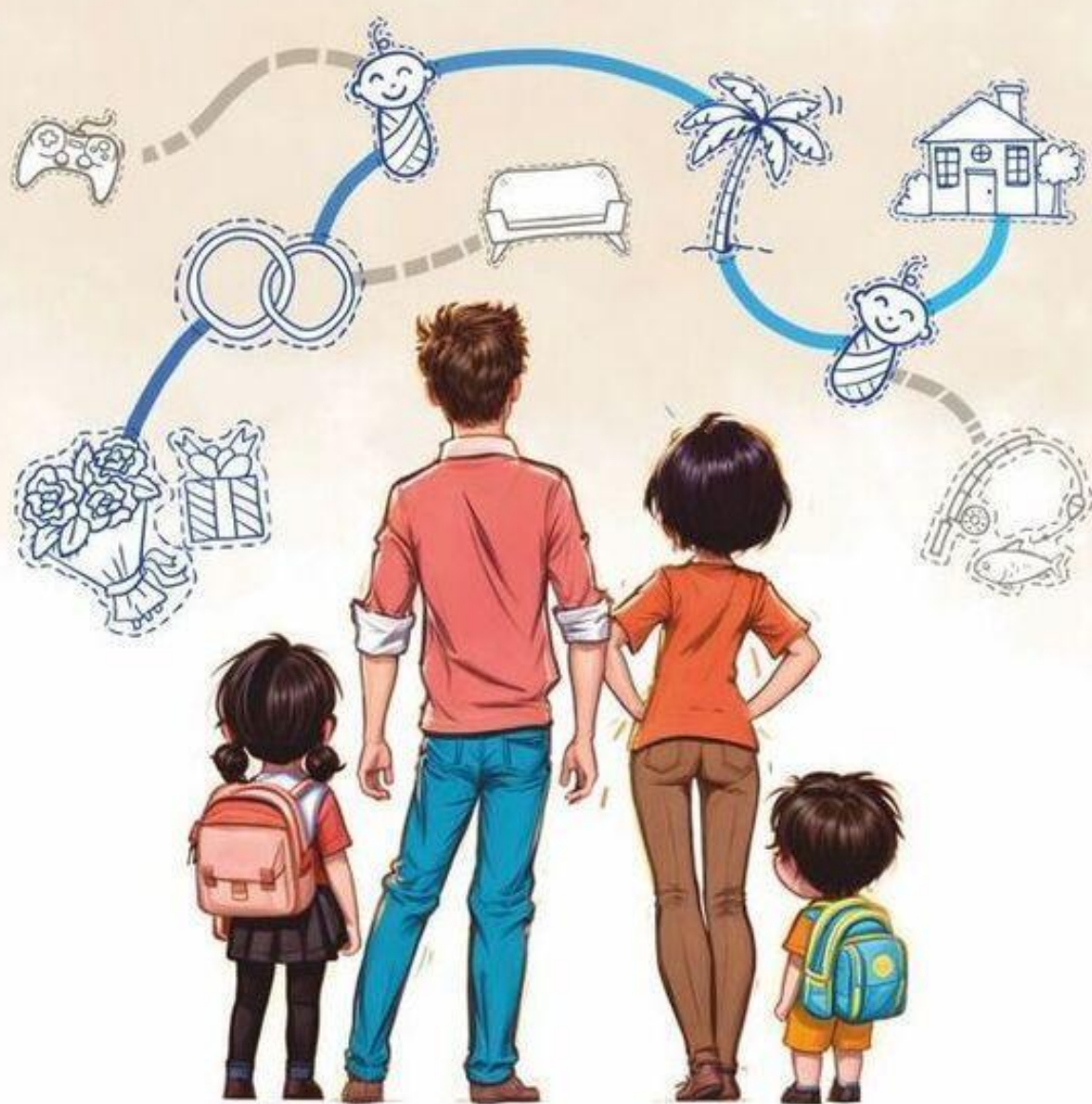


12+

Регина Листопад

ПУТЕРОДИТЕЛЬ



Регина Листопад

Путеродитель

«Издательские решения»

Листопад Р.

Путеродитель / Р. Листопад — «Издательские решения»,

Знакомо ли вам ощущение, что семейная жизнь с детьми тяготит вас? Чувствуете ли вы усталость от быта? От необходимости постоянно быть востребованным? В книге вы найдете полезные практические задания, с помощью которых откроете в себе нечто новое. Откроете для себя иной путь выстраивания здоровых взаимоотношений внутри семьи. В книге представлена авторская программа развития ребенка дошкольного возраста. Я уверена, что вопрос «чем заняться с ребенком?» больше не будет для вас проблемой.

© Листопад Р.

© Издательские решения

Содержание

ПУТЕРОДИТЕЛЬ	6
Оглавление	7
О себе	8
Глава 1 Семья. Родительство	9
Мама или няня?	11
Кризис? Выход есть!	12
Быт и делегирование	14
Традициям быть!	15
Беременность и счастье	16
Принятие новой жизни	19
Путешествие и дети	22
Каждая семья уникальна!	23
Глава 2 Воспитание. И все, что с ним связано	24
Дети — наше отражение	24
Стиль воспитания важен?	25
Краткий экскурс в психологию	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Путеродитель

Регина Листопад

© Регина Листопад, 2026

ISBN 978-5-0070-8544-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПУТЕРОДИТЕЛЬ

Откровенная книга о том, что имеет смысл

Посвящается моему мужу, который делает меня с каждым днем лучше.

Моим детям, которых я люблю и которые сводят меня с ума.

Моей семье, без которой не было бы меня.

Знакомо ли вам ощущение, что семейная жизнь с детьми тяготит вас? Чувствуете ли вы усталость от быта? От необходимости постоянно быть востребованным? В книге вы найдете полезные практические задания, с помощью которых откроете в себе нечто новое. Откроете для себя иной путь выстраивания здоровых взаимоотношений внутри семьи.

В книге представлена авторская программа развития ребенка дошкольного возраста. Я уверена, что вопрос «чем заняться с ребенком?» больше не будет для вас проблемой.

Оглавление

О себе

Считаю, что если чего-то страшишься, то это нужно непременно сделать. Путь к этой книге, на мой взгляд, был долгим. Однако то, чем ты живешь, необходимо запечатлеть, ведь не будет ни одного человека, который бы прожил твои эмоции, твою жизнь.

Семья для меня явилась несказанно чудесным событием, в которое я не верила до конца. Мое детство не было показателем идеальной семьи, мне постоянно хотелось это исправить, хотелось тепла, объятий, но этого не было, и со временем я перестала ждать, верить, ожесточилась и стала частью этого мира, как злостная сущность, которая выживала и пренебрегала даже мыслями о создании семьи.

