О.В. Михевнина

Как вырастить ребенка без комплексов

Часть первая

«Легко ранимые»

Н. Новгород

2013

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М 69

Автор благодарит всех замечательных людей, бескорыстно участвующих в создании этой книги, и всех кто внес свой материальный вклад для ее издания.

Особая благодарность гениальнейшему доктору Кузнецовой Лине Леонидовне. Именно она сподвигла автора на написание этой книги и приняла непосредственное участие в ее создании.

Низкий поклон Великим труженикам – творческой группе: Наталье Никоновой и Ярославу Звягинцеву.

Пусть ваша доброта вернется к Вам здоровьем, удачей и взаимопониманием с Вашими близкими.

О.В. Михевнина.

М 69 **Как вырастить ребенка без комплексов.** Часть первая. **Легко ранимые.** – Нижний Новгород: Издательское агентство «Типограф», 2013. – 358 с.

Эта книга – воспоминания взрослых о своих проблемах взаимоотношений с родителями в детстве.

Рекомендуется всем, кто хочет понять своих детей и найти общий язык с ними.

© Михевнина О.В., 2013

Вступление

Эта книга была задумана мной, как обобщение опыта многолетних консультаций, на которых я занимаюсь профориентацией детей и подростков, помогаю родителям найти общий язык со своими детьми. В своей деятельности я основываюсь на знаниях передового открытия в психологии – соционики.

В 70–х годах XX века прибалтийский ученый, экономист по образованию, Аушра Аугустинавичюте, взяв за основу труды выдающегося австрийского психолога Карла Густава Юнга, создала новое направление в психологии, названное ею соционикой.

В 1997 году Российская Академия естественных наук выдала создательнице соционики диплом об открытии и наградила Аушру Аугустинавичюте медалью Капицы, а в 2000 году Калифорнийская Академия науки и культуры официально признала соционику как науку и присвоила Аушре Аугустинавичюте звание почетного доктора философии.

Энциклопедическое определение соционики: «…научное направление новой отрасли общественных наук, изучающее основы поведения и взаимодействия людей в обществе с позиций информационного обмена, ставящее целью на практике подтвердить существование шестнадцати способов информационного обмена, а также развитие и закрепление одного из них у конкретного индивидуума…»

Общаясь с людьми, я пришла к выводу, что мало кто понимает, в чем суть соционики.

Мы все с вами учились в школе. Изучали анатомию, и прекрасно представляем себе, что человек усваивает кислород дыхательной системой, которая имеет определенное

строение. У всех людей эта система устроена одинаково, то есть мы все одинаково усваиваем кислород. Так же у каждого человека есть пищеварительная система, при помощи которой усваиваются питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности. Также, как и дыхательная система, пищеварительная система у всех одинаковая, и, соответственно, все мы имеем одинаковое пищеварение.

А как Вы думаете, при помощи какой системы усваивается информация? Мы слышим, видим, тактильно воспринимаем, у нас есть обоняние, вкус, интуитивное восприятие. По этим каналам человек воспринимает огромнейший объем информации, и вся эта информация должна каким-то образом быть обработана.

И вот, оказывается, если система пищеварения или дыхания имеют одинаковое строение, то системы, обрабатывающие информацию, у нас разные. Соционика – это великое открытие современности, которое говорит о том, что существует шестнадцать способов восприятия и обработки информации – шестнадцать типов энергоинформационных систем. Каждый человек от рождения имеет определенный тип энергоинформационной системы.

Энергосистема человека устроена так, что одну информацию мы можем воспринимать очень хорошо, а другую крайне слабо. Где человеку хорошо, где он может быть счастлив? Там, где его энергосистема способна легко брать и обрабатывать информацию. Один заряжается энергией дорогих вещей, «крутых» машин, бриллиантов. Другому нужна энергия теплого нежного взгляда, соучастия и сопереживания. Третьему – подавай кайф наслаждающегося тела: банька, да с можжевеловым веничком, грибочки солененькие с жареной картошечкой…

Один пришел в этот мир с талантами учителя, другой – художника, кому-то даны уникальнейшие способности чувствовать душевные переживания человека, а кому-то строить

космические ракеты, огромные мосты через реки, руководить заводами. **Каждый от природы талантлив, но у каждого талант свой.**

Если человек живет и работает, используя свои сильные стороны, то его энергоинформационный механизм получает «необъятное» количество энергии, такой человек счастлив в жизни.

Очень важно, как можно раньше, выявить в ребенке, какую из шестнадцати типов энергосистем имеет его психика. Это дает возможность узнать потенциальную гениальность (не побоюсь этого слова) человека. Но, обратите внимание, я сказала: **«потенциальную»**. Этот потенциал может остаться нераскрытым. Часто люди ищут себя всю жизнь, заканчивают по несколько ВУЗов и, попадая на наши консультации в зрелом возрасте, находят себя и начинают жалеть упущенные годы.

Когда на консультацию приводят ребенка, я определяю его тип, даю подробную информацию по профориентации, опираясь на особенности его энергоинформационной системы. Зная соционический тип своего ребенка, пользуясь этой книгой, родители «могут погрузиться в его мир», понять его психологические проблемы, найти выход из сложных ситуаций в отношениях с ним.

Соционика дает возможность определить, к какому типу темперамента имеет врожденную склонность психика ребенка. Эту книгу мы посвятили «легко ранимым». Это дети, склонные к меланхолическому типу темперамента.

Меланхолик: легко ранимый, склонный глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло на них реагирующий. Высокая чувствительность нервной системы, тонкая реакция на малейшие оттенки чувств, глубокие эмоциональные переживания. Незначительный повод может вызвать у него обиду. Он весь «живет» переживаниям.

Хочется сделать акцент на том, что энергоинформационная система – это жесткая структура. В течение жизни один тип энергосистемы на другой не меняется. Можно развивать отдельные энергоинформационные каналы, по которым поступает информация в энергетическую систему, тогда человек будет развиваться и меняться. Очень важно знать и развивать свои сильные каналы – это и есть врожденные таланты человека.

Я иногда привожу грубое сравнение: есть пылесос, а есть телевизор, и пылесос никогда не сможет выполнять функции телевизора, и наоборот. Так же и у нас. Кому-то от природы даны таланты «пылесоса», а кому-то «телевизора».

Жалко иногда бывает видеть людей, которые, образно говоря, родившись «самолетом», всю жизнь выполняют функции «экскаватора».

Итак, каждый человек видит мир определенным образом, мы все живем в совершенно разных, по восприятию, мирах, поэтому мы часто не понимаем друг друга. Для того чтобы понять своего ближнего, необходимо «заглянуть в его мир». Соционика дает возможность это сделать.

Случай из психологической практики. Однажды на прогулке я познакомилась с пожилой женщиной. Она была сильно расстроена и рассказала мне о том, что всю жизнь не может найти общего языка со своей дочерью, ищет выход из этой тяжелейшей ситуации, но безуспешно. Я пригласила ее на консультацию. Она пришла. «Понимаете, Ваша дочь видит мир совсем не так, как Вы, поэтому Вам очень сложно понять ее поведение», – говорю я. После этого я рассказала ей про ее дочь, про ее характер поведения в различных ситуациях, про причины их непонимания друг друга. Женщина была очень удивлена: «Откуда Вы все это знаете?» Я ответила: «Все, что я Вам рассказала – это не мое суждение, эти знания дает наука, называемая соционикой». «Значит, моя дочь не нарочно себя так ведет?» «Да, – ответила я. – Она просто уже родилась такой».

Сарафанное радио работает. На следующее утро перед моим кабинетом сидели еще две пожилые женщины, которые пришли с надеждой найти общий язык со своими детьми и внуками. Значит, моей пациентке пригодилась полученная информация.

Я долго думала, как помочь родителям «заглянуть в мир своего ребенка», и у меня возникла мысль – попросить взрослых, представителей всех шестнадцати типов, поделиться воспоминаниями о своих детских проблемах в отношениях с родителями. Результат превзошел все ожидания. Люди, имеющие один и тот же тип энергоинформационной системы (один и тот же соционический тип), обозначили одни и те же проблемы. Так получилась наша книга. В ней есть специальные цветные вкладыши, которые помогут понять особенности внутреннего мира ребенка.

Люди, имеющие одну и ту же энергоинформационную систему, могут быть и адмиралами, и дворниками, ведь жизненный путь человека индивидуален, а КАЖДАЯ ЛИЧНОСТЬ УНИКАЛЬНА.

Напрашивается вопрос: «Какие особенности психики человека определяют тот или иной соционический тип?»

Для этого следует рассмотреть четыре пары дихотомических признаков (по К. Юнгу):

- рациональность – иррациональность;
- экстраверсия – интроверсия;
- логика – этика;
- сенсорика – интуиция.

В этой книге в описании соционических типов детей мы даем краткую характеристику этих признаков. В психике человека есть все восемь признаков, но в каждой паре один признак выражен сильнее, а другой слабее. И так во всех четырех парах.

Если в человеке мы выявим ведущий признак в каждой паре, то получим научное название типа, состоящее из

четырех позиций. Например: логико-сенсорный экстраверт (рационал). Чтобы было легче пользоваться названиями соционических типов, автор (А. Аугустинавичюте) ввела псевдонимы. В данном случае – Штирлиц.

Научное название по А. Аугустинавичюте	**Авторский псевдоним по А. Аугустинавичюте**
Рационалы	
Этико-сенсорный экстраверт (ЭСЭ)	Гюго
Логико-интуитивный интроверт (ЛИИ)	Робеспьер
Этико-интуитивный экстраверт (ЭИЭ)	Гамлет
Логико-сенсорный интроверт (ЛСИ)	Максим Горький
Логико-интуитивный экстраверт (ЛИЭ)	Джек Лондон
Этико-сенсорный интроверт (ЭСИ)	Драйзер
Логико-сенсорный экстраверт (ЛСЭ)	Штирлиц
Этико-интуитивный интроверт (ЭИИ)	Достоевский
Иррационалы	
Интуитивно-логический экстраверт (ИЛЭ)	Дон Кихот
Сенсорно-этический интроверт (СЭИ)	Дюма
Сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ)	Жуков
Интуитивно-этический интроверт (ИЭИ)	Есенин
Сенсорно-этический экстраверт (СЭЭ)	Наполеон
Интуитивно-логический интроверт (ИЛИ)	Бальзак
Интуитивно-этический экстраверт (ИЭЭ)	Гексли
Сенсорно-логический интроверт (СЛИ)	Габен

Если человек откроет в себе природную гениальность, реализует свое предназначение, тогда он будет ощущать себя востребованным, успешным, состоявшимся в жизни и просто счастливым человеком. Ведь именно этого мы желаем своим детям.

Пожелания автора всем родителям

Хочется пожелать всем родителям быть счастливыми в отношениях со своими детьми всю жизнь. Пусть ваши дети вырастут самостоятельными, уверенными в себе и, конечно, любящими вас.

Чтобы это свершилось, мне хочется дать родителям несколько советов.

Помните, родитель – пример подражания для ребенка. Мало ли что вы правильно говорите, главное как вы поступаете. Никогда нельзя требовать от ребенка того, что вы не выполняете сами, и не обещать то, что вы не выполните.

На личном примере, нужно научить ребенка уважительно относиться к людям. Люди все разные, но в каждом есть то, за что человека можно уважать, и относиться к нему по-доброму. Задача родителей – не осуждать людей и не навешивать им «ярлыки». В каком обществе легче жить? Когда ты знаешь, что хороших людей много, и ты никогда не будешь одинок, или когда все люди плохие, и ты один в этом мире! Самые сильные те, кто способен находить общий язык с окружающими, сдруживаться, сживаться. Такая позиция дает человеку устойчивость в социуме, так как все проблемы решаются через связи с людьми. А как можно вообще какие-то дела с людьми иметь, если они в твоей картине мира все ненадежные и плохие?

Каждый имеет право на ошибку. Если ребенок сделал что-то не так, возможно, у него не хватило опыта. Ваша задача научить его всему, что пригодится в жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любимый и хороший. И если его за что-то ругают или наказывают, это он просто сейчас плохо поступил, но сам он хороший, ему необходимо это чувствовать.

Не надо ребенка постоянно дергать и одергивать – это залог неуверенности в себе в будущем.

Самое главное в воспитании – чтобы ребенок рос в любви. Дети, выросшие в родительской любви, бывают очень крепкие в жизни. Любить – это не значит сюсюкать или сыпать изобилие на голову. Любить – это море теплейших чувств, купаясь в котором, ребенок накопит мощнейший жизненный потенциал. Любовь каждый ребенок очень тонко чувствует и страдает, если ее нет. Какой интонацией вы разговариваете дома? Любовь не терпит криков, унижений, оскорблений, тычков. Любовь – это теплый взгляд, излучающий добросердечность, приветливые, мягкие интонации голоса, движения души.

Очень опасно кричать на ребенка, ругать и обзывать. Все негативные эмоции воспринимаются, как ненависть в отношении к нему. Особо тяжело переносит детская психика физические наказания. Такому человеку будет трудно состояться в жизни. К ребенку нужно относиться с уважением, как к взрослому. У вас есть авторитетный для вас, уважаемый человек? Как вы к нему относитесь? Так нужно относиться к своему ребенку.

Избегайте гиперопеки! Представьте себе собачку, которую вырастили на постоянной привязи, шагу не давали сделать без поводка. Через некоторое время ее отвязали и пошли с ней переходить оживленную трассу. Попадет собачка под машину? Гиперопека накладывает «кандалы» несамостоятельности на человека. Такой ребенок крайне тяжело и долго будет социализироваться в обществе, и у него сформируется множество психологических проблем.

Как-то на консультацию пришла ко мне женщина и рассказала, что пока она была в санатории, ее сын, без ее ведома, купил себе футболку. Она была крайне возмущена. Я спросила: «А сколько Вашему сыну лет?» «Тридцать», – ответила она! Без комментариев.

Нельзя растить ребенка «для себя». Пусть он и думает так, как я хочу, и поступает так, как я считаю правильно. Вы родили ребенка, чтобы жить его жизнь? Мир вашего ребенка: его желания, стремления, ощущения могут быть совсем иные, отличные от ваших. Представьте, если бы кто-нибудь полностью лишил вас ваших желаний и интересов и заставил жить, одеваться, заниматься тем, что хочет кто-то другой? Вам бы это понравилось?

Человек приходит в этот мир, чтобы прожить свою жизнь, развить свои таланты, испытать свое счастье, пройти свой путь. Задача родителей как можно раньше помочь ребенку разобраться в истинности его предназначения, чтобы он был счастливым человеком в жизни и потом сказал вам спасибо.

Часто детей забаловывают, «сыпля» на его голову все, чтобы он не пожелал. И в подсознании ребенка возникает иллюзия, что работать не обязательно, все дадут родители. Дитятко вырастает, и родители начинают страшно удивляться: «Ты теперь уже вырос! Неужели не видишь, что работать надо? Деньги с неба не падают!»

Однажды в лесу, я наблюдала такую картину: два великорослых подростка-галчонка долбили клювами по голове свою кормилицу-мать, требуя еды. Бедная птица не знала, что сунуть им в клювы. Хватала и елочные иголки и палочки. На ее голове была плешь, выбитая любимыми детками. В конце концов, она сорвалась и стремглав улетела в неизвестном направлении. Детки растерялись, начали озаряться вокруг, выискивая себе пропитание. Мораль: надо вовремя

«отрезать пуповину» у ребенка, и как можно раньше ставить его на самостоятельные ноги.

Нужно заложить в сознании ребенка, что только труд может дать человеку то, что он хочет. Научить ребенка трудиться – святая обязанность родителей. Как-то по ТВ была передача о новорожденных. Ребенок родился, и его положили к матери на живот. Прошло некоторое время, и он пополз, стал искать грудь и нашел. Вот первые шаги самостоятельности. В психике должно включиться: «Я сам». Взрослым нужно дать возможность проявлять себя ребенку самостоятельно: сам одеваюсь, сам ем, сам отвечаю за свои поступки, сам учусь… Иногда приводят детей, лет пяти-шести: мамочка с него и курточку снимет и стульчик поставит и т.д. Спрашиваю: «Зачем вы это делаете?» – «Мне так удобней, быстрее получается, я не могу ждать…» Без комментариев.

Старая няня рассказала мне секрет воспитания детей. Он был очень прост: «Ребенок должен везде и во всем быть Сам».

Ребенка необходимо растить в доверии, не нужно контролировать каждый его шаг. Где был? Куда пойдешь? Он должен знать, что сам отвечает за свои поступки, за отношения с окружающими, за то, что он говорит и делает. Самостоятельность, ответственность, доверие – дайте вашему ребенку.

Обучая ребенка какой-либо работе, необходимо проявлять терпение и выдержку. Одному достаточно один раз показать, как что нужно делать, а другому и пяти раз будет мало. Обучать детей, даже самой незначительной, но нужной в жизни работе лучше у людей, которые хорошо в этом разбираются, то есть у высокопрофессиональных специалистов. Уж если обучать торты печь, то классные, сарафаны шить, то моднючие; если кран на кухне чинить, так качественно и т.д. Необходимо дать ребенку все навыки, которые пригодятся ему в жизни.

Если ребенку предстоит пойти в детсад, школу или просто в место, где он еще не был – постарайтесь, как можно подробнее, рассказать, что его там может ожидать. Особенно сделайте упор на то, что может привлечь его внимание, чтобы ему туда захотелось, и его не страшила неизвестность. Неизвестность, неопределенность часто вызывают надуманные, нафантазированные страхи. Ребенок начинает переживать, нервничать и, в конце концов, может заболеть.

Многие родители жалуются, что дети «висят» в компьютерах. Ребенок счастлив, когда он растет рядом с людьми, которые «горят» чем-то интересным: спорт, собаководство, фото, танцы, работа с природным материалом, гончарное дело и т.д. Наставниками должны быть высокопрофессиональные и доброжелательные педагоги. Если ребенок чем-то интересуется, родителям нужно пойти на встречу, помочь ему этим заняться. Ребенку просто необходимо, чтобы родители проявляли участие в его жизни. Это очень важно. Человек должен иметь многогранное развитие, тогда ему интересно жить. А по сути, если ребенок будет увлечен тем, что ему нравится, ему будет уже не до «стрелялок-пулялок» в компьютере.

У ребенка должна быть своя территория: комната или уголок. На этой территории хозяин он сам: наводит порядок или беспорядок, хочет спит, хочет бодрствует. На этой территории вам не надо за ним ничего убирать и не стоит замечать беспорядка. Помочь можно окно помыть, занавески повесить, можно показать, как что правильно нужно делать, научить наводить чистоту и порядок, но пусть он все делает сам, когда решит, что это ему нужно сделать. Если в детстве он будет хозяин в своей комнате, то это поможет сформировать ему внутреннюю позицию хозяина своей жизни. На такой защищенной от «тычков» территории психика ребенка будет расслабляться и отдыхать. Человеку очень нужно такое

место покоя. Я советую вам не командовать на этой территории, вы должны быть там гостем.

Родителям нужно знать, что у каждого ребенка есть любимая игрушка, которая ему очень дорога. Пусть это будет бумажная лошадка или еще что-то, но это очень дорогая вещь для ребенка, и ее ни в коем случае нельзя выбрасывать. Это будет глубочайшая травма для него на всю жизнь.

И еще одно пожелание: вспомните себя в детстве, какое поведение взрослых вам нравилось, а какое вызывало напряжение и раздражение. Когда вы общаетесь со своим ребенком, постарайтесь почувствовать себя на его месте.

О.В. Михевнина

«Великое счастье услышать друг друга…»

Многие люди всю жизнь мучаются вопросом: «Почему близкий человек не понимает его? Почему так сложно найти общий язык?»

Этим же вопросом задавалась и я, но это уже в прошлом. Жизнь дала мне возможность узнать, что люди по своей психологической сущности разные от рождения.

Есть люди, строго живущие по плану – рациональные. А в противовес им есть иррациональные люди – импульсивные, легко меняющие свои намерения. Нет хорошего признака, и нет плохого. Нет правильного и нет неправильного. В каждом человеке есть все: и рациональность, и иррациональность, но один признак является более выраженным – это заложено генетически.

У рационального человека ведущая установка в психике: «сначала думаю, потом делаю». Его поведение можно охарактеризовать словами: пунктуальный, постоянный, систематический, планомерный, аккуратность, последовательность, порядок, иерархия, как было обещано, обдумано.

У иррационального человека ведущая установка в психике: «сначала делаю, потом думаю». Их поведение можно охарактеризовать словами: спонтанность, импульсивность, авантюра, экспромт, находчивость, между делом, внезапность, легкость переключения с одного дела на другое.

Рационалу комфортно распланировать дела заранее, подготовившись к каждому действию. Ему важно так вести дела, чтобы не доделывать в последнюю минуту.

Есть у меня одна знакомая, каждый год она ездит в санаторий, десять лет подряд в один и тот же. В январе она планирует, что в марте будет выкупать путевку. А отдыхает она обычно в июле. Приходит март – путевка выкуплена. С апреля начинаются плановые сборы на отдых. Апрель – май тщательно готовится обновление гардероба, июнь посвящается оформлению санаторно-курортной карты. В плановом порядке, записавшись заранее, обходятся все специалисты, и вот за две-три недели до отъезда санаторно-курортная карта готова. Ну, и, сами понимаете, две-три недели это только планово собрать чемодан.

Давайте посмотрим, как собирается на отдых иррационал. Куда ехать отдыхать? Нет, только не туда, где я уже была! Там делать нечего! Ничего нового! Иррационалу нужны свежие впечатления, побыть там, где еще не был. Увидеть то, чего не видел. Отпуск в июле, вот он уже подходит, уже середина июня, а куда поеду – туманно. И тут услышала интересный, захватывающий рассказ или заманчивую рекламу, и понеслось – поеду в санаторий. За неделю до отъезда куплена путевка, в последние три дня оббеганы врачи, в последний час до отъезда собрана дорожная сумка. И вот результат деятельности наших героев: оба приехали в санаторий и отдыхают.

Представим себе, что это была супружеская пара, которая еще не прочитала нашу статью. Мирно ли они собирались на отдых? Рационалу непонятно, зачем все оттягивать до последнего. По его «схеме»: если все заранее сделать – спокойнее. И такая «схема» его легко включает в действие. Ему кажется, что и всем так комфортно. Если кто-то не хочет так себя вести, то его надо перевоспитывать. У иррационала стоит другая «схема»: психика включает человека в действие только тогда, когда уже деваться некуда – время поджимает. Таким образом, иррационал может долго тянуть, откладывая что-то на потом. Говорить о полном взаимопонимании при

таком природном различии в психологических установках, мягко говоря, сложно.

Еще рационал от иррационала существенно отличается тем, что у рационала часто довольно ровное стабильное настроение, а у иррационала оно может поменяться в одну минуту, причем он сам может не понять, почему это произошло.

Одна девушка рассказывает: «Собрались мы с мужем в воскресенье на день рождения к его маме, я заранее приготовила подарок. Все было хорошо. Выходим из дома, вдруг муж мне говорит, что у него нет настроения идти к маме, и зовет меня в кино. Весь фильм я нервничала, чувствовала, как свекровь ждет нас. Я уговаривала себя, что скоро фильм закончится и мои муки тоже, и наконец-то мы пойдем поздравлять свекровь с днем рождения! Фильм закончился, мы вышли, и тут муж мне сообщил, что у него нет сегодня настроения видеть родственников, он пошел в гараж». Чтобы сделать какое-то дело, иррационалу нужно настроение, интерес это делать. В противном случае, для выполнения работы потребуются неимоверные усилия, чтобы заставить себя сделать хоть что-то. Иррационал не выносит рутины, жесткого распорядка, четких инструкций. А для рационала плановость и порядок – это жизнь.

Знакомая рассказывает: «Я наметила на субботу: чистить газовую плиту и ванну, тщательно вымыть пол в прихожей. Суббота. Утро, рано. Я вскакиваю бодрая и счастливая. Внутренне я полностью выстроена – убираюсь! Принялась за дело, а муж спит! Лег спать в два часа ночи… Конечно, чистота нужна только мне!»

Постараюсь объяснить эту ситуацию. Рационал легко просыпается, и в первой половине дня у него высокая работоспособность, а вечером часов в 10-11 его клонит в сон, пора отдыхать. Иррационал бодрствует иногда всю ночь, а потом спит до обеда и просыпается очень тяжело. Например, один

иррационал рассказывает: «Будить меня надо в несколько приемов: сначала, чтобы я примерно осознал, что меня пытаются разбудить, потом оставить на какое-то время, лучше минут на 10-15, чтобы я пришел в себя, немного осознал себя в этом мире. Потом меня надо будить повторно, уже более настойчиво и лучше погладить, желательно по спине и довольно энергично, тогда я осознаю, что я здесь. Я обязательно потянусь всем телом и только после этого аккуратно встаю».

Всем вам знакома ситуация: договариваешься с человеком о встрече, один придет на встречу обязательно, не опоздает или предупредит, если не сможет прийти, – это будет рациональный человек. Если договоришься о встрече с иррационалом, то встреча может не состояться, и предупредить тебя не сочтут нужным.

Если что-то планирует рационал, то это конкретное и обязательное. Вот, например, надо купить на зиму картошку. Поедем на базар в субботу, в первой половине дня. Иррационал согласен, что картошку на зиму надо запасти, но это как бы надо вообще сделать, а почему именно в эту субботу ему не понятно. Купим когда-нибудь… Успеем… Время еще есть…

Мы такие все разные, каждый человек – уникальнейшее творение Природы, достойное восхищения. Любите своих близких, понимайте их, и пусть в вашем доме живут счастье и взаимопонимание!

Дюма

«Ощущение гармонии –
это счастье!»

Профориентация

Утонченный эстетический вкус. Чувство меры. Художник, хорошо разбирается в вопросах оформления товара. Экспертная оценка физического состояния человека. Тончайшие вкусовые ощущения, оценка качества продуктов питания. Успешен в налаживании и поддержании деловых отношений, лучше с одним конкретным человеком. Менеджер-дипломат. Посредническая деятельность. Легко может организовать обстановку отдыха, уюта и комфорта.

Дипломатическая деятельность
Организация отдыха
Художник
Дизайнер, модельер, эстетика
Сфера услуг (парикмахер, портной)
Кулинария
Культура, искусство, музыка
Актер театра и кино
Медицина
Психология
Транспорт (водитель, таксист)
Снабжение
Торговля мелким оптом
Страховой агент
Коммерческий директор небольшой фирмы
Рукоделие
Парфюмерия

Рекомендации для родителей ребенка – Дюма

Дюма – артист от природы. Этот талант нужно обязательно развивать: театральные студии, обучение музыке, пению, танцам. Это необходимо делать, чтобы его мир звучал красотой и гармонией. Ощущение красоты и гармонии – вот главный источник, из которого утонченная психика Дюма берет энергию.

Дюма – прекрасные музыканты, художники, модельеры, дизайнеры и дипломаты. Природный дар находить общий язык с любым человеком, если ему этот человек интересен. Если такому ребенку вы сумеете привить любовь, уважение и сострадание к окружающим людям, он вам в будущем будет очень благодарен. Делать добро и радовать окружающих легче, если в твоей картине мира прописано, что люди хорошие, и в каждом человеке обязательно есть то, за что его можно уважать. Если вы вырастите человеконенавистника – это будет несчастный человек.

Дюма сложно вписаться в жесткий режим дня. Его жизнь меняется в зависимости от его настроения. Это нужно знать.

У Дюма от природы склонность к меланхолическому темпераменту. Это значит, что настроение может быть очень переменчивым, неустойчивым. Могут быть депрессии разной степени тяжести. Работоспособность напрямую зависит от настроения, а настроение зависит от психологического комфорта, телесных ощущений: выспался ли, как покушал, нравится ли ему, во что он одет или нет.

Помните, что этот ребенок – иррационал. Это вечерняя активность и позднее часто тяжелое просыпание по утрам, это зависимость работоспособности от настроения. Если нет у него настроения, не надо его заставлять, принуждать сделать что-то именно в данный момент. Немного пройдет

времени, поменяется настроение, и он все сделает, вы, главное, сохраняйте доброжелательную атмосферу.

Иррационалы в делах могут тянуть до последнего. Как же заставить его сделать уроки? Подъем работоспособности у иррационала – вечером. Его психика включается в работу, когда «уже некуда деваться». Значит, нужно определить время, к которому все должно быть сделано, после этого ребенку предоставляется возможность заняться тем, что ему интересно. Например, в доме четко заведено, что все уроки должны быть сделаны к восьми часам вечера. Это правило выполняется каждый день. И психика ребенка, чисто автоматически, привыкнет к такому требованию. Ребенок будет включаться в работу часов в шесть – семь вечера, чтобы успеть все сделать до восьми часов. Отступать от такого режима не рекомендуется.

У Дюма есть внутренняя уверенность в том, что он во всем прав. Когда ему читают нравоучения, или долго занудно объясняют – у него выключается слух, а внутри «закипает» раздражение. Объяснять надо кратко, просто, лучше схемами. Чтобы ваш ребенок услышал вас, не вступайте с ним в противостояние, а дайте понять, что вы признаете его мнение. Тогда он успокоится – он же все-таки прав, и после этого начнет слышать. А переубедить его можно фактами, рассказом о том, что может быть в будущем от того или иного его действия, и, самое главное, – уговорами. Нельзя противостоять жестко мнению такого ребенка. Ничего кроме раздора вы этим не добьетесь. Ребенок должен чувствовать, что имеет право на свое мнение, что он может быть прав, его мнение может быть принято.

У такого ребенка есть внутренние опасения в том, что он не знает, как что делать. Очень спокойно, без нравоучений, его надо всему обучать. Объяснять, что всему можно научиться, в любом деле есть профессионалы, у которых можно все

узнать, как что правильно делать. Нет ни одного человека, который бы во всем разбирался сам. В жизни всему можно научиться. Если ты ошибся – это ничего, все имеют право на ошибку. На ошибках люди учатся. Если Дюма что-то делает, то делать замечания по тому, как он это делает, нужно очень аккуратно, наедине, без поучительного тона, только доброжелательно. Если такому ребенку сказать, что он сделал что-то не так, у него возникает чувство вины, падает настроение, и делать уже совсем ничего не хочется.

Важно знать, что Дюма настроен нести праздник в мир людей, и самому ему нравится бывать там, где общаются его сверстники, где радостно, весело и интересно. Общение с умными и интересными людьми – это ему необходимо.

Дюма – свободолюбивый ребенок, ему нравится идти туда, куда он захочет, и заниматься тем, чем ему интересно. Задача взрослых – открывать мир перед этим ребенком, давать возможность бывать ему в интересных местах: различные кружки, выставки, экскурсии, театры и т.д.

Если Дюма захотелось чем-то заняться, куда-то сходить, будет лучше, если вы примете его интерес, будете с ним рядом, будете его сторонником. Сильное желание Дюма преодолеет любые преграды, и чем сильнее вы будете противостоять его желаниям, тем отчаяннее он будет прорываться. Единственный способ «перевести его на другие рельсы» – уговорить.

Дюма имеет внутри «крепкий стержень». Он добьется в жизни всего, чего захочет, но только в том случае, если в детстве будут признавать свободу его выбора, и расти он будет в доброжелательной, любящей атмосфере.

Если с таким ребенком разговаривать на повышенных тонах, обидными интонациями, приказывать, физически наказывать – в нем вспыхивает агрессия, злость, чувство мести, противостояния. Но, если Дюма чувствует теплое, доброжелательное отношение к себе, и вы попросите его помочь

в чем-то – он откликнется на вашу просьбу и все для вас сделает.

Дюма – ребенок мечтательный, много фантазирует. Ему нужно читать сказки, былины, мифы. Очень важно, просто необходимо, привить любовь к чтению. Чтение открывает мир, дает материал для мыслей. Голова должна думать о чем-то интересном, а, если она у такого ребенка будет пустой, то мысли его будут примитивные, и жизнь покажется серой и скучной. Сильный Дюма – это всесторонне развитый человек, который может уверено, с пониманием, поговорить об известных художниках, композиторах, писателях, поэтах и т.д.

Такого ребенка необходимо приучать с детства не бояться публичных выступлений. Таких выступлений должно быть как можно больше. Это будет залогом его организаторских способностей и коммуникабельности с людьми.

Дюма необходимо внушать с самого раннего детства, что он красивый, привлекательный. Показывать, что его внешность вам очень нравится. Этот вопрос заботить Дюма всю жизнь. Ни в коем случае, никогда, даже в шутку, не делайте замечаний по поводу его внешности. Старайтесь делать положительные оценки: какой необыкновенный у него цвет глаз, как идет ему эта кофточка, и т.д. Нужно постараться заложить в нем уверенность в своей привлекательности.

Дюма – сенсорик, этик, интроверт, иррационал.

Сенсорик

«Живет в материальном мире». Это человек, адекватно воспринимающий информацию, поступающую из окружающего пространства, через пять каналов восприятия: слух, зрение, осязание, обоняние, вкус. Он точно чувствует ощущения и потребности своего тела (холодно – жарко, голоден или нет, где что и как болит).

Сенсорик – хозяин материального мира. Из него нужно «делать хозяйственника».

Ему присуще чувство хозяина территории. Такому ребенку необходимо объяснять, что нужно уважительно относиться к «территории» окружающих людей, а командовать можно только на своей «территории». Он стремится навязывать свою волю другим. Не рекомендуем в нем развивать агрессивность (заниматься видами спорта, наносящие физические страдания противнику).

По своему внутреннему ощущению он больше живет в настоящем времени, чем в прошлом или будущем. Поэтому ему часто кажется, что наступившая неприятность никогда не пройдет. Ребенку надо объяснять, что все неприятности проходящи, так как время не стоит на месте, и «все течет, все изменяется», «все приходит и уходит».

Свойство его психики – наличие одного варианта развития событий. Его сознание нужно приучать к тому, что может быть множество вариантов развития событий.

Его сильно напрягает ситуация неизвестности, поэтому нельзя такого ребенка оставлять в ситуации неопределенности – ему нужно давать, желательно, подробнейшую информацию о предстоящих событиях.

Этик

«Живет чувствами и эмоциями». Хорошо разбирается в морально-этических качествах людей. Легко выстраивает и поддерживает отношения с окружающими.

Характеристики признака «этика»: нравится – не нравится, люблю – не люблю, притягивает – отталкивает.

Пример действий этика:

Если покупаешь холодильник. Какая разница, какой объем камеры, потребляемая мощность, габариты, производитель

и т.д. Главное, чтоб он мне нравился, а еще лучше, чтобы «родной» был, по душе.

Необходимо обучать такого ребенка сосредотачиваться и быть внимательным, собирая информацию по интересующим его вопросам. Развивать логическое мышление и память.

Ребенок должен уяснить, что любую работу следует выполнять, не как попало, а, пользуясь определенными методиками и технологиями, которые можно узнать у взрослых. Необходимо объяснять, что любую работу можно поделить на три этапа:

1) подготовка к работе (рабочего места, инструмента и т.д.);
2) сама работа;
3) уборка рабочего места и возвращение всех инструментов, которые использовались в работе, на свои места.

Этик «не чувствует деньги». Когда у него есть тысяча рублей, ему кажется, что это очень большие деньги и на них можно многое купить. Ему нужно показывать «весомость» денег, например: сколько можно купить мороженого на пятьдесят рублей и на двести рублей.

Интроверт

Интроверту важны не столько события вокруг него, сколько свои чувства, переживания, мысли. Часто это спокойный, рассудительный человек, иногда молчаливый и задумчивый. Он несколько отдален от окружающего мира и живет «внутри себя». Может видеть окружающую его действительность частями. Порой он настолько способен углубляться в интересный разговор или дело, что не замечает происходящего вокруг.

Скрытен: если его не спросить о чем-то он может сам не рассказать. Боится быть выскочкой в своих и чужих глазах, но часто у него присутствует страх того, что его не будут

замечать, и он окажется никому не нужным. Порой он готов быть очень активным, и может отодвинуть других, чтобы быть у всех на виду, хотя это дается ему очень тяжело и вредит его здоровью.

Интроверт предварительно обдумывает, что собирается сказать, и хотел бы, чтобы другие поступали также. В разговоре ему нужно, чтобы дали возможность высказаться до конца и не прерывали на полуслове.

Ему не свойственны ни громкий голос, ни быстрый темп. В делах характерны длительность, детальность, глубина проработки вопроса.

Часто ленив.

Необходимо дома создать условия, при которых он может побыть один в покое и тишине. Такого человека нельзя резко выдергивать из его внутреннего состояния, в котором он в этот момент находится. Его нельзя торопить и резко подгонять.

От него нельзя жестко требовать быть инициативным.

Необходимо избегать ситуаций скандалов: это слишком тяжелое испытание для интроверта – он теряет много энергии и не может долго восстановиться.

Хвалить такого человека лучше наедине.

Необходимо заботиться о том, чтобы он не замкнулся в себе – это опасно возникновением депрессивных состояний. Чтобы избежать таких последствий, необходимо с ним больше общаться и заниматься интересными делами, ориентированными на внешний мир.

Если волей судьбы, ваш ребенок не будет ходить в садик, редко посещать школу, «расти одиноко» – потом ему будет очень сложно «выйти в мир людей» – социализироваться.

Иррационал

Спонтанность: «Сначала делаю, потом думаю!» – действия без подготовки, подчиненные импульсу.

Нет четких планов в распределении времени – внимание переключается по обстановке. Импровизируют, действуют по вдохновению, творчески приспосабливаясь к ситуации.

В поведении присутствуют импульсивность и непоследовательность.

Легкость переключения с одного дела на другое, особенно, если эти дела увлекательные.

Любит быть свободным от обязательств. Его угнетает ежедневное и планомерное исполнение обязательных действий.

У него всегда много начатых дел, их решение он откладывает на последний момент и не всегда умеет их завершить.

Чтобы закончить работу вовремя, ему необходим неожиданный взрыв активности, который охватывает его в «последний момент» и ему, обычно, удается уложиться в срок, но окружающие могут придти в замешательство от того, как это ему удается.

Если вам необходимо, чтобы ребенок выполнил какую-то работу, нужно четко обозначить время, к которому должна быть выполнена эта работа. Заранее что-то делать ему очень сложно. Его психика включит его в работу, когда уже будет «некуда деваться». Возможно, это будет за 15-20 минут до поставленного срока.

У иррационала работоспособность по настроению, повышается и понижается без видимых причин.

Планирует он намного больше, чем может сделать или вообще ничего не планирует.

Вечером у такого ребенка энергетический подъем, поэтому необходимо в это время его физически нагружать, давая возможность израсходовать приток энергии.

Укладывать спать этого ребенка необходимо строго в одно и то же время, тогда он будет хорошо засыпать.

Иррационал трудно просыпается по утрам. Такому ребенку необходимо давать выспаться – это будет залогом хорошего настроения и желания работать.

Характерные понятия признака:

находчивость,
импульсивность,
внезапно,
авантюра,
воспламениться,
спонтанный,
случайный,
гибкий.

Дюма о детстве

Аня М.

В детстве меня больше всего напрягало то, что взрослые требовали от меня делать так, как они считают нужным. Даже не просьба напрягала, на которую я могла ответить действием каким-то, а именно требовательность. **Меня всегда требовательность приводила в состояние агрессии.** Они меня заставляли. С детства и до сих пор у меня неприятие, когда меня подавляют. Я и сама не люблю ни к кому лезть: «Делай так, делай сяк!» Пусть человек делает так, как считает нужным. Все же видят все по-разному. Если мне не нравится, как человек что-то сделал, я переделаю за ним молча.

Особо родители на меня не наседали, но им не нравилось то, что я была немножко грубоватым ребенком, и из этого делали ужасную трагедию. Когда на меня наседали, я грубила,

по-хамски разговаривала. Я не могла по-другому как-то выражаться, мне надо было нагрубить.

Запреты для меня – равносильно смерти. Помню, в деревне, мне было лет шесть, у меня друзья все были постарше меня года на три, на два, они все собрались ехать на велосипедах в другую деревню. Я тоже стала отпрашиваться, но меня не отпустили. Для меня это было очень неприятно, я была злая и нахамила. И, как всегда, оказалась виноватой, потому что хамить нельзя. А почему можно меня не отпускать, если мне так хотелось туда поехать. **Мне все время хотелось самостоятельности и свободы.** Одной на речку сходить, погулять, чтобы меня рядом с собой не держали. Я всяческими способами пыталась этого добиться, и хамством тоже. Разрешите, дайте мне это! Я начинала обзываться, ругаться. «Я вас ненавижу! Идиоты! Дураки! Я жить с вами не хочу!» А взрослые: «Ах, как же ты можешь себя так вести?!»

Рядом со мной братец рос двоюродный, меня на год старше. Если ему что-то не разрешали, он к этому абсолютно ровно относился, то есть был очень послушным. Его не напрягает, если ему что-то не разрешают.

А я все равно буду делать, что хочу, чего бы мне это ни стоило. Наперекор пойду. Мне никогда не хотелось навредить. Но если мне что-то надо, то, что бы ни говорили, я это делать буду, пока не пойму сама, что мне этого не надо. **Мне нужно все попробовать самой, даже если мне рассказывают, что это плохо будет, не делай. В детстве я, пока на грабли не встану, по лбу пока не стукнет, я не поверю, что они говорят правду.**

Вот ситуация с велосипедом и деревней. Вместо того, чтобы говорить, что ты никуда не поедешь, это слишком далеко, мы тебе не разрешаем, надо было дать какую-то альтернативу: «Анют, пожалуйста, не езди, потому что там могут быть плохие люди, это далеко, и ты можешь устать.

Вместо этого давай мы тебе дадим чая с конфетами, и ты посмотришь мультик». **Мне всегда все надо объяснить на перспективу, что из этого выйдет. Вот тогда бы мне было намного легче.** А когда: «Нельзя! Иди, убирайся в доме!» – вот это, конечно, скандал. Надо всегда давать альтернативу: «Ань, пожалуйста, не кури сигареты, мы тогда тебе купим шапочку, шубку и сапожки». Я курила с тринадцати лет, бросила в восемнадцать. Не потому, что родители были против, а потому что мне самой отвратительно стало, я, видимо, уже накурилась. Мне противно стало, у меня отвращение возникло. Я взяла и бросила.

Мне всегда все надо попробовать самой. Пусть для меня это вышло где-то боком, здоровье не дает, но я никогда ни о чем не жалею, что я сделала. Вот если бы я не попробовала курить, вот тогда я жалела бы. А так я не жалею.

Родители должны быть очень улыбчивые. И даже если ребенок делает что-то очень нехорошо, никогда не грозить пальцем, не сдвигать брови, а всегда с улыбкой быть. **Улыбка для меня лучшее лекарство. Улыбка и доброе отношение.** Очень приятно, когда говорят: «Анюта, Анечка, зайчонок, солнышко».

Ласковые слова – огромный стимул для дел. Мне говорят: «Аня, вымоешь пол», – мне это не хочется делать. Мне говорят: «Анечка, вымой, пожалуйста, пол», – с добрым спокойным чувством, и тогда я все для вас, даже больше, чем просят, сделаю, на одном дыхании и ни за что, только за доброе слово. Мне очень важно доброе слово – оно очень приятно. **Не должно быть раздражения, потому что я очень тонко чувствую, как ко мне люди относятся. Если у родителей ко мне есть раздражение, у меня сразу замыкание в себе идет**, и они когда меня спрашивают о чем-то: «Расскажи нам, почему ты так себя ведешь?» – я чувствую, что они раздражаются, я не могу даже ничего сказать, я буду сидеть и молчать.

Я ничего сказать не могу, просто у меня ступор внутри. Я не знаю, чего говорить, буду просто сидеть, злиться и плакать. Если меня возьмут за ручку, в глазки глянут очень чувствительно, тогда я изолью душу. А когда знаешь, что наткнешься на непонимание, агрессию или замечание – я просто вообще говорить ничего не буду. Очень важно добрый ласковый разговор и не раздражаться.

Свобода нужна, свобода выбора во всем и в том, например, что надеть. Иногда родители говорят: «Ведь тебе же в этом холодно будет!» Человек моего типа очень хорошо знает, в чем ему будет холодно, в чем не будет холодно. Если я одевалась так, как мне говорила мама, мне всегда было жарко. А когда я одеваюсь, как я считаю нужным, я ни разу не болела из-за того, что замерзла. Я всегда чувствую, как мне надо одеться по погоде. Не надо бояться, что ребенок умрет от переохлаждения, если он оденется сам. Я всегда потом обливалась, когда надевала то, что мне мама говорила. Мама по-другому чувствует температуру.

К еде я особо неприхотлива. Мне что дали, то кушать и буду. Только суп вообще никакой не люблю, остальное все ем. К сладкому я равнодушно отношусь. Люблю салат, курицу. Если ребенок что-то не любит или не хочет в данном случае – заставлять есть не надо, он проголодается, если захочет, сам съест. Вы же, взрослые, не едите то, что не хотите? Почему дети должны есть то, что они не хотят? Никогда не будет пользы от еды, какая бы здоровая она ни была, если она через силу съедена и через неприязнь.

Укладываться спать не надо заставлять. Он сам чувствует, когда он устал. Пусть он не хочет в девять, пусть в двенадцать ляжет – его организм ему так говорит. Организм не обманешь! **В жесткий режим такому ребенку вписаться сложно.** Я режим не люблю.

Я сильно завишу от настроения. Если у меня плохое настроение, я ничего делать не хочу – такое состояние.

Я одна долго находиться не могу, мне нужно какое-то общение. Я не одиночка по натуре, мне надо чувствовать, что меня любят и лучше, чтобы это был противоположный пол. Меня всегда интересовал противоположный пол, с детства. Мне, маленькой, поскорей хотелось стать девушкой, чтобы за мной ухаживали парни, и чтобы я смогла с ними целоваться, обниматься, гулять. В детстве мне всегда хотелось постарше стать, чтобы эти отношения иметь.

Если я знаю, что я нравлюсь какому-нибудь человеку, и он за мной ухаживает – это очень приятно. Особенно если он мне приятен. **Очень важно в детстве ребенка брать на руки, погладить по голове, прижать, говорить приятные слова, поцеловать в щечку, за ручки подержать, погладить ручки друг другу, пообниматься.** Я люблю близкий физический контакт, чтобы недалеко человек сидел, а рядом с ним сесть, обняться, поговорить. Обращение энергии круговой меня очень наполняет и поэтому, когда какой-нибудь откровенный разговор, лучше не сесть друг напротив друга, а просто лечь на диван, обняться, чтоб человек чувствовал себя комфортно и защищено. Чувство защищенности возникает во время контактов близких.

В детстве мне нравилось настольным теннисом заниматься. Не надо заниматься тяжелыми видами спорта. Такому ребенку нужны не тяжелые нагрузки, а виды физических упражнений, которые фигуру поддерживают в тонусе, игровые действия. Если ребенок хочет, ему нравится – пусть занимается, если не нравится – то нет. **Если меня заставлять из-под палки делать то, что мне не нравится, то это будет состояние на грани смерти, чудовищное состояние.** Надо найти то, что ему будет интересно. Может, не спортивная секция, может, во дворе бегать, в футбол играть. Может, хочет

читать или рисовать. Может, ему просто нравится с друзьями по балконам лазить.

В детстве я очень любила сказки сочинять сама. Все время маме рассказывала, и ей очень нравилось. Я это очень любила, потому что она меня все время очень здорово понимала, хорошим слушателем была и оценщиком всех моих выдумок. Никогда не отмахивалась от меня. За это я ей благодарна очень сильно. Никогда не говорила: «Подожди, мне некогда». Она с большим интересом слушала. Мне это очень приятно было. В душе благодарность была и самореализация хорошая. Я придумывала сказки и по их сюжетам рисовала картинки. Рисовала много. Про лисичек, волков, зайчат. В сказках они живут как настоящие люди.

В детстве я в барби любила играть. У всех были имена. Были бабушки, дедушки. Все было как в семье. Как я вижу семью – вот у меня так было. Семейные отношения были для меня интересны.

Я люблю читать. Одно время я увлекалась криминальными, драматическими романами, детективами. Я очень эмоционально переживаю прочитанное. Люблю психологические книжки читать, сказки. В сказках я погружаюсь в сказочный лес – такой дремучий.

Очень люблю природу. Люблю гулять по дорожкам снежным, где фонарики в елях голубых, бурый снег. Там я ходила как в фантазиях сказочных. Вот-вот лисичка сказочная выйдет в сарафанчике. Очень мне нравится зимний лес. Больше зиму люблю. Лето стремительное, пыльное, шумное. А зима спокойная – густое состояние, текучее, сказочное. Мне очень зима нравится. У меня наслаждение снежинками, луной, огнями в темноте. Не люблю летний солнечный день, когда солнце лупит, народ, пылища. Я люблю темное время суток – ночное. Гулять, когда уже темно, ничего не видно – мне нравится. И в комнате я люблю, когда шторы задернуты и свет

рассеянный – это моя атмосфера, я как рыба в воде в ней себя чувствую. Когда солнце светит, шторы раскрытые – я яркий свет не люблю, я в темноте лучше посижу, при приглушенном свете, и я сама с собой, мне так хорошо становится. А на солнце я чувствую себя выкинутой на берег, или как на сковородке, когда свет яркий отовсюду – мне не очень нравится.

Мне комфортно, чтобы вещи все были на местах. Раньше я относилась к этому болезненно. Сейчас я к этому безразлична. Главное, чтобы я была чистая, накрашенная, умытая, одетая.

Когда я маленькая была – меня пороли. Одно время, вообще ремень на гвоздике в комнате висел. Меня били из-за того, что нельзя грубить. У меня столько слов было в запасе. Воспитатели думали, что я в семье алкоголиков воспитываюсь. Я не знаю, откуда я знала эти слова, но я знала их с тех пор, как научилась говорить. Я их употребляла. Причем знала, что-что значит.

Когда ремнем меня щелкнут – у меня злость, обида. Но желание перестать ругаться – никогда! Иногда возникало чувство мести, особенно, если кто-нибудь в школе обидит. У меня такая фантазия возникала бурная. Ребята наговорят мне неприятного – я иду и представляю, как я их мучить буду, издеваться. Потом, через два часа, все пройдет. Но желания измениться не было никогда.

В тринадцать лет родители узнали, что я курю. Отстегали меня очень здорово и не один раз. Я все равно продолжала курить, потом родители устали со мной бороться. Начали сигареты мне покупать, только хорошие. **Родители говорили: «Ты выгрызаешь то, что тебе надо!»**

Я говорю: «А не надо мне запрещать! И тогда мне выгрызать не придется».

Это запретили, это запретили, в рамки поставили, и так живи? Нет, я так не буду, хоть вы тут меня излупите, можете

убить меня, прогнать из дома. **Я от своего не отступлюсь!** Пришлось им со мной мириться. Я такая во всем.

Я, в принципе, понимаю, что бываю безудержна в чем-то. Но, если, например, начальство на работе говорит, хотя мне это не хочется – но я делаю.

А вот именно с близкими – нет. Если мне курить нравилось, все – я этим занималась.

Ни одного раза не было, когда я перестала делать то, что не нравилось родителям из-за ремня или страха. У меня возникал негатив, шла злость на то, что меня обижают, не дают мне делать то, что я хочу. Если родители попросят что-то, а мне это делать не хочется – у меня возникает чувство неловкости: «Вот, родители меня просили в чем-то, а я по-своему стала делать…»

А если в жизни мне что-то необходимо, и я жить без этого не могу, то я постараюсь компромисс искать. Меня лучше, конечно, уговаривать, упрашивать. Даже не приводить аргументы, не кричать, без истерик, альтернативу какую-то дать, приласкать. Тогда я со своей стороны буду пытаться также себя вести. Я на хорошее отношение всегда реагирую. Чем мягче, спокойнее, уравновешенней подход, тем я податливей.

Мне надо, чтобы меня взрослые принимали на уровне с собой. Я маленький взрослый. **Меня не надо упрекать.** Я не люблю, когда вспоминают мои слова и носом тычат. Вот, например, скажут: «Вот ты говорила, что сможешь, а вот не получается!» – вот это мне не нравится, потому что никакой человек не может знать наперед, что получится. Мне либо хочется нагрубить и послать подальше всех, когда мне так вот начинают, либо у меня в голове щелкает: «Ага, не надо с человеком делиться-то своими мыслями, чтобы он тебя не тыкал носом-то!» Уже не хочется делиться. **А мне очень важно выговориться, сложно все в себе держать.**

Человек имеет право на ошибку и не на одну в жизни. Все мы люди, мы не роботы, все мы ошибаемся. Если что-то хорошо получается, надо подхваливать. Когда подхваливают – это стимул еще больше стараться. Не надо носом тыкать и унижать. Это вообще ни в коем случае нельзя. Когда родители тыкают носом, им хорошо бы задуматься и ответить себе на вопрос: «Для чего я это сделал?» Может, лучше ребенка приласкать и помочь ему, тогда у него все получится? Чем вставать в такую позу, что от меня помощи не жди. Ребенок крутится, как хочет, в эмоциях ужасных. Его и так унизили, плюс дали ему делать дело новое. Ему ничего не надо – и все… Все, отношение испортится.

Ребенку надо давать больше свободы и ласки, и не считаться: «А я вот тебя в тот раз приласкал, а вот ты в этот раз домой пришел не вовремя!» Надо иметь уважение к ребенку. Родителям не считать себя лучше, старше и правильнее. Надо относиться к ребенку, как к человеку, у которого немножко меньше опыта и немножко мудрости, только потому, что он младше, а не потому, что он ребенок и он заведомо хуже, глупее.

Ребенка нужно ставить наравне с собой. Проявлять уважение, терпение, спокойствие. Все образуется. У этого ребенка есть чувство самосохранения и осторожности, он не полезет под бегущую машину, никогда не пойдет на красный свет.

Если я падала в детстве, то это на пальцах пересчитать можно, только нечаянно.

Я безумно благодарна тем плохим событиям, которые были – в них я набирала опыт. Жизнь сама ребенка всему научит. **Ребенку нужно давать самостоятельно делать уроки – пусть он сам отвечает за себя.** Я всегда с удовольствием занималась русским, литературой, географией.

Вот математику, с первого класса, я понимала на два с плюсом. Это было для меня сложно.

Если что-то вдалбливать – эффекта нет. Я старалась понять задачки, очень старалась, но не понимала. Пусть у ребенка будут плохие оценки по математике – не надо к этому относиться как к концу света. Двойки – это даже весело.

Ребенок будет учиться на хорошие оценки легко по тем предметам, которые ему нравятся, которые он изначально понимает. Там, где надо зубрить, память выключается. Я запоминаю только то, что мне понятно сразу. Что мне сразу непонятно, то я никогда не пойму. Память, конечно, нужно развивать, но делать это нужно ненавязчиво. Главное, чтобы от обучений он не «закатывал глаза». Если «глаза закатывает», значит все без толку, лучше пойти и погулять.

Логическое мышление у меня слабое. По геометрии у меня было неплохо, она у меня нормально шла, а вот математика нет. Там ничего не представишь, там надо чисто соображать. А вот соображения нет. Если слабо – так что там развивать. Лучше развивать рисование, например.

Я люблю сам процесс рисования. Я хотела в художественное училище поступать, но решила не поступать, там учиться слишком долго, а это не высшее образование. В детстве я ходила в художественную студию три года, мне очень нравилось. Я люблю рисовать натюрморты и портреты. Такой ребенок увлекается интересным, даже если с первого взгляда кажется: «Для чего это надо?» Потом все пойдет на пользу, все пойдет впрок.

У меня был период жизни с тринадцати по шестнадцать лет, тогда мне нужно было только лазить по подворотням с друзьями и курить. Мне это тоже на пользу пошло. Мне это надо было, мне это нравилось делать.

Лет до двенадцати я чувствовала, что сверстники меня не особо любят. Мне в глаза-то никто не говорил, что я не особо

нравлюсь. Это была причина во мне, а не в людях. Я особо ко всему относилась. Если мне человек говорит чуть-чуть не так, у меня: «Ага, он меня хочет обидеть, уколоть». И мне сразу хотелось резко ответить, слишком резко. Потом у меня это прошло.

Если мне про внешность, про поведение что-то скажут – я обижалась, рычала сразу. А потом я научилась все в шутку обращать и не реагировать на это, то есть не думать постоянно, что меня кто-то хочет обидеть или надо мной посмеяться. Мне полегче стало, как говорится. Будь сама полегче – люди потянутся. И у меня сразу выявилось, что людям со мной интересно и весело. Когда я в компании говорю, люди не вздыхают, а слушают меня, смеются. Я стала добрей ко всем, мило относиться, то есть раньше «ежик» у меня был такой внутренний. Я его выключила, и так вот легче все стало. Я никогда не была одинока, чтобы мне вообще не с кем было пообщаться. Мне хотелось много очень друзей иметь.

Такого ребенка лучше водить в детский сад, чем растить дома. Хотя в детском садике меня не понимали воспитатели и настраивали против меня детей. В их понимании я всегда что-то делала не так.

Когда я попала к хорошей воспитательнице в группу, друзья сразу хорошие появились. **Общение энергию дает.** Всякие игры активные. Домик построить, залезть в него, стрелять в пистолетики – это нравилось. Побегать, поиграть, поноситься. Общение нужно. Нельзя ограничивать или запрещать дружить, ни в коем случае нельзя. Жуткая ненависть к родителям будет, если разговор пойдет, что с кем-то лучше не дружить.

Например, я без ума от подруги или друга, у меня восторженность к человеку. И если с ним запретят дружить – родители первыми врагами становятся и все! А этот человек еще больше идеал! Не надо запрещать дружить, человек сам поймет потом, нужен ему этот друг или не нужен. Пусть он его подставит пятнадцать раз – ну и что? Зато он сам поймет,

что не надо дружить. А вот если отгородить ребенка, он всю жизнь будет помнить и держать обиду за то, что ему запрещали общаться.

Мне однажды не разрешили с одним парнем общаться, один единственный раз в жизни – а я вот помню. Если даже с каким-то человеком плохие ситуации связаны – никакого раскаяния и сожаления у меня, например, не будет. У меня никогда не бывает раскаяния и сожаления от тех дел, которые я сама сделала. Сделала и сделала. А вот если кто-то не дал мне это сделать, именно тогда сожаление и наступает. **Просьба к родителям: детям моего типа надо давать свободу.**

С одеждой: вести ребенка в магазин и пусть сам выбирает, что ему нравится. Если ему купят одежду без его согласия, он будет чувствовать себя в ней неуютно, неловко. Ему будет казаться, что над ним смеются. Мне казалось, что я выгляжу смешно. А если ему купили что-то по его желанию, но потом эта вещь разонравилась ему, не надо его в этом упрекать. Лучше сказать: «Ой, ну не нравится, походи в ней еще чуть-чуть, я куплю тебе другую попозже, потерпи чуть-чуть». Может потом ему, и покупать ничего не надо будет, он забудет. Главное сказать вот это вот и успокоить человека, а не драться с ним словесно: «Я права, а ты не прав, ты плохой и неправильный». Надо сказать: «Мы купим тебе, что понравится. Вот деньги появятся и купим». Вот тогда мамку-то он залюбит, зауважает за то, что она у него вот понимающая, что вот она его и не упрекнула, хотя он этого и боялся. Ему стыдно потом будет говорить: «Мне не нравится этот свитер, когда мы пойдем за новым? Ты же обещала!»

Если мне капали на совесть, то либо у меня агрессия включалась: «Я нормальная – на себя посмотрите…» – либо вообще думала о своем. Были случаи, когда вступала в склоку, грубость перла. А потом постарше стала – о чем-то своем думаешь и желание: «Выключите это радио…» Не особо

меня совесть заедала. Моя грубость – это ответная реакция всего-навсего. У кого-то грубость, у кого-то слезы, у кого-то кулаки. У меня никогда чувства раскаяния не было. Я себя не казню. Жизнь продолжается, все хорошо, пойду погуляю, в кино схожу. Вот так вот легко.

Мои переживания, если они были – были, конечно, больше с людьми связаны. И опять же, не вот тебе думать: «Ах, почему там произошло так, а не по-другому». А просто сам факт переживается, то, что есть. Вот это сейчас вот есть, с человеком сейчас происходит – грустно мне.

Больше всего не нравится, когда родители говорят о том, что я должна делать, а я живу по своему режиму и ни к кому не лезу. Я вот заметила, что я вообще ни к кому не лезу. Пусть все живут, как хотят, я собой занимаюсь. А вот когда ко мне лезут, на мою территорию, кто б ты ни был: родители, парень, подружки – мне это неприятно. Я хочу всех выкинуть из своей души. **Не надо лезть ко мне близко и говорить то, что я не так делаю. Если хочется чем-то помочь – сели, взялись за ручки, поулыбались, попили чая с конфетами, поговорили, и тогда я искренняя буду. А когда напором идут, я не пускаю к себе. У меня защитная реакция сразу встает. Меня нельзя унижать и сравнивать с другими.**

Меня раздавить и унизить нельзя! Будет жесткая ответная реакция. «Я хорошая, я себя так люблю, а меня тут пытаются унизить!» Если мне скажут: «Что же ты так оплошала?» – «Да мама, ты была права», – вот этих слов от меня не дождется никто! Никогда я такого не скажу, потому что я всегда права, для самой себя права. А другие люди для себя, а я для себя.

Пусть каждый живет, как хочет. Я со своим уставом в чужой монастырь не лезу, и в мой не лезьте. Особенно таким нахрапом. Я сразу хочу уйти просто и не общаться. Мне так легче, перестать общаться.

Эльвира Л.

В первую очередь, главное в жизни такого ребенка – гармония отношений с людьми. В раннем детстве проблем в общении не было. Ребенком я была общительным, легко находящим общий язык и с детьми, и со взрослыми, и с кем угодно. В садике – друзья все. В начальных классах школы друзей очень много. Помню, какие-то моменты обид тяжело воспринимались. **Если друг-подруга что-то обидное скажут – это очень тяжело воспринималось.** Обидное из подросткового возраста – когда твой друг перестает на тебя обращать внимание, и с кем-то другим начинает общаться более тесно. Это очень обидно, прямо до слез обида такая, ведь вроде бы друзья...

В садиковском возрасте обидными были какие-то обзывалки, неприятные для тебя высказывания. Это вызывало дисгармонию, дискомфорт очень сильный, серьезный. Но очень быстро все забывается, все прощается, устанавливаются хорошие отношения.

С родителями было дискомфортно, когда шло непонимание, при том непонимание по каким-то существенным для тебя моментам. Вот в подростковом возрасте было. Родители настраивали меня в основном на то, что надо учиться. Я всегда была такая девочка прилежная, и учеба у меня не вызывала особых трудностей. Но был какой-то момент, класс седьмой-восьмой школы, когда хотелось гулять, и когда гулять не пускали, или пускали так, что все гуляли до двенадцати, а тебе разрешали до девяти – это очень большую обиду вызывало на родителей. И именно то, что ты не можешь в этой компании быть как все.

Дюма надо общаться и надо быть в общении признанным, а когда ты особняком получаешься от сверстников – это очень тяжело. И я потом поняла, что это отразилось очень серьезно на дальнейшей жизни. В сознательном возрасте,

когда какие-то психологические проблемы начала понимать, я начала по-новому учиться общаться.

Мы жили в деревне, и мама говорила: «Зачем тебе с ними общаться? Вот с этими? Они же тебе не пара, они тебе неровня все, кто тебя здесь окружают. Вот ты закончишь школу, поступишь в институт – вот там будет другое общение».

И получилось так, что в том возрасте, когда надо было учиться общаться, и в том числе учиться общаться с противоположным полом, как-то так получилось, что не научилась. А потом было очень тяжело учиться этому. Девочки уже и глазами похлопать умеют, и где-то слово сказать, и где-то что-то, а я была как «бурундук».

Уже потом, в сознательном возрасте стала осознавать, что надо учиться. Поздно, но надо. Хотя, у маленького ребенка никогда и ни с кем проблем в общении не было. Если гости приходят, у всех посижу на руках и со всеми поговорю, всем все расскажу, со всеми найду общий язык. И понимание, и симпатию у всех найду.

Общительность ребенка-Дюма нужно развивать и поддерживать, но не в коем случае не ограничивать. Это его сильная сторона, если можно так сказать его «посох» по жизни, и разучившись им пользоваться Дюма очень страдает.

Гармония, когда с любым человеком хотя бы внешняя дружба и хорошие отношения. Если я знаю, что человек не очень хорошо относится ко мне, или я к этому человеку не очень хорошо отношусь, все равно не должно быть открытого конфликта однозначно. **Открытый конфликт – это самое тяжелое.** Кому-то лучше горькую правду в глаза сказать, а мне – нет. Мне лучше, что я про себя что-то буду думать, но я правду не скажу, и не буду лебезить перед человеком. Я сама открытое лебезятчество не люблю, но мне и открытого конфликта не надо.

С близкими людьми, с друзьями – тут особо должно быть, чтобы хорошо было на душе – должны быть хорошие

отношения. **Стараюсь уходить от любых конфликтов.** В школе я вообще конфликтов боялась, я любыми путями уходила, даже если человек неправ. Мне бы только на конфликт не выйти. Я стерплю, сглотну обиду. Хотя я и маме жаловалась, приходила и рассказывала, плакала, если кто-нибудь обижал. Обидно, когда чувствуешь себя брошенной в какой-то степени. Вроде друг, близкий должен быть, а он отдаляется от тебя. Это очень тяжело переживается. Считаешь, что несправедливо поступил друг твой, близкий человек.

Я виню во многом сама себя. У меня не бывает такого, что если я поссорилась, даже если я твердо уверенна, что тут не моя вина, все равно я виню себя не в своей позиции – я в ней твердо уверенна, а скорее в том, что можно было уйти от конфликта. Сейчас я стала себя настраивать, в том плане, что я готова уже где-то пойти на конфликт, но не уступить. Но это буквально последнее время, года два-три. Если раздруживаемся, то раздруживаемся. Но я так стараюсь не делать.

Я первая не пойду мириться или виниться, или еще что-то делать, но внутри очень гнетет. Сколько бы я с кем-то не ругалась, если ко мне подходят первыми, даже без извинений, а просто подходят: «Давай помиримся!» Я всегда тут же иду на примирение, и у меня освобождается на душе.

Надо не заставлять ребенка быть принципиальным в отношениях. Если ребенку удобней уйти от конфликта – пусть уходит. Не надо заставлять его: «Отстаивай свое мнение. Не будь тряпкой». Взрослый человек, когда взрослеет, он сам научится, где надо отстаивать свое мнение. А уход от конфликта – это хорошая черта ребенка. Очень нужная его психике. Это его приспособление для жизни.

Нужно не выходить на открытый конфликт с ребенком, всегда разговаривать, всегда выяснять отношения. Самое тяжелое из детства, например, с мамой, если она с тобой не разговаривает. Легче, если бы на тебя выкрикнулись, а потом по голове погладили, а **когда барьер в общении**

с тобой установили – это самое тяжелое. Ребенку от этого очень тяжело и плохо. Как только со мной начинают разговаривать – «как камень с души падает». Пока же мама молчит – очень тяжело, не можешь ничем заниматься. Ощущение, что надо это исправить как-то. Подойти тяжело. Моральные тяжелые ощущения перебивают все телесные. Если морально тяжело, то никакими телесными удовольствиями ты этого не закроешь. Я и в маленьком, и во взрослом состоянии, если морально где-то плохо, пыталась физическим чем-то перекрыть, приятное в физическом плане сделать, но все равно это не дает возможность физически расслабиться и получить приятное ощущение, если моральное висит над тобой.

Если с близким человеком или другом находишься в каком-то напряженном состоянии, то не можешь об этом не думать. Постоянно думаешь, даже если отвлечешься на работу, на что-то еще, все равно постоянно эта мысль вылезает: «Что-то не так!» И хочется с этим что-то сделать. Из этой ситуации надо выйти. Надо, надо выйти. И плачется иногда, и ком в горле, в теле физическое ощущение тяжести, морально – надо вылезти из некомфортного состояния, надо с этим что-то сделать, надо сгладить, надо сделать так, как было. Можно переключиться на время на что-то другое, и состояние вроде бы можно переключить. Если, например, с родителями поссорился, а потом с друзьями встретился, веселье какое-то, но все равно в голове-то постоянно держится вот это вот, и поэтому настроение не может быть спокойным, что все хорошо.

Ребенка Дюма нельзя напрягать сильно физическими нагрузками без его желания. У меня папа активно спортом занимался, и он постоянно пытался меня к этому приучить, в командном тоне, «из-под палки». Причем он утром вставал, делал зарядку, обливался холодной водой, и меня туда же. Для меня это пытка была. Я сейчас уже понимаю, что **для меня нужна активность вечерняя, для меня утром вообще**

тяжело продрать глаза. Я вообще ничего не могу утром, а меня заставляют делать зарядку. Это очень тяжело было.

Я сейчас с удовольствием занимаюсь спортом, который мне в радость. **Ощущение тела своего здорового – это в радость. Ощущение гибкости тела.** Ты можешь заставить свое тело где-то перенапрячься на физических упражнениях, выйти из комфортного состояния ничего неделанья, но взамен получаешь то, что ты чувствуешь свое тело лучше, оно более гибкое, более подтянутое. Ощущение своей физической силы тоже хорошо чувствовать, когда ты где-то больше можешь пройти, быстрее. Когда ты бегаешь, прыгаешь, и усталость позже приходит, чем обычно. Такие ощущения – это очень здорово. Но ты **сама чувствуешь, сколько тебе надо, какая нагрузка позволительна, какая непозволительна, и тут нельзя, чтобы кто-то стоял над тобой и командовал. Какие-то дела мне комфортно делать, когда я сама себе говорю, что это тебе надо. Не кто-то мне говорит, а только я сама. Я сама знаю, что мне надо. Я перенапрягусь, в плане какого-то будущего эффекта, но если не «из-под палки» – это у меня все, это для меня табу. Даже если что-то мне нравится делать, но меня заставляют, мне тут же это очень сильно перестает нравиться.**

Я была в детстве очень внушаема добрым словом, уговором. По-хорошему, по-доброму меня уговорить, по сути, можно на что угодно. В подростковом возрасте мотивация в делах, поступках была на будущее, на материальную сторону будущего. Такая мотивация была хорошая. **В детском возрасте мне важна была правильность: «Вот так делать правильно, а так неправильно».** Для меня это было значимо. Если я делаю правильно, я хорошая, а если я делала что-то неправильно, то, естественно, я была плохая. Мне нужно было делать так, чтобы я хорошая была. С покупками, если я просила что-нибудь купить, а родители объясняли, что мы не можем это купить, то каких-либо истерик у меня не было

по этому поводу. Я потом родителей спрашивала: «А можно я позволю себе это купить?» Это из разряда правильно – неправильно. Я хороший, если я делаю правильно.

Когда мне объясняли что-то, то очень важен был, в первую очередь, тон объяснений. Хорошо, когда объясняли спокойным тоном, доброжелательным, тогда я понимала все, и проблем не было. Не признавала приказного тона вообще никак. Я потом, может, и могла что-то сделать, но настолько сильно к этому сопротивление внутреннее было. **К нравоучениям я относилась по принципу – «собака лает, ветер уносит».** Бабушка любила нравоучениями заниматься. Она нас с сестрой отчитывала периодически. Это не вызывало протеста и действия какого-то на меня не оказывало.

Мама всегда по-хорошему объясняла, как нужно что делать. «Вот это правильно, вот это неправильно, это хорошо, это плохо». Мама была авторитетом.

В садиковском возрасте я больше общалась с папой. Он веселый был, подвижный, постоянно чем-то развлекал. В подростковом возрасте ближе была с мамой, папа грубоват был, жестковат. Заставлял меня много делать дома того, чего я не хотела. А мама всегда с объяснениями, с пояснениями, по-доброму, по-хорошему. Я любила с ней поговорить и рассказать, поплакаться и совета спросить.

Когда мама помогала мне разобраться с детскими вопросами: то с подругой поссорюсь, то еще чего, папа говорил: «Чего ты с ней сюсюкаешься? Пусть сами решают». Мама же говорила: «Дочь, погоди, садись рассказывай». Если мне было плохо – излить душу маме было святое дело, это облегчение большое. И чтоб мама выслушала, посочувствовала, поняла. **Очень важно ощущение, что тебя понимают.**

Ребенок очень скрыто упрямый. Упрямство выявляется в таких вещах, когда тебя больше что-то заставляют. Иногда ты можешь показать, что начал делать, или ты это делаешь плохо, или все наперекосяк сделаешь, только из-за

упрямства, чтобы не делать так, как тебя заставляют и принуждают делать.