Выражаю благодарность моему мужу, который помог мне увидеть то, что мы могли создать и создали. Это бесценно! До сих пор, оглядываясь назад, не могу понять, как все могло так измениться. Я сама стала другим человеком. Я не идеальная мама двоих деток и никогда не стремилась ею стать. Были провальные моменты, были срывы, были истерики, казалось, что у меня больше нет сил. Но в этом есть и положительный фактор: возможность становиться другой.

Иногда думаю, что если бы я в детстве не прошла через все это, то не смогла бы стать такой, как сейчас. У меня двое чудесных деток, они любят свою маму, у них нет другой, я для них самая любимая и родная женщина на свете и этого достаточно, чтобы прикладывать все усилия для создания теплого мирного уголка, нашего дома, нашей семьи.

Глава 1 Семья. Родительство

Когда я обнимаю перед сном своих детей, я понимаю, что нет ничего дороже именно этих объятий

С появлением семьи мои приоритеты претерпели изменение. Пришло понимание, что действительно имеет ценность. Именно мы создаем нечто важное, именно мы вершим судьбы наших детей. И то, как будет строиться климат семьи, благополучие, комфорт каждого члена семьи, зависит от нас. Зачастую мы смутно понимаем, насколько изменится наша жизнь после рождения детей. Она никогда не будет прежней. Многим нелегко с этим смириться, я из их числа. Мне пришлось тратить много сил, выстраивая свою линию действий. Хотелось оптимизировать все процессы, улучшить положение. Всегда казалось, что я делаю недостаточно, не в полную силу. И что мои дети страдают из-за этого. Прошло время, прежде чем я смогла привести свои мысли в порядок. Этими мыслями наполнена эта книга. Каждая ее строка пропитана личным опытом. Чем эта книга отличается от всех других, спросите Вы. Мой опыт уникален. Это мой путь. Вы уникальны тоже. Мой опыт и ваш выстраиваются и дополняют друг друга, образуя единую платформу для творения, для воплощения идей в жизнь.

Ребенок. С самого первого дня появления ребенка в нашем организме мы принимаем решения, которые отражаются на нем (делать УЗИ, пить витамины). Они отображаются непосредственно на организме ребенка. Мы принимаем решение о родах, будут они партнерскими или женщина пройдет этот путь одна, кто первым возьмет малыша на руки в первые минуты после рождения, и это уже определяет многие вещи.

Важного много, слишком много, чтобы о нем думать постоянно. В таком случае есть выход — идти по этому пути интуитивно. Принимать во внимание все, что попадает нам в руки, будь то информация, книга, заметка, разговор. Трудно предсказать, что именно и когда нам понадобится на нашем жизненном пути.

У семьи есть несколько вариантов развития семейного благополучия. Мне не хочется говорить о неблагополучных семьях из маргинальных слоев общества. Этим семьям может помочь в большей степени узкопрофильный специалист (психолог, психотерапевт, социальная защита), но не нужно забывать, что это тоже один из вариантов семейного развития, естественно, носящий больше негативный характер.

Эта книга адресована семьям, которых заботит их благополучие, которым нужен путь для выстраивания здоровых взаимоотношений. В книге собран мой реальный опыт как воспитателя, как педагога, как психолога, и в первую очередь, как мамы. Я обрела счастье в обладании семьей, а это был тяжелый путь, который вылился в написание этой книги. Нам всем иногда необходим ресурс, подсказка, из которого можно свое интуитивное чувство дополнить сведениями, определяющими дальнейший путь. У семьи нет остановок. Она постоянно в движении, она развивается. В какую сторону, зависит от нас.

Эту книгу я попыталась наполнить сведениями, которые бы выступали как тот самый ресурс, определяющий траекторию развития семейного благополучия.

Отношения в семье — это то, над чем постоянно необходимо проводить работу. И днем и ночью. Если кто-то мечтает о легком пути, то его тоже нужно найти. Каким бы идеальным, на ваш взгляд, не был партнер, необходимо постоянно вырабатывать стратегии для взаимодействия. Лишь единицы счастливиц способны благополучно устроить свою жизнь за счет только лишь интуитивного чувствования. В остальных случаях необходимо искать поддержку.

Отличительной чертой благоприятных взаимоотношений с членами семьи является разговор. В идеале создавать раз в неделю встречу, где вся семья обсуждает произошедшие события, свои чувства, эмоции, просить совета, если необходимо. Ведь где, как не в семье, можно найти убежище, где тебя поддержат и помогут сделать твою жизнь лучше во всех отношениях.

Постоянно говорить — стереотипная участь женщин, сопровождающаяся постоянными высказываниями в адрес мужа, «пилящими» его. Даже если муж не может уже год прибить полку, это лишь значит, что ваша линия поведения не работает. Необходимо изменить стратегию, а это порой бывает сложно. Ведь изменение стратегии есть внесение изменений в свой привычный уклад личностного поведения. Речь идет об изменении того, что несколько десятков лет взращивалось и формировалось для представления социуму. И менять привычный ход событий порой бывает очень сложно. Но, повторяюсь, взаимоотношения, тем более брак, это постоянная работа.

Работа работой, но расслабляться нужно тоже уметь. Согласно статистике, многие этого делать просто не умеют, что ведет к выгоранию, а оно есть не только профессиональное, но и человеческое, когда мы перестаем радоваться жизни, устаем от быта, от рутины, которая съедает нас, поглощает и не дает развиваться.

Отдых в понимании каждого отличен. Для кого-то отдых — это проваляться у телевизора весь день. Для кого-то — сходить в театр, прочитать книгу. Посетить салон СПА. Не важно, какой отдых предпочитает каждый член семьи, а важна реакция на призыв об отдыхе, о признании его необходимости. И есть множество различных препон для его осуществления. Начиная от материальных сложностей, заканчивая невозможностью физической. Но многое зависит от окружающих вас людей. Вашей семьи. Даже если невозможно выполнить вашу просьбу об отдыхе, есть тайный путь ваших близких, как вам дать то, что вы хотите, но другим способом. Не можешь пойти в СПА, а давай устроим СПА на дому. Муж порежет огурчиков и заботливо уложит вам на глаза. А дети замесят чудесную маску из голубой глины. Возможности есть, необходимы чуткость и желание. Совместно прожитые годы могут это притупить, но не убить. В этом и состоит семейный труд.

Мама или няня?

Семья — это наша опора, и насколько она надежная, зависит от нас. У каждой семьи есть свой путь развития, своя траектория. Выделить время на совместный поход или устроить бой подушками. Отдать воспитание детей на откуп няням и бабушкам или взять весь быт и детей на себя. Каким бы ни было ваше решение, оно имеет свои плоды. Согласно данным психологов, наличие няни в семье может негативно сказываться на детях в сфере их социального опыта. В одной из статей института психологии Российской академии наук есть информация о том, что «няни ограничивают социальный опыт ребенка, влияя на характер его взаимодействия с ближайшим социальным окружением, в первую очередь, со сверстниками». Эта статья повествует нам о том, что, нанимая няню, семья готова переложить часть своих обязанностей на постороннего человека. А это говорит о неготовности родителя к созданию семьи. Речь может идти о физических, эмоциональных, психологических причинах. И существует масса различных мнений о влиянии няни на воспитание детей. Позитивный опыт, раскрывающий нам возможности гармонизации отношений членов семьи, или негативный, который бы становился камнем преткновения. Но не стоит забывать о различиях между нами. Люди многогранны и каждая ситуация индивидуальна, а отсюда и разрозненность мнений. Но если родитель не готов выполнять некоторые обязанности и есть возможность нанять человека, который бы выполнял их, то не лучшим ли это будет выходом для семьи? Ведь будет лучше, чтобы мама и папа были в отличном настроении, отдохнувшие и свежие, готовые для взаимодействия с ребенком. Быт забирает много сил у родителя, но нет ничего ценнее, чем общение со своими детьми. Если нужна правильная установка на то, чтобы помощник появился, то она не может быть сформулирована иначе, как: нам нужен человек, помогающий по хозяйству. Дети должны быть в большей степени воспитаны их родителями. Бабушки и дедушки, куда же без них, также попадают в категорию: лучше, чем няня.

Вывод: устали и нет сил — нанимайте домработницу. Именно помощницу по хозяйству, а не ежедневную сиделку с детьми.

Кризис? Выход есть!

У семьи есть много косвенных помощников, которые могут повлиять на течение многих процессов семейной жизни. Люди, направленные на специализированную помощь. В России есть некоторая стереотипизация подобного рода специалистов, но за рубежом это распространенная практика, когда у каждой семьи есть семейный психолог, который ведет их на протяжении всей жизни семьи. И эта статья расходов тоже имеет свое место на уровне принятия решений о создании семьи. В нашей стране посещать психолога означает иметь недвусмысленные усмешки в свой адрес и каверзные шуточки про то, что у тебя «не все дома».

Имея психологическое образование, считаю, что необходимо менять отношение к подобного рода специалистам. Семейная психотерапия может помочь во многих аспектах. Начиная от проблем личности каждого члена семьи и заканчивая отношениями между ними. Предположу, что подобная узость мышления наблюдается из-за возрастающей тенденции к доступности и легкости получения необходимых «корочек» для осуществления семейной психотерапии. Исходя из этого, необходимо понимать, что подбор подобного рода специалистов для семьи очень важен. Необходимо руководствоваться своим собственным запросом на консультацию, то есть, что именно, по вашему мнению, необходимо проработать в первую очередь. Также подбор консультирующего звена должен быть осуществлен в соответствии с требуемыми регалиями, уровнем специалиста, его выслугой. Помощь специалистов, безусловно, может сыграть роль, но важен семейный настрой. Если при возникновении кризиса семья продолжает работать над проблемой, старается ее решить, то это бесценно. **Нет ничего страшнее равнодушия.** Если в семье можно наблюдать тишину, то это не всегда может говорить о ее благополучии. Отсутствие споров, обсуждений может говорить о наличии равнодушия, нежелания проводить работу над семейными взаимоотношениями. Даже если это наблюдается у одного из членов семьи, то необходимо придать значение этому и задать вопросы о подобном поведении. За этим могут прятаться бытовые проблемы, усталость, недосып, а это устранимо. Если же дело идет об отсутствии удовлетворения в чем бы, то ни было, то здесь уже необходимо проявить чуткость, постараться понять причины, работать над их устранением, нахождением компромисса, если он нужен.

На это семья может пойти сообща. Даже детям нужно давать понять, что не все в порядке, правда, в иной форме. Им необходимо участвовать в семейных процессах. Форма послания ребенку о семейных разногласиях может быть дана мягче, в игровом варианте. *Может быть обсуждение волнующих вопросов с последующим «горячим микрофоном» и вариантами выхода из ситуации. Может быть создана баночка идей, куда все члены семьи бросают свои записки с предложениями, а затем достается лишь одна, и она будет указанием того, в какую сторону двигаться дальше в решении проблемы.* Не бойтесь добавить юмора в вашу совместную деятельность, посвященную столь важным решениям. Вы с партнером приняли решение о создании семьи, вам вместе и решать, как этой семье существовать.

Дети могут влиять на многие наши проблемы, которые ставят взрослого в тупик. Они иначе смотрят на жизнь, у них внутренний мир богаче, чем у взрослого, затупленного под саму суть жизни, не запятанный общественным мнением, не имеющий рамок мышления. Взрослые очень часто пренебрегают этим важным ресурсом. Если вы боитесь, что эта проблема не для решения детскими головами, то вы ошибаетесь. Есть способ проверить — дерзайте!

Для семейной ячейки в этом мире подготовлено много трудностей. И то, что вас несколько, это ваша сила. С заботой и уважением друг к другу вы можете противостоять натиску института общества. Ведь как много разногласий возникает при обсуждении мнения извне. Будь то мнение бабушки с лавочки о том, как воспитывать ребенка, будь то мнение вашей лучшей подруги о том, почему стоит поменять мужа. Подобные высказывания случа-

ются часто, но иногда они приводят к плачевным результатам. Такова сущность человека, нам кажется, что мы знаем лучше, в нас сидит некий демон превосходства. Отсюда и возникают непрошенные советы, касающиеся вас и вашей жизни. Но только вам решать, прислушиваться к ним или нет. Важно разобраться в том, какие советы носят негативный характер, а какие действительно могут помочь улучшить ситуацию. Вы должны обладать храбростью, уверенностью в себе и личной силой энергично продолжать делать то, что правильно для вашей семьи. Не давайте плохо осведомленным критикам лишать вас энтузиазма и стремления к чему-то новому. Если вы позволите им это, они заберут у вас силу, необходимую для того, чтобы упорно продолжать заниматься чрезвычайно тяжелой работой.

Во многом может помочь опыт и интуиция. Именно они способны проявить характер обращения к вам. Помните, что окончательное решение стоит за вами. Остерегайтесь негативизма, следует пресекать даже зачатки явного нежелательного посыла. Именно это может войти в семью и посеять зерно раздора. Общественное мнение важно в некоторых аспектах. Хороший результат дает «сарафанное радио», где могут быть собраны отзывы о кружке, куда вы хотели бы отдать своего ребенка заниматься. Это отличный способ узнать мнение общества. У каждого человека собственное видение жизни, его взгляд определяет путь, по которому будет двигаться его семья. Осуждать чужую семью, которая отличается от вашей, опасный ход. **Допускать мысль о том, что может быть иначе, это процесс движения и развития. Придавать огласке и осуждению — это путь незрелости и неуверенности.**

Быт и делегирование

Каждая семья встречает на своем пути различные испытания. И панацеи на каждое не существует. Для многих сам быт становится препоной в отношениях и несет в себе негативизм. Быт подразумевает каждодневный труд по улучшению окружающей среды членов семьи, ее поддержание. Каждодневная рутина может свести с ума любого человека. Существуют люди, которым удается установить баланс в своем собственном мироощущении, но зачастую просвета не видно. Если вы чувствуете безвыходность, необходимо кричать об этом вашему партнеру.