Есть упрямство в достижении цели. Если есть мотивировка на достижении цели, то, в хорошем смысле, упрямство тоже есть. Мотивировка по школе мне была дана: «Тебе надо поступить в институт», – такая мотивировка была класса с пятого, шестого. **Ощущение, что надо работать на будущее – это давало силы, чтобы сидеть и делать.** Упрямство в том, что надо усидчивость развивать свою. Сама по себе, я бы не сказала, что я усидчивым человеком была.

Очень тяжело, когда нет справедливости, по тому вопросу, который для тебя значим. У тебя сложилось по этому вопросу определенно мнение твердое, а родитель прямо противоположного мнения придерживается и не хочет твое мнение принимать. Иногда у нас с мамой так отношения складывались, что у меня одно мнение, у нее другое. И даже, если я говорю: «Мам, ну давай разойдемся на противоположных мнениях, но не будем из-за этого ссориться. Останемся каждый при своем мнении». А она пыталась внушить мне, что нет, это не так, должно быть по-другому. Это вызывает очень большой дискомфорт, когда ты не хочешь ругаться, а хочешь остаться при разных мнениях, но в отношениях хороших. Пусть наши мнения не вредят нашим отношениям. А **когда тебе пытаются навязывать свое мнение – тяжело.**

В бытовых вопросах я легко соглашалась. Меня возможно было уговорить и поменять мое мнение. Вот, например, в музыкальную школу меня отдавали, когда я училась во втором классе. Хотелось мне играть на пианино. У родителей в то время не было возможности купить пианино, была возможность купить аккордеон. Этот инструмент нравился папе и маме – меня отдали на класс аккордеона. Изначально помню, что мне не хотелось жутко, не хотелось ни в какую. Но я согласилась, по большому счету, маминими уговорами, что

это красиво, это звучит. Сначала через не хочу, потом вроде бы и ничего. И пошло, и пошло.

Родители как-то так решили, в какое направление идти в будущем. И не пришлось меня особо уговаривать. Был какой-то период времени, когда я говорила: «А может все-таки нет, а может что-то другое?» И когда другое предлагалось, мне говорили: «Да нет, ты что, эта профессия денег не принесет, эта еще что-то». Так я быстро соглашалась с этим. Я своего мнения жестко не отстаивала, меня можно было переубедить.

Мне было однозначно интересно танцами заниматься. Музыка, ощущение движения тела под музыку. Это и до сих пор нравится, и тогда нравилось. Во всех возрастах любила петь.

В плане игры на музыкальных инструментах, мне было важно технически хорошо играть. Например, когда исполняешь сложное произведение – быстро пальцы двигаются по клавишам, звучит красиво, это больше нравилось, чем слушать самой, что я играю. Важно было развить технику до такого уровня, чтобы это было здорово, круто. Смотрели на тебя и восхищались.

Мне неинтересно было играть перед людьми, которые не понимали смысла. Если человек имел музыкальное образование и знал, что эту вещь тяжело исполнить, вот это для меня было важно, я действительно могу это показать. А если просто народную песню сыграть, под которую мне подпоют, мне это было смерти подобно. Люблю сама попеть. Созвучно песни меняется настроение, если выливаются грустные эмоции – как будто очищается душа, больше люблю медленное, душевное, чем веселое.

В детстве я хорошо срисовывала, если я видела красивую картинку, мне ее срисовать хотелось. И срисовывала я хорошо. Мне очень нравилось срисовывать красивых дам

в бальных платьях. У самой не всегда хватало воображения насочинять чего-то, а срисовывала я хорошо.

Сейчас понимаю, что нравится подбирать необычные сочетания цветов. Это в одежде, в интерьере. Есть такое желание – иногда поиграть с цветом.

В маленьком возрасте любила играть в куклы. Мама хорошо шила и помогала одежду куклам шить, это очень нравилось. Нравилось играть в дом. Расставлялась, переставлялась мебель, чашечки, ложечки, блюдечки, этого всего хотелось. С большим удовольствием наряжала кукол.

В детстве мне большое удовольствие приносила яркая одежда, у родителей была возможность красиво меня одевать. Большое удовольствие что-то на себя натянуть такое яркое, нарядное. Одежда для ребенка-Дюма должна быть удобной и яркой. Помню, с удовольствием носила сшитые мамой яркие паплиновые платья (изумрудно-зеленое, ярко-розовое, с микки-маусами и другие). Обожала обновки. Если какая-то одежда надоедала, самостоятельно залезала в шкаф, находила там какое-нибудь летнее платье (зимой) и с удовольствием его натягивала – таким образом, внося разнообразие. Радость от яркого цвета. Помню, хотелось, чтобы в комнате обои разукрашенные, яркие были.

Один период времени (примерно 5-7 классы школы) семья жила достаточно бедно, одежды было мало, и вся каких-то приглушенных тонов (темно-синяя, серая), строгого кроя. Если учесть, что возраст был тот, когда девочки уже на мальчиков начинали заглядываться, помню, считала себя непривлекательной, завидовала хорошо одетым одноклассницам. Сейчас понимаю, что будь я тогда лучше одета, чувствовала бы себя гораздо увереннее. Очень хорошо помню, что мне было плохо от того, что я не могла одеться где-то ярче, где-то богаче. Если учесть, что на сверстницах, на одноклассницах были вещи более дорогие, имиджевые, крутые, а у меня этого не было – очень ощущалась своя непривлекательность в этом

плане. Невзрачная, серенькая, не привлекающая внимания одежда – сильно сказывалась. Я молчала, потому что ощущение было серьезное, что родители не могут себе позволить, это был для меня абсолютный факт. Я никогда ничего не выпрашивала, никогда никаких истерик, ни-ни.

Одежда для Дюма должна быть удобная, и пусть немного вещей, но модных, ярких. Чтобы ребенок чувствовал себя среди сверстников на уровне определенном.

Еще меня замыкало в отношениях то, что я хорошо училась, имидж отличницы, он накладывает определенное отношение к тебе окружающих. Если к тебе подходят мальчики, то только с целью попросить переписать какую-нибудь домашнюю работу или контрольную, но не с целью предложить погулять.

У меня была отговорка для самой себя, что я занята слишком, поэтому у меня нет времени погулять. Но действовало родительское внушение, а потом и самовнушение, что это не надо.

Общаться на бытовом уровне, на уровне учебы – я формально общалась, а вот все, что выходило за пределы учебы – это да, было сложно: я не могла блеснуть знанием модной музыки, или еще что-то. Родители считали, что мне это не надо, я сама считала, что это не надо. У меня учеба, учеба, учеба.

Теперь я понимаю, что родители должны заботиться о многостороннем развитии интересов ребенка, не отгораживать его от детских, молодежных увлечений. Отгораживать от интересов молодежи, говоря, что это тебе ни к чему – нельзя. Ребенка надо развивать в общении с окружающими детьми.

У нас в школе была комната, в которой собирались те, кто занимался общественной жизнью школы. Это и газеты, и пение, и пляски, и организация каких-либо праздников. Насколько я всегда чувствовала в себе потенциал к этим вещам, и насколько я всегда нигде и никогда не участвовала, потому

что была зажатость, что я учусь. Хотя я могла и спеть, и сплясать, и все что угодно, но вот нет, барьер стоял. Я и сама первая не шла туда, не хватало смелости подойти, если бы меня спросили, наверное: «А можешь ли?» Я бы сказала: «Могу!» Но во мне видели отличницу, заучку, и поэтому не спрашивали, хотя и потенциал, и желание у меня были большие. Мне хотелось быть в центре внеклассной жизни. **Дюма найдет сам себе место в школьной среде, его нужно только не ограничивать, не внушать, что это не надо.**

Дюма нужно быть правильным: если он «пропитан» интересами сверстников, разбирается в музыке, разных занятиях окружающих, может обо всем поговорить, значит, он правильный и ему на душе спокойно, хорошо, уверенно. Быть «белой вороной» для него тяжело.

Очень важно такому ребенку объяснять все просто и с изюминкой интереса. Длительные, занудные объяснения я слушала в пол-уха. Я переставала на них концентрироваться; я буду делать вид, что слушаю, не уйду, буду сидеть с умным видом и хлопать глазами, но у меня перестает доходить до мозга. При объяснении должна быть вовлеченность. Хорошо, когда заинтересовывают фактами интересными, красочностью объяснения. В точных предметах здорово, когда у тебя получается. Если я решила задачку – похвалить надо: «Молодец!» Но деферамбы петь не надо.

Если ребенок получит плохую оценку, родителям нужно выяснить, почему такая оценка, а не просто сразу ругать. Иногда ведь, например, задание объяснят так, что ты не понял. Или слишком сложно было – весь класс получил за это плохие оценки. Надо, чтобы тебе поверили, и чтобы тебе сказали: «Ну, ладно, в следующий раз исправишь».

Такого, чтобы вот какой-то серьезной ругани, серьезного недовольства, или чтобы тебе сказали, что ты тупой, глупый, плохой или еще что-то – у меня такого не было,

я бы этого не потерпела. Мне от этого было бы очень и очень плохо. Это было бы ужасно.

Папа у меня спокойно относился к каким бы то ни было оценкам. По его мнению, оценки – «дело житейское», и это все не имеет дела для жизни. Мама более серьезно ко всему относилась, но она всегда объясняла, что мне было непонятно.

Где-то, классе в пятом, у меня было немножко какое-то вот звездное ощущение от своих способностей, и я меньше напрягалась, где-то меньше готовилась и получала худшую оценку. Тут мне мама объяснила: «Ты понимаешь? Ты оценку плохую получила, потому что ты плохо подготовилась, тебе надо лучше готовиться в следующий раз». Мне было достаточно вот таких спокойных объяснений. Сам факт получения плохой оценки уже действовал на психику. Мне надо было быть правильной.

Во взрослом состоянии, я уже поняла, что где-то можно быть неправильной. Закончив институт и начав работать, я поняла, что это нужно позволять себе, чтобы нормально себя чувствовать. А детское состояние – чтобы тебя только хвалили, ты была правильной и делала все правильно, и в глазах взрослых была идеальным ребенком. Это очень было надо.

Я бы не сказала, что меня наказывали в детстве. Все шло через уговоры, разговоры, через объяснения, через внушения. Если бы я была более бунтаркой, то я бы свое что-то доказывала, а я внутри себя где-то попереживаю, где-то чуть-чуть внешне посопротивляюсь, ну совсем как мышка. И, в конце концов, смирюсь и скажу: «Ну, ладно! Пусть будет так».

Меня приучали в любом случае говорить правду, и за правду не ругали. Если я где-то действительно провинилась, меня за правду не ругали. У меня не было такого, чтобы я скрывала двойки или еще что-то. Я не чувствовала сурового наказания за какие-то вещи.

В подростковом возрасте, если знала, что негативная реакция родителей будет на то, что я скажу, что я куда-то пошла,

я могла сказать, что пошла в другое место. Если была ложь, то только с целью сохранения отношений хороших. **Ложь небольшая – схитрить немножко, это у Дюма есть.** Я думаю, что не было большого наказания, поэтому я не врала. И они всегда настраивали: «Врать нехорошо, ты лучше скажи правду, за это тебе ничего не будет».

Дюма – ребенок фантазер. У меня это выражалось в плане сочинений школьных. Что-то писать на какую-то тему могла очень много, очень ярко. Фантазии на тему будущего: кем я буду, где я буду жить, какие люди меня будут окружать. С сестрой мы фантазировали, что построим плот, поедем куда-то за алмазами. Хотелось путешествий, посмотреть новые страны. Хотелось выкопать землянку, обустроить там свое жилье. Рисовала, даже, какие у меня там полочки будут, всяких животных там разводить буду.

Очень четко я видела отношения между одноклассниками, иногда даже видела к себе отношение. Но меня всегда смущало то, что я вижу, что отношение ко мне есть, но вижу, что никто не пытается выразить действием это отношение. Меня это всегда огорчало. По отношению ко мне, если я видела какой-то взгляд, четко улавливала, но я сама себя убеждала, что мне показалось, потому что никаких действий за этим не следовало.

Наблюдать за отношениями интересно, даже если просто кому-то какие-то советы дать. Это интересно на любом уровне: на уровне дружбы, на уровне влюбленностей школьных. Хотелось поучаствовать, посоветовать, убедить в чем-то в отношениях. Но было этого мало. Друзей близких было мало. А я никогда не полезла бы к чужим со своим советом. Я здесь ни при чем и не имею права советы давать. А если подружкам где-то сказать, подвигнуть действия в отношениях – это хотелось.

Такого ребенка нужно приучать читать книги. И меня приучали. Меня чем можно было взять в чтении – так это

интересом. Если мне давали книжку, то именно интересную, заставляли читать вслух. Помню, как мы сидели и смеялись над приключениями барона Мюнхгаузена.

Нужно подбирать книги очень интересные для ребенка, тогда он будет читать взахлеб. Так у меня выработался интерес к чтению. Если книга интересная, читала залпом, ночь напролет буду читать. Даже если ты нового ничего не почерпнула, если это художественная литература, погружение в книгу – это очень здорово. Погружаешься в книгу, все видишь в картинках. Поэтому мне часто не нравится, если я сначала прочитала книгу, а потом посмотрела фильм – зачастую мне фильм не нравится, так как он не соответствует моим картинкам от чтения. Когда я читаю, я все представляю: обстановку, отношения, чувства, эмоции. Все это очень ярко представляется. Это целый мир: огромный, красивый, интересный.

В делах Дюма может быть ленив. В каком-то деле или было интересно, или ты знаешь, что это тебе надо, не кому-то это надо, а тебе надо, это твой интерес. Пусть тебе это сейчас неприятно делать или не хочется, но тебе это надо на будущее, и ты это очень четко знаешь, и тогда делаешь. Если это надо кому-то, а тебе это не надо, то очень тяжело себя заставить. Не получишь от этого никакой выгоды – это крайне тяжело.

Моя работа меня устраивает тем, что если клиент приходит, я знаю, что я от него получу денежку – это очень хороший стимул для работы. Важно, что ты сама для себя зарабатываешь. Важно, что ты делаешь так, как ты считаешь нужным. А когда ты работаешь у работодателя – там свободы нет, это не нравится.

Ребенка можно приучить выполнять простую, бытовую работу, если можно от какой-то работы получить сенсорные удовольствия. Например, мыть посуду. Делать водичку тепленькой и показывать ему, что пена от губки идет, она

приятна на руках. Ребенку Дюма захочется получить эти ощущения – удовольствия. Если уборка – ведь приятно, когда чисто. Не хочется пыль вытирать, но приятно когда чисто, сделаешь, и тебе будет приятно, дышать легче свежестью – это тоже стимулирует в работе. Еще стимул отношениями. Сделать работу, чтобы помочь маме. Маме тяжело, ей надо помочь. Ты ей поможешь, тебя поблагодарят за это, это очень важно.

Ребенка надо попросить помочь и потом поблагодарить. Мысль, что если откажешь маме, то она обидится, это тоже резкий аргумент. Где-то срабатывало – надо.

Когда были финансовые трудности, у нас было два участка садовых, и я понимала, что это надо, это наша еда на зиму.

Любую работу ребенку нужно показать, как правильно делать. Иногда ребенок неправильно принимается за работу: неудобно или еще чего-то, нужно показать, но мягко, не заставляя, а с добром. Вот посмотри: «Вот так же удобнее, возьми по-другому. Тряпочку нужно выжать не так, как ты выжимаешь, а вот так лучше будет».

Мне родители внушали: «Учись, ты должна себе в жизни заработать, прокормить себя суметь». Это увеличивало, усиливало мое стремление к лучшей жизни, к зарабатыванию денег. Сейчас понимаю, что хорошо учиться – это не значит много зарабатывать, но на тот момент, поскольку эта логическая цепочка родителями выстраивалась – у меня было очень четкое по жизни осознание: «Хорошо учиться – это значит поступить на бесплатное обучение, получить высшее образование и зарабатывать себе на жизнь приличные деньги».

Школу мне необходимо было закончить с медалью, так как на тот момент сложно было поступить в институт, это тоже было усиленное стремление, что мне надо получить медаль, чтобы поступить в институт и дальше жизнь обеспечить свою.

Я люблю природу во всех смыслах, во всех видах. Стремлюсь сливаться с ней, периодически отключаться

от городской жизни. Люблю картины природы, звуки природы, если есть возможность – пытаюсь всеми органами чувств вобрать природу в себя.

Когда ребенком была, я росла на природе: свой дом, сад, огород, рядом лес, река, купание. Все это хотелось обязательно, и купаться, и загорать, и в траве побарахтаться. Я помню эти запахи детства моего. Только около моего дома, бабушкиного старого, такой запах – больше такого запаха нигде нет. Трава скошенная, с реки доносится запах. Это очень здорово.

В пионерский лагерь хотелось в плане общения, но я там ни разу не была.

Очень хотелось на сцену. Когда маленькая была, и зажатости не было, я выступала на сцене, пела со сцены с микрофоном под аккордеон. В школе, в старших классах, постановки ставили.

Куда бы не поехали отдыхать, какая бы ни была замечательная природа, интересные экскурсии и еще что-то, в первую очередь, должны быть отношения на отдыхе, новые впечатления, например, по историческим местам поездить очень хочется. Я не могу долго лежать на пляже и греться на солнышке, **мне надо впечатления новые получить, увидеть интересное.** Отдых заключается больше всего в том, чтобы голова отвлекалась. **Новые впечатления, новые люди – это очень интересно.**

Из детства запомнился момент моего пробуждения по утрам (где-то в семь-девять лет). **Мама всегда будила мягко: сначала заходила в комнату и включала неяркий свет от настольной лампы, садилась ко мне на кровать, целовала меня и негромко что-то говорила. Иногда подходила не один раз, пока я не встану окончательно.** Папа же забегал всегда с шумом, врубал ярчайший свет от люстры со словами типа: «Подъем! Сколько можно дрыхнуть?!» Иногда даже стаскивал с меня одеяло. Это было жутко неприятно.

Еще до сих пор ненавижу гимн России, который отец врубал в шесть утра по радио, дабы меня разбудить.

Ребенка-Дюма надо будить постепенно, ни в коем случае не раздражая его сенсорику ярким светом, громкими звуками и прочим.

Папа всегда активно занимался спортом и пытался приучать меня к утренней гимнастике с раннего детства. Я ее ненавидела. Сейчас с удовольствием занимаюсь спортом, в школе же не занималась совсем. Сейчас понимаю почему: отец привил стойкое отвращение к физическим тренировкам, потому что, во-первых, заставлял ими заниматься по утрам, а во-вторых, всегда из-под палки, грубо. Неприятное воспоминание из детства: каждый раз, как только я садилась на диван или в кресло смотреть телевизор, отец начинал рычать: «Ты чего уселась? Возьми колесо (это такой спортивный инвентарь), поприседай, поотжимайся». Доходило до того, что я вообще не смотрела телевизор, только чтобы он меня не заставлял заниматься.

Ребенка-Дюма не нужно заставлять заниматься спортом. Это должен быть только его выбор. Ему тяжело «из-под палки» напрягать свое тело. Для этого должно сформироваться внутреннее побуждение. Ребенку-Дюма комфортнее заниматься спортом вечером, поэтому не надо его пытаться с утра заставлять проявлять какую-либо физическую активность.

Аналогичная ситуация складывалась в детстве и с музыкой. Я ходила в музыкальную школу (по классу аккордеона). Занималась с удовольствием, но я практически не занималась дома, так как отец всегда приходил и «заставлял» заниматься. Отец был самоучкой и играл на баяне, неплохо пел. Постоянно заставлял меня играть какие-нибудь песни и петь, чего я не терпела. Полегче стало, когда училась в 4-5 классах музыкальной школы – произведения разучивали сложные, академические, никаких народных песен.

Ребенку-Дюма нельзя жестко навязывать какое-либо мнение о таких вещах, как музыка, одежда, расположение вещей в комнате и прочее. Это его врожденные сильные стороны, он сам выберет, что ему нравится, что ему удобно, и это нельзя «рушить». Ребенок-Дюма никогда не увлечется чем-то из ряда вон выходящим, экстремальным, у него врожденный классический вкус (в еде, музыке, одежде). Если ребенка поддержать в этом и позволить ему в таких «сенсорных» вещах проявлять самостоятельность, и давать возможность ему придерживаться своего мнения, сенсорика ребенка будет быстрыми темпами развиваться, да и в целом, ребенок будет, «находясь в своей стихии», лучше проявлять свои таланты и дарования.

Нельзя навязывать ребенку-Дюма жесткий режим. Какая-то доля дисциплинированности в воспитании должна присутствовать, но не «из-под палки». Дюма сговорчив и внушаем добрым словом. Я в детстве была достаточно организована (я всегда делала самостоятельно уроки, сама планировала свое время) и не требовала жесткого контроля.

Для ребенка-Дюма очень важно ощущение своего дома. А это в первую очередь складывается из атмосферы, которая царит в семье. В моей семье обстановка была напряженная, отец в какой-то период времени начал злоупотреблять спиртным, что усугубило и без того нелегкий характер. Для меня это был очень тяжелый период времени – дома я себя чувствовала приемлемо, только когда отца не было, как только он появлялся (а это значило очередной скандал с его стороны) сразу хотелось сбежать куда-нибудь из дома. И даже когда отца не было, все равно я постоянно находилась в напряжении, в ожидании его прихода. Очень переживала за маму, которая мучилась с отцом. Периодически я пыталась быть буфером, защищать маму, но тогда пьяный гнев отца переносился на меня, и становилось совсем невыносимо. Терпела все это, сжав зубы. И только потому, что знала:

закончу школу и уеду оттуда. Наверное, это тоже повлияло на то, что хотелось побыстрее поступить в институт и уехать из дома. Во время учебы в институте родители периодически обижались, что я редко езжу домой, а мне просто до невозможности не хотелось туда ехать, я не считала это место своим домом. Думаю, что **Дюма – это «домашний» тип, и дом для него – самое главное. Неурядицы дома не покроются ни друзьями, ни работой, ни увлечениями, ни чем-либо другим.** Идеалом для меня была семья моей подруги, куда я часто приезжала в гости. У них был большой уютный дом, в котором всегда было много гостей. И хозяева (родители моей подруги) всегда им были рады, всегда гостеприимны и радушны. И не смотря на то, что я им была чужая, я там себя чувствовала очень комфортно, потому что там было ощущение «своего дома».

Елена Н.

По жизни мне нужно, чтобы никто не указывал. Для меня начальников не существует, и в детстве не существовало, чтобы кто-то командовал мной. Мне очень тяжело, когда мной командуют. Мне нужно, чтобы меня признавали, общались без командного тона, не унижали. **Когда начинают со мной говорить свысока, у меня тут же «возбухает» внутри – волна поднимается, раздражение, мне хочется ответить резко, и гадость могу какую-нибудь сказать.**

Был случай с парковкой машины. Утром стучат в дверь: «Убери машину! Быстро!» Я думаю: «Щас! Быстро!» У меня снизу поднимается волна агрессии. Трясет.

Когда на меня кричат, незаслуженно оскорбляют, у меня просто отключается слух. Я слышу, что мне какие-то гадости говорят, но повторить, что говорили, слово в слово, я не могу. Все вываливается. Заслуженные гадости я еще как-то могу услышать, а вот незаслуженные, когда начинают обвинять в чем-то, оскорблять, да не дай бог еще

прилюдно – у меня просто мозг отключается, я ничего не могу сказать.

Предстоящий разговор я всегда обдумываю. Я сажусь и готовлюсь: если так скажут – я так должна ответить, если так, то так. **Я не могу сразу вообще ничего сказать.** Варьировать вообще не могу сразу. Очень редко. Я могу чего-то сказать, а потом прихожу, думаю: «Э, дура, надо было вот так и вот так!» Вести себя достойно, еще чего-то.

Ребенка Дюма надо приучать читать с раннего детства. Я любила читать книжки. Пока я книжку не прочитаю, у меня в голове не будет ничего интересного, а без этого я не могу. Читала я запоями. Я думаю, что на меня повлиял дедушка. Он мне много рассказывал сказок, историй. Я с пяти лет начала читать. Я помню еще, как меня учили считать. Когда мы с мамой шли по улице – мы считали. То столбы, то еще чего-нибудь.

В книжках я ищу отношения между героями, а все, что мне было неинтересно, я перелистывала. Мне важно было, кто к кому как относится и чем все это закончится. Любимая книга была у меня «Джейн Эйр». Я прочитала ее за двое суток.

Когда я читаю, я полностью погружаюсь в книгу, я чувствую, плачу, чувствую состояния, настроения. Из фильмов мелодрамы больше люблю. Достоевского люблю, «Братья Карамазовы». Внутренние переживания всякие.

Когда мне было лет десять, меня застукали с книжкой под партой и маму в школу вызвали. И мама после этого дома начала: «Вот, пусть тебя, там, на общей линейке, всю школу соберут. Пусть тебя там опозорят. Надо на уроке сидеть, слушать, а ты книжки читаешь». Мать стращала меня публичным позором, и у меня возникал страх этого публичного позора. Я представляла, что как я встану, и все будут на меня смотреть, обсуждать. Я даже не знаю, чего я боялась. Может

быть, я боялась, что после этого ко мне будут плохо относиться, что подумают обо мне плохо. А на самом деле я не такая. Я очень сильно чувствовала предполагаемый позор. Мне жалко было себя. Я же хорошая, я никому ничего плохого не делала, никого не подставляла, не предавала, всегда на помощь старалась прийти. Если кого-то обижали, я защищала.

Если я в школу шла, была вдалеке от дома, я шла в окружении собак, я по дороге их собирала. Они меня все в школу провожали и обратно, потом шли со мной до дома. Всяких кошек собирала, кормила, жалела.

В детстве мне очень хотелось красивой одежды. Дедушка купил мне туфли, ходила я в хореографический кружок. Какие-то там девчонки в туфлях были, а я в танкетках из уцененки. Мне все покупалось в уцененке. В одежде из уцененки я чувствовала себя ужасно, я чувствовала себя ущербной. Мне это мешало общаться со сверстниками. Где-то, может, я бы посмелее была. Верхняя одежда, обувь всегда были ужасные. Я чувствовала себя ниже других. Лишний раз ни к кому не подойдешь. Комплекс был по одежде. И вот дедушка мне купил те туфли, какие там надо было для танцев. Красивые. Мама сходила, их сдала. Она сказала: «И чего тебе их? На два, на три месяца, нога вырастет, они тебе будут малы – деньги выброшены». Я плакала, мне было очень обидно. **Одежда очень важна для такого ребенка.**

В школе было сложно знакомиться с новыми людьми, а потом, когда уже отношения налаживались, было легче. Я в костяке всегда была в основном. Не вот первая, но была. Я не выпячивалась и вперед не лезла. Я звучала вторым голосом. **Где-то выступить и сказать я до сих пор не могу. Я забываю все слова, простые даже. Сложно на сцене публично выступать.** Когда я на сцене, на меня смотрят, я испытываю дискомфорт жуткий, у меня ватные ноги, подгибаются колени. Я не могу открыть ни рот, ничего, мне плохо. Я думаю,

что **ребенка Дюма необходимо приучать к публичным выступлениям на сцене с раннего детства.**

Если я кого-то о чем-то просила, а мне отказывали, говорили: «Нет!» – хотя, в принципе, могли бы сказать: «Да!» У меня ком в горле, я начинала плакать. Жесткого отношения я не выносила. Вот дедушка со мной относился совсем по-другому. Дедушку я обожала. Я чувствовала, что он меня любит. Он везде со мной ходил в детстве. **Ребенок Дюма чувствует – любят его или не любят.** Я чувствовала, видела, как любит меня дед. Там были еще внуки, но меня дедушка любил больше всех. Он вещи вроде бы и не покупал, но он всегда сказки рассказывал. Я самая маленькая у них была. Конфеты покупал. Мы с ним везде ходили. Он показывал мне, как кирпичи на силикатном заводе делают. Ходили по каким-то полигонам. Ходили ловить мальков, рыбу. Он со мной на турбазу ездил. Он мне всего очень много рассказывал про войну. Он был очень доброжелательный, никогда на меня не кричал.

Мать всегда была мной недовольна. У меня всегда обида на нее была, постоянный ком в горле. Хотелось плакать. Я себя не винила, я себя жалела.

Однажды, я прогуляла школу классе в третьем. У меня была температура, я пошла в поликлинику, мне дали справку. Я пришла домой, мама приходит: «Ты была в школе?» Я лежу, у меня температура высокая. «Не была, я заболела». Мне и за это попало. Без ее ведома я заболела, как это?

Работала я по дому с семи лет. Мы жили в коммуналке, у нас было трое соседей. У нас была большая кухня, ванна. С семи лет я мыла постоянно полы, чистила краны с красным кирпичом. Меня заставляли: «Вот тебе объем работы, должна сделать!» С тех пор я ненавижу эту уборку. Мне гулять хотелось, а мне приходилось работать. Я делала, но у меня

злость была. Мне было обидно, почему так? Убиралась практически я одна.

Такого ребенка приучать к работе надо в процессе совместной деятельности. Я сейчас смотреть не могу на домашнюю работу, потому что это было через силу. Подружка приезжает, говорит: «Давай я тебе чего-нибудь помогу поделать». Она приезжает, и я вместе с ней все делаю, нормально. Я теряюсь, когда беспорядок кругом. Мне одной работать скучно и неинтересно. Мне нужно, чтобы музыка играла, телевизор работал. Я просто так ничего не могу делать. Мне нужно, чтобы фонило, жужжало. Я даже засыпаю под телевизор. Я не одна. Мне надо общение. В кромешной тишине очень тяжело.

Нужно знать, что ребенку окружающий фон (музыка…) поддерживают настроение, жизненный тонус, у него создается ощущение, что он не один, а это ему очень важно.

Дюма очень впечатлительны. Однажды я посмотрела фильм, где орангутанг залез в дымоход и зарезал там мать с дочерью, и все в фильме раскрывали, как это получилось. На ночь меня положили спать в комнату с окнами на заброшенные сады, ни занавесок, ничего в комнате не было. Я не спала несколько ночей, лежала в полудреме – ждала все этого орангутанга. Я была очень впечатлительная. Мне очень тяжело было. Я поверила в реальность этого фильма. Когда я посмотрела страшный фильм во взрослом возрасте, я тоже не могла уснуть. Я очень впечатлительная.

Однажды меня отправили в пионерский лагерь, меня отправляли туда, бывало, на все лето. В лагере показывали фильм. У мальчишки убивают его мать, эту мать хоронят. Короче, там несправедливость. Я начала плакать и доплакалась до истерики. Вожатый меня взял и принес в палату, в корпус. И на другой фильм меня не взяли. Я могла сопереживать, рыдать вместе со всеми. **Чувство несправедливости меня**

убивает всегда. Если я совалась сказать о том, что несправедливо же так, я наказывалась, а этого не должно быть.

Для Дюма важно выглядеть эстетично. Когда мне было лет пять, мы с дедом сидели ели, и он мне сказал: «Не хлюпай, что ты как некрасиво ешь?» И все, я начала следить за тем, как я ем.

Когда я в школе училась, у меня был ритуал. Я себе накрывала на стол, ставила перед собой книжку и ела с удовольствием. Первое, второе, третье, закуска. У меня все было по порядку, как в ресторане, красиво. Мне нравится смешанная еда, где много компонентов.

Когда меня по выходным мыли в ванной, маменька меня сажала за стол, в платке, в пижаме и ставила передо мной картошку в молоке, картошка порезанная, залитая молоком. Как это можно было есть? Это было ужасно! Все, что она ни готовила, мне ничего не нравилось. Как готовит дед, я любила все. Он варил яичный суп, кашу манную.

Со вкусом Дюма надо считаться. Если тебе не нравится, а тебя заставляют есть, а я это не люблю: лук этот пережаренный плавает в супе, я есть не буду, или красный лук туда накрошат – это ужасно!

Я очень любила и люблю салаты и пельмени. Майонез я не ела лет до пятнадцати. Мне отдельно все мазали сметаной. Запах мне майонеза один раз не понравился и все, я не ела. А потом кто-то подсунул и все, начала есть майонез. **Мне надо, чтобы еда приносила наслаждение.** Я селедку под шубой попробовала лет в двадцать. Я могу съесть всю тарелку за раз.

У меня вечером подъем работоспособности, желания чем-то заниматься – это надо родителям знать.

Надо знать, что настроение и физическое самочувствие сильно зависит от того, как выспится ребенок, и даже от того, как он пробуждается. Если я резко встала – все,

я вообще никакая. Утром у меня будильник через каждую минуту звонит. Позвонил, я знаю, что я на один бок повернусь, потом на другом еще полежу, провалюсь в сон. Опять будильник звенит, я на спине еще раз полежу, опять звенит, и я встаю. Настроение, работоспособность сильно зависят от того, как я выспалась, понежилась, потянулась. Если я встаю в девять утра, я буду чувствовать себя нормально, даже если я легла в шесть утра. А если я легла в девять вечера и встала в шесть утра, в три раза больше спала, но мне плохо. Психофизическое состояние Дюма зависит от того, как выспался, как покушал. Раньше я вообще не могла без чашки кофе и бутерброда с маслом и сыром по утрам. Но и то не сразу, а медленно, не торопясь.

Как бы я ни торопилась, раньше, чем через час я из дома не выйду. Я выйду в то время, которое я себе запланировала, оттягиваю до последнего, и в голове просчитывается, что вроде бы времени должно хватить. Я не могу сидеть и просто ждать. Я лучше опоздаю, чем буду ждать. Если ждать, то мне надо, чтобы я хотя бы что-то делала интересное для себя.

Люблю ходить по лесу. В лесу я мечтаю. Если есть какая-нибудь насущная проблема о встрече, о любви, я выстраиваю диалоги, представляю себе сцены. Идет общение. В лесу мне нравится тишина, общая атмосфера. Я хожу или за ягодами, или за грибами. Грибы я с удовольствием собираю. По лесу я могу бесконечно ходить: утром зашла и могу ходить, пока не стемнеет.

Иногда родители доставали нравоучениями, которые было не остановить, а по мне, чем меньше слов – дешевле телеграмма. Если мне что-то неинтересно, то мне слушать очень тяжело. И когда говорят об одном и том же сто пятьдесят раз, еще громким голосом – очень тяжело. Ненужная информация совершенно не нужна. **Если ребенку нужно объяснить, то необходимо, чтобы ему это было интересно.**

Мне хочется общаться с человеком, от которого я могу почерпнуть какую-то новую интересную информацию. Если учительница: «Ву, ву, ву, ву, ву…», – говорит, я слушать не буду, засыпаю. По географии такая учительница была. А по истории была – из книжек какие-то выдержки, «Ледяной дом» Ложечникова или еще всякие примеры приводила. Я ее слушала. Мне нравится новая интересная информация.

Почему люди общаются друг с другом, когда им интересно? Потому что каждый от другого чего-то берет. Когда мне нечего от человека взять в духовном плане, если одно и то же, то какой смысл общения? Зачем я буду на него терять свое время? Мне его жалко. Я лучше полежу, почитаю что-то интересное. Я чувствую слог, как написано. Мне нравится красивый слог, сюжет интересный. Иногда чувствуешь, написано косным языком. Он пошел, она пришла. Мне неинтересно, чем все это кончится. Я закрываю и убираю. Написано безобразно. Я чувствую, когда красиво написано, когда некрасиво написано. Когда написано техническим языком или литературным языком.

Чтобы ребенок Дюма услышал родителей, с ним нужно разговаривать на равных, как со взрослым, как друзья, никакого приказного тона. Дедушка со мной всегда на равных говорил. Любовь к чтению мне привил. Он был правильный.

Ребенка нельзя ни унижать, ни оскорблять, нужно разговаривать с ним спокойно. **Если приказывают – это вызывает протест, мне хочется сделать наоборот и сказать какую-нибудь гадость в ответ, или сделать гадость.**

Меня в детстве ставили в угол, а около угла стояла вешалка, и я тырила у них мелочь из карманов.

Дед мне всегда деньги давал: то рубль, то три рубля. Я их не копила, не складывала, расставалась с ними всегда легко. Кто-нибудь попросит – дам. Мне никогда не было жалко.

Конфет куплю, угощать начинаю или собакам местным чего-нибудь куплю. На себя я конкретно их никогда не тратила. Родители деньги не давали, а мне всегда хотелось, чтобы у меня они были. Хоть сколько-то. Мало ли для каких-то нужд. Кто-нибудь попросит, а у меня их и нет. Мне и неудобно даже как-то.

Ребенок Дюма может нафантазировать, приврать, чтобы выкрутиться. Врать было мне тяжело, я забывала тут же, что соврала. Если мама уличала меня во лжи, то она могла пройти всю цепочку моего вранья, причем не в мозгах, а ногами. «Так! Ты была там?» – она шла туда и узнавала. У меня любовь была, она дошла до паспортного стола и выясняла там, дня три ходила по инстанциям, чтобы узнать, где, чего, какой человек, с которым я встречалась. Ей надо было сходить туда, посмотреть, как там живут. Поэтому, чтобы соврать, я должна была себе такую соломку подостлать, что куда бы она ни пришла, ей подтверждали мое вранье. Но все равно вранье было, как без него.

Мать всегда выставляла условия: если так сделаешь, то это не получишь, гулять не пойдешь. Если я опаздывала, я всегда говорила, честно глядя в глаза, что опоздала по независящим от меня обстоятельствам, хотя сама «воздух пинала», ходила до последнего по квартире. Я могу себя выгородить, придумать что-то. Когда я тетке говорю: «Я буду часа в три», а она мне: «Ну, ясно, часов в девять, дай бог, приедешь!» И тогда вообще никуда ехать не хочется. Проглатываю. Но когда совсем достает, взрываюсь.

Ребенка Дюма нельзя ставить в жесткие временные рамки. Ему нужно выставлять срок исполнения на полчаса, час раньше истинного срока. Если сказать: «Приди в 9:30!» – к 10 придет. Если совсем не придет, может быть, у него настроение поменялось. Ну не хочется ему сейчас. Настроения нет. Он же не со зла.

К моему настроению никто не прислушивался, меня гоняли как Сивку-Бурку.

Для меня начальников не существует, я их не боюсь, мне это по барабану. **На меня голос нельзя повышать ни в коем случае. Нужно разговаривать спокойным тоном и без обидных слов.** Иначе все! Идет противодействие, обида.

Один раз мне на работе начальница неправильно сделала замечание, и я на нее «закусилась». Если она меня посылала что-то делать, я это делала так, что она раздражалась, а я была спокойна. Я могла сказать спокойным тоном, культурно, но какую-нибудь гадость. За три месяца я ее довела до слез. Мне стало очень неудобно, обидно и горько, я попросила у нее прощения. После этого я ее как бы опекала, оберегала, защищала.

Вообще просить прощения мне очень тяжело. Но если я чувствую, что я виновата, я могу попросить. Но если я огрызнулась, наорала, а с меня требуют прощения, я не понимаю этого. Сами напросились. Я могу долго терпеть, молчать. Мне неинтересно выяснять отношения, кричать, но если меня доведут, я могу гаркнуть, ударить, сильно могу стукнуть очень, не задумываясь. Потом мне стыдно, но сами виноваты.

Когда мне хорошо с человеком, когда я чувствую какое-то внимание к себе, слова ласковые – мне хорошо. Мне нужны доброта, внимание, нежность. Когда дедушки не стало, я полгода выла, депресняк был. **Без теплых отношений плохо.** Каждый раз спать ложилась и плакала. Любовь потеряла. Когда чувствуешь, что к тебе хорошо, и прям готова отдать, сделать что-то. Я помню дедушку в гуляньях, играх, сказках, в рассказах. Он признавал меня как личность. С ним я чувствовала себя личностью, а все остальные меня шпыняли. Мне всегда нужно было уважительное отношение, а не жалость.

Три года я ходила на танцы, потом перестала. Возвращаться было по темноте страшно одной. У родителей времени на меня не было.

Мне хотелось играть на пианино. Мне многое хотелось научиться делать. Я рисовать ходила, на курсы кройки и шитья, на вязание. Но терпения у меня не хватает. Мне нужны игры с логическим мышлением, чтобы я могла просчитывать (шашки).

Мое мнение для меня всегда очень важный момент. Если я на 100% уверена, я могла поспорить, привести доводы. Если я не уверена, пока я это не посмотрю, я спорить не буду. Я со своим мнением не суюсь до последнего. Если что-то меня заело, если мне таким тоном скажут, что как щелчок по носу дадут, а я точно знаю, что это не так, то я могла поспорить. Если я чувствую, что я на 100% не знаю – не буду спорить.

Ирина В.

В детстве я чувствовала себя счастливым и любимым ребенком. Мир вокруг был радостным и ярким. Но расскажу о том, что могло нарушить гармонию вокруг меня. **Я не выносила и боялась криков, скандалов, грозного лица мамы. Врала, чтобы избежать того, чтобы на меня кричали.** Не выносила критики, тем более в жестком, ироничном тоне, **с ревностью относилась к похвалам мамы брату, когда она хвалила его и ругала меня. Часто приводила его в пример, тогда я хотела сделать все нарочно и наоборот. Хотелось мягкого обращения, больше любви и внимания. Всего от меня можно было добиться спокойным объяснением и разговором без повышенных тонов. Все, что шло на повышенных тонах, иногда вызывало страх и непонимание, а очень часто внутреннюю агрессию, желание сделать все по-своему.**

В мыслях я строила козни обидчику, никогда не могла просить прощения, мне казалось это очень унизительным, не

помню, за что меня ставили в угол, но хорошо помню свои ощущения, когда я там стояла. Так вот, **чувство вины и когда на меня дуются, молчат, ничего не объясняют, вызывает самые неприятные внутренние состояния. К моей совести, с раннего детства очень легко было достучаться.** В такие моменты, у меня всегда все внутри сжималось, я уходила в себя, становилась скованной и молчаливой, и всегда запоминалось, за что и в каких ситуациях меня хвалили и поощряли, и тогда я старалась быть такой, поступать так, как можно чаще.

Очень любила книги про отважных, благородных и мужественных людей. Во время чтения таких книг мне казалось, что и я становлюсь лучше. Считаю, что **детей такого типа очень важно научить просить прощения, и признавать свои ошибки, но без принуждения и без внутреннего ощущения унижения. Обязательно нужно мягко, спокойно, без агрессии с любовью объяснить важность того, что нужно просить прощения.**

Всегда запоминались грубые замечания и высказывания взрослых. Был такой случай: я ходила в детсад, а мама училась в институте, на вечернем отделении. Однажды, она забрала меня из садика и привела на лекцию, дала мне ручку, бумагу, и я стала рисовать. Занятия вел преподаватель, которого я знала по разговорам дома. Студенты не любили и боялись его. Это был сухой, жесткий на вид, пожилой мужчина в очках. И вот, объясняя устройство какого-то механизма, он тыкает в схему указкой и говорит: «А эта деталь называется собачка». Тут же быстро переводит взгляд на аудиторию и громко объявляет, с показавшейся мне очень неприятной ухмылочкой: «Смотрите, как Петровой дочь рот открыла». Аудитория, человек тридцать, все оглянулись на меня, мне хотелось сквозь землю провалиться, такая у меня была злость и обида. Мне все хотелось ему чем-нибудь отомстить, но чем, я так и не смогла придумать. Мне тогда было пять лет.

Я была очень подвижной, жива осталась просто чудом, абсолютно не было страха и осторожности. В куклы мне было играть неинтересно, играла с мальчишками в войну, делали бомбочки, пулички, катались на самодельных тарзанках над обрывом, дралась с мальчишками. **Я благодарна родителям за то, что они меня никогда не ругали за грязную, мокрую, порванную одежду, за потерянные вещи, за постоянные синяки и ссадины.** В подростковом возрасте все это исчезло без следа.

Фантазировала на разные темы, например, была уверенна, что есть трава Соня-рассоня, которая исполняет желания, и что в старой шкатулке в сарае живут лилипуты, а так же, что ночью маленькие цветы на занавесках превращаются в человечков и двигаются.

Важно такого ребенка не раскармливать, а научить, что в еде полезно, а что вредно. Объяснить, что полезно с точки зрения эстетики и стройности. Не ограничивая в полноценном питании, без войны и нажима, ограничивать сладости и жирное. **Я с раннего возраста мечтала быть хрупкой**, как принцесса в сказках, и всегда завидовала худеньким девочкам, у которых не было аппетита. Я отсутствием аппетита никогда не страдала. Мама и бабушка очень вкусно готовили, и не в чем меня не ограничивали, поэтому я была весьма упитанным ребенком, часто перед тем, как заснуть, я мечтала объесться пирожными с кремом.

Влюблялась с раннего детства. У меня всегда были реальные объекты для обожания и герои книг. В мыслях и в своих мечтах, я рисовала различные романтические картины, о том, как, например, меня спасает объект моего обожания от гибели или злодея, но чаще, что я спасаю его. Такие же сюжеты были у моих рисунков: кринолины, благородные кавалеры, паруса, корабли, лошади.

Иногда, мне очень сильно хотелось иметь какую-то игрушку. Я никогда и ничего не просила у родителей. Вообще,

стыдно было что-либо просить, и были случаи, когда я где-нибудь забирала вещь сама. Был такой случай: в детском саду среди игрушек была очень маленькая кукла. Эта кукла была моя голубая мечта. Попросить ее у родителей, у меня, как всегда, даже в мыслях не было, и когда в один из вечеров, меня забирали из садика, я спрятала куклу в карман. Вернувшись домой, я стала с ней играть. Естественно, у родителей возник вопрос: «Откуда кукла?» Я стала на ходу сочинять, что мне на улице куклу дала тетя. Родители спрашивают: «Какая тетя?» Я говорю: «Не знаю». Они говорят: «Но ты же ее видела?» Я говорю: «Нет. Она подошла ко мне сзади и вложила куклу мне в руку». В душе мне было стыдно и страшно, но признаться и сказать правду я не смогла. Как я сейчас благодарна родителям за то, что они сделали вид, что поверили в этот бред, и не устроили мне скандала, потому что меня и без этого мучила совесть.

Когда меня ругали и критиковали, я думала: все равно я буду успешным и известным человеком, я сама всего добьюсь, не любите меня, ну и не надо, я уйду из дома, не нужна мне никакая ваша помощь, у меня все равно все будет отлично. Никаких конкретных планов на свою самостоятельную жизнь у меня не было, но была **огромная и безусловная уверенность, что я всего добьюсь, и обо мне еще узнают.** Я была уверенна, что у меня все получиться, плохо жить я не хочу, были планы на будущее.

У меня были две абсолютно разные бабушки: бабушка, со стороны отца, была очень умна и образованна. В раннем детстве она совсем не занималась моим и брата воспитанием. А когда мне было около пяти лет, она, по-видимому, распознала во мне интересного собеседника, часто приглашала меня в свою комнату. **От нее я узнала много интересного о мире, о литературе, о музыке, о поэзии – то, чего мне так не хватало**, так как родителям некогда было со мной заниматься, оба учились и работали.

Если мне надо, я буду все досконально спрашивать, все по пунктам, досконально запишу рецепты, дорогу куда-либо. Хорошо помню лица, узнаю актеров в гриме, узнаю мимику, жесты, походку, лицо, голос, песни, стихи.

Мне были интересны разные дела (методики, технологии). Я подходила, смотрела, могла по нескольку раз внимательно смотреть, как танцуют или что-то режут, бабушка резала так, что нож не отрывала, когда резала, я сейчас так же могу очень быстро нашинковать. Когда обучалась испанскому массажу, очень внимательно смотрела за сложными движениями учителя, потом он меня хвалил, что у меня все быстро получилось. **Я по несколько раз всматриваюсь в нюансы какой-либо работы, схватываю суть за счет того, что внимательно, по несколько раз просматриваю технологию.**

Инструкции не люблю читать по технике, а по профессии нормально вникаю в состав препарата, в действие каждого вещества. Читать не люблю, люблю, чтобы мне объяснили люди, которые в этом разбираются, у меня есть авторитеты, к которым всегда прислушиваюсь и стараюсь следовать их советом.

Люблю, чтобы признавалось мое мнение, это мне нравится. Люблю спорить и доказывать, если я считаю что это правильно, или я прорабатывала эту тему, если я изучала эту тему. Если со мной не соглашаются, идет внутренне желание доказать. **Если со мной вообще не соглашаются, внутри у меня будет все кипеть.**

Если человек мне очень дорог, то я не буду портить отношения из-за расхождения мнений, сделаю выводы, не стану возвращаться к этому вопросу, а если буду, то подумаю, как это сделать. **А вообще я мягкий и уступчивый человек, если мне это надо.** Бывает, если в каком-то вопросе человек сильнее и образованнее меня, то я просто прислушаюсь и запомню его слова, спорить не буду и могу с ним согласиться.

Чтобы с ребенком найти общий язык, следует, выслушивая его, в первое время, не противостоять его мнению, не критиковать его. Набраться терпения, спокойно объяснив ему суть вопроса, разговаривать с ним как со взрослым.

Ребенок должен чувствовать, что он имеет право на свое мнение, и что он может быть прав, и его мнение может быть принято. Это очень важно знать родителям.

Если бы я была родителем такого ребенка, я бы отдала его в секцию командных игр, где он научится играть в команде, мне нравилось чувство общности, дружба, которая возникала при игре. Я очень любила играть в футбол, хоккей. Я рисовала, писала, лепку лепила. В детстве я любила играть в отношениях, но меня за это ругали очень, за кокетство, за мальчиков, и пришла скованность в этом плане. В театр не пошла бы играть, всегда было какое-то смущение, страх перед публикой. Где-то в глубине души я бы хотела выйти на сцену, но есть какой-то страх, скованность. Мне даже не комфортно пройти по залу, скованность, страх. Выступать перед публикой была проблема. **Ребенка необходимо приучать выступать публично.**

В детстве я обучалась музыке, отдавали брата, и я напросилась. Музыка мне нравилась. Играть на пианино я больше полюбила после окончания школы, это для меня один из самых сильных антистрессовых занятий. Когда пальцы на клавишах и музыка, которая мне нравится: я сама подбираю, что мне нравится, все подряд. Я слышу только музыку, уходят все проблемы, и внутри воцаряется гармония. **Гармония для меня, это, прежде всего, гармония с собой, она наступает в результате гармоничных отношений с людьми, которые мне дороги и которые вокруг меня.** Деструктивные звуки и запахи вызывают дискомфортные чувства, может участиться сердцебиение, может возникнуть агрессия, желание их прекратить.

Ощущение гармонии в жизни дает природа: я люблю солнечные пейзажи, море, горы, чистоту и прозрачность воздуха,

звуки пения птиц, прибой моря, стрекот кузнечиков, пение соловьев. Все это дает на души радость, **я не люблю спокойного состояния, мне нужно повышенного эмоционального состояния. Ровности не нужно. Не люблю длительного стабильного и ровного душевного состояния, мне нужен эмоциональный подъем, я его сама себе создаю и другим тоже.** Эмоциональный подъем создается: я радуюсь новым знаниям, новым умением, если у меня что-то получается, от красивой оперной арии, от вкусной еды, от хорошего настроения друзей и окружающих, не люблю, когда ноют и перемалывают свои проблемы. Мне сразу хочется вытащить людей из этого, стряхнуть с них все, и сказать: «Пошли на спорт, пошли в кино, давай массаж тебе сделаю». Мне хочется, чтобы у всех окружающих было хорошее настроение.

Если меня достанут, я могу покричать, стараюсь над собой работать, но не всегда получается. Если я испорчу настроение кому-то, мне плохо и стыдно, я себе говорю: «Никогда так больше не делай». Но потом, автоматически, делаю тоже самое. На посторонних я не выливаю свои эмоции, они не вызывают бурных эмоций. Свои, близкие, раздражают меня, иногда тем, что они меня обвиняют в том, что я на самом деле не думаю, приписывают мне не мои мысли и причины моих поступков.

Александр Н.

В детстве и сейчас я очень остро ощущаю насилие. По заднице ремнем хлопнули – жуткая обида, и тогда я своим родителям желал смерти реально, готов их был убить – это было внутри меня.

Надо детям ответственность за свои поступки давать в их руки. За то, как он мыслит, чувствует, говорит и действует. Мне нужно было в детстве, чтобы мне задавали вопросы: «К чему приведет то-то или то-то в будущем?» Если бы мне объясняли – это было бы навязывание своей

логики, виденья. А вот когда мне зададут вопрос, я буду искать ответ, но при этом вопрос необходимо задавать таким образом, чтобы ребенку стало интересно искать ответ. Нужно его приучать самостоятельно искать ответ. Задав вопрос, не забыть, что этот вопрос задан, а помнить постоянно об этом вопросе надо родителям. И на следующий день опять спросить: «Ну, как, ответ нашел? Не нашел? Ищи». **Не навязывать свою точку зрения. Проявлять уважение к личности, к индивидуальности человека. Не навязывать свою волю, не ограничивать пространство.** Лично мной это ощущалось – как стена становится, когда навязывается какое-то мировоззрение. Только так и не иначе! Делай так! Только так думай! Это выстраиваются ребенку непробиваемые, толстые стены – «тюрьма». Это невыносимое ощущение, очень болезненное, очень некомфортное. Жуткие чувства и ощущение – боль физическая. Всеми этими действиями, словами и поступками люди окружающие, особенно родители, говорят: «Мы тебя не любим!»

Я своим родителям задавал неоднократно вопрос: «Вы меня зачем родили? Зачем я вам нужен?» Они ни разу мне на него не ответили. И, в результате, у меня, маленького ребенка, внутри сформировалась боль, непереносимое ощущение нелюбви, относительно ко мне от моих родителей. Соответственно, **мир вокруг меня переживается через призму отношений с родителями**. Первые люди в мире для меня – это родители, мир я ощущаю через них. **Как родители относятся к своему ребенку, так ребенок видит мир, окружающий его**. И я нарабатывал свое отношение к миру, как к миру, враждебному мне. Мир ограничивающий; мир запретов. Есть такая поговорка: «Я до пяти лет думал, что есть такая поговорка: «Вова, перестань!» Мир вокруг казался злой, жестокий и несправедливый – вот такой для меня был мир.

Ребенку моего типа было бы комфортно, если бы родители ему давали свободу, но при этом свободу направляли.

Это не вот: «Делай, что хочешь!» Человек, пришедший в мир, еще пока учится владеть своим телом. Можно взять ножик, потыкать в сердце и посмотреть, как оно будет колотиться дальше или нет? Естественно, это опасно, все понимают. Есть разумность, есть неразумность поступков. Если ребенок взял нож, нужно следить за его действиями, остановить или перенаправить в необходимый момент, но дать ребенку порезаться, пусть порежется, пусть кровь пойдет, пусть он это изучит. Родители наблюдают при этом в стороне, без паники. В любой момент они могут прийти на помощь, но они наблюдают и дают самостоятельность в изучении этого мира.

Ребенка нужно учить находить информацию по интересующему направлению. Ему можно задать вопрос: «Откуда хлеб берется?» Пусть ребенок выдает свою версию, если он не спросит, где можно об этом узнать, говорить и указывать не надо, пусть думает сам. Я помню, многие вещи я знал в детстве, но со мной не соглашались и запрещали так думать, как я понимал мир.

Мир у меня был живой. В деревне, сутками напролет, я мог наблюдать за жизнью муравейника. Для меня это было интересно. Но родители и окружающие, со своими страхами, не давали вот так вот изучать мир, ограничивали.

Я помню, я бегал с собаками. У меня были с животным миром прекрасные отношения. Гонка есть у собак, они бегают стаями громадными, и я среди них бегу, притом двух здоровых псов я взял за нижние челюсти и бегу вместе с ними, и они бегут рядом со мной. Это увидели родители. Естественно паника, свои страхи они вылили на меня, меня отругали, отпороли, навязали мне программу, что они меня могут укусить. На следующий день меня собака укусила. Я стал собак бояться.

Родители свои страхи передают детям. Можно сказать, родители мстят детям за свои страхи. Как это дети не боятся, а я боюсь? А дай-ка я его тоже так: пусть тоже боится.

Ребенок босиком побежал в -30? А! Все! У родителей инфаркт. **Ребенку нужно дать своим сознанием до многого доходить.** Ребенок должен многое сам осознавать в жизни. Родителям необходимо стремиться свою призму мировоззрения оставить при себе, а у детей пусть формируется своя, тогда она в большей степени останется неискаженной. Он будет реальность видеть, чувствовать и осознавать как реальность, а не как кучу очков и масок.

Очень важно в жизни человеку осознать себя индивидуальностью и найти свое место в жизни. Индивидуальный, личный набор качеств каких-то присущ каждому, и задача родителей не дать закрыться этому в ребенке. Это надо выявить и помочь ребенку найти свое место в жизни. Ребенку нужно открыть мир, показать варианты того, чему он может посвятить свою жизнь. Но навязывать своего мнения не надо, и так лучше поступать во всем.

Вот, например, ребенок говорит: «Я хочу есть!» – «Вот смотри, у нас есть вот это, вот это, вот это – выбирай». Также и с профессией, надо дать возможность выбора. Ребенку можно показать, но выбирать он должен сам.

Такому ребенку очень важно его собственное мнение, его мнение во всем. У него природное ощущение гармонии – дисгармонии окружающего мира во всем. Ему важна гармония в жизни.

Ребенка нужно научить действовать своим телом, владеть им. А в маленьком возрасте – это учить держать ложку, вилку, учить ходить.

Ребенка не надо заставлять есть. Это воспринималось мной очень болезненно, и потом к еде возникла болезненная привязка, зависимость, наркоманская зависимость от вкуса еды. Как наркоманов делают? Сначала им колют наркотики насильно, а потом они без этого не могут. Тоже самое и с едой. В детстве я часто ощущал себя комфортно и без еды. Я съел два яблочка в день и за глаза. От вкусовых

ощущений яблока мне энергии шло много, достаточно. Орешек грецкий схрумкал – все, хватит. **А если привязка к наслаждению вкусом – это килограмм за раз спорю, желудок набиваю и поправляюсь.**

Лежать на диване Дюма будет, если оденут тепло, намотают кучу шарфов, кофт, накормят до отвала, включат зомбирующий телевизор. А для Дюма необходим здоровый образ жизни.

Ребенку нужно позволить выбирать самому, как развивать свое тело, ему можно предложить посмотреть в каких секциях, чем занимаются. Но не вести его насильно, ни в коем случае, ни за руку, ни тащить. Только предложить. **Ему нужна свобода и уважение, право выбора на первом месте.** Важно ребенку говорить: «Ты сам решай, ты большой». **Необходимо воспитывать ответственность за себя, за свои поступки.** Получил двойку: «Сам получил, сам выкручивайся». При этом надо учить размышлять: что может быть, к чему приведет то или иное действие в будущем. Ребенку нужно задавать вопросы: «К чему приведет? Зачем ты это сделал? Для чего? Что будет потом? Что будет с тобой? Как ты будешь себя ощущать (комфортно – некомфортно; хорошо – плохо)». Тогда у ребенка разовьется осознанность и ответственность, он поймет, что каждое его действие влечет за собой различные последствия, и они затрагивают не только его, но и других людей. В результате человек будет прислушиваться к себе, будет контролировать сначала свои действия, потом слова, потом мысли. Это было бы для ребенка Дюма просто изумительно.

Стоит ли задавать вопрос: «Почему ты это сделал?» Вопрос «почему?» заставляет искать оправдание, чувствовать себя виноватым. Почему? Как объяснить почему? Потому! Потому что чувствовал так, потому что захотелось. Причин может быть миллион, и, на самом деле, все они верные. Вопрос «почему?» заставляет из этой кучи причин выбирать ту, которая оправдывает меня в глазах взрослых. Можно ли

уважительно относиться к человеку, который будет удовлетворен причиной, которую я придумал? **Дюма может многое нафантазировать и приврать**. Пофантазировать – любимое дело.

Фантазии у Дюма большие, яркие, мощные, хоть книжки пиши. Я, вот, например, в детстве посмотрел какое-нибудь кино, и этот фильм начинал разворачивать внутри себя, перестраивать, переигрывать, себя туда вставлять на место героев. В сюжете я в действии, в динамике.

Очень нравились книги о мире животных, природе. **Я очень люблю кошек.** Они ласковые, нежные, милые, пушистые существа, при этом своенравные. Я от них получаю ощущение нежности. Меня заводит их состояние, когда идет мгновенный переход от абсолютной расслабленности к абсолютной мобилизованности. Кошка лежит, она как сливочное мороженое растаявшая, мгновение – прыжок на подоконник, и там опять сливочное мороженое валяется. Я ощущаю, пропускаю через свое тело это. Я чувствую, как чувствует кошка, когда она стоит, потягивается – у меня в теле тоже начинаются потягивания. Я тонко чувствую кошку. Вот глажу – чувствую, нравится, а вот момент, и перестало нравиться.

Если в детстве на меня кто-то накричал, то я помню до сих пор. Особенно, болезненные ощущения, которые направлены против тела: подзатыльники, шлепки, ремень. Это ощущается, как прямая агрессия и проявление нелюбви, ненависти. А если вы меня ненавидите, то и я вас буду ненавидеть душой.

Обиды, злость, раздражение, чувство несправедливости, непонимание, за что наказывают, когда физическое наказание – очень тяжело.

Если я делаю какие-либо действия, за которые мне потом придется оправдываться – вот в этом случае возникает чувство вины. **Если ребенку «капают» на чувство вины – он воспринимает как нелюбовь, унижение.** Если «капнуть»

на совесть плюс физическое воздействие – у меня чувство вины и агрессия, по отношению, к родителям: «Зачем они это делают?»

Очень четкое ощущение лжи. Я с детства помню, что наблюдал и за родителями, и за окружающими людьми, и видел их двуличность. Говорят одно, чувствуют другое, а делают третье. Это все явно было видно. Я говорил родителям об этом, но меня затыкали. И я понял, что говорить об этом нельзя. Это очень меня напрягало. Я с детства видел четкую градацию в людях: что человек чувствует, что говорит и что делает, если эти три компонента вместе совместились, человек почувствовал злость, сказал: «Ах, ты!» И сделал шлепок, вот тогда справедливо, я заслужил.

Однажды, мы с другом убежали и заигрались до позднего вечера. Нас всем поселком искали. Нашли, мы идем, мы наигрались, мы довольные и счастливые, радостные. Нас встречают и… Меня всегда убивало, когда я несу радость, а тебя мордой об стенку – хрясь! Мне было настолько обидно, настолько больно. Это было настолько жестоко, неприятно, жестко. Это просто убивало. Как будто взяли и расстреляли. Идеальный вариант, если ребенку можно было бы говорить правду. Нужно было сказать родителям: «Хорошо, что ты жив, здоров. Пойдем ужинать». Я когда играл или убегал куда-то, я о родителях не думал, не переживал о том, что они ищут, ждут и т.д. Это их выбор, их проблемы.

Родителем нужно больше развивать в таком ребенке чувство ответственности, нужно изначально уважать права ребенка, и относиться к нему, как к взрослому человеку. Как к взрослому человеку, но в маленьком теле. Тогда было бы все по-другому. Тогда я, уходя куда-то, я бы знал, что они беспокоятся. Если бы они объясняли свои чувства. Не выражали раздражительными эмоциями. А говорили спокойно: «Знаешь, мы чувствуем вот то-то, то-то, то-то, потому что то-то, то-то. Это не потому что ты плохой или мы плохие,

просто мы такие, мы так воспитаны. Ты нас пойми, и мы тебя поймем». И я пойду навстречу. Я позвоню, предупрежу, приду во время. А у меня было так: за малую провинность – наказание. И мне было все равно: за малое наказание, за большое наказание. Опоздал на десять минут, все равно будут пороть, тогда можно опоздать и на два часа. В ребенке нужно воспитывать: «Ты еще маленький, но хозяин своей жизни, отвечай за себя сам!»

Гиперопека очень опасна: одень вот это, ешь вот это. Опека и забота должны быть в разумных пределах. Нужно давать возможность выбора: «Ты оденешь вот это или вот это?» У меня было все жестко. Жесткие программы закладывались на болезнь. Если родители говорили: «Одень шапку, а то замерзнешь». Внушалось и оставалось мерзнуть, болеть, простужаться. **В раннем детстве, у меня было ощущение свободы, я мог туда побежать, мог туда. Это было прекрасно. Мог делать или не делать. Потом забили.** Можно только так, как разрешают родители. Только так и не иначе. Это воспринималось болезненно, как убийство моего внутреннего мира.

Я слышу хорошо интонацию голоса: приказывают, давят. Я напрягаюсь от такой интонации. Когда мной командовали или что-то запрещали, мне хотелось поступать наоборот. Противно воспринимается интонация: «Сюси-пуси». Меня передергивает, когда молодые мамаши, бабушки-дедушки так разговаривают – это воспринимается как издевательство. Ребенок очень тонко видит истинное отношение к себе. И «сюси-пуси» – это неуважение. Когда с ребенком так разговаривают, в его глазах читается: «Идиоты что ли?»

В общении нужна спокойная, ровная, интонация, больше чувств, меньше эмоций. Разговор с таким ребенком – это разговор двух взрослых, исключающий заигрывание. Нужна мягкая манера общения, давление и приказной тон присутствовать не должны.

Дюма о себе

Оля Л.

Состояние счастья для меня – это музыка и, конечно, природа.

Музыка – это состояние полного душевного и физического удовольствия, состояние восторга, счастья и умиления, которое доходит буквально до слез. Когда музыка в прекрасном исполнении, особенно симфоническая – это и есть полное счастье, это великолепие.

Я очень часто испытываю состояние счастья. Вот сейчас расцветающие деревья – состояние счастья, запахи расцветающей сирени – это такое удовольствие! Листья на деревьях двигаются и играют светотенью! Вот оно счастье. Да, если еще ничего не болит! Это просто захлеб от красоты мира! Не передать! И гармония во всем! Природа – это все! Вся природа прекрасна.

Даже на севере прекрасно. Казалось бы чего там? Но там удивительно красиво: сопки, между огромными замшелыми валунами белый мох ягеля, а на нем яркие красные ягоды… Неописуемая красота. А на темной воде светлый лед, причем сверху он белый, внизу темнее и темнее, а над водой поднимаются полупологие берега… Счастье – это красота мира вокруг нас.

Комфорт, уют это мое – полное состояние гармонии внутри.

Когда нет комфорта и уюта, начинается раздрай в душе – дергаюсь, нервничаю. Пусть хоть метр квадратный звучит гармонией – я в ней. Нет этого, я могу заболеть чисто физически, нет уюта и гармонии.

Большое физическое удовольствие, волна наслаждения по всему телу: от вкусненького, от сладенького и это должно быть красиво оформлено. Вот купила пирожное беленькое,

обсыпанное кокосом, положила на темненькую тарелочку и ела серебряной ложечкой. Ой, какое удовольствие! Главное, на черненьком с серебряной ложечкой! Удовольствие. Тело расслабляется, полный кайф. Вдвойне вкуснее. Это нужно посмаковать!

Мне нравится, когда в одежде людей все в меру. Внутренние ощущения от одежды: комфорт, уверенность и то, что это тебе идет. Я должна чувствовать, что это мое и все. У меня тогда прекрасное настроение. Немножко подкрасилась, вышла с улыбкой и пошла. Вещь должна украшать, не портить. И потом немножко могу потерпеть для красоты.

Света С.

Вот по цветам. Нарцисс – чисто холодный цветок, он не мой, он вот просто цветок. А пион красный, вот он красный – все, тепло от него, приятно. Хочется его, ух, как бы обнять, поцеловать, и не знаю уж чего там, восторг в душе. А сирень – ой, ворох бы сирени нарвать, так бы и впиться, уткнуться, ну не знаю, слов прям нет. Восторг! Еще люблю примулы – они у меня разные все, и сиреневые, и красненькие, очень приятно на них смотреть, одно удовольствие.

К вечеру на даче прекрасно: пахнет ночной фиалкой, солнышко к закату, небо темнеет, лес вдалеке стоит, и тишина, соловьи поют – это гармония такая, покой и ничего не надо. Вот так и живи, и живи, и живи. Люблю босичком по земле ходить.

Эмоциональный фон вокруг себя, я слышу всегда. Иногда в автобус входишь, там кондуктор, и когда он начинает что-то говорить, сразу чувствуется, какую атмосферу он создает. Какой-то один человек может завести всех.

Агрессивное настроение у меня бывает, если кто-то из домашних придет на мою территорию и начнет указывать, что где не так, я терплю-терплю, и начинаю взрываться, могу

поорать на него, могу даже швырнуть чего-нибудь – это бывает, это дома. А если где-то вне дома, я кричать и выступать не буду. Если я не буду выплескивать, с моими эмоциями очень сложно, энергии очень много.

У нас в смене работает три человека, одна – достаточно уравновешенная и спокойная, другая может быть раздраженной, начинает кому-то что-то выговаривать: что-то так, что-то не так, я пытаюсь это уравновесить, свести все это к шутке, а третья всегда всех строит. Я и здесь стараюсь все сглаживать, иногда пошучу, иногда промолчу, иногда ей что-нибудь скажу: «Ты не права, подруга». А так чтобы ругаться – зачем?

По роду своей работы, я сейчас общаюсь большую часть времени с людьми по телефону. Звонят жители, бывают раздражены, всякое бывает. И вот здесь стараешься уже спокойно, доброжелательно общаться: «Здравствуйте, скажите, пожалуйста, еще раз ваш адрес поточнее…» Все говоришь спокойным голосом с доброжелательной интонацией. Спрашиваешь, какие у них проблемы. Всегда стремлюсь гасить агрессивность. Разберешься в вопросе, подскажешь человеку, и сразу чувствуешь, как он эмоционально потеплел, успокоился. Бывает иногда, потом позвонят и скажут спасибо.

Стараюсь грубость и раздражение перевести в нейтральные эмоции. Где-то иногда что-то скажешь чуть поласковее. Могу сказать женщине: «Какая кофточка на вас красивая, как вы хорошо выглядите». Вижу, что человек начинает думать что-то про себя хорошее, теплеет.

Если мне надо о чем-то с кем-то договориться, я пойду, все спокойно объясню и, конечно поулыбаюсь, найду подход. У меня такого не бывает, чтобы я не решила какой-то вопрос. Я с любым найду общий язык. Внутренней уверенности, что я договорюсь с любым, до конца нет, но я пускаю в ход все свое обаяние: «Ля-ля, тополя…». Я стараюсь искренне говорить. Если человек занят, разговаривает с кем-то, я стараюсь

не лезть. Выдержу паузу, пусть он закончит свои разговоры, чтобы не раздражать, если тебе что-то нужно. Я понимаю – под человека надо подстроиться.

Тело должно двигаться, ощущать себя.

Раньше по молодости, я уходила в баню, мама приходила и спрашивала: «Ты там жива?» А мне надо было: не торопясь поддать, попотеть, поскоблиться, подышать. Все надо делать не торопясь, чтобы получать удовольствие. Веничек приготовить, чтобы аромат какой-то пошел, не торопясь вымыться. Когда в парную входишь – дрожь по телу, озноб какой-то, потом согреваешься, разогреваешься и тепло, умиротворение, хорошо.

С настроением утром бывает по-разному. Если зима, солнышко, ясно, морозно – все, настроение уже хорошее. Сразу деловой настрой, можно что-то и поделать, решить. Если я хожу гулять с собакой в такую погоду, я получаю массу удовольствия. Когда гуляю, смотрю на небо, на деревья, на снег. Особенно зимой: снег скрипит, иней на деревьях, и думаешь: «Боже мой, вот тебе вечность, вот тебе все, вот оно счастье, изумительно просто. И много ли людям для счастья в жизни надо?»

Мое настроение и ощущение зависит от того, как я себя чувствую физически, и как я оделась, и как я буду внешне выглядеть. Я чувствую себя совершенно спокойно, я ощущаю себя уверенно, когда подкрашена и симпатично одета. Если нет внешней собранности, вдруг поймаешь косой взгляд, возникает ощущение «не так выгляжу», неуверенность в себе появляется, в таком настроении стараешься никуда не ходить, не решать никакие вопросы. Если с внешним видом все нормально, возникает какая-то уверенность и у меня начинает решаться все.

Елена Н.

Я всегда знаю, какого вкуса чего-либо я хочу. Вот сейчас, я хочу соленого огурца, и при том, я точно знаю, какого вкуса

он. Это не малосольный, без уксуса, из бочки… А сейчас, например, я хочу салата Оливье или жаренной курицы.

В молодости мне очень нравился вкус курицы-гриль. Готовили ее только в одном кафе, и я часто ездила через весь город (не меньше часа в дороге в один конец), чтобы съесть кусок курицы.