Родительское выгорание творит ужасные вещи. Оно может выливаться на партнера, на детей, на других членов семьи. Перетекать в различные болезни. Необходимо помнить, что все ваши действия по налаживанию и поддержанию быта имеют смысл. Вы собираете игрушки по нескольку раз за день — да! Мы создаем для ребенка образец того, как может быть опрятно, прибрано, приятно. Имеет смысл! Готовка еды каждый день — да! От еды зависит наше функционирование организма. Стирка, уборка — да! Ведь от них зависит наше здоровье, создается имидж для социального окружения. И так касательно любой мелочи. Необходимо убрать из головы кажущееся обесценивание своего труда. Подобный образ мыслей присущ не только женскому полу. Насколько распространена стереотипизационная модель, где женщине отведены домашние хлопоты да взращивание детей, а мужчине — добывание пропитания и материальных благ. Можно объяснить это, ссылаясь на истоки происхождения человека, но за тысячи лет произошли колоссальные изменения. Конечно, если сравнивать физическую силу мужчины с женской, можно говорить о некоторых ограничениях в возможностях. Но это явление носит ситуативный характер. Делегирование — самая устойчивая модель современной семьи. Распределение обязанностей между членами семьи есть понимание для каждого его ценности в создании семейного климата. Это служит и для разгрузки быта родителей, учит детей ответственности и восприятию идеи «чтобы что-то получить, необходимо что-то сделать».

На свадьбе молодым в качестве развлечения часто предлагают игру на выбор обязанностей: стирать белье, зашивать одежду, мелкий ремонт, уборка в доме, закупка продуктов, ходить на родительские собрания, мыть машину, смотреть футбол и др. Подобную систему распределения домашних обязанностей можно ввести своим домашним. *Написав на бумаге обязанности, смешав их, можно предложить каждому вытянуть один лист. Можно сделать ромашку с написанными обязанностями на каждом лепестке. Детям лучше сделать отдельные варианты с их детскими обязанностями. А в конце распределения заключить шуточный договор, где будут прописаны обязанности каждого члена семьи, а также штрафы за их ненадлежащее выполнение.*

При создании подобной системы необходимо учитывать сложные ситуации, в которых может оказаться любой член семьи. При которых никак не справиться без умения, без навыков. Например, мама ребенка попадает в больницу, и за малышом приходится в одиночку ухаживать папе. Если он недостаточно принимал участие в жизни ребенка, в его обслуживании, то ему придется нелегко. Поэтому лучше подумать об этих возможных ситуациях заранее, подготовиться морально и физически.

В таком случае будет полезно провести день обмена обязанностями. При изменении правил происходит обмен опытом, приходит понимание слабых сторон семейной пары.

Конечно, на выручку могут прийти наши ближайшие родственники — бабушки, дедушки. Их помощь очень важна, не стоит пренебрегать ею. Но и не стоит обесценивать их труд и просить большего. Если бабушка не хочет сидеть с внуком лишний час, то это ее законное право. Не стоит настаивать. Мама и папа для вашего ребенка только вы.

Традициям быть!

Не забывайте о традициях вашей семьи. Если они существуют, это прекрасно, если нет, то самое время их создать. Семейная традиция представляет собой определенную норму, образец поведения. Множество проведенных исследований, как зарубежных, так и российских, показали, что присущая традиции преемственность есть связующее звено между поколениями. Традиции скрепляют семью, делают ее сильнее. Повторяя один и тот же сценарий, мы отдаем дань памяти нашему прошлому, поддерживаем связь между прошлым и настоящим. Возможно, у вашей семьи есть ритуал, есть то, что вы стараетесь воплотить в жизнь. Иногда мы не придаем этому значения, считая это само собой разумеющимся. Празднование дня рождения с песней про каравай, пикник на природе в определенный день, обсуждение с ребенком событий прошедшего дня перед укладыванием спать — это ритуалы, которые надолго останутся в памяти, укрепятся и могут перерасти в семейные традиции.

Для обсуждения традиций советую объявить семейный сбор. На котором утвердить, учитывая мнение каждого члена семьи, список традиций. Договориться об обязательном их исполнении. Продумать вклад каждого в исполнение каждой традиции. При желании можно периодически создавать коллаж с фотографиями, передающими атмосферу семейного единения.

Беременность и счастье

Изначально эта книга задумывалась для женщин-мам, но в процессе ее создания я поняла, что эта книга необходима и отцам. Многие описываемые вещи не могут обрести свою суть без участия двоих. Беременность и роды — тяжелые процессы как для мамы, так и для папы. Период беременности наполнен ожиданием чуда, изменения жизни, появления человека, которого вы будете любить и принимать безусловно. Эти эмоции переполняют, нам хочется погрузиться в свое состояние, откинуть тяготы, устроить огромную перестановку в доме, сделать ремонт в комнате для малыша, отправиться в путешествие, провести фотосессию подрастающего животика и еще кучу вещей, которые помогут нам оставаться в приятном расположении духа. Ведь как легко обманываться, разглядывая фотографии из социальных сетей, которые показывают красочную жизнь других в этом интересном положении. Ведь наше внимание приковано к счастью, желает его. Но для готовящихся родителей не стоит жить радужными моментами из социальных сетей. Они правдивы только по отношению к их создателям, насколько это возможно.

Необходимо довериться специалистам. Особенно в медицинских вопросах. Эти ребята имеют дело всю профессиональную жизнь с такими, как мы. У них большой опыт, они вернее скажут, когда и что нужно. Я за профессионализм, не за любителей красивой мишуры. Любоваться можно, а вот следовать и подстраивать свою жизнь под чью-то нет необходимости.

Выносить малыша достаточно трудно. Наш организм может себя вести абсолютно непредсказуемо. Забота о своем здоровье — вот что поможет пройти через все этапы благополучно (рождение малыша, его развитие). Еще до момента зачатия необходимы консультации специалистов. Существуют различные незначительные заболевания, которые устранимы на начальных этапах, но которые в дальнейшем, уже при беременности и родах, могут оказать огромное отрицательное влияние.

Перед зачатием малыша важно обсудить с партнером важные вещи (можно составить список с описанием необходимости введения новых правил). Отказ от алкогольных напитков, пересмотр рациона питания, режима дня, обсуждение момента выхода в декрет и срока дальнейшего нахождения в отпуске по уходу за ребенком (мамы или папы? Подобное не исключено и подлежит обсуждению), спланировать комнату для малыша, выбрать имя.