Встаю утром я очень тяжело. Для меня лучше не ложиться, чтобы не вставать. Хочется полежать. Мне надо пятьдесять минут на одном боку полежать, пять минут на другом. А надо вставать! Меня гнетет, а я еще на другом боку не полежала – он затек, а я не полежала! А полежать хочется. Вот, встаю я ужасно тяжело. Если я с утра не выпила чашку кофе молотого, день не задается. Растворимый кофе я не пью, он воняет мерзко, жуть меня берет…

Да, у меня по утрам есть, можно сказать, свой ритуал: чашка кофе и булка с маслом и сыром. Другое сочетание не идет, я пыталась себя ограничивать: булка с сыром без масла, масло с сыром без булки. Нет, ничего не идет, совсем не то. Волны удовольствия нет. А вот чашечка кофе и булка с маслом и сыром – вот я и проснулась, по телу пошла энергия, сила, бежать куда-то можно.

Когда рядом комфортный человек: как будто лежу в перинах – тепло по всему телу.

Есенин

«Жить в мечте прекрасно, но иногда приходится спускаться на землю...»

Профориентация

Утонченное восприятие мира. Поэт, певец, художник, музыкант, композитор, артист. Решает проблемы повышения духовного и культурного уровня людей. Организатор. К каждому человеку способен находить индивидуальный подход. Работа с клиентами, направленная на склонение их на заданную цель.

Гуманитарно–теоретическая и культурно-просветительская сферы деятельности:

История
Литература, поэзия
Журналистика
Философия
Психология
Воспитатель детского сада
Музыка
Искусство
Театр (артист, театральный критик)
Религия
Пресс-секретарь
Переводчик
Библиотекарь
Стилист
Модельер
Служба сервиса
Мелкая ручная работа (вышивка)

Рекомендации для родителей ребенка – Есенина

Есенин тонко чувствует, как идет время: бежит, ползет, летит и т.д. И он хочет проживать свое время так, как ему нравится: интересно и приятно. Такой ребенок сам выстраивает для себя ритм в работе и жизни. Взрослым не стоит его подгонять и торопить.

Очень важно постоянно разговаривать с Есениным. Если вы будете его выслушивать и понимать его внутренние переживания (а их у него очень много), он будет вам очень благодарен. В процессе своего монолога, он сам для себя поймет, как ему стоит поступать в том или ином случае. Есенин сам находит решение своих проблем в процессе общения с кем-либо, поэтому кто-то должен быть рядом всегда.

Отношения лучше выстраивать в мягкой, доброжелательной форме. Есенин прекрасно чувствует, с какой интонацией с ним разговаривают, как на него смотрят. Это очень ранимый ребенок, надо быть очень аккуратным с его чувствами. Он очень обидчивый, его могут обидеть не только запреты и нравоучения, но самое главное, его обижает то, как с ним обращаются. Его может задеть любой взгляд, любой неверный поступок в отношении него. Ни в коем случае нельзя повышать голос на такого ребенка, а кричать тем более. Он должен чувствовать, что он уважаем и любим.

Есенин постоянно наполняется эмоциями из окружающего пространства. Если рядом кричат – этот крик будет внутри него, он будет его раздирать. Он не может услышать в криках суть того, за что его ругают. Когда Есенина ругают, он часто не понимает за что. В его понимании, если кричат, значит, не любят. «Как взрослые вообще так могут со мной обращаться? Я же хороший». Ситуации негативного отношения к нему, Есенин запоминает на всю жизнь. Чем больше обид, тем

дальше и дальше он отдаляет от себя обижающего его человека. Этому ребенку необходима теплая домашняя атмосфера.

Самое главное для Есенина – это его настроение. Ему хочется светлого, радостного, возвышенного душевного состояния, когда в душе ничего друг другу не противоречит, нет никаких сомнений. Его настроения могут быть очень разные, как комфортные, так и некомфортные. На душе может быть мрачно, пусто, тоскливо, тревожно, беспокойно и т.д. Одно настроение сменяет другое, и часто Есенин не знает, отчего это происходит. Если настроение вашего ребенка вам не нравится, не торопитесь каким-то образом поменять его, он разберется со своим настроением сам. Есенин может «входить» в настроения окружающих людей, поэтому, если близкие будут транслировать хорошие душевные состояния, то Есенину в такой обстановке будет комфортней.

Есенин – интроверт, но внутри у него «океан» бушующих эмоций. Эти эмоции он может выплескивать из себя, меняя при этом эмоции окружающих людей. Если вам бывает некомфортно, когда он задевает вас своими эмоциями, постарайтесь от этого абстрагироваться и не обращать внимания. Взрослым нужно постараться не реагировать на эмоции Есенина.

Есенин очень хорошо осознает свои эмоции. Все, что Есенину необходимо, он будет добиваться от окружающих именно своими разными эмоциональными состояниями. В зависимости от ситуации он может быть жалким, беззащитным, непреклонным, воинственным и т.д., но своего добьется. Взрослым надо это знать.

Общаясь с кем-либо, он видит, как ему лучше вести себя с этим человеком, как ему лучше себя подать, чтобы этот человек к нему расположился. Если ему что-то нужно от человека, он очень долго может подготавливаться, как подойти к человеку, как попросить, с какой интонацией, улыбаться или не улыбаться. Он прокручивает ситуацию много

раз. К каждому человеку у него индивидуальный подход. Он всегда найдет лазейку, вариант, чтобы сделать так, как хочет он. Если вы будете в близких и теплых отношениях с таким ребенком, то можно разговорить его и узнать, чего он хочет. Тогда меньше будет эмоциональных потерь с вашей стороны.

У Есенина есть внутренняя неуверенность в том, сможет ли он что-то сделать, получится ли у него что-то или нет. Взрослым нужно вселять в него уверенность, что у него все получится. Можно его просто брать за руку и увлекать за собой в какое-то интересное дело. Ему очень важно, чтобы рядом был сильный человек, на которого можно положиться.

Такому ребенку важно чувствовать себя наравне со взрослыми людьми, хотя он еще маленький. Ему неприятно чувствовать, что кто-то умнее его. Лучше стараться быть на его уровне. С Есениным разговаривать надо не так, что я – взрослый, а ты – маленький, и ты должен меня слушаться, и ты должен сделать то, что я говорю. Это не тот подход. Нужно дружить. Надо, чтобы ребенок общался с мамой, с папой. Если есть эта ниточка, то это – все, это хорошо. Чтобы уже не происходило, он никогда не будет отстраняться от своих родителей.

Самое главное со стороны взрослых – это просто дружить, обязательно откровенно, прислушиваясь к мнению Есенина, жестко не противореча ему. У такого ребенка всегда есть на все свое мнение, и ему очень важно, чтобы взрослые соглашались с ним. В отношениях с таким ребенком будет комфортней, если вы будете об этом помнить, а если вам необходимо это мнение поменять, нужно очень просто, основываясь на фактах, объяснить Есенину суть проблемы. Менять его мнение нужно мягко, убеждая неопровержимыми фактами. Объяснения такому ребенку лучше давать схемами на бумаге – так он будет лучше воспринимать информацию, чем просто слушать. Еще раз подчеркиваю, сначала необходимо

согласиться с мнением ребенка, а не начинать давить его своим мнением и читать бесконечные нравоучения. От нравоучений он будет удаляться и закрываться. Если родитель не согласен с ребенком, то нужно просто спокойно спросить: «С чего ты это взял?»

Очень сложный момент в психике Есенина: когда его учат что-то делать, или заставляют выполнить какую-то работу, в это время у такого ребенка часто возникают угрызения совести, что он плохой. Есенин часто оценивает, правильно он поступил или неправильно. Если неправильно, его начинает мучить совесть. Если ему кто-то скажет, что он не так что-то сделал, его совесть опять может проснуться. Угрызения совести могут такого человека «загонять в угол». В конце концов, если его часто упрекать в чем-то, может наступить момент, когда ему может стать все равно, он не будет переживать за свои неправильные поступки – он будет пофигистом. Не стремитесь такому ребенку давить на совесть или навешивать чувство вины.

Такой ребенок очень далек от материального мира, его мир – это мир воображения и мечты. Есенин – ребенок, постоянно живущий в мечте. У него всегда картинки идут перед глазами. В настоящем времени бывает крайне редко, он постоянно живет или в прошлом, или в будущем. Взрослым нужно это знать.

Держать такого ребенка под колпаком очень опасно. Он может остаться на всю жизнь в мечте, так и не сумев социализироваться. С таким ребенком родителям лучше быть друзьями, чтобы знать, о чем мечтает их ребенок, и помогать ему реализовывать эту мечту в жизнь.

Мечта намного реальнее, чем материальный мир вокруг него. Часто все, что его окружает, он видит зыбко, нечетко, неясно, размыто, расплывчато. Окружающий его мир может иногда пропадать, и это тоже вводит его в замешательство.

Например: мама звонит с работы и просит дочку: «Сними, пожалуйста, белье в ванной». Придя с работы домой, она обнаруживает, что белье не снято. Дочка говорит: «Мама, я не нашла белья в ванной».

Всем понятно, что мы все живем в материальном мире, и Есенина тоже нужно научить «жить на земле». Но делать это нужно очень аккуратно, вовлекая его с собой в необходимую для жизни, полезную работу, объясняя очень просто на примерах, зачем нужно выполнять ту или иную работу. Ни в коем случае не давать отрицательных оценок его работе или критиковать ее. Он много чего может не видеть и не понимать. Нужно терпение, чтобы научить многому, не обижая его. А научиться он может. Есенину очень комфортно находиться в состоянии постоянной полезной деятельности, но достичь этого удается не всегда. Чаще взрослые «задавливают» такого ребенка, обижая его тем, что он ничего не хочет делать, ничего не может делать и т.д.

Есенина можно включить в работу, если результат этой работы будет самому ему интересен, принесет ему какую-то пользу. Обрисуйте, какую пользу принесет ему то или иное дело.

Предлагаем способ, который поможет, включить его в работу. Надо взять листок бумаги и разложить работу по пунктам:

1. Кухня:

а) мытье посуды;

б) мытье столов;

в) столешниц;

г) полов.

2. Прихожая:

а) подмести;

б) помыть;

в) протереть зеркало.

Любое действие должно быть по максимуму подготовлено. Лучше, если вы дадите некоторое время для выполнения работы, например, несколько часов или дней, и поставите конкретный срок, к которому нужно эту работу сделать. Можно несколько раз мягко напомнить.

Есенин – человек настроения, и ему необходимо дождаться соответствующего настроения, чтобы сделать какое-то дело. Поэтому, когда ему будет удобно, пусть тогда он эту работу и выполнит. Таких детей сложно что-то заставить сделать, поэтому не надо заставлять, надо разговаривать, надо просить.

Ребенка не надо спрашивать: «Как дела?» Он закроется, это его напугает. Его надо спросить: «Почему грустный, почему не улыбаешься? Что-то произошло?»

Хорошо, если рядом с таким ребенком будет сильный человек, «со стержнем внутри», который поможет стать Есенину личностью. Очень важно, чтобы рядом был взрослый, которого ребенок будет уважать, и брать с него положительный пример. Есенин – это ведомый, рядом необходим лидер, за которым он пойдет.

Желательно, по возможности, заниматься физическим развитием такого ребенка: танцы, бассейн и т.д.

Есенину нужно общение и со сверстниками, и со взрослыми. Сидеть одному дома – этого допускать нельзя. Ему будет очень скучно и тяжело. Общение должно присутствовать в жизни обязательно. В процессе общения, в разговоре с кем-либо, у Есенина включается мыслительный процесс, и добавляется уверенность в себе. Если ему не с кем разговаривать, процесс мышления замедляется, приостанавливается, он начинает чувствовать себя тупым – а это совершенно невозможно, так как в такой ситуации идет понижение самооценки. Поэтому нельзя допускать отстранения такого ребенка от общения.

У Есенина искаженное восприятие ощущений своего тела. Болезненные физические состояния его пугают. Нельзя акцентировать внимание на болезнях, лучше внушать уверенность в том, что все пройдет, все будет хорошо.

Часто родители жалуются, что не могут накормить Есенина. Такой ребенок может не чувствовать вкус еды – у него бывают «выключены» вкусовые рецепторы. Ваша задача «включить» их: вкусные запахи дома, будет хорошо, если рядом с ним кто-то будет кушать с аппетитом, красивый вид пищи – все это может возбудить аппетит ребенка. Нужно выяснить какие блюда он предпочитает – этим и кормить. Если ему не нравится вид еды – не пичкайте, это к хорошему не приведет. Нельзя пугать: «Если не будешь есть, то будешь слабым и больным». Это может вызвать страх.

У Есенина много страхов. Все, что его напрягает и что ему непонятно, все это может вызывать страхи.

В глазах окружающих Есенин стремится всегда быть улыбчивым и доброжелательным, ему никогда нельзя показывать своих проблем и переживаний. Часто он терпит физические недуги, боясь поделиться с окружающими – это может привести к сложным последствиям. Нужно, чтобы ребенок общался с родителями и доверял им свои проблемы.

Иногда Есенину хочется нарушать общепринятые правила поведения и идти наперекор родительским наставлениям. Проще говоря, иногда хочется похулиганить. В таких случаях нужно ставить его на место, четко показывая его права и обязанности.

Необходимо развивать логическое мышление, хваткий ум. Для этого, прежде всего, нужно обучать его спокойно, неторопливо и рассудительно обдумывать свои действия или решение каких-то задач. Не нужно его торопить.

Есенин – интуит, этик, интроверт, иррационал.

Интуит

«Живет в пространстве времени». В прошлом и будущем живет более реально, чем в настоящем. Находясь в какой-либо ситуации, он «записывает ее на свой внутренний видеомагнитофон», чтобы потом множество раз прокручивать перед глазами в своих воспоминаниях.

Часто живет в воображаемом мире. Порой уходит в мир своих богатых фантазий, в котором чувствует себя более уверенно, чем в реальном мире.

Всю жизнь пытается разобраться в себе. В любой ситуации он стремится осмыслить ее возможные последствия. В голове постоянно идет анализ своих действий, поступков. Ребенок думает, к чему может привести та или иная, сказанная им фраза, как отреагируют окружающие люди на это, какие события могут за этим последовать. Нужно настраивать ребенка, чтобы он меньше себя накручивал различными сомнениями, предположениями – это все дает неуверенность в действиях. Лучше подталкивать ребенка, вливая в него уверенность, что все будет хорошо, все у него получится.

Интуиту свойственно искаженное восприятие телесных ощущений: часто присутствие своего тела он может ощущать частями. Например: нет ощущения ног, внутренних органов, в ощущениях только голова и руки и т.д. Необходимо постоянно развивать тело, заниматься физической культурой, спортом и танцами.

Неадекватно воспринимает болевые симптомы. Слабую боль может долго не чувствовать, а сильной боли может испугаться. Нельзя ребенка пугать болезнями, нужно вселять в него уверенность, что все быстро пройдет.

Такого ребенка нужно приучать к здоровой пище, желательно, уменьшая сладкое и выпечки – тело интуита может стать крупным и рыхлым. Необходимо знать, что сладким

(шоколад, конфеты, тортики) интуит меняет себе некомфортное настроение на более комфортное. Но сладкое надо ограничивать. Готовить для такого ребенка надо вкусно, так как его вкусовые рецепторы от природы ослабленные, неадекватно воспринимающие вкус. Порой пища на вкус кажется ему безвкусной, а «есть бумагу» он не может.

Нужно приучать ребенка ухаживать за своей одеждой, делать уборку в доме, готовить еду и т.д. Но жестких требований в этом к нему предъявлять нельзя. Ему нужна помощь.

Желательно с таким ребенком заниматься музыкой, посещать концерты, театральные студии.

Интуиту необходима «своя территория» – желательно, своя комната, где порядком он полностью будет заниматься сам – это будет развивать в ребенке чувство хозяина «своей территории», «своей жизни». Родители ни в коем случае не должны делать замечания по поводу его порядка. В дальнейшем такой ребенок будет более уверен в себе.

Этик

«Живет чувствами и эмоциями». Хорошо разбирается в морально-этических качествах людей. Легко выстраивает и поддерживает отношения с окружающими.

Характеристики признака «этика»: нравится – не нравится, люблю – не люблю, притягивает – отталкивает.

Пример действий этика:

Если покупаешь холодильник. Какая разница, какой объем камеры, потребляемая мощность, габариты, производитель и т.д. Главное, чтоб он мне нравился, а еще лучше, чтобы «родной» был, по душе.

Необходимо обучать такого ребенка сосредотачиваться и быть внимательным, собирая информацию по интересующим его вопросам. Развивать логическое мышление и память.

Ребенок должен уяснить, что любую работу следует выполнять, не как попало, а, пользуясь определенными

методиками и технологиями, которые можно узнать у взрослых. Необходимо объяснять, что любую работу можно поделить на три этапа:

1) подготовка к работе (рабочего места, инструмента и т.д.);
2) сама работа;
3) уборка рабочего места и возвращение всех инструментов, которые использовались в работе, на свои места.

Этик «не чувствует деньги». Когда у него есть тысяча рублей, ему кажется, что это очень большие деньги и на них можно многое купить. Ему нужно показывать «весомость» денег, например: сколько можно купить мороженого на пятьдесят рублей и на двести рублей.

Интроверт

Интроверту важны не столько события вокруг него, сколько свои чувства, переживания, мысли. Часто это спокойный, рассудительный человек, иногда молчаливый и задумчивый. Он несколько отдален от окружающего мира и живет «внутри себя». Может видеть окружающую его действительность частями. Порой он настолько способен углубляться в интересный разговор или дело, что не замечает происходящего вокруг.

Скрытен: если его не спросить о чем-то он может сам не рассказать. Боится быть выскочкой в своих и чужих глазах, но часто у него присутствует страх того, что его не будут замечать, и он окажется никому не нужным. Порой он готов быть очень активным, и может отодвинуть других, чтобы быть у всех на виду, хотя это дается ему очень тяжело и вредит его здоровью.

Интроверт предварительно обдумывает, что собирается сказать, и хотел бы, чтобы другие поступали также. В разговоре ему нужно, чтобы дали возможность высказаться до конца и не прерывали на полуслове.

Ему не свойственны ни громкий голос, ни быстрый темп. В делах характерны длительность, детальность, глубина проработки вопроса.

Часто ленив.

Необходимо дома создать условия, при которых он может побыть один в покое и тишине. Такого человека нельзя резко выдергивать из его внутреннего состояния, в котором он в этот момент находится. Его нельзя торопить и резко подгонять.

От него нельзя жестко требовать быть инициативным.

Необходимо избегать ситуаций скандалов: это слишком тяжелое испытание для интроверта – он теряет много энергии и не может долго восстановиться.

Хвалить такого человека лучше наедине.

Необходимо заботиться о том, чтобы он не замкнулся в себе – это опасно возникновением депрессивных состояний. Чтобы избежать таких последствий, необходимо с ним больше общаться и заниматься интересными делами, ориентированными на внешний мир.

Если волей судьбы, ваш ребенок не будет ходить в садик, редко посещать школу, «расти одиноко» – потом ему будет очень сложно «выйти в мир людей» – социализироваться.

Иррационал

Спонтанность: «Сначала делаю, потом думаю!» – действия без подготовки, подчиненные импульсу.

Нет четких планов в распределении времени – внимание переключается по обстановке. Импровизируют, действуют по вдохновению, творчески приспосабливаясь к ситуации.

В поведении присутствуют импульсивность и непоследовательность.

Легкость переключения с одного дела на другое, особенно, если эти дела увлекательные.

Любит быть свободным от обязательств. Его угнетает ежедневное и планомерное исполнение обязательных действий.

У него всегда много начатых дел, их решение он откладывает на последний момент и не всегда умеет их завершить.

Чтобы закончить работу вовремя, ему необходим неожиданный взрыв активности, который охватывает его в «последний момент» и ему, обычно, удается уложиться в срок, но окружающие могут придти в замешательство от того, как это ему удается.

Если вам необходимо, чтобы ребенок выполнил какую-то работу, нужно четко обозначить время, к которому должна быть выполнена эта работа. Заранее что-то делать ему очень сложно. Его психика включит его в работу, когда уже будет «некуда деваться». Возможно, это будет за 15-20 минут до поставленного срока.

У иррационала работоспособность по настроению, повышается и понижается без видимых причин.

Планирует он намного больше, чем может сделать или вообще ничего не планирует.

Вечером у такого ребенка энергетический подъем, поэтому необходимо в это время его физически нагружать, давая возможность израсходовать приток энергии.

Укладывать спать этого ребенка необходимо строго в одно и то же время, тогда он будет хорошо засыпать.

Иррационал трудно просыпается по утрам. Такому ребенку необходимо давать выспаться – это будет залогом хорошего настроения и желания работать.

Характерные понятия признака:

находчивость,

импульсивность,

внезапно,

авантюра,

воспламениться,
спонтанный,
случайный,
гибкий.

Есенины о детстве

Олег А.

Воспитывали меня не родители, а бабушка. Она была мягкая, и до сих пор такая: мягкий очень человек, достаточно благородный, в моем понимании. Она не любит идти на конфликт, она боится любых конфликтов. **Иногда я люблю покричать**, **разрядить эмоциональный фон**, а она не любит, она лучше сделает, как ты хочешь, для того, чтобы избежать тяжелого столкновения. Она меня любила, я эту любовь чувствовал, в детстве для меня бабушка была основным человеком.

Она от меня не требовала практически ничего, она показывала, когда она обижена, расстроена, и я понимал, что делать что-то не нужно, то есть, на меня действовало ее расстройство, когда я видел, что она беспокоится и переживает. Она не плакала, но становилась тихая, расстроенная, почти как плачет. Я понимал, что она расстраивается.

Взрослому нужно проговорить словами суть того, что не нравится в поведении ребенка. Она говорила мягкими интонациями, и было все хорошо. Если я делал что-то не так, то она замыкалась, и я видел ее сердитое лицо, я чувствовал, что что-то не так. В основном, у нее всегда такое благодатное выражение лица, умиротворенное, в хорошем плане, немножко она даже улыбается, но не специально. У нее автоматически получается, что у нее всегда мордашка такая светлая достаточно. И когда она не становится светлой, значит

что-то не так, это все я как бы понимал. Я ее любил, потому что она мне, как тип человека, в принципе, нравилась.

Мне не нравится, иногда, некая с ее стороны слабость, скажем, невозможность решать проблемы, когда надо человеку дать отпор, хотя бы эмоциональный, если физический не можешь дать. Иногда человека надо поставить на место. Бабушка не умеет спорить, но в целом, мне такой тип людей приятен. Когда я вижу таких бабушек на улице, у меня какие-то ассоциации возникают, именно такого рода. Я могу этих людей в толпе узнать, то есть, в принципе, мне сам тип человека нравился, помимо того, что она еще проявляла чувство заботы. А заботу она проявляла самую основную, она старалась покупать именно то, что я хочу, хотя я был нетребовательным. Меня всегда интересовали видеокассеты, и она мне их покупала.

Я делю свою жизнь на детство и жизнь после детства, потому что про детство мне сейчас более или менее понятно, а вот нынешнюю жизнь я не совсем понимаю. Я с самого детства начал смотреть видео, у меня даже есть запись, где я уже в три года с камерой возился. **Я любил кино. Это просто такой уход от реальности, для фантазий визуальных,** то есть, не книжки, а фантазии визуальные.

Я любил фильмы ужасов, и фильмы не столько сюжетные, сколько **создающие атмосферу.** Я потом стал понимать, что мне ужастики нравились не потому, что фильм страшный, там пугают. Просто ужастики, особенно американские, построены на том, что парень или девушка находятся в своем мире, где все понятно, у них есть родители, потом начинается какой-то бардак. И вот я в детстве этого не отслеживал, а на самом деле **мне нравилось ощущение маленького городка**, именно в американских фильмах, потому что в русских этого не было. **Это атмосфера порядка. Обычно показывают эту солнечную улицу**, и видимо, я смотрел не столько за счет

сюжета, что с ним будет происходить, а мне нравилась атмосфера. Вот, я в ней был, вот, мне приятно было такие фильмы смотреть, я их любил. Когда наступали моменты, где кого-то убивали, я смотрел, мне было интересно, любопытно, но мне нравилось это именно на сочетании того, что это происходит в таком мирке каком-то. Мне нравился мирок, грубо говоря. Например, если фильмы про какой-нибудь космос, мне уже не так нравилось, потому что там нет этой атмосферы, а здесь **атмосфера порядка**, вот поэтому я и любил такие фильмы. Но еще любил по другой причине – в фильмах ужасов, так или иначе все на фантазиях, приходится, не столько мозги включать, сколько в фантазии погружаться. Эти фильмы – сильно визуально воздействующие штуки. У меня никогда не было ощущения, что эта реальная жизнь, но для меня эта иллюзия была очень качественной. Я покупал кассеты, мне нужно было их иметь у себя дома. Хотя на меня это воздействовало сильно, я понимал, что у меня есть жизнь, а это есть фильм, но все равно он при этом не становился менее воздействующим.

Я кино смотрел очень много. Были вот такие штуки, они до сих пор повторяются, и очень меня расстраивают. Я смотрел и сериалы для домохозяек, смотрел я их всегда, потому что мне нравилась эта студия сериала. И вот, восьмой класс, мы поехали в Прагу с мамой, а показывали сериал такой – «Воздушные замки». Сюжет сериала: трое сестер, у них куда-то делась мать. И весь фильм мы как бы знаем, что она должна появиться когда-то, но не знаем когда. А когда она появляется, тут же умирает, спасая их от опасности. И последняя сцена была длинной, долгой. Она умирала очень долго и болтала в реанимации. И я помню, что так на этом засел реально, она говорила бред полный, если сейчас пересмотреть эту сцену, то она очень смешная, хочется ей сказать: «Умирай, ну что ты не умираешь?!» – потому что она

болтает всю серию, сорок минут. **Я засел на эмоциях, на чувствах,** ну, просто на жалости на какой-то, вот на жалости больше. Вот, я прям, на этом залип, и мне это омрачило всю поездку в Прагу. **Я постоянно проигрывал всю эту сцену, у меня в башке это все крутилось.** Вот, я ее посмотрел, наутро встал, записал эту серию, потому что был повтор, и в этот день мне нужно было ехать уже с мамой в Прагу. Я с ней поехал, и пять дней из семи у меня было плохое настроение, я хотел в себе сохранить и проиграть эту сцену еще и еще. Для меня это была очень грустная сцена, она просто не могла меня отпустить. Просто было очень больно. Мама с подругой отдыхали, таскали везде меня с собой, а я всю поездку был в плохом настроении. Вот из-за этой фигни я пять дней потерял интересных. Вообще, залипание у меня есть. На эмоциях можно залипнуть, просто: «прилипла» эмоция, и ты уже ищешь, как ее подтвердить чем-то, сам же ее не можешь просто проигрывать, все равно нужно посмотреть что-то, или вспомнить о чем-то, как бы ее нужно поддержать.

Есть некоторые эмоции, которые как будто нужно пережить, они сами «не отваливаются», грубо говоря. Вот, просто сегодня час такой – для печали. Обычно так и приходится переживать, но зато потом все нормально. Какая-то эмоция может придти либо из жизни, либо из кино, ну по-разному. **Я вваливаюсь в какое-то состояние, и буду находиться в нем какое-то время.** Я не хочу из него насильно выходить, пока не почувствую, что до определенного предела его пережил. Это как-то безопаснее, и я ничего не буду терять. Получается так, что **даже плохую эмоцию потерять, это какая-то маленькая потеря, ее надо пережить, как и радостную эмоцию, как любую.** А потом наступает момент, и я понимаю – все нормально, все, и я сам могу уже вывести себя из эмоции, ну, просто пойти куда-нибудь в магазин, и у меня все эти состояния быстро проходят. Насильно я не люблю себя

вытаскивать, потому что я тогда дезориентируюсь совершенно и не понимаю, что делать. А если я себе какое-то время даю самому все пережить, у меня тогда потом и мозг лучше соображает, внимательнее.

В детстве кричали на меня очень редко. **Кричать на такого ребенка вообще нельзя**. Если родители на меня накричали, у меня внутри был бы, как бы, их крик, какой-то раздрайв эмоциональный, и я какое-то время в нем и жил бы. Реально, я рос с ощущением того, что **у родителей нет права на меня орать, на меня не за что орать.**

У меня была очень выигрышная ситуация, потому что мы жили с бабушкой, и по выходным я жил у родителей. Грубо говоря, маму до определенного возраста я не любил, скажем так. Она была мне просто чужим человеком. Я к ней ничего особенного не чувствовал. Я стал ее искренне любить с тринадцати лет, то есть, у меня эта любовь, прям, восполнилась, и сейчас я ее люблю.

За бабушку я переживал, думал, что с ней может что-то случиться. Представлял, что она идет в метро, у нее ногу зажмет где-нибудь там, постоянно звонил. Где-то до класса второго я на каждой перемене звонил и спрашивал, как у нее дела. Я боялся ее потерять.

С бабушкой я чувствовал себя больше хозяином. **Я всегда считал себя хорошим.** У меня был такой момент, что в определенном возрасте я начал думать: «Хороший я или плохой? А кто такой «хороший» или «плохой»? Я вот определенно хороший, где же плохие люди?» Я не понимал, кто такие плохие люди, а потом я начал думать, в чем же заключается моя хорошесть, может, типа, я нехороший. Пока я этим вопросом не задавался, мне казалось, что по умолчанию меня должны любить, а за что меня не любить-то, что я могу такого сделать. Я себе казался ребенком таким безопасным.

У такого ребенка много страхов. Страхи убивают в нем все сразу. Всю жизнь мои внутренние переживания – в основном, всегда страхи. Первая реакция на какое-то грубое отношение, просто какие-то приколы, издевательства – это страх. Страх сразу, я начинаю резко бояться. У кого-то желание сразу отомстить, дать сдачу, а у меня – нет, я сразу начинаю бояться, мне хочется защиту, чтоб кто-то защитил, но при этом мне не хочется быть слабаком, поэтому я всегда выбирал такую грань, просто терпеть такое противное состояние страха.

Я старался, насколько можно, страх не показывать. Я пытался делать вид, что это моя территория. Тем более, у меня была интересная такая ситуация, что в классе я был лидером, меня все в классе любили. В классе надо мной никто не прикалывался. Если бы надо мной в классе прикалывались, то я бы рано или поздно ушел из школы.

Еще мне было стыдно, что одноклассники меня унижают. Не то, чтобы они развили во мне чувство неполноценности, потому что я не могу дать отпор, они заставляли меня чувствовать свою слабость, так как я не даю отпора. И вот это чувство меня бесило, мне было от него плохо, но не от того, что я считал, что они правы, и я на их фоне какой-то стремный – я себя всегда считал классным. Но то, что я был слабаком – это до сих пор во мне есть. Если какая-то ситуация (агрессия в мою сторону) происходит, то первое желание – убежать. Я предпочитаю терпеть ситуацию и ждать чего-то, может, повезет. Но могу говорить такие вещи, которые стоило бы не говорить. Одновременно я и боюсь, и претендую на то, чтобы человек все-таки понял, что он не имел право меня обижать, и кто-нибудь за меня его накажет. Вот это самое страшное – такие чувства. Вот до такого взрослого возраста это осталось, и я думаю надолго. Страхи быстро отпускают. Потом жизнь может показаться очень классной.

Вопрос Есенину: «В каких ситуациях возникает у такого ребенка чувство вины, стыда. Стоит ли лишний раз говорить: «Как ты мог?» – то есть навешивать чувство вины?»

Мне кажется, что на меня не воздействует то, что мне так говорят. Я знаю точно, что, если мне так говорили, что скорей всего, у меня зарождалось желание быть лучше на вид как бы. Внешне. Если мне такое сказали, значит, я где-то «прокололся».

Я считаю, что в детстве я был относительно добрым, приличным ребенком, исполнительным. Я не буду делать назло, если я знаю, что не надо, я не буду требовать, если я знаю, что не надо, я не буду позорить мать, позорить учителей. **Позор, для меня слово понятное.**

Но, все равно, **мне рано или поздно хотелось как-то прикалываться**… Ну, например, я помню, что я был тихий, но ставил, все равно, условия в классе. Я любил шутить на разные темы, я любил уже ругаться матом, мне это просто казалось эффектным, веселые такие шутки.

Я чувствую, что необходимо постоянно изменяться. Изменения для меня это не страшно, если ты даешь себе возможность погрешить, грубо говоря, даешь возможность делать то, что хочешь, и потом ты сам, грубо говоря, умираешь. Это нормальная ситуация, а когда ты не пробуешь ничего еще в жизни, и изначально обрекаешь себя на какие-то обязанности, которые неизвестно еще что дадут, вот, это для меня страшно, потому что там достаточно серьезные требования получаются. Раньше я этого не понимал, а потом, когда в это врубился, мне стало очень страшно, прям. Я понял, что это меня пугает.

Есенину важна окружающая его атмосфера, в которой он находится. Атмосфера – это энергия как бы внутри человека. На самом деле очень просто, **атмосфера для меня либо хорошая, либо плохая. Хорошая, это какая-то**

влажная, теплая, желтая, погружение какое-то, когда от человека чувствуешь отдачу, ты как будто разговариваешь с человеком, ты как бы дотрагиваешься до него, взаимообмен идет. Если перевести на язык физических ощущений, это такие ощущения, не просто в пустоту двигаешься в сухую, а это, как в воде, такое ощущение, эта хорошая атмосфера: ты человеку, а он тебе, как будто два человека трут ладошками друг друга. Если на язык цветов перевести, то это желтое, светлое, темное.

Атмосфера подразумевает, что какое-то количество людей там есть. **Плохая атмосфера – это бездна какая-то, где непонятно за что цепляться, за что хвататься, это не вода по ощущениям, это корыто пустое, непонятное. Там нет отдачи, ты не чувствуешь точек опоры. Точки опоры нет, нет расстановки сил, не чувствуешь откуда холод идет, откуда тепло, прострация какая-то, безысходность какая-то. Вот, эта плохая атмосфера, там не на что опереться.**

Я мало за что переживаю искренне. Мне кажется, и раньше было, что я не стану переживать искренне. Если мне скажут: «Какой ты плохой!» – я сам о себе знаю, какой я. Меня может это заставить, стать лучше внешне, потому что мне нравится какое-то достоинство, какая-то гордость, когда люди не показывают своих слабостей. Даже, когда говорят о них (слабостях), но говорят с достоинством. «Да, вот у меня есть слабости, но я говорю это открыто, нараспашку». Короче говоря, есть какое-то понятие достоинства для меня, но оно своеобразное.

У меня есть вещи, которые могут тянуть вниз, и есть вещи, которые могут держать на уровне или тянуть вверх. Вниз: мое безделье, я люблю секс. Все, что связано с сексом, это тянет вниз, если этого много не в меру. Меня может тянуть вниз, если я много болтаю. Я чувствую, когда иду вниз.

Вообще надо быть на уровне. **Надо стараться, чтобы было меньше того, что тянет вниз, но при этом есть такие моменты: кажется в этом и есть радость.**

А вверх просто воздержание от того, чтобы не пойти вниз.

Вопрос Есенину: «А что насчет работы?»

Мне сложно собраться. Мне хочется умереть. Ну, умереть, это как-то духовно умереть. Я за работу сейчас себя не очень корю, не так, как раньше. Раньше я понимал не столько всего, а когда стал немножко соционикой увлекаться, я решил для себя главное: пусть даже, если я что-то не делаю, но постоянно требовать от себя того, что не сделаю, ну, смысл-то? Требуешь, требуешь, а сам не делаешь. Я по сути такой.

Я не боюсь работы, честно, я не ленивый. Первое: я не могу начать работу, если есть отсутствие мотивации, и мне совершенно непонятно, зачем нужно сделать что-то, какую пользу я от этого буду иметь. Я не считаю это ленью. И второе, я боюсь вляпаться в плохую атмосферу. Я боюсь вляпаться не к тем людям. Мне правда, это больно, но мне иногда не нравится общаться. Я могу со всеми общаться, очень мило могу общаться, даже если мне там не нравится. И тогда я начинаю себя ощущать еще более потерянным человеком, чем ощущаю себя без работы.

У меня хорошие ощущения, если есть, чем заняться помимо безработицы, если есть чем-то друзьям помочь, какие-то вещи, связанные с киношными штуками. Если есть чем время занять, тогда я не переживаю. Ну, опять в чем заключается понятие работы – **я называю работой, именно только желанную работу.** Например, мою посуду с удовольствием, я знаю, что от этого будет толк, мне это нравится, прикольно, здорово. Я не называю работой, именно ту работу, которая нужна, чтобы выжить, и в тоже время она мне очень нужна, правда.

Я боюсь атмосферы, а не работы. Но так как работа неразрывно связана с атмосферой, то в результате получается,

что я ее боюсь, вот, именно такую, которую нужно делать, когда нужно есть и т.д.

Вопрос Есенину: «Есть ли у тебя страх своего материального содержания?»

Да, есть. **Я очень не люблю быть бедным**, потому что я вырос в обеспеченной семье, учился в частной школе и рос «в шоколаде». Но я не понимал, что это круче, чем у остальных, не кайфовал, не ставил себя выше других. Мне до определенного возраста казалось, что все так живут, я общался с дворовыми ребятами, я не понимал, что они хуже живут, хотя видел, что у них нет видика, например. Мне не хватало мозгов понять, что им может быть по каким-то причинам хуже, чем мне. Я вроде замечал, как у окружающих, и не замечал. Мне казалось, что примерно все одинаково чувствуют: вот, раз я живу, мне уютно, у меня такое детство, значит и у моих друзей оно такое же.

Я не приучился переступать через какие-то трудности. Я помню, в детском саду, в который я ходил, меня один мальчик обижал, но в детстве я был все равно, какой-то бойкий, давал сдачу, какую мог. У меня страх, постоять за себя, пришел потом. В детстве я мог действительно защищаться.

В садике я начал болеть, и меня выпихнули из детского сада. Я стал находиться дома. На мне это явно сказалось, потому что я жил с бабушкой, а не с родителями. Она от меня ничего не требовала, и они тоже ничего не требовали. Мама иногда требовала, хотя я считал, что она не имеет на это право, потому что мама заставляла меня делать математику (домашние задания), а я знал, что она в математике сама ничего не понимает. Меня так раздражало, что она берет на себя какие-то обязанности, хотя она сама не училась и ничего не умеет. Как она может заставлять меня математику учить? Что за глупости? Поэтому я на нее раздражался.

Бабушка от меня ничего не требовала, она всегда только помогала, и, как мне кажется, я не пользовался ее помощью,

я не выпрашивал вещи, не закатывал скандалы в магазине, я был очень спокойным ребенком. Но она покупала то, что мне надо. Поэтому воля и подсажена была. **У меня слабая воля.**

Мне кажется, что **во мне надо было развивать интересы**, чтобы я был более любопытным, **развивать вот этот хваткий ум**. **Нужно было меня как-то попробовать заинтересовать спортом**, в котором я мог что-то сделать, а я боялся. И той же самой математикой. Вот, учительница в седьмом классе объяснила, что математика – это сосредоточенность. Тебе нужно сосредоточиться, не торопиться – и все, вот в этом и заключается математика, тут ответ ясный, и ты не сможешь его не понять, просто тебе нужно определенное время в отличие от кого-то, но ты же все равно поймешь. **В твоем случае тебе нужно сосредоточиться.** И тогда для меня открылось, что это просто, я понял, что считать можно. А до этого я не понимал, что требуется для того, чтобы решить. Я привык, что, если я что-то делаю, то делаю это быстро, решительно, напролом и не использую какие-то возможности эксперимента. А в математике как раз нужно было сосредоточиться, понять, а я боялся, я просто хотел дать ответ, который от меня требовали быстрее, чтобы мне не поставили двойку, не ругали, чтобы не казаться каким-то нехорошим мальчиком, поэтому я не мог врубиться, приходилось списывать, еще какие-то хитрости делать. А когда она мне это сказала, я перестал бояться, у меня ушел страх, это классно. Вот, если бы мне это раньше сказали, я бы сообразил. Учительница могла бы, например, сказать: «Я требую от вас понимания», – или: «Ладно, хорошо, давай я сейчас тебе двойку не поставлю, но ты возьми это домой, принесешь через неделю, только порешай, пожалуйста, сам. А ты попробуй сам, я тебя не тороплю». Тогда бы я еще это понял. **Такому ребенку нужно объяснять спокойно и не торопить его.**

Заинтересовывать надо какими-то вещами, не показывать соревновательность, потому что, если я вижу

соревновательность, то мне хочется выиграть автоматически, и тогда я не начинаю думать. Проигрывать я очень не люблю. Когда я занимался бегом, я старался прибежать раньше всех, потому что мне стыдно опаздывать. А когда в математике, я ничего не соображаю, это был ад какой-то. Я уже не стал на этот предмет ходить в определенном возрасте, потому что у меня были двойки.

Вопрос Есенину: «Нужно ли такого ребенка обучать кран прикручивать, доску приколачивать?»

Такого ребенка надо к этому приучать, показывать понемножечку. Это трудно сделать, потому что я сам не знаю, как бы я мог такому ребенку что-то такое показывать.

У меня нет интереса ни к доскам, ни к гайкам, потому что у меня многие вещи вызывают ассоциации: доски, кран ломается, это ассоциации с какими-то плохими условиями жизни, бедностью, возникает какая-то неприятная картинка: бедность, еще что-то.

Математика ассоциировалась с вредной учительницей.

Я не понимал выгоды от чего-то для себя, грубо говоря. Если бы я увидел такого, как я, и что он с этого имеет, умея что-то, то я бы понял, что я точно хочу это уметь, потому что это классно. Если бы я занимался спортом, я был бы реально более симпатичным, более выносливым, меня бы это мотивировало и вызывало какой-то интерес. Ну, не на сто процентов. Но я бы спортом занимался. А так как спорт у меня ассоциировался с армией, где нужно всем строиться, а для чего, почему? Я этого не понимал: «Ну, для чего это надо?» Это же кем-то придумано, не просто взято с потолка. Опять же, ну, почему же так сделано? Я не понимал ничего, я это воспринимал так, будто бы, ну, вот оно есть, это кто-то придумал, просто кому-то хочется, чтобы мы строились, кому-то хочется нами управлять, я не понимал мотивацию. Армия ассоциируется с насилием. Это все приводит к тому,

что опять же это не тебе, а кому-то надо, они тебя насилуют, чтобы заниматься этой фигней, а мне-то насилие не нужно. А если бы мне показали, что мне спорт нужен для развития, что в душевую надо идти, чтобы тело было чистым, мне кажется, я перестал бы бояться, у меня бы разорвалась цепочка ассоциаций. Я бы стал любить спорт. Хотя, может быть, это я фантазирую, может это не так. Но спорт ассоциировался бы со здоровым человеком, с красивым телом, что я сам стану когда-то красивее. Это были бы другие ассоциации, это было бы гораздо приятнее.

И с работой тоже самое, пугают ассоциации. Вот, я читаю объявления. Когда я читаю название «торговый представитель», у меня сразу картинка перед глазами, возникают ассоциации с какими-то несчастными людьми, несчастными кассирами, которые там все злые, это очень плохо, видно по ним, что они наркоманы, или они пьют много, вонь. И мне уже туда не хочется.

У меня бывает, что ассоциации могут разрушаться, и когда я приду на место, все мои ассоциации могут оказаться моими домыслами. А познакомившись поближе, я могу увидеть, что работа другой окажется, и к ней приравняются другие ассоциации.

В принципе, я всегда работал. Когда ушел из театрального, сразу пошел работать. Так или иначе, я всегда работал: работал в магазине, Интернет проводил, то есть, у меня нет такого, что я бездельничаю, просто **я всегда знаю, что я уйду с работы в очередной раз. Уйду, потому что я смогу терпеть атмосферу только до определенного момента. Если я попаду в хорошую атмосферу, то я буду работать там долго, без проблем.** Что тут не работать? Это должно быть офигительное место. Там должна быть жизнь вся, грубо говоря. На работе должна быть атмосфера дома. А конкретно про работу я не могу сказать, кем я хочу работать, это не так

страшно. Я понимаю, что у меня не было бы шансов работать аналитиком, или кем-то другим, это я понимаю. Должна быть атмосфера домашняя, у каждого должны быть свои обязанности, чтобы люди между собой с каким-то интересом общались, каждому было бы классно это делать. Такие места есть, я их видел. В магазине, в котором я работал, сложилась такая атмосфера милая. Я шел туда с тухлой рожей, я знал, что я опять без денег, что нужно работать. Я год проработал, и у нас сложилась очень чудесная атмосфера.

А ушел я, потому что у нас было внутреннее воровство, и с нас за это неофициально начальник брал деньги. Начали такие моменты происходить: один мальчик ушел, второй, и атмосфера стала разваливаться реально. Я почувствовал, что что-то надломилось, вот эта семейка стала распадаться, грубо говоря. И в деньгах меня тоже бесило то, что я постоянно жру, и работа была сама по себе неинтересная, много работы с сортировкой товара. Меня раздражало, что 200 рублей каждый день уходит на еду, вечером нельзя добраться домой. Все это как-то накопилось, атмосфера пропала.

И вообще-то я туда пришел, как на более высокооплачиваемую работу, потому что у меня была мотивация: я хотел купить ноутбук и увидел, что в этом магазине хорошо зарабатывают. Я подумал, появились какие-то несвойственные мысли, когда что-то получается, думаешь, что ты еще что-то сможешь. Я подумал, что в такой отрасли я работал, меня точно возьмут, буду двадцатку зарабатывать, куплю себе ноутбук.

Надо постараться не привить ненависть к домашней работе у этого ребенка. Мне кажется, что до определенного возраста, таких детей невозможно этим заинтересовать, потому что может развиться отвращение. К Есенину не всегда можно найти подход, все-таки природно кто-то больше, а кто-то меньше расположен к такой работе. Главное не зародить в нем неправильное отношение к этому, чтобы не появилось отвращение. А если заставлять, то оно может появиться.

Во время уборки у меня сразу ощущения: открывается окно, вот этот ветер неприятный, холодный, воздух свежий, из квартиры сразу начинают теряться ощущения тепла, уюта какого-то, то есть **уборка ассоциируется с каким-то таким разрушительным больше свойством, нежели созидательным.** Мне было бы легче, если бы мы параллельно телик смотрели, можно попробовать включить музыку. Лучше попробовать ребенка не сосредотачивать на уборке, а параллельно отвлекать на что-нибудь, делая эту уборку. Дать ему в руки, например, пылесос и разговаривать о чем-нибудь параллельно, и помимо этого, напоминать: «Смотри, ну что это… грязь…» Ну, это опять же, если родитель такой улыбчивый. **Главное – это атмосфера доброжелательности, ненавязчивости, чтобы было весело.** Потом сказать ребенку: «Смотри, какая красота, дышать свободно». Главное ненавязчивость: «Ладно, не делай, ничего страшного, но лучше сделай».

Мне кажется, надо постараться объяснить ему какой результат будет после уборки, что она даст ему. **Я туповат на бытовые вещи, я не соображаю иногда, потому что не слышу информации, когда ее говорят**. Не надо говорить: «Делай то-то, то-то!» Нужно ходить, показывать, рассказывать какое-то время, просто одновременно показывать и рассказывать, а не давать какую-то инструкцию. Надо прям, подходить и делать, показывать и рассказывать, чтобы он чувствовал пространство.

Мне кажется, **надо сказать, что надо делать**. Но для ребенка, если он маленький, просто очень трудно придумывать адекватную мотивацию, потому что я помню, что к чистоте я относился небрежно достаточно, мне не казалось, что она дает что-то такое. У меня наступали активные моменты, но они наступали гораздо реже, чем у мамы. Если я что-то хотел, я делал это без проблем, как мне надо: мыл, спрашивал, где там тряпка… Я в определенные моменты понимал, что

у меня здесь грязно, и мне это не нравится. **Были и счастливые моменты, когда я ощущал себя хозяином своей комнаты, именно, когда сам убирался в своей комнате. А когда мама делала, это все равно какое-то маленькое насилие. Ему обязательно нужна своя комната, своя территория, где он будет хозяином.**

Но все родители, они все равно лукавят, всем им хочется быстрого результата, и все они беспокоятся, вдруг он полгода будет сидеть в пыли и в грязноте. Может, он вообще к чистоте не приучен, мало ли что, тогда он может и не начать. Но я помню, что я сразу начинал понимать, и теперь мне понятно, зачем мама делает, почему она хозяйка. Я сразу же брал тряпку, я вроде бы похож на маму, но при этом я тот, кто я есть, я не стал уборщицей от этого, я не стал другим человеком, я тот, кто я есть. Было **неприятно роль уборщицы на себя примерять**, потому что ты там убираешься, опять же смотришь, как мама с папой это делают, и ты начинаешь себя с ними ассоциировать, но иногда ты не совсем понимаешь, для чего это делается, а этого не хочется, как бы, некоторая потеря себя возникает, как мне кажется.

А когда ты сам понимаешь эту мотивацию в работе, то ты тот, кем ты остался, это классное чувство, когда ты вроде похож, что сделал поступок, который делают другие, но ты тот же самый, ты – это ты. Вот это классное чувство. Я даже не могу передать, это очень необычное чувство. Когда тебя заставляют что-то, хочется примерять роли и делать вот эти заученные движения, и отказываться от своей какой-то части на какое-то время, вот это неприятный момент.

Первый неприятный момент в жизни – некомфортная атмосфера, второй неприятный момент – это когда нельзя быть самим собой на какое-то время (входить в роль, например, уборщицы), не понимая, зачем это делать. Мне кажется, это – неизбежность, и заставить себя что-то сделать

очень трудно, если ты не видишь мотивации, для чего это надо сделать.

Вопрос Есенину: «Нужно ли объяснять ребенку, для чего нужно что-то делать?»

Мне кажется, даже если бы мама сказала, для чего… Наоборот, если она будет придумывать, что тебе это надо, а у тебя чувство, что не надо, то у тебя возникнет диссонанс какой-то маленький. А если бы она сказала: «Мне трудно, блин, ну, давай, помоги». Тогда ты понимаешь, что ты ребенок, который помогает, ты не отказываешься от своей личности. Эта понятная роль.

Мне нравится роль ребенка, который помогает, потому что ты тот же самый, тебе не навешивают мотивацию, которой нет. А просто так придумать мотивацию нельзя, это нужно в ребенке покопаться, объяснить конкретно, это очень трудно. Это нужно наблюдать, глядеть, на что он обращает внимание. Вот может стол ему надо вытереть, потому что он ему нужен будет, а картину вытереть – не нужно. Вот, если ты ему скажешь, что картину нужно протереть, он в жизни не обратит внимания на эту картину и поймет, что мама говорит чего-то странное. Этих мыслей нет, просто возникает диссонанс, что это она говорит такое странное. Грубо говоря, мотивацию нельзя придумать, ее придется высчитывать.

У самого ребенка какая-то мотивация есть для уборки, ее нужно только найти. **Мотивацией можно сделать, что он хозяин территории.** Либо оставить его наедине с этими вещами и потихоньку узнавать его состояния, может он уже становится недоволен, что у него пыль на полке. Узнавать как-то незатейливо, как-то ненавязчиво, с юмором спросить. В принципе, если не получается вычислить, что ему интересно, тогда можно просто попробовать попросить его о помощи и притвориться, что тебе реально эта помощь нужна. «**Ты мне поможешь, ты мой друг, я не твоя мать, я не выше**

тебя, я не твоя назидательница, я – твой друг, а ты – мой друг, мне помоги по-дружески». Вот такое что-то. **Я помню, что не хотел считать родителей – родителями.** Мне до сих пор нравится, что у нас сложились с ними такие отношения, что я не чувствую их иерархически выше себя, они для меня друзья. И мне кажется, что в нашем случае – это самое нормальное общение. Особенно, если родители сами знают про себя косяки какие-то, лучше не казаться умнее и практичнее, чем есть. Потому что Есенины, они не такие умные, просто будет короткое замыкание. Все равно **ребенок видит, когда мать чего-то не умеет, а будет учить тебя, а она все равно это не умеет делать. Это как-то глупо.**

К родителям просто есть любовь и любовь. А уважение есть ко всем людям, к родителям оно такое же, как к другим: их уважаешь за те же вещи, за которые ты можешь уважать другого человека.

Я уважаю людей за то, когда кто-то немножко свои минусы умеет обращать в плюсы, то есть, мне нравится, когда свои самолюбивые штуки люди умеют развивать и терпеть. Преодоление какое-то над собой делают. Меняются. **Мне трудно самому меняться, поэтому мне нравится, когда меняются другие.** Есть такое ощущение, что нужно изменяться, потому что это жизнь доказывает.

Время для меня совершенно понятная вещь. Я его понимаю не линейно, а циклично: время радоваться, время грустить, время терять, время приобретать. И все понятно тут, чувствуешь, понимаешь, когда какой этап заканчивается, какой начинается.

Про себя я помню, что был пунктуальным ребенком. Я сам понимал, когда мне надо было выходить из дома. Опять же мама попалась удачная. **Сбивать темп такого ребенка бессмысленно.** Если он однажды не опоздает, он не поймет, что такое опоздание. **Он слышит, когда надо торопиться, а когда не надо.**

Когда он пьет чай, он может думать о сегодняшнем дне, о вчерашнем. Что сегодня он придет, что-то сделает, о каком-то человеке, который ему нравится в классе, о чем угодно. **Во времени он не теряется. Он ощущает, например, что пора одеваться, при этом может убыстрить темп. Все это он делает неосознанно, и его не надо никуда торопить. Он все делает как бы на автомате. Маме лучше дать совет: какое-то время за ребенком понаблюдать, посмотреть на практике**, как подтверждается, что он куда-то опаздывает, или нет. Если это не подтверждается, то это нормально, не надо дергать ребенка. Даже иногда полезно прислушиваться, если у мамы эта функция слабая. Мне при этом кажется, что все равно, если этому ребенку скажешь: «Поторопись», – он не болезненно воспримет. Он скажет: «Я успею, отстань». Или будет идти, но знать, что он раньше придет. Мне кажется, что не будет катастрофы, если у мамы плохо со временем, и она будет на ребенка давить. Если постоянно будет давить, и это не подтверждается фактами, то какой-то невроз она может развить в ребенке со временем. Он привыкнет торопиться, и это будет неправильно.

Нравоучение, ассоциируется у меня только с совестью, я так понимаю. Я всегда считал, что я прав, что у меня свое понимание, я всегда осуждал взрослых, мне казалось, что многое делают что-то не так.

Отчим на меня любил давить, любил смеяться над некоторыми моими слабостями, что я люблю много спать, не люблю рыбалку, а он был военным. Но он был неплохой мужик, мне его сила некоторая нравилась, и у меня было такое, что когда мы с ним не ругались, я был рад, что я с ним, я чувствовал какую-то мужскую защиту. Мужчина рядом был мне важен очень, мне нравилось. Он сделал правильную вещь, он смог меня оторвать от бабушки, и из комфортной ситуации он меня выбил, я стал лучше, я так вышел в люди. Но я ему

говорил вещи очень серьезные, как взрослому (я разговаривал с ним наравне, как взрослый взрослому), по типу того, что ты чужой здесь, и если что…, ты забыл, не надо здесь свои правила устанавливать. То есть, я себя чувствовал королем, который может разрешать ему жить здесь, а может не разрешить. У меня была обида на маму, как же ты можешь ничего не понимать, ничего не видеть, взрослая женщина, а тупая.

Как мне кажется сейчас, как подтвердилось, **я видел суть происходящего**, и все как бы закончилась никак. Она была не права, и в отношении ко мне она тоже была не права.

Но я не всегда вижу суть некоторых событий, чаще только в общем. Это мне всегда только кажется, что вижу, а на самом деле я вижу извращенно некоторые вещи, потому что я не знаю иногда факты, или иногда просто узнаю и забываю их. А потом оказывается, что у меня очень поверхностное было мнение.

У меня постоянно идет анализ своего душевного состояния, своего жизненного пути. Это происходит, как диалог. Анализируются в основном контрасты, то есть тогда что-то было – сейчас этого нет, жизнь изменилась к лучшему – к худшему. Но при всем этом есть понимание того, что это очень условное: лучше – хуже. Может быть, из этого худшего выйдет потом лучшее.

Жизнь я делю на детство и не детство. В детстве я жил совсем в другом мире, чем сейчас, потому что я казался себе волевым человеком, очень целеустремленным. Мне вообще-то кажется, что таким я и был, потому что я любил кино, занимался фильмами. Я очень активно все это делал, у меня была мечта снять кино. Я этой мечты достиг к десятому классу. То есть, у меня к одиннадцатому классу была иллюзия того, что я все могу. У меня была, реально, уверенность в своих силах.

Потом я пошел в училище театральное на актерское, мне резко там стало плохо. Я ощутил, что я не все могу. Я даже

стал отрицать, что я все могу. У меня резко сменилось все, я стал считать, что я никогда ничего не мог. Хотя, это глупость, сейчас я это понимаю, потому что в школе я делал то-то, то-то и проявлял то-то, то-то. Потом мне пришлось восстанавливать эту логику. А на некоторое время, у меня создалась иллюзия, у меня отключилась мысль, что я смогу, я стал думать, что я ничего не могу.

Я задавал себе вопрос – почему так? Была куча ответов, теории были.

В школе, как мне казалось, я был волевым человеком, но при этом я сейчас понимаю, что я не делал то, что нужно делать по урокам. Как я могу себя назвать волевым? Я делал просто то, что я умел, что мне хотелось.

В детстве у меня был тыл, но тогда я не знал, что у меня есть тыл. Я не осознавал то, что я живу в нормальных условиях. И я не понимал того, что во всем, чего я добивался, мне помогала школа. Я этого не понимал, я считал, что это мои заслуги.

У меня даже в театральный сразу получилось поступить. Там не было тыла, но я сразу решил, что все равно имею право тут делать то-то, то-то, то-то. Я сразу стал старостой класса, и все равно я не скажу, что у меня быстро появилась неуверенность в себе. Она у меня появилась вместе с усталостью, я просто стал уставать физически и морально, по-всякому. У меня появилась такое же, как с математикой. Мне было трудно учиться многим вещам, но при этом расслабиться, дать себе слабину и показать, что я не лидер, а просто обыкновенный человек, который пришел учиться, который чего-то не знает, мне было трудно. Я видимо это не сделал в определенный момент. Я поставил себе роль, что я – лидер, в школе был лидером, значит, и тут буду лидером. Со мной начали снимать, я стал со взрослыми общаться по-деловому. А основной стороной – уроками, я не занимался, потому что

мне сложна была акробатика, у меня ничего не получалось в ней, и многие вещи мне трудно было делать, которые касались непосредственно специальности. Где-то было легко, а где-то трудно очень. И я не работал над ними, потому что, чтобы поработать над ними, мне бы пришлось расслабиться и отпустить функции управленца, а я считал, что **функции управленца для меня очень важны**.

В училище специальности нужно было учиться помимо того, что я был староста. И если бы я понял и притормозил пораньше, то какое-то время уделил бы на то, чтобы подумать: хочется ли мне учиться на актерском, хочется ли мне овладевать теми вещами, которые там учили. Может быть, я решил бы, что мне хочется, и стал бы не таким активным управленцем, а расслабился и забыл бы о своих лидерских каких-то непонятных иллюзиях, а просто сосредоточился бы на том, что я чему-то учусь, то у меня бы что-то получилось, но я этого не успел.

Я проучился три месяца и к Новому году был «выжат», психоз, мне просто нужно было бежать оттуда. Все, не идти туда, прогуливать. Я знал уже точно, что я хочу оттуда уйти. Мне кажется, это потому, что я делал два дела одновременно, я хотел казаться лидером, и мне нужно было учиться. **Но опять же, я себя могу оправдать, потому что я знал подсознательно, что у меня не будет образования. Когда я представлял себе в детстве будущее, я никогда себя не представлял в университете, в училище тем более.** Вот я в училище пошел, потому что у меня был страх идти в армию. А в принципе, если бы этого страха не было, я бы не пошел в училище.

Я именно такой, и в этом моя особенность: я из какого-то места (ситуация, возможность, человек) – что важно для себя вытяну, и ладно.

У многих детей из хороших семей не бывает забот до определенного времени, они живут в идеальном мире. Таким

детям либо нужно иметь возможность продолжать жить в мире среди своих (с поддержкой родителей, чем-то еще), либо выходить в другой мир, где можно самому все делать. Понятно, что самому что-то делать у меня была нулевая база, потому что «через не хочу», я не учился преодолевать препятствия, потому что у меня были свои мечты, свои фантазии, которые реализовывались. Естественно, если у тебя есть возможность делать то, что ты хочешь, зачем тебе делать то, где нужно преодолевать себя. Естественно выберешь путь, где ты реализуешь себя в полной силе – это когда я снимал кино. Там были свои преодоления, снимать фильм было очень трудно. Но мне было интересно, и я этого хотел.

Сейчас я понимаю, что **человеку**, во-первых, **важен кругозор, иначе ты можешь элементарно не знать, где тебя ждет успех**. В детстве я думал, что есть кино, и ничего больше нет: ни спорта, ни политики, ни медицины, нет вообще ничего другого.

Ребенку «горизонты» нужно открывать обязательно, я даже не знаю какими способами, потому что, опять же, это трудно. Ты из всего мира выбираешь только интересное тебе. Где-то попал, увидел, там и живешь, ты там и засел. А в чем его таланты – это опять же открытый вопрос. Может ребенку только это интересно, и ты не научишь его другим вещам.

Я стал обращать внимание на другой мир, когда разрушились уже безопасные стены. Когда пришлось выживать, я уже стал думать: «Да, есть много других профессий и вещей». **Держать ребенка под колпаком, очень опасно**, его нужно рано учить выживать в какой-то степени. Родителям делать это трудно.

Я мечтал о том, чего мне хотелось. Например, карты Таро очень долгое время хотелось. Я себя представлял с ними… Я перематывал в фильмах кадры, какие-то сцены, где люди эти карты раскладывают, и у меня была, прям, привязка

к этому, не просто мечта. Но тогда карт Таро не было нигде, именно тех, которых я хотел. Я стал их рисовать какое-то время даже, но не получалось нормально это сделать, мне этой информации не откуда было взять. Перед глазами, визуально, я пытался ощутить, как я работаю с картами. Я ощущал. Я ходил по комнате и как-то разыгрывал, мне кажется, что я садился за стол и делал какие-то такие штуки, то есть полностью, не просто визуально, а все.

Одно время я увлекся магией, даже черной магией, мне казалось это интересным. Я покупал какие-то книжки… Я чувствовал, что я тоже как-то этим могу владеть. Мне всегда казалось, что это раз плюнуть. Думаю, куплю книг, выучу, буду магом. Но когда я купил, посмотрел, что там какие-то заговоры, молитвы, а я-то думал, что какие-то более эффектные штуки. Я прочитал, сразу все сделал, но, конечно, у меня ничего не получилось.

Потом я картами Таро увлекался, мне так понравились все образы эти у карт Таро, и с двенадцати лет я стал покупать колоды, когда у нас этот рынок открылся. Мне просто нравилось владение этим. Потом, когда я начал углубляться, тогда мне опять становилось очень занудно.

Потом я захотел себе, из таких магических штук, доску Луидже. Я увидел в одном фильме, мне она очень понравилась, красивой такой показалась, таинственной. Ее я пытался сделать реально, я ее делал из подручных средств. Мне бабушка купила шкатулку музыкальную, я из нее выдрал сердечко. Я это сердечко взял, приделал к нему ролик. Я какое-то время поигрался и забросил его.

Часто у меня были мечты, как цель – обладать какими-то вещами. Я пытался выпросить у папы DVD-плеер, но тогда они были очень дорогими. Через год они подешевели, я смог его купить, мне папа дал какую-то сумму, бабушка дала.

Потом караоке мне захотелось. Приступы вещей у меня были, я на них сосредотачивал функции какие-то, с помощью

них реализовывать себя. Караоке мне хотелось, потому что реально хотелось петь, у меня к пению проснулся интерес, мне очень хотелось петь. Я караоке добился тоже, а потом оказалось, что он мне не очень нужен.

Последние время я копил деньги, чтобы купить 3D-камеру, я хочу этим заниматься и на этом зарабатывать деньги, и поэтому я про это много читаю.

Недавно я прочитал про такую штуку – шлем. В нем на один глаз подается одно изображение, а на другой – другое изображение. Это имитация глаз человека, мы видим двумя глазами разное изображение, и это такое вот подражание. Я когда прочитал про этот шлем немножко, и когда на него посмотрел, он у меня стал ассоциироваться с местом на Автозаводе, где магазин Перекресток, там есть такой большой торговый центр. У меня засело именно это место. Почему засело, я не знаю. Возможно, я работаю сейчас на Автозаводе, в Ленинском районе, и все эти картинки остались перед глазами, потому что я очень быстро пространство схватываю, помню где, что есть визуально именно, но почему конкретно именно это возникло, никаких логических объяснений этому нет.

Я был впечатлительным, я мог проигрывать сцены, которые видел сегодня, с кем разговаривал. Часто люди и ситуации у меня ассоциируются с местом. Например, я читаю перевод песни Мадонны, и на определенной фразе я представил себе улицу Белинского, где она пересекает улицу Ванеева. Я представил себе это место, сверху, сбоку. Вот и все, просто ко мне привязывается ассоциация визуальная. Примеров, правда, очень много. Это очень часто происходит. Эта не атмосфера, просто визуально возникает картинка, я там не нахожусь.

Картинка не сразу уходит, остается какое-то время. У меня многие вещи так. Многие ассоциации у меня так и скреплены.

Я человека воспринимаю визуально. Сначала на меня большое влияние оказывает лицо, если фигура, то небольшое

влияние играет, фигура может быть разной. Если фигура мне нравится, но что-то с лицом не так… Мне нравятся наполеоновские лица, такие классические. **В людях мне очень симпатизирует сила**, такая с достоинством. То есть, это сила параллельна с каким-то великодушием. И при этом я таких людей представляю, что они ленивые достаточно в некоторых вопросах, и они на себя не берут много.

Есть люди сильные, волевые, но они сильные как будто бы во всем, это не так интересно. А вот такие люди, которые знают себе цену: ради чего-то будут поднимать задницу, ради чего-то не будут. А те, которые просто работают – им нравится работать, это совсем другое. Они тоже волевые, но они как бы во всем волевые, какая-то холодная воля, автоматическая воля. А у этих, как кровь кипит. Какое-то тепло вот от этих людей для меня идет, теплота исходит какая-то, влажность приятная. Вот, такие мне нравятся люди. Мама у меня, у нее тоже какие-то царские манеры. Она жила бы сама по себе в каком-нибудь роскошном дворце. Вот, такое в людях мне нравится. Я их очень четко выделяю сразу по лицам – тут воля, благородство. Мне, в принципе, разные лица нравятся. Но некоторых людей я опасаюсь – это закрытые люди.

Из детства я помню, что я точно не любил распорядки дня, потому что, когда мы отдыхали в санаториях, когда я смотрел режим дня, сразу становилось нехорошо. Там все по времени расписано. Мне кажется, что это не должно быть расписано. **А если расписано, то не жестко, не по времени, а просто сегодня надо сделать то-то, то-то, то-то. А когда ты будешь делать, это уже твои проблемы. Вот это по моему, так мне хорошо.**

Мне надо иногда напоминать, что нужно куда-то идти или сделать что-то. Напоминать можно. Я не злился, когда мне напоминали, наоборот, мило, что вы тоже участвуете в моих делах, это хорошо.

В детстве меня было трудно накормить, в связи с этим, ничего не могли сделать. **Точно не надо, чтобы это было режимом**. Не надо ребенку, когда он есть, говорить, что от этого кость развивается, а от этого – печень. Нехорошие ассоциации возникают сразу: медицина, доктора.

Раньше мне вообще казалось, что все здоровые, что не может быть нездоровых людей – это глупость. Мне казалось, если человек болеет, то силой воли болезнь можно легко победить, казалось, что болезнь – это фигня.

Когда заболеет такой ребенок, нельзя ему внушать, что у него, например, кашель – нужно лечить. Не надо этого делать. Я помню, когда отравился арбузом, было очень страшно, я подумал: а как организм это восстановит? Что сейчас можно сделать, чтобы я поправился, мне реально показалось в этой ситуации, что это навсегда. Я помню, что постоянно спрашивал: «Баб, у меня пройдет это?» Бабушка: «Ну, конечно, пройдет, Господи». Ладно, я расслабился. Не надо говорить, что болеешь, и так понятно, что болеешь.

Когда мы пошли удалять зубы, мне помогла такая ситуация: мы пошли вместе с троюродной сестрой. В детстве я очень любил, когда она к нам в гости приходила, нам было весело, мы смотрели фильмы, я ее обожал. Я до сих пор помню, как ее ждал. Эти часы я смаковал, если сегодня я с ней побуду, а вдруг она еще заночует. Когда она ночевала, это для меня вообще счастье было. **Атмосфера была радостная. Мне эти часы казались бесконечными. Мне хотелось их растянуть.** И вот, однажды, мы с бабушкой ходили зубы удалять. Мне с бабушкой было легко ходить зубы удалять, если бы я с мамой поперся, то это была бы катастрофа. С бабашкой не так страшно было ходить, но когда мы пошли и с бабушкой, и с сестрой, мне все показалось ерундой. То есть, мне было больно, но для меня вся атмосфера не была больницей. Я знал, что вечером мы пойдем с Катей смотреть фильм.

Важна атмосфера. А если знать, что после этого что-то будет хорошее, то это вообще не страшно, можно пережить, это даже какой-то интерес возникает некий, в этом есть какой-то перчик такой. Можно ребенку предложить: «Знаешь, мы завтра с тобой в зубнушку пойдем, а потом ты реши, куда мы еще пойдем». Важно, чтобы он понял, что потом жизнь точно продолжится.

У меня точно воображение есть про жизнь, что я умирал много раз, это не физическая смерть. А умирают возможности ситуации, внутренние возможности какие-то умирают. Ты реально это чувствуешь.

В детстве я думал о себе какие-то вещи. Потом реально пришлось отказаться от многих иллюзий, грубо говоря. Во-первых, я был более веселый в детстве, сейчас очень закомплексованный. Умер как бы тот человек, который был в детстве.

Умер мир, потому что мы жили в одной квартире, нам потом нужно было переехать в другую. И мы переезжали очень много с мамой, потому что большую квартиру она не смогла содержать. Она переехала сначала к подруге, потом купили другую квартиру, то есть я постоянно переезжал, и это для меня было маленькой смертью, это реально ощущалось, как смерть мира, определенных правил, устроенности, определенных запахов, к которым ты привык, к людям, которым ты привык вокруг, к атмосфере. Все это умерло.

Потом рождается новый мир. Иногда, был счастливый момент, когда один мир родился быстрее, чем умер другой. Когда вот мне с бабушкой было еще интересно общаться, это было в тринадцать лет, я помню, что у меня возник интерес общаться с мамой, папой, с этими не такими старыми людьми, ближе к моему возрасту, более современными, и интерес общаться со сверстниками. То есть, родился еще один вариант, и тот мир не так болезненно умер, просто ушел и навсегда остался где-то в памяти. Не в памяти, а даже в мозгу, он

не умер для меня, этот мир до сих пор есть. Но некоторые миры умирали, прям, очень жестко. Например, школа умерла, прям, жестко.

Конкретно про себя говорю, **обидчивость у меня присутствует**, но при этом присутствует мозг, который тут же ее раскрывает, расщепляет, как бы отрицать начинает, потому что реально чаще всего обижаться не на что. **Обидчивость за счет субъективности** обычно бывает, **не все люди знают, что этим меня можно обидеть**, а в принципе, **можно обидеться на всякую ерунду**. **На какую-нибудь грубую шутку можно обидеться.**

Вот, когда мы с Маринкой, с подругой ходили, она меня долгое время бесила. Я ей говорю, почему она меня бесит, и она говорит, почему я ее бешу. Но когда она начинает приколами что-то спрашивать, я тоже приколами отвечаю, потому что понимаю, для нее мои дела смешными кажутся. Но если дальше она начнет шутить, углубляться в это, меня это немножко начнет бесить. Но я привык не исподтишка делать, я постараюсь сказать ей какую-нибудь гадость на ходу, я попытаюсь вспомнить что-нибудь для нее больное и попытаюсь ей ответить этим. Я как раз не склонен, типа замалчивать, мне не нравится, но минус в том, что у меня не получается: говорю, а потом только через десять минут приходит соображение, что можно было сказать так, чтобы она поняла, что сделала мне неприятно. А на тот момент ко мне не приходит умных мыслей, чем можно ее уколоть, я так интуитивно что-то ей говорю, но оно бывает не логично.

Для меня очень важно, когда я прослеживаю головой свои действия.

Я переживаю: «Так я думаю или не так? Прав я или не прав?»

Меня вообще слабости бесят. На практике, все равно, я как бы не стал умнее в бытовых вопросах. У меня был момент, когда я начал думать: «Так, я непрактичный, и так далее,

я буду с этим бороться, я буду другим, буду делать только так». Я пытался чисто мозгом жить. У меня гораздо лучше получается наобум половину вещей делать интуитивно.

До сих пор меня раздражают унылые люди. Некоторые говорят о своих мечтах: «Когда-нибудь я там сделаю…» Меня, прям, начинает тошнить. Это у меня самого, прям, **больная вещь**. Потому что, **о чем мечтаю, я часто не сделаю**, и когда другие начинают говорить, они в моих глазах становятся бессильными. Я не знаю дальше, будут они делать, или нет. Я, просто, вижу в них себя и думаю: «Ни фига ты не сделаешь, только болтаешь тут, сделал бы уже давно».

Для детей важен уют в доме. Я помню, бабушка жила в простой квартире, очень неухоженной, а мама жила в офигенной квартире. И мне бабушкина квартира, все равно, больше нравилась. Она мне нравилась, потому что у меня была возможность делать там, что хочу, порядок свой наводить. А мама любила свой порядок наводить. Мне мамина квартира очень холодной казалась, хотя потом, когда полюбил с мамой жить, мне в ее квартире стало уютно. Для детей важна не роскошь, а удобство. Нужно, чтобы было ровно столько, сколько надо, без излишеств. Я любил, когда было многофункционально: удобный стол, он не должен быть какой-то красивый. Какая-то универсальность должна быть во всем. Деньги тоже важны, и все люди, которые умеют что-то делать, тоже важны.

Мне кажется, родителям нужно быть очень умными и дальновидными, давая оценку людям при детях. Когда мне мама говорила про папаню, я, скорее всего, встал бы на его защиту, и сказал, что ты не права, ничего не понимаешь, но так как я с ним мало общался, я стал считать его таким, каким считает она. Был такой момент, что я перенял ее точку зрения. Если хочется, чтобы ребенок вырос адекватным, то **судить человека при ребенке не надо**, потому что у меня, например, очень быстро связывается плохое – хорошее.

Быстро на кого-то можешь разозлиться, посчитать его самым последним ублюдком, заслуживающим каких-то ужасных вещей. Либо так же быстро можешь посчитать его за хорошего человека, соответственно, он заслуживает самого хорошего. Вообще, по отношению к людям, очень есть такие жесткие крайности в оценках, а нюансы я чувствую слабо. То есть, услышал какую-то штуку про человека, и начинаешь верить.

Сейчас я расскажу про крайности, почему это опасно. Вопрос – откуда ты это услышал. Если это звучит убедительно, то в это можно поверить. Если мать говорит и часто говорит, но я не задумывался тогда, что она говорит глупости, потому что она взрослая вроде, наверное, она права в каких-то вопросах. Она не специально говорила, просто иногда у нее вылетало – ублюдок, и я правда стал считать отца таким, что он безнадежный человек, грубо говоря. Поэтому мне кажется, что нельзя давать необдуманную информацию на эмоциях, потому что, скорее всего, он ее воспримет и будет человека таким считать, если, особенно, близкий человек скажет, например, мать. Если он сам это проверил, то возможно, что не поверит, потому что свое чувство все равно чище и оно понятнее, потому что, сколько бы мама не говорила, какой дядя Гоша умный, я знал, что она ошибается. И так же, сколько бы она про бабушку не говорила, я знал, что это не так. А если ты не знаешь человека, тебя очень легко сбить с толку, особенно, если это что-то такое волнующее, что-то вообще выходит за рамки какие-то. Первые чувства очень яркие, поэтому, если ребенку такое сказать, а в детстве он соображает не очень на такие конкретные штуки, скорее всего он не сможет оценить человека, плохой, или хороший, он не сможет сопоставить, тогда он возьмет, скорее всего, чужую точку зрения. Родителям надо не давать своих оценок людям.

Лучше ребенку говорить о тех вещах, которые он не поймет про людей, говорить, какие-нибудь факты, потому что рано или поздно у него включится своя соображалка,

и мозг начнет работать. Если он будет постоянно брать эмоции мамы в оценках людей, он успокоится и решит для себя, что да, такие люди или такие. А если мама не даст ему этой конфетки, которую он хочет съесть, в виде вот этих эмоций сочных, хорошести или плохости, может от недоедания эмоционального в будущем, как-то появится этот вопрос недосказанный, и он его сам начнет развивать. У него не будет четкого знания, какие люди на самом деле, потому что его видение – это все равно ошибки, он видит, что это ошибочно, это только на эмоциях. Может быть вот эта пустота, она начнет в нем этот вопросик ковырять, он сам будет делать выводы со временем, может у него мозг разовьется быстрее, если мама не будет говорить: «Вот, она поступила так-то». Пусть ребенок думает сам.

С таким ребенком надо общаться, надо узнавать, что у ребенка в голове, о чем он думает. Скорее всего, он расскажет, если интересоваться. Я любил внимание, я любил в детстве маме рассказывать. Рассказывал с удовольствием, даже если не спрашивала, я любил делиться именно эмоциями и суждениями своими – это незакрытый мир. Это легко узнать, если ты захочешь. Если явно видишь, какую-то неправильность в мыслях ребенка, то есть какую-то глупость, ребенок не понял что-то и делает выводы, надо скорректировать.

Мне иногда мама говорила грубо, у меня первое время был стыд, что действительно глупость мог какую-нибудь ляпнуть. И потом, когда я этот стыд переживал, я не скажу, что мне было больно, это было стыдно, неуютно, что она раскрыла меня, как-то нехорошо совсем – я в чем-то не разбирался. Может, я про эту ситуацию не знал вообще, а думал, что знал, а она вот мне сказала, что я не разбираюсь в чем-то. В принципе, я не думаю, что надо всегда жалеть ребенка и не давать ему подробных, ясных объяснений. В любом случае, ребенок испугается, как бы ты ему не сказала. Даже, если ты

ему аккуратно скажешь, но от того, что он был уверен в своей правоте, и вдруг это не так, ему все равно станет некомфортно. Но эта хорошая некомфортность. **Если ребенок глупость какую-нибудь придумал, то надо объяснить, что это глупость.** Но если ты накричишь, то ребенок будет считать, что мама сама дура. **Если родитель не согласен с ребенком, то нужно просто спокойно спросить: «С чего ты это взял?»** Тут он почувствует, такое маленькое: «Может, я ничего не понимаю?» Хотя он до этого был уверен, что искренне понимает эту ситуацию, но это все строилось не на уровне логики, а на уровне эмоций, а они могли обмануть, допустим.

В объяснении надо использовать факты. Но надо быть готовым к тому, что, скорее всего, он обработает их не сразу. В первый момент, все, что у него будет – это разочарование, что не получилось нам с тобой обсудить, какая она плохая, потому что ты говоришь, что она хорошая, а я думаю, что она плохая, и по ходу я мог ошибаться. Скорее всего, он сразу этот эмоциональный фон почует, что она не права. Потом, спустя какое-то время, он сообразит, по какой причине она не права. Хочу сказать, что потом еще придется повторить, потому что ребенок может забыть факты, запомнится только то, что он не согласен с человеком. Или бывает, что говорили непонятно. Потом, если хорошие отношения с родителями, он подойдет и спросит, так невзначай, как будто это его не волнует, как будто это его не расстроило, что мама с ним не согласна, потому что ему будет любопытно, что же это такое было. Мне кажется, что родители должны быть друзья, не мать и отец, а друг и подруга. **Такой ребенок чувствует себя наравне со взрослыми людьми, даже если он тупой и маленький. Ему неприятно чувствовать, что кто-то умнее и взрослее. Лучше стараться быть на его уровне**. **Самое главное со стороны взрослых – это просто дружить, обязательно откровенно.** Лучше рассказывать, если даже

нехорошую информацию какую-то спрашивает ребенок. Мне много было интересно вещей, в том числе и про секс, мне хотелось реально поговорить со взрослыми. **Лучше рассказывать про все вещи, но без эмоциональных оценок, а логически выстроено, просто и понятно.** Вот хочет он слышать информацию, которую он все равно не поймет, пусть услышит, возможно, это стимулирует его любопытство, возможно, мозг будет более работающим, заставит думать. У него действительно будет мотивация думать, все равно мозг будет что-то делать. Поэтому надо рассказывать, учитывая то, что половину всего, наверняка, забудет. Если ужасная информация, она может его первое время травмировать, а потом он ее примет, обработает, найдет оправдание.

Таким людям надо говорить о несовершенствах мира. Нельзя их растить с ощущением, что все правильно. Надо им давать общую картину, надо понимать, что, если они сами не способны за себя постоять, им надо знать, что есть другие, которые способны постоять за них. А они им что-то другое могут дать в ответ. Нужна объективная картина, про все подробно. Надо знать объективную ситуацию, как устроен мир.

Ребенку важно сказать, что смерть – это страшно для людей, а выздоровление или жизнь – более приятные вещи. Можно же понять, что преступность более страшно для людей, чем что-то другое.

Есенина точно все это интересует, и хорошие и плохие вещи нравятся, потому что от хороших, он очень воодушевляется, ему кажется, что все просто, все легко, он начинает свои возможности видеть какие-то, он считает, что они тоже безграничны. И отрицательная информация дает много пользы, надо говорить об опасностях мира.

В целом мне кажется, что в жизни все нормально – жить можно. Но все равно, раз в неделю случаются такие штуки,

когда мне кажется, что мир – очень ужасное место, вообще безысходное.

Есенина пугает несоответствие своих каких-то моральных к себе взысканий и требований жизни. Это немножко с религией связано, потому что хочется жить, как ты хочешь, хочется совершать ошибки, хочется делать вещи, которые опять же считаются смертными грехами, хочется быть свободным, но не хочется умирать, не хочется, чтобы это оказалось бессмысленной и бесполезной тратой времени. А маленькая сила над собой, преодоление себя, тебя бы спасло, допустим, от чего-то в конце.

Он очень боится физической расправы, ненавидит любое физическое насилие. У нас было такое с папой, что он меня избил и сломал мне челюсть, настолько мне не понравилась эта ситуация. Нас было трое, была еще моя подруга, и у нас было дело определенное, мы снимали фильм. Когда он меня ударил, у меня еще минут пять было ясное сознание, мне настолько не хотелось поддаваться этой ситуации, меня бесило – какое он имеет право на это. Он меня ударил, и мне стало от этого нехорошо, плохо, но я сделал вид, попытался сохранить спокойствие, у меня дрожали руки, и я продолжал делать то, на чем мы остановились. Потом, через пять минут, у меня резко произошел какой-то щелчок, и я все забыл, где я нахожусь. Я до сих пор помню такое ощущение, что я забыл резко, где я нахожусь. После этого щелчка, у меня все заново начало вспоминаться, и вспомнилось, что происходило за предыдущие десять минут. Но пять минут я вел себя, как будто ничего не случилось, это было очень отвратительно. Я ненавижу, я очень боюсь физических увечий, вообще любых.

Есенину не нравится вопрос совести, я его больше всего боюсь. Про совесть – это две вещи. Первая – физическая. Кстати, если это возможно, нужно укреплять физически тело ребенку, есть методики самозащиты, именно психической

самозащиты, чтобы не бояться агрессии врага. Опять же, в бокс его не поведешь, ничего не выйдет. Ему самозащиту нужно закладывать на уровне психики, чтобы он не боялся дать сдачи. Или еще есть ситуация, начнешь драться, убьешь человека и потом сам же сядешь в тюрьму, вот есть такие штуки. Кажется, если будет драка, не страшно убить человека, вот такой момент происходит. Если будет такой момент, то ты все равно должен выжить, если на тебя враг наступает, ты не должен умирать по глупой причине, потому что ему что-то вздумалось, пусть это будут его проблемы. То есть, если других выходов нет, он может заслуживать даже смерти, но потом ты же за это будешь отвечать. Вот такие ситуации, они отвратительны.

Про совесть, это основная проблема, потому что все взвешивается: правильно ты поступил или неправильно. **Свои поступки и желания все равно оправдываются. Если поступаешь неправильно, совесть начинает, что-то делать с тобой, это как будто маленькая смерть.** Сразу кажется, что ты потеряешь часть себя, если позволишь себе что-то сделать, если это какой-то плохой путь.

Мне кажется, что в жизни я сделал много таких шагов, которые должны были сделать меня уже далеким от себя. Мне кажется, что я далек от того, кем я был когда-то. Может быть, я действительно позволял себе эту смерть, но когда ты уже заново рождаешься, грубо говоря, ты уже забываешь о том, кем ты был, и тебе не жалко это существо. **Всегда боязнь себя потерять из-за сделок с совестью**. Невозможность этих сделок – есть определенный стандарт какой-то для тебя, который нарушать ты не можешь. Точнее можешь, но ты должен быть готов к тому, что ты изменишься, и будешь жить при других условиях, при других обстоятельствах.

Есенин боится уйти вниз. Но жизнь – это выживание. Всегда жизнь была сложной, всегда были войны, революции,

человек должен выживать, ему больше ничего не остается и приходится, иногда, отказываться от своих желаний быть лучше, правильнее, приходится нарушать и какие-то правила. У меня стоит такая штука, как выживание, она важна, пока ты живешь физически, надо выживать. Но если выживаешь, то приходится идти на сделки с совестью. Идти на компромиссы. Понятно, что лучше для человека, выживать, теряя себя в каких-то нехороших ситуациях, которые обязательно будут в жизни. Если оставаться хорошим, то, как тогда выжить?

Мне надо быть хорошим всегда. Быть хорошим – это основной вопрос. И поэтому мне христианская религия очень страшна. Она отнимает шанс у всего, в принципе. Это же конец жизни означает для меня. То есть, если вдуматься во все это, то она не дает выбора, либо смерть твоя духовная, либо жизнь, но жизнь настолько ужасная, в ней нужно от всего отказываться. Если начинаешь задумываться, анализировать свои поступки, тебе многое начинает казаться грехом. Человек так устроен, что начинает скрывать свои желания: ты этого хочешь, того хочешь. Начинаешь считать, что это слабость, которую можно приравнять к какому-то греху.

Ты видишь этих людей, они нарушают все заветы, им приходится выживать и идти на сделки с религией, и со всеми этими стандартами, чтобы выжить. Есть люди, у которых нет этих законов, ты видишь, что они нормально живут, что они счастливы, они строят что-то свое. Это не злые люди, они неплохие, многие из них созидательные, хотя это им вообще до лампочки. Так какого фига совесть предъявляет непонятные претензии, не жизнеспособные, грубо говоря. Вот, эта основное, что меня очень бесит.

Я все равно выбираю жить пофигистом, потому что мне не хочется быть монахом, мне не хочется быть одному.

Пусть это будут люди греховные, даже если этот мир обречен на неудачу, пусть, лучше я умру с этими существами.

Я допускаю, что, может быть, мир действительно задумывался, как какой-то хороший, а потом он пошел по накатанной и сейчас он идет по накатанной, но у меня нет другого выбора, я здесь родился, что ж мне теперь это место покидать, и у меня нет доказательств, что есть что-то другое.

Если ты не прошел через трудности и не понял многое, то стать лучше невозможно. Просто читая и думая, что ты станешь лучше – это не даст результата.

Я сейчас стал более грубым к людям, раньше я был более жалостливым, мне всех было жалко. Сейчас ты просишь помощи, тебе помогают, хочешь, чтобы тебе помогли – проси помощи. А раньше мне казалось, что человеку в любом случае нужно помочь, просит или не просит, просто нужно помочь, а сейчас появились более жесткие штуки.

Но, с другой стороны, я допускаю, что когда пройду определенный круг и стану более благородным, я свои какие-то силы обрету в себе, нормальные, когда я стану сам в себе уверен, то может быть у меня будет такая роскошь, как помощь другим, грубо говоря. А сейчас я не могу себе это позволить, потому что я сам слаб во многих вещах.

Есенина надо оберегать от религиозных всяких штук, пока они не совсем понимают, что это такое. Я любил эти штуки, пока мне нравилась визуальная сторона, на мое подсознание и на мой мозг действуют красивые иконы, если особенно ты любишь красоту. Но, не дай Бог, родиться именно в семье фанатиков, Есенин вырастет несчастным человеком, мне кажется, потому что конкретно ему очень легко это в голову вбить. Нелогичные вещи, которые считаются много лет правдой, и у них есть доказательство, что это правильно – Есенину в это легко поверить. **Он может быть фанатиком. Фанатиком могут стать люди, у которых работают только**

эмоции, если их кормить одними эмоциями. Должны быть люди с мозгами рядом. Это очень важно.

Елена С.

Когда меня в детстве ругали, я не понимала, за что. Задавали глупые вопросы: «Почему ты так сделала?» Да не знала я, почему я так сделала. Например, взяла, покрасила окна канцелярским клеем. И, вот так смотрела со всех ракурсов. Мне казалось – как красиво, просто безумно красиво. Смотрю с одного края, с другого, а там – красота! Иногда так сильно ругали, а меня, хоть убей – я не понимаю, за что. Я слушала, как ругают, а сама думала: «Что может случиться: земля может разверзнуться?» – мне очень хотелось уйти от этого разговора. Я стояла и придумывала разные сценарии выхода из этой ситуации. Лишь бы только отстали.

Я всегда живу с картинками, у меня всегда картинки идут перед глазами. В детстве я себя в картинках видела. У меня вообще мышление картиночное, вижу все в картинках: стою я на лужайке, солнце. Я себе представляю: девочка-колобок катится, дорожка, трава, деревья. Я всегда себе это все представляла.

Если мне что-то не нравилось, и я не знала, что с этим делать, я приходила и пряталась под кровать. Залезала в самый дальний угол, из которого невозможно было меня достать. Я там сидела, лежала и даже балдела.

Я очень люблю плакать. Плачу! Но чтоб никто не видел. Чтобы меня увидеть плачущей – это, я не знаю, что должно случиться. Может меня так воспитывали крепко – никогда свою слабость не показывать. Не могу ничем это объяснить, но просто я плакала. Это было горе, горе без мыслей, без всего. Плакала, плакала, плакала. Это было стихийное бедствие. Сейчас тоже плачу, когда у меня плохое настроение, что бывает крайне редко, я считаю. Муж уходит на работу, говорит:

«Я не знаю, что с тобой делать, сиди уже такая». И в детстве также было, я уходила и плакала. Плакала, плакала. Очищение шло, очищение, очищение, очищение. И вот, наконец, картинка: солнце, сразу весело, настроение поднялось.

В глазах окружающих я никогда не должна была плохо выглядеть – я должна была улыбаться и смеяться. Родня начала называть детей моим именем, им казалось, что это залог хорошего настроения. Мне говорят: «Какой ты была ребенок! Улыбчивый, веселый. Упадешь, обдерешься, йодом мажут, а ты стоишь, не плачешь». **Никогда нельзя было показывать, что мне плохо. В душе было счастье, если могла что-то преодолеть.** Иногда было настолько больно, что ни эмоций, ничего, души в теле не было – она убегала, как было больно, она убегала куда-то в пятки. **Было как будто тело отдельно, я отдельно.** Главное не заплакать. Я ходила вся ободранная, все коленки. Я падала на болячки, сдирала их, раны становились сильнее, но главное – не заплакать. Но если я одна, то я так плакала, что я не могла сама себя успокоить. У меня мыслей никаких не было, было просто тотальное горе.

Я сейчас уже взрослая. Когда подругу положили на операцию, операцию делали очень долго, мне казалось целый день. Мне когда позвонили, я пришла в такой шок, и как села плакать! Скрыться негде было, это было на работе. Меня успокаивали, потом злились, потом смеялись, потом говорили: «Ты что, все сидишь?» И когда сказали, что все сделали благополучно, я тут же сразу и успокоилась. **В плаче идет очищение. Скрытые эмоции, которых очень много – в плаче выходят, и становится лучше, лучше, лучше.** Легче, легче, легче и солнце, солнце и солнце появляется в моих картинках.

Детство у меня – одно сплошное счастье: на велосипедах с папой катались, счастливая в лагерь ездила. Одно сплошное счастье.

У меня мама была заведующей детским садом. Я так подозреваю, ее не очень любили сотрудники. И меня, как дочку заведующей, терпеть не могли за то, что молоко мне нельзя, тут же рвота была, если пенка попадала. Мама сразу приходила на кухню и говорила: «Кто? Почему не процедили?» Все наверно думали, что я это делаю нарочно.

Помню, в детстве меня заставляли есть – это очень сильно отравляло все мое существование. Настолько зациклилась я на этой еде. Шел принцип: «Ешь, Ешь!» А ты уже не можешь и не хочешь есть. Напихаешь целый рот и чувствуешь, что еда не проходит, вскакиваешь и бежишь. Из еды я вообще ничего не любила. Я упрямая была. Меня никогда не могли накормить, вплоть, как до сих пор. Я говорила: «Я не хочу, не хочу, не хочу… – пауза. – Я не хочу!!» «Че орешь?» Я умышленно повышала голос, чтобы отстали, потому что так не понимали. Даже сладкая земляника для меня была кислая. Орешки… что там. Было приятно, что давали кулечек. **Из еды ничего никогда не хотелось.** Чтобы позавидовать на что-то – такого не было. Просто ничего, я не помню ничего, чтобы я любила, кроме конфет. У моей тети конфеты были коробками, мешками. Я их ела, а когда объедалась – меня тошнило, но я все равно их ела. Больше ничего не любила, если только еще молочную кашу. Сейчас мне кажется, что **у меня не хватало сил на еду**. Я была такой жизнерадостной, мне было весело, весело, а когда я садилась за стол, я тут же уставала. Я жевала, руками держала челюсть. У меня все уставало, я тут же хотела спать, у меня не было сил есть. А меня все спрашивали: «Почему ты не ешь?»

В садике меня самую первую вызывали: «Иди садись ешь, вот тебе первая тарелка». А уходила я самая последняя. Мальчик один в группе мне занимал куклу, пока я ела. Он был большой, толстый, он всегда за меня молоко выпивал, если удавалось подсунуть. Он эту куклу занимал, он уставал

меня ждать, и с этой куклой все успевали уже наиграться. Она уже была нафиг никому не нужна, а я еще все не поела. Ну, просто сил у меня на эту еду не было. Я ее не любила, ненавидела. Из всего детского сада была только одна воспитательница, которая говорила: «Выбери, что ты съешь». И вот это одно сплошное зло на тарелках, и я выбирала, что мне полегче съесть. И, если я у других воспитателей вообще ничего не ела, то эту воспитательницу я до сих пор помню. Она говорила: «Съешь только котлету, или съешь хлеб с маслом и сыром». **Вкус от еды я не чувствовала. Еда была обязанность.** Положено завтракать, и все завтракают, все обедают. Аппетита не было никогда. У меня и сейчас его не возникает. Я забываю есть, для меня это вообще не актуально. **Мне надо только счастье в душе, чтобы было хорошо.**

Когда мои родственники собирались по праздникам: шли, наряжались, пели песни, танцевали всегда, и мне это безумно нравилось, безумно нравилось. Все было очень красиво, не было пьяных. Вот мои бабушки, родня, праздники: Троица, родительская… Все сидели у бабушки. Я сидела среди них счастливая, они меня все любили. Я сидела среди них, и мне было хорошо. Что-то поела, конфеток поклевала. Они меня ничего не заставляли делать. Мы сидели, они выпивали рюмочку другую и пели песни… **А я сидела и балдела, и мне ничего не надо было кроме этой теплой атмосферы. Вообще я за собой замечала, что я вот сяду и как бы прижмусь к кому-то. Иногда смотрю: «Где мое тело?» А оно уже прижалось, пригрелось около кого-то.** Со мной давно такого не случалось, а тут к мягкому, доброму прижалась, на ощущениях – моя душа прижалась. **Я обожала теплых, доброжелательных людей.** Я сидела бы между них и сидела, и сидела бы… Мне говорили: «Что ты уши развесила…»

Я тело не чувствую, я – это, как воздух – раз, и перемещаешься. Я живу одной душой, мне легко, я перемещаюсь.

За папу тревога идет, я раз, к нему слетаю в квартиру, посмотрю, у меня такое ощущение, что я даже хожу и вижу.

В детском саду нас на веранду выкладывали спать. И когда нас выкладывали на веранду, я всегда не спала, я летала. Я лежала, но летала – было такое ощущение. Зайду за садик, за домик. Там был домик. Когда я лежала на веранде, я ходила за этот домик мысленно, качалась на качелях. Раскачивалась, раскачивалась, я летала на этих качелях, а сама лежала в койке в это время. Мне нравилось, как качались ветки, как пели птицы. Я до сих пор помню запах, колыхание ветра, какое было, где лежала. Я сейчас это помню, а куда ходила, я просто это воображала.

А сейчас я бывает по дому «слетаю» – вижу: посуду вечером не вымыли.

А тогда мне просто счастье было слетать туда, вот сюда, вот облако увижу какое-нибудь и думаю: «Кто же это? Медведь или котик?» У меня такое ощущение, раз уже и сижу на облаках – и это мягкое, белое: не как перина, это другое чувство. Там было, в облаке, совершенно иное чувство, которое на земле я не испытывала. Там было очень легкое чувство: хорошо, солнце, свет.

Мои тетушки ходили в баню по пятницам и приходили к бабушке, пили чай. Я сидела и смотрела, как они кололи сахар. Я на это могла смотреть часами. **Я долго могу смотреть, как люди делают руками.**

Я работала копировщицей – это вообще! Больше у меня такой работы не будет. В этой работе уходишь: счастье, невесомость. Ни времени нет, ничего… Работаешь и работаешь – нравится, настроение повышается, прибавка энергии идет.

У одних моих родных было много-много бусинок, материалов каких-то… Все это мной высыпалось, перебиралось, складывалось. Я могла смотреть на каждую, складывать, раскладывать, и мне было очень хорошо, ну просто дурдом

какой-то… «На что ты тратишь время? – говорили мне. – Разве так можно?»

Меня заставляли перебирать крупу. Я сидела и перебирала, и перебирала. Вот платили бы за это деньги, я бы с утра до ночи сидела. Во мне все успокаивалось. Это было просто чудесно. **Мне очень хорошо, когда спокойно на душе.**

После этого я вставала и бежала на улицу. А гулять я любила безумно. Улица – это была вторая родина. Свобода… Я всегда бегала вприпрыжку. Бежишь и прямо, и боком… и по-другому, бежишь, подпрыгиваешь! Это счастье, счастье, счастье. Пока никто не видит, это неприлично.

Потом я поняла, что маму не любят, меня тоже не любят. Я это видела сразу… Я видела, но это не показывала и здоровалась с этими людьми, улыбалась, чувствовала при этом себя какой-то предательницей. Иногда видишь со стороны, как тебя там одарят взглядом (не любят), но я никогда никому не рассказывала об этом, никогда, никому…

Иногда бывает такое – я стою на мосту. Я стою, я разговариваю сама с собой, мне нравится моя тайна. А сама разбегусь, как будто бы вот я стою здесь, а убегу туда, куда-то далеко. Я мысленно разбегусь: бегом, бегом бегу, прыг со всего маху в реку и иду ко дну – а сама стою, читаю. У меня такое ощущение, что это наяву. Я реально так вот делаю. Я туда погружаюсь, погружаюсь, потом выныриваю, стряхиваюсь, как собака, и мне так хорошо! Вот просто безумно хорошо. И живу дальше. Это вот у меня такая двойная жизнь.

Или лежу я на диване – окно желтое, потом оно становится фиолетовым – такой красивый фиолетовый, неживой цвет. Но не совсем неживой. И вдруг, смотрю на себя сверху, а это не я, это человечек: ножки коротенькие, ручки, голова, большие глазки. Думаю: «Надо же какая я!» И дальше лежу. Это меня не удивляет, не раздражает. Ну, вот такой побыла.

Я лица людей не вижу, не запоминаю. Даже когда работала продавцом, люди приходят второй раз, и я только на ощущениях узнаю, а по лицу не узнаю. Ощущения от людей: добрый – злой.

В детстве, в юности у меня были люди желтого, красного цвета – вот как-то вот так. А потом я рассказала это своей тете. Она сказала: «Слушай, перестань заниматься глупостью». Правильно, что так сказала, а то бы я ушла в это. У меня люди были желтые, зеленые. Я сказала себе: «Хватит глупостями заниматься, живи как все!»

Я с детства поняла, что у людей часто маска одна, а истинное отношение к тебе другое: люди смотрят, думают что-то там про тебя. Но у меня к людям не было никогда претензий. Я в мире не видела, чтобы кто-то кому-нибудь очень плохого пожелал. Люди в моем восприятии не такие жестокие, как часто показывают в сериалах или пишут в книгах. Мне кажется, это просто придумки, и в жизни я такого не видела. В жизни такого не бывает. В жизни бывают ситуации, которые, как снежный ком, накатываются, и люди в это уже помещаются. А сами, чтобы они какие-то коварные планы строили – я такого не видела, не чувствовала ни разу и не видела.

Я люблю мечтать. В моих мечтаниях мне хорошо, душевные состояния комфортные.

Я очень любила бывать на природе. Папа говорил мне: «Дочка, земляничка появилась, бери стаканчик». Я прыгала к нему в люльку, и «плюх!» – плюхалась. Я плюхнусь, и мне, кажется, весело. Два, три раза плюхнусь. Мне так нравилось: бамс, бамс, бамс! И едем мы с ним, останавливаемся, набираем немного, поедим, наберем маме. Маме надо привезти всегда.

Или ромашки пошли. Букетик ромашек в вазу наберем, колокольчики с тоненькими стебельками, васильки полевые. Их надо всех по одному набрать. Счастье…

Нравилось ходить по вскопанной земле и собирать васильки. Идешь, а в сандалии песок и земля засыпается. Это чувство было приятное – навсегда осталось. Тепло, земля теплая в ноги засыпалась, потом я садилась, все это вытряхивалось, одевалось. Одно удовольствие.

Я любила брать в руки много маленьких цветочков, например, тысячелистника. Вот и рассматриваешь их, и нюхаешь. Маленькие эти лепесточки, цветочки оторвешь, составляешь их в букетик, травку в них воткнешь. Это была игра: приближаешь – удаляешь этот букетик. И мне просто хорошо и все.

Были родственники, которые меня не любили. Одна уже взрослой сказала, что когда я была маленькой, ей хотелось мне дать щелбан, дать щелбан! А я это слышала в детстве всегда. Злобы у меня не возникало, я чувствовала, что я ей неприятна, от меня хочется ей отмахнуться. Я отходила в сторону, не доверяла, таилась. **Я вела с окружающими себя так, как надо было себя вести – ТАК, КАК НРАВИЛОСЬ МАМЕ.**

Мне нравилось, когда меня уважали только за то, что ты человек. Я была еще ребенком, ценить меня еще вроде бы было не за что, я со всеми здоровалась, я не капризничала, я не плакала, в истерики не ударялась. Этого ничего не было, и поэтому ко мне хорошо относились. За одной бабушкой я ухаживала, она уже лежала, я ходила к ней полы мыть. Она отщипывала мне от шоколадки: давала иногда две дольки, иногда четыре, а не так, что шоколадку целую. Когда я у нее ночевала, она мне на завтрак жарила яичницу из двух яиц. Они были суперэкономные люди. У меня там осанка выпрямлялась. Они уважаемые люди, **когда уважаемый человек говорит: «Красное…» – а видишь, что зеленое, но думаешь: «Ну что же, пусть красное…»** Они же уважаемые люди…

В школе. Первая учительница – «любовь всей жизни». Она давно знала мою маму, они были врагами. И я тут же стала получать указательным пальцем по башке. Больно

было. Я никому не говорила. Я даже не плакала по этому поводу. Я учила, а она мне ставила тройки. И ненависти к ней у меня, честно говоря, не было. В памяти обиды стираются, забываешь навсегда. Просто этот человек перестает существовать для тебя, просто его нет. Я с ним здороваюсь, но его нет, просто нет.

Так же отношусь с чужими секретами. Взрослой я поняла, что мне говорили по секрету, чтобы я передала начальнику. А мне говорили, у меня в голове как-то все устраивалось – и секрет чужой уходил раз и навсегда. А оказывается, на меня другие планы строили, это я потом поняла.

Я всегда считала, что меня мама не любила. Я сижу, я к ней не прикоснусь. Мы с отцом обнимаемся: «Дочка!» Такое ощущение, что душа в душу вошла, а мама стоит, смотрит. Я подхожу, обнимаю: «Мама, мама, мама!» А душевной близости никогда не было, ничего не было.

У меня всегда были только обязанности перед мамой, а с папой я близка всю жизнь, он меня любит. Когда я была маленькая, я помню: я на диване, а папа несет матрас, чтобы разложить на диване. Я кувыркалась по дивану, чтобы он не успел разложить матрас – и это была наша игра почти каждый вечер. Мама безумно злилась, отец говорил ей: «Да ты что? Да ты что?» А я видела, что она злится, я понимала, что не надо этого делать, а я не могла, мне так хорошо было с отцом. Вот он меня накроет матрасом и говорит: «Ну что?» А я: «Ха, ха, ха!» – как дурочка. Ну, два идиота наверно со стороны, но было очень приятно. В маленьком возрасте я забиралась на колени к отцу, когда он сидел, читал газету. Так расчесывала его волосы, сяк расчесывала, бантики привязывала.

Очень редко я чувствую детей, что они счастливы. Они плачут, душа плачет. Они этого не понимают. В основном душа их тащится, тащится, за родителями, потом смотришь – взбодрился, начинает смотреть, уже как-то и повеселее, идет

за руку, а до этого получил кучу подзатыльников. Вот я, тоже самое чувствовала в детстве.

Больше я чувствую душу, тела у меня как-то и нет.

Как я болею? Я не болела практически никогда, раз в год, гриппом, как все. И то, я даже в больницу не ходила. Мне писали бумажку дома, и я шла на следующий день в школу.

Мама всегда говорила: «Не хватало того, чтобы ты еще болела, да еще и сляжешь! Еще за тобой и ухаживать». Болеть было нельзя просто. Я никогда не болела. Однажды меня положили в больницу, я говорила: «Только маме не говорите, маме не говорите…» И мама пришла. Мама пришла и говорит: «Дочка, дочка!» Я вижу, что это мама, но я ее боюсь и все. Этот ужас, что она меня сейчас будет ругать, она меня убьет сейчас.

Единственно, что спасало, когда я болела – не она со мной возиться будет, а бабушка. И я не болела. Если получалось, иногда, что заболеешь, она мне говорила: «Вот, ты опять заболела, иди в больницу сама, а я не пойду с тобой, мне некогда». Я шла одна. **Мне вообще со здоровьем сложно, я слабо ощущаю свое тело**. Такого, чтобы я испугалась, что что-нибудь будет с моим здоровьем – вообще не было. Я и сейчас этого не боюсь. У меня ребенок сейчас болеет, мне бы как мозги включить, мне его лечить надо, мне некоторые говорят: «Ты соображаешь?!» Я понимаю: «Надо лечить, надо лечить…» – и не понимаю, что его надо лечить. Я плохо иногда понимаю физическое состояние себя и других людей. Ну и что, что он болеет и температура под сорок, пусть одевается сам. Никогда никому нельзя показывать, что ты болеешь.

В детстве меня многие люди привлекали. Вот был дядя Степа. Пять человек детей, пил, пил сильно. Раньше были агитплощадки, где кино показывали, лавочки стояли. Все надевали теплое пальто по осени, выходили и сидели. Дядя

Степа детям говорил: «Что самое главное в жизни? Это дети, это семья». Он был очень добрый.

Еще был дядя Михай. Он, когда напивался, танцевал разные танцы, и на коленки падал, и: «Асса!» – кричал. И на следующий день ему так стыдно было. Я всегда подходила и говорила: «Здравствуйте, дядя Михай!» Я старалась с ним заговорить, чтобы ему не было так стыдно. Мне казалось, что все его осуждают, он был такой добрый – этот дядя Михай, такой добрый, что мне хотелось как-то, ну, загладить произошедшее, что ли. Я всегда к нему подходила, чтобы он не стеснялся. **Мне кажется, очень стыдно, когда тебя отругают при всех.**

Помню, на базаре продавали ковыль крашеный – вот это хотелось. Ковылем поводить по лицу – это было очень приятно. Мама говорила: «Давай я тебе лучше мороженое куплю! Зачем тебе эта трава?» У меня эти веточки хранились годами. Я улучшала себе ими настроение. Ковыль стоял в вазочке всю зиму, потом мама выбрасывала его, говорила, что пыль одна. Это было счастье – ковыль.

В детстве я день и ночь играла. Очень любила коллективные игры. Шашки, скакалки, прятки, вышибалы. Ходила, всех уговаривала: «Давайте поиграем». С соседними мальчишками во дворе играла в хоккей. Я бы играла и играла. Ни разу первая не останавливалась. Играла в песочнице. Неинтересно было одной даже секретики делать. Сделаешь секретик, и нужно тут же рассказать, потому что одной скучно.

В школу ходила – человек пятнадцать нас собиралось. Я придумывала всякие истории, сказки – рассказывала. Я выходила из подъезда, меня уже там 4-5 человек ждало. Мы шли через парк, дорога была длинная в школу. Целая эпопея была – поход в школу. Я всю дорогу шла, рассказывала сказки, народ меня ждал, когда я расскажу. **Я придумывала на ходу. Перед глазами у меня шли картинки того, что**

я придумывала. Если бы я эти картинки не видела, наверно, так бы не слушали меня. **Я жила в воображаемом.**

С мамой был один большой протест. Я очень злобно, агрессивно себя вела, сестру била очень сильно. Редко я входила в такой негатив. Мама меня пугает, а я стою, меня хоть убей. Я понимаю, что она от меня хочет, а я не буду этого делать. Постоянный был конфликт. Она говорила: «Ты не сделала задание!» Я говорила: «Сделала!» – «Расскажи!» – «Не буду!»

Приходил отец и говорил ей: «Ты чего добиваешься? Такая агрессия!» При этом душа уходила ниже и ниже в теле. Чернота была. Она меня обижала.

Мне очень нравилась подружка – соседка по лестничной клетке. Мы с ней что-то делаем, бесимся. Мы с ней могли просто прыгать. Мы с ней пекли ириски, открывали окна, высовывались в окна во двор – второй этаж. Это счастье, одно сплошное счастье.

Иногда я говорила: «Наташ, слушай, давай иди-ка ты домой. Такое чувство какое-то – мама сейчас придет». Наташка раз, и нет ее. Полчаса, у меня скорость очумелая, я быстро все делаю. Я по квартире пробегу, все приберу, раз – мама приходит. Сейчас Наташе уже полтинник. Она говорит мне: «А помнишь, как ты?! Я до сих пор вспоминаю и всем рассказываю, как ты это чувствовала, что мама придет». Я думаю, что мама тогда только замыслит пойти домой, я тут же говорила: «Наташка, уходи!» Потом мама уходит, я прихожу к подружке, говорю: «Пошли дальше!»

Я ни в чем не уступала маме, а она мне. Потом, в конце концов, забывалось на какое-то время и все успокаивалось. Я была очень упертая и она тоже. Надо было каждой все посвоему, правильно. Мне хотелось все идеально, чтобы все было тютелька в тютельку, красиво-красиво. **Надо было, чтобы хвалили**, но меня папа только хвалил. Поливали помидоры через день – таскала два ведра воды только так.

Папа говорил: «Дочка, помощница ты моя, попутчица, путешественница!» – он меня в люльке мотоцикла возил. Это было счастье.

Жили мы в однокомнатной квартире. У нас у первых появился телевизор, и у нас собирался весь двор. Мне говорили: «Спать!» Они телевизор все смотрят, а я спать должна. Раскладушка стояла в этой же комнате. Я спала в майках брата. Майку натягивала и шла, ложилась на раскладушку. Безумно было стыдно, что я голая, что я в этой старой майке.

Если меня отругает мама при всех – было стыдно, если я расплачусь где-то – было стыдно. Никто не должен видеть слабости, только сильный может выжить в этом мире. Только сильный достоин уважения. Стыдно, что я плохо учусь. Они в институтах, а я не в институте. Но тут же возникала агрессия: «Ну и что? Да, я такая, ну и что?»

Я пошла работать сразу после школы, я материально зарабатывала хорошо. Первый год я работала на конвейере. Я в первый день сделала норму, у меня вообще не было проблем ни с руками, ни с работой. Я с перчаток ниточки срезала. В упаковки – перчатки складывала. Клеила коробки, упаковывала. Такая вот рутинная работа. Я везде успевала. Еще танцевала, пела на работе, девчонки все смеялись, ухахатывались. Потом, когда пошла ученицей копировщицы, я тут же стала норму делать. Ко мне в очередь стояли на копирование.

Зима в детстве – это отдельная история. Зимой я больше всего была одна. Ложилась в сугробы, чтобы тебя никто не видел. Ляжешь – и так это было, до самого взрослого, всю жизнь. Отдаляешь и приближаешь эти звезды: туда, сюда. Я реально их приближаю, летаю среди этих звезд, как птица. Это счастье, душа свободна. Ни тела, ничего нет. Просто прыг, и летишь. Прыг и полетела.

Когда плохо на душе, если успеешь понять, что ты входишь в плохое состояние, то это быстро исправляется – раз,

и ничего плохого не произошло. А если ты уже вошел в это состояние, то нужно пережить плохое настроение.

Однажды, когда я была уже взрослой, у меня был очень затяжной депресняк, и я не знала, как оттуда выйти. Тогда я поняла, что я была в это время среди некомфортных людей. Поделиться было не с кем. У меня тогда кончились все деньги, и от меня тогда все отдалились. Мне было реально обидно. Я понимала свою ничтожность, и, с другой стороны, я ее не понимала. Я поняла, что это временно. И когда я пошла на реальную работу, когда повалили деньги – все исправилось. Когда дома в депресняке: это унылость, унылость, унылость. Она все равно на всех сказывалась. Когда пошла, проработала три месяца – деньги повалили, самооценка, прям, поперла вверх. Мне на все стало хватать. Мне вот хватает за все заплатить и на жратву – я спокойна, как танк. Ну, хотелось бы там того, того, того. Ну, нет и нет. Если денег нет – на настроении сказывается. Я десять лет прожила как королева, денег было много, я мужу только пальчиком показывала, и он мне все покупал.

У меня панибратства с людьми нет, и, в то же время, я со всеми в хороших отношениях: «Приходите в гости. Я со всеми дружусь и с грузчиками, и со всеми». Меня спрашивают: «А что скажет Ваш муж?» – «Он у меня нормальный человек. Он человек, а потом уже мужчина, муж…» Я дочери говорю: «Ищи друга себе, друга! Мужчин много, а друг – он один, друга предать нельзя». Ну, в общем, вот такая философия в голове! Причем, всегда это было.

Я люблю когда «кураж прет» – настроение хорошее. Я могу компанию завести: «Давайте!.. повеселимся», – и народ дуреет. В этот момент я чувствую себя большой очень. Энергия из меня может идти безмерная, только я ее не пускаю вширь, я ее пускаю вверх. И когда вверх – народ заводится, а я чувствую счастье. Когда я пускаю энергию вверх,

у людей спина выпрямляется, народ становится красивым, интеллигентным. Я чувствую, как энергия вверх идет.

Есенин чувствует эмоциональное состояние человека и может его поменять. Вот приходит ко мне подруга – никакая: «Давай чаю попьем?» – «Давай». Я начинаю суетиться. Энергия ее на полу лежит. Я чувствую это, я вижу. Мы начинаем болтать. Я вижу, что у подруги не все в порядке. Я никогда не спрашиваю. И я вижу, что энергия поднимается, поднимается, поднимается… я это чувствую. Настроение у подруги становится совсем другим. Она уже вся выстроена, хорошенькая, она уходит домой, в нормальном состоянии.

Для меня, чем больше вокруг энергии, тем лучше, тогда я свою выпускаю легко (нужна компания, чтобы выпустить энергию в общении). А когда энергии мало в каком-то помещении, придешь, а там фиг чего, я стараюсь не наполнять своей энергией чужое пространство, зачем лезть со своим уставом, со своими порядками. **Я могу управлять своими энергетическими потоками.** Если мне не нравится энергия пространства, я могу ее перестроить, но я этого не делаю, потому что мне комфортно самой в себе.

Мне может быть некомфортно от какого-то человека. Что-то человек сказал, я погружаюсь в этого человека. Он говорит, говорит, а я в нем.

Когда люди задают умные вопросы, я думаю: «Зачем задает вопрос? Чтобы показать, какой он умный? Или реально у него так голова думает?» Меня это раздражает, я могу посмотреть так на этого человека, что мне самой не понравится.

Меня в моем доме много – там все мое. Я там делаю, что хочу. У меня вся энергия просто вверх. Мне кажется, что вверх – это красиво. Когда ко мне приходят, что-то делают, говорят… они такие все маленькие… в моем доме. Я иногда сижу, и пространство становится плотным, плотным…

Я умею это как-то делать. Я не хочу ни о чем думать. Я не хочу думать, что вот тут кто-то сидит.

У меня в памяти стирается из жизни часто много. Из детства стерлось многое. **Из детства я помню томление души, когда тебе что-то говорят: «Надо, надо, надо…»** Тебя одевают, повязывают платки, ты идешь как эта чукча, тебе там три или пять лет. Терпение, томление души. Зима невыносима, пальто невыносимо. Надо порхать, как бабочка.

Я шапку стала носить в сорок лет. В любой морозняк ходила без шапки. Одежда должна быть легче, удобней. Тебя сажают в санки, тебя всего укутывают, повязывают – ты сидишь, повязан платок, он мерзнет, промокает. И ты терпишь, терпишь, терпишь. Все детство казалось, что это никогда не закончится. И зима не закончится никогда. Просто это бесконечно. В квартирах холодно, ты в валенках – тяжело. Терпение, терпение, терпение физическое. А воображение мое где-то в картинках, в счастье.

Года три назад я стала ощущать свое тело – ноги, до этого я не чувствовала своих ног. Я научилась чувствовать свое тело, и сразу поправилась на двенадцать килограмм. Если я вижу животных с крепеньким телом, у меня самой включаются ощущения тела.

У меня сороковой размер обуви. Мне папа всегда говорил: «Дочка, как тебе повезло! Как же ты крепко на ногах будешь стоять! Откуда-нибудь прыгнешь, всегда сумеешь приземлиться хорошо». И все, никаких комплексов. На все минусы папа мне всегда давал плюсы. Я часто тело вообще не чувствую. Я иногда иду и – бац! – в дверь вляпаешься!

Когда ходила беременная, сознание часто теряла. Сядешь и в отключку. Раз и отключаешься, раз и отключаешься! Вижу: дверь стеклянная, окно стеклянное, иду в окно. Одета: куртка, джинсики, кроссовки. И что люди думали? «Наркоманка ломится!» – «Выпила, что ли, девка?» Ориентации нет,

тело не чувствуешь, идешь в стекло. **Я только недавно научилась чувствовать свое тело.**

А боль я чувствовала всегда: искры из глаз, когда больно. Голод тоже чувствую.

Боль я ощущаю, когда она сильная, а до этого не понимаю, болит или не болит. Холод чувствую тоже не сразу. Вот простояла на остановке и так замерзла, что я к утру только согрелась, а до этого стояла и стояла, ничего не чувствовала. Мне говорят: «У тебя что, морозов нет, на себя что-нибудь одень…» **Насколько мне холодно – мне непонятно. Есенин – это дети, которых надо кормить, надо одевать. Нужно очень тактично, умело все это делать. И еще не нужно из детей делать дураков.** Вот из меня всю жизнь делали дуру. Например, говорили: «Леночка, скажи, как называется столица нашей родины?» Смотришь на них и говоришь: «Москва». «Ой, какая ты умная!» Я думала: «Какие дураки! Что уже я этого не знаю?»

Надо ребенка больше уважать. Лучше бы книжку почитали, сводили куда-нибудь в интересное место.

В детстве у меня была природа, настроение, двор, игры, а интересное и познавательное не помешало бы. Репетитор какой-нибудь – мне всегда хотелось. Рисовать, физически развиваться. Ручки тоненькие, бантики, а по канату я лучше всех в школе взбиралась. Папа сказал: «Кожа, да кости, а кому-то нужна будет». Все, я на всю жизнь усвоила, что нужна.

Я вообще не понимала, как это: «Нет женихов!» Мне было 24, мой муж у меня был седьмой. Мальчишки настолько у меня были в друзьях и подругах, звонили, переписывались, встречались, в кино ходили, на танцы.

Для меня очень много значат друзья в жизни. Компания – это все, полжизни отдаешь за это. Это все. И когда остаешься без друзей, без парня своего… у меня сознание

ехало, крыша ехала. Но показать, что тебе плохо нельзя, это с детства. **Никому нельзя показывать, что тебе тяжело. Упала – не плакать, обидели – не плакать.**

В компанию нужно приходить и говорить: «Здравствуйте!...» И тебе все: «Здравствуй!» Все тебе радуются.

Из детства состояние счастья помню: «Дочка, ну иди к нам! Ну, расскажи, какой сон ты сегодня видела». Мне и взрослой **общение с добрыми, искренними людьми очень нужно. Я вообще бы не вылезала из компаний, из общения.** Я вообще могла бы коммуной поселиться, и по графику еду готовить. И обязательно должна быть честность и преданность, как у собаки.

В детстве было: друг Юрка, подруга Наташка, и меня никто никогда не предал. Я сама никогда не говорила в детстве лишнего – никогда. Никогда не передавала сплетни. Это было предательство. В детстве я была жестокая. Чуть что не по мне – стукнуть! Вот сестру… я чувствовала, как она меня предавала. Другим девчонкам кукол рисовала, а мне нет.

Отец говорил: «Против силы есть только сила. Не дашь сдачу, получишь второй раз». Меня брат стукнет – я лезу на рожон. Он говорит: «Ленка, я тебя сейчас откину, ты же получишь!» – «Да хоть убей, а сдачу я тебе сдам». Ну, как же не сдать?

Вот в детстве бегу домой в туалет. Брат дверь закроет и говорит: «Пой интернационал, а то не пущу в квартиру». Я прыгаю, пою. А потом бегу со всей силы, тело не чувствую, чтобы его стукнуть. Он обидел – надо. Бьюсь насмерть. Это должно быть искренне, открыто, не исподтишка. Когда повзрослела, уже мозгов стало хватать не бросаться, а так вот слово нельзя мне было сказать: «Ленка – дура». Полезу драться – мне все равно. Я могу стирать память, обиды, чтобы мне не было обидно перед окружающими, что я могла в это вляпаться.

Я стерла обиды на маму, обиды первой любви. У меня не осталось вообще негатива никакого. И я вышла в мир, в свет…

Мне говорят: «Ленка, какая ты бесстыжая… Так вы с мальчиком дружили восемь лет. Ходили, за ручки держались, в одном классе учились, в одном дворе жили. Любовь неземная была… Не ходили, а летали как голуби. И вообще даже не поплачешь, даже не переживаешь. Ну, ты нахалка!» Мне такое прямым текстом говорили, а что уже думали, не знаю. А я думала: «Посудачат и все». Стирается в памяти, как будто не было. И в детстве также: вот тебя обижают, обижающий – стирается, и нет его. Как будто я не жила это, это было не со мной. Это даже невозможно вернуть.

Ирина В.

У меня из детства на взрослых есть обиды. Я до сих пор очень хорошо помню момент. Я закончила начальную школу на все пятерки. Я не могу сказать, что это мне давалось очень легко. Я, правда, старалась, чтобы порадовать своих родителей. В нашем классе была девочка, с которой мы все время соперничали: кто быстрее прочитает, кто лучше решит пример. Она, также как я, закончила школу на одни пятерки. И вот такой момент: нас вызывали на сцену, поздравляли, родителям спасибо говорили. Я помню, как ее родители подарили ей цветы, а мои родители отнеслись к этому, как к должному: «Да, молодец, но ты обязана была закончить на пятерки». **Меня, за какие-то мои достижения, как мне казалось, недостаточно хвалили.** Мне очень нужно было поощрение. **Мне кажется, что я всю жизнь что-то делаю, чтобы мне потом сказали, что я молодец.** Я делаю не исключительно для себя, а еще для кого-то, чтобы кому-то, что-то показать: **«Я смогла, похвалите меня! Похвалите, похвалите, чтобы все вокруг знали, все мной гордились, что я достигла чего-то, какого-то успеха»**.

Когда я занималась спортом, и наша команда победила, я об этом рассказывала всем своим близким. Они: «Ладно, ладно». А мне хотелось, чтобы папа пошел, рассказал об этом своему другу, мама рассказала, например, своей двоюродной сестре и т.д. Чтобы люди мне при встрече говорили: «Ой, какая ты молодец, у тебя что-то получается». **Мне всегда хотелось, чтобы мной чуть-чуть восхищались.** Мне этого не хватало. Восхищались не только по большим достижениям, но может быть и по незначительным делам. **Мне хотелось, чтобы всегда говорили: «Ты молодец!»**

Вот историю с цветами я помню до сих пор (сейчас мне двадцать лет). Насколько мне было обидно, что вот ей цветочки подарили, родители ее хвалили, а мне сказали, что у меня не было других вариантов, я была должна. Я тогда полчаса, может быть, на них позлилась, пустила одну одинокую слезу где-то в уголочке, но **запомнила это на всю жизнь.**

Вопрос к Есенину: «Представь себе ситуацию: мать, допустим, ищет и не находит дома деньги. Говорит: «Ты не брала деньги? Может твои друзья взяли?» Потом она деньги находит, но не извиняется перед тобой».

Ответ Есенина: «Со мной наверно бы случилась истерика. Я бы наверно плакала, оправдывалась. Если бы мне не поверили – вот это бы да. Вот это была бы ужасная ситуация, представить себе не могу. Я бы злилась на маму, что она это сказала по глупости. Мое отношение к матери поменялось бы в негативную сторону. Я бы стала тихонечко-тихонечко вспоминать эту историю из детства, накручивать себя. Доверие к матери исчезло бы, так как меня обвинили неоправданно. Неоправданное обвинение – я считаю, что это очень больно».

Со мной нужно очень много разговаривать, очень много общаться, не только на какие-то распространенные темы: о погоде, о делах в школе. Разговаривать надо о моих внутренних переживаниях, нужно пытаться, чтобы я говорила,

чтобы все в себе не переживала. **Это очень тяжело на самом деле, когда ты ребенок**, подросток, **и у тебя эмоции накапливаются, и ты никуда их не выпускаешь**. **Разговор – это единственное где их можно выпустить.**

Ребенка не надо спрашивать: «Как дела?» Он закроется, это его напугает. Его надо спросить: «Почему грустный, почему не улыбаешься? Что-то произошло?» Спросить надо очень мягко. Подходя не в лоб, а с тыла. Потихонечку, потихонечку его разговорить. Главное, не давать какую-то оценку этой ситуации, а выслушать хотя бы его, чтобы ребенку просто стало легче.

Если я что-то рассказываю человеку, мне, в принципе, не особо интересно его мнение. **В процессе своего монолога я сама для себя пойму, как мне стоит поступать в том или ином случае. Я сама для себя нахожу решение своих проблем в процессе общения с кем-то, поэтому кто-то должен быть рядом всегда.** Общаться надо, если просто сидеть и думать, прокручивать что-то в голове – не факт, что это решение само всплывет, а когда высказываешься, с разных сторон подходишь к ситуации, тогда уже само по себе решение приходит, все получается.

Рядом должны быть взрослые, способные выслушивать такого ребенка. Мне всегда было проще общаться с людьми постарше меня на 10-20 лет. Мне они внушали больше уважения, доверия какого-то. Мне всегда с ними было хорошо общаться.

Перед каждым сном, когда ложишься и закрываешь глаза – думаешь: «А вот я сегодня Маше сказала, что она мне как-то не понравилась. Зачем я ей это сказала? Обидела человека! И вот, второй раз ходила сдавать на права, Господи, как можно быть такой глупой? Завтра на работе очень много дел. А почему я сегодня не сделала половину? Тогда не переносила бы на завтра. Так, что я делала сегодня?» Этот

постоянный анализ самой себя, постоянная оценка своих действий – это очень сильно утомляет, но от этого никуда не денешься. Это было всегда, и я думаю, что до конца моей жизни это так никуда и не уйдет.

Вот у меня плохое настроение. Я отфиксирую это, сижу, довольствуюсь – вот у меня плохое настроение. Погрязну, и пока оно у меня не кончится, думать ни о чем не буду. Сидишь и думаешь: «Как все плохо, как все вокруг плохо…» **Ну, есть и есть такое настроение. Потом раз, плохое настроение закончилось – замечательно! С утра проснулась, и даже не вспоминаешь, что вчера наслаждалась какими-то отрицательными эмоциями. Только позитивными что ли наслаждаться? Все эмоции – они наши, никуда от них не денешься.**

Либо, если настроение получше, то **мне очень свойственно перед сном фантазировать. Фантазии абсолютно на любую тему, безграничные.** Когда я пришла к вам на занятие и давала всем трогать руки, у меня в голове картина появилась, как будто я рок-звезда, которая идет, и все трогают мои руки, потому что я знаменитость. **Мне очень свойственно быть в каком-то мире иллюзий, фантазий, мне там комфортней, чем в реальной жизни.** Жизнь, она все равно не дает столько хорошего.

В детстве я всегда представляла, что когда я вырасту, стану какой-то потрясающей бизнес-леди, которая сможет покупать себе все самое-самое, которая сможет подарить папе джип, маме норковое манто, что-то из области власти и достатка. **Я маленьким ребенком очень много фантазировала** по этому поводу, я это действительно хорошо помню.

Представляла себе, что помимо работы, я буду прекрасной хранительницей очага, у меня будет много детей, и кошки, и собаки, и большой красивый дом, и все, все, все… Я очень максималистически ко всему этому подходила.

Я – центр, вокруг меня много, много всего: красивое, дорогое, близких людей много. Во всех сферах жизни – все, все хорошо. Это было постоянно. Сегодня я подумала о том, какая я буду замечательная карьеристка, а завтра я подумаю, какая я буду замечательная жена. Хотелось всего и много.

Я сейчас не намного выросла из этого. **До сих пор представляю, что я вот-вот найду свой путь, на котором у меня все получится, и я добьюсь каких-то там высот, с прекрасным человеком устрою свою жизнь.** В принципе, по сравнению с детством все осталось то же самое, но более на реалистическом уровне. Я понимаю, что я не смогу дарить папе каждую неделю по новой машине, маме по норковому манто. В детстве мне казалось, что я могу, в принципе, все.

Я очень люблю своего папу, хотя он далеко от меня. Он работает в другом городе, приезжает не так часто. Папа – это моя опора, поддержка и защита. Самый идеальный мужчина для меня – это мужчина, которому можно доверять.

Я люблю родителей абсолютно по-разному, испытываю к ним разные эмоции. К маме я абсолютно другие чувства испытываю, мне кажется, что для мамы я – опора, поддержка и защита, а **я не готова брать ответственность за других людей на себя, мне очень трудно это дается.** Я могу сходить в магазин, отвести в больницу, оплатить такси, пожалуйста, а вот что-то такое более глобальное – ежедневно кормить человека, нянчиться со взрослым, как с ребенком, ответственность брать на себя – я не готова. **Я хочу, чтобы кто-то взял надо мной шефство, а я была бы подчиненным.**

Я не представляю себе, правда, в личностных отношениях, чтобы я брала ответственность на себя за кого-то, принимала решения за другого человека, была точкой опорой, – вот на это, я не готова, это мне непостижимо просто (сложно). А вот по поводу заботы – мне просто патологически нужно о ком-то заботиться, мне очень одиноко, когда я прихожу

домой, и никого нет. Вот у меня сбежал кот. Раньше я приходила и могла поговорить с котом, покормить, почесать. У меня было какое-то общение, а сейчас прихожу домой, дома никого нет, и мне, прям, не по себе. Мне нужно свои эмоции отдавать. На работе мы этого делать не можем.

Мне очень важно, чтобы со мною соглашались. Если завязывается спор, я спорю до конца, я отстаиваю свою точку зрения, мне важно осознавать то, что у меня есть свой взгляд на любую ситуацию. Даже, если этот взгляд идет в противовес группе людей – я буду против этой группы. Даже, если понимаю, что меня оппонент уже переубедил, у него аргументы более весомые, а у меня уже закончились аргументы, и я действительно осознаю где-то там, что он прав, я все равно буду стоять на своем из-за какого-то дурацкого принципа. Я все равно не соглашусь, не изменю своего мнения.

Мой папа и мой молодой человек, с которым мы пять лет уже вместе, их мнения для меня непрекословные. В бытовых моментах как-то еще можно оспорить, а по поводу жизненных ситуаций – как они скажут, так я и делаю, в таком порядке, как они мне сказали. **Мне это, в первую очередь, и нужно в человеке, который будет рядом со мной, чтобы он мог решать за меня, как преодолевать какие-то трудности. Спокойно и четко, без каких-то там паник и истерик.**

Родителям в обращении с таким ребенком нужно обязательно спокойствие. Есенины очень волнительные люди. Если человек рядом начинает паниковать, это нам автоматически передается. Нужно быть спокойным с таким ребенком: «Вот у тебя произошел конфликт с учителем, давай подумаем. Может быть, стоит сделать вот так: ты завтра подойдешь к Марии Ивановне, извинишься и покажешь, что ты сделала дополнительные задачки. Послезавтра ты подойдешь к Марии Ивановне и скажешь, чтобы она дала тебе еще

дополнительное задание». **Если родители будут рисовать ребенку четкие планы на три дня, на неделю и будут со стороны следить за тем, чтобы это выполнялось, то будет все так, как хочется родителям. Главное, чтобы ребенок понимал, с чего ему начинать и какова конечная цель. Мне проговаривают, куда идти, и я иду, я уверена, что в конце все будет хорошо. Я все выполняю.**

К любым действиям ребенка нужно подготовить, составить схему действий. Послали в поликлинику: нарисовать схему движения до нее, объяснить, где находиться центральный вход, где регистратура, к кому подойти, где взять бахилы, в какой кабинет пройти за справкой.

Любое действие должно быть по максиму подготовлено. Если ты растеряешься, и приходится самому что-то, где-то искать – сложно. Лучше все знать заранее. В ситуации неизвестности очень сильно всегда переживаешь, внутри все потряхивает, мне кажется, что я не справлюсь. В итоге всегда получается все нормально. Я все могу сделать своими силами. Я не такой человек, который неспособен ни на что. **Внутри от неизвестности все сжимается, начинаешь нервничать, но на внешний вид остаешься спокойным.**

Ни в коем случае ребенка нельзя переубеждать через скандалы, наказания. Мои мужчины меня могут очень легко переубедить, они скажут мне, что я не права: «Давай рассмотрим ситуацию вот с этой стороны». Человек мне объяснил, я согласилась – это с теми, кто у меня авторитет. Если без авторитета – помогут только длительные разговоры, в которых я самостоятельно приду к тому, что я не права. **Нужно общаться и рассказывать, давать информацию. Но не нравоучения читать или кричать, доказывая что-то. Никаких: «Ты не прав!» Спокойненько: «Давай рассмотрим вот такой вариант развития». Все очень аккуратно, в форме беседы.**

Меня очень сильно раздражают глупые люди. Я не могу себя назвать очень умным человеком, но с людьми, которые действительно меня глупей, и я это вижу с первой минуты общения, я не могу общаться. Меня очень сильно напрягают их суждения, сильно вызывают раздражения их поступки, их мысли. Мне очень тяжело. **Мне нравится общаться с людьми, которые умнее меня**, для которых, может быть, я кажусь такой вот глупенькой. Мне интересно их слушать, мне интересно получать новую информацию. С людьми, которые же глупее – я не могу общаться.

Мне нравится, когда вечером папа мне рассказывает интересную историю. Мне понравилось бы, если бы мама мне рассказала о том, как развивалась история моды. От родителей мне нужно то, что я не получу в школе, в кругу сверстников. **Надо, чтобы родители удивляли, чем-то новым и интересным, чтобы ребенок к ним стремился.**

Если меня будут учить пол мыть или стену красить – мне это будет неинтересно, я это могу выслушать из вежливости к старшим. Интереса у меня это не вызовет никакого. Ребенку нужны сказки, яркие иллюстрированные книжки. Книжки не только читать, но и обсуждать. Животный мир, не сухие исторические факты, а просто интересное, например, как строились пирамиды, и вообще о разном...

У меня есть ощущение, что время движется. Это ощущение подстегивает. Я не могу сказать, что я люблю учиться на сто процентов, то, что мне неинтересно, я никогда не запихну в свою голову. Я могу что-то зазубрить, на следующее утро преподавателю рассказать, а через три минуты я забуду каждое слово из того, что я зазубрила, потому что оно не было для меня интересным.

Я чувствую, что нужно постоянно развиваться, и это подстегивает меня всю жизнь. Постоянно какие-то курсы, дополнительные факультеты в университете. Именно то, что

интересно – запоминается. **Нравились языки, литература. Ничего такого, где нужно вникать в суть какую-то. Это однозначно не математика, не физика, не химия. Может быть рисование, батик, лепка. Вроде развиваешься, вроде у тебя душа отдыхает. Должно быть интересно и спокойно без особых напряжений для мозга.** Мне бы очень хотелось закончить поварские курсы. Я не вижу в этом цели, чтобы мне это потом помогло заработать деньги. Это просто для себя, вот хочется и все.

Я абсолютно непунктуальный человек. Я не умею рассчитывать время, я всегда и везде опаздываю. Я вроде это осознаю. Я уж не совсем там безответственный человек. Я осознаю это, но я ничего с этим не могу поделать. Мне выходить надо, а я еще голову не высушила, еще досмотрю передачу. Хотя с другой стороны, когда я стою, жду человека десять-пятнадцать минут, я начинаю очень сильно злиться. Я начинаю проецировать эту ситуацию: я людей тоже подвожу также. Со временем у меня не очень хорошо.

Время я могу представить, как песочные часы, в которых быстро очень пересыпается песок, быстро утекает – вот это образ времени. Мне жалко, что время уходит. Я переживаю перед каждым своим днем рождения. Мне кажется, что вот прошел еще один год. А что? А – ничего. Постоянный анализ. Переживательно отношусь к своему возрасту.

У меня обычно такого не случается, что кто-то претендует на мое время. **Я делаю то, что меня попросят, но я в душе буду очень злиться, что я не могу отказать.** Я бы хотела полежать на диване, выйти прогуляться по парку, а меня тут попросили к бабушке в сад съездить, помочь что-то сделать. Я потрачу свое время, но я буду злиться. Я на себя на самом деле злюсь: «Вот, почему я не могу сказать, что я не хочу этого делать. Давайте это сделаем в другой раз». Семье отказать не могу, а близким знакомым, друзьям – могу.

Я сделаю, я буду улыбаться ходить, не буду подавать вида, что я недовольна, но внутри у меня будет присутствовать некая агрессия – то, что я такая размазня, которая не смогла сказать свое слово.

Радостного подъема от помощи родственникам чаще нет, чем есть. Может быть просто я – ленивый человек? Уж, если я сегодня помогала, дайте мне завтра отдохнуть. Не надо меня два дня подряд мучить.

Если мне что-то нужно от человека, я очень долго подготавливаюсь, как подойти к человеку, как попросить, с какой интонацией, улыбаться или не улыбаться. Я прокручиваю ситуацию. К каждому человеку индивидуальный подход. Мне некомфортно просить даже у папы, но я четко подхожу к этой ситуации: я несколько раз прокручиваю в голове, проанализирую и подойду, попрошу то, что мне нужно. Подходя к какому-то человеку, я сделаю печальное выражение лица, якобы мне неудобно просить. К другому пойду с улыбкой: «Помоги мне, пожалуйста, очень надо».

Я очень хорошо осознаю выражение своего лица, эмоции, что происходит вокруг. На эмоциональном уровне я неплохо чувствую людей. Общаясь с человеком два часа, я вижу, как мне лучше вести себя с этим человеком. Как мне лучше себя подать, чтобы этот человек ко мне расположился. Мне особо его расположение-то не нужно, ну вроде, как это будет не лишним.

Таких детей сложно что-то заставить сделать. Потому что не надо заставлять, надо разговаривать, надо попросить. Ни один ребенок, если его хорошо, вежливо и уважительно попросить, не откажет. **Разговаривать надо не так, что я – взрослый, а ты – маленький, и ты должен меня слушаться, и ты должен сделать то, что я говорю. Вот это не тот подход. Нужно дружить. Нужно разговаривать. Надо, чтобы ребенок общался с мамой, с папой. Если**

есть эта ниточка, то это все, чтобы уже не происходило, ты никогда не будешь отстраняться от своих родителей.

Я очень-очень старалась дружить с родителями в детстве. Сейчас я редко с ними вижусь, живу отдельно. Я обожаю своих родителей, несмотря ни на что, ни на какие жизненные ситуации. **В каких-то моментах они вели себя не так, как мне хотелось, они меня не дооценивали, не дохваливали – это одно единственное негативное.**

Я считаю, что это очень хорошо будет повышать самооценку, если не спрашивать: «Почему ты не получила пятерку?» – а говорить: «Ничего страшного, сегодня четверка, завтра – пятерка!» Я даже, когда училась в университете, когда сдавала экзамен, я звонила папе и говорила, какая у меня оценка. Когда я звонила: «Ух, папа, я сдала философию на четыре, ты представляешь, сколько недель я мучилась, ничего вообще не понимала…» А папа: «А чему ты радуешься? Ты радуешься четверке? Тебе не стыдно?» Он должен был почувствовать мою интонацию, а тут контакта никакого не было. Он должен был с такой же, как у меня радостной интонацией поддержать меня. А тут, вот – бац, и такая ситуация, бац, и все обрывается. Правда, я потом быстро об этом забываю. Хотя нет, не забываю, а отпускаю ситуацию. **Я не забываю ничего, я отпускаю ситуацию, но помнить буду всю жизнь.** И вот я отпустила ситуацию, опять все хорошо, я люблю своих родителей и не держу на них зла.

Если мне что-то интересно, я все узнаю об этом на просторах интернета или от своих знакомых. Если мой интерес подкрепляется, тогда я иду и занимаюсь. Я занималась музыкой и начала заниматься волейболом. Мама мне не разрешала ни в какую бросать музыку. Я приложила максимум усилий, чтобы уговорить папу, и уговорила. Мы пошли с папой, бросили музыку, и я продолжила заниматься волейболом.

Я найду лазейку, вариант, чтобы сделать так, как хочу я. **Может быть не сразу, может быть спустя неделю, две, три, месяц, но я приложу максимум усилий, чтобы получилось именно так, как я хочу. Я могу схитрить, обойти.** Я давить с музыкой начала, когда маму положили в больницу. Мама лежит в больнице, я к папе: «Папочка, папочка, пожалуйста, что от этой музыки? Спорт – это жизнь, здоровье, красота». Я дожала его. Мама в больнице, мама не может прийти и сказать что-то. Я папу за руку – в музыкальную школу, и все! Отказываемся от музыки, идем стучать в спортзал по мячу.

Я была очень совестливым, очень жалостливым ребенком. Если я что-то сделаю, кого-то обижу, это остается, помню до сих пор. Очень сильно переживаю по этому поводу, даже если человек сам меня спровоцировал, сам заслужил повышение моего тона, или того, что я как-то не так себя повела. Я очень сильно переживала по этому поводу.

Вот, во мне две черты: совесть и жалость. Я могу и могла в детстве расплакаться, когда я пройду мимо бомжа, или когда увижу киску с перебитой лапкой… Внутри я очень сильно это переживаю. Мне всегда хотелось, чтобы я избавилась от этого, чтобы совесть и жалость были не такими обостренными. С этим тяжело жить, когда в нашем мире ты на все смотришь и видишь многое, что тебя задевает.

В каких-то ситуациях я могу быть бессовестной и безжалостной. Если действительно что-то серьезное произойдет, и мне что-то нужно будет для себя сделать, я могу быть бессовестной и безжалостной. Мне кажется, что у меня получится это. Вот папа сильнее меня, я не смогу быть с ним безжалостной, а мама – она слабее меня духом, морально намного слабее меня. Вполне возможно, что я могу ей зло ответить, огрызнуться, повести себя очень некрасиво, не так, как должна себя вести, с матерью тем более. Это реально, это

нечасто. Нет такого, что я постоянно ее обижаю. Но в какой-то ситуации из ряда вон выходящей – это возможно.

У меня внутренняя сила человека идет в ногу с уважением, которое я к нему испытываю. Я не могу эти понятия разделять. **Чем сильнее человек, тем больше я его уважаю. Сильнее и физически, и морально, и интеллект – полный набор качеств человека, про которого говорят, что он человек со стержнем. Уважение у меня никогда не разделяется с силой.**

В маме не хватает жизненной жесткости, мудрости, силы. Она очень слабенький человек. Если что-то происходит в семье, какая-нибудь неприятность, она опускает руки, льет слезы, никакой собранности, сдержанности – речи быть об этом не может. И это вызывает у меня раздражение. Это очень сильно отталкивает. Мои родители, как с разных планет, я не знаю, что их притянуло друг к другу.