Конечно, каждый родитель заранее хочет подготовиться и определить место родов, врачей, акушеров. Но процесс родов настолько непредсказуем, что нет возможности подготовиться в полной мере к тому, что нас ожидает. И тут нужно быть максимально гибкими в принятии решений.

Многие роддома устраивают экскурсии для будущих мам и пап, где можно задать все интересующие вопросы, увидеть палаты, прочувствовать атмосферу, это очень ценно. При поликлиниках и женских консультациях есть школы мам и пап на бесплатной основе. Врачи различных специализаций (психологи, эксперты по грудному вскармливанию, педиатры) проводят лекции, где повествуют о некоторых моментах ухода за малышом (вплоть до того, как правильно подстричь ногти малышу, а ведь это очень сложно и не каждый родитель задумывается об этом!), о здоровье мамы, об эмоциональной составляющей. Существуют школы подобного рода для родителей на платной основе, особенно это актуально, когда в планах партнерские роды.

Существует много стереотипов на сей счет. Многие наши знакомые, когда узнавали, что двое наших деток были в момент рождения с мамой и папой, откровенно говорили, что нет, это не для них, а в моей голове уже прокручивалось множество возможных страшилок, которыми люди себя заковали.

Прежде чем принимать какое-либо решение, необходимо собрать как можно больше информации об этом. Составить лист с плюсами и минусами. Мнение партнера может стать решающим. Если маме нужны партнерские роды, а папа может быть к этому не готов, то возможным решением этого может стать просвещение папы, установка определенных правил поведения в момент родовой деятельности. Либо мама может пойти иным путем, при котором тоже необходима подготовка. Например, вместо папы на роды можно взять с собой доулу, которая в некотором роде заменит близкого человека.

Компромисс — главная составляющая спорной ситуации. Необходимо помнить, что если мама в положении, то это не значит, что ее чувства и эмоции должны быть на первом плане и принимаемы бесспорно, безапелляционно. Речь о том, чтобы слышать своего партнера, воспринимать его как союзника в выстраивании своего собственного мирка с помощью маленьких кирпичиков — шагов. Все решения должны быть подвергнуты обоюдному обсуждению. Очень легко это объяснить тем, что последствия лягут не на одного партнера, а на двоих, в каком-то случае это перенести легче.

Случается так, что неудача в планировании семьи, будь она медицинская или психологическая, мешает семейной продуктивности. Эта проблема может быть в одном из партнеров, что может повлечь за собой чувство вины, разногласия. Регулярное обсуждение своих эмоций и чувств в различных моментах дает понимание, ясность того, чем живет партнер. Мы никогда не сможем узнать, о чем он думает, в полной мере, мы всегда будем ошибаться, когда будем пытаться выстраивать возможные линии поведения своего партнера в тех или иных ситуациях, домысливая их. Мы не можем руководствоваться наверняка теми знаниями, которые имеем о партнере, чтобы с уверенностью рассуждать о том, что важно. Единственный выход — разговор. Я всем сердцем ратую за него, ведь общение есть взаимодействие, а это основа всего. Если конструктивный разговор не получается, возможно, стоит обговорить детали (обсудить время, место, обстановку для разговора). Уход от него есть нежелание работать над ситуацией, а в одиночку здоровую семью создать невозможно.

Чтобы обезопасить себя от неожиданных ситуаций, от долгих раздумий по поводу разногласий, можно придумать «кризисный план» для своей семьи. Это своеобразный алгоритм последовательных действий, которые необходимо предпринять при возникновении спорных ситуаций. Он поможет сохранить ресурсы и быстрее выведет партнеров на сторону примирения и взаимопонимания.

Процесс беременности и родов однозначно очень волнительный период. Необходим заряд энергии, будущим мамам важно черпать положительные эмоции из всего, что их окружает. Это поможет нивелировать плохое самочувствие, различные неудобства. Забота о себе в эти периоды должна быть самой особой. Это состояние не сравнить с вашим обычным состоянием. Состояние папы в этот период тоже важно, об этом мы подробнее поговорим ниже. Заботы о другом члене семьи сдвигают фокус внимания, замкнутость на вас становится невозможной. К этому также нужно подготовиться.

В ожидании малыша неплохо было бы иметь план — календарь событий. В него можно внести походы к врачам, фотосессию, обновление гардероба, покупку принадлежностей для малыша и др.

Очень часто тревожность мамы может быть связана с тем, чего не ожидаешь. Партнеру постоянно необходимо мониторить возникающие тревоги будущей мамы. Мужской взгляд может изменить привычный ход мыслей. Важная составляющая тревог будущих мам — принятие себя. Мы меняемся, наше тело обретает другую форму, осуществляется перестройка многих процессов организма, меняется наш стиль жизни, поведение, образ, меняется статус. В изменениях может возникнуть чувство фрустрации. Здесь может прийти на помощь сила семьи. Не только муж, но и другие родственники, подруги, которые имели опыт того, через что

вы проходите в данный момент. Не отвергайте помощь, принимайте во внимание все советы и пожелания.

Принятие новой жизни

Что же будет после того, как я рожу ребенка? Однозначно, все изменится. И испытывать чувство тревоги по этому поводу — это нормально. Проработайте по возможности то, что вас тревожит сейчас.

Изменение вашего тела — процесс необратимый. Найдите плюсы этого изменения (рост ребенка, стимул смены гардероба). Тем более, это временное решение, в остальном дело лишь за правильным питанием и спортом. Многие объясняют нехваткой времени отказ следить за внешностью. Но большое желание может победить этот недуг. Существуют целые курсы, посвященные организации бытовой деятельности с малышами (уборка, приготовление пищи). Занятие спортом тоже может быть парное, вместе с малышом. Почти во всех фитнес-центрах существуют подобного рода занятия, йога с маленькими, танцы и другие виды деятельности. Для наших детей это развитие, для нас — вклад в здоровье собственного организма. Не нужно забывать, что все, что мы делаем вместе с нашими детьми, всей семьей, это бесценно. Даже самые примитивные бытовые вещи, которые, кажется, лишь отнимают наше время, на самом деле являются временем сотрудничества. Ребенок смотрит, как вы обращаетесь с предметами, которые вас окружают. Для него помыть посуду — это потрясающее действие! Пылесосить — прекрасно! Ребенок с радостью подставляет свои ножки! А почему бы и нет?

Если вам кажется, что вы мало развиваете своего ребенка, это неправда. Делайте все вместе и гоните эти мысли прочь! Конечно, могут происходить разного рода эксцессы (разбил тарелку, разлил воду, залез рукой в тесто). Воспитывайте в себе терпение. Это важное качество любого родителя. Для ребенка — это ценный опыт. Для вас — урок терпения. При всем при этом не забывайте про правила безопасности. Если даем ребенку нож, то пластиковый, если ребенок около плиты, то следим, чтобы не было ожогов.