Я люблю своих родителей по-разному. И веду себя абсолютно по-разному.

Если я что-то грубо отвечу маме, мне кажется, что она уже не обижается, она привыкла. Обиды, как таковой я уже не вижу. Я нагрублю, через три часа подойду, пущу слезу, скажу: «Мамочка, пожалуйста, прости меня». Я очень переживаю, когда человек злится на меня, а может, он и заслужил моего резкого высказывания. Я нагрублю и переживаю. Мне комфортнее создать атмосферу – раз и забыли.

Больше всего в маме меня раздражает отсутствие интереса к жизни, жизненное равнодушие. Есть борщ, который надо сварить, и передачи, которые надо посмотреть, и все. А жизнь-то проходит. Каждый раз, когда пытаешься объяснить, что нельзя так, она не понимает, ей ничего неинтересно. Я считаю, что это проявление слабости. Человек течет по течению, ему ничего неинтересно.

У меня был такой момент в жизни, когда я училась в университете, нигде не работала. Мне казалось, что я занимаюсь ерундой: сплю, ем и хожу в университет. Абсолютно ничего интересного, и у меня тогда был панический страх, что я начинаю быть похожей на маму. У меня внутри тревожность была.

Это было недолго. Я собралась, взяла себя в руки, нашла одну работу, потом другую работу, и как-то вот интересы появились еще новые. **Жить пусто, без интересов – это очень сложно, это, в первую очередь, порождает какие-то мысли сумасшедшие в голове, то, что ты деградируешь, становишься глупым.** Хотя с другой стороны, я не могу сказать, что я чересчур активный человек. Мне несвойственно вставать в субботу в шесть утра, сходить на пробежку, потом убраться дома, выгулять собаку и сделать еще чего-нибудь. Мне это несвойственно. И, в то же время, полная тишь – мне абсолютно некомфортно в ней находиться.

Свобода в моем времени мне нужна обязательна. Если просить ребенка о чем-то, то не так: «Чтобы через два часа было чисто!» Ну, в течение дня хотя бы, до семи часов.

Я сама нашла способ, как заставлять себя что-то сделать по дому. Я этим пользуюсь до сих пор. Беру листок бумаги и пишу список по пунктам:

1. Кухня:

а) мытье посуды;

б) мытье столов;

в) столешниц;

г) полов.

2. Прихожая:

а) подмести;

б) помыть;

в) протереть зеркало.

Я вешаю листок на холодильник, беру ручку и ставлю галочки, когда что-то сделаю. Смотрю, ага, я уже пятую часть

сделала работы, какая я умничка, похвалила себя. Продолжила дальше делать.

Такие схемы меня очень быстро включают. Я стараюсь так и в рабочих моментах это использовать, когда тяжело очень. Так как со временем я не очень дружу, тяжело распланировать все, как правильно сделать, затратив минимальное количество времени.

Я пишу себе списки: с 8:00 до 9:00 сделать то-то. С 9:00 до 10:00 сделать то-то.

Если это планы на выходные дни, я не ставлю себя во временные рамки, я просто пишу себе список из того, что я должна сделать. Даже, если я последний пункт не сделала сегодня, я сделаю его завтра. Список висит на холодильнике, я поставлю галочку. **Будет очень раздражать, если над тобой будут стоять: «Делай, делай, делай!»** Ребенку можно сказать: «Давай, пока я готовлю нам обед, ты уберись в своей комнате…» Можно договориться.

Вот списки дел меня сосредотачивают. Может попробовать посидеть вместе и нарисовать план. Может, ребенок растерялся. Вы ему сказали: «Уберись во всей квартире», – а он, может, не знает с чего начать. Список поможет ему. У него же еще свои планы есть, их очень тяжело отодвигать ради планов других людей, время свое тратить. Надо просто к компромиссу подходить через разговор. Ребенку можно пообещать что-то. «Вот, давай мы с тобой сейчас вот это сделаем, а вечером тебя никто трогать не будет…»

Мне в детстве нравилось что-то делать с кем-то. Ну, например, если меня привезли к бабушке и попросили прополоть грядку, то мне было интереснее делать это в присутствии кого-то, чтобы кто-то со мной был. Даже пусть этот человек выдернет три сорняка, а я тридцать три. Мне просто нравилось, что кто-то рядом есть, перекинуться словечками, поболтать, какое-то общение есть. Что-то делать в одиночку – скучно, устаешь от этого больше.

Мне нравилось в садике. У меня мама – воспитатель детского сада. Я никогда не была у нее в группе. Я была воспитана так, что когда я шла с музыки со своей группой, а мама шла на музыку со своей группой, я с ней здоровалась: «Здравствуйте, Елена Владимировна», – я никогда не говорила: «Привет, мама!» – чтобы другим деткам в садике не было некомфортно.

Я в садике чувствовала себя в своей тарелке, меня никто, никогда не обижал, я всегда могла дать сдачу, у меня было очень много друзей, подруг. Мне там нравилось. **Такому ребенку нужно общение со сверстниками, но со взрослыми мне было, конечно, комфортнее. Сидеть одной дома – этого я вообще не могу представить. Мне было бы очень скучно и тяжело. Общение – оно должно присутствовать в жизни обязательно.**

Нельзя при ребенке проговаривать его болячку, так как это все прекрасно откладывается в голове, и начинаешь об этом думать: «Вот, у меня живот болит». Он у тебя уже не болит, а ты ходишь и делаешь вид, что он у тебя болит, заставляешь нервничать своих родителей.

Когда бабушка, которая очень сильно переживает, начинает говорить маме про твое здоровье, ты в этот момент такой себя несчастной ощущаешь, начинаешь задумываться о своей болячке. Постоянное проговаривание – все, начинаешь думать: «Вот я бедная, несчастная, все...» Когда меня начинают жалеть, мне начинает казаться, что у меня везде болит и все болит, и все плохо. Я на самом деле очень редко хожу к врачам, потому что я схожу к врачу, и все, я потом месяц не вылезаю из этих мыслей: «У меня и здесь плохо, наверное, и это надо проверить, и вот это, и вот это, и вот это…» И везде не так. На самом деле – это наша жизнь. Мы болеем, но лучше эту проблему не заострять. Лучше сказать, что ты уже все, ты уже в порядке, все хорошо. Болячки нельзя обговаривать при ребенке.

В детстве мне всегда отдельно готовили еду. Готовили то, что я ем, три блюда. Суп, который я ела годами – вермишелевый суп с фрикадельками. «Мама, свари мне суп с мячиками». Я ела картофельное пюре и пила только определенный компот. Я могла это кушать и на завтрак, и на обед, и на ужин, лишь бы никакого разнообразия больше не предлагали. Со временем это прошло. К питанию нужно приспосабливаться.

Надо понять, что ребенок любит – этим и кормить. Я увижу что-то, что еще в своей тарелке не видела, я не буду это есть, даже не буду это пробовать. Некоторая еда, одним своим видом, доводила меня до рвотного рефлекса, до слез. Лук вареный на дух не переносила. Не стоит насиловать ребенка, заставляя что-то есть, когда он отказывается. Это не выдумки, это на подсознании где-то. Ты видишь – и все, твой организм отторгает. Ну, впихнешь ты три ложки, они выпихнутся сами назад.

Меня напрягает ощущение: смогу ли я заработать на свою жизнь. Со старших классов поселилось в голове: смогу ли я, получится ли у меня? Мне нужно будет искать обеспеченного мужчину или просить постоянно помощи у папы. Это очень сильно, как молоточек сидит в голове, и тебя тюкает периодически. А мне уже вот столько-то лет, а у меня что-то не получилось, я звезд еще не хватала с неба, и вообще, получится ли когда-нибудь это сделать, а если не получится? И неужели я проживу, как среднестатистический гражданин всю свою жизнь? Это как? Желается в мечтах красивый дом, постоянные путешествия, видеть что-то новое, исторические достопримечательности, попробовать разную пищу. В одной стране попробовать вино, в другой стране попробовать сыр… Сходить на карнавал. Видеть, трогать, ощущать. Постоянно ощущать какие-то эмоции, которые, к сожалению, в жизни среднестатистического гражданина отсутствуют, потому что все наши эмоции – поход от дома до работы, от

работы до дома, коротенький вечер в будничные дни и выходные, в которые ты пытаешься впихнуть уборку, готовку и встречу с друзьями, родителями, на себя немного времени уделить. Эти эмоции – они очень однообразные и абсолютно ненасыщенные. Эмоций хочется разных постоянно.

Бывает такое, что в отношениях мне скучно, я могу подойти ни с того, ни с сего с каким-нибудь вопросом: «А вот как вот? Нет, ты мне расскажи, вот как вот?!» И вывожу человека постепенно на эмоции. Получив эмоции, я могу уйти в другую комнату. Такие вещи случаются.

Если мне становится скучно, это равносильно какой-то глобальной катастрофе. Я могу расплакаться, и мне станет легче. Я какие-то эмоции выплеснула, все нормально, все вернулось в свое русло.

Иногда бывает, я спровоцирую словесную перепалку, чтобы человеку поменять эмоции, и себе эмоции получить.

Иногда, я вызываю специально человека на отрицательные эмоции. Проходит время, и он продолжает ко мне хорошо относиться. Во мне происходит какое-то утверждение, что, несмотря на то, что я так нехорошо себя повела, человек ко мне возвращается, тянется, значит во мне положительных качеств очень много. Поддержка и одобрение мне важны. **Мне нужно осознавать, что я кому-то важна, кто-то мной интересуется, кто-то заботится. Самое важное в моей жизни – осознавать то, что я не одинока, кому-то я нужна, важна, для кого-то я – часть жизни.**

Внутри присутствует маленький захватчик, который хочет материальных ценностей, вот бы дали их. Несмотря на то, что я больше живу эмоциями, фантазиями, и я добрый человек, я часто за собой замечаю, что во мне какая-то злая мыслишка может пробежать или желание какого-то тщеславия, денег, власти, быть лучше кого-то, что-то доказывать.

Очень хотелось бы, чтобы – бац, и свалилась на тебя огромная куча денег или власти.

Я ощущаю, на какой ступеньке в коллективе я нахожусь. Если бы я ощущала, что я на одной ступеньке, а весь коллектив выше – это была бы глубочайшая депрессия, это тяжело переносилось бы. Мне важно осознавать, на какой ступеньке нахожусь я, на какой люди, которые меня окружают.

Папа выше меня на ступеньку в иерархии семейной, мама ниже, я в середине. Я с мамой могу себя вести иногда жестко, скорее всего, потому что она на ступеньку ниже меня. Если бы она была выше, я не смогла бы себя вести так, как я сейчас себя с ней веду.

Вопрос Есенину: «Если бы у тебя был бы старый дедушка, который завещал тебе квартиру, но он был бы еще жив. Будешь ли ты ждать момента, когда квартира достанется тебе?»

Знаете, я, наверное, не буду, прям, ждать, я в своих фантазиях буду представлять, как я буду наслаждаться этой квартирой. Но какая-то червоточинка, наверное, все-таки будет проскальзывать, то, что вроде дедушку люблю, но как хочется квартиру. Если быть честной, какая-то тоненькая ниточка, нехорошая, периодически будет проскальзывать. Мне бы хотелось, чтобы этот процесс двигался… Никакой активности и интереса к дедушке я бы не проявляла. Если бы была любовь – тогда может быть и помогала… если бы уж попросили.

Сближает с близкими атмосфера дружбы, ненавязчивое проявление любви: папа пройдет, дочку в затылок поцелует, такие моменты показательные, очень сильно запоминаются, откладываются, и ты привязываешься к человеку.

Я себя чувствую зависимой от двух людей не только потому, что они – моя финансовая безопасность, еще потому что они помогают мне принимать важные решения, в каких-то моментах за меня думают, за меня действуют. Я от этого зависима очень сильно. Я не представляю, если

их не будет. Я не представляю, как бы я дальше строила свою жизнь, как бы я себя вела, рассчитывала деньги. Меня это пугает.

По своей внутренней сути, я могу быть жестокой в отношениях. **Если очень сильная обида, предательство, по моему пониманию, я тогда могу проявить к близкому человеку жестокость. Я этого человека постараюсь просто из своей жизни исключить.** Я знаю, что будет обязательно разговор, в котором я не буду скупа на слова и эмоции, и, в дальнейшем, я этого человека постараюсь, хотя бы для профилактики, на время из своей жизни полностью выкинуть, а потом более с холодной головой буду думать, стоит мне возвращать этого человека или нет. Я очень отходчивая, я прощаю людей, но могу и не простить. **У меня будет внутренняя обида, которую я буду помнить всю жизнь. Я могу это рассказывать кому-нибудь, и при этом я буду переживать те эмоции, как будто это было вчера.**

Если это близкий человек, я не буду ему доверять, не буду заботиться о нем, не буду его любить. Буду втихушку его ненавидеть, не выказывая это на всеобщее обозрение. К своему сокровенному в жизни я его допускать не буду, потому что в душу, к сокровенным переживаниям, допускаются только единицы, которые, если даже ты какую-то глупость говоришь, никогда не скажут, что это глупость. Эти люди выслушают, погладят по голове и скажут, что у тебя все будет хорошо. **Мне нужно просто, чтобы человек меня послушал, не надо мне никаких советов, мне нужно просто участие и этого достаточно.**

Есенин – очень ранимый ребенок, надо очень аккуратно с его чувствами. Его может задеть любой взгляд, любой неверный поступок в отношении его. Пришла к маме подружка, и мама о твоей неудаче пошутила – все, это все откладывается, слезы на глазах наворачиваются.

Есенины о себе

Алена М.

Каждое событие, действие, даже чувство имеют свое начало, длительность и завершение. **Слышу развитие события во времени: долго еще будет длиться или уже к концу идет.**

Я постоянно чувствую, что все меняется, развивается. Нельзя удержаться не развиваясь, ни материально, ни эмоционально. Нужно постоянно меняться, меняться, меняться. Нужно выходить из состояния неизменности и идти вперед. Прежде всего в людях, особенно в близких, должно происходить какое-то внутреннее развитие.

Время чувствую по-разному: потерянное время чувствую с сожалением – внутри начинается дискомфорт, время потеряла, могла что-то сделать, а не сделала. Иногда чувствую, как время растягивается. Полтора года у меня была апатия – я не помню, что там происходило, просто вставала, ела, пила, спала. Все прошло как один день. Иногда чувствую, что минута быстро проходит, а иногда очень-очень медленно идет. **Могу жить в разных ритмах. Самое главное во времени, чтобы я шла по своей дорожке, и никто меня не трогал. Я хочу делать все спокойно, мне не нравится, когда меня сбивают.**

Если меня торопят – я срываюсь…. Когда сделаю, тогда и сделаю! Не торопите меня!

Для каждого действия есть оптимальное время. Если сделать шаг во время, в которое нужно его сделать, этот шаг принесет максимальную пользу. Если проделать это же действие в не подходящий для этого момент, то результат может быть прямо противоположный. Я очень часто чувствую этот момент. И еще **я иногда чувствую, как событие буквально витает в воздухе:** событие близко, еще не настолько

реально, ты его как бы еще не ощутила, но оно должно быть, и это внутренне предчувствуешь.

Легко могу представить перед глазами любую картинку – какую нужно (из прошлого или из будущего)… Она может быть четкая, ясная, конкретная. На внутреннем экране.

Я постоянно вижу «картинки» будущего, и для меня это нормальная вещь. Например, еду в автобусе, посмотрела на женщину и увидела «картинку» – женщина выходит, а на ее место садится девочка. Так все и произошло – три женщины вышли из автобуса, а на место именно той женщины садится девочка.

Все, что я сначала в «картинках» вижу в своем будущем, потом происходит в реальной жизни. В будущем я создаю то, что хочу создать. Будущее намного ярче, чем настоящее.

Непонятное, размытое – образы: дерево или еще что-нибудь, береза наклонилась, что-то на что-то похожее, у деревьев шепот какой-то. Я в таком состоянии почти каждый день.

Раньше, когда дома была тяжелая обстановка, у меня было такое состояние, что впереди ничего нет, я чувствовала пустоту и не знала, в чем смысл моей жизни.

Часто на душе бывает тревожно, иногда возникает чувство тревоги как бы из ничего, на пустом месте, когда «еще ничто не предвещало беды». Это чувство не дает покоя, держит в напряжении и в ожидании чего-то. Через какое-то время становится понятно, от чего было это чувство, так как проявляется какая-нибудь ситуация, которая внутренне связывается с чувством тревоги.

Мама жила за границей несколько лет, и вернулась далеко не с хорошим настроением. Я просто «подловила» ее энергетическое состояние, и года полтора ходила в ее настроении. Состояние было такое, что мне ничего не надо было,

на все было вообще наплевать. А оказывается, причиной моих состояний было то, что это мама приехала с таким настроением, и оно мне передалось. Это сейчас я могу «отходить» от настроения других, мама живет в своем настроении, а я – в своем.

Дома постоянно ругались, напор, напор, напор, и я ходила «никакая» – мне ничего не надо было. Просто приходила домой, спала и не понимала даже, где я нахожусь. Однажды я пришла домой и говорю: «Я хочу поехать на семинар…» Мама говорит: «У тебя «Последний звонок», ты должна быть как все». Я отвечаю: «Я не хочу быть как все, понимаешь, мне важнее, что я буду там! На «Последнем звонке» все выпьют, попляшут – мне это неинтересно, у меня другие интересы. Мне надо получать хорошую энергетику от людей». Мама ни в какую: «У тебя «Последний звонок», никуда не поедешь, будешь как все». Дошло до истерики, кричу: «Я не хочу, какой толк, какая память – напиться со своими друзьями, а я же на семинаре побуду в хорошем окружении, и душевное состояние будет намного легче». Мама не понимала этого никогда.

А на семинаре люди доброжелательные, готовые помочь друг другу, нет лживости в глазах. Когда на них смотришь, они рады тебе, искренность. На душе сразу появляется какая-то умиротворенность, добро по отношению к людям. Я от этого питаюсь и стараюсь это передать другим людям. Хочется что-то делать, хочется жить (даже бывает и такое). **А когда кричат – прямо жить не хочется. Ну, надоело все – хочется покоя!**

Если на меня кричат или говорят раздражительным тоном, мне хочется громко крикнуть – внутри злость накапливается.

А раньше было – накричат, я брала и ходила такая же – ругалась, начинала кидаться на людей и готова была всех

разорвать. И тоже могла покричать легко, доходило вплоть до истерики. И какое уж тут может быть настроение и желание что-то делать.

Каждый раз есть надежда за кого-то зацепиться. Будет опасно, сложно, но я все равно за кого-то зацеплюсь. Даже за муху, но все равно зацеплюсь и выкарабкаюсь из сложной ситуации.

Екатерина А.

Каждый день есть ощущение: куда меня несет, туда я и иду. Моя стрела и больше ничья. **Очень хорошо могу ощутить, например, что меня как щепку по ручью несет.** Я теку с этим потоком, и тело мое там есть – я в быстром потоке.

Время бесконечно. Бесконечность – это то, что есть всегда, исчезают понятия прошлого и будущего. В определенном смысле, есть бесконечность настоящего момента. Пока человек жив. И в то же время, и прошлое, и будущее в этой точке не имеет границ. Бесконечность – отсутствие границ во времени.

В воспоминаниях больше переживаний и эмоций – радовались или плакали, кричали или смеялись. Первый раз я пережила сильные эмоции: мне было 2,5 года, мы были в Питере, я держала маму за карман. Получилось так, что было очень много народа, и я потерялась. Я зацепилась за карман чужой женщины, в такой же, как у мамы, куртке. Я помню, у меня был жуткий страх, я до сих пор могу его пережить.

Ловлю настроение человека. Первое время «сливалась» – энергия уходила конкретно там, в настроениях. Не могла понять, где я, что со мной происходит. А сейчас уже могу посмотреть на человека, «войти» в настроение, а потом «выйти», то есть сделать свой анализ.

Скажут что-то со спокойной интонацией, тогда все как-то хорошо, чувствуешь, что спокойно так ко мне относятся.

А если с каким-то там пренебрежением, как-нибудь с таким вот этим, то мне вообще не хочется что-то делать. А вообще: «Тебе надо, ну ты и делай, если так обращаешься!»

Внешнее обращение очень много значит.

Когда убираюсь дома – летаю в мечтах… Много о чем мечты. Заоблачные: замок в океане, Мерседес, друзья – отношения. Я рисую себе сказку. Сказка со счастливым концом. Перед сном, если я не промечтаю, я и не усну вообще. Бесполезно будет засыпать... В мечтах жить интересней, но иногда приходится наяву появляться. То, что я рисую – я жду. Могу ждать очень долго.

В свою судьбу – сильно верю. Знаки судьбы я чувствую, но не запоминаю, «взяла» и дальше пошла. Они мне дают знать, какие будут изменения.

Тревожность бывает часто не за себя, а за других, особенно за близких – кто-то пропадал, не звонил до двух часов ночи. У меня начинался страх, я начинала метаться: «С ним что-то не так? Что-то с ним происходит? Что-то не очень хорошее!» Я чувствую, что с ним что-то те то. И это на самом деле происходило. Мысли: «Что-то уже случилось, а я не могу понять». Есть предчувствие, что что-то будет, страх перед будущим событием.

Мама переживает: «Вот ты ходишь одна по ночам». А у меня до такой степени выработалась уверенность, что все будет нормально. Я просто «чувствую» место. Когда есть тревога – просто обхожу это место. В последние годы перестала бояться состояния тревожности.

Светлана К.

Чувство времени у меня напрямую связано с чувством внутреннего ритма. Можно внутренне ускориться по отношению к внешнему времени, тогда можно сделать большое количество дел за короткий срок. Можно внутренне

замедлиться, и тогда ощущение от течения времени будет плавное и неторопливое. Пять минут по «внутренним часам» можно прожить, как двадцать по внешним. Во времени иногда делаю что-то очень медленно, как тормоз, а иногда очень быстро, как ураган.

Я всегда чувствую, как идет время: бежит, ползет, летит – все зависит от моей степени включенности в процесс. Если я включена в настоящий момент и мне интересно происходящее, то время проходит незаметно. Если я ожидаю события в будущем, то время ползет. Я люблю проживать время медленно и плавно. **Я хочу проживать свое время так, как мне нравится: интересно и приятно.**

Нерешительность бывает иногда в некоторых моментах, особенно в публичных выступлениях. Иногда я могу говорить с огромной толпой сколько угодно, а бывает, что и сказать ничего не могу – внутри все сжимается – и ни одной мысли в голове.

Между людьми я вижу отношения хорошо. Когда ругаются родители, я вижу, как раздраженные эмоции летают по воздуху. Их энергетика настолько друг друга давит, что когда они пытаются друг другу доказать или еще что-то, и они эту энергетику всю выплескивают до такой степени, что садятся … и уже никакие. Я им говорю: «Попробуйте сделать вот так», – предлагаю почитать некоторые статьи, а в ответ слышу: «Да чушь все это». **Им нужно накричаться, а мне нужно, чтобы спокойно дома было.**

Я чувствую, какие у родителей проблемы, потому что могу «войти» и в мамино, и маминого мужа состояние. Говорю: «Надо сделать вот так-то и так-то – будет лучше. Вы послушайте друг друга. Вот он пытается тебе сказать вот это, а она тебе – вот это». Было раз или два, когда послушали, задумались, да – говорит правду. Один раз пошутили: «Вот, есть свой психолог, а мы этим не пользуемся». А я это делаю

интуитивно, по психологии никогда книг не читала. **Я просто чувствую и переживания, и настроения, вижу внешнюю доброжелательность или неприязнь.**

Год назад я лежала с «сердцем» – это от постоянных переживаний. Маме говорила – она говорит: «Чушь». Она никогда не верила – такого не может быть. Я даже ей говорила: «Мама, я тебе говорю, что я чувствую, переживаю, а ты меня не слышишь». Она мне ответила: «Я тебе даю денег. Что тебе еще?» Эта фраза меня очень задела. Я ей ответила: «**Мама, мне не нужны твои деньги, мне надо, чтобы ты меня услышала, ты меня любила и все**». Она посмотрела на меня и ушла, закрыла дверь, а мне стало очень плохо. **Я бы ей рассказала все, что угодно, только бы она меня слушала.** Все, что важно для меня, **мне хочется поделиться с ней**. **Она близкий человек, и мне важно, чтобы мир, в котором я живу, был понятен ей. Я буду знать, что есть человек, который может меня понять, я буду знать, что я не одна. Меня никто не слышит, даже мама.**

У меня есть искреннее желание позаботиться о ком-то и обо всех.

Смысл своей жизни вижу в том, чтобы людям добро нести. А то вот ходишь по улицам, а там ругаются друг на друга. Негатив я стараюсь от себя убирать.

Я спокойно могу месяцами находиться в состоянии искреннего радушия и доброжелательности. Каждый день стараюсь помочь кому-то безвозмездно. Я просто вижу глаза людей, их улыбку, что им хорошо – и спасибо. Не обязательно там за деньги или еще за что-то. Вижу их отношение, их человеческое отношение. **Если человек улыбается, когда я ему чем-то помогла – все, я эмоций полна.**

Я не знаю, каким образом, но я могу «встать» на места других людей. Я чувствую, например, если человеку плохо, то и мне плохо. Один раз ехала домой, напротив меня

сидел какой-то алкоголик или бомж. Все пассажиры вокруг «разорялись». А я стою и знаю, как у него на душе, очень сильно он на меня воздействует, как-то так получилось, что я на него просто посмотрела. Он сидел, в руке мелочь, хлеб в пакете, спал – весь «никакой». Уже ближе к дому я положила ему в руку 100 рублей. Мне не важно было, публично это было или нет, я просто вышла, и у меня было столько положительных эмоций, мне было так хорошо оттого, что я помогла. Я почувствовала, что он никому не нужен, ему очень плохо, ему никто не поможет. Вот такое его состояние я услышала. Я была радостная – я помогла человеку. Я шла и улыбалась, мне было хорошо, что я сделала кому-то хорошо. Мама сказала: «Чего ты радуешься? Денег нет! Не все так хорошо».

А я начинаю ловить энергетику потихоньку: кому-то помогла чем-то, не столь важно, просто этому человеку стало лучше. Он вышел из своего негативного состояния, он понял, что есть люди, которые могут ему помочь. И мне хорошо.

Я анализирую свои ошибки: что я делаю не так? Каждый день анализирую свои душевные состояния. Был такой случай. Два года назад я почти полгода страдала бессонницей, спала по два часа в день. Каждый раз я лежала и анализировала все, что можно и нельзя анализировать. Как будет, если мне будет плохо? Как будет, если мне будет хорошо? Как будет, если я сделаю вот это, вот это, вот это. Сейчас анализирую – от чего появилась тоска? Что могло привести меня в такое состояние? Как мне из него выйти? Как я буду себя чувствовать? Как я буду из него выходить? Я анализирую что-то постоянно, даже ночью. И, в основном, сейчас научилась автоматически: разобралась, поняла почему, и начинаю выходить из этого состояния. Если не найду причину, тогда так и буду находиться в некомфортном состоянии. Могу даже несколько месяцев находиться в таком состоянии и искать причину, пока не найду.

В течение дня легко меняется настроение: животное погладила, чью-то улыбку поймала, бабушку поцеловала – мне нужно умиротворение, я стараюсь найти какое-то счастье. И настроение начинает меняться, появляются новые идеи, новые мысли. Все раскладывается по полочкам, а то голова постоянно забита. Я могу думать максимум до шести параллелей: «Как я буду сдавать экзамены?»; «Как я поеду туда-то по делам?»; «Как я помогу в чем-то маме?» и т.д. Выключить голову бывает очень сложно, поэтому бывает бессонница. И я не могу с собой ничего поделать – сама себя мучаю.

Когда начинают поучать – спорю. Раньше вообще меня било, колотило – **я же постоянно думаю, что я права, а тут кто-то лезет со своим мнением.**

Комфортное состояние: во-первых, когда я чувствую себя, свое тело, что «в нем» все хорошо. Я ведь, тело свое ощущаю не всегда, но бывает. Если я почувствую что-то некомфортное в теле, у меня может даже настроение испортиться сразу: я могу погрузиться в серость, тоску, муть или еще чего. **Если у меня настроение будет – мне комфортно бежать как сумасшедшей.**

Мне говорят: «В тебе живут два человека – один постоянно за что-то борется, а другой ничего не хочет, ему ничего не надо – пофигист». И когда эти два человека начинают бороться, я включаюсь – надо что-то делать, делать что-то постоянно. Пофигист: апатия с головы до ног, могу целый день лежать, ничего не делать, настроения вообще никакого, ничего не хочется, вообще все пустое. А потом что-то происходит – до кого-то дотронулась, кому-то помогла, и уходит эта пустота, и поднимается настроение, и смысл жизни есть.

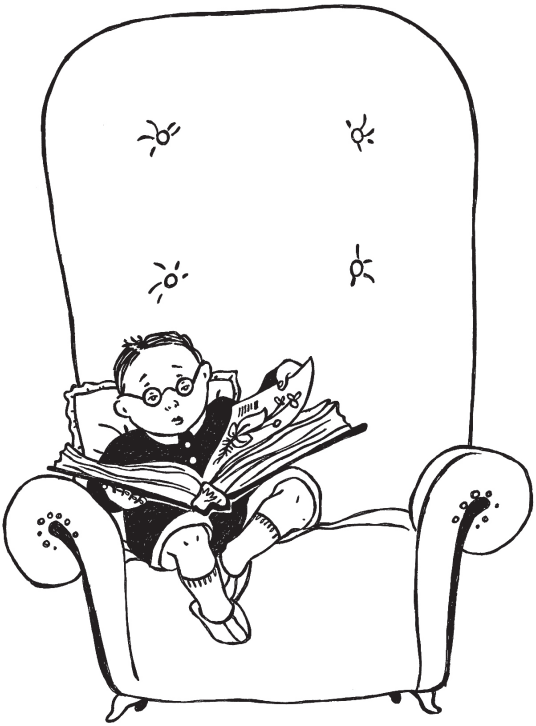
Мне, бывает, хватает взгляда, который я словлю от кого-то, и сразу портится настроение. Взгляд мамы или бабушки какой-то не такой: вот, если я чего-то не так сделала, не так, как они хотят, то я это чувствую по взгляду.

Мне хватило взгляда, и настроение испорчено на весь день. Настроение плохое – я ничего не хочу делать, тело не хочет подняться – апатия. **Состояние апатии появляется всегда, когда на меня повысят голос.**

Бальзак

«Делай, что должное.
И пусть идет, как идет».

Л.Н.Толстой.



Профориентация

Экспертиза и прогноз. Предвидение результата и степени риска в новом деле. Макроэкономика. Рациональность и целесообразность в любом деле.

Руководитель, способный выбрать перспективные направления развития фирмы, реально приносящие прибыль.

Государственные деятели.

Точные науки (математика, физика и т.д.).

Аналитик.

Финансист.

Сфера информационных технологий (программист, системный администратор).

Юрист.

Логистика.

Философия.

История.

Археология.

Архив и библиотечная работа.

Композитор, музыкант, певец.

Рекомендации для родителей ребенка – Бальзака

Родители ребенка – Бальзака очень часто жалуются на то, что он ленивый. Это обусловлено тем, что Бальзак реально ощущает – жизнь проходяща и конечна, у него присутствует ощущение суетности земной жизни и ее тщетности, поэтому его и бывает сложно сдвинуть иногда с мертвой точки. Если он будет зависать на диване, беря пример со своих родителей, поднимать его с этого дивана будет крайне сложно. Очень важно растить такого ребенка в атмосфере деятельной активности и постоянного движения вперед.

Одной из главных жизненных ценностей Бальзака является время. Если его временем распоряжаются – его обкрадывают. Он хочет распоряжаться им сам. Дайте ему такую возможность, но в это время должны входить и занятия спортом, и выполнение домашних заданий, и работа по дому, и т.д. Нужно выполнять все, а ребенок пусть сам решает в какое время, что он будет делать.

Ему нужно напоминать о делах. Желательно обговаривать временные рамки, потому что ему свойственно все оттягивать до последнего момента. Когда есть ограничение по времени, он понимает, что оттягивать уже некуда, и включается в работу. Такой ребенок может долго сидеть, и при этом ему сложно настроить себя на работу. Потом за короткий промежуток времени он может все сделать быстро. Включить его в работу может помочь необходимость сделать что-то к жестко поставленному сроку.

Бальзаку важно жить и работать в своем темпе – только он сам должен менять свой жизненный ритм. Ему комфортно, когда он может медленно работать, при этом он в более расслабленном состоянии. В этом состоянии он больше обозревает, больше имеет возможности анализировать и замечать

то, что он делает. Если ритм убыстряется, происходит сужение канала восприятия. Состояние быстрого ритма – это большая концентрация: все сжимается, все тело подтягивается. Долго такой ритм ему держать тяжело. Спешка – это катастрофа, потому что мозги отключаются совершенно, нервы поднимаются. Спешка – это стресс.

Бальзаку важно, чтобы ему заранее сказали, как правильно что-то делать. Но если ребенок уже что-то сделал, нужно корректно делать оценки его работы, так как он внутренне уверен, что сделал правильно. При грубом замечании он может просто замкнуться и начать себя обвинять в том, что он что-то не так сделал.

Когда ребенок выполнит то, о чем его попросили, надо это заметить, сказать: «Ой, какой ты у меня молодец! Ты у меня такой хороший!» Сказать ему спасибо, чтобы он запомнил ситуацию, и в следующий раз эта похвала вспомнилась.

Быть самостоятельным ребенком, в плане уроков, Бальзаку часто бывает сложно, он ленив. Если он что-то не поймет, ему не хочется самому в этом разбираться, ему хочется как-то это обойти, пропустить мимо себя. Надо следить за учебой этого ребенка, не давать расслабляться. Чтобы ребенка сподвигнуть на дополнительное глубокое обучение, нужно, чтобы нравился учитель, чтобы интересно было, интересно объясняли, но при этом, чтобы учитель был еще и требовательным, и не было бы возможности «филонить». Ему надо, чтобы хоть как-то его поощряли при выполнении сложной для него работы. Говорили, что он молодец, у него хорошо получается. Подхваливать такого ребенка нужно, но несильно, перехваливать не надо.

Ребенка надо приучать к труду, к тому, что деньги зарабатываются, а просто так, из неоткуда, не берутся. В Бальзаке природой заложена способность рационального

использования финансового ресурса. Взрослым необходимо обучать ребенка правильно расходовать и экономить деньги.

Бывает, что ему просто совсем-совсем ничего не хочется делать. Тогда выйти из этого состояния очень трудно. Нужен внешний «фактор выхода» – сторонний раздражитель, человек, например, который скажет: «Давай-ка, пора уже позаниматься вот этим, смотри, как интересно». Тогда он переключит свое состояние на рабочее, войдет в рабочее настроение. «Пинок» для динамики ему нужен, иначе очень долго может собираться.

Бальзак говорит: «Когда дела накапливаются: раз, критическая масса накопилась, то уже все – тянуть нельзя. Переделаешь их, и опять следующий период пошел. Часть дел вот в этом валу рассасываются сами по себе. Надо подождать. Я ждать умею. И, как правило, я успеваю все дела сделать».

Если такой ребенок что-то не захочет делать, заставить его невозможно. Если уж только совсем насядут, а так, как говорится: «Где сел, там и слез». Бальзак может часто находиться в состоянии лени.

Чтобы ребенок выполнял ту или иную работу нужен дружеский подход, без авторитарности, без жесткого прямого давления. Бальзак не терпит жесткости, иначе в нем появляется внутренний протест, и он делает все наоборот, даже если понимает, что требования рациональны и обоснованны. Вредность перебороть ему тяжело. Его нужно попросить, с теплотой подойти, обратить на него внимание, без упреков, престыжений и обвинений – это вызовет только обратную реакцию.

Очень важно научить ребенка предстоящую работу выстраивать схемами действий и доводить начатое дело до конца.

Бальзак любит работать под музыку.

Часто у Бальзака хорошая память. Достаточно прочитать что-то и все запомнится. Внутри него все выстраивается, как

изображение, фильм. Он любит собирать информацию, получать знания. Бальзаку свойственен энциклопедический склад ума. Задача родителей – зародить интерес к познанию мира у такого ребенка.

Бальзак стремится избегать конфликтов. В атмосфере ссор, криков, раздраженных эмоций он может уйти в себя, в воспоминания и фантазии. При эмоциональном перенапряжении он теряет физические ощущения тела: запахи, звуки, вкусы и т.д. Скандалы близких вызывают в ребенке страхи, чувство незащищенности и неуверенность в завтрашнем дне.

Самое тонкое в таком ребенке – душа, она очень ранимая, хотя внешне это и не видно бывает, все скрывается внутри. Такой ребенок всегда обостренно воспринимает интонацию голоса и взгляд человека, который с ним общается. Самое главное для него – это теплота отношений. Хорошо, когда дома обстановка доброжелательная и теплая.

С таким ребенком родителям лучше быть близким другом, все вопросы решать на взаимопонимании, с душевной чуткостью, без криков и разборок. Самый оптимальный вариант воспитания – создать с ним доверительные отношения, чтобы вы были в курсе его жизни, он не учился обманывать, учился самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свое поведение, а вы могли бы ему в этом помочь. Очень важно понимать и спокойно принимать все то, что вам ребенок рассказывает. Мой совет – научитесь слушать и слышать своего ребенка.

Если ребенок что-то сделал или повел себя как-то не так, нужно спокойно, доступно объяснить, в чем была ошибка, что такое хорошо, что такое плохо, как правильно и как неправильно себя вести в той или иной ситуации и почему. Нельзя обиду растягивать на длительный период времени, иначе она может перерасти в глубокую психологическую травму, ребенок начнет замыкаться, заниматься самобичеванием.

Нужно научить его не бояться просить прощения, а самому нужно обязательно научиться прощать. Конфликт должен закончиться счастливым концом, чтобы у ребенка не осталось и тени сомнения в том, что его любят, понимают, и он хороший. То есть нужно сказать: «Я на тебя не обижаюсь, я тебя люблю, ты самый лучший», – обнять, погладить, поцеловать, забыть и к данному случаю больше не возвращаться.

У Бальзака есть внутренне желание свободы, иногда ему хочется нарушать установленные порядки и правила, от этого он получает драйв и адреналин. Ощущение свободы для него – это кайф, полет души. На многое в поведении такого ребенка (капризы, провокации, упреки, манипуляции и т.д.) зачастую нужна такая реакция: просто осадить и пресечь, тогда он приходит в себя. Если человек не способен его пресекать, все ему прощает и спускает, то ребенок может начать вести себя хуже, чем он есть на самом деле.

Бальзак очень сообразительный, многое впитывает от окружающих людей, многое анализирует, в том числе разговоры и поведение близких взрослых. Его моральные принципы закладываются, глядя на поведение самих родителей.

У Бальзака есть манера критиковать людей. Такому ребенку необходимо давать информацию о том, что люди от рождения разные. Родителям нужно научить ребенка принимать людей такими, какие они есть. Ему надо объяснять, что нет только плохих людей или только хороших, в каждом есть все, во всей жизни есть плюсы и минусы. Но чтобы легче жить с людьми, надо искать в них плюсы, а не минусы. Бальзаку сложно понять те или иные поступки людей. Важно научить его принимать непонятные для него странности в людях, чтобы облегчить общение с окружающими. Нужно такого ребенка приучать мягко заботиться о других, думать о чувствах других – он сам не всегда замечает необходимость этого.

Уважать людей Бальзаку сложно, так как он оценивает поступки окружающих по шкале «правильно – неправильно». У Бальзака есть свое внутреннее понимание того, как надо правильно жить. Это очень умный ребенок, и важно заложить в нем объективные понятия правильности действий людей.

К ребенку надо относиться с уважением, как к взрослому. Если он поймет, что его принимают, уважают, любят, тогда ему не захочется разочаровывать и обижать своих близких.

В отношениях ему надо, чтобы родители говорили, что они его любят.

Бальзак – человек с очень чувствительной совестью. Многих из них чувство совести не покидает постоянно. Такому ребенку бывает страшно, если скажут: «Мне за тебя стыдно». В отношениях с родителями он боится не оправдать их ожиданий. А если ребенок не слушается взрослых, то все равно постоянно давить на его совесть не следует, так как он либо станет совсем бессовестным, либо будет испытывать постоянное чувство вины.

Взрослым нужно знать, что у такого ребенка часто может быть чувство тревожности. Это работает канал интуиции. Тревожность – это предчувствие надвигающихся событий, совершенно не обязательно каких-то негативных. Ребенка нужно успокаивать, рисовать перед ним радужные перспективы того, что будет в будущем. Это поможет ему избавиться от тревожности.

Интуитивно Бальзак часто знает, что может произойти в той или иной ситуации. При этом у него просто внутренне возникает ощущение: «Знаю, что будет так…» К нему надо прислушиваться. Взрослым необходимо учить ребенка доверять своей интуиции. Бальзаку от природы дана способность проникать в суть проблемы, видеть конечный результат какого-то действия. Эти таланты дают ему возможность быть прогнозистом в том или ином бизнесе.

Бальзак зависим от настроения. Для хорошего настроения ему важно выспаться, бесконфликтная атмосфера в доме, прослушивание хорошей музыки, хорошая книга, хороший собеседник. Взрослым можно посоветовать давать Бальзаку возможность больше общаться с умными, интересными и доброжелательными людьми. Иногда ему важно побыть одному. Такой ребенок любит помечтать – в мечте он отдыхает. Дайте ему возможность иногда помечтать в кресле с книгой в руках. Обязательно нужна отдельная территория в доме, комната, нужно уединение, чтобы поразмышлять, помечтать.

У Бальзака есть ощущение, что надо постоянно развиваться. Развитие должно быть многосторонним, и в этом необходима помощь взрослых. Очень важно, если он будет знать свои врожденные таланты.

Бальзака пугает неизвестность. У него часто много сомнений: если он куда-то пойдет, а как там будет? Поэтому часто Бальзака трудно заставить пойти в какой-нибудь кружок. Родителям, сталкивающимся с данной ситуацией, нужно проявлять решимость за детей. Нужно просто брать и водить его до тех пор, пока ребенок не привыкнет, или действительно вы и он не поймете, что выбранный вид занятий не для него. При этом конечно, предварительно постараться спокойно уговорить его и объяснить, зачем ему это нужно, и ни в коем случае нельзя кричать. Нужно просто сказать: «Я тебя записала туда-то, там занимаются тем-то и тем-то…, вот так здорово у них получается…, давай попробуем…, думаю у тебя это тоже получится, ты ведь у нас такой-то и такой-то… походишь несколько раз, не понравится – не будешь, первое занятие в пятницу в 18:00».

При уговорах, еще раз повторюсь, нужно запастись терпением, все должно быть тихо, мирно, по-доброму, без криков, но настойчиво. С кем-то знакомым, за компанию можно тоже отправлять.

У Бальзака сильно развито воображение. Когда ему рассказывают о планах на будущее – у него сразу рисуются в голове какие-то возможные риски, нехорошие варианты исхода ситуации. Часто видение рисков его очень серьезно тормозит в деле. Он думает: «А вдруг то или иное случится. Что задумал, не получится, и поэтому, возможно, лучше оставить все как есть, чем рисковать». Бальзаку свойственны сомнения: «А получится ли у меня? А смогу ли я?» Необходимо, чтобы кто-то добавлял уверенности такому ребенку.

Бальзак тяжело переживает любые изменения в жизни, даже смену школы, коллектива, потому что сначала видит именно негативные стороны событий. Это происходит автоматически. Перед изменениями в жизни он испытывает страх. Не оставляйте в неизвестности вашего ребенка, и тогда у него будет намного меньше страхов.

Ощущения тела у такого ребенка не всегда адекватные, иногда, кажется, что их совсем и нет. Нужно учить его, чтобы он прислушивался к ощущениям своего тела, не пугаясь этого (холодно – не холодно, промокли ноги, или нет…).

За здоровьем такого ребенка надо следить, но не пугать его, что он обязательно простынет, если промок, а просто помогать ему с этим справляться. Не надо заострять внимание на болячках – это может привести к тому, что ребенок может «зависнуть» в болезнях. Бальзак очень подозрительный к своему здоровью, он много может навоображать того, чего нет на самом деле. У него есть страхи за свое здоровье. Больное тело для него – это конец жизни. Тело обязательно должно быть здоровым. Если сказать ему, что он здоров, страх уходит, и он здоров.

У такого ребенка нужно развивать тело. Великих достижений требовать не надо, но просто, чтобы ребенок был уверен в себе – тело надо развивать.

Чтобы приучить к занятиям физкультурой, ребенка нужно подталкивать, водить на занятия (при этом смотреть,

чтобы коллектив, в который попал ребенок, был дружелюбный) или вместе заниматься. Ему очень нравятся динамичные, простые, повторяющиеся движения под музыку, танцы, пение и спорт.

Бальзак трудно просыпается по утрам. На рабочей неделе утро лучше выстроить так, чтобы подъем был каждый день в одно и тоже время, а в выходные дни необходимо давать ему выспаться. От того, выспится он или нет, часто зависит его настроение и работоспособность.

Такой ребенок любит вкусненько поесть, при этом у него усиливаются ощущения своего тела, и это ему нравится, но он слабо чувствует насыщение, поэтому может переедать, особенно сладкое. Это необходимо знать. Ребенка нужно приучать к здоровой пище, ограничивая сладкое. Но необходимо помнить, что вкусовые ощущения от природы ослабленные, и пища должна быть вкусной. В очень простой пище он может не почувствовать вкуса вообще, и будет отказываться от нее.

Бальзак – интуит, логик, интроверт, иррационал.

Интуит

«Живет в пространстве времени». В прошлом и будущем живет более реально, чем в настоящем. Находясь в какой-либо ситуации, он «записывает ее на свой внутренний видеомагнитофон», чтобы потом множество раз прокручивать перед глазами в своих воспоминаниях.

Часто живет в воображаемом мире. Порой уходит в мир своих богатых фантазий, в котором чувствует себя более уверенно, чем в реальном мире.

Всю жизнь пытается разобраться в себе. В любой ситуации он стремится осмыслить ее возможные последствия. В голове постоянно идет анализ своих действий, поступков. Ребенок думает, к чему может привести та или иная, сказанная

им фраза, как отреагируют окружающие люди на это, какие события могут за этим последовать. Нужно настраивать ребенка, чтобы он меньше себя накручивал различными сомнениями, предположениями – это все дает неуверенность в действиях. Лучше подталкивать ребенка, вливая в него уверенность, что все будет хорошо, все у него получится.

Интуиту свойственно искаженное восприятие телесных ощущений: часто присутствие своего тела он может ощущать частями. Например: нет ощущения ног, внутренних органов, в ощущениях только голова и руки и т.д. Необходимо постоянно развивать тело, заниматься физической культурой, спортом и танцами.

Неадекватно воспринимает болевые симптомы. Слабую боль может долго не чувствовать, а сильной боли может испугаться. Нельзя ребенка пугать болезнями, нужно вселять в него уверенность, что все быстро пройдет.

Такого ребенка нужно приучать к здоровой пище, желательно, уменьшая сладкое и выпечки – тело интуита может стать крупным и рыхлым. Необходимо знать, что сладким (шоколад, конфеты, тортики) интуит меняет себе некомфортное настроение на более комфортное. Сладкое надо ограничивать. Готовить для такого ребенка надо вкусно, так как его вкусовые рецепторы от природы ослабленные, неадекватно воспринимающие вкус. Порой пища на вкус кажется ему безвкусной, а «есть бумагу» он не может.

Нужно приучать ребенка ухаживать за своей одеждой, делать уборку в доме, готовить еду и т.д. Но жестких требований в этом к нему предъявлять нельзя. Ему нужна помощь.

Желательно с таким ребенком заниматься музыкой, посещать концерты, театральные студии.

Интуиту необходима «своя территория» – желательно, своя комната, где порядком он полностью будет заниматься сам – это будет развивать в ребенке чувство хозяина «своей территории», «своей жизни». Родители ни в коем случае не

должны делать замечания по поводу его порядка. В дальнейшем такой ребенок будет более уверен в себе.

Логик

«Живет головой». Ум, хорошо развитый мыслительный анализ. На все имеет свое мнение, и упрямо отстаивает его. У него есть внутреннее ощущение, что он во всем прав. Такому ребенку нужно объяснять, что необходимо уважать чужое мнение, каждый человек имеет право на свое мнение.

Чтобы поменять мнение такого ребенка, необходимо дать ему факты, противоречащие его пониманию, и возможность обдумать эти факты. Процесс мышления займет некоторое время, поэтому нельзя требовать быстрой реакции. Ребенок умный, и во многом способен разобраться сам.

Логика волнуют вопросы: «Выгодно ли это?»; «Вписывается ли это в имеющуюся систему или выпадает из нее?»

Ему необходимо много интересной и разнообразной информации, которая будет включать его голову в процесс мышления, поэтому с самого раннего детства нужно приучать его к чтению книг.

Логика необходимо обучать нормам этикета и правилам поведения в обществе. Воспитывать такого ребенка нужно с позицией сочувствия, сопереживания и помощи людям. Никогда в присутствии ребенка не давать отрицательных характеристик взрослым.

Интроверт

Интроверту важны не столько события вокруг него, сколько свои чувства, переживания, мысли. Часто это спокойный, рассудительный человек, иногда молчаливый и задумчивый. Он может быть несколько отдален от окружающего мира и жить «внутри себя». Способен видеть окружающую его действительность частями. Порой он настолько может углубляться в интересный разговор или дело, что не замечает происходящего вокруг.

Скрытен: если его не спросить о чем-то он может сам не рассказать. Боится быть выскочкой в своих и чужих глазах, но часто у него присутствует страх того, что его не будут замечать, и он окажется никому не нужным. Порой он готов быть очень активным, и может отодвинуть других, чтобы быть у всех на виду, хотя это дается ему очень тяжело и вредит его здоровью.

Интроверт предварительно обдумывает, что собирается сказать, и хотел бы, чтобы другие поступали также. В разговоре ему нужно, чтобы дали возможность высказаться до конца и не прерывали на полуслове.

Ему не свойственны ни громкий голос, ни быстрый темп. В делах характерны длительность, детальность, глубина проработки вопроса.

Часто ленив.

Необходимо дома создать условия, при которых он может побыть один в покое и тишине. Такого человека нельзя резко выдергивать из его внутреннего состояния, в котором он в этот момент находится. Его нельзя торопить и резко подгонять.

От него нельзя жестко требовать быть инициативным.

Необходимо избегать ситуаций скандалов: это слишком тяжелое испытание для интроверта – он теряет много энергии и не может долго восстановиться.

Хвалить такого человека лучше наедине.

Необходимо заботиться о том, чтобы он не замкнулся в себе – это опасно возникновением депрессивных состояний. Чтобы избежать таких последствий, необходимо с ним больше общаться и заниматься интересными делами, ориентированными на внешний мир.

Если волей судьбы, ваш ребенок не будет ходить в садик, редко посещать школу, «расти одиноко» – потом ему будет очень сложно «выйти в мир людей» – социализироваться.

Иррационал

Спонтанность: «Сначала делаю, потом думаю!» – действия без подготовки, подчиненные импульсу.

Нет четких планов в распределении времени – внимание переключается по обстановке. Импровизируют, действуют по вдохновению, творчески приспосабливаясь к ситуации.

В поведении присутствуют импульсивность и непоследовательность.

Легкость переключения с одного дела на другое, особенно, если эти дела увлекательные.

Любит быть свободным от обязательств. Его угнетает ежедневное и планомерное исполнение обязательных действий.

У него всегда много начатых дел, их решение он откладывает на последний момент и не всегда умеет их завершить.

Чтобы закончить работу вовремя, ему необходим неожиданный взрыв активности, который охватывает его в «последний момент» и ему, обычно, удается уложиться в срок, но окружающие могут придти в замешательство от того, как это ему удается.

Если вам необходимо, чтобы ребенок выполнил какую-то работу, нужно четко обозначить время, к которому должна быть выполнена эта работа. Заранее что-то делать ему очень сложно. Его психика включит его в работу, когда уже будет «некуда деваться». Возможно, это будет за 15-20 минут до поставленного срока.

У иррационала работоспособность по настроению, повышается и понижается без видимых причин.

Планирует он намного больше, чем может сделать или вообще ничего не планирует.

Вечером у такого ребенка энергетический подъем, поэтому необходимо в это время его физически нагружать, давая возможность израсходовать приток энергии.

Укладывать спать этого ребенка необходимо строго в одно и то же время, тогда он будет хорошо засыпать.

Иррационал трудно просыпается по утрам. Такому ребенку необходимо давать выспаться – это будет залогом хорошего настроения и желания работать.

Характерные понятия признака:

находчивость,
импульсивность,
внезапно,
авантюра,
воспламениться,
спонтанный,
случайный,
гибкий.

Бальзаки о детстве

Екатерина Н.

В нашем доме всегда были теплые отношения, все близкие ко мне очень хорошо относились. **Самое страшное для меня было что-то сделать так, чтобы мама и папа про меня плохо подумали.** Теплые отношения с близкими – самое главное для меня в жизни. Я очень тяжело переживала, если вдруг нечаянно обижала кого-нибудь.

Ситуации, когда переживаешь, что своими словами или поступками кого-то обидел, до сих пор не дают покоя, иногда прокручиваешь и прокручиваешь в голове какой-нибудь случай и винишь себя, и переживаешь за то, на что человек, может быть, даже внимания не обратил, и думать уже забыл.

Я помню один случай с дедушкой, которого я очень любила. Как-то к нам во двор залетела птица и умерла. Мы

с детьми ее похоронили возле дома. Раскопали ей могилку, поставили крест. Когда дедушка вышел из дома и увидел, что мы сделали, ему это не понравилось. Он взял лопату, все выкопал и выкинул на помойку за домом. Я помню, что мне было обидно до слез, я считала, что это очень грубо и негуманно, тем более, что птица мне казалась какой-то необычной, по-моему, она вообще была похожа на попугая и, по моему мнению, заслуживала быть похороненной с почестями. Я разозлилась, заплакала и в сердцах обозвала его дураком, причем, я даже не думала, что он услышит. До сих пор помню его выражение лица и то, как он на меня посмотрел. В душе все оборвалось. Мне этого взгляда было достаточно для того, чтобы я целый день после этого ему на глаза не попадалась. Мне было просто стыдно. Когда всех позвали кушать, я не могла даже идти и сесть с ним рядом. Мама стала спрашивать, что случилось, я, заливаясь слезами, рассказала, мы вместе пошли извиняться, он, оказывается, и не злился и, по-видимому, уже забыл, тогда камень, наконец-то, с моих плеч свалился.

В отношениях с родителями я боялась не оправдать их ожидания. Мне было страшно, если скажут: «Мне за тебя стыдно. Ты меня предала». Вот это было страшно. Если меня мама попросила что-то сделать, а я не делала, это не обязательно было из-за того, что не хотела и отлынивала (хотя и такое было), а просто как-то у меня могла выпасть эта мысль из головы, я забывала. **Мама говорила: «Вот на тебя нельзя положиться, ты безответственная». Для меня это было неприятно, ужас.**

Ребенку нужно напоминать о делах. Позвонить и сказать: «Ты сходил туда-то, сделал то-то…» Ничего особенного в том, что вы пару раз повторите, нет. Я считаю, что нужно напоминать. Ничего в этом страшного нет, когда человек забыл.

Еще желательно обговорить временные рамки, потому что есть лень и желание все оставить до последнего

момента. Когда есть ограничение по времени, понимаешь, что уже оттягивать некуда. Сроки, как правило, я никогда не срывала, ни в школе, ни в институте, все сдавала во время, и на важные встречи я прихожу вовремя.

Когда ребенок выполнит то, о чем его попросили, надо это заметить, сказать: «Ой, какой ты у меня молодец! Ты у меня такой хороший!» Сказать ему спасибо, чтобы он запомнил ситуацию, и в следующий раз эта похвала вспомнилась.

Бальзак – человек с очень чувствительной совестью. Чувство совести его постоянно не покидает. В разных ситуациях я веду себя как бы по совести.

Мне бывает очень хорошо и даже нужно, когда мне не дают закапываться в эту совесть очень сильно и говорят: «Да ладно, плюнь ты на это, чего ты тут так сильно переживаешь?» И мне как-то полегче. Правда, иногда бывает и так, что я сама себе говорю: «Плюнь!» – и расслабляюсь.

В этом плане с одной стороны легко воспитывать ребенка, потому что он не склонен нарушать правила, боится поступком обидеть и очень совестливый, и этим можно манипулировать. Я делала все так, как мне говорили. **Если мне говорили, что так правильно – я так делала. Но с другой стороны взрослым может быть очень тяжело где-то эту грань не перейти. Бывает, взрослый не понимает, что можно сказать грубое слово и ребенка это очень сильно выведет из равновесия, он может просто замкнуться и начать себя в чем-то винить.**

Соответственно, ребенку, если он сделал или повел себя как-то не так, нужно спокойно, доступно объяснить, в чем была ошибка, что такое хорошо, что такое плохо, как правильно и как неправильно себя вести в той или иной ситуации и почему. Нельзя обиду растягивать на длительный период времени, иначе она может перерасти

в глубокую психологическую травму, ребенок начнет замыкаться, заниматься самобичеванием. Нужно научить его не бояться просить прощения, а самому нужно обязательно научиться прощать. Конфликт должен закончиться счастливым концом, чтобы у ребенка не осталось и тени сомнения в том, что его любят, понимают, и он хороший. То есть нужно сказать: «Я на тебя не обижаюсь, я тебя люблю, ты самый лучший», – обнять, погладить, поцеловать, забыть и к данному случаю больше не возвращаться.

В детстве, да и сейчас, очень важно с какой интонацией с тобой говорят, как смотрят. Отношение к себе я всегда чувствовала, и об этом не обязательно было мне говорить, хотя мне хотелось, чтобы мне говорили, что меня любят. Тебя целует мама, и теплота четко улавливается. Если радостные эмоции, то они в принципе комфортны и громкие.

На такого ребенка нельзя кричать, лучше спокойно объяснить, даже если и несколько раз. При криках и воплях, появляется внутренний блок, голова перестает соображать, происходит отторжение ситуации. Когда близкий человек кричит, я даже сказать ничего не могу. Я заплачу и уйду.

В детстве как-то раз я пришла к папе задачу по физике решать. Он у нас достаточно эмоциональный и очень быстро заводится, в итоге ничего толком не объяснив, не выдержав, по-видимому, моих вопросов и моего непонимания, он с криком и с ором: «Чего ты тут не понимаешь…. иди и думай….» – еще что-то. Ну, я один раз сходила, кое-как задачу дорешала, ничего не поняла, решила, что больше я ходить к нему не буду. Такая же ситуация была и с черчением. Потом, правда, он меня спрашивал: «Чего-то ты ко мне больше с уроками не подходишь, все понимаешь?» Я говорила, что все понимаю (такого объяснения моя психика больше вынести не могла),

сама я всю домашнюю работу списывала, благо учителя меня любили, и оценки были четыре и пять.

Нужно ребенку объяснять в спокойной ситуации: что, почему, как. У меня, кстати, с математикой были большие проблемы. У меня бабушка – математик, она мне помогала. Я на самом деле никогда не могла запомнить формулы, и какую когда применять. Мне кажется, я этот предмет теоретически понимаю даже лучше, чем решаю. Какую-нибудь тему бабушка мне объяснит – у меня все хорошо некоторое время. Потом я думаю, что все хорошо и больше не хожу к ней. Потом скатываюсь до троек, получу какую-нибудь двойку, мама срочно меня опять отправит к бабушке, и она меня «дотянет» до четверок, пятерок, и опять я потихонечку скатываюсь.

Совсем уж самостоятельным ребенком, в плане уроков, я не была. Я, в принципе, всегда нормально училась. Так было поставлено в семье – все учатся хорошо. Сестра была отличницей. Меня, слава Богу, к этому никогда не принуждали. Я как-то прохладно училась, **но очень часто, если что-то не пойму, мне уже не хочется самой в этом разбираться. Мне хочется как-то это обойти, мимо себя пропустить, лень разбираться.** Помню по английскому языку, когда переводила тексты, лень было лезть в словарь, чтобы узнать перевод незнакомых слов, по принципу: «Ай, ладно… и так сойдет… общий смысл поняла, и ладно». Потом пришла учительница, которая стала требовать дословный перевод, отвертеться уже было нельзя, приходилось лезть в словарь. Потом втянулась, смотреть точный перевод вошло в привычку, и так даже стало легче. Соответственно, **надо следить за учебой этого ребенка, не давать расслабляться. Чтобы ребенка сподвигнуть на дополнительное глубокое обучение, нужно, чтобы нравился учитель, чтобы интересно было, интересно объясняли, но при этом, чтобы учитель был еще и требовательным, и не было бы возможности «филонить».**

Биология в школе нравилась, интересно было, как все устроено, в кружок ходила, цветочки выращивала. История нравилась, я ее учила. Я выучу, перескажу бабушке. Мне очень нравились картинки в учебнике по истории. Пирамиды, еще что-то, мне очень нравилось рассматривать все. Я представляла, как и что там было, и рассказывала всем, как они там жили. Я помню, мы поехали с родителями в дом отдыха, с нами были их друзья, и я рассказывала, рассказывала про все пирамиды. Для меня было немного шоком, когда одна женщина сказала, что не слышала о пирамиде Хеопса вообще.

В общем если родители хотят, чтобы ребенок действительно был умным и образованным, они должны присматривать за его учебой, потому что сам он не прочь отлынивать от нее, а если что-то он недопонял, навряд ли будет усердствовать, и сам в чем-то упорно разбираться.

В детстве было много сомнений: если я куда-то пойду, а как там будет? Неизвестность какая-то – она пугала. Я в детский садик не ходила. Мне с одной стороны как бы хотелось, но я просто боялась, потому что я не знала, как и что там будет. Поэтому я всячески «отлынивала», упрямилась и говорила: «Нет, я не хочу…» – трудно было решиться. По той же причине я не ходила в изобразительную студию и на лечебную физкультуру исправлять осанку, о чем сейчас жалею.

По моему мнению, родителям, сталкивающимся с данными ситуациями, нужно проявлять решимость за детей. Нужно просто брать и водить до тех пор, пока ребенок не привыкнет, или действительно вы и он не поймете, что выбранный вид занятий не его. При этом, конечно, предварительно постараться спокойно уговорить и объяснить, зачем ему это нужно, и ни в коем случае не кричать. Нужно просто сказать: «Я тебя записала туда-то, там занимаются тем-то и тем-то…, вот так здорово у них получается…, давай попробуем…, думаю у тебя это тоже

получится, ты ведь у нас такой-то и такой-то… походишь несколько раз, не понравится – не будешь, первое занятие в пятницу в 18:00». Потом отвезти, следить и хвалить за успехи. Думаю, в моем случае такая схема поведения сработала бы. Мама, в принципе, вела себя именно таким образом, только сдавалась на последнем этапе, когда меня надо было просто брать и вести уже, она давала мне свободу и говорила: «Не хочешь – как хочешь, ходи с кривой спиной». Конечно, я не хотела ходить с «кривой спиной», меня это задевало, но и сказать: «Отведи меня», – после такого вызова, я не могла и, конечно, говорила: «Ну и буду». **При уговорах, еще раз повторюсь, нужно запастись терпением, все должно быть тихо, мирно, по-доброму, без криков, но настойчиво.**

Еще, думаю, с кем-то знакомым за компанию, можно отправлять. При такой схеме страх (а вдруг ко мне там плохо отнесутся?) пропадет, ведь ребенок будет знать, что он там не один.

Чем в большее количество различных мест такой ребенок будет ходить, тем проще ему будет общаться с людьми, избавиться от страха общения, тем уверенней и решительней, более открытым он будет.

Ребенок Бальзак достаточно впечатлительный и может многое себе навоображать. Однажды, я смотрела один зарубежный мультик. У них там сказки более жесткие, чем у нас, там все заканчивается плохо или бесповоротно. Если у нас там Иванушка-дурачок выходит из всех сложных ситуаций, то у них детки не послушались, пошли в лес, и баба Яга их съела. Я помню, что посмотрела этот мультик и после этого не могла засыпать, наверное, еще неделю. Каждый раз я засыпала с жутким страхом, что сейчас придет эта бабушка и меня съест. Она все время стояла у меня перед глазами, мне все время было жалко этих детей. И это ужас был просто. Вообще ближе к ночи лезут страшные мысли, до сих пор не

люблю засыпать одна в доме, все шорохи какие-нибудь мерещатся, как будто кто-то есть, как правило, засыпаю со светом и под утро.

Бывает тревожность – она как-то находит. Вот, если близкий человек в какой-то сложной ситуации – состояние тревожности бывает сильное. Я интуитивно знаю, что все будет хорошо, но тревога периодически нарастает. Позвоню, узнаю – все нормально? Нормально, я отпускаю эту ситуацию.

Что касается моего отношения к людям, то могу сказать, что первоначально для меня все люди хорошие, у каждого есть свои недостатки и достоинства, у каждого можно чему-либо научиться. При этом я, как правило, оцениваю самих людей… глупый – умный, тратить время на общение с глупыми людьми или на глупые темы я не люблю, но жизнь такова, что иногда приходится.

Я обращаю внимание на то, как правильно и неправильно ведут себя люди. Правильные установки, моральные нормы и нормы поведения берутся, думаю, в первую очередь, от родителей. Во вторую очередь, конечно, от окружающего общества. Мне родители с детства заложили, что брать чужое и обманывать нельзя. Я никого, никогда не обманывала по-крупному, скажем так. Или уж если в каких-то случаях приходилось, то делала так, что человек никогда не догадывался. В детстве, когда куда-то отпрашивалась у родителей, старалась говорить максимально честно – куда, с кем, и зачем, а потом рассказывала что и как там было, умалчивая, конечно, про какие-то детали. Так мне было комфортно, и мама, и моя совесть были спокойны. Полагаю, это **самый оптимальный вариант воспитания, создать с ребенком доверительные отношения, чтобы вы были в курсе его жизни, он не учился обманывать и учился самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свое поведение, а вы могли бы ему в этом помочь. Очень важно**

понять и спокойно принять, все то, что вам ребенок рассказывает. Если в его словах есть что-то, что вам не очень нравится, стоит спокойно с ним об этом поговорить. Нужно объяснить ему, почему вы считаете, что следует вести себя по другому в той или иной ситуации, и спросить, что думает он сам по этому поводу.

Бальзак очень сообразительный и, скорее всего, через какое-то время он, проанализировав ваш разговор, сделает правильные выводы. А вам может, стоит в ряде вопросов взглянуть с другой точки зрения на свои нормы и правила. Знаю, что многим людям это очень трудно сделать.

Я предпочитаю, чтобы мне говорили правду, я ее постараюсь понять и принять, какой бы она ни была.

Конечно, **моральные принципы закладываются, глядя на поведение самих родителей.** Помню, во времена перестройки, когда многие не задумывались, выбрасывая фантики или выплевывая семечки на дорожку в парке, мы с мамой грызли семечки в пакет и выбрасывали их в урну. Она мне объяснила, что до того момента, как брошенные на асфальт семечки перегниют, они будут мусором, и другим людям будет неприятно находиться в этом месте. С тех пор сложился принцип: «Нельзя грызть семечки и кидать шелуху на пол, где бы ты ни был». Вот иногда на остановке плюют семечки, для меня вообще это просто дико, мне хочется подойти и сказать: «Вы не могли бы плевать в урну?» Есть такая позиция у многих людей, что есть дворник, он все равно работает, он там подметет. Дворник должен убирать листву, которая нападала с деревьев, но не мусор за тобой.

А вот молодые мамы, разгуливающие с бутылкой и сигаретой по парку – это вообще просто выводит меня из себя. Дети потом начнут перенимать эту манеру. Поведение родителей становится общественной нормой. Я вообще не понимаю, если вышел законодательный акт о том, что в общественные места с пивом нельзя, почему это не отслеживается.

Милиционеры, они должны как-то реагировать. Если мама будет плевать семечки и попивать пиво, в психике ребенка может встать установка, что вот так жить правильно. Когда я общалась с другими людьми, то видела часто, что они делают нехорошо, неправильно, и я точно знала за себя, что я так делать не буду.

Ощущения тела у меня не всегда адекватные, иногда, кажется, что его совсем и нет. Думаю, не надо заострять внимание на болячках: «Ой, у тебя сопельки…» – залечивать. Если заострять, то он в это еще больше поверит, и будет болеть до скончания века. Мама меня выводила из состояния болезни. Иногда мне не хотелось идти в школу, и я притворялась больной, и сама себя в этом, в принципе, убеждала. Ну, были небольшие недомогания, и я по две недели не ходила в школу. А мама мне скажет: «Все нормально, ты уже выздоровела, иди, хватит болеть». Понимаешь, что отвиливать уже не получается, и вроде действительно тебе не так плохо. **Ребенку нужно внушать, что он не болен, иначе он может «зависнуть». Этот ребенок очень подозрительный к своему здоровью, он много может навоображать того, чего нет на самом деле.** Это надо пресекать. Ты здоров, а это мелочи, все пройдет.

Мама часто заставляла меня надевать шапку, мне конечно очень не хотелось – весна, все ходили без шапки. Мама мне, кстати, страшилку нарисовала, что я там простужусь, у меня уши распухнут, отит и все дела. Я подумала, что лучше я буду ходить в шапке. Во взрослом состоянии я могу более серьезно оценивать холодно мне или нет. **А в детстве как-то я вообще на это внимание не обращала: холодно мне или не холодно. Я могла вообще не чувствовать ощущения тела.**

Вот, например, зимой мы с друзьями бегали, с горки катались, могли по полдня дома не появляться, в это время меня тело вообще не беспокоило, у меня было состояние счастья,

веселья, кайфа от быстрой езды с горок. А мерзнет тело, или не мерзнет – это вообще все равно. Сыро, не сыро. Я не чувствовала ничего. Я помню, что приходила домой, бабушка брала мои штаны, на них не было «живого» места, она их вешала на батарею, меня растирала водкой, закутывала в одеяло. **За таким ребенком надо послеживать. Не пугать его, что обязательно простынет, если промок, а просто помочь с этим всем справиться. Нужно учить его, чтобы он прислушивался к ощущениям своего тела, не пугаясь этого.** Для этого, надо на самом деле сказать, что будет с его здоровьем, если он не будет шарфик носить, или еще что-то. В детстве бывает так, что, например, кажется, что это круто ходить без шапки, осенью или весною пораньше ее снять. Здесь можно объяснить, что ты прекрасный будешь в красивой шапке, и это будет гораздо лучше, чем ты будешь ходить с опухшими ушами, совсем некрасивый. Когда это объяснить, у ребенка сформируется сразу позиция в голове, и ему будет уже все равно, когда кто-то другой что-то другое скажет. **Главное сформировать в голове ребенка правильную позицию по тому или иному вопросу.**

Иногда, я вообще не могу замечать, что у меня творится с телом. Хожу, хожу – ну болит зуб. А потом в одно утро встану и испуг: «Зуб болит! Может мне, вообще, его придется удалять?» Начинается немножко паника, при этом надо как бы к врачу идти, но я боюсь. Могу протянуть до последнего, пока у меня совсем сильно не заболит, я не пойду. Сейчас, правда, у меня в семье есть медики, которых можно спросить, что да как, они посоветуют или сами к какому нужно врачу направят, поэтому до последнего стараюсь не ждать, понимаю, что чем раньше начать лечить, тем легче и безболезненней все вылечится.

Иногда какой-нибудь прыщ вылезет, думаешь: «Все. А вдруг потом гангрена…» Я начинаю спрашивать: «Я не умру?»

Я в детстве никогда не была спортивным ребенком вообще. Если все бегали, носились, я всегда была где-то в хвосте. Единственное, что мне нравилось – кататься на велосипеде быстро, особенно под горку, потому что педали крутить не надо. Вот это мне нравилось. С этих горок я «летала», часто расшибалась. Физической подготовки у меня не было. Ни на канат я никогда залезть не могла, представить себе не могла, как это делают. Тело слабенькое. Когда в волейбол играли, я даже мяча боялась. Для меня вообще было дико – как это его через сетку с одного конца зала на другой конец зала кидают – я прямо в шоке была. Мне казалось, что я никогда не смогу. И все время я переживала, что подойдет моя очередь, и мне надо будет подавать этот мяч, а у меня он влетит в сетку, и все будут недовольны.