Смена образа жизни также решающий для многих фактор. Отказ от работы для некоторых кажется несовместимым с существованием. Для меня это оказалось достаточно трагично. Домашние заботы приводят в уныние своим однообразием. Уже не чувствуешь той свободы в передвижениях, ты постоянно обременен думами об ужине, о еде, которую нужно (можно) дать ребенку, покупке подгузников, игрушек и прочего. За короткое время наш мозг должен перестроиться на совершенно иной формат. Психологи отмечают, что огромное количество депрессивных настроений возникают именно в этот момент перестройки. После рождения ребенка мы становимся ему жизненно необходимыми. Родители являются для ребенка самыми желанными членами семьи. Именно мы являемся зоной комфорта для наших детей. От нас зависит их благополучие. **Именно после рождения детей мы становимся нужными и востребованными, как никогда. Это безусловная любовь и принятие.**

Образ жизни претерпевает изменения еще на стадии планирования семьи. Это, конечно, если рассматривать идеальную ситуацию, где можно предугадать многие процессы и, соответственно, подготовиться к ним. Если ребенок появляется неожиданно, то резкий процесс отказа от вредных привычек, например, бывает очень травматичен для родителей. Для здоровой семьи этот процесс неизбежен.

Одно время очень часто на билборде мелькала реклама «РОДИТЕ ЛИ? Такое легкое напоминание — игра слов о серьезных вещах.

Важный пункт, который стоило бы рассмотреть в первую очередь, это ваше здоровье. Путь восстановления после родов не самый простой. Конечно, все процессы, протекающие в организме, индивидуальны. Многие пары решают продлить отпуск мамы по уходу за ребенком, рожая сразу второго. Очень советую пройти обследование по состоянию здоровья перед этим. Ведь организму иногда необходимо больше времени на восстановление, чем может показаться.

Когда в семье появляется ребенок, мгновенно исчезает личное время. Полная вовлеченность, симбиоз родитель — ребенок, что иногда приводит к довольно плачевным результатам.

Материнское выгорание. Оно настигает каждого, кого-то раньше, кого-то позже и в различной степени. Кто-то проходит этот период легко, а кто-то мучительно в течение долгого времени. Каждодневная рутина ввергает в пучину бесполезности и однообразия. Советы вроде «сходи погуляй, развейся» тут не подойдут, они лишь раздражают, ведь то состояние, в котором оказался родитель, оно сложное, накапливающееся иногда годами.

Для начала стоит понять, а главное, принять одну вещь: пути назад нет. Как было когда-то, так уже не будет. Другая жизненная ситуация требует иного подхода. Новую роль примерить легко, сложнее с ней свыкнуться и успешно реализовывать.

Именно сам родитель может вытянуть себя из «болота», изменив свои подходы, ценностные ориентации, свой уклад, свое отношение. Семья непременно должна в этом помочь. Прошлую жизнь не вернуть, это понятно, но можно вернуть любимые ритуалы из прошлого (посмотреть любимый фильм, прогуляться по парку, сходить в театр), которые на короткий миг вдохновят вас, зарядят энергией, дадут силы для дальнейшей каждодневной борьбы за свою жизненную роль.

Достаточно неоднозначное проявление семейного быта — чувство вины. Когда идешь на встречу с друзьями, когда идешь в парикмахерскую, когда идешь гулять и оставляешь своего ребенка кому-то под присмотр. И тут, вроде, наступает время для себя, но приходит это скользкое, мерзкое чувство вины, что ты бросил своего ребенка, что ты что-то делаешь для себя, а не для него.

Далее это скользкое и мерзкое чувство вины дает свои плоды. Ты уже не можешь наслаждаться тем запланированным восторгом от того, что ты делаешь в этот момент. Стрижка уже тебе не нравится, встреча с друзьями представляется как досадное обязательство, а прогулка проходит в быстром темпе, лишь бы быстрее попасть домой. А работающий родитель, отдающий своего ребенка в детский сад и видящий его по вечерам, часто преуменьшает свое значение в жизни ребенка.

Печально, если это не проходит со временем. Печально, если это вносит негатив в вашу жизнь. А что ребенок? Он развивается каждую секунду своего времени, даже тогда, когда вас нет рядом, он в развитии. Разлука с родителем формирует новые поведенческие паттерны. У ребенка появляется ощущение (знание), что маме тоже нужно отдохнуть (что она устает), что у нее есть потребности (новая прическа, прогулка). Что родителю необходимо работать, чтобы были средства на покупку одежды, еду, игрушек.

Как бы вы ни готовились к материнству, этот процесс все равно застанет вас врасплох. Родительство проверяет на прочность ваши семейные отношения. Если до рождения ребенка были моменты разногласий, то с его появлением эти разногласия встают острыми колючими раздорами. Родительство обрекает ваши сильные личностные качества на тяжелое испытание, в процессе которого они видоизменяются и приобретают новую, уникальную форму. Постоянное лавирование, подстраивание под ситуацию, постоянный контроль уже не отпустят вас ни на минуту.

Какие возможности дает декретный отпуск?

Отпуск по уходу за ребенком уникален своими возможностями. Образование? Хобби? Увлечения? Путешествия? Что бы вы хотели? А, может, работа? Это все возможно! Даже при ограниченном бюджете и наличии нескольких детей есть возможность подобрать то, что вам нужно.

Получить образование интересующего вас профиля достаточно легко. В нашем мире цифровой доступности есть возможность ознакомиться с материалами, не выходя из дома. Организация учебного процесса с ребенком, конечно же, вносит свои коррективы. Необходимо

понимать, какие приоритеты стоят перед вами. Если у вас младенец и вы не высыпаетесь неделями, то, естественно, речь о дополнительной занятости идти не может. Но если у ребенка сформирован режим дня, либо есть бабушка, которая только и мечтала о том, чтобы провести время с внуком, и вы понимаете, что у вас есть свободное время на занятие, которое потребует от вас максимальной вовлеченности, то это можно себе позволить.

Государство РФ поддерживает стремление родителей получать образование, устанавливая льготы, а также предлагая образование на бюджетных условиях, что поможет сэкономить ваш бюджет.

Хобби и увлечения тоже могут найти себе место в быту с ребенком. Возможно, в некоторых видах увлечений ребенок с удовольствием присоединится к вам. А, возможно, именно сейчас вы займетесь тем, о чем давно мечтали. И с изменением вашего статуса, роли родителя, для вас откроются новые перспективы. Одна моя знакомая стала шить детские игрушки, когда у нее родился малыш, а в дальнейшем открыла собственный магазин. Через 3 года еще один. Именно материнство дало ей понять, выделить свой, особый путь дальнейшего развития, раскрыть потенциал.

Если семейная ситуация требует пополнения бюджета с вашей стороны, то, конечно, стоит подумать о дополнительном заработке. Сеть интернет пестрит объявлениями различного рода о возможности заработка, не выходя из дома. Не стоит верить, конечно, всем, но как возможность — это отличный вариант. Во время эпидемии сотрудники многих компаний перешли на дистанционный вариант выполнения своих обязанностей. Эта тенденция сохранилась. Если речь идет о стабильном заработке, стоит рассмотреть именно этот вариант с возможностью обучения и получения нового профиля работы.