Думаю, что **у такого ребенка нужно развивать тело. Великих достижений требовать не надо, но просто, чтобы ребенок был уверен в себе – тело надо развивать.**

Виды спорта желательно без силового напряга, гимнастика, танцы, бег неплохо. Я могла бегать на длинные дистанции, мне нравится. На коротких дистанциях сложно: я еще разбежаться не успевала, а тут надо тормозить, и я плохо понимала что происходит. А вот когда долго бежать, несколько кругов по стадиону, чуть ли ни два часа, бегу себе и бегу, когда не надо было особо каких-то результатов конкретных. Чтобы не просто так бегать, чтоб еще и мозг развивался – можно отдать в спортивное ориентирование.

Лыжи люблю. Мы катались с родителями часто на лыжах. Мне горок не надо было. Просто катись себе – природа, хорошо. Потом приезжаешь домой – усталость, это приятно. Чувствуешь, какая я молодец, я проехала так далеко, щеки от мороза покалывает – здорово! Плавание нравится. Велосипед – прекрасно! Я в детстве очень много каталась на велосипеде, я в деревне много времени проводила и везде ездила

на велосипеде: на речку, в лес и просто так везде. Правда, думаю, **чтобы приучить к спорту такого ребенка нужно будет его опять таки подталкивать, водить на занятия (при этом смотреть, чтобы коллектив, в который попал ребенок, был дружелюбный) или вместе кататься.**

Ребенка надо приучать к труду, к тому, что деньги зарабатываются. Они просто так, из неоткуда, не берутся. Я никогда не была ребенком, который кричит: «Мама, купи!» Если мне хотелось что-то, я могла сказать об этом, но если мама скажет, что эта вещь тебе не нужна, она бесполезная, я соглашалась. Если уж мне очень хотелось, мама говорила: «Я тебе на День рождения подарю». Я ждала День рождения. Кто-то подарит деньги, я куплю что хочу. Я понимала, что если нет денег, не надо просить лишнего. Я и сейчас достаточно экономна. Вещи я ношу очень долго, обувь думаю минимум четыре сезона. У меня есть вещи, которые маленько изношенные, но я, к примеру, могу поехать в них на дачу. Мне немножко не понятно, когда у людей нет старых вещей, в которых можно поехать на дачу или в лес.

Мы играли в детстве в игру: создавали ресторан. Кто-то был поваром, кто-то милиционером, у кого-то салон красоты. Я всегда была банкиром. У меня были все деньги, я всем выдавала зарплату, мне это очень нравилось. Я никогда себе лишнего не брала. Меня несильно привлекало готовить в ресторане, я не видела в этом особой прелести, а вот обращаться с деньгами мне нравилось.

Про себя я могу сказать, что, как правило, я скрупулезно деньги не считаю и не планирую до копейки. В основном я интуитивно чувствую: много – мало денег, хватит – не хватит, дорого – дешево, смогу я себе что-либо позволить или нет. Деньги могу копить на что-то серьезное, а потом не пожалеть на понравившуюся вещь или на веселое развлечение. Вообще, чем больше тратишь – тем больше их будет, конечно не бездумно.

До переходного возраста меня не трогало, во что я была одета. Начало трогать, когда пошли межличностные отношения, когда дети начали между собой смотреть, кто как одевается, и вот тогда уже хотелось одеваться как-то красиво. Сейчас люблю дорого красиво одеться, но при этом иногда могу и вообще, не задумываясь, просто одеться и не накрасится, переживать не буду вообще по этому поводу. Когда иду на праздник или на серьезное мероприятие, наряжаюсь по случаю.

Когда мне о чем-то рассказывают, о планах на будущее, у меня сразу рисуются в голове какие-то возможные риски, нехорошие варианты исхода ситуации, и я их высказываю. У меня есть манера критиковать людей. Часто говорю: «Ты себя неправильно ведешь, делаешь неправильно, надо так-то, так-то», – конечно, не всем это нравится, я стараюсь высказываться мягче или кое-где промолчать, когда людям не нужно мое мнение.

Иногда бывает, что кто-то мне, например, говорит: «Я хочу открыть свой бизнес. А начальный капитал – взять и продать машину и еще что-то». Сразу возникают мысли «Зачем это, не факт, что это у тебя все получится, ведь этого нет, того-то не знаешь и не умеешь». Я могу сначала критически сказать, а потом я начинаю смотреть дополнительные факты и думаю, как это все будет складываться. Ага, если он работал когда-то в этой сфере, уже значит, есть какие-то подвязки к этому бизнесу, может тогда и получится. Я вот таким образом оцениваю.

Бывает, смотришь на человека и думаешь, что ничего не получится, а он просто не боится и делает, и все у него получается. Да, в одном месте обжегся, в другом, но не останавливается, продолжает и все хорошо. А бывает наоборот, казалось бы умный человек, приятный, начни чем-то заниматься, и все к тебе придет, а он не движется, сидит и ропщет на судьбу.

Часто видение рисков меня саму очень серьезно тормозит, думаешь, а вдруг то или иное случится, что задумала не получится, поэтому иногда думаешь лучше оставить все как есть, чем рисковать. Хочется, чтобы кто-то уверенности внушил. Сейчас стараюсь настраиваться на то, что не надо ничего бояться, из всех ситуаций есть выход. Ничего постоянного в мире нет. Все течет, все изменяется. И в любом случае у меня все будет хорошо, так или иначе.

Я много «бываю» в прошлом. Воспоминаний очень много, вообще, по идее, я об этом недавно только думала, что вот сейчас я здесь нахожусь. У меня с одной стороны, это все записывается, в принципе я, отслеживаю, что происходит вокруг меня, но при этом же, в данный момент, я могу мыслить о том, что было когда-то. Какое-то яркое событие из прошлого я могу его там вспоминать, представлять, что там было, как я себя вела, как бы я могла себя повести по-другому, почему люди себя вели именно таким образом, что они думали, чем руководствовались. Если меня потом, через некоторое время, спросят: «Вот ты ехала в маршрутке, ты помнишь там что-то?» – то я вспоминаю эти события в памяти, я знаю, что было вокруг меня в этот период времени, но при этом я могла мыслями быть совершенно в другом месте, в каком-то из моментов моего прошлого.

Всегда анализируешь то, что ты сделал, к чему это привело, приведет. Я часто не могу уснуть, потому что у меня вот эти мысли в голове крутятся, крутятся. Если день был насыщенный, ты постоянно думаешь, что там происходило, как ты себя там повела, как ты могла бы себя повести, а что люди сказали, что они чувствуют к тебе… Анализ. Он постоянно идет в голове, я даже не могу уснуть. Иногда час, два не могу уснуть, тогда встаю, ем сладкое или соленое, чтобы почувствовать яркий вкус, тогда легче засыпается. Вкусовые ощущения отвлекают от мыслей и возвращают в тело.

А сегодня приснился сон, меня обидели в этом сне, я проснулась злая на этих людей, кто меня обидел. Я проснулась, у меня открыты глаза, а я все додумываю, как там во сне не могла ответить, на то, что мне там сделали.

Иногда думаю, что будет в будущем, в основном это ощущение, что у меня все будет хорошо, бывает, конечно, находит настроение, нарисуешь себе страшилок в голове о возникновении какой-нибудь болезни или еще какие-нибудь сценарии глобального потепления, вымирания животных по вине человека. Потом думаешь, что может вообще произойти что угодно, комета с Землей столкнется, и наша форма жизни исчезнет, ну и что, будет что-то другое – ничего страшного нет. Если уйти глубже, глубже в свое сознание, то поймешь, грубо говоря, что ты песчинка во Вселенной. И что там люди: куда-то торопятся, спешат, смысла в этом никакого нет, все равно мы все умрем. И вот, когда бывают какие-то сложные обстоятельства, на тебя все давит, когда жизненная ситуация натягивается нехорошо, и в этот момент мне кажется, что надо немножко расслабиться, сказать себе: «А чего собственно ты тут дергаешься-то? Что от этого изменится?» И тогда на расслаблении таком все пойдет как-то само собой, и будет полегче. Здесь ты что-то не сделаешь, значит, тебе не надо это было делать. Здесь само собой выходит на то, что это ты сделаешь потом. Все равно все будет хорошо. У меня нет такого, что все будет плохо, у меня есть, что все будет хорошо! Даже, если астероид столкнется с нашей землей, ну не будет нашей земли, не будет человечества, но будет что-то другое.

Нашей планете 4,5 млрд. лет, человечеству 2 млн. лет, из которых мы разумно развиваемся, от силы 50 тыс. лет. Иногда думаешь, что в масштабах вселенной наша суета вообще ничего не значит.

Вообще, если бы все люди об этом задумывались, то было бы проще жить, кому-то это осознание снимало бы «корону

с головы», а кому-то наоборот это осознание придавало решительность – нет ничего страшного в нашем мире, и нужно не бояться совершать поступки. В общем, я живу по принципу царя Соломона: «Все пройдет, и это тоже пройдет» и «Есть только миг между прошлым и будущем…» – а из этого следует, что все будет хорошо, и свой «миг» нужно прожить достойно и значимо. Хотелось бы только, чтобы родные и близкие люди были с тобой на протяжении всей жизни. Для меня, полагаю, одно из основополагающих жизненного счастья – не пережить своих детей и внуков, и до старости общаться с друзьями, интересными людьми и единомышленниками.

Елена Т.

Я была тихим, спокойным ребенком. Помню, когда мы приезжали в гости к родственникам, мне давали коробку с куклами, и я тихо – мирно игралась с ними, и меня было не видно и не слышно. Мне было комфортно. Мои родители тоже спокойные по характеру. Я не помню, чтобы меня сильно ругали, тем более не помню, чтобы кричали, хотя в угол ставили.

Очень не любила соревнований, потому что первой не была, а, проигрывая, чувствовала себя слабой, неумехой, виноватой, что подвела других. Хотя там, где я что-то умела, в любом случае не так все обидно воспринималось. Например, мне нравилось играть в пионербол, хотя опять же дружеский – дворовый вариант. Думаю, если бы я занималась дополнительно в спортивном кружке, мне бы это добавило большей уверенности в себе.

В школе математика мне давалась легко. Решать задачки, разбирать теоремы для меня было интереснее, чем что-либо рассказывать или писать сочинения. Обычно тексты я просто-напросто заучивала, пересказывать их своими словами мне было очень тяжело. А сочинения я вообще сдавала через

раз. Школьную программу по литературе я тоже обычно пропускала мимо себя. Ну не любила и не умела я давать оценки персонажам и высказывать свое мнение о них. Гораздо позже заново открывала все эти пропущенные книги. Мне всегда больше нравилось слушать, чем рассказывать. Наверное, в раннем детстве мне нужно было не только книжки в руки давать, но и спрашивать, кто и за что понравился.

Учителя для меня были авторитетами, но, если я была 100% уверена в своей правоте (особенно в математических дисциплинах), свое мнение отстаивала. Если же я была не готова к уроку, мне легче было в этом признаться, потому что плавала в ответах капитально, причем даже явные подсказки не воспринимала.

До старших классов одним из лучших друзей был хулиганистый мальчишка-одноклассник. Списывал у меня, защищал от других мальчишек. В классе шестом была в подружках девочка-авантюристка. Она меня за собой по всему городу по кружкам таскала. Благодаря ей, я город узнала. Мама за эту мою дружбу переживала, конечно, но я тогда не могла понять почему.

У меня много страхов, и я часто вижу окружающий мир через негатив. Самой большой проблемой для себя, наверное, считаю неумение постоять за себя (хотя сестренок отстаивать приходилось). Я легко могла представить себя на месте другого человека и объяснить-принять для себя его действия, обвинять его становилось практически невозможно. Если себя чувствовала в чем-то виноватой, это чувство довлело.

Если на меня еще и кричать начинали – зажималась и вообще переставала соображать. Почти всегда отмалчивалась. Я делала так, как считала правильным и нужным, но я не могла объяснить свои действия.

Самое раннее и тяжелое воспоминание – в детском саду на прогулке воспитательница попросила меня принести из

группы стульчик. А там меня перехватила грозная нянечка и заперла в наказание. Воспитательница потом недоумевала, почему я не сказала, что я выполняла ее просьбу.

Был еще случай. Однажды в деревне, когда я игралась в песке, какая-то девочка закопала мою сандалету. Найти ее я так и не смогла и убежала домой босиком. Мне было до слез обидно – зачем она так сделала, я ведь ее ничем не обижала. А бабушка смеялась, что, мол, надо было ей сдачи дать.

Всегда любила животных, хотя своих домашних питомцев не было. Но после того, как на меня «взбрыкнул» теленок, поняла, что лучше любить их на расстоянии. Говорят, я любила с дедушкой на конеферму ездить (я себя в том возрасте и не помню, думаю, тогда мне было года три). Но зато уже после техникума стала заниматься верховой ездой.

В детстве я была закрытым достаточно ребенком. Помню, подружки ко мне однажды пришли, одна обиженная на другую. И почему-то мне это так хорошо запомнилось, это были уже старшие классы. Одна из них говорит: «С Лариской веселиться хорошо, а с тобой выговориться хорошо. Выговоришься, и все забудется». То есть, поплакать со мной можно было, потому что какое-то веселье делить я, наверно, действительно не могла. **Мне ближе книжки были, посидеть, почитать. Пошуметь как-то, побеситься с одноклассниками – такого не было.**

При общении я смотрю людям в глаза, и больше воспринимаю образ какой-то человека, волну какую-то такую. Иногда мне люди открываются, в смысле, улыбаются – это я понимаю, как «рада тебя видеть». Но я не выхожу сразу на близкую дистанцию. Я просто чувствую, что нет отторжения. Меня не отталкивают просто.

Во многих случаях я обхожу людей. Иногда я чувствую безразличие, или кто-то отворачивается, или пытается меня гнобить, тогда идет отторжение.

Первой на контакт я не иду. Мне тяжело открываться. Если есть такая необходимость – то я буду выходить на контакт. Допустим, живу в коммуналке, там люди меняются, приходят новые, волей-неволей приходится с ними как-то начинать разговаривать, общаться, чтоб хотя бы понять, кто они такие, что за ними стоит. Были случаи, когда я подходила первой, но мне нужно было сначала присмотреться хотя бы к этим людям как-то, увидеть их поведение. Люди разные… Есть шумные люди, они меня напрягают больше. Если люди просто делают свою работу, помогают как-то другим, может быть, той же улыбкой какой-то, подбадривают, спокойные достаточно – на меня они влияют более положительно, чем какие-то неугомонные. **Шумные люди меня напрягают.**

Мое отношение к эмоциям. Если близкий человек эмоционирует – я еще принимаю. Я знаю, как он себя поведет, знаю, что за этим стоит. Эмоции незнакомых людей меня раздражают. Замечала за собой не раз, что в том же автобусе, если начинает компания веселиться, меня напрягает. Сразу хочется успокоить. Если они слишком сильно веселиться начинают – напрягает то, зачем они так сильно веселятся. Просто непонятно, что за ними стоит и что за этим будет. А может, действительно, если посидеть и обдумать эту ситуацию: вот они веселятся после театра, может быть, после цирка, после какого-нибудь дня рождения. Им хорошо, они просто веселятся, ничего дурного не замышляют. Может быть, так. Мне просто вот бывает непонятно, почему люди веселятся. **У меня самой эмоции бывают крайне редко.** Ребенку нужно сказать, что если люди веселятся, за этим ничего плохого не последует. **Такой ребенком может быть напряжен в эмоциональной атмосфере.** Ему может быть непонятно, чего ждать.

Эля Г.

В детстве я не любила, когда меня заставляли что-то делать, давили на меня. Например: меня родители заставляли мыть посуду, мне было лет шесть-семь, мотивируя это тем, что я уже взрослая. Я помню, что меня это страшно обижало из-за того, что они меня заставляли, давили на меня. Я устраивала истерики, посуду так и не мыла, был внутренний сильный протест не против посуды, а против этого давления. Это касалось не только этой ситуации, а вообще всех ситуаций с давлением на меня.

Уроки меня делать не заставляли, так как училась я хорошо. Родители даже не знали, что такое со мной уроки делать. Если я делала что-то неправильно, то сама все переписывала, переделывала, никогда ничего невыученного не было.

В продленку меня заставляли ходить, я сбегала оттуда. Был внутренний протест, свободы хотелось. После этого родители перестали меня туда водить.

Позже меня заставляли готовить, лет в пятнадцать-шестнадцать, но мне тогда это было неинтересно. У меня ничего не получалось, все подгорало, убегало, растекалось по кухне. А потом как только перестали заставлять, я сама решила, что пришло время, у меня проснулся интерес к этому делу, и сразу все стало получаться.

Наверное, нужен более дружеский подход, без авторитарности, без жесткого прямого давления. **Не терплю жесткости – внутренний ежик просыпается**, и делаю все наоборот, даже если понимаю, что требования рациональны и обоснованны. Не могу этой вредности перебороть. **Лучше попросить меня, с теплотой подойти, обратить внимание. Но без упреков, престыжений, обвинений, это вызывает обратную реакцию.** Бабушка с дедушкой ко мне больше даже подход в детстве имели, чем родители, потому что просто любили меня и принимали такой, какая я есть, ничего не

требовали, а я отвечала им большой любовью и привязанностью. Любовь – это когда со мной проводят много времени в детстве, например, дедушка ходил со мной на каток, в шашки играл, косички заплетал. Это время у них было только для меня, никто никуда не бежал, не торопился. Они были мои и их время для меня, для них это радость. От них шло тепло, общение и мне было тепло, хорошо.

В школе у меня было много проблем. Училась я всегда хорошо, то есть по учебе никогда никаких нареканий ко мне не было. Но поведение часто было на оценку удовлетворительно. Во мне был внутренний хулиган. Если затевалось что-то, то я любила участвовать во всяком безобразии, беспорядке. Если с уроков сбежать – я в числе первых. Не потому что мне учиться не хотелось, а, наверное, в этом был адреналин какой-то, драйв, свобода. Мне это нравилось.

С учителями были разные отношения. Одни меня любили, другие очень не любили. С учительницей по русскому языку, например, у меня был конфликт из-за того, что часто ее поведение мне казалось несправедливым, мелочным, недостойным. У нас была в классе девочка одна, она была спортсменка профессиональная. И занятия спортом у нее занимали много времени. Она часто уроки пропускала. Эта учительница ее терпеть не могла и намеренно каверкала ее фамилию каждый раз. И я всегда ее поправляла при всех. Она меня не любила, вызывала моих родителей в школу. Меня бесила несправедливость ее и мелочность. Я знала, что это скажется на моих оценках, поэтому пятерки по русскому языку у меня не было. Но меня это совершенно не огорчало. Я была прямолинейная девочка. Но папа меня понимал. Его вызвала как-то в школу, а он меня защитил и даже на удивление не поругал.

Отношения между людьми я чувствовала, истинность чувствовала, отличала от наигранности. Сама была всегда влюблена в кого-нибудь, начиная с садика. Влюбленности

были с конца садика. Взаимность нужна была. **Влюбленности были серьезные и долгие, я этими чувствами жила. Влюбленности мне нужны.**

К людям отношусь в зависимости от настроения. Если хорошее настроение – то и я ко всем с теплотой, если не очень хорошее – то могут и раздражать люди: кажутся глупыми, лицемерными, что-то наигрывают, ведут себя недостойно. В детстве тоже все это видела, и меня такие люди раздражали, как та учительница по русскому языку с ее мелкими пакостями. Таких людей для меня как будто почти нет.

Самое правильное, мне кажется, объяснять такому ребенку, что люди бывают разные, у всех свои плюсы и минусы, но все достойны понимания и уважения, и надо их принимать такими, какие они есть, они имеют право на существование и счастье. Надо учить принимать людей такими, какие они есть, не идеализируя их перед таким ребенком, потому что все равно он их недостатки будет видеть. Надо прививать тепло и сочувствие ко всем людям.

В детстве мне хотелось заниматься танцами, я дома много танцевала, включала музыку и танцевала, фантазировала, что я на балу или еще где-то. Слушала музыку. Ходила в музыкальную школу, но мне это не доставляло большого удовольствия, а вот пение мне нравилось. Петь, танцевать – с удовольствием, спорт шел тоже хорошо. Пыталась ходить в цирк заниматься гимнастикой, играть в волейбол в школьной команде. Но мне все это не разрешали, говорили, что пальцы сломаю, не смогу на пианино играть. Хотела еще в конькобежную секцию ходить, а занималась только музыкой. Я бы хотела в детстве заниматься, танцами, пением и спортом.

Любила шить наряды кукле, мне это очень нравилось. Всякие платья. Мне нравилось не столько шить, сколько, пока я шила, придумывать в голове всякие истории с этой

куклой, вся ее жизнь проходила в голове: какая она, кто ее принц, какие разговоры. **Фантазий было много. Мечты.** В голове складывалась целая история со всеми мелочами. Когда я дошивала платье, мне уже было неинтересно, я его просто в шкаф складывала. Для меня важна была история этого платья.

То же самое было, когда ездили с родителями в сад. Мне там не нравилось, было неинтересно, и я себя занимала тем, что воображала истории. Ну, например, что я попала в замок Кощея. Мне было очень интересно одной с самой собой. Я была мечтательным ребенком.

Книги любила в основном приключенческие, исторические, мелодрамы, сказки. Ужастики не люблю, и не любила. Не люблю эмоцию страха. Очень живо себе все представляю и боюсь долго потом.

Боюсь, когда подо мной нет дна. Хотя плаваю хорошо, но только вдоль берега. В детстве не боялась высоты, лазила по высоченным деревьям. Это было любимое занятие. По канализациям лазила, была юркая. Крутилась, вертелась на турниках. На голове стояла. Чего только не делала. Нужно, чтобы ребенок вел активный образ жизни.

В детстве я ела безобразно, вообще почти не ела лет до пяти, сейчас хорошо ем. В детстве еда прошла мимо меня. Если я и ела что-то, то по инерции чтобы не умереть с голоду. Даже сладкое меня не привлекало. Еда была неважной тогда. Помню, что с бабушкой в столовую ходили, мне нравилось общество, окружение, обстановка.

Мне не надо, чтобы лезли в душу, спрашивали о моих чувствах, переживаниях, хочется закрыться. Эмоции и чувства и сейчас выражать трудно, тяжело. Хотя внутри всего этого очень много было и есть, переживания, фантазии, мечты.

Подхваливать такого ребенка нужно, но не сильно. Если сильно хвалить, то кажется, что неискренне все это,

надо в меру. **Надо относится с уважением, как ко взрослому. Как к маленькому взрослому человеку. Я не выношу унижения, когда разговаривают, как с нижестоящим существом, а не с равным себе.** В детстве очень сильно обижало, если говорили: «Ты еще ничего из себя не представляешь, ты еще маленькая». Это как оскорбление личности, я это очень тяжело переживала. От нравоучений эмоционально закрывалась, это все шло мимо меня. **Этого ребенка надо принимать как умного, как равного и только после этого корректировать его поведение. Должно быть ощущение, что тебя принимают, тогда не хочется разочаровывать, обижать людей.**

От природы я была ответственная, меня не надо этому учить было, прививать. Я сама себя регулировала, всегда были внутри четкие рамки, грань, какое-то врожденное внутреннее знание о том, что допустимо, а что нет, что добро, а что зло. Ограничение со стороны взрослых воспринималось как недоверие, поэтому и обижало меня.

Самое тонкое в таком ребенке – душа, она очень ранимая, хотя внешне это и не видно бывает, все скрывается внутри. У меня очень большие переживания за отношения.

Жалость к людям есть, я не любила в детстве, когда дразнили кого-то, унижали, сердце сжималось от этого, в такой травле никогда не участвовала, жестокость мне не свойственна. Но подраться могла в качестве способа защиты или во имя справедливости. Постоять за себя могла всегда. Явным лидером в детстве я не была, но всегда находилась в гуще событий и пользовалась уважением сверстников.

Поднять утром меня было тяжело, учиться мне нравилось во вторую смену, я могла до одиннадцати спать, и мне не казалось, что время прошло зря. Да и сейчас не кажется, для сна я выделяю время, особенное удовольствие днем поспать.

Время бывает жалко на неинтересных людей, пустые разговоры, никчемные фильмы. Не жалко время на поспать, почитать, убраться, сделать что-то для близких полезное, узнать что-то новое и интересное.

В отношениях мне надо, чтобы говорили, что меня любят, даже если я это знаю. А вот сюсюканья не особенно мне нужны были, чрезмерные нежности меня раздражали.

Нужно такого ребенка приучать мягко заботиться о других, думать о чувствах других, потому что он сам не всегда замечает необходимость этого.

Подарки дарить я всегда любила, отчасти потому, что сама от этого получаю много положительных эмоций. Когда я дарю радость, то получаю эмоциональную подпитку какую-то.

Домашние дела я делаю, потому что знаю, что кроме меня этого делать некому, но особого наслаждения от этого не испытываю, делаю по необходимости, потому что надо. От процесса уборки получаю удовольствие, потому что это очищение пространства. После этого мне легче дышится даже, и чувство легкости возникает.

Если кто-то кричит, то все сжимается внутри, напряжение, хочется уйти из этой ситуации. Скандалы близких вызывали в детстве во мне чувство неуверенности в завтрашнем дне и незащищенности, страха. Хорошо, когда дома обстановка доброжелательная, теплая.

Любые изменения в жизни переживала тяжело, даже смена школы, коллектива, потому что сначала видишь именно негативные стороны события. Это происходит автоматически. А потом уже сама себе говорю, а ведь и хорошее есть: то, то и то. И сама себя из пессимизма вытягиваешь на положительные моменты. Но это уже включается сознание. А сначала **испытываю страх перед изменениями** в жизни. Сейчас механизм тот же действует. Сама себя подбадриваю.

Опасение за здоровье были всегда. Если смотрю передачу про здоровье, то обычно нахожу у себя все, кроме белой горячки. Очень большая мнительность. Могу пойти проверяться к врачам, если сильно беспокоюсь, а потом оказывается, что это пустяк.

Отношение к деньгам бережное с детства было. Когда мне дарили какие-нибудь деньги родственники, я их копила, экономила на карманных расходах, все складывала, а потом тратила на какую-нибудь нужную мне вещь. То есть, на пустяки не растрачивалась, а вот на что-то весомое, нужное не жалко было. А потом заново начинала экономить и копить, это нормальный естественный для меня процесс. У меня всегда свои накопления были, даже ребенком, без накоплений чувствую себя неуверенно и некомфортно. Деньги мне нужны не так чтобы очень много, но чтобы их было достаточно для нормального, достойного образа жизни, к этому всегда стремлюсь и трепетно отношусь.

С детства мне снились вещие сны и сны на тему смерти и жизни после смерти, лет с двенадцати точно. Однажды, лет в пятнадцать, мне приснился сон, что конец света начался, все рушится, горит, люди умирают. Все умирают, а я все никак умереть не могу, смерть меня не находит, а смотреть на все это страшно. Вдруг во сне выбегаю на улицу и вижу, что около каждого подъезда стоят священники, а к ним очередь на исповедь, и люди достают огромные папирусы с плохими поступками. И меня только одна мысль – я должна успеть исповедоваться, покаяться, прежде чем умереть. Умереть не страшно, страшно умереть с тяжелой душой. Много у меня всяких таких снов было и бывает до сих пор.

Ощущение, что жизнь проходяща и конечна, всегда очень сильное было, сильное ощущение суетности земной жизни и ее тщетности. Иногда смотрю, как люди суетятся и думаю: «И чего вы все по пустякам суетитесь,

переживается, вы же все равно все скоро умрете, о душе бы лучше подумали».

Поэтому не хочется время зря проводить, хочется сделать в жизни что-то хорошее, доброе, вечное. Хочется сделать что-то хорошее для людей, даже хотя бы для одного человека, не в силу должностных или семейных связей, а просто, потому что он – человек, и ты – человек. И жизнь прожита не зря тогда. Тогда ты прожил жизнь не только для того, чтобы есть, пить и хапать. Очень понравилась фраза из одного фильма главной героини: «Чтобы в жизни не случилось, человек должен любить и надеяться. Всегда».

Самое главное для меня – в любой ситуации оставаться Человеком, поступать в соответствии с велениями своей души.

Комфорт жизни я люблю, надо, чтобы вокруг меня было красиво, уютно.

Обязательно нужна отдельная территория в доме, комната, нужно уединение, чтобы поразмышлять, помечтать. От длительного пребывания в громкой суетной обстановке быстро устаю, хочется уйти в себя, в тишину. Процесс размышления идет постоянно. Постоянно анализирую свою жизнь, поведение, свои эмоции, чувства, выйти к первоистоку, предугадать, чем закончится.

Часто рассматриваю и оцениваю поведение людей: какие они, как себя ведут, достойно или нет, больше в глаза бросается всегда плохое, чем хорошее. Хорошее не оценивается, как плохое. Все, что не бросается в глаза – хорошее, но оно не бросается, поэтому несильно замечается, это как что-то должное. А плохое глаза колет тут же, и идет формирование отношения к событию, человеку. В людях не люблю лицемерие, подлизывание, подхалимство, подлость. Обычно оцениваю людей с морально – этической точки зрения. Оценка идет для себя, делаю вывод и, если не нравится,

отхожу в сторону, отдаляюсь. Свое мнение другим не навязываю, пусть. Что хотят – то делают, каждый сам за себя отвечает.

О хулиганстве. В детстве всегда большое удовольствие мне доставляло похулиганить, то есть нарушить установленные порядки и правила, от этого я получала драйв, адреналин и ощущение собственной внутренней свободы. **Ощущение свободы – это кайф, полет души.**

Правила и порядки для меня означают всегда какие-то рамки, ограничения, которые не охватывают всей существующей действительности, а, значит, нарушают целостность мира. Они признают какую-то часть мира правильной, дозволенной, а другую половину отвергают, делают вид, что ее нет. А она есть! Не было бы рая, если бы не было ада, и то и другое есть целостность, единство мира. Так и в людях все перемешано и заключено: и хорошее, и плохое, нет однозначно плохих или хороших людей, но почему-то от всех требуется, чтобы видна была только хорошая сторона, а это не все, это разрушение целостности. На мой взгляд, именно в целостности и есть красота мира и человека, и природы, в многогранности всего живого. Поэтому внутри у меня бунт против жестких границ, суждений, против разделения на черное и белое. И сейчас тоже мне иногда хочется вырваться из границ, установленных обществом. Быть самой собой, для того, чтобы познать все грани собственной души, даже и не самые красивые, и принимать их.

«Я не хочу наполовину солнца,

Мне половина неба ни к чему

Наполовину вместе – значит порознь, наполовину искренность – вранье,

Наполовину смелость – значит подлость,

Наполовину – точно не мое!»

Тот, кто признает несовершенство в самом себе, принимает и несовершенство других, а это и есть та самая Безусловная Любовь, которую нам заповедовал Бог.

А еще это все оттого, что я хочу, чтобы меня не за правильность любили, а потому, что я это я, такая, какая есть, и других я хочу также любить.

И вообще, слишком приглаженные и «правильные» люди меня напрягают, такое ощущение, что они не знакомы сами с собой, со всеми сторонами своей натуры, и оттого их суждения – деревянные, односторонние и не отражающие сути явлений. Они боятся сами себя, боятся всех, кто может перевернуть их хрустальный мирок и мнимое, придуманное ими спокойствие, за которые они прячутся. Перед такими, мне особенно хочется что-нибудь отколоть эдакое, и крикнуть: «Ну, что, вспомнили, что и по-другому жить можно!»

Об уважухе. На многое в поведении Бальзака (капризы, провокации, упреки, манипуляции и т.д.) зачастую нужна такая реакция: просто осадить и пресечь, тогда он приходит в себя. Люди, способные на это вызывают у меня уважение. Уважаю силу (силу воли, стремлений, убеждений, способность к самости, несмотря на реакцию окружающих). Люди, силу и авторитет которых я признаю, для меня очень значимы. Рядом с сильным я себя чувствую нежной, женственной, хорошей. Если я чувствую, что человек силен, то буду стараться не выводить его из себя, становлюсь лучше, подстраиваюсь под него.

Если человек не способен меня пресекать, все мне прощает и спускает, то начинаю вести себя хуже, чем на самом деле, сама себе противна становлюсь. Мне хочется найти границы его терпения, и я начинаю его испытывать, если они очень большие, тогда и мое поведение становится капризнее, хуже, чем обычно, тогда я сама себя не люблю. Я могу с ним вести себя хорошо, но не из

уважения к его силе, а больше из человеческой жалости к его слабости. Но чувство жалости для меня не является основой для любви. Любовь – это во многом уважение к личности (человеческие качества плюс сила духа). В большей части это все относится к мужчинам конечно. Если мужчина становится в отношениях со мной в подчиненное положение (все прощает, ко всему снисходителен), то я чувствую себя сильнее него, теряю женственность. Мужчина должен идти впереди, быть двигателем, оберегать женщину, а женщина ему дает тепло, понимание, поддержку. Тогда будет гармония отношений.

Полина А.

Боюсь громких эмоций и звуков. Неожиданные звуки выводят из равновесия, сжимается все внутри, страшно становится, даже если что-то уроню металлическое на пол. Если музыку врубить неожиданно – страшно. Тело на какой-то момент вздрагивает, а потом успокаиваюсь.

Криков не выношу. Вот такой яркий пример: у меня пятый-шестой класс математику вела одна учительница, она спокойно все объясняла, по полочкам раскладывала, ее никто не любил, кроме меня. Я хорошо все понимала, математику любила. Как началась алгебра, эта учительница ушла, пришла другая, начала объяснять воплями. В результате алгебру я не знаю, до сих пор никакие задачи, ничего сложного не могу решить. Когда шло объяснение, у меня воспринимались больше вопли этой учительницы, и перекрывалась вся информация. Было прямо такое нежелание идти на урок: «Только не на алгебру!» Я это поняла. Поэтому многое из предмета осталось непонятым.

Когда вокруг меня сильные эмоции, внутри просто все сжимается, хочется спрятаться, сбежать, провалиться сквозь землю куда-нибудь, чтобы не на меня это

направлялось. Какой-то физический дискомфорт испытываешь, когда на меня эти эмоции направлены, если прямо на меня, то тяжело. Когда они могут быть где-то рядом, но не на меня направлены, мне как-то легче.

Если положительная эмоция, легче проходит, но тоже как-то не могу ответить на нее, раздражение. Не могу из себя выжать такую эмоцию, ответную. Я, конечно, максимально стараюсь, но, чтобы настолько себя раскрыть, я не могу.

Я обычно в уголок ухожу, стараюсь, чтобы меня не замечали, чтобы я людей не раздражала своим безразличием, и чтобы они меня не особо трогали.

Я не умею рассказывать стихи с выражением. Выступать на сцене было сложно. Но к этому привыкаешь постепенно. У меня был опыт, я в студии гитарой занималась, концерты были, смущалась. В одну точку смотришь, боишься. А потом научилась как-то спокойно к этому относиться. Пели мы там, авторская песня. Конечно, лучше, когда несколько человек поют, соло все равно сложно выступать, одной на гитаре играть. А когда вместе стоим, вдвоем, я как-то понимаю, что все взгляды направлены не только на меня, мне как-то в команде легче. Ну, вообще, если куда-то отдавать ребенка, лучше, чтобы там были знакомые, потому что сложно адаптироваться сразу. Лучше, когда там будут друзья, компания какая-то.

В детстве я танцами занималась, но бросила быстро. Там постоянно нужно держать улыбку, а это для меня напряженная работа.

Для такого ребенка занятия, когда люди рисуют, занимаются шахматами, легче, чем заниматься танцами. В шахматах интересно просчитывать ходы, варианты всякие. Я шашки любила всегда.

С близкими, с друзьями, ищу искренности и расположения. **Не люблю, когда люди игнорируют мои слова,**

внимания не обращают, когда я к ним обращаюсь. Я «тухну», замыкаюсь и не лезу больше. Однако я не обижаюсь на них. Они мне безразличны.

Все люди одинаковые, в каждом есть что-то белое, что-то черное. Нет ярко выявленных злодеев и ангелов. У меня бывает такое отношение к людям – черный юмор. Подруга любит опаздывать, я ей говорю: «Я когда-нибудь тебя убью, и меня оправдают».

В детстве взрослые казались равными со мной, просто у них больше ответственности. Нравились улыбчивые, приветливые люди. Если кто-то не улыбался, меня коробило, казалось, что что-то случилось плохое.

Мне сложно к друзьям обратиться, первой заговорить. В садике один день общалась с одними, другой день с другими. В школе нравилось, когда учитель спокойно, терпеливо объяснял, общался как с равными, не срывался.

В классе было много богатых: сотовые телефоны, на машинах встречали, я спокойно к этому относилась. Мне без разницы богатый, бедный, лишь бы человек был хороший, ему было бы интересно со мной, мне интересно с ним.

Стараюсь избегать ссор, конфликтов. Иногда, если меня сильно вывести из себя, я уйду в себя – рефлекс, отсутствую в этом мире, я в воспоминаниях, тело в это время не осознаю, оно как забытый предмет. В этот момент у меня ничего не болит, и есть я не хочу. Я стараюсь себя вывести, а если не буду этого делать, то останусь в этом состоянии надолго.

Со стоматологом были проблемы. Много лет не ходила. Боялась, что больно будет. Я раньше ужасно боялась сломать руку, ногу. Говорили, что это неприятно, плохо. Страх перелома костей ушел. Есть страх змей – укусят, и я умру. Сколько себя помню, столько я боюсь, может, начиталась. Боюсь заболеть не вовремя.

Еда должна быть привычной. Нового, сверхъестественного ребенку лучше не давать, возникает подозрение, может это не вкусно. Я даже пробовать не буду. На «странные» блюда, типа соленого творога, даже смотреть не буду. Не люблю желтки из яиц, свеклу не ем, даже не пробовала майонеза. **С утра не могу есть, желудок еще спит.** Из школы приду в 13:00 – 13:30. Могу поесть, но я не голодная. Пока я не обращу внимание на желудок, не захочу. Если запахнет вкусным, могу почувствовать голод.

Вообще больше всего я люблю книги читать. Научилась я читать в четыре года, и вот с тех пор я всегда с книжкой. Книги разные, бывают не очень интересные, бывают такие, что прямо растворяюсь, живу в этих книгах, переживаю. Книги вообще позволяют узнать жизнь, не выходя из дома. Самое главное мне в книгах, если интересно выстроена линия отношений. Если в книге просто идут действия, допустим, фантастика какая-то, то мне как-то скучно читать, а если развитие отношений разных, не обязательно любовных, а может быть дружеских или ненависть какая-то – мне это интереснее.

Мне важно взаимопонимание. То есть, когда понимаешь, доверяешь человеку, можешь рассказать о каких-то своих тайнах. Главное – доверие.

Родители должны научить ребенка общаться с людьми, понимать людей, ведь люди разные, сложно понять те или иные их поступки. Можно даже научить не то, чтобы понимать, а принимать вот эти странности в людях, чтобы облегчить общение.

Я не понимаю людей в некоторых взглядах на жизнь, многим нужны какие-то деньги, материальные ценности, то есть какой-то престиж, мне это сложно понять. Меня больше духовная сторона человека интересует. Я бы склоняла человека к духовной жизни.

У окружающих иногда поступки бессмысленные, на мой взгляд, бывают. Например, могут взять и обхамить человека, ну, просто, без причины посмеяться, поиздеваться. Даже не из-за мести, если, допустим, из-за мести, то какой-то смысл был бы, а то просто так. А у человека может на всю жизнь обида остаться.

Я вообще не умею обижаться. Тоже, не понимаю людей, которые без причины: «Я не буду с тобой разговаривать». Никаких причин нет, странно. У меня были такие люди, встречались, я на них смотрела, но не обижалась ни на кого. Бывают такие люди: просто возьмут и перестанут разговаривать. Сначала меня это напрягает, потом я понимаю, что человек так постоянно делает, ну, странность у него такая.

Когда я общаюсь с кем-то, я не отслеживаю своей интонации, манеры говорить и т.д. Могу потом вспомнить, оглянуться, понять. Если человек отстранился, перестал общаться, я понимаю, что напортачила. У меня иногда, бывает ощущение, что я не очень интересна человеку, тогда я как-то стараюсь отстраниться, сделать вид, что от него отдалена.

Мне хотелось бы общаться с интересными людьми, если мне не нравится человек, я не буду общаться. У меня такого нет, что с первого взгляда я пойму, что человек ужасен, и что я не буду с ним общаться. Сначала надо узнать человека, потом я пойму интересен или неинтересен он.

Мне интересны люди, с которыми можно поговорить на разные темы, при этом не обязательно переходить на себя, на личное. Вот, у меня есть знакомые, которые только про себя говорят, а есть, которые говорят о школе, о людях, о друзьях, о мировых событиях, о политике. Со вторыми мне более интересно общаться, информации больше узнаю.

Такому ребенку необходимо давать информацию о том, что люди от рождения разные. Очень важно, если

он будет знать свои врожденные особенности. Ведь ребенок будет замечать, что-то кто-то по-другому себя ведет, и будет думать, что с ним что-то не так, начнет себя перестраивать, жить не в своем пространстве: «Я вот туда пойду, там он правильный». А в итоге он будет попадать не совсем туда. Вот, раньше я хотела много общаться, экстраверсии хотела, а сейчас я понимаю, что это не мое. Энергии нет такой, если я буду из себя что-то выжимать, мне тяжело будет так жить. Надо рассказывать ребенку о его сильных и слабых сторонах психики.

В людях в первую очередь я отмечаю недостатки, но я не люблю их подчеркивать, может даже смелости не будет человеку намекнуть об этом. Я для себя попытаюсь сгладить свое впечатление, найти больше положительного чего-то в человеке. А если тяжеловато, то это влияет на мое настроение, иногда раздражает, не хочется общаться с этим человеком, и я начинаю резко ему отвечать, какое-то равнодушие демонстрировать.

Я не люблю, когда люди говорят только о себе. Когда «звездятся» чересчур, это раздражает, я с такими стараюсь не общаться. У кого только деньги на уме, мне тоже с ними неинтересно, тоже отхожу. Избегаю каких-нибудь самодуров, которые постоянно болтают всякие глупости, бестолковщину, могут обругать, обхамить и сами этого не заметить. Лицемерных людей не люблю, которые говорят одно, а действуют по-другому, могут вводить в заблуждение, пообещать и не сделать. Не люблю людей, которые за спиной говорят гадости, я все равно, как-то об этом узнаю. Я стараюсь плюсы в таком человеке найти, но общаться не буду.

Мои друзья – это люди, которым интересно мое мнение, какие-то мои взгляды, которые могут меня выслушать. Я могу сокровенным поделиться, если вижу, что человеку интересно, а не будет выслушивать меня из чувства долга.

Рядом с ним я не думаю, о чем я говорю, я знаю, что он меня поймет и примет. С таким человеком легко, и я к нему буду тянуться. Лучше, когда у человека заинтересованный тон, а не отстраненный. Но таких близких подруг у меня нет. Нет такого человека, которому я бы все про себя рассказала.

Такому ребенку надо объяснить, что нет только плохих людей или только хороших, в каждом есть все, во всей жизни есть плюсы и минусы. Но чтобы легче жить, надо искать плюсы, а не минусы. Если зацикливаться на минусах, то будет плохо, а если искать плюсы, то хорошо.

Когда родители обсуждают каких-то знакомых не с хорошей стороны – неприятно становится. Люди приходят, улыбаются, а тут лицемерие получается. Когда люди уходят, а про них начинают гадости говорить, мне это неприятно. **Не надо при ребенке жестко осуждать людей, нужно немножко смягчить, плохого говорить не надо. Можно как-то нейтрально сказать. С людьми отношения лучше не рушить. Взрослым очень важно говорить ребенку, что люди вокруг хорошие. Нужно держать такое направление.**

Мне помогать людям вообще очень приятно, мне как-то энергия идет, мне дальше хочется продолжать для них что-то делать, это прям хорошо.

Такому ребенку, когда он плохо себя чувствует, не нужно внушать, что он болеет. Надо просто заботиться, внимание проявлять, подбадривать: «Ты – здоров».

Если ребенок что-то не хочет кушать, «всовывать» это в него не надо. Просто будет спазм в горле.

Бальзаки о себе

Анна М.

У Бальзака есть свое внутреннее понимание того, как надо правильно жить:

– это быть в гармонии души, тела и ума;

– быть в гармонии с окружающим миром.

Самое главное это состояние души. Спокойная радость от жизни, ощущение, что все, что происходит, так и должно происходить, желание жить независимо от событий, которые происходят со мной, моими близкими или другими людьми. Бороться лучше с собственными недостатками, помочь другому, если попросит.

Важно любить мир: людей, животных, природу, погоду и даже экономический кризис (мы сами создали его для собственного развития).

Интерес к жизни, к людям, к наукам, хотя бы на уровне научно-популярном, добавляет ярких красок к качеству жизни.

Физическое здоровье также важно для качества жизни. Необходимо правильно питаться, двигаться, физически работать, но не перегружать тело, не ломать его.

Работа должна отвечать потребностям психики, как минимум не должна вызывать отвращения, приносить необходимый доход. Работа дает развитие творческих способностей.

Время – это жизнь. Это огромная ценность. Если моим временем распоряжаются – меня обкрадывают. Я должна и хочу распоряжаться им, как хочу. Помню, долгие годы, я ходила на работу по расписанию. Я считаю, что эти годы у меня просто украли…

Время я ощущаю по-разному. Время может остановиться, медленно течь, стремительно бежать. Это река, которая может быть полноводной, а может превратиться в ручей, стать тихой заводью или болотом. Я так чувствую.

Если я задумываюсь о физической сущности времени, то понимаю, что времени не существует. Есть Вселенная, и она постоянно меняет свое состояние. Ощущение времени – это ощущение смены состояний. Нет времени, а есть последовательность событий.

Замедление времени – это мало событий, впечатлений. Убыстрение хода времени – это много событий, много изменений состояний.

Время бежит – это много событий происходит и жизнь насыщенная, много изменений внутри, снаружи и вот это время бежит. Если ничего не меняется, время замедляется и в состоянии покоя – смерть, можно сказать.

Хочется, чтобы время двигалось полноводной рекой. Река времени течет через меня, я насыщена, жизнь полноводная, полнокровная. Река жизни и я в ней нахожусь – тогда я раскрываюсь полностью. Все мои способности, возможности раскрываются. Если время замедляется, я закрыта, ничего не делаю, а остановка – смерть.

Предчувствие событий – это ощущение таких состояний в мире, которые должны разразиться изменениями, привести к событиям. Негативных изменений можно избежать, если изменить состояния. Это касается и материального мира, и экономики, и психологии.

Иногда мне кажется, что я могу воздействовать на состояния. Для этого надо настроиться на желаемое событие или состояние и очень сильно захотеть. Так исполняются желания. К сожалению, в негативном состоянии желания тоже приводят к событиям, которых хочешь подсознательно, поэтому очень важно сохранять позитивное настроение, чувства, мысли. Когда долго находишься в состоянии душевной боли, раздражения, несогласия с судьбой, с жизнью, организм воспринимает это как команду на самоуничтожение и начинаются болезни, притягиваются плохие события в жизни своей

и близких людей. Поэтому для общего блага надо сохранять чистоту чувств, мыслей, желаний.

Мне легче сохранять хорошее настроение в одиночестве, слушая хорошую музыку – классическую или джаз. Хорошая книга, хороший собеседник тоже дают приток чистой энергии… На природе я тоже гармонизируюсь, успокаиваюсь, но долго быть в этом состоянии не люблю. Однообразие надоедает, наверное, поэтому люблю разгул стихий – люблю бурю, я чувствую ее мощную энергию и заряжаюсь ею. В молодости я любила купаться в море во время шторма, я испытывала восторг, когда волна подхватывала и поднимала меня, я сливалась с волнами, и, даже когда выходила из моря, я улавливала момент отступления волны и выбегала без осложнений. Плавать в море я могу часами и не уставать, в бассейне надоедает очень быстро – слишком однообразно.

Люди это тоже стихия. Когда подъезжаешь к большому городу от спокойного места чувствуешь мощную энергию – в голове гудение как в трансформаторе, ощущаешь восторг, предчувствие новых событий.

В одну минутку может прийти много мыслей интересных, почувствовать очень много. Время это то, что мы чувствуем, думаем, делаем.

Дух времени. Мне очень нравится в нашем Кремле ходить: я, когда туда захожу, я вот этот дух времени ощущаю. Мне кажется, что я даже вижу, как там эти люди жили в то время, когда строился Кремль. Иногда я вдруг представляю, как тут воевали. Как лезли на стены, стреляли, отстреливались. В Кремле чувствуется время историческое.

Люблю историческую часть города: ходить по улочкам, где ветхий фонд – там я чувствую то время. Тогда я понимаю, что живу в богатом городе. Богатом историческими событиями, и для меня это очень важно. Раньше я жила в военных городках – они пустые, там нет истории. А где пусто, там не интересно.

Очень люблю смотреть картины старинные в музеях. Я погружаюсь в то время. Вот человек на картине в каком-то времени. Я стараюсь вглядеться в него и понять, что он чувствовал, как он жил, выражение лица. Им жилось совсем не так, как нам. Там было сложнее, там было более жестко, жестоко. Проще может быть – у нас сложнее все, тем более, животный мир был, но зато выживали сильнейшие. Я смотрю на картины – если уж человека нарисовали, значит это один из лучших представителей того времени.

Люблю помечтать – в мечте я отдыхаю. Это состояние полета, фантазии. Когда все можно. Начинаются мечты с материального – денег много. Потом думаю: «А что бы я сделала, если было бы очень много денег?» Мои мечты сошлись к тому, что, наверное, я бы хотела по умному создать рабочие места, чтобы люди деньги зарабатывали. И чтобы город облагораживался, чтобы было красиво и правильно, чтобы люди не пили. Очень хочется объяснить людям, как жить правильно и почему у них проблемы. Правильно жить – это реализовать себя, чтобы каждый реализовал свои творческие возможности, потенциал, который в нем есть. Почему и жалко детей, которых не обучают. Взрослые люди, которые потеряли возможность обучения – это вообще катастрофа, мне кажется. Как у человека определить, что ему нужно? Что делать, чтобы он реализовался, чтобы он был счастлив? Если каждому человеку объяснить, помочь ему разобраться в себе, убрать все его конфликты, блоки… Я, конечно, понимаю, что это глупая мечта…

В моей мечте мир, когда все работают, гармония в отношениях… Это тот мир, который описывал Кампанелла.

Чтобы жить, надо развиваться. Все имеет свое начало и свой конец, и каждое явление, и каждый человек. Это в ощущениях есть. Но не всегда понимаешь, когда конец приходит – почему вот и хочется узнать заранее. У каждого человека своя жизнь имеет начало, расцвет и завершение. Это

объективная данность. Ничего нет бесконечного. Все имеет начало и конец. Для меня было большим откровением узнать, что наша вселенная исчезнет. И человечество исчезнет. Но потом понимаешь, что переходит в какое-то другое качество. Мы все умрем – перейдем в другое качество. Все процессы имеют и начало, и конец – это у меня в ощущениях есть.

Ощущение завершенности какого-то процесса идет изнутри – все, сейчас это завершится, закончится сейчас.

Развитие – это жизнь, а жизнь – это развитие. Если я не развиваюсь, я не живу. Более того, у меня даже как бы судьба меня толкает развиваться. Бывает, что и работа устраивает, и дома все хорошо: состояние блаженства, кайфа – замечательно. И вдруг судьба начинает устраивать какие-то неприятности – то на работе вдруг что-то происходит, что тебя толкает, то дома какие-то неприятности – и я уже знаю, что я остановилась в развитии. Все, значит надо что-то делать, я заметила за собой. А мое состояние такое, что мне хочется покоя. Но покой приводит к смерти – я это четко поняла. И когда у меня происходят в жизни неприятности, я понимаю, что я остановилась в развитии. Когда живешь в состоянии кайфа, кажется все хорошо, а на самом-то деле остановка – это смерть.

Мои самые комфортные состояния: состояние божественной любви к людям и ко всему миру; состояние кайфа: я живу, жизнь прекрасна; состояние работы мне тоже очень нравится.

Душевные состояния в течение дня, конечно, меняются от всяких разных причин:

– во-первых, от физиологического состояния: здоровый – все хорошо;

– во-вторых, от погоды: за окошком солнышко – вообще все хорошо. За окошком пасмурно – настроение плохое.

Чтобы поднимать его существуют методы: душ контрастный – сразу все тело начинает реагировать и настроение меняется;

Кофе выпить – сразу лучше становится.

Очень важно жить в своем темпе, в своем состоянии, потому что я только сама должна менять свое состояние. Особенно когда с приказаниями, с давлением придут – воздействует на меня очень сильно кто-то, у меня сразу ступор, потому что я не хочу этого воздействия, и я стараюсь сохранить свое внутреннее состояние. **Для меня потеря моего состояния означает, что я потом уйду в разнос, мозги отключаются, и я просто ничего не соображаю.** Иногда под воздействием людей я что-то делаю, и потом я возвращаюсь в себя – я даже не могу понять, почему я это сделала.

Если меня выбить из состояния, я уже не я. **Разнос: вдруг включаются у меня какие-то эмоции, я начинаю себя разрушать, я делаю поступки, которые потом считаю нецелесообразными, глупыми, совершенно ненормальными. И мне это не нравится, потому что надо делать все вообще-то по-уму и, наверное, не стоит влезать в какие-то эйфории.** Хотя состояние эйфории оно интересное тоже, оно приятное, но при этом надо уметь как-то себя проконтролировать.

Мне комфортно, когда я могу медленно работать, при этом я в более расслабленном состоянии: оно хорошо тем, что когда медленно работаешь, ты больше обозреваешь, больше имеешь возможности анализировать и замечать то, что ты делаешь. Если ритм убыстряется, происходит сужение канала восприятия. Он настолько узкий становится, что выхватывается только то, что нужно в данный момент и это более сильное напряжение: тела, психики, сконцентрированности требуется больше. В этом тоже есть своя прелесть – концентрация – это в общем-то приятно, но плохо, что меньше замечаешь, боишься пропустить ошибку, а ошибка – это недопустимо, так как опять много работы будет. Поэтому **состояние быстрого ритма – это большая концентрация: все подтягивается, все тело подтягивается. Долго такой**

ритм держать тяжело. Если так работать долго – потом период релаксации будет длинный, вечера не хватит, надо будет еще и следующий день проваляться в постели, чтобы опять прийти в себя.

Спешка – это катастрофа, потому что мозги отключаются совершенно, нервы поднимаются. Эмоции поднялись – эмоции отключают мозги – я начинаю что-то быстро делать, у меня страх, что я опять не вижу ничего, потому что мозги отключились. Страх, стресс. **Спешка – это стресс.** Если я сумею быстро войти в состояние концентрации, тогда эта спешка пройдет нормально, а если я не вошла в состояние концентрации… Поменять состояние – это процесс долгий. И вот я не успела войти в состояние концентрации, а начинаю спешить, то все это – катастрофа. Я ничего не соображаю. Мне говорят, что я ничего не понимаю. Сейчас с годами я уже научилась: если спешка – быстренько меняю состояние в концентрацию и поехали.

Тревожность бывает разной глубины. Есть тревожность: в подсознании где-то сидит, и не понимаешь, отчего она происходит. Начинается какой-то мандраж, потом начинаешь головой соображать: да что это такое, давай успокоимся, проанализируем. Начинаешь анализировать. Головой-то не всегда понимаешь, а интуиция изнутри, когда идет, она как бы больше знает что ли. Когда в подсознании тревожность, я сколько раз замечала, идет какой-то мандраж изнутри, я начинаю себя успокаивать: «Да ладно, вон, посмотри, все нормально!» Потом – бац, происходит событие… Вот, я ж тревожилась! Иногда бывает, что ничего не происходит. Я думаю, что это была вероятность (тревожность), события происходят по вероятности. То есть сложились обстоятельства, это могло произойти… И меня это уже тревожило, меня мандраж уж бил.

Вот и с детьми. Ночью на улице может произойти все, что угодно. И вот эта вероятность, она уже начинает меня мандражить, а если ребенок приходит и говорит, что все было

хорошо. Я понимаю, но ведь вероятность есть, и эта вероятность уже меня тревожит.

Страхи бывают часто. Самые большие страхи за детей, конечно. Взрослые сыновья уходят куда-то и долго не возвращаются. И все. И начинается внутри состояние опасения за то, что произойдет что-то страшное. Это очень нехорошее состояние. Оно бесполезное. Ты разрушаешь себя, и жизнь своего ребенка разрушаешь. Я боюсь состояний страха и ненависти, потому что они работают: разрушаешь себя от страха и от ненависти, и делаешь плохо тому человеку, на кого обращены эти эмоции – чернота.

Ненависть возникает, когда происходит то, чего я не ожидала, и что выходит из моей системы ценностей: я, например, понимаю, что меня хотят использовать и все это напором, волевым нажимом. Мне неприятно это. И у меня возникает состояние злости к этому человеку: как он себя ведет. И когда поднимаются эти эмоции отрицательные – ненависти, злости – голова отключается и можно сказать что-то нехорошее человеку, то, что я на самом деле потом не буду думать, а вот в состоянии эмоций можно наговорить чего угодно и гадостей всяких, а потом будешь раскаиваться. Это сложнее, лучше вообще этого не делать. Потом корю себя.

Раньше у меня было постоянно чувство вины. Оно возникает мгновенно и сразу: после смерти мужа сразу очень большой комплекс возник: я во всем виновата. Кто бы мне что ни говорил – я жила с этим чувством вины несколько лет, я себя истязала. Это чувство вины убивает. Если я виновата, значит, я недостойна жить. Организм программу понял – начал выполнять. Потом болезни, пошли неприятности во всем окружении. Были большие проблемы с ребенком у меня: это я его так воспитала, это я виновата во всем. Я должна ему помочь, я должна все исправить. Чувство вины это оборотная сторона любви. Я люблю его – и я виновата в том, что с ним происходит.

Что интересно. У меня чувство вины по отношению к своим близким. По отношению к работе, даже если я совершаю ошибки и понимаю, что я не совершенна – это жизнь такая, чувства вины у меня не возникает.

Раньше, по-молодости, когда глупая была и болтала языком много, могла выболтать чужую тайну. Как я имела право! Вот возникало чувство вины. Я всю вину всегда беру на себя, чтобы ни случилось, хотя разумом понимаю, что это неправильно.

У Бальзака страхи за свое здоровье. Больное тело – это конец жизни. Тело обязательно должно быть здоровым. Страх потерять здоровье страшнее страха потерять работу. Был период, когда я много работала, когда мне хотелось реализовать себя, и я работала день и ночь. И вдруг у меня начались с сердцем проблемы. Я почувствовала, что мне плохо. Все! Я ухожу в маленькую фирму, сижу, дома работаю. Потому что для меня здоровье – самое важное – это моя жизнь – как же без здоровья?! Я тело свое вроде бы слабо чувствую, но если уж оно у меня закричит, я все делаю для того, чтобы разобраться.

В делах Бальзаки часто откладывают до последнего, например: сдача пенсионного отчета – он должен быть сдан до конца февраля. Январь начинается. Я чувствую, что надо, надо, надо. Ритм у меня пошел: надо, надо, надо… Это внутри просто звучит – надо делать, надо делать – неспокойствие, совесть говорит: давай, давай, давай – нечего лежать, нечего тут гулять. Я чувствую прямо, что до конца месяца остался вот такой период времени, я его ощущаю, сколько осталось – как кусок жизни – это материальное что-то – это кусок времени. Когда остается две недели – это кусок жизни сокращается. Ощущение количества времени – это физическое ощущение.

Очень люблю читать исторические книги. Но, желательно, чтобы это был фактический материал, а не

придуманный. Когда в детстве я прочитала «Петра I», то искренне верила, что все так и было. А когда потом прочитала историю, поняла, что там много навранного – я испытала глубокое разочарование, поэтому сейчас хочется читать документально достоверное, чтобы складывались впечатления на правильных фактах.

Еще люблю читать книги, которые дают комфортные душевные состояния. Состояния для меня очень важны, и мне нравится легкое состояние – приятное. Поэтому я нахожу приятную книгу и могу ее читать несколько раз, потому что для меня не информация – это состояние. Я вхожу в состояние. Как у Пушкина было: если плохое настроение – «откупори шампанского бутылку и перечти «Женитьбу Фигаро». Я перечитала хорошую книгу и у меня настроение хорошее. Помню как в детстве: я Джека Лондона читала очень много. После того, как я перечитаю эту книгу, у меня такая мобилизация, я хочу все делать. Человек может все. Мне вот это состояние физической активности очень сильно передавалось, и мне нравилось это состояние. У меня такая мобилизация: человек способен на все, свершит все, делай только. И я начинала делать, делать и делать. Я понимала, что если хочешь чего-то добиться. Я как под гипнозом нахожусь, когда читаю такие книги.

Почему любила Толстого? Потому что там такой богатый внутренний мир. Там такая философия глубокая. Это состояние кайфа – как он раскрывает эти психологические причины поступков людей, как они чувствуют: для меня это нужно знать. Это откровение.

Не бывает ничего случайного. Все вытекает из чего-то. Всегда есть причина того, что произошло. Не всегда это можно увидеть, потому что не хватает данных, но всегда всему есть причина.

Анализ чего-то идет постоянно. Я знаю, что человек совершил какой-то поступок. Мне непонятно почему. Я его

спрашиваю: кто его родители, откуда он, чем он занимался – все. Я это все выстраиваю, и мне становится понятно, почему он совершил этот поступок. Или в каком он был состоянии, что с ним происходило, почему он это сделал, т.е. у меня этот анализ постоянно идет. Ну, конечно, **когда нет информации, нечего анализировать – вот как в пустоте барахтаешься, не на что опереться. Мне нужно много информации. И тогда ее можно выстроить и все понять. Мне очень важно понять – почему все это происходит, откуда это начинается, с чего… Я спрашиваю себя: «Зачем тебе это надо?» А чтобы прогнозировать, что будет дальше.**

Если я знаю какого-то человека, тем более, если человек входит в мой круг, семью, например, моя сноха... Мне очень надо понять, что она за человек, чем она жила, как ее воспитывали, потому что, если я не понимаю, я могу на нее разозлиться. А злиться на нее мне нельзя, потому что мой сын ее любит. Но вот, если я пойму, почему она так поступает, я могу ее простить, принять и понять. Чтобы простить, надо понять этого человека.

У Бальзака тонко развито интуитивное предчувствие приближающихся событий. Незадолго до кризиса мне периодически стало приходить желание найти еще одну работу. Я чувствую, что мне не будет хватать денег. Хотя мне очень лень. Мне очень нравилось всего два дня в неделю работать. Я себя уговаривала: «Надо, надо!» Мне надо было войти в это состояние поиска работы. Я знала, что надо найти работу, чем-то я поняла, что надо найти работу. В голове встало – знаю, что надо. Я почувствовала, что жизненно необходимо для меня и для моей семьи. И вот я начала искать работу. Фирмы абсолютно разные. Когда я вхожу, я пытаюсь понять состояние, в каком находится этот коллектив – от этого зависит мой настрой на работу и, соответственно, моя успешность. Одна звучит состоянием разрухи, другая – состоянием

жесткости: наблюдение за сотрудниками, идеальный ремонт, регламент приема.

Если приходит много информации – можно предсказать приближающиеся события. Если нет информации, ничего не предскажу. А иногда предугадываю веяния в искусстве или какие-то идеи витают в воздухе.

Если кто-то предлагает кажущиеся для меня нереальные предприятия, я сразу начинаю просчитывать и вижу, что это невозможно потому-то, потому-то, потому-то… Я все это абсолютно реально вижу и понимаю.

Фирму открыть, например: давайте все считать… А вы уверены, что к вам сюда люди пойдут… По открытию фирмы у меня очень много пессимизма. Почему не получается открыть свою фирму – потому, что очень много вижу моментов, которые могут помешать. Эйфории, что вот мол: «Давай – сделаем», – нет. На авось я нигде ни в чем не пойду. Надо, чтобы все было просчитано, и план финансовый проглядывался. **Самое главное – финансовый план, а без него, зачем вообще что-то делать.**

Я искала себе еще одну работу. Мне нужно еще тысяч шесть-семь, чтобы жить не напрягаясь. Можно работать, конечно, и больше, если целый день сидеть в офисе в течение пяти дней. Ну, это будет стоить для меня тысяч тридцать, я так считаю. Ощущается так: я трачу свою жизнь на это – и моя жизнь вот столько стоит. Это просто уверенность внутри – **я знаю, сколько стоит моя работа**. **Я чувствую, сколько я стою в данный момент, мое время столько стоит, а мое время – это моя жизнь, поэтому это столько стоит. Я всегда просматриваю соотношение времени и денег.** Если я на новой работе трачу по полдня два раза в неделю и за это мне платят шесть тысяч, я считаю, что это нормально. Если я затратила бы три по полдня, и он платил бы мне шесть тысяч – я считала бы, что он меня обкрадывает.

Я испытываю кайф, когда я выстрою систему. Когда входишь в состояние систематизации чего-то, это счастье.

Какое-то другое счастье: состояние завершенности процесса. Я люблю завершать работу. Это очень важно. Если я работаю, а меня отрывают, я не успеваю завершить, я прямо вот злюсь очень сильно. Надо завершить обязательно. Завершила – все. День прожит не зря.

Люблю работать в саду. Я поставила себе план – вскопать грядку. Я ее делаю спокойно, систематически. **При этом я начинаю чувствовать свое тело. Я начинаю чувствовать суставы. От этого мне так хорошо – я чувствую свое тело наконец-то. Потому что, когда я нахожусь в состоянии покоя и ничего не делаю – я тело не чувствую, а это тоже не жизнь.** А когда я нахожусь в саду, сажаю, у меня ощущение приятной усталости – это очень приятное ощущение.

Если мне что-то рассказывают про болезнь, то я мгновенно на это дело настраиваюсь. У нас на работе у мужчины был инфаркт, и он мне очень подробно объяснял, как у него закупорились сосуды холестериновыми бляшками, как у него медленно стало ухудшаться самочувствие. И вот у меня сердце стало болеть, у меня головокружения. Я чувствую, что сосуды не пропускают мою кровь, и я побежала к врачу. Говорю: «Все, у меня сосуды забиты!» Врач сказал: «прекратите ставить себе диагнозы. У Вас прекрасные чистые сосуды». Он сказал, что в глазах темнеет – это от страха. Страх тогда нервный был, что я умираю. Мне страшно было за детей – как я их оставлю. Когда врач сказал, что я здорова, у меня прекратились и головные боли и темнота в глазах. **Сказали мне, что я здорова, страх ушел и я здорова.**

Один раз мой директор приехал из Франции. Они там много пили красного вина, и у него после этого почему-то из носа постоянно текла кровь. Он подвозил меня домой, и все это рассказывал: как ему прижигали, и ничего не получалось. Пришла я домой и у меня носом пошла кровь.

Говорят, что страхи – это неосознанные желания. Если я боюсь – организм воспринимает как сильную эмоцию, как желание. У организма нет плюсов и нет минусов. Он слышит сильную эмоцию: чувство вины – реагирует болезненно. Если давать положительную эмоцию: ты будешь здоровая, молодая, красивая… надо это проверять, конечно…

Люблю вкусненького поесть, чтобы тело почувствовать. Я, конечно, переедаю, потому что я не чувствую насыщения. «Начав есть, не забудь остановиться». Начав чувствовать вкус, мне хочется еще, а насыщения я не чувствую. Сын говорит: «Мам, засеки время! Через полчаса ты ощутишь эту сытость свою», – а я никак сдержаться не могу. Очень трудно себя сдержать. Хочется ощущений приятных, которые получаешь во время еды. Горячий чай попить с чем-то. Это состояние кайфа, расслабления: так хорошо… **Когда я работаю головой, я не чувствую тело.**

Алексей Р.

Время – это поток, река. Оно течет сквозь нас и вместе с нами, меняя все, как правило, необратимо. Люблю наблюдать за потоком проходящих людей, в такие моменты остро ощущаешь ход времени, аналогия «песок сквозь разжатые пальцы».

Дух времени почувствовать легко, если есть соответствующие реквизиты или книга, если брать исторические книги, где хорошо описана историческая эпоха. В достоверно восстановленной исторической эпохе фильма чувствую то время очень хорошо.

Время: предвкушение того, что будет, и послевкусие того, что было во времени, ощущается более остро, чем настоящее.

Хорошо чувствую, в каких временных срезах (детство, школа…) что происходило. Я четко чувствую, в детстве было то-то, в школе – то-то, то-то… в университете происходило вот

то-то. Четко чувствуется временной период детства, юность… несколько жизней ощущаю, где одна в другую перетекает.

Можно сказать, что живешь частично в прошлом. Все ощущения и анализ понимания ситуации наиболее полно приходят только спустя какое-то время. Получается, что прошлое как бы наслаивается на настоящее, частично выдавливая тебя из «здесь и сейчас». Например, обсуждали какую-то проблему, а наиболее грамотные мысли о способах решения приходят тогда, когда проигрываешь ситуацию в голове, то есть мысленно переносишься в прошлое. Так же и ощущение от отдыха всегда отсрочено во времени, в «здесь и сейчас» так остро не воспринимается. Все время получается, что переживаешь в настоящем наиболее важные моменты из прошлого.

Мои воспоминания всегда в движении, там действия (вижу перед глазами, на внутреннем экране): как проживал, как шло – так оно там и идет. Изображение: как все там выглядело и душевное состояние запоминается. Последовательность действий помнится хорошо. Могу погрузиться в воспоминания по ассоциации: попадается что-то знакомое, и по ассоциации начинаешь вспоминать, погружаешься и просто выпадаешь. Когда у меня глубокие воспоминания, я стараюсь вещи, вызывающие их, убрать подальше. Можно выпасть.

Идешь по улице – куст на что-то похож, или лужа, в ней фонарь отражается – возникает образ.

Понимание смысла жизни зависит от многих факторов: от воспитания, веры, предыдущего опыта. С моей точки зрения, ответ заключен в самой фразе «Смысл жизни». Жизнь со временем – это эволюция. Поэтому смысл жизни – есть смысл эволюции или смысл развития.

Могу долго сидеть и никак не могу настроить себя на работу. Потом за короткий промежуток времени все

сделаешь быстро. Получается так, что дела копятся, ты видишь, что дело можно не делать пока есть время.

Случается всегда так, что, как правило, дело либо само собой уйдет, либо его вообще не надо было делать. Либо получается, что время всегда хватает на то, чтобы дело сделать. По большому счету всегда в плюсе остаешься.

Когда дела накапливаются: раз, критическая масса накопилась, то уже все – тянуть нельзя. Переделаешь их, и опять следующий период пошел. Часть дел вот в этом валу рассасываются сами по себе. Надо подождать. Я ждать умею. И, как правило, я успеваю все дела сделать.

Если я что-то не хочу делать, заставить меня невозможно. Если уж только совсем насядут, а так, как говорится: «Где сел, там и слез».

Без книг, фильмов представить себя сложно. Такие вещи очень важны.

Любил читать «Технику – молодежи», «Науку и жизнь», эзотерическую литературу, фантастику. Когда читаешь, ярко все представляется – погружаешься и как будто сам там.

Если от работы стараешься отвлечься, зависаешь в книжке запоем, состояние меняется, и меня здесь нет.

Собирать информацию люблю, знания собираю, если что-то интересное – запоминается. Память хорошая, особенно в школе была очень хорошая. Память была такая, что достаточно было прочитать и все запоминалось. Когда читал, внутри меня все выстраивалось, как изображение, фильм. Потом, когда надо, прокручивалось – все вспоминалось. Когда я читаю, я полностью погружаюсь в смысл, текста перед собой уже «не вижу». Главное, чтобы интересно, познавательно было.

Взгляд Бальзака на мир.

С моей точки зрения, на самом деле, невооруженным глазом видно, что в принципе становится хуже, а не лучше год от года во всем мире. Количество войн, катаклизмов, проблем

увеличивается (запись данного интервью – 2007 год). Кризис глобальный будет однозначно, даже аналитики говорят, что нефть кончается, соответственно сама по себе современная экономика очень неустойчива – любые влияния могут вызвать обвал. Современный мир буквально по лезвию ходит: любое движение, и мир покатиться. Когда в Нью-Йорке, я не помню в каком году, отключили электричество – обвал у них там был – и полностью город во тьму погрузился, у них ужас что творилось: мародерства были, убийства и т.д., на современном человеке налет цивилизованного очень тонкий, и достаточно мизера и кризис планеты покатится, не остановишь. Положение очень неустойчивое. Глобальные вещи – большие мазки, легко прослеживаются. В более мелких вещах разобраться сложнее.

Карьера? Мне важнее количество заработанных денег. Если для этого нужна будет карьера – буду делать карьеру. **Мне нужно зарабатывать, чтобы обеспечивать себя и семью.**

Бальзак любит по-умному распределять заработанные деньги. Ощущение денежного ресурса можно представить: берешь по времени месяц, и берешь деньги, и смотришь: покрывают они расходы месяца или не покрывают. Этих денег может на много не хватить, если распределить, то по месяцу их не хватит. Есть минимальные расходы, которые платятся в любом случае: квартира, телефон, питание и т.д. – этот минимум должен всегда быть.

Вторая часть на одежду, необходимые вещи. Третья часть, которая откладывается на крупные траты, годовые платежи. Вот есть сумма и сразу понятно, как ее можно разложить и на что можно потратить.

На каждый месяц у меня разложено все на год вперед. Сколько денег понадобится, всегда знаешь и прикидываешь все до конца года.

В работе я выстраиваю схемы действий. Покупка чего-нибудь: собирается информация из разных источников, с людьми общаешься, и прикидываешь все плюсы и минусы, учитывается цена, учитываются несколько факторов и сначала вырисовывается один модельный ряд, потом он сужается, собирается информация дополнительная, и уже выбираешь одно.

Любое дело, которое делаешь, например, найти новых поставщиков. Выстраивается из них ряд, учитываются плюсы и минусы каждого, и вот сужается с 20-30 до 2-3. Сомнения есть. Самое главное – исключить все самое проблемное. Нужно выбрать, с моей точки зрения, оптимальный вариант.

Бальзаки – люди экономные. Старые вещи никогда не выкидываю: вот отвертка – у нее ручка сломалась, но выкидывать ее жало, смысла нет. Можно сделать рукоятку еще одну, или это жало заточить и использовать как шило, например. Любую вещь можно использовать вторично, даже сломанную. Как правило, у меня лежит большое количество комплектующих от компьютера – бывает, используешь что-то, но многое не выкидываешь, может пригодиться. Если совсем вещь потеряла ценность, тогда выкидываешь.

К технике тянет. Технику чувствую, ощущаю. Автомобиль я рассматриваю как средство передвижения – очень удобная вещь. Если выбирать, нужно решить, для чего он. Если ездить по городу, здесь несколько параметров есть. Цвет автомобиля мне нужно яркий: оранжевый или желтый, но не потому, что цвет этот нравится, а потому что просто по статистике такие машины сильно заметны в потоке и с ними меньше аварий происходит. Желтый автомобиль, я замечал, в серой массе виден издалека. Важный параметр – соотношение цены–качества. Цена должна оправдывать вложения в автомобиль. Безумно дорогой автомобиль мне, наверное, не нужен. Автомобиль, который надежный, с разумным расходом топлива, объемом багажника, чтобы сиденья были удобные.

По виду машины особых чувств у меня не вызывают. Машину я рассматриваю с точки зрения практичности и удобства.

Александра М.

В воспоминаниях я всегда просматриваю, как фильм, события, сменяющие друг друга действия. До мельчайших подробностей помню. Например, недавно мы с сотрудниками ездили в Выксу. Мне врезались в память, как кадры из фильма, отдельные эпизоды поездки и мои мысли:

Вот я дома, собираюсь.

Вот выбегаю из дома.

Солнце очень яркое.

Вот на остановке.

Вот подходит машина.

О, счастье, я не опоздала!

Мы едем. Машина красивая, серебристая «Волга». Сиденье мягкое, не жарко, стекла тонированные, солнце сквозь них светит не ярко, уже хорошо.

Едем быстро. Клево. За окном пейзаж. Сменяют друг друга уже начинающие зеленеть деревья. Кое-где снег, однако, лежит.

Водитель, к сожалению, совсем не симпатичный, угрюмый какой-то, и очки темные ему совсем не идут. Да ладно, лишь бы ехал хорошо. Да он вроде нормально едет. Ну и пусть тогда выглядит, как хочет. Его, в конце концов, дело. Да и вообще, лишь бы не трогал меня никто. А так хорошо едем, с ветерком, в удовольствие даже.

Часто вижу мир образами. Гуляли как-то раз с друзьями, вечер, смеркалось. Вдруг промелькнуло что-то у меня за спиной – боковым зрением вижу – жирафик пробежал! В одно мгновение пронесся ряд мыслей: ой, так он же из зоопарка сбежал, бедненький, как же он теперь один в городе, да еще и поздно так, темно уже, потеряется же, не найдут

потом. Успела даже подумать, из какого зоопарка он мог сбежать – из парка Швейцарии, что ли? Да нет, думаю, там вроде жирафа не было… А ведь красивенький какой, рыженький, только пятнышек не видно, ну это темно потому что… Потом, думаю, тьфу, о чем это я?! Вгляделась – увидела удаляющегося молодого человека в черном плаще... Рассказала друзьям – до сих пор забыть не могут мое видение!

Когда я сильно устаю или просто не высыпаюсь, я теряю ощущения физического тела. А присутствует ощущение, будто есть у меня только одни глаза: вот они плывут по улице, вот заворачивают за угол… В таком состоянии я очень часто сталкиваюсь с какими-нибудь предметами или людьми, так как мне кажется, что раз мои глаза сюда поместились, помещусь и я сама. В таком состоянии тела своего я практически не чувствую, хотя об этом и не задумываюсь.

Терпеть не могу вставать по будильнику. У меня сразу ощущение, что меня все здесь бросили, никто не любит, никому не нужна. Плохое настроение, встать не могу.

Люблю, когда меня ласково будят (мама). Будить меня надо в несколько приемов: сначала, чтобы я примерно осознала, что меня пытаются разбудить, потом оставить на какое-то время, лучше минут на 10-15, чтобы я пришла в себя, немного осознала себя в этом мире. Потом меня надо будить повторно, уже более настойчиво и лучше погладить, желательно по спине и довольно энергично, тогда я осознаю, что я здесь. Я обязательно тянусь всем телом и только после этого аккуратно встаю.

Люблю, когда меня обнимают, как только я встану, радуются мне и улыбаются. Это детство, я понимаю, но мне действительно так легче начать день.

Очень не люблю, когда остаются спящие, если я встала. Как же так? Это же не справедливо!

Встав, сразу иду под душ. И только там более или менее просыпаюсь. Я говорю себе в зеркало, как заклинание, несколько добрых слов, это помогает мне чувствовать себя лучше, потому что начинающийся день, как правило, пугает меня своей непредсказуемостью и необходимостью что-то делать, вероятнее всего то, что я не хочу.

Лучше всего, если с момента просыпания до выхода из дома проходит 1,5 часа (минимум 1 час). Если раньше – я очень плохо соображаю, особенно до завтрака. Если я не высыпаюсь, а особенно, если выхожу из дома без завтрака, то ощущаю себя так, будто нахожусь в кабине летающего объекта, с техникой управления которым я знакома очень плохо. Ног почти не чувствую. Завтрак немного приземляет меня. Лучше всего, когда я утром делаю зарядку, она даже больше напоминает растяжку. А потом уже завтракаю, только тогда я приобретаю некоторую работоспособность и иду на работу.

В обеденный перерыв мне обязательно надо выйти на улицу, иначе представляется какая-то резина, черная и густая, в которой я увязла навечно, ничего не вижу и не понимаю.

А если выхожу – это как матрица-перезагрузка. Все встает на свои места, понимаю – вот мир, а вот я в нем, сейчас я приду и буду работать дальше, а потом пойду домой или еще куда-нибудь по своим интересным делам. И день проходит на позитиве.

Вечером долго не могу лечь спать, даже если спать сильно хочется. Время после 23:00, когда все утихомирятся – это «вкусное» для меня время. Все мне кажется интересным, возникает желание поделать что-нибудь, что при световом дне, даже при наличии времени, делать не буду.

Очень трудно заставить себя работать. Я представляю себе человека, который выполнял когда-то при мне такую же работу, то есть я как бы вижу себя со стороны в состоянии наивысшей трудоспособности и постоянно

оглядываюсь, проверяя свое соответствие представляемому образу.

Но, как правило, когда я все это продумываю, я отвлекаюсь, поэтому работу на самом деле не делаю, а вернее делаю, но очень медленно. Хотя, не исключаю, что со стороны это выглядит именно так, будто я полностью, с головой погружена в работу.

Но все вышесказанное не относится к работе, которая является для меня в данный момент жизненно необходимой (то есть если мне скажут: сделай прямо сейчас, быстренько, вот сей момент, пожалуйста, очень срочно, я рядом постою, а то будет то-то и то-то – и, особенно, если я уже сталкивалась с негативными последствиями этого «того-то» – я, скорее всего, это сделаю, так как понимаю, что на раздумья сейчас времени нет).

«Пинок» для динамики мне нужен. Иначе очень долго буду собираться. А еще лучше, если кто-то заинтересован в моем скорейшем выполнении работы и при этом находится неподалеку и ждет, когда я закончу работу.

Сама себе этот «пинок» могу дать, только если по предыдущему опыту знаю, чем именно грозит мне промедление. И если я понимаю, что больше такого не хочу, то буду стараться сделать все как надо.

А вообще, очень не люблю свое состояние лени. Я в нем расплываюсь и могу очень долго находиться, причем удовольствия оно мне не приносит, а скорее наоборот, чувство собственной несостоятельности, потому что начинаю себя ругать за то, что не могу собраться.

Иногда я сама определяю, до какого времени мне можно лениться, тогда все в порядке, это просто мой запланированный отдых, я стараюсь провести его интересно. Например, могу налить себе кофе, открыть книжку на компьютере. Но **бывает, что просто совсем-совсем ничего**

не хочется делать. Тогда выйти из этого состояния очень трудно. Нужен внешний «фактор выхода» – сторонний раздражитель, человек, например, который скажет: «Давай-ка, пора уже позаниматься вот этим, смотри как интересно». Тогда я переключу состояние на рабочее, войду в рабочее настроение. Правда, даже в случае, если мой отдых запланированный, опять же будет легче, если мне кто-то поможет перейти к работе (скажут, что пора делать дело, хватит отдыхать).

А вообще, у меня стоит какой-то внутренний регулятор объема работы.

Я знаю, что чем больше человек выполняет работы, тем больше на него этой работы взваливают. Я не хочу быть «машинкой», не хочу, чтобы на меня валили работу.

Но от работы я стараюсь не отказываться официально (знаю, что не выдержу возможного сопротивления, не найду убедительных аргументов для отказа, да и сил в споре потрачу слишком много, да и отношение ко мне изменится), поэтому использую различные ухищрения. Например, недоделываю до конца – есть какая-то наметка, которую в случае необходимости можно представить, а далее сказать, чтобы руководитель посмотрел, внес изменения, а я доработаю и с их учетом представлю уже окончательный вариант. Но завершать мне работу всегда очень трудно, потому что кажется, что можно сделать что-то еще, доработать, усовершенствовать.

Если вдруг я работу завершу, то переделывать уже не буду, против этого все мое существо. Не люблю возвращаться к пройденному (это касается именно работы, а воспоминания свои я люблю).

Но мне надо, чтобы меня хоть как-то поощряли при выполнении сложной для меня работы. Говорили, что я молодец, у меня хорошо получается. Иначе вообще расстроюсь, что ничего не получается и все оставлю.

Люблю работать под музыку. Вот и сейчас в наушниках сижу.

Тишина на меня давит, мои мысли начинают звучать слишком громко, и меня же саму отвлекают. Мне даже кажется, что я их иногда вслух уже что-то произнесла, а на самом деле просто громко обдумала.

Не люблю, когда много работы по дому. Я не робот. Или робот только один раз. Больше не буду. Скажусь больной (да и правда могу заболеть – но это чаще при перегрузках на официальной работе), занятой, буду отсутствовать в дни уборки… одним словом, отлынивать. Пока сама не увижу необходимость в уборке, и мне не захочется навести порядок. А пока я знаю, что если меня не будет, кто-нибудь все равно уберется, меня действительно не будет. Пока совесть не проснется.

Очень люблю свое «состояние работы», когда действительно охватывает желание что-либо поделать, а сделанное приносит удовлетворение. Я тогда себя хвалю и уважаю.

Когда мне что-то предстоит сделать, я всегда сразу мысленно вижу результат, вижу весь путь к нему, а когда «очнусь» – понимаю, как далека я от окончания (особенно, если я еще только в начале), ужасаюсь, сколько сил и времени мне нужно затратить… О, ужас! Где мой шоколад? Почему никто еще не налил мне кофе? И вообще, почему я должна что-то делать? Справятся и без меня. А я пока посижу вот здесь где-нибудь с этими бумажками, кофе попью, пусть все думают, что я тоже работаю…Только не понятно потом, почему у всех все сделано, а у меня нет? Я же тоже вроде хотела все сделать? Да, хотела. Но мне было лень. И страшно. Даже начать страшно. Потому что все равно не получится. Все равно не успею.

О себе я думаю как о довольно начитанном и образованном человеке. Но мне чрезвычайно трудно извлекать нужную информацию из своего внутреннего «архива». В этом мне тоже нужна помощь. Мне нравится, чтобы для меня выстраивали логические связки и задавали наводящие вопросы, тогда мне легче перейти к самостоятельной речи.

Речь моя звучит хорошо только в том случае, если я высказываю продуманную мысль.

Мыслить и тут же говорить – мне очень трудно.

Если, просматриваю фильм второй раз, могу параллельно делать что-то нужное (маникюр, например). То есть два зайца сразу – ногти в порядке и приятное впечатление, а вернее, даже три – плюс по воспоминаниям можно погулять – всегда сразу тщательно вспоминаю:

– свое состояние при просмотре фильма в первый раз;

– все обстоятельства просмотра (где, когда, с кем). Могу даже точную дату назвать – для этого надо вспомнить какое-либо событие того дня, связать его с близлежащим событием, следовательно, выстраивается цепочка событий и среди них обязательно будет хотя бы одно, у которого я точно помню дату, а там уже и обратно отсчитать недолго.

Мне иногда кажется, что я была бы хорошим свидетелем, потому что запоминаю хорошо мелкие обстоятельства и детали.

Однако разглядывание деталей нередко мешает мне ухватить суть событий.

Например, в студенческие годы могла отвлечься от сути лекции, увлекшись разглядыванием листочков, на которых написан текст лекций у преподавателя: желтенькие, значит, компьютером не пользуется, значит, лекции старенькие совсем и т.д.

Я вообще всегда хорошо запоминаю обстоятельства каких-либо событий, даже лучше, чем сами события, причем запоминаю в основном всякие мелочи, к делу не относящиеся.

Я очень плохо себя ощущаю, если у меня нет денег. Социально униженной я себя ощущаю. Мне важно даже не покупать, а иметь возможность купить.

Деньги – это необходимость в нашем мире. Это залог успеха.

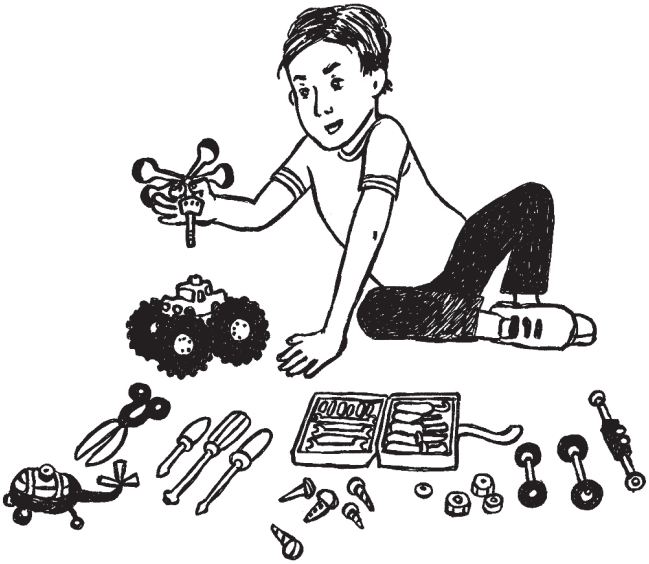
Очень люблю пешком ходить, причем ходить люблю быстро. Так и полезнее – вес лишний можно сбросить, и энергию негативную, да и просто времени жалко на медленную ходьбу. Даже когда время есть, иду все равно быстро. И недолюбливаю, если со мной кто-то увязывается, кто идет медленнее и меня тормозит, да еще и беседы с ним вести приходится. Очень многие мне даже говорят: «Ну, ты беги, мне за тобой не успеть». Я какой-то драйв получаю от быстрой ходьбы.

И очень страдаю, когда в силу непогоды или каких-либо других обстоятельств не могу погулять. Особенно, когда для меня лично эти обстоятельства несущественны.

Хожу в спортзал на шейпинг. Я люблю заниматься своим телом. **Мне очень нравятся динамичные простые повторяющиеся движения под музыку.** Когда приходится пропускать занятия, мне кажется, что я вся жиром заплываю, слабею и ничего не могу. А **когда регулярно занимаюсь – чувствую себя в тонусе**, потому что я молодец и тело у меня в порядке. И мне очень важно это ощущать.

Габен

Мастер – «золотые руки».



Профориентация

Эстет. Утонченное чувство гармонии. Мастер – «золотые руки».

Практик. Прагматик. Рационализатор. Экономен. Организатор и руководитель небольших коллективов.

Экономист, финансист, бухгалтер.

Инженерно-технические специальности

Информационные технологии

Материальное производство

Юриспруденция

Правоохранительные органы (следователь)

Медицина (спортивный врач, хирург)

Спорт (тренер)

Кулинария (повар, дегустатор)

Ресторатор

Преподаватель (в том числе трудовое обучение)

Живопись, искусствоведение.

Технический дизайн

Дизайн интерьеров

Ландшафтная архитектура

Модельер одежды

Коммерсант

Товаровед

Эргономика

Эстетика

Парфюмерия

Учет ресурсов

Быстро обучается любому, самому сложному и тонкому ручному ремеслу.

В детстве важно: теплые отношения с близкими, дисциплина и распорядок дня, постоянное вовлечение в активную практическую деятельность.

Рекомендации для родителей ребенка – Габена

Как говорят взрослые Габены, правильный путь воспитания маленького Габена – только ласка, теплота, доверительность, похвала, признание его успехов, гордость за его поступки.

Габен постоянно отслеживает, что происходит вокруг него. Собирает факты: что, где, кто, когда, как… Все, что происходит вокруг, врезается в его память. Он видит, кто работает, а кто бездельничает; как выполняется какая-то работа; порядок в доме или нет; есть грязная посуда в раковине или нет.

Такой ребенок очень тонко улавливает интонацию, взгляд и энергетику окружающих. Если чуть-чуть что-то не так: взрослый рассержен, или от него идет какой-то негатив – у Габена все сжимается внутри. «Что произошло? Не виноват ли я?» Настроение постепенно начинает ухудшаться.

Он постоянно считывает уровень доброжелательности и искренности окружающих, так как ему необходимо понять, как истинно человек к нему относится. Когда он это поймет, то будет вести себя соответственно. Больше всего в жизни ему хочется открытых, теплых и доброжелательных отношений и, прежде всего, со своими близкими. Если ребенок потянется к вам и будет чем-то делиться, необходимо его выслушать, дать совет. Габену нужны очень близкие отношения с родными.

Если на него кричат, унижают, оскорбляют – ребенок просто теряет ощущения своего тела. «Меня нет». Как сказал один взрослый Габен, в этот момент у него остаются только мозги, которые пытаются что-то думать, а окружающий мир пропадает: «Я не слышу, не вижу, не чувствую кожей, и, вообще, моего тела нет. А если нет моего тела, значит, нет меня». Такой ребенок не выносит сильных эмоций, особенно негативных.

Родителям следует позаботиться, чтобы ребенок вырос физически крепким, но ни в коем случае не развивать в нем агрессивность. Габеном нельзя жестко командовать, он плохо переносит, когда на него давят. Габена нужно попросить, и он откликнется на вашу просьбу, хотя очень может быть, что не сразу.

Опять же, как говорят взрослые Габены, из такого ребенка можно вырастить и прекрасного человека, и хулигана. Чтобы избежать последнего, его нужно воспитывать в заботе об окружающих и в сострадании им.

Габен – это практик. Ему нравится заниматься делами, которые приносят практическую пользу окружающим: чинить, строить, готовить еду, убираться дома... Чтобы включить его в работу, нужно попросить его о помощи. Если ребенок хорошо что-то сделал, его нужно похвалить. Похвала никогда не бывает для Габена лишней. Чем больше будете хвалить, тем с большей радостью он будет приниматься за работу. Чтобы любая работа «горела» у него в руках, его необходимо обучать всему, и, желательно, под руководством высокого профессионала. Везде и во всем ему нужен наставник. Если вы не найдете наставника в хорошем, он может найти сам себе наставника в плохом.

У Габена «золотые руки». Если его обучить, он может «блоху подковать». И опять же, его можно научить делать какие-то уникальнейшие вещи, а можно научить вскрывать сейфы – это же тоже уникально. По своей натуре ему обязательно нужно выделяться среди окружающих своими неординарными умениями. И вообще ему часто хочется привлечь к себе внимание окружающих. Это врожденное качество артиста. Если у него не будут развиты навыки ручной работы, и он не будет выступать на сцене, то такой человек в будущем может стать хулиганом – это тоже способ привлекать к себе внимание.

Учиться всему нужному и полезному – добавляет радость Габену. Ребенка нужно учить собирать информацию по интересующему его вопросу и обдумывать ее.

Важно, чтобы ребенок научился ставить цель, а взрослому нужно объяснить ребенку для чего это надо, какую пользу это принесет. Габену интересна собственная выгода – это тебе выгодно, нужно твоей семье, нужно стране и т.д.

Маленькие Габенчики боятся ситуаций неизвестности и неопределенности. Любое движение вперед должно быть предсказуемо и простым языком объяснено взрослыми. Все должно быть четко, просто и ясно, и тогда – вперед!

Растить такого ребенка лучше, жестко соблюдая режим дня, иначе он может быть несобранным. Габен часто тянет дела до последнего, его работоспособность зависит от быстроменяющегося настроения. Настроения у Габена бывают разные: он имеет склонность к меланхолическому типу темперамента. Больше всего на настроение влияют отношения с людьми.

Габенчику необходимо расти среди сверстников. Нельзя ограничивать его общение. Ему важно быть в команде, руководителем второго ранга. Большая ответственность для него тяжела.

Габены очень тонко воспринимают природу, они ей любуются, наслаждаются… Желательно с таким ребенком как можно больше времени проводить в лесу, на реке, на озере, он будет вам очень благодарен. Природа дает ему состояние душевного покоя, а этого ему не хватает всегда.

Габен – сенсорик, логик, интроверт, иррационал.

Сенсорик

«Живет в материальном мире». Это человек, адекватно воспринимающий информацию, поступающую из окружающего пространства, через пять каналов восприятия: слух,

зрение, осязание, обоняние, вкус. Он точно чувствует ощущения и потребности своего тела (холодно – жарко, голоден или нет, где что и как болит).

Сенсорик – хозяин материального мира. Из него нужно «делать хозяйственника».

Ему присуще чувство хозяина территории. Такому ребенку необходимо объяснять, что нужно уважительно относиться к «территории» окружающих людей, а командовать можно только на своей «территории». Он стремится навязывать свою волю другим. Не рекомендуем в нем развивать агрессивность (заниматься видами спорта, наносящие физические страдания противнику).

По своему внутреннему ощущению он больше живет в настоящем времени, чем в прошлом или будущем. Поэтому ему часто кажется, что наступившая неприятность никогда не пройдет. Ребенку надо объяснять, что все неприятности проходящи, так как время не стоит на месте, и «все течет, все изменяется», «все приходит и уходит».

Свойство его психики – наличие одного варианта развития событий. Его сознание нужно приучать к тому, что может быть множество вариантов развития событий.

Его сильно напрягает ситуация неизвестности, поэтому нельзя такого ребенка оставлять в ситуации неопределенности – ему нужно давать, желательно, подробнейшую информацию о предстоящих событиях.

Логик

«Живет головой». Ум, хорошо развитый мыслительный анализ. На все имеет свое мнение, и упрямо отстаивает его. У него есть внутреннее ощущение, что он во всем прав. Такому ребенку нужно объяснять, что необходимо уважать чужое мнение, каждый человек имеет право на свое мнение.

Чтобы поменять мнение такого ребенка, необходимо дать ему факты, противоречащие его пониманию, и возможность

обдумать эти факты. Процесс мышления займет некоторое время, поэтому нельзя требовать быстрой реакции. Ребенок умный, и во многом способен разобраться сам.

Логика волнуют вопросы: «Выгодно ли это?»; «Вписывается ли это в имеющуюся систему или выпадает из нее?»

Ему необходимо много интересной и разнообразной информации, которая будет включать его голову в процесс мышления, поэтому с самого раннего детства нужно приучать его к чтению книг.

Логика необходимо обучать нормам этикета и правилам поведения в обществе. Воспитывать такого ребенка нужно с позицией сочувствия, сопереживания и помощи людям. Никогда в присутствии ребенка не давать отрицательных характеристик взрослым.

Интроверт

Интроверту важны не столько события вокруг него, сколько свои чувства, переживания, мысли. Часто это спокойный, рассудительный человек, иногда молчаливый и задумчивый. Он несколько отдален от окружающего мира и живет «внутри себя». Может видеть окружающую его действительность частями. Порой он настолько способен углубляться в интересный разговор или дело, что не замечает происходящего вокруг.

Скрытен: если его не спросить о чем-то он может сам не рассказать. Боится быть выскочкой в своих и чужих глазах, но часто у него присутствует страх того, что его не будут замечать, и он окажется никому не нужным. Порой он готов быть очень активным, и может отодвинуть других, чтобы быть у всех на виду, хотя это дается ему очень тяжело и вредит его здоровью.

Интроверт предварительно обдумывает, что собирается сказать, и хотел бы, чтобы другие поступали также. В разговоре ему нужно, чтобы дали возможность высказаться до конца и не прерывали на полуслове.

Ему не свойственны ни громкий голос, ни быстрый темп. В делах характерны длительность, детальность, глубина проработки вопроса.

Часто ленив.

Необходимо дома создать условия, при которых он может побыть один в покое и тишине. Такого человека нельзя резко выдергивать из его внутреннего состояния, в котором он в этот момент находится. Его нельзя торопить и резко подгонять.

От него нельзя жестко требовать быть инициативным.

Необходимо избегать ситуаций скандалов: это слишком тяжелое испытание для интроверта – он теряет много энергии и не может долго восстановиться.

Хвалить такого человека лучше наедине.

Необходимо заботиться о том, чтобы он не замкнулся в себе – это опасно возникновением депрессивных состояний. Чтобы избежать таких последствий, необходимо с ним больше общаться и заниматься интересными делами, ориентированными на внешний мир.

Если волей судьбы, ваш ребенок не будет ходить в садик, редко посещать школу, «расти одиноко» – потом ему будет очень сложно «выйти в мир людей» – социализироваться.

Иррационал

Спонтанность: «Сначала делаю, потом думаю!» – действия без подготовки, подчиненные импульсу.

Нет четких планов в распределении времени – внимание переключается по обстановке. Импровизируют, действуют по вдохновению, творчески приспосабливаясь к ситуации.

В поведении присутствуют импульсивность и непоследовательность.

Легкость переключения с одного дела на другое, особенно, если эти дела увлекательные.

Любит быть свободным от обязательств. Его угнетает ежедневное и планомерное исполнение обязательных действий.

У него всегда много начатых дел, их решение он откладывает на последний момент и не всегда умеет их завершить.

Чтобы закончить работу вовремя, ему необходим неожиданный взрыв активности, который охватывает его в «последний момент» и ему, обычно, удается уложиться в срок, но окружающие могут придти в замешательство от того, как это ему удается.

Если вам необходимо, чтобы ребенок выполнил какую-то работу, нужно четко обозначить время, к которому должна быть выполнена эта работа. Заранее что-то делать ему очень сложно. Его психика включит его в работу, когда уже будет «некуда деваться». Возможно, это будет за 15-20 минут до поставленного срока.

У иррационала работоспособность по настроению, повышается и понижается без видимых причин.

Планирует он намного больше, чем может сделать или вообще ничего не планирует.

Вечером у такого ребенка энергетический подъем, поэтому необходимо в это время его физически нагружать, давая возможность израсходовать приток энергии.

Укладывать спать этого ребенка необходимо строго в одно и то же время, тогда он будет хорошо засыпать.

Иррационал трудно просыпается по утрам. Такому ребенку необходимо давать выспаться – это будет залогом хорошего настроения и желания работать.

Характерные понятия признака:

находчивость,

импульсивность,

внезапно,

авантюра,
воспламениться,
спонтанный,
случайный,
гибкий.

Габены о детстве

Алексей Т.

Габену всегда рядом нужна доброжелательность, семейная теплота. Тяжело, когда раздоры, ссоры, конфликты. Я не выдерживаю криков, когда на меня кричат, просто не приемлю. Если на меня раздражены, кричат – внутреннее сжатие, агрессия возникает. Ответить агрессией могу, стукну запросто.

Мне важны теплые отношения. Если со мной неделю не разговаривать и таить на меня злобу – это для меня невыносимо. Надо все обговаривать: «Что случилось?» – и быстрей мириться, если что-то случилось. Взрослый должен объяснить ребенку, на что он обиделся, что его огорчило в поведении сына или дочери. Обязательно все подтвердить фактами надо. Как же так? Гораздо было бы лучше, если бы ты вот так поступил. Основой должен быть здравый смысл. Я тебя понимаю, прощаю. У нас все хорошо. С ребенком надо разбирать проблемную ситуацию, он же все прекрасно понимает. Пусть сам все объяснит. Покажите ему, как было бы правильно сделать, что он теперь теряет. Нужно стараться понимать собственного ребенка. Ему надо сказать, что в том, что он сделал, ничего страшного нет.

Такому ребенку нужна душевная мама, с которой можно поделиться, которой можно все рассказать, которая

выслушает и поймет. Нужен человек, который тебя понимает, умеет прощать. Чем сразу наказывать, лучше надо пожурить и простить. Жесткие наказания – это очень болезненно и обидно. Наказанием может быть отказ от проявления ласки: «Я на тебя обижен». Ласка – это взгляд, прикосновение, голос, забота. Если она замрет на какое-то время – действует сильно. Ты рискуешь теплоты не дополучить. Это болезненно. Теплота, доброта и ласка должна быть всегда. Если этого лишают – наказание. Габен ребенок очень тонкий. Когда мама сердится, и если она даже в это время к ребенку спиной стоит, он считывает состояние матери, это чувствуется. Можно не кричать, не бить – и так все понятно. Я всегда чувствовал в это время гнетущую атмосферу.

Помню, когда жена обиженная – молчанка такая, а на встречу бежит маленький сын, как приятно – кто-то тебе рад. Хотелось горы свернуть ради этого человека, ради его любви, теплого отношения, заботы, ласки.

Ребенка надо обязательно брать на руки, как можно больше контакта, чтобы физически ощущалось.

С Габеном нужно быть очень аккуратным. Родителям нужно следить буквально «за каждым движением» – не навредил ли я этому человеку. Он буквально все чувствует, все запоминает – все, что происходит вокруг, врезается в память: первое – он тонко улавливает интонацию, рассержен человек или нет. Если рассержен – раз сразу и внутри сжимается, что-то не то! Просто красная лампочка зажигается: «Тревога!»

Взгляд, энергетика, жесты – считывается все абсолютно. Прикосновения – как? Всегда идет сканирование телесных ощущений. Самое главное – как ко мне относятся люди? Постоянно считывается уровень доброжелательности и искренности, но увидеть и понять, как истинно человек ко мне относится, это не всегда получается.

Габен доброжелательно настроен к окружающим и ожидает такое же в ответ. Если в отношениях все вроде бы хорошо, а потом узнаешь, что этот человек за глаза плохое говорит – это все, это не приемлется, буду рвать отношения.

Даже, если Габен нахулиганил, то выяснять, что произошло, нужно в доброжелательной форме. Каждый раз ребенку нужно показывать факты, объяснять, чем взрослые недовольны. «Знаешь, почему я на тебя рассержен? Ты меня огорчил тем-то, тем-то, тем-то»; «Ты знаешь, как мне было неприятно, мне было даже стыдно за тебя. Что же ты меня позоришь-то?»

Ребенку хочется спокойных, ровных отношений. И в детстве, и сейчас, чувствуется, когда люди общаются с негативом, раздражением, ненавистью один к другому. В семье всегда хотелось мира.

Помню из детства: меня привезли куда-то, мне, примерно, три или четыре года. У меня по материнской линии – пять детей и по отцовской много. Меня привезли, как я понимаю, к родственникам отца. Слово за слово, как обычно, взрослые выпивали. Я уснул. Просыпаюсь среди ночи, и эти милейшие люди орут матом и дерутся. Дерутся жестоко, до крови. Я вскочил в кроватке, вцепился в перекладину, меня всего трясет, я кричу… Просто ужас. После этого у меня был шок, и я долгое время не разговаривал. Потом стал разговаривать, но страшно заикался, и это заикание у меня не проходило очень долго, сейчас оно возвращается, когда я волнуюсь. В школу я пошел заикаясь.

Когда мне было 1 год 8 месяцев или 2 года, меня стали оставлять одного дома. Я просыпаюсь – никого нет. Паника. Я ору. Стучу ногами в стену соседям. Я один, я брошен. Родители работали посменно, иногда была и третья смена. У меня потом родилась сестренка, и не стало этого чувства одиночества.

Помню солнечный день, лето. Мы с девочкой играли в лошадки. Она была лошадкой, я был лошадкой. Пришло время лошадок кормить, ничего не оказалось под рукой, и мы съели собранный мамой для варенья крыжовник. Она пришла варить варенье – крыжовник съеден. И вот она меня била. Она держала меня одной рукой, а другой била. Она кричала, говорила, за что бьет, но это было неадекватно.

Нам с сестрой постоянно попадало, мать была скора на применение физической силы. Сразу затрещину…

Я всегда дрался, но первый не нападал, не вызывал агрессию окружающих, но всегда была какая-то защита. Я помню прекрасно, когда мать вышла второй раз замуж, опять пошло тоже самое – опять пьянки, опять драки, скандалы из-за денег – кормить не на что. Три рубля в советское время на неделю… дома ничего нет. Хочешь, покупай песок, хочешь – соль, денег – три рубля.

Внутри я ждал того момента, когда могу и за себя постоять, и за мать. Я стал заниматься спортом. Меня очень сильно унизил учитель физкультуры, когда я заканчивал школу, это был 8 класс. Учитель физкультуры выставил меня перед всем классом – я не сдал нормы ГТО. «Ты, дохляк, кто ты такой вообще? Ты на парня не похож, ты посмотри на себя, скоро ты баян не сможешь таскать – у тебя сил не будет». Во мне все кипело. Я ничего не сказал, но не то, чтобы злобу затаил, но думаю: «Бог его не простит. Я тебе покажу. Я всем покажу – кто я!» Я пришел домой и сказал: «Мама, мне нужно заниматься спортом! Выпиши мне журнал «Спортивная жизнь России». Поспрашивал, кто как занимается, и написал свой комплекс упражнений.

В девятом классе я стал заниматься очень сильно спортом. Я за раз мог отжиматься 180 раз. Подтягивался 25 раз. Нормы ГТО я перевыполнил в три раза. Потом я каратэ занимался и боксом. Спокойно мог на любую агрессию ответить,

и уже меня стали побаиваться, уважать. Я занимался спортом и многое чего делал и по общественной работе. Домой я приходил в девять вечера и садился за уроки… Я и там хотел быть первым, и там.

Меня уважали за мой интеллект, все просили у меня постоянно списать. **Я учился хорошо, у меня были внутренние амбиции: я и учился-то хорошо, больше для того, чтобы меня уважали.** Я был в классе не самым лучшим, были и получше. Один у нас так контурную карту рисовал, что невозможно было отличить. Вот это для меня было недосягаемым. Я старался сделать, но мне было далеко до него.

Помню, в первом классе мама немного контролировала мои уроки: я писал каллиграфически, все аккуратно.

Мне нравилось, когда я что-то делал и получал за это хорошую оценку. Ожидание похвалы – оно присутствует всегда, сейчас тоже. Когда ребенок сделал что-то хорошее, полезное для всех – это нужно заметить, похвалить. Если останется незамеченным – обида. Желательно, чтобы в деле рядом был человек, способный помочь, научить, если ребенок не справляется с чем-то. Если я мог это сделать сам, то мне не нужна помощь. Ребенка нужно увлекать интересным делом. Этот ребенок – хозяйственник.

Когда я женился, у меня было желание жить отдельно, и быть хозяином своего дома.

Получилось так, что я, будучи лучшим студентом в группе, прошел стажировку в Венском университете, но получил свободный диплом. Это была оплеуха. Я уже «сидел на чемоданах», был готов ехать в Германию, но мне сказали: «Вы никуда не едите…» То, что я не поехал в Германию, было ударом под дых. Я пошел работать учителем в школу. Дали мне место учителя в сельской школе. Озлобленности не было. Была досада, было горько.

Я подозреваю, что это было связано с моей общественной работой. Я был инициатором создания общества трезвости

в институте. У нас была мини ячейка – пять человек. Проблема была – люди талантливые, а в конце последнего курса они просто спивались. Не бороться с пьянкой окружающих, я не мог. Идея борьбы за трезвость мне была интересна. Я изучал научные данные по влиянию алкоголя. Я выступал с лекциями. **Габену интересно жить, если он реализует какую-нибудь идею. Возникает идея, или кто-то подсказывает, разрабатывается план действий, включается все – и все само собой получается, люди подбираются, очень интересно становится жить.**

Главное – жить правильно. Мы зачем-то сюда появились, матери нас родили, а получается так, что мы превращаемся в скотину. Человек может нажраться, напиться, побуянить. У меня были яркие примеры в жизни – пьяные родственники, которые дрались, братья, которые показывали: «Кто я!» – глупость полнейшая.

Человек рождается для чего-то. Нужно развивать свой потенциал. Если художник – рисуй, музыкант – радуй людей музыкой. **Нужно всесторонние развитие личности.**

Человек – создание природы. **Гармония и красота – они должны быть везде.** Тело должно быть гармоничным, здоровым и ум тоже.

Я изучаю иностранные языки. Своих учеников я не просто учу, я заставляю думать, анализировать, критиковать. Что ты сделал хорошего? Что, к тебе Путин должен прийти и в подъезде лампочку ввернуть?

Меня всегда поражало. Приезжаешь к матери в небольшой городок. Раньше там одно место работы было – комбинат, тогда город процветающим был. Потом комбинат стал банкротом. Сейчас там что-то ужасное: нет дорог, дома рушатся, у подъездов все скамейки сломаны. В квартирах все хорошо, а в подъезде все плохо. Я остановился у подъезда и говорю женщинам: «Вы чего? Неужели нельзя было кого-то нанять,

если сами не можете. По 50 рублей сбросите сь, и сделайте эту лавочку. Ведь вы каждый день сидите». «Какой ты умный! Вот ты нам и сделай». «Не сделаю я вам! Вы это должны сделать сами. Это вам нужно». Мать меня удивила: они со своей соседкой сбросились и сделали ремонт лестничной клетки, получше стало.

Просто критиковать бесполезно, я это никогда не приемлю – делать дело надо.

Я прошел хорошую школу, как выходить из трудных ситуаций. Меня взяли на работу в коммерческую фирму. Меня взяли одного из двадцати. Посмотрели быстроту реакций выхода из разных ситуаций. В этой фирме был интересный человек – директор. **«Включай мозги! У тебя мозг должен работать, решать проблемы от унитаза до космоса. Нужно мыслить и делать».** Он нам ставил жесткие условия. Мы отвечали полностью за свою сделку. Если клиент не проплачивал, мы платили свои деньги. Он учил нас анализировать, тщательно собирать информацию – мне это надо, мне это нравилось. Я благодарен ему.

Ребенка нужно учить собирать информацию и работать с ней. А для чего тебе это надо – главный вопрос у Габена. Всегда надо ребенка учить ставить цель и объяснять для чего это надо, какую пользу это принесет. Габену интересна собственная выгода – это тебе выгодно, нужно твоей семье, если высший полет – то уже стране, вселенной.

Такому ребенку желательно постоянно быть в работе, которая приносит пользу ему или окружающим. Бестолковое «болтание» без работы, расслабуха, разовьют в нем лень, которую искоренить потом будет невозможно. Если же не будет полезного дела, то такой ребенок может и похулиганить.

Я в детстве сильно, в открытую, не хулиганил.

Был один момент, мы играли в войнушку, уходили на стройку, и там по-разному играли. Был мокрый снег – кидались снежками. А в один прекрасный день, без никаких там причин, включилась агрессия. Мы разнесли стену кирпичную. Мы сбросили все вентиляторы, там был полный погром. Мы были рады, было здорово, драйв такой. Было немного совестливо, а потом я сказал взрослым (про себя): «Ну и что? Это вам наказание за то, что плохо работаете. Если бы была охрана – такого бы не было. Сами виноваты».

Желание мести иногда бывало в детстве. Я помню, как я кошку приучал к порядку. Когда я в очередной раз увидел, что она залезла на стол и там «обедает», это меня сильно задело. Я закрыл дверь, у меня было воздушное ружье, и я просто стал ее расстреливать. Она не знала куда деваться, а я просто методично ее расстреливал пульками из пластика. Ей было больно, но не смертельно. Я ей мстил за то, что она не слушается. Она ведет себя неправильно. Тогда мне не было ее жалко. Мне до сих пор стыдно за этот поступок.

Первая кошка, которая у меня была в Арье, я ее очень обожал, она такая пушистая была… А когда мы уехали, мы не смогли ее с собой взять. Я приехал года через три-четыре, там уже жили другие люди. Случайно залез на сеновал, и вдруг эта кошка – живая… Она меня узнала, ой! Какая была встреча… Как мы с ней обнялись, расцеловались… Это было незабываемая встреча, я был просто счастлив…

Ребенка надо привлекать ко всему, к любой работе. Мать меня не учила готовить, но мы часто с сестрой оставались одни, и я готовил вкусно, и как-то у меня всегда все это хорошо получается.

Ребенка надо сначала чем-то заинтересовать, потом подхвалить, поддержать. Здесь сверхпохвалы быть не может. Хвалить, хвалить и хвалить. И гордиться: «Какой у меня сын. Представляете?»

Когда мама говорила, что слышала хорошее про меня, и ей было приятно, а не стыдно за меня. Вот тогда мне было хорошо.

Если наказывать, ругать, то ребенок может еще больше хулиганить. Из Габена может хороший человек получиться, а может и бандит. Агрессия есть.

Правильный путь воспитания – только ласка, теплота, доверительность, признания, похвала, гордость за него. Каждого можно найти, за что похвалить.

Мой недостаток – я могу вещи разбрасывать. Я могу все тщательно убрать, а потом могу и разбросать. Если у ребенка порядок – его надо заметить, подхвалить, это будет стимул к наведению порядка.

Я не могу ездить на грязной машине – мне неприятно. Она должна быть чистая, я могу мыть ее каждый день. Если я ее помыл – мне просто приятно, или кто-то скажет: «О! Какая у него машина чистая». Мне хорошо, когда машина в идеальном состоянии: чистенькая, нигде не подкапывает, нигде не скрипит.

Еще одно из сильных впечатлений в детстве: меня хвалили за чистую одежду. Я никогда не позволял себе быть грязным. Не мог ходить неделю в одном и том же. Требовал, чтобы мне давали свежее. Я был аккуратен.

Ребенка нужно приучать к гигиене. Если ребенок грязный, стоит сказать: «Это некрасиво. Фу, какой ты грязный, противный. Хочешь, чтобы я тебя любила? Пойдем, помоемся! Ты будешь такой хорошенький, свеженький, от тебя будет приятно пахнуть…» Надо приучать ребенка к чистоте. Я всегда был чистый, опрятно одет. Чтобы научить зубы чистить, надо сказать: «Это красиво – чистые зубы, они на всю жизнь, ты ими будешь жевать всю жизнь. Если не будешь их беречь, будут проблемы… Какой ребенок некрасивый с гнилыми зубами, потом они выпадут, и будет непонятно, что говорит человек-то, если он без зубов-то! А вдруг

ты захочешь стать артистом, музыкантом, певцом – приятно же будет посмотреть на красивые зубы. А вдруг у тебя будет плохо пахнуть изо рта – надо ухаживать за зубами, чтобы этого не было».

Чтобы ребенок был опрятным и чистоплотным – должен быть пример взрослых. Сколько я помню себя – у матери был идеальный порядок. Пыль – это трагедия. Чтобы посуда не помыта!

В организме все должно функционировать, как «должно»: зубы не болеть, глаза видеть. Этот мой механизм должен идеально работать, я ответственен за него. Если я хочу жить счастливо и долго, то я должен, как хороший хозяин, следить за своим здоровьем. Если не хочешь встать на дороге «голосовать», когда твоя машина сломалась – следи за машиной! Следи за всем… Ага, боль пошла, что-то не так…

Нужно учить ребенка прислушиваться к своему организму, он сам найдет причины болезней. Он очень тонко чувствует свое тело, может головой анализировать свое физическое самочувствие. Вот болит живот. От чего? До или после еды? После какой еды? Сочетание картошки и мяса – плохо. Рис и мясо – хорошо. Ага, значит, я буду питаться этим. Потом пошло… раздельное питание, статьи, обоснование… Я сам могу приспособить свой организм, чтобы он функционировал нормально.

Если что-то болит – это сильный дискомфорт. Я должен исправить немедленно, если не своими силами, то с помощью врача. Кто хороший врач? Кто подскажет мне?

Если у ребенка что-то заболит, надо говорить, что все вылечится, болеть не будет. Есть чувство тревоги, когда собираешься в больницу: вдруг там будет больно, и как это перетерпеть.

В немецком университете мы жили в общежитие. Немцы очень шумные люди. Я не хочу слышать этот шум, мне нужно спать. Вот там я научился быть «глухим».

Звуки, запахи, прикосновения – все это воспринимается очень чувствительно. Вокруг меня большинство – неприятные запахи, воняет чем-то. Если приятный запах – входишь в воспоминания, в эйфорию какую-то. У меня внизу живет соседка, мы с ней раз в полгода встречаемся в лифте. У нее такие обалденные духи... А иногда видишь молодую, элегантную, красивую женщину, но запах никакой, просто убийственный и думаешь: «Ну, как вообще, ты с этим запахом живешь-то?» Не вяжется, нет гармонии образа и запаха.

Гармония: я вижу все в человеке – пропорции тела, например, ноги короткие, идет человек своеобразно при этом, другой идет легко, просто по небу летит, как павонька выписывает. Вижу соотношение образа, который сложится, и его поведение. Если человек элегантно одет, он должен быть и внутри соответственным, и запах соответственным, приятным. Везде и во всем должна быть гармония.

Я гармонию-дисгармонию чувствую внутренним состоянием. Захожу в подъезд, чувствую что-то не так, надо смотреть. Вижу: «Надо же так стенку выложить!» В комнате: какая мебель, какого цвета, обои, если какой-то стиль. Здесь сразу видно, какой достаток у человека, все считывается. Вот, увидел у одних, что мебель вся разная: были деньги на диван, а потом при других доходах покупали стол. Они же не гармонируют между собой, диссонанс какой-то.

Если делать ремонт, то нужно и по цветовой гамме все подбирать, и делать все качественно. Если линолеум положен на неровный пол – это же безобразие полное. Делать надо все нормально, это же делается не на один год, на годы. Время-то все равно одно и то же потратишь на работу, а результат может быть разный. Сделай хорошо. Если сделать плохо – выброшенные деньги… Мне надо, чтобы сделано было так, как и должно быть: профессионально, логично, симметрично.

Все должно быть сделано надежно. Если дерево – должно быть пропитано, чтобы не гнило. Если меняю пол в бане раз в 2-3 года – это неправильно, дорого, затратно… Я сделаю хорошо на 10 лет.

Если я собрался дом строить, беру книжки, разбираюсь во всем, мне все интересно, как нужно сделать правильно. Сантехника, электрика – я все знал, как делать.

Если из такого ребенка делать какого-либо мастерового – он моментально все схватывает. Он копирует, запоминает все, поэтому учителя нужны высокопрофессиональные. Я всегда смотрю, как это сделано. Если не понимаю, то постараюсь узнать.

Родители могут втянуть ребенка в работу только собственным примером. Давай вместе. На, постучи молотком. Родительский пример – делай как я! Не надо лишних слов, все должно идти само собой.

Иду по улице, стараюсь «надевать розовые очки», и сам себя успокаиваю. Вижу: накиданное, раздолбанное – внутри меня негодование, злость. Неправильно сделали, нарушили технологии, наплевать на других. Он бросил, а я потом вляпался. Претензии к людям, осуждение. Ты не так сделал, нужно было сделать правильно. Не по уму, не по правилам, как тебе совесть позволила, как же мог так сделать-то? Ты же в первую очередь для себя делаешь.

Люблю учиться, постоянно учусь чему-то: иностранные языки, философия и т.д. Люблю сильных учителей, который и профессионал, и человек. В жизни у меня все расписано, часто по минутам – мне так нравится.

Такому ребенку важно единение с природой. Сколько я себя помню, я всегда хотел быть с природой. Я всегда замечаю красоту: закат обалденный… Я в лес ходил, с собаками играл – эта энергетика идет, я ее чувствую. Это головой не понимаешь, но потребность в этом постоянная.

Николай А.

Ребенком я принимал участие в театрализованных представлениях всевозможных: в пионерских лагерях, в школе.

Когда в десятом классе, у друга появилась девочка, она позвала его в театральную студию. К театральной студии он и меня подтянул, потом народ собрали, и до сих пор мы все дружим, то есть на протяжении лет двадцати или больше. У нас уже дети ходят в эту студию.

Был первый спектакль, в котором мы участвовали. Он был по «Молодой гвардии», назывался «Спроси когда-нибудь у трав». Сюжет такой, что встречаются как бы в памяти все участники тех событий: фашист, точнее гестаповец, предатель, полицай, все герои. Идут размышления о том, почему так поступили, почему так произошло, почему каждый выбрал свой путь такой, все общаются.

Когда разбирали роли, руководитель нашей студии говорит: «Что ты выберешь?» Я говорю: «Я выберу гестаповца». – «Как? Да ты что?» Я понимал, что человек – вот тот гестаповец, он был старше их, старше вот этих молодых ребят, которым было там семнадцать, двадцать – вот в этом промежутке. Мне казалось, что я старше своих ребят.

Во втором спектакле, который у нас был, я был доктором медицины Саломоном Марковичем Гольбчек. Не просто так, то есть.

За жизнь я был Дедом Морозом, еще там – КВНщиком. То есть – разлет. Я ведь до сих пор участвую в театрализованных представлениях.

Власти над людьми хочется. Назвать можно, конечно, это властью, но мне надо, чтобы выполнялись принимаемые решения. **Ставишь задачу и спрашиваешь.**

Если человек не решает эту задачу, если он плохо выполняет – меняется к нему отношение, его не берут в расчет. Ну, скажем так, решить какую-либо задачу. Вот, грубо

говоря, приведу пример: вот он может решить задачу на сто рублей, а может решить задачу на рубль. То есть он со ста рублей переместился на рубль, все, он будет решать эти задачи на рубль. Если человек не решает задачу – решаешь задачу сам, но отношение к человеку понижается на рубль. И совершенно так переводишь, и все. И когда ты безразличен человеку, и когда он ставит перед тобой задачу на сто рублей, то решаешь ее на рубль.

Допустим, если я мою посуду, мне не нужны помощники. Но если ты хочешь помогать, пожалуйста, занимайся, я буду заниматься другим делом. Я выполняю свою задачу. Если тебе надо десять помощников – нафига ты вообще. Партнера можно поменять.

Мы с друзьями попали в одну неприятную историю. Спрашиваю: «Что нам светит?» – «Что тебе сказать?» – «Вот то-то». – «Угу, угу, угу». – «Так, время у нас есть?» – «Есть». – «Все, поехали». Решение задачи чик-чик-чик-чик, как сказку рассказать чик-чик-чик-чик, все. Вопрос другой сразу. Ну, проиграли, а забудь, теперь все на этом. Ну, влетели, значит влетели. Был взят тайм аут по времени, просчет прошедшей ситуации, потом уже анализ ситуации состоялся.

В семьдесят девятом году я попал в санаторий. Самое яркое впечатление той поездки был день приезда. Почему так он сильно запомнился? Потому что первый раз было такое ощущение… Я обнимался с ребятами, то есть мне тогда было девять лет, я обнимался с ребятами такими же, как я — девяти и восьми лет. Как сейчас помню, что один паренек был из Якутска, другой из Новосибирска. И я с ними обнимался, как с близкими друзьями. **Сильно запомнился тот день тем, что я приехал в новую обстановку, и мне были рады, и я был рад тому, что мне рады, и мы подружились.** Мы потом какой-то промежуток времени переписывались, уже после санатория.

Санаторий был детский. И там дети отдыхали без родителей. Жили два месяца. Там лечились и учились, дружили, гуляли – все там было в одном флаконе. Но самое яркое впечатление – от первой встречи, как люди повстречались. Жили дружно, там не было какой-то зависти, потому что все были в равных условиях.

Ребенок должен всегда ощущать себя в команде, именно в команде. Ребенок должен оценивать правильность действий этой команды. Направленность действий этой команды, ну, грубо говоря: не укради, не убей. То есть ребенок должен изначально понимать, что черное, что белое. Родители, школа – по крайней мере, я раньше так думал, они все равно давали какие-то установки, что такое хорошо, что такое плохо. Ребенок это осознает.

Конечно, у детей есть чувство зависти, от этого никуда не уйдешь. Я пытался поразмышлять на тему зависти. Мы жили в доме, где на тот промежуток времени было много коммуналок. Люди тоже были разные. У некоторых было сложное материальное положение, скажем, родители выпивали. У нас в подъезде паренек был такой. У него была тяжелая судьба. Родители пили, хотя, когда не стало матери, отец взялся за голову. И, в общем-то, Витька тоже некоторое время выпивал. Потом он начал заниматься спортом, закончил техникум. В последний раз я видел его на работе в милиции, то есть офицером. В какой-то момент он взялся за ум, а то был бы отморозком просто.

Жили на тот промежуток времени довольно-таки все практически в равных условиях, где-то там чуть лучше, где-то чуть хуже. У другого моего одноклассника, отец тогда занимал не то, чтобы высокое положение в такой иерархии, ну, в какой-то момент жизни он был главным редактором газеты. И Мите, сыну его, многие вещи спускали, даже в школе, зная, что он это сделал там, закрывали на это глаза, «тащили

за волосы». Когда Митька не сдал экзамен, на двойку сдал, и вдруг говорят, что там перепутали оценки, за литературу поставили тройку, а за математику четверку, на которую он не сдал на самом деле. Ну, было конечно смешно по этому поводу. **Вот это все было мне объективно видно.** Видно – какое отношение учителей к ученикам было разное.

У кого-то родители работали в торговле – это тоже было заметно, то есть, и как одевались, и как обеспечивались, и как вопросы разруливались – это тоже было видно. Если, грубо говоря, дурак есть дурак, но все равно его от каких-то вопросов, как говорится, «отмазывали». Среди нас был и сын директора завода, он был с нами на равных.

И сейчас, наблюдая со стороны, как расслоилось общество, я считаю, что у меня было очень счастливое детство. Мне родители предоставили возможность испытать и попробовать все, что я хотел. Хотел заниматься хоккеем – вперед и с песней. Отправили меня в художественную школу, походил два месяца учиться рисовать. Потом это надоело, потому что это было воскресенье, а там будильник был по воскресеньям, а надо было идти туда, куда-то там чего-то рисовать, да и не хай себе. Ну не художник, да и сильно-то не переживал по этому поводу. Один раз, уступив родителям, для сглаживания семейного скандала, я стал заниматься музыкой. Целых два года. На баяне. Еще было бы правильно направить меня в спорт – лыжи и плавание.

Вот сейчас проводят разные мероприятия типа: «Мама, папа, я – веселая семья» или «Спортивная семья». Нужно с ребенком участвовать в этом, дать попробовать вкус победы. Это в какой-то момент и раскрепощает, и, скажем так, побегаешь, поплаваешь со своими друзьями, с которыми участвовал в этом деле. **Компания важна, нужны секции, нужно чем-то заинтересовывать ребенка. Хотя, может быть, в какой-то момент на него надо проявлять такой вот нажим (мягкий, но нажим).**

Плаванье, допустим, развивает двигательный центр, мускулатуру и рост, и все остальное – это ему нужно объяснять. Ребенку надо участвовать в соревнованиях. У каждого ребенка есть желание победить.

Возьму опять же пример из своей жизни. Когда в пионерском лагере гоняли в футбол, я всегда был в защите. В защите, но вцепишься, так вцепишься. Габенам все равно, пускай защитник, пускай вратарь, но он – **профессионал на своем месте, вот это тоже важно.** Я много раз ездил в пионерские лагеря, мне нравился конец своих поездок, когда собирались в очередной раз у воды, то есть, пятьдесят человек – из этих пятидесяти человек ты уже с кем-то не раз ездил. Ты многих знаешь. Тебе рады.

Для такого ребенка важно не только расти в детском коллективе, но и то, чтобы этот коллектив был постоянен. Это один из факторов определенной адаптации такого ребенка. Пускай из группы детского сада, раньше там человек по тридцать, наверно, в группе было, так тот же пяточек человек вместе потом в школу пошли бы. Ребенку уже намного проще было бы, потому что кто-то с кем-то дружит, опять же в детском саду гуляли вместе. Определенные отношения завязываются у ребенка во дворе, а когда из одного двора идут в одну школу – это уже круг.

Тут есть еще нюанс, **одна проблема: опасно, если у ребенка был замкнутый круг общения.** Ведь этой проблемой довольно часто у нас страдают дети военных. Наблюдая вот со стороны, опять же среди своих одноклассников, когда вот появлялись новые люди – было заметно, потому что они приезжали и не совсем вливались в коллектив. Мне удалось видеть один раз, когда пришел новый человек, совершенно новый, он практически никого не знал, но он до такой степени влился в этот коллектив... Это я не знаю, я бы, наверно, так не сумел… **Когда начинаешь общаться с новым человеком,**

смотришь, как реагирует человек на твои просьбы. Изначально нужно дружелюбие.

Перед поездкой в пионерский лагерь родителям нужно поподробней все рассказать, как там бывает. Габену будет комфортно, если родители как можно подробнее объяснят, что может быть в неизвестной ситуации. Возьму опять же пример: пионерские лагеря, где вот это все проявляется. Посадили в автобусы, оторвали от родителей, повезли куда-то. Пионерские лагеря, обычно они на плече досягаемости, там тридцать – сорок, ну семьдесят километров. Родителям надо детям рассказать, как у них это дело происходило (пребывание в пионерском лагере), поделиться воспоминаниями, это было бы очень правильно. Если ребенок задаст вопрос как это было у родителей, вот здесь самое правильное будет решение, если родители сумеют честно ответить, как дело было. В пионерском лагере – это как в армии: быстро раз, отвалили и все, вперед и с песней. Через какой-то промежуток времени опять же создаются группировки внутри. Кто-то с кем-то дружит, кто-то с кем-то не дружит. И элементарно создаются ячейки общества и команды, а потом «комната на комнату».

Такого ребенка необходимо приучать помогать другим людям. Если родители просто не оказывают эту помощь, ребенок просто не поймет, как это надо делать, и не научится этому. На словах он просто не поверит. Ты можешь рассказывать, какой ты был хороший, но это надо увидеть. Просто элементарно, папе звонит друг и говорит: «Вот, помоги!» Чтобы ребенок увидел этот момент, он должен пойти вместе с отцом. Отец говорит: «Жень, пойдешь со мной, пошли!» Вот, и если ребенок видит, что отец помогает… А если он говорит, что сейчас не могу, занят…, скажем, голова болит, а сам сидит бездельничает…

Необходимо учить отношениям мальчика с девочкой, девочки с мальчиком. Что может быть нужно объяснить той же

девочке? Если мальчик дернул за косичку, то это один из вариантов обратить внимание, то есть это один из вариантов предложить дружбу. А если девочка тебя огрела, то это вполне возможно, что потом она тебе что-нибудь даст типа конфеточки. Есть обязательный элемент игры, как бы. Конечно, все зависит от возраста, как это все будет происходить.

Я обращаю внимание на взгляды. Вижу во взгляде превосходство силы. Хотя через какой-то промежуток времени покажется, что это – дутое превосходство. Я это чувствую по его состоянию, говорю это, уже зная немножко себя: мы такие, вроде бы, мягкие, белые и пушистые, но наш бронепоезд стоит на запасном пути. Лет пятнадцать назад, когда я тут подбивал клинья к одной девушке, вместе учились, она мне вдруг вспомнила историю: когда мы ездили в школе на морковку, и в какой-то момент она в меня кинула, я в нее кинул, она говорит: «Ты вскочил, швырнул в меня эту морковь, ну, что-то сделал, и взгляд был в этот момент такой, что я его по прошествии всех этих лет помню, и становится страшно».

Если я успеваю сжаться, то торможу взгляд, я понимаю, что в этот момент, когда у меня появляется вот этот взгляд (внутри все кипит), человек рядом перестает быть человеком, он стал целью… Вот, навел прицел – все, вот как только вот это сошлось, то тут уже работает такой страшный автомат, вывести человека из строя, наглухо, по возможности. Вывести его из строя так, чтобы ему оказали помощь медицинскую… Когда вот этот взгляд проявляется, не так часто доводилось его, как говорится, «доводить» до этого перекрестья. Вот здесь уже происходит осмысление, потому что знаешь и можешь человека убить. Такое проявляется, когда встаешь на защиту себя, семьи, дома. То есть, когда встаешь на эту защиту, чувствуешь, что наше дело правое, мы победим, и победа будет за нами, то тут уже без разницы, тут уже без вариантов.

Есть еще один момент. Момент в чем заключается: когда **ребенок не прощает предательство**, независимо от того, когда оно произошло и как. Ребенок любит своих родителей независимо от того, какие отношения. Все равно эта любовь есть, потому что мама и папа – это практически неделимо. И если вдруг происходит предательство, сложнее отцам в этом плане, потому что мама-то как бы всегда рядом, а папа где-то пропадает. И если нет в семье открытых отношений, то это предательство, и оно будет считаться им долго, и оно очень сильную роль сыграет потом... Ненависть западет в душу... Она остается на всю жизнь, и она помнится долгие годы. Хотя потом, по прошествии времени, когда человек может оказаться в той же самой ситуации, происходит период переосмысления, но вот та обида, она помнится всю жизнь.

Не должно быть у родителя воздействие на ребенка одним просто криком, должен быть аргумент, почему этот крик создается. То есть взрослый – он все равно более адекватен, должен больше контролировать. Вот, вместо того, что бы лишний раз крикнуть, там: «Ты дурак! Ты, там, безмозглый!» – родитель должен посмотреть… Надо другим путем воздействовать.

Когда у меня была первая жена, у нее был ребенок, девочка. Ну, прикладывал я ей по заднице, чтобы дисциплину навести. И вот в один момент, собираясь в ясли, ребенок вдруг раз, прям так – прикрыл попу. Для меня это был такой шок.

Ребенок знал, если прольет что-то, ей вытирать. В свое время меня приучали ко всему этому делу, если посуду мыть – у меня двадцать своих фартуков было, то есть, я, там, с табуреткой все это: я же делаю работу, я за нее несу ответственность! То есть вот эта ответственность, она как раз и прививается в этот момент.

У моей супруги в семье, все ходят и выполняют одну и ту же работу, и никто не несет ответственность за результат этой

работы. И каждому нужно по помощнику. Хотя стоишь, смотришь, а что ты делаешь вдвоем-то?! Вот ты делай одно, ты делай другое. Ты несешь ответственность, ты делаешь и несешь ответственность.

Если ребенок хорошо что-то сделал – надо похвалить.

Похвалить. **Похвалить, и при том, желательно, не только в своем кругу, а похвалить еще где-то, перед кем-то, перед соседями – это стимулирует**, и в то же время тебя могут поставить в качестве примера перед другими. Когда вот родители говорят: «А вот там, а вот Вася, а вот Петя хороший, а ты вроде бы совсем никуда не годишься». А я вот хорошо посуду мою, а он, Вася, не моет. Аргумент? Аргумент. Он там учится, ну и я учусь… плюс, минус, плюс, минус, а вот я посуду мою, а он не моет.

В свое время отец со мной занимался математикой. Слез было пролито… вагон с тележкой. Почему? Значит, на написание каждой цифры отводилось две секунды, все по секундомеру, проверялось, насколько быстро работают мозги. Развивалась способность считать и это пересчитывать. Доставались старые какие-то учебники пятидесятых годов, которые я до сих пор хочу куда-нибудь выкинуть, но все равно думаю, может передать куда-нибудь. Потому что я знаю, просто в памяти осталось, что сын директора школы, который был старше меня, года на два, наверно, он говорил: «Да мне отец тоже дал учебник, когда я учился в пятом классе, дал учебник и заставил: «Цигель – цигель, ай лю-лю, вперед и с песней». – И весь учебник перерешать». Вот это и наработка, и тренировка.

В учебе я был под контролем родителей. Вроде бы и память была, но стихи не укладывались. Вроде и рассказать-то что-то мог, а все равно не то. Родители на русский смотрели как-то так – ну, ставят тройку, ну что спрашивать, ну не умею, как говорится… Отец со мной занимался немецким

языком, математикой занимался. Какие бы у нас с ним не складывались потом отношения, я, теперь вот с высоты этих лет, смотрю, да, действительно я ему благодарен. Хотя, когда мне говорили, что скажешь спасибо, я не мог в это поверить, какое там спасибо… до терроризма доходило. Какое там спасибо, за что е-мое? Отец занимался, а мама говорила: «А, на фиг!» Если мама не стимулирует это дело, **если у родителей идет раздрайф, то результата не будет, то есть ребенок будет метаться в учебе.**

Не спускать, не спускать, должно быть это все под контролем. Ну, по каким-то параметрам и дальше контролировали. Я женился, отец у меня следил, чтобы я не курил. Контроль со стороны отца у меня пропал, такой уже окончательный, практически, когда он приехал ко мне на выпускной.

У меня отец профессиональный модельщик, как говорится, с руками. Он был преподавателем, помимо основной работы он был преподавателем судомодельных, авиамодельных кружков в разных техникумах. Я тоже там был, тоже участвовал. Ездили мы на соревнования. Помимо этого мы ездили с ним на соревнования просто в качестве зрителей. Все преподаватели по большому счету друг друга знали. Какой бы город ни был большой, все же друг друга знают, общаются. Мы-то в один заедем, то в другой заедем, там посмотрим, тут посмотрим, то есть, даже просто они решают свои вопросы. У меня отец такой технически настроенный… **Это очень важно бывать с ребенком везде**, если все просто откладывать, там, типа завтра-послезавтра, на пятое-десятое – это один расклад, а **когда тебе что-то пообещали и сделали, это очень важно, день прожитый не зря. А если еще и ходили всей семьей, это еще больше фактор. Не зависимо от того интересно матери это или не интересно. Она должна просто присутствовать. Пускай просто сидеть, она должна быть. Это должно быть обязательно. А если она не была,**

то должна выслушать, ну, скажем так, с максимум внимания. Потому что, если событие яркое, раз десять о нем расскажешь. Маме, конечно, надо задать наводящие вопросы, чтобы ребенок поделился, мало того, он может рассказать о том, что и друг за это время появился, потом, может быть, с людьми-то опять же законтачил.

А вот, Дом пионеров Чкалова… Мы в восьмидесятом году приехали туда на соревнования, судомодельные соревнования на 23 февраля. И мы сделали авианосец, судомодельный, контурный. По тем временам, это, вообще, было что-то с чем-то. Мы немножко отступили от регламента, надо было пойти немножко другим путем, ну на тот момент просто этого не уловили. Мы с отцом всю ночь перед соревнованиями красили – у нас был авианосец, такого ни у кого не было, и он у нас шел, точно на победу. А перед соревнованиями есть еще стендовая оценка, то есть смотрят. Нам сказали: «Или снимайте авианосец с соревнования, потому что, вроде, не подходит или делайте что хотите». Нам обрезали палубу. Сам отец обрезал палубу авианосца со всеми самолетами. Там у ребят были такие глаза. Он разрушил эту модель, чтобы все-таки поучаствовать в соревнованиях. Там трудно переделать – эта палуба авианосца, она имеет свою конфигурацию.

Это подстава была. Если бы в честных соревнованиях, это было бы не так обидно, а вот, когда все тебе уже завидуют и практически говорят там: «Все, медаль твоя», – и тебя скидывают просто-напросто взрослые дядьки из-за того, что он премии не получит за это, это было самое обидное. Мы понимали, тебе находят общие слова, но ты знаешь, и вся команда это понимает, что там были свои ноу-хау, то есть этого больше ни у кого такого не было. Слезы были, там не то что бы в душе, там, они были слезы самые настоящие, то есть в тот момент это были слезы, потому что тебя обобрали. Может быть, еще отец совершил ошибку в том плане, что модель,

не посоветовавшись, уничтожил, он ее обрезал. Если бы она осталась, но не допустили, а так она была изуродована. Ой, как жалко! Такого-то ни у кого не было...

Зависть свойственна такому ребенку.

У сына директора завода, у него были краги. Хоккейные, прям, самые настоящие, из команды «Торпедо» подогнали, ни у кого такого не было, ну ни у кого. И так хотелось такие. Мне хотелось спортивный велосипед. Можно, грубо говоря, взять «Запорожец», но мне интересней «Мерседес», и не хай с этим «Запорожцем», мне можно ждать... я подожду, значит «Мерседес» будет. Практически вот по всей жизни я так к этому и иду. Не все сразу, то есть вот у меня многие друзья всего набрали, китайского барахла. Я сначала все поизучаю, всех потрясу... А спортивный велосипед хотелось, у меня был тогда «Школьник», велосипед, которым я, так сказать, виртуозно владел на тот момент, но мне хотелось иметь спортивный велосипед. Не просто велосипед, а именно спортивный…

Ребенок замечает, кто, как материально живет, может завидовать.

У меня не было в детстве магнитофона. У всех был, а у меня вот не было. Была обида на родителей. Потому что обещали, а не купили… Вроде бы у всех есть, все музыку слушают, а ты только радио слушаешь, как отсталый. Вот это да, это было. Хотя, с другой стороны, вот у меня был зеркальный фотоаппарат, точнее у отца, и ни у кого больше не было. У меня снимки лучше были.

Такой ребенок хорошо запоминает факты. Вот самые яркие воспоминания, опять же из школьного детства, эту историю мы всегда вспоминаем, когда встречаемся на протяжении этих двадцати пяти лет. Была весна восемьдесят пятого. Был у нас тогда предмет такой – «Основы права советского государства». И готовились как раз выборы. И мы изучали параграф как раз «Верховный совет, состав Верховного

совета». И получилась такая ситуация. Я ожидал момента, когда надоят козу (ходил за козьем молоком), в это время я стоял у подъезда и читал биографию нашего директора завода, она висела на двери. Ну, биография как-то она же все равно так запоминается: родился тогда-то, женился тогда-то… то-то, то-то, то-то… И вот наступает следующий день, занятия, меня вызывают, Верховный совет тогда состоял: 2% колхозников, 10% рабочих, там, 0,5% профессоров. Да вот на фиг мне все это дело запоминать, вот мне надо это – лишним голову забивать, этой фигней. Я там …. бе, ме, бе, ме… и тут учительница задает вопрос: «У нас выборы состоятся, ты знаешь, кто у нас кандидат?» Класс в этот момент... вот, сидит 40 человек и грохают от смеха. Я так: «Не помню как отчество, Гена Бревнов», – она: «Молодец, знаешь. А ты можешь рассказать его биографию?» Вот класс до сих пор вспоминает эту историю, почему? Вот когда она сказала: «Можешь рассказать его биографию?» Класс содрогался от смеха, ребята падали со стульев от ржачки, когда, через пару минут, я закончил рассказывать его биографию – чем он награжден, где он учился, там женился и …учительница стояла так..., 40 человек сидело так…, это было что-то с чем-то. У меня друг сидел с такими квадратными глазами. Когда я сел, он: «Да откуда ты знаешь, она заставила тебя учить?» Я: «Нет, вчера на подъезде прочитал». Это было что-то… Она посмотрела, сказала: «Ну, за параграф тебе три, за депутата – пять, в сумме получается четыре». У меня эта оценка – четверка, пошла в аттестат. Это было что-то, и я с гордым видом…

Такой ребенок запоминает факты непроизвольно. Они проскакивают, как бы так, мимо, но они зацепляются просто-напросто. И **при необходимости он может вытащить все это из памяти.** Какая-то информация осядется, но половину этих фактов он может вытащить. И если он целенаправленно не изучал, он вытащит практически все. В отношениях все

зависит от того, какой есть юмор у человека. Когда я выходил к доске, практически Петросян приехал, просто, дешево и сердито.

В детстве Габену хочется похулиганить. Одна из традиций – это поливать прохожих. Ну, недаром был мультик про Чебурашку, там, Старуха Шапокляк поливала. У нас дом пятиэтажный был. У каждого был свой сектор, скажем так сектор обстрела. И в этом не поучаствовать – это ж вообще было грешно. А к нашей соседке переезжала внучка из Белгорода, вот мы вместе с ней на пару, то есть я на правах старшего ее обучал, проводил тренинги, то есть. А как же без этого.

Родители наказывали самым жестоким образом: ремень, угол. Ну, с другой стороны, это просто стимулировало, чтобы не попасться. **А хулиганить все равно буду.** От этого никуда не денешься. Несколько раз пороли – обидно и досадно за то, что попался. Человек идет, его окатывает водой, ты видишь его первую реакцию, ты видишь, что человек еще не знает, что там произошло, реакция бывает разная. Один раз было, что нас поймали. Мы были на грани провала. Оказалось – человек из нашего дома, а моя мама как раз ходила к ним делать уколы. Сверху-то ведь не видно кто там идет куда, и получилось так, что мы по отработанной схеме отработали, а он применил другую тактику – он чуть в сторону отошел. И когда мы его оп – увидели, было поздняк метаться, уже ясно было, нас увидели. И дня через два он мне попался. Просто, случайно, никуда не денешься, все же «ливанутые». Он не ругался, он просто провел беседу. Он провел беседу в том плане, что не важно, что если в тебя попадет вот эта вода, или там, обольет, испачкает, важно другое, что напугаешься и станешь дураком. И вот, наверно, с того момента больше поливали не самого человека, а перед человеком.

Это хулиганство какую-то радость вызывало во мне. В какой-то момент, может быть, произошло

переосмысление – да, действительно, напугать ты можешь, но напугать можно и свистнуть, и просто сзади подойти, это тоже может напугать. Сам процесс захватывает еще как… В девятом классе или чуть раньше – натягивали нитки. Когда идет человек, а по осени уже надевает панаму, вот эта нитка она сбивала эту панаму. Расчет под средний рост. А, тем более, когда видишь этот эффект, хотя бы раз, хочется еще продолжить. У нас один мужик попался, он был немножко поддатенький, а было натянуто три или четыре нитки, мы находимся в темноте, дорога там более или менее так, ну, не то, чтобы она освящена, но боковое где-то там освящение. Вот идет мужик у него раз, шляпу сбивает, он нагибается, ее одевает. Проходит там два метра, у него опять эта шляпа спадает, он ее надевает опять, но еще невдомек, что, как говорится, не просто так. Одна из ниток ему попала по лбу. А больше ниток не было, и вот он шел приставным шагом, размахивая рукой впереди и придерживая шляпу. Вам смешно, а что со стороны… ооо, ржали, гоготали в темноте…

А еще у нас была одна такая забавная веселуха: идет человек, освященная территория, и его обзывают: «Ты дурак!» – там, и все остальное. Никого нет. Но не каждый догадается, что вот клумба, которая вот тут находится, и которую ты обходишь, эта клумба тебя и покрывает. Ты же ничего не делаешь, ну, не облил, не испачкал, ничего – ну и повеселился я так.

Когда наказывают он, Габен, будет стоять, стоять на коленях, то есть на горохе, в углу стоять – будет жаловаться, но он будет стоять, до тех пор, когда вот скажут: «Все, свободен!» Упрямство встает, когда начинает кто-то на него давить, он начинает зажиматься, независимо от возраста. Из упрямства в этот момент вывести довольно таки сложно и проблематично. Габен – он независимый по большому счету. А своя точка - есть своя точка.

Питание должно быть любое, даже если ты этого не хочешь. Грубо говоря, манка, овсянка, то же должны быть в рационе. Потому что разные жизненные ситуации могут развернуться по-разному, в разных условиях: человек может оказаться в больнице, в другом городе, а ходить с ложечкой некому. И к этому надо готовиться заранее. Когда ребенка отправляют в дом отдыха, в пионерский лагерь, там соблюдают диеты, там сбалансированное питание. Там воспитывается «чувство локтя». Кто-то не ест селедку – отдал соседу, потом тебе что-то перепадет. Эти бартерные сделки – это нормальное явление. Так проявляется, опять-таки «чувство локтя». Если воспитатель, вожатый, ну, не знаю, как сейчас это все обзывается, сумеют сплотить эту команду – дети будут работать на эту команду и на какую-то цель. **Габену важно быть в команде и руководить.**

Это важно, но он может не всю команду возглавлять, а быть одним из структурных. То есть, грубо говоря, возьмем как в школе, да? Есть председатель совета отряда, а есть звеньевой, то есть вот эта группа (звено), и он должен нести за них ответственность и принимать решения, брать ответственность на себя за принимаемые решения. То есть это тоже очень важно.

Одежда должна быть удобная. Ребенку надо предоставлять возможность, чтобы он выбирал одежду сам. Он должен в ней себя чувствовать комфортно. Он должен себя чувствовать в ней: мальчик – как генерал, девочка, наверно, как принцесса. А чтобы это чувствовать, он должен это попробовать, выбрать все это дело. Приведу пример, у меня в свое время было пальто, пальто с мехом. Оно было длинное как шинель, только генералы в кино в таких ходили. **Внешний вид важен. Он должен в этом виде, в котором он выходит, себя чувствовать уверено, опять же, чтобы ему это было удобно.** Я приведу пример такой: значит, учился

я тогда в техникуме, работал и учился на вечерке. И вот, один раз, придя после работы, а там был запас где-то часа полтора, закимарил и проспал занятие. Я всегда в костюме ходил, ну, практически с первого класса, а с галстуком как бы вот с четырнадцати, практически. Я принял на тот момент не стандартное решение. На мне пиджак, галстук, это – стандартная униформа, рубашка…

И вот, я проснулся, надо идти на занятия. Я пошел, купил галстук-бабочку, и пришел на занятие, а у нас вел как раз зав. отделением, Иван Иванович. И предмет как раз была психология, ну, психология поведения, как раз мы там изучали интровертов и вот все это… Я в белой рубашке, темно-синий пиджак, брюки, надел эту бабочку и вперед к зеркалу, да вроде нормально. Я прихожу, стучусь, стою в коридоре: «Иван Иванович! Можно?» Он меня видит, у него глаза, конечно, такие… квадратные. Он: «Конечно, заходи!» Сидят девчонки, разговаривают, не переставая, которая сидит напротив двери, она меня видит, у нее глаза так округляются, челюсть отвисает... Я захожу в аудиторию, я пришел через сорок минут, половина занятия уже пролетела. Там кто-то сидел, что-то там записывал, кто-то там спал, кимарил – все проснулись. Я сажусь. Когда я зашел, там сидели в спортивных штанах, там люди были старше, мне тогда было двадцать. Когда вышли в перемену: «Жених? Собрался предложение делать, что ли?» Я говорю: «Да, нет, я опаздывал на занятие, вот зашел в магазин, купил за рубль бабочку». Реакция была, конечно, очень неожиданная: «Как так?» Я говорю: «Вы слышали, хоть мне слово сказали замечания? Когда вы опаздываете на занятие вам…. втык. Я пришел, что он мне сказал?» – «Слушай, вот это у тебя идея!» – ответили мне.

Мы возвращаемся домой, идем с девчонками, они говорят: «Можно мы от тебя чуть в сторонке пойдем? Мы после работы, как замарашки, а ты прям…» Я прихожу опять

в скверик, где мы все дела творили, прихожу на лавочку, где мои друзья со двора, ребята с детства. Все, конечно, офигели. Тогда талоны были: сганошились, сбегали в шинок, купили бутылку коньяка, и вот этот коньяк я пил из горла, вот в этой бабочке. Я чувствовал себя в этом костюме уверенно. И мне было совершенно, как говорится, по барабану. Я не шугался ни туда, ни сюда.

По настроению могу повыступать. Просто вот раз, как говорится, идея из воздуха пришла… Хочется отвлечься. Но этих моментов просто не замечаешь, потому что это стандартные ситуации. Пришел ко мне друг, говорит: «Пошли в СПА купаться». – «Пошли». Я надеваю спортивные трусы, и мы идем в СПА. Я выхожу, молодежь сидит, на меня глазами такими квадратными смотрят – мы в майке и трусах пошли купаться. Для них это был шок, вот просто напросто, они не видели меня ни разу в таком виде. Меня друзья очень редко видели, чтобы я в спортивных штанах где-то был. Когда прошел определенный возраст, то есть брюки – они брюки. Все, другой униформы как бы вроде бы нет. Сейчас карманы вроде как набиваются, а тогда и **карманы были отглажены, с меня брали пример. Башмаки я могу почистить перед самым выходом. Нужно опрятно одеваться, чтобы было не стыдно.**

Распорядок дня должен быть. Почему? Он немного стабилизирует, то есть вносит стабильность и ограничивает, скажем так, во времени. Получается, **распорядок дня как бы нацеливает на выполнение поставленной задачи.** Я, по себе знаю, что если не жмет – отвлекся, газета попалась, а надо идти по расписанию. Но попалась газета – информацию надо сначала получить, а потом, там уже будешь не укладываться, ужиматься. Можешь не сделать дела, которые там планировались.

Этот мальчишка может спокойно уйти в криминал.

Он уходит в организаторы и мозговые центры. Если будет стимул – быть лучшим, например, если он попадет в компанию по вскрытию сейфов, он вскрывать их будет, у него руки золотые, но ему интересен и сам механизм, как это все произойдет, в смысле организации. Он будет, может быть, не организатором, некоторые вещи, когда должен быть один, должен быть один. Чтобы не было хвостов. Чем он может заниматься? Киллер. Там, где не должно быть свидетелей. Задача. Решение задачи. Это просто работа. Просто работа.

Чтобы он в киллеры не пошел, что закладывать в ребенке?

Он может переживать, он может пожалеть собачку, он может оказать помощь соседу, ходить за булками для больной соседки, но там – это работа. Поясню: когда этого не было, что сейчас показывают по телевизору: когда там по три раза в день показывают разные фильмы, например, на одном канале где-то кого-то завалили и там дают полные инструкции, как это делать. Человек посидел, посмотрел, он инструкции получил. Если бы он получил профессиональное какое-либо образование в любой сфере и нашел применение – это было бы другое дело.

Может быть обида на родных, когда ты выходишь в жизнь недееспособным. То есть, когда ты вышел никому ненужным бревном. Ты просто помеха, мешаешь другим.

Габен хочет показать окружающим свою силу и волю. Чтобы совершить что-то, нужна воля.

Елена М.

В детстве я не ощущала, что ко мне кто-то плохо относится. И **если взрослые меня о чем-то просили, ну там по хозяйству, или вообще в любом вопросе, я старалась помочь, я хотела сделать так, чтобы им было хорошо.** Старалась выполнять свои обязанности и их просьбы.

С мамой у нас всегда были теплые отношения, и для меня это было очень важно. Но детство было непростое,

у меня был отчим, он пил… С отцом я никогда не общалась. А с отчимом вообще никаких, ни теплых, ни нетеплых отношений, то есть я на конфликт не шла, и меня тоже никто не трогал. Сколько я себя помню, он маму обижал, а я всегда за нее заступалась. У нас на этой почве как бы скандалы-то были. Не конкретно вот на меня кто-то там «наезжал». Я за маму переживала, мне ее всегда было жалко. Я не помню, чтобы мне как-то было плохо, что я несчастный ребенок.

Меня, наверное, спасало просто то, что каждое лето меня дедушка забирал в деревню, там уже реально детство чувствовалось. Он меня на природу с собой брал, за грибами, за ягодами. Причем нас было много, двоюродных сестер у меня много. Я помню, если огород – жуков собирать, я никогда не отказывалась, а мои двоюродные сестры, Наташа с Оксаной, не хотели, хотели гулять, отлынивали или как-то недобросовестно это все делали: траву полоть, жуков собирать или за водой ходить. А я как-то старалась, **я боялась огорчить, если я не буду старикам помогать, как-то мне совестно было.** Даже, если я не очень хотела, но все равно трудилась.

Я сама инициативы не проявляла, но если меня попросят, прабабушка еще была жива: «Лен, надо за водой сходить», – я беру ведра и иду за водой, посуду помыть или белье прополоскать, постирать. Нас приучали к работе прямо с самого детства. Мы стирали в корыте, ходили на речку полоскали, приучались делать все дела по хозяйству, это я вот с самого детства помню. То, что сказали надо, я делаю. Ну, сначала, как бы они заставляли, а потом уже, соответственно, сама видела, что надо делать.

Помню такую ситуацию, мы с мамой поехали в поликлинику. Я взяла карты, причем я не сказала, что я их взяла, спрятала просто. Пока в очереди там ее ждала, я играла, точно не помню во что – пасьянс или чего там, ну, в общем, я была с картами. А это же карты, как-то это, законом что

ли преследовалось, я не знаю. Такая ситуация – мама видит, что у меня эти карты, отнимает. Она сразу стала такая вся на нервах. Отнимает и мне, прям, вот по носу ударяет, и у меня кровь потекла. Вот это я помню, у меня прям сразу все скукожилось внутри, слезы. Я уже не помню – кричала она или не кричала, но вот это я четко помню, и она до сих пор это помнит и просит у меня прощения за это. Все это было на людях, такое ощущение – толпа народу, в общем, состояние обиды, сразу слезы – ни за что, я же не понимаю, я же ребенок, я же не понимаю, что карты это там что-то плохое. Я не поняла, что какое-то незаконное действие я там делала. Для меня было главное, что я сидела, свое время занимала. А мне как-то без объяснений – сразу хлобысь...

Чувство ревности у меня было к моим двоюродным сестрам. Мне казалось, что бабушка их больше любит.

У меня всегда были мысли: «Никогда я не буду замуж выходить, мне вот этого не надо, чтобы эти разводы были, на опыте моих родственников, чтобы плохо было».

Ну, вот после школы, как на факультативы-то записывают, я ходила на художественный – в ИЗО кружок. Мы там рисовали, из глины лепили, вот такое мне нравилось, долго ходила. Потом как-то на танцы пошла, ну опять же, то лень вставать, то нечего одеть, и в общем как-то, ну, недолго, и вот все мои эти порывы: и на каратэ записывалась, и на ушу, и везде я ходила. Ну, как бы некоторые же, ведь как с детства начнут заниматься, и они там до юности, либо там родители управляют. Я знаю такие случаи, когда они пересиливают своего ребенка, он не хочет, но его заставят. Меня, во-первых, никто не заставлял, хочешь – иди, не хочешь – не ходи, и я вот хочу – иду, а не хочу – не иду, и на этом все заканчивалось. Месяц, два, я сюда похожу, месяц-два туда похожу. Единственное, вот на ИЗО я ходила подольше. Там лепили и рисовали, и художественная роспись по дереву была.

В пятом классе у нас вот классный руководитель была учителем ИЗО и черчения, и мне как-то сразу вот она понравилась, может быть еще и поэтому я ходила к ней на занятия. По душевному состоянию как бы вторая мама, по внешности она мне нравилась, такая миниатюрная женщина, приятная внешность, тихая речь, это потом она начала кричать, когда несколько лет в школе проработала, а так вот она пришла с завода, инженером работала. Она была очень спокойная, именно вот **тихая речь, приятная внешность – вот это меня привлекло**, а потом, когда уже стали общаться в процессе учебы – всегда нормально относилась. К двоечникам как-то хуже относилась, а вот кто хорошисты, там, пятерочники были, к ним хорошо. И **она чувствовала, что я всегда как-то по-взрослому ко всему подходила.** Допустим, надо нам организовать какой-то там вечер школьный, газету нарисовать – она к нам с подружкой с этим вопросом подходила. Может, понимала, что мы отказать и подвести ее не можем, мы всегда все выполняли – и газеты рисовали, и вечера организовывали, и конкурсы всякие. **Для меня важно то, что если меня попросили, то я не могла подвести, старалась все выполнять.**

Нас мама не жестко воспитывала, и нас всегда, бывало, пожалеет, если что-то. **Мама иногда на меня кричала, но потом она начинала жалеть: «Ой, извини, что я тебя обидела», – и я не обижалась. Ну, сначала-то было обидно, а потом вот все равно как-то приголубит, как говорится, приласкает, я ее пожалею.**

В подростковом возрасте, конечно, уже там сложнее все пошло, там уже и я грубить начала. Период такой был, что прям невозможно, как я себя вела, как я уже своим умом теперешним понимаю.

В школе тоже на меня никто не кричал. Сейчас это как бы ощутимей, вот на работе. **У нас директор может наорать на**

любого. У меня от этого внутренне как бы даже привкус горечи бывает, не то, что там какая-то обида, а вот именно прям ужасное состояние внутреннее. Поначалу я прям в слезы всегда, но это не часто, конечно, происходит, но все равно, если директор сказал – значит надо делать что-нибудь. А у него такой тон, я даже не могу передать. Ну, прямо вот паршивый какой-то, отвратительный, я не знаю, прям так может очень грубое, обидное сказать, и поначалу, я не могла с собой ничего поделать – ну, прям, слезы. Сейчас уже стараюсь как-то успокаиваться – ну поорал и поорал. **На меня орать нельзя.**

Я вижу взгляды людей. Очень хорошо чувствую взгляд своего начальника. Она когда не в духе, у нее такой вообще выраженный взгляд. Она резко вот так взглянет, и прямо такой взгляд, я не знаю, какой-то холодный сразу, стальной становится. Ну и я как бы ощущаю, что это ненависть прям какая-то, злость. Все сжимается внутри, неприятно становится, вроде хочется, чтоб тебя поняли. Она-то понимает со своей стороны правильно какую-то там проблему.

Вот если добрый взгляд, ну, вот если человек улыбается... Вот тот же директор наш генеральный – **он иногда прям вот душка, улыбается, глазки светятся, и сразу хочется человеку вот так же, с такой же вот теплотой относиться.** Придет: «Лен, налей кофе, как у тебя настроение», – спросит и хочется сразу ему ответить, не то, что там: «Мне некогда», – или еще что-то, а тоже, хочется как-то приятно человеку сделать. В душе тепло. **Или сын, встречает меня с работы, иногда даже и не видит, что мама пришла, а иногда подойдет, посмотрит так на меня ласково, обнимет: «Ой, мам, я соскучился», – и сразу прям вот тоже на душе тепло.**

Мама, если там не наши семейные раздоры, если бы не ее нервы, то в принципе, она вообще у меня добрая. Даже вот с одноклассницами общались, кто-то говорил, что мама

запрещала на улицу выходить, или мама ремень взяла – для меня это было дико. **Мама со мной делилась, я ее выслушивала, хотя во взрослых делах-то мало что понимала, но мне это надо было.** Я это слушала и помогала ей, жалела ее, она меня жалела. То есть, мне было хорошо, меня это не раздражало. Она меня приласкивала так, обнимала, жалела. И своего ребенка я также сейчас стараюсь, ну, конечно тоже иногда покрикиваю, но стараюсь тоже обнять, поцеловать.

Пироги у меня мама любит печь, хорошо печет. Я ей тоже любила помогать. «Да, мам, научи», или она мне там всяко начнет говорить: «Лен, вот давай учись», иногда я сама подходила: «Мам, я хочу посмотреть», помогала ей. Я видела, сколько она там масла льет, сколько воды. На пельмени вот она такую горку насыпала муки, лунку делала, водичку, яичко разбивала, солила и начинала помешивать, то есть это я все видела, училась. **Мне нравилось учиться домашней работе.**

Если стирать, вот помню, прабабушка нас учила: «Вот так надо или вот так надо», – то есть она учила, мы слушали и делали. **Когда что-то делают, я все вижу, как это делают.** Если там мне что-то интересно, я сама спрошу.

Помню, мама подарила книжку «Вышивка», я так загорелась, начала – пяльцы, мулине... Все было, мама мне все подарила. Мне так все нравилось, я и вязать пробовала, в этой книжке много всего: и азы вязания крючком, и вязание спицами, и вышивание, и макраме. Вот все хотелось перепробовать. Начну… А мама меня всегда ругала: «Лен, не бросай на полпути, не бросай, давай доделывай. Ты когда будешь доделывать?» А я начну, а потом мне расхочется. Я уже чувствую внутри сама, думаю: «Да, на самом деле надо доделать», – и уже там потихоньку, сначала с азарта начиналось это все – делаешь, делаешь, делаешь, устанешь, потом все это, правда, забывается и недоделанное лежит.

Помню, как мама всегда говорила, если я стенгазету сделаю или что-то свяжу, или что-то нарисую, а она кому-то покажет, и давай меня хвалить. Нахваливают меня: «Вот какая у тебя Лена молодец». Мне всегда это не нравилось, у меня было стеснение от публичности, и я говорила: «Мам, перехвалите, перехвалите», – и у меня какой-то интерес пропадал вот это делать. Меня надо подхваливать слегка, но не перехваливать.

В школе я училась хорошо. Налету я ничего не схватывала – просто усердием, старанием. Домашние работы выполняла, мама сначала, класса до третьего, меня контролировала, а потом постепенно я сама учиться стала. Всегда трудно давалась математика, алгебра, потом геометрия. Я учу, учу, я вызубрю теорему, аксиому, задачу начну какую-нибудь делать – вообще ничего не понимаю. Когда учитель объясняет: «Ну, это же вот это, это вот это». – «А ну да, понятно, ну само сбой», – а сама начинаешь думать просто – ничего не понимаю, как, к чему тут теорему применить. Мальчик у нас был, он был единственный, кто хорошо в этом понимал, ему учительница всегда говорила: «Так, Вить, давай рассказывай». Он начинает говорить – да, уже смотришь, действительно, вот это – это, а это – это, все получается, все схватываешь, все решаешь, когда объяснят. Все нормально. Подобная задача будет – да, я уже помню, как это делать, я это сделаю, а **чтобы вот сесть и до чего-то самой дойти – лень. Лень была, да – вот не хочется делать уроки. Даже вот если с вышивками с этими, мама говорит: «Лен, надо. Лен, надо». Вот, с одной стороны, и напрягало как-то это, надоело, не надо мне говорить, а с другой стороны – говорить это надо, надо говорить, подталкивать. Мне надо, чтобы меня подталкивали: «Так, давай садись и доделывай. Сколько можно тянуть?» И не на повышенных тонах говорить, а как-то по теплому объяснить. Если бы она мне ничего**

не говорила, я бы, может, сама сроду это не доделала, и с домашними уроками тоже также. Вот в школе как идет процесс, так и идет, а с домашними уроками – вроде и погулять хочется, погода хорошая, а сядешь делать уроки не сразу после школы... **Меня приучали, что надо дело доделывать. Это как-то больше влияло на меня, я соглашалась, что надо доделывать, не надо бросать дело неоконченным.**

У меня были такие моменты, что я так уставала сильно, и мама мне шла навстречу. Я говорила: «Мама, я устала, я хочу поспать». И она мне день как бы разрешала отдохнуть. Потом, на следующий день, я опять вставала, шла в школу. Один день я могла отдохнуть, а потом я знала, что мне надо все равно идти в школу, все равно как-то я не позволяла себе такого, что – сегодня не пойду, завтра не пойду.

Все шло само по себе, мне никто не говорил, что надо учиться, потом надо работать, и т.д. **Я думаю, надо помогать ребенку, надо его подталкивать к образованию.** Я закончила девять классов, училась хорошо, у меня была одна четверка. Так как у меня были еще две младшие сестры, они еще тогда в садик ходили, и мне мама говорила: «Я не смогу тебя выучить». Если бы она мне сказала, что надо идти учиться, я тебе помогу, надо закончить 11 классов, то я бы пошла, а у меня была неуверенность. Я в одиннадцатый класс почему не пошла – денег нет, я хорошо училась, мне даже все учителя говорили: «Лен, ты что, подумай, что ты делаешь?» После девятого я пошла в художественное училище, потому что мне мама сказала: «Ну, и что ты пойдешь в 11 класс, потом в институт – я тебя не вытяну», – и вот так. Если бы мне сказали: «Лен, ты там сможешь», – я бы пошла. И до сих пор я жалею, что у меня просто в себе, как бы, неуверенность была, у нас даже двоечники закончили 10-11-й классы и поступили, кто на бюджетное, кто на платное, родители помогали, и сразу после школы поступили, а я столько времени

потеряла. Я, только когда уже после декрета была, пошла работать, и уже на свои деньги пошла на заочное учиться. Но все равно, я пошла учиться, потому что я всегда хотела этого.

В детстве я помню, меня уже в магазин отправляли, когда мне лет пять было. За хлебом, за молоком, по мелочи разной. Я ходила в магазины и сдачу приносила, это было, когда я еще даже в школе не училась. Сдачу всю я считала как-то. Помню, как разглаживала эту фольгу, и помню вкус этого молока из бутылки, он мне так нравился с батоном, именно. Мама отправит в магазин за хлебом и за молоком, придешь домой, первым делом – горбушку и молоко это из бутылки, наливаешь, вот именно из бутылки, потому что были же еще треугольные такие пакетики, а там другой вкус. Они были дороже, и там жирнее было молоко, но мне нравилось именно из бутылки.

У меня много четких воспоминаний о детстве. Вот, помню эти картинки. Допустим, в лес мы едем с дедушкой, шиповник он меня возил собирать. Он меня поднимал рано, где-то в пять утра, уже восход. Лето, хорошая погода, прям вот я помню: поля кругом, он меня сажал на велосипед на раму, и мы ехали. Ну, если там шиповник-то колючий, перчатки себе, помню, приготовила сама, он мне ничего не сказал, я сама все приготовила. Он там, соответственно, тоже приготовил корзинки, мешки специально, чтобы собирать шиповник. Девчонок, я вот не знаю, или он никогда не звал, он до сих пор говорит: «Лен, ты у меня самая такая внучка, что тебя не попросишь, все сделаешь». А они с нами никогда не ездили, он всегда брал только меня.

Вот утро, я помню, прям прохлада такая, солнце уже, потому что светлеет-то рано летом, и мы едем на велосипеде, поле. Но ехать там примерно километра три, наверно. Приехали в лес. Он знал уже, где эта полянка, знал все грибные места, где шиповник растет, где ягоды, траву где собирают.

Вот приехали, пособирали шиповник. Потом он говорит мне: «Ну, отдыхай, я сам дальше», в колючки в эти полез, в заросли. А я сидела, помню, кузнечика поймала, и вот этот куст, дикий шиповник, плоды длинненькие такие. Это, наверно, август был, потому что шиповник в августе собирают. И этот куст помню – лето, тепло, знаете, ну, приятное такое состояние. Вот этот запах от травы, от дикой, ну вот это все… лес. Поймала кузнечика, помню, ну вот, все как реально есть – зеленый кузнечик, оранжевый шиповник, лето, тепло. Вот это ощущение я помню. **Это было состояние счастья.** Да, действительно, надо вспоминать это.

Помню, как мы за грибами с дедушкой ездили, он у меня вообще любитель за грибами и за ягодами. Маслят, все помню, привезет, и я их чищу сначала. Он заставлял меня чистить, ну как бы не то, что заставлял, а говорил: «Лен, надо почистить». Я знала, что надо почистить, он и так устал, надо ему помочь – он огромные корзины этих маслят привезет. От корзин со свежими срезанными грибами пахнет соснами, маслятами – вот такой запах, ну ни с чем несравнимый. Все грибы по разному пахнут: белые – слабый, мне кажется, для меня этот запах, а вот именно запах маслят мне запомнился. Мы варили похлебку сразу первым делом, потом уже сушить. Первое – я чистила, потом мы варили похлебку, потом уже помогала на прутики насаживать кусочки, и сушили их на противне в печке. Вкус этой похлебки до сих пор люблю. Хочется, когда вот есть возможность, или в отпуске вырваться куда-то, или купить кучку этих маслят несчастных, и вот именно эту простецкую похлебку сварить. Не то, что там щи грибные или что-то, а вот именно картошку, лук и маслята, и вот этот вкус прям ощущается…

Помню вот, землянику тоже собирали, она не земляника, а садовая клубника. Она полевая что ли, она везде по-разному называется, во всех районах, у кого земляника, у кого еще

как-то, в общем, у всех по-разному. И тоже помню, как мы собирали, а ешь, когда собираешь. Есть люди, которые собирают, собирают, а потом едят, а я нет. Я любила сначала там поесть, потом уже собирать в кружку или в банку, с чем пойдешь. Или когда много, заляжешь в траву, трава высоченная, заляжешь, травой пахнет и ягодами, потому что они ароматные. Когда пойдешь, если солнышка нет, в такую погоду вкус у ягод уже другой. Во-первых, ягода не сладкая какая-то, вот на следующий день пойдешь, те же ягоды растут, но солнце… Они вот на солнце пожарятся, к обеду пойдешь. А рано если пойдешь, то утром роса. Я старалась уже часов в десять, к одиннадцати, вот так вот ходить. И вот они уже просохнут от росы, и они сладкие, теплые такие, классный аромат исходит.

С самого детства запомнились ощущения, когда придешь с лугов – все колется, все чешется, надо обязательно ополоснуться. У нас речка там была, мы на речку ходили.

Дедушка сенокосил, у него там были козы, овцы, и я всегда тоже на сенокосе помогала, ворошить он всегда меня тоже брал с собой, если трава не высохла – ворошили, если высохла, уже в стога собирали, я помогала. И вот всегда мне от этой жары, от этого сена, от пыли, мне всегда плохо было. Я каждый раз шла на речку, купалась уже вечером. Косил-то он рано утром, а вот ворошили и собирали уже вечером. И не помню, конечно, во сколько часов, в семь там где-то, пока все сделаешь уже роса, испарение от реки, вроде как бы и не жарко, а все равно вот эта вот прохлада, искупаешься, чувствуешь эту прохладу. Вода уже не такая теплая – бодрит так, то есть, как бы наслаждение испытывала от этого.

Сейчас моюсь часто – и утром, и вечером, принимаю душ. Я люблю и в ванной поваляться, могу каждый день. В ванну я, во-первых, люблю масло, допустим, ароматическое накапать, или если масла нет, корки апельсиновые, или лимонные

в горячую воду, от воды аромат, там же масла тоже есть эфирные, или с солью морской. Ощущения – расслабленности, если вот запах масла, то еще и аромат этот чувствуется, и от воды телу приятно. Состояние расслабленности, отдых, мысли все уходят, хорошо становится. Настроение поднимается, если даже на работе там какие-нибудь неурядицы были, то это чувство дома, и про работу уже забываешь, все как бы проблемы на второй план отходят.

В деревне, мы ходили прямо утром, бегали умываться на речку. Я как бы плохо встаю рано, но все равно дедушка меня будил: «Хватит спать». Всегда поднимал нас рано, и мы бежали на речку умываться. Щетки с собой брали, зубные пасты и мыло, и, в общем, если очень как бы сильно вода холодная, то только умывались, но именно вот эта свежесть бодрящая, эта прохлада, как-то сразу просыпаешься, солнышко, и уже все, уже спать не хочется. Хочется куда-то бежать, то за хлебом, то по ягоды.

В школу я очень плохо вставала. Когда учебный год, когда осень, зима, плохо, но я все равно вставала, потому что знала – надо. Еще потом, девчонки в садик пошли, сестры, меня мама в пять утра вообще поднимала, она одну заплетала, я другую. Она говорит: «Вставай», и я уже знала, что надо просыпаться, но очень плохо вставала, я не высыпалась.

В деревне, летом, дедушка тоже, он встал, у него и скотина, и огород, и все, он по жизни рано вставал и нам тоже говорил: «Хватит спать». Если я до девяти, десяти спала, мне спокойно было бы, но всегда рано поднимали. Сейчас **я могу проспать по-разному и до одиннадцати, двенадцати, уже вот до обеда я спокойно могу проспать.** Ну, вот такое состояние еще есть, что просыпаешься и думаешь: «Ой, еще бы поспать». Потом думаешь: «Время-то, когда жить-то». Знаете, и так как-то и жалко-то время во сне терять, вот такие мысли, что и солнышком охота полюбоваться, а что после

обеда? Там солнышко закатится, и все, ничего не успеешь. Пока обед, там поесть, пока в душ, пока чего, и как-то вот жалко этого времени, но выспаться хочется. И все равно спишь, если ни учеба, никуда не надо часов до десяти, до одиннадцати, я вот сейчас сплю. **Если есть возможность, такому ребенку надо давать выспаться.**

Я как-то раньше не задумывалась, а сейчас да... И вроде хочется ощущения счастья какого-то поймать, но вот в думках: «Так вот, мой молодой человек далеко, мне плохо без него», – вот такие вот мысли, и прям резко падает настроение. Потом думаю, ну, жизнь-то вроде бы прекрасна, ну что страдать…, и все равно вроде как поймаешь это ощущение, что хорошо, что все хорошо, солнышко, а потом вдруг – бах, опять проблема в голове. Раз, что-нибудь включится и опять как-то это, а потом пообщаешься с кем-то там: «Лен, ты что какая, ладно, улыбнись!» Ну и все, я вроде как бы опять в норму прихожу. **Теплые отношения улучшают настроение.** Вот на работе что-нибудь там раз – плохо, выйдешь к девчонкам, ну наш кабинет и склад в одном помещении, они там допустим: «Лен, ты что какая, ты что». Говорю: «Да ну, там, то-то». Они говорят: «Да ладно, ты что вроде». Как-то с ними там пообщаешься, посмеешься, и уже как-то легче становится, и как бы забываешь все.

Мне иногда сложно понять людей. Если человек со мной общается, то и я общаюсь. Когда меня обидят, вот только тогда я вижу недостаток этого человека. Допустим, пришла на работу, на книжный склад, тогда еще на складе работала, а начальница моя бывшая, ну мы сейчас с ней дружим, общаемся, в хороших отношениях, вот она, допустим, по настроению тоже ни с того ни с сего может обидеть. Вот у нее там шлея под хвост попадет, как говорится, и она может другому человеку настроение испортить. Вот я вижу в ней этот недостаток, то есть она может несправедливо как бы обидеть. То

она может наорать, то она может вообще не разговаривать, как бы просто так, это если у нее плохое настроение. Почему у тебя такое настроение, а ты уже на других людях зло, допустим, свое срываешь. Я понимаю, что мы люди все разные, но все равно вот обиды.

Михаил К.

В детстве хотелось понимания взрослых. Мне казалось, что ко мне очень часто относятся несправедливо. Рядом со мной рос маленький брат, и я всегда попадал в положение человека, которого наказывают, а ему все прощается. В результате у нас с ним возникли очень тяжелые отношения. Мне хотелось его задеть или как-то отыграться на нем, или наказать его. Значит, меня за что-то наказывают, а тебя нет, вот, я тебя за это накажу. Это, когда он был маленький. Иногда родители, в силу своего какого-то накопившегося раздражения, на мне срывали многое очень.

Мне запомнился случай, когда у меня был первый конфликт в детском садике. Мальчик там царапался очень сильно, драться не дрался, но всегда царапался. Он у меня отобрал что-то, и я пробовал свое вернуть, и он мне поцарапал лицо. Я ему толи дал сдачи, толи ударил его... На меня воспитатели нажаловались матери, и она, не разбираясь совершенно в чем дело, мне такую выволочку устроила дома, которую я помню до сих пор. Через день ситуация повторилась, пацан опять на меня полез, но я ему не ответил уже, помня эту выволочку. Воспитатели опять на меня нажаловались, что с этим мальчиком у меня конфликт. Я иду домой с мамой, она меня, с каменным лицом, рывками такими тащит за руку, и я чувствую, что сейчас что-то страшное опять дома будет. Я пытаюсь с ней заговорить, а она ни слова не говоря, молча, меня тащит домой. Закрывает дверь, и устраивает мне такую выволочку, которую я еще больше запомнил. Причем, это было

совершенно ни за что, я совершенно не понимал в чем дело, мне было страшно вообще, больно и все... Вот, это мне очень сильно врезалось в память, и эти вот отношения несправедливости ко мне, они мелькали то и дело.

Роль взрослого человека, у которого растет сын, у которого начинаются какие-то отношения, где он должен постоять за себя, где ребенок начинает проявляться... **Я бы выяснил, расспросил бы, в чем дело, что там было вообще.** Я бы ребенка расспросил, я бы расспросил воспитателя, я обязательно бы постарался две точки зрения, так сказать, старшего и младшего выяснить. Я бы постарался узнать в чем дело. Если бы я четко понял, что ребенок на самом деле отстаивал себя, свою территорию, я бы ни за что за такие вещи не наказывал. Я бы постарался до конфликта не доводить, но если тебя ударили, обязательно надо дать сдачи. Вот это я четко понял потом по жизни. Я потом боялся давать сдачи. Но рано или поздно, я пришел к выводу, что это нужно делать. В определенный момент всегда нужно уметь ставить обидчика на место.

Когда мать меня била, я испытывал ужас, ужас, просто животный ужас. Когда на меня человек с искаженной злобой лицом набрасывается... Я тогда беззащитный был, конечно, было страшно. Мысли были – вырасту, отомщу, но прощалось… Такое бывало, да. Я потом уходил, так сказать, в себя. Я, конечно, рисовал картинки мести… Эти вещи были со мной, и когда я уже был достаточно взрослым человеком. То есть родители – у них была такая позиция: раз я твой родитель, я старше тебя, ты не имеешь права мне ни отвечать грубо, ни давать сдачи, ни вообще даже перечить, что бы я с тобой бы не сделал. Вот такая позиция четко была обозначена.

Бывали сны такие, когда я давал сдачи в этих снах. Я стрелял из пистолета, ногами бил, у меня во сне были такие ощущения. Вот такие моменты у меня в детстве возникали – было

желание дать сдачи и невозможность дать сдачи. Я прочитал «Белого клыка» – его хозяин как воспитывал: он запирал его в клетку и лупцевал палкой, бил его до посинения, а тот не мог ему ответить, и тем самым он собаке – вот эту злобу, внутреннюю агрессию, таким образом, воспитывал. Вот у меня нечто такое похожее было, то есть постоянно тебя шпыняют, а ты не можешь дать сдачи.

Мне с детства очень запомнился момент ожидания. Я очень часто оставался один в детском саду. Родители работали и не имели возможности меня рано забирать, как всех забирали. Я все ждал – вот к этому мама пришла, вот к этому, они все уходят, все смеются, все довольные такие, а я один, один, один. Вот уходят, и я один остаюсь в детском саду вообще, только воспитательница со мной там. Вот я смотрю в окно, из этого окна в даль далекую, и вот в конце улицы, через несколько часов, появляется точка, она приближается, приближается, и я вижу – это папа, значит, я бегу к нему: «Папа, папа…»

И особенно сильный момент из детства остался: вот такое состояние, когда у меня родители (отец работал в Афганистане, еще до войны, строителем). И меня туда взяли – меня и брата. Мы с мамой поехали туда к нему жить, но там была школа только до четвертого класса. Я там закончил четвертый класс и вынужден был возвращаться. Полгода я там прожил, и, как раз лето, мы с мамой, с братом едем к нам сюда в Союз. Прожили, значит здесь лето, все, учебный год начинается, и вдруг мне мама неожиданно говорит: «Саш, так и так, а через неделю я уезжаю!» – «Куда?» – «В Афганистан, к папе». – «Как, а я?» – «А ты – один. С бабушкой». – «Как?» – «Ну, года на три, на четыре, ненадолго». Для меня это был ужас просто, то есть мне тогда было 10 лет. Вот эта ситуация, когда вот внезапно вдруг все обрывается. Вот раз – обрывается, вдруг мамы не будет, не будет много лет, никого, я один с бабушкой

останусь. Для меня эта потеря была просто колоссальная. Эта вот внезапность – это ужас. **Такого ребенка, как я, нельзя никогда вырывать из семьи.**

А еще как-то было такое: когда однажды мама приехала в пионерский лагерь ко мне, ей нужно было уехать, и она решила, чтобы я не расстраивался, меня не огорчать, когда я пошел в столовую, она уехала, ни слова мне не говоря, чтобы меня не расстраивать якобы. Но, в результате, я расстроился еще больше – бегал, искал, а она просто уехала и все. И вот здесь такое же состояние было, когда раз и она внезапно исчезает на много лет, и я один там. И поэтому теперь **у меня состояние бывает – какая-то катастрофа мировая просто, вот этот неожиданный разрыв отношений с кем-то.**

По сути, мне всегда хотелось, чтобы мои родители были для меня друзьями, обязательно. Чтобы это были не авторитеты, которые они всегда изображали. Я потом увидел, кто отец, кто мать, какие они на самом деле люди. Какие они перед своим начальством. Я вижу в людях нахрапистость, наглость, я все это вижу прекрасно. И потом вижу, что все это маски.

Мне всегда хотелось, чтобы отношения были дружеские, чтобы было как-то желание видеться, ну, любовь. Что такое любовь – это желание делиться, это поддержка обязательно. Это какая-то дружба, это всегда то, что с тобой всегда рядом и тебя поддержат, помогут, подскажут, тебя научат, тебя не дадут в обиду. И мне всегда хотелось, чтобы у меня был старший брат, который был бы мне как учитель, как тренер, как друг. Я всегда мечтал, чтобы такие отношения всегда с отцом были. А отец, он мне до сих пор не доверяет, ни в чем, он не даст даже гвоздя забить, чтобы он рядом не стоял и не говорил, как это надо делать, хотя я слесарь седьмого разряда. Хотя я гораздо умнее его, знаю больше, но он мне даже не даст снег чистить во дворе, ничего

не дает делать, только вот: «Неправильно, не так, не то». Когда я, в свое время, просил его там чему-нибудь научить – не лезь, не трогай, не бери, вот это постоянно было.

Любого ребенка надо учить. Если ты видишь в человеке какие-то задатки, а если даже руки и не тем концом вставлены, то все равно каким-то азам его надо научить. Чтобы он имел какие-то, хотя бы элементарные навыки. Ну, вижу я, что может и не получится ахти какой мастер из кого-то, не склонен он к чему-то, но хотя бы элементарным вещам надо научить каждого. Вот чтоб ты дома мог забить гвоздь, прибить, повесить что-то, ведь не всегда позовешь кого-то. **Родители видели, что я иногда мастерил что-то. Я делал, иногда, такие вещи, будучи еще мальчиком, что даже удивлялись все, как это он, ему семь или восемь лет, а он такое сделал. Брошь, например, в виде гитары, там и струны были, и все отполировано было, все элементы гитары были, хотя мне было тогда десять или девять лет.**

Очень хотелось, чтобы какой-нибудь мастеровой пришел и научил чему-нибудь. Да, очень, очень. Я до сих пор жду такого человека. Мне единственный раз в жизни повезло: когда я на работе одного человека заприметил, такого мастерового. И потом нас с ним судьба свела – мы с ним в паре работали. Все, что я умею в этой жизни, я у него научился.

До сих пор я выискиваю человека, у которого можно набраться, поучиться. Я всегда отношусь с огромным уважением к таким людям. Я спрашиваю: «Как, что?» – если что-то там не знаю или просто так подхожу, а он видит, что я за ним смотрю. Ему это нравится, я подойду, я по делу обязательно спрошу. А потом, когда я что-то буду делать, он подходит и спрашивает: «Ну, как, получилось?» Я: «Вот смотри». – «Ну, вот видишь, молодец!» То есть, конечно, это – вот такого **мастерового человека мне не хватало всю жизнь.**

Я был очень спортивный человек, и отец у меня был тоже спортивный. Он у меня боксер сильный, по многим видам спорта имеет разряды, но никогда ничем он со мной не занимался. Я подавал большие надежды, в смысле бокса, хороший боксер был. И, кстати, меня тренировал его же тренер, в свое время, он меня к нему привел. Но сам он ни разу не пришел, ни на одно мое соревнование, ни на одну мою тренировку, не показал мне ни одного приема своего. У любого боксера есть любимые приемы какие-то там, ловушки свои. Некоторые своих детей натаскивали, я вот знаю до сих пор таких, а мой отец ничего.

Я считаю, похвалить ребенка надо. Не в плане лести какой-то, а для того, чтобы человек как бы самоутверждался, давать ему реальную оценку. **Ты реально сделал, ты молодец.** Это у тебя получилось, вот здесь вот немножко надо сделать по-другому, тут вот получше, а вот тут нормально, а вот тут вот не годится, например. Если ты даешь какую-то отрицательную оценку, то, обязательно, надо давать и положительную, то есть, вот в этом ты нормально, а вот здесь не доработал, например.

Мне запомнился момент в детстве, это было единственный раз, когда мама купила мне пластилин. Мне так это было все интересно, я что-то такое стал придумывать, лепить из этого пластилина, дерево какое-то там, смешал всякие цвета. Что-то такое получилось, а она мне говорит: «Неправильно, вот смотри, как надо, научись сначала», – и вот она стала катать шарики. Вот сначала научись делать шарики, а вот теперь научись делать вот такие вещи из пластилина, например, колбаску какую-то сверни в круг… **Я помню до сих пор, мне запомнился этот момент, как она меня учит лепить из пластилина. Тогда у меня был такой момент какой-то связи с мамой, единения.** Вот мы с ней вместе делаем, и как она показала правильно, и у меня это получилось. Вот были

такие моменты единения, но потом, к сожалению, они разрушались, и, в общем, мало было в детстве таких моментов, когда мы вместе были, единение такое.

Еще был момент, мне еще не было и пяти лет, я запомнил, как однажды отец побежал в лес, делать пробежку – он спортсменом был, и он взял меня с собой. Я за ним бегу там на своих ножках, маленький такой, он убежал далеко, а я за ним как-то там семеню, семеню, но мне так было хорошо, что мы с отцом вместе. Но очень мало было таких моментов. **Поэтому, я говорю, для меня, если дружба, то должна быть, обязательно дружба, желание делиться, научить чему-то, подсказать что-то, поддержать в чем-то, чтобы домой было приятно приходить.**

Мне хотелось: вот прихожу, а дома там папа или мама, ждут и мы вместе, а я приходил домой из продленки один, и опять их не было несколько часов, мне страшно было одному. Вот я помню, даже закрывал глаза, потому что мне казалось, что кто-то на меня смотрит или сейчас войдет, и что-то будет делать.

Как бы своих детей учил, если бы они у меня были? Конечно, элемент рационализма я бы вносил, то есть дисциплина, конечно, внутренняя дисциплина у человека – это огромное подспорье в том, чтобы он потом был более собранным и не разбрасывал свою энергию зря. Я не хочу сказать, что всегда нужно строить по линейке. Но я потом понял, что, если человек привык какие-то вещи делать, то потом в жизни, где нужно проявить волю, добиваться цели какой-то или проявить твердость какую-то, или волю по отношению к другим людям, то эта вот внутренняя дисциплина, к которой надо привыкать с детства, она каким-то образом волю мобилизует. Если человек необязательный, то он и по жизни такой. Таких, как правило, давят в тяжелых, жестких ситуациях.

У Габена есть склонность разболтаться.

Я как-то больше разболтался уже, будучи более взрослым. То есть, я вначале был более собранным. Потом вдруг откуда-то во мне это возникло, расхлябанность появилась. То ли от желания такого отдохнуть, то ли спрятаться, то ли еще что-то, не знаю. Иногда надо побыть в какой-то расслабухе. Я жалею об этом – это стало превалировать все больше и больше. Мне это здорово мешает вообще.

Долгое время усиленно занимался боксом. Я обожал этот вид спорта вообще. И вдруг, мы, будучи в трудовом лагере от школы, там мы все были вместе в одной казарме. И там мальчишки играли на гитарах, потом в ансамбле, в школьном и все… Меня почему-то стало все больше и больше это захватывать. Потом мы стали играть втроем. И вдруг я стал неожиданно пропускать тренировки, то есть я каждый раз стал искать повод – то горло у меня болит, лучше поиграю на гитаре сейчас с мальчишками. Ну, что удивительно, не смотря на то, что я очень сильно любил бокс, и это хорошо у меня получалось, вдруг гитара стала превалировать. Потом дальше, в институте, там у нас дуэт с одним парнем был с однокурсником. Пять лет с ним на всех концертах играли, а потом дальше больше, я стал в клубе авторской песни участвовать, потом выступать на большой сцене. Ездить по фестивалям, по разным конкурсам и т. д., и т.д. Занимал достаточно высокие места на крупных форумах. Телевидение, радио, интервью – все это было. Но дело не в каких-то внешних атрибутах – поездки, выступления, а **когда играешь, погружаешься в определенное состояние.** Все говорили: «Какие-то у тебя все песни интересные, вот бывает – играют на гитарах, а песни какие-то скучные». **Когда ты что-то исполняешь – погружаешься в определенное состояние, в определенный какой-то мир, и слова этой песни и какая-то внутренняя атмосфера, и музыка – все это как бы одно**

целое, песня – как бы отдельная сущность. Ты находишься в определенном состоянии, в каком-то определенном таком настроении, определенном каком-то мире, этот мир – он твой, вот тебе в нем комфортно, хотя песня может быть и грустной, может быть и веселой и какой-то ритмичной – не важно. Ты находишься в каком-то своем внутреннем мире. И вот эти вибрации, этого мира они для тебя наиболее комфортны, а тем более, если ты исполняешь перед другими людьми и для них это в кайф, и вы все вместе в кайфе в этом время. А если на сцене, то и зал погружается в эту же определенную ауру. Вот это незабываемые ощущения бывают, от такого огромного единства…

Я люблю и обожаю не только песню, но и очень ценю, например, актерские роли. Я вижу, что роль удалась. Никакой-то там сериал, а вот нормальный действительно фильм. Я просто такое испытываю наслаждение, когда вижу хороший фильм, или музыканта на сцене. Не обязательно певец, а просто там играет хорошо. Ну, это искусство. **Такого ребенка нужно учить работать на сцене.**

На сцене я чувствую, что я не один, мир со мной, мы все вместе. Это чувствовать очень важно, иначе – чувство одиночества, а это для меня страшно.

Мне замечания на сценических мастерских делали. В детстве я привык играть для себя, запираясь в комнате, чтобы меня не слышали. Если родители слышали, что я играю на гитаре – все, обязательно находилась какая-нибудь работа дома, чтобы я бросил играть и чем-нибудь другим занялся. Поэтому я тихо-тихо играл, сам с собой, и это во мне осталось. Когда истинный артист играет, он просто завоевывает весь зал, а я играю сам себе. Мне это показали, я думал: «Елки-палки, неужели это я?» – «Да», – говорят. По технике исполнения я проходил мастерские. Это очень помогает. Когда

получается, такая огромная энергия идет, и так хочется общаться сразу, и у тебя сразу проходят все зажимы твои. Ты настолько свободный человек, тебя приняли, ты свой, тебя любят, ты не одинок. Подходят даже автографы берут, выражают свое восхищение. И сразу чувствуешь себя совершенно другим человеком, что нигде-то там, в скорлупе какой-то ты, а просто свой среди своих. Это очень важно.

По отношению к себе, я сразу стараюсь почувствовать, как ко мне относятся. Попадая в новые коллективы, вольно или невольно это сканируешь. У меня это в первую очередь. Самые малейшие нюансы, даже если люди о чем-то говорят, о своем или о ком-то, а я сразу: «Не обо мне ли?» А потом выясняется, что не обо мне, а мне сразу кажется такое… Настороженность определенная возникает, как ко мне относятся: не говорят ли плохо, нет ли подвоха какого-то, не замышляют там чего-то… Обязательно такое сканирование идет, как ко мне относятся, все ли здесь нормально, и всегда, причем, со знаком минус больше. Не то, что недоверие к людям, но какая-то настороженность определенная присутствует. Это скажем так. А потом, когда я человека просек, уже знаю что – как, тогда уже отношусь к нему без опаски. Но кого-то, так сказать, просек, а вот от другого можно ожидать чего угодно. Просто опыт жизненный показал, что есть такие люди, которые могут в конечном итоге подставить. С ними так и держу, так сказать, ухо востро. Бывает такое – тяжело переживаются разочарования, обломы, когда человек уверил тебя в надежности, а потом оказалось, что заложил с потрохами. Омерзение просто какое-то к такому человеку возникает.

У меня внутри доверия в отношениях ко многим нет, просто я знаю, что «петух трех раз не прокричит – тебя снова кинут». Я уже четко проходил это не один раз, и четко знаю,

что это в любой момент может быть. Поэтому – момент такого недоверия у меня есть.

Я хочу гармоничных отношений: доверие, это теплота такая, это вместе, это нахождение друг с другом вместе, когда с человеком ты не устаешь, он может быть с тобой целыми днями, а тебе с ним нормально, комфортно. Вы можете всегда о чем-то вместе поговорить, вам интересны эти совместные темы. Если возникают моменты напряженности, то они никогда не доходят до ругани, до каких-то конфронтаций, до скандалов, а всегда как-то решаются простым ясным языком. Когда разговариваешь, то слышишь друг друга: «А что случилось, что такое, что там такое, что не так сделал, да, послушай, а ты права, ладно, все». Какая-то помощь друг другу. Я всегда с удовольствием помогу деньгами или продуктами, могу дома что-то отремонтировать, что-то сделать, и мне приятно это. Жду того же от партнера.

Я много ездил на море, в горы. Я хочу этого всю жизнь.

Мне раньше вообще непонятны люди были, которые куда-то тащатся, тащат на себе тяжелое что-то, массу лишнего, при этом испытывают неудобства, мерзнут, голодают, еще что-то. Но потом я сам попал первый раз в такую ситуацию, был самый первый мой поход, такой трехдневный, на реку Звездочку ходили. Мы попали в передрягу, когда мы заблудились в лесу, причем в болотистом, то есть по колено шли в трясине, то выбирались, то опять… Заплутались здорово, и всю ночь, практически, километров тридцать истоптали по болотам, причем тогда у меня не было никакого опыта, естественно не было подготовлено рюкзака. В рюкзаке лежали картошка, тяжелые вещи – топоры, рюкзак был – такой мешок, на ногах сапоги, телогрейка, то есть все совершенно не приспособленное, было страшно тяжело. Я никогда в жизни, наверное, так не уставал, как в ту ночь. Когда мы выбрались на твердую почву, у меня было одно желание, просто сейчас

свалиться прямо в снег и уснуть. Но, тем не менее, выбрались, разожгли костер, девчонки – супчик какой-то сварили, достали гитары, смотрим третий час ночи, а мы – будто и не было у нас этого перехода, и вот мы все вместе, нам хорошо, так весело и, несмотря на прожитую вот эту ночь, она настолько всех сплотила, **да и сразу стало ясно – кто есть кто**. Там было несколько новичков – вот я выдержал, кто-то выдержал даже еще лучше, потому что, я так сказать, только как вьючное животное, только тащил все на себе, терпел – тащил, а у кого-то было больше сил – они принимали решения. Они не только все это перли на себе, но они еще искали выход из этой ситуации, думали, принимали решения, у них было энергии много. А кто-то, значит, прямиком стал ныть. Вот тут все встало на свои места. Такие походы, они все очень хорошо расставляют по местам, там обязательно все проявляется. Невозможно спрятаться. Это для меня стало таким определенным тестом свой – чужой, эти походы показывают сплочение: костер, гитара… И все вокруг оказываются близкими людьми, и опять-таки среди них ты – свой. Мне это очень важно.

Я стал заниматься йогой, и все, что с этим связано, в частности, с медитативными состояниями. Эти медитативные состояния, они получались у меня хорошо на природе, я входил в определенное состояние, когда я чувствовал себя в единении с природой. Это трудно описать словами, но наступает какой-то такой момент… Обычно, я – это я, а вы – это вы, а вот комната, а вот солнце. А там входишь в такое состояние, когда тебя нет. Вот меня просто нет. Я как будто живой, но это не тело, тела нет, я просто вот это все – это озеро, эта река, этот воздух, эта трава, это все, все, как будто это я. Ты входишь в такое состояние, что даже вот ощущение прохлады, ощущение от земли, это все ты чувствуешь. Вот это все входит в тебя, при этом у меня вообще тела нет, я как дух,

который там растворился во всем этом. **Я вот чувствую всеми, буквально, фибрами все: эти запахи, вибрации, тепло, холод вот все, все, все...** Вот на природе такие состояния получаются.

Походы у меня были одиночные. Я бывал в тайге, на Байкале, ходил один по лесу. Костер горит, и я в лес иду, мне не страшно. Я как дуб какой-то, среди леса такой вот.

После таких походов я очень здорово подзаряжался. Там я начинал себя чувствовать, кто я есть на самом деле. Я сам себя узнавал вот именно там, что вот я именно такой человек. Там, как бы все маски раз... и твое истинное лицо. **Я на природе чувствую себя именно самим собой. На меня никто не давит. Там никто тебя не заругает, там не боишься, там просто какой ты есть, такой ты и есть.** И вот мое истинное из меня стало выходить, оказывается вот я такой человек. А во мне, оказывается, есть и благородство, во мне есть и юмора масса. Да, вот там я становлюсь самим собой.

Я раньше был очень зажатым человеком, не общительным, мне тяжело было общаться. На природе, я все больше и больше сам раскрываюсь, показываю какую-то истинную свою натуру. Помню, на Байкале запомнился момент один, когда я и парень, хирург, тоже гитарист, и мы с ним как раз собрали такой костер, почти на всю ночь. Вдвоем играли, и народ все подходил, подходил, подходил, то есть там как раз было пересечение разных маршрутов. Люди подходили из одного маршрута, из одного города, из другого, и вот мы в этом месте как раз собирались. Тогда такая была огромная поляна. Ночью темно, мало ли у костра – видно или не видно, человек там с гитарой у костра сидит. На другое утро ко мне подходили люди, оставляли адреса свои, спрашивали мой адрес – заходи, вот будешь там-то, заезжай. Это просто было каким-то наваждением. До этого я чувствовал себя малоинтересным кому-то, а тут – на тебе. Оказывается, уважают...

И вот так на природе как-то самораскрытие такое и происходит. **Мне очень трудно бывает вылезти из своей скорлупы.**

Габену искренность важна в отношениях…

А какой смысл тогда в отношениях, если в них нет искренности. Иначе, просто и смысла нет. Конечно, люди, бывает, иногда используют друг друга. Причем иногда используют друг друга чисто по договоренности: ты мне нужен для этого, а ты мне нужна для этого. Это сделка у нас с тобой, мы с тобой – нужны друг другу. Поэтому, так сказать, и не жди ничего, в случае чего – разойдемся, как в море корабли, каждый получит свое, все честно. Да нормально. Для меня это понятие такое: я могу их понять, то есть договорились и договорились. А уж если речь идет о чем-то более таком, когда уже речь идет об отношениях, о жизни совместной какой-то, вот именно об отношениях, конечно, если нет искренности, смысл тогда какой в этих отношениях?

Родители и природа, конечно, очень важный момент. Ну, мне кажется, это опять же все зависит от развития самого родителя, вот я бываю на природе, даже выйдешь куда-то в лес: привозят с собой детей, но что делают родители? Они организовывают совместные там пикники, шашлыки, пьянки, дети бегают. Ну, что этот ребенок почерпнет? Совершенно ничего, и так же потом будет себя вести, так же потом будет бросать все вокруг.

Конечно, неприятно все это, когда люди ведут себя как свиньи, плюют вокруг себя семечки, ломают скамейки в сквере. Будь моя воля, если бы все это было в моих силах, типа там – я всесильный, да и все такое… Ну, как? Наказал бы конечно. Ну, бросили бумажку, даже не замечая этого, а есть которые сознательно делают, то есть мало того – бутылку разобьют и прямо к берегу ее выбросят. Вот таких бы я буквально прямо с берега и бросил бы в воду, пускай бы они ногами и походили, будь моя воля.

Я бы просто дал им почувствовать – испытать на своей шкуре то, что они сами творят. Понимаете, не из-за того, что я тебя сейчас… Ну, как вот котенка, мордой тыкают. Вот на тебе, почувствуй сам, что ты творишь.

Грязь вот эта, которую люди оставляют после себя, то есть хоть трава не расти, вот мне было хорошо, а как будет потом другим – мне наплевать. Приеду в другое место, найду почище – я там нагажу. А ведь многие даже не видят, что здесь грязно. Они здесь же, потом и дети их тут же, так сказать, и прочее. Они там еще грязнее делают. Вот это мне кажется неприятно. Люди вокруг себя гадят, не видя этого. Им все равно, что будет после них, что после них останется.

Момент общения с человеком, это момент интимный. Если я хочу пообщаться со своим ребенком, или там с кем-то, я ведь не потащу его куда-то в большую толпу, на какую-то гулянку или прочее, обязательно с ним будем говорить вместе о чем-то близком, хорошем. Так и общение с природой, если ты хочешь, чтобы ребенок это дело просек, оно не может быть таким, когда это гулянка, когда много народу, когда идет этот раздрайв. Обязательно надо быть вдвоем, втроем, с мамой. Я, мама, папа – нас трое, и мы должны обязательно на этой природе быть вместе. Половить вместе рыбу. Встать рано утром, показать, посмотреть, как здорово, поискать грибы вместе, потренироваться, может быть, вместе. Ну, скажем, я многому могу научить. Запах этот почувствовать, цветы, красоту, ягоды, грибы, тепло земли. Смотри, как это здорово, смотри там бабочки, там птицы, там все такое вот. Обязательно, чтобы он почувствовал это вот удовольствие – эти запахи, это тепло, эти вот вибрации, все эти звуки. И он почувствовал от этого удовольствие, как это хорошо, когда вот природа живая, когда она вот чистая. Вот таким вот образом, обязательно.

Я рос в семье, где меня всегда учили быть хорошим, если хотел что-то сделать – спросить разрешение. Табу было

на хулиганство, на какие-то такие поступки, поэтому я такой был благообразный, хотя меня это тяготило, в общем-то. **В школе у меня были друзья такие сорванцы, меня тянуло к таким ребятам, которые, как бы сорвиголовы, не шпана такая вот отмороженная, а такие сорвиголовы, которые любят приключения, любят, чтобы на грани.** Меня тянуло к ним, но я никогда не срывался на их проделки, у меня всегда внутренний стержень срабатывал – опаска что ли, попадешься там и влетит. Но меня тянуло именно к таким вот ребятам. Хотя хулиганистым я не был. Мы иногда что-то отмачивали такое, но в пределах… Ну, из рогаток стреляли, я не знаю, были у нас разные такие вещи. Мы яблоки могли потаскать из соседского сада. По парочкам, 18-летним девушкам, которые нам уже тетеньками взрослыми казались, по их ножкам, из рогаток, стреляли в темноте, прятались, и шлепали их там по попкам, по ногам, но не более того. Я не был ни шпаной, ничего...

Габен – доброжелательный человек. Сейчас могу сказать про себя, что да.

Что касается работы. Иногда я вижу, что человек откровенный такой бракодел, ему абсолютно наплевать что, как, чего, лишь бы спихнуть, а что потом там это все выбросят или подведет кого-то, ему все равно. Часто, ведь знаете, грубо говоря, ты делаешь, а на тебя работают несколько человек… Ну, допустим, я слесарь, а есть станочник, который для меня делает эти детали. Я потом их должен собрать, и потом вот это изделие выдать. Так он делает, ему наплевать, что в чертеже указаны, например, такие-то параметры, и ему по фигу все, он делает так, лишь бы деньгу срубить, а что ты потом будешь с этой деталью делать, это не его дело. Как ты там будешь выеживаться с ней, чтобы ее привести в дело, его не волнует. Так он меня подводит. Я крайний оказываюсь. Вот такое наплевательское отношение к своему труду. Ему

наплевать, лишь бы деньги платили, день бы шел – этого я не терплю. **Наплевательское отношение к труду я не терплю.**

Что касается отношений: когда идут дрязги, ругань, постоянная конфликтность – это очень тяжело, когда вот сделают тебе плохо, а им от этого в кайф – вот я тебя довел там. Когда сознательно пьянство дома, грязь, матерщина, побои, драки, ругань, стервозность. Когда люди просто не понимают, для чего живут друг с другом, изматывают друг друга, калечат своих детей морально. **Для Габена важно теплоту отношений держать дома.**

Не приемлю, когда растет такое поколение, много сейчас таких отморозков откровенных. Вот он сидит в автобусе пьяный, матом кроет всех, ему по фигу, что рядом женщины, что рядом дети, ему сделаешь замечание, так он на тебя... Причем, в реале-то оказывается, человек ничего из себя не представляет, когда его за шиворот возьмешь… Вот такие отморозки – им по фигу все, опять он пожрал, выпил там, справил свои надобности. Ему наплевать, значит, на все, что будет… У меня были такие случаи пресечения, когда откровенное хамло лезет на тебя… Человек, который из себя что-то начинает представлять, ну, на каком-то этапе подняться может чуть повыше, чем ты, допустим, по служебной лестнице, начинает из себя такое тщеславие корчить. Это все – показуха, желание выделиться. Ну, короче, так и назову одним словом – это не по-людски. Вот здесь у меня какой-то такой внутренний критерий поведения: что хорошо, что плохо. Хотя это тоже, наверное, относительно. Но, тем не менее, **я не приемлю хамского и вульгарного поведения.**

Если скажем, какой-то определенный допуск, выражаясь техническим языком, плюс-минус допустимо, а что за гранью допустимого... Вот это допустимо, а здесь, уже ближе к границам, а за границей – ну, это уже, куда годится? Я конкретно не выношу своего брата из-за дикой его неряшливости.

Это для меня за гранью нормального, человеческого чего-то. Я понимаю, что не все женщины, например, могут быть идеальными хозяйками. Но опять же, есть и какой-то определенный предел, если приходишь, а дома неделями не убираются, не вытирается пыль, все разбросано, все грязно, сама хозяйка не ухожена. Ну, конечно, это неприятно.

Чистота для меня – это важно. Я всегда вижу, чисто в комнате или грязно. Отец меня ругал, если что-то оставишь после себя. Но в отношении брата как-то все у него по-другому шло, чем ко мне. С меня спрашивали, а ему все на самотек. Так он и вырос, он дикий неряха, кровать может не заправляться, причем не то, что не заправляться, а вообще все раскидано месяцами, то есть человек неделю, месяц, второй, третий, уходя, после себя вот это все оставляет разбросанное. Вечно не проветрено, вечно воняет все. Вещи все валяются, пол грязный, пыль там уже в два пальца толщиной, и когда ты ему делаешь замечание, причем так, поначалу нормально, спокойно говоришь… Сначала-то молчит, но когда повторяешь это дело – на тебя дикую агрессию направляет, дикий крик. У каждого есть какое-то свое понятие чистоты.

Я не могу мириться с беспорядком. Там невозможно мне находиться.

Я когда вижу всю эту грязь, всю эту вонь, из месяца в месяц, когда у тебя полно времени, можно элементарно убраться, кровать заправить, ну, полминуты, наверно, вообще. Только накинь одеяло и все. Мне просто вот в такой обстановке настолько неприятно бывает.

Какое-то общее состояние чистоты или беспорядка – оно присутствует, то есть я не смотрю там вот это, вот это, вот это, вот это, а глаз общую картину охватывает и сразу понятно. Вот вошел ты – здесь вот нормально, или здесь просто невозможно уже находиться.

Внутреннее осуждение людей – есть. Я, когда это вижу, у меня такое возмущение просто. **Нравоучение какое-то хочется дать…**

В детстве, насколько я помню себя, мне хотелось что-то уметь. Я говорил: «Давай, мама, вместе, давай вот это сделаем». Сейчас вот у брата дочка. И я всегда стараюсь: «Слушай, а давай вместе вот это сделаем с тобой, ты вот это будешь делать, а я вот это. Давай я тебя научу. Вот смотри, как это делается. Вот берешь вот это, вот это, вот смотри, давай, сделай сама».

Она там делает.

«Вот видишь, у тебя не получается, давай еще раз».

Вот сделали.

«Вот видишь, чисто стало».

«Чисто».

«Тебе хорошо от этого, что чисто».

«Хорошо».

«Нормально».

«Ну, давай еще раз сделаем».

«Давай еще раз сделаем».

Надо давать ребенку задания, полезное дело лучше делать со взрослыми вместе.

«А теперь вот давай вместе пропылесосим», – вот я раз – включаю пылесос.

«Вот смотри, как это делается».

«Давай, я сама». Вот она пылесосит.

Ребенка надо втягивать в работу.

Надо типа игры такой:

«Ну, смотри, чисто, хорошо стало дома».

«Хорошо».

Все, давай в следующий раз сама сделай. Меня в детстве без всякого: «А ты, там сделай все». Меня ведь очень жестко учили. Меня мать как пол учила мыть (мне было 13 лет, в 7

классе я учился): «Все, давай убирай квартиру, сегодня будешь сам мыть пол, а я не умею, а мало ли что, давай и все, делай…» Я там начал, мне хочется куда-то идти, играть. И вот я начал этот пол мыть: «Плохо – перемывай!» И опять я в двухкомнатной квартире все мою. Вымыл второй раз: «Плохо – опять перемывай!» Через полгода уже доверяли мытье только мне, и по сей день я лучше всех это делаю. Но жестко было. Я собрался гулять, шнурки кое-как завязал скорее и бегом на улицу. «Гулять никуда не пойдешь, пойдешь только тогда, когда научишься шнурки завязывать!» Весь вечер их и вяжешь, потом научился. Зато вот сейчас вижу племянница, она до сих пор, ей десять лет – не умеет шнурки завязывать.

Всему надо учить детей.

Без крика, без унижения: «Давай вместе», – и ни в коем случае, там, не пойдешь гулять, нет, зачем? Сходи, погуляй. Пришла, погуляла, вот есть полчасика, давай, поучимся. Сама же потом спасибо скажешь. Давай, давай, любишь блинчики есть, давай вместе сегодня испечем, давай, вот смотри, как это делается. И сразу в глазах блеск такой, как здорово, вот я сегодня смогла… **Как я мечтал, чтобы со мной вместе в делах родители были.** Можно помочь с уроками. «Давай вместе разжуем, чтобы ты понял, мозгами дошло, чтобы тебе интересно, чтобы ты сам потом...» **Ты научишься, потом сам это сможешь делать, и руками сможешь потом делать все, не то, что за тебя кто-то.**

Ребенок сам должен отвечать за свои поступки. Если ему что-то поручили сделать по дому, а он этого не сделал, например, не вымыл посуду. Элементарно – ешь из грязной тарелки, которую ты не вымыл. Ты не сделал это – пожалуйста, пожинай плоды своего труда. Я тебя не буду бить, я тебя не буду ругать. Вот таким вот образом.

Если бы я дал задание ребенку убрать в квартире, а он не убрал, я бы предложил как бы заключить договор

определенный. Вот давай такие условия: если мы договорились, а ты не делаешь – будут вот такие последствия, я тебе это заранее говорю. Не сделал ты – за это отвечаешь таким-то, таким-то образом: или ты не идешь в кино со мной, я тебя не беру с собой на тренировку, или мы едем завтра с мамой в лес, а ты остаешься дома. Вот все, заранее тебе известно, решай – ты или это выбираешь, или это выбираешь. Если ты с улицы пришел грязный, извозился – понятное дело, извини – одежду сам почисти. Если ты сломал клюшку, и я тебе не могу купить, значит, играй со сломанной клюшкой, или вместе будем ее ремонтировать.

Очень многие Габены учиться не хотят.

Разные ситуации есть. Просто учиться не хотят, по-видимому, потому что им не интересно. Мне интересно было. Ведь, во-первых, может материал так подается, может человек не видит перспективы, почему надо хорошо учиться: «Зачем мне это надо?» Когда я еще был молодым специалистом, я входил в комсомольское бюро, и по комсомольскому поручению мне нужно было прийти в подшефный класс, и с ребятами провести лекцию о пользе учебы. Я тогда помню, пришел к ним в класс, а я всегда к таким вещам подходил очень нестандартно. Я сразу увидел типичную ситуацию. У них в школе типичная стандартная училка, которая постоянно: «Иванов, Петров, я кому сказала, тихо, видите, человек пришел, что он о нас подумает». Совершенно шаблонный подход, наверняка и к своему предмету. И разве у такой училки будет интересно на уроке. Нам повезло, что у нас были интересные учителя. Многое зависит от того, кто учит. Если человек дает хорошие знания, будет интересно преподавать предмет, а если этот предмет такой сухой, как математика, история, что там – там интересны картинки, там события, там герои. Математика более сухой предмет, но там **очень важно увидеть практическую пользу этих уравнений.**

Для меня эти уравнения были темным лесом, абстракция сплошная, для меня совершенно непонятно для чего это в жизни вообще. Какие