С целью пополнения бюджета не стоит забывать и о государственных мерах поддержки (пособия, единовременные выплаты, молочная кухня). При наступлении беременности уже необходимо отслеживать ситуацию с различного рода выплатами в зависимости от вашей жизненной ситуации, в зависимости от региона проживания.

Путешествие и дети

Отдельно стоит затронуть тему путешествий. Одно время я была подписана на блог одной женщины. У нее трое детей. Меня заинтриговали красивые пейзажи, а в центре счастливая мама и трое ребят, один из которых только недавно пошел самостоятельно. Меня удивляло, как же так? Как она может с ними так счастливо проводить семейный отдых, да еще и почти каждый месяц. Вспоминая свои собственные поездки, на ум приходит лишь изречение, что «отдых с детьми — это работа». Постараться отдохнуть с детьми — это труд, я соглашусь. Но смена обстановки, возможность увидеть больше, показать детям, что за стенами их дома тоже что-то есть, это интереснейший опыт. Даже не зависимо от возраста, ведь многие считают, что ребенок не запоминает происходящие с ним события до 4—5 лет. Но впечатления, которые ребенок получает, остаются с ним навсегда. Это образует в его головном мозге новые нити (нейронные связи). Это поможет ему с легкостью овладеть какой-либо деятельностью в будущем. Родитель всегда должен показывать ребенку возможности.

Путешествия — это отличная возможность для исследования не только земных красот, но и собственной семьи. Организация путешествия также может показать, насколько каждый член семьи вовлечен в процесс создания этого приключения. Когда мы справляемся с возникающими трудностями, мы становимся сильнее и способны на покорение новых высот. Существует огромное количество вещей для детей, незаменимых в путешествиях. Написаны книги, как организовать поездку с ребенком, с подробной инструкцией. Все это создано для того, чтобы вам решиться на выход из зоны комфорта. Именно там мы понимаем наши слабые стороны и учимся обращать их в сильные. Это сравнимо с затеей ремонта. Хочешь проверить ваши отношения — устрой ремонт. Если хочешь проверить отношения в семье — съезди на отдых.

Идея для семейного досуга: составить список — план стран, которые бы вы хотели посетить всей семьей. Если есть возможность посетить одну из них, можно организовать «мозговой штурм». Какие вещи с собой взять? Какие достопримечательности посмотреть? Какие сложности могут возникнуть? Какие вещи привезти в подарок родным?

Каждая семья уникальна!

Конечно, мы, родители, воспитываем наших детей, но дети воспитывают нас тоже. Они прививают нам такие качества, как гибкость, терпение, способность принимать решения в короткие сроки. Это жизненно важные качества, которые останутся на протяжении всей нашей жизни. **Именно появление детей меняет наши жизни так, как никто и никогда.** Уже никогда вы не сможете сделать прежние вещи на прежнем уровне. Всегда будет вопрос о совещении, о возможности.

Меня всегда удивляло, как это маленькое существо может управлять целой семьей. Каким образом мы подстраиваем свой быт под ребенка, едим, когда он ест, спим, когда он спит. Режим ребенка становится нашим режимом. Родители подстраивают под него свои ритмы. Наш организм протестует, но вскоре сдается под влиянием неизбежного. Приходит осознание того, что ребенок не должен быть удобным, он есть и с ним нужно жить. А жить хочется качественно.

Каждая семья уникальна. Мы не знаем степень тяжести ситуаций, с которыми сталкивается та или иная семья. У каждой семьи своя индивидуальная ситуация. Возможный спасательный круг — помнить о том, что дети вырастают. Этот процесс быстр. Из этого следует, что все временно. То, через что вы проходите, закончится. Вам лишь нужно постараться выйти из этого с малыми потерями.

Существуют мамы и папы, которые с рождения знали, что это их миссия, но это счастливицы меньшинства. Большинство же барахтается в семейном омуте в поисках ответов, которых может и не быть.

У человека есть удивительная способность выбора, чем мы пользуемся каждодневно. И это тот самый жизненный момент, когда мы можем сделать выбор, который перевернет всю нашу жизнь. При всем этом нельзя позволить себе упустить те возможные счастливые моменты, создаваемые только в семейной обстановке. Моменты счастья, гордости, топота маленьких ножек по утрам, нашей нужности, необходимости в нас, моменты смеха, объятий, безусловного принятия, проявления любви в мелочах, их взгляд, полный надежд, жизненная опора, возможность веры в лучшее и куча испытаний, достойных нас.

Глава 2 Воспитание. И все, что с ним связано

Дети — наше отражение

Начнем с нашего с вами детства. Именно это служит началом определения пути, по которому вы будете выстраивать воспитание своих собственных детей. Вспомните, какие моменты остались в вашей памяти.

Перед выстраиванием собственной линии воспитания своих детей неплохо проанализировать чувства, возникающие по отношению к вашим родителям. Хорошие или плохие у вас отношения? Как проходило ваше воспитание? Что бы вам хотелось повторить в своей собственной семье? Что бы хотелось убрать, чего избежать? Как это отобразилось на вас, к чему привело?

Воспоминания о вашем детстве, то, как ваши родители воспитывали вас, может лечь в основу воспитания ваших собственных детей.

Мое детство было для меня трагичным. Вспоминаю его и ощущаю чувство ненужности, постоянной тревоги, депрессивных настроений. Я могу назвать ошибки своих родителей, четко вижу, что ими руководило. Особенно, когда сама становишься родителем, многие поступки становятся объяснимыми. Но ребенок не может понять взрослого. Это разные уровни общения — понимания (вспоминаем Эрика Берна и его игры). То, чего мне не хватало в моей семье, а этого было много, я кинулась искать в своей собственной, созданной семье. Порой мужу приходилось подстраиваться под мои решения, пытаться понимать их истоки. Я жила с осознанием того, что трагичный след из прошлого всегда будет жить со мной. Но, к счастью, муж показал мне совершенно другой мир. И он меня изумил. Я даже не предполагала, что такое возможно. И я безмерно благодарна ему за это! Это позволило мне избавиться от обременяющих меня и тянущих на дно обид на близких родственников и жить дальше.

Дети — наше отражение. Как бы мы ни хотели скрыть наши слабые места, они найдут свое место в том или ином проявлении в нашем ребенке. Каждый ребенок уникален в своем роде. Все взаимодействие с ним будет основано на ваших знаниях, умениях, навыках и интуиции. Поведенческие модели из вашего детства, негативные или позитивные, будут сохранены. Если над ними не работать, если не контролировать их проявление.

При планировании семьи в некоторых странах существует практика проработки планируемого семейного воспитания, где будет дан анализ семейных взаимоотношений. В процессе проработки выявятся поведенческие паттерны (повторяющиеся образцы поведения), носящие высокий уровень возможного проявления внутри вашей семьи.

Наглядно можно увидеть, с чем предстоит работа, где именно может возникнуть проблема. Я всем сердцем ратую за принятие в нашей стране подобного рода практики. Очень тяжело не использовать на собственном ребенке такие же методы наказания, слова, которые вас самих так сильно задевали в детстве. Если семья была благополучна во всех отношениях, то, конечно, это благодатная основа, в которой есть смысл еще больше улучшать, делать качественнее жизнь наших детей. А если нет, то предстоит работа, тяжелая работа с самим собой. Изменить свои установки, победить засевшие в голове детские травмы, направить во благо энергию вашей личности, это, бесспорно, стоит похвал в случае успеха!

Мне больно видеть, как дети повторяют ошибки своих родителей.

Стиль воспитания важен?

Стили воспитания различны по своей сути. Психология выделяет авторитарный, демократический, либеральный, индифферентный стили. Зачастую один из них, преобладающий в вас, доминирует. В чистом виде один стиль встречается редко. Существует возможность того, что вы используете различные стили для разного рода происходящих ситуаций. При наказании, например, вы используете авторитарный стиль, а при исполнении обещанных желаний ребенка — индифферентный.

Ниже представлены последствия, которые могут быть проявлены со стороны ребенка при использовании родителями того или иного стиля.

В первую очередь, именно социальное взаимодействие будет показывать, что ребенок автоматически перенесет из дома в свое окружение. В худшем случае, это может вылиться в неприятие ребенка социумом. Эмоциональные (истерика), поведенческие (агрессия), когнитивные нарушения (внимание, память, речь), все это тоже во многом зависит от того, какой стиль воспитания будет доминировать.

Ваше воздействие как родителя оказывает влияние на развитие ребенка (его самочувствие, здоровье, физическую форму) и служит фактором риска серьезного психического расстройства в будущем. Влияет на академическую успеваемость, может вызывать депрессии и тревожность.

Из перечисленного вполне становится понятно, насколько большую роль играет выбранная линия родителя.

Краткий экскурс в психологию

Качество воспитания волновало людей с давних времен. Великие классики-психологи осветили важные стороны процесса воспитания, доказуемые на научном уровне.

Начну с самого неоднозначного направления в психологии, с **психоанализа**. Неоднозначного, так как слава психоанализа известна каждому за счет его сексуализации, но истинная ценность этого направления в психологии складывается из массы трудов, посвященных различным аспектам личности. Основные идеи для изучения: игровые техники (М. Кляйн), теория развития ребенка, «Эдипов комплекс», 5 стадий психосексуального развития ребенка, защитные механизмы (А. Фрейд¹).

Культурно-историческая психология. В основу легли идеи Льва Выготского.² На мой взгляд, абсолютно недооцененный в России советский психолог.

Основные идеи: учение о соотношении зоны актуального и зоны ближайшего развития ребенка, важность игры в обучении, теория компенсации, культурно- историческая концепция.

Важно не то, что ребенок уже умеет, а то, чему он может научиться.

Л.С.Выготский

Среди выдающихся отечественных психологов стоит выделить работу **Д.Б.Эльконина и В.В.Давыдова**.³ Их теория развивающего обучения, одобренная Министерством образования, легла в основу развивающей программы для обучения и воспитания детей в начальной школе.

Когнитивно-поведенческая психология. Основатель — Жан Пиаже, который занимался вопросами когнитивных функций и интеллектуального развития детей (восприятие, формирование понятий, решение задач, воображение и логика).⁴ Именно он впервые связал мышление и речь (чем качественнее развито одно, тем лучше функционирует другое). Интересно ознакомиться со стадиями интеллектуального развития согласно Ж. Пиаже. Из чего следует более ясное понимание индивидуально-психологических особенностей ребенка.

Бихевиоризм — один из интереснейших психологических подходов, который подчеркивает важность проявляемого поведения, а не внутренних психических процессов. Бихевиористская концепция личности Б. Скиннера, например, может раскрыть значение стимулов, их влияние на личность, поведение ребенка (похвала, деньги, признание, одобрение, наказание). Раскрывает аспекты влияния окружающей среды на поведение детей.

Гештальтпсихология — учение о целостности психологической структуры человека. Все мы помним картины, где нужно понять, что вы видите в первую очередь, а что уже потом. Распространенная картина Рубина «Ваза». И фигура, и фон имеют одинаковый визуальный вес.

Многие помнят фразу «незавершенный гештальт», которая обозначает нереализованное желание. В психологии считают, что качество жизни человека зависит именно от удовлетворения возникающих потребностей. Гештальтпсихология весьма успешна в проведении терапии с детьми (неврозы, страхи, проработка взаимоотношений и др.).

¹ Фрейд А. Психология я и защитные механизмы. М.: Педагогика — Пресс, 1993г — 144 с.

² Выготский Л. С. психология развития человека. М.: Изд-во Смысл, 2005. — 1136 с.

³ Давыдов В. В. Теория развивающего обучения/Давыдов В. В.//М.: ИНТОР — 1996 г.- 544 с.

⁴ Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб.: Питер, 2004. — 192 с. (Серия «Психология — классика»)

Методы гештальт-терапии с детьми: работа со сновидениями, развитие сенсорного опыта, графические скульптурные методы, сочинительство, поэзия, метафора, драматургическое творчество, игровая терапия.

Также гештальтисты обозначили такое понятие как интроект. Интроект — услышанное нами мнение о нас самих, которое становится частью нашей личности (У тебя ничего не получится! Какой же ты грязнуля! Какой же ты неумеха!). Повторите раз двадцать это своему ребенку — и он станет грязнулей и неумехой. Дальнейшая жизнь этого ребенка будет складываться именно под этим «девизом».

Хотелось бы отметить работу выдающегося канадского психиатра **Эрика Берна**⁵ об интерпретации трансактного анализа как способа объяснения человеческого поведения. Структура личности по Э. Берну представлена следующими составляющими:

- родитель (действующий по типу отношения родителя к ребенку),
- взрослый (объективно оценивающий реальность),
- ребенок (действующий по типу отношения ребенка к родителю).

Взаимодействуя, мы входим в то или иное эго — состояние. БERN в своих работах описал возможные трансакции (случаи проявления поведения разных людей). Каждому компоненту личности соответствует свой способ восприятия, анализа получаемой информации и реакции на действительность. Каждая из этих позиций может быть преобладающей в личности человека или меняться в зависимости от ситуации. Обозначенные знания будут полезны при анализе межличностных взаимоотношений в семье, что может дать четкое понимание проблемного поведения.

⁵ БERN Э. Трансактный анализ и психотерапия. Пер. с англ. — СПб., Издательство «Братство», 1992. — 224 с.

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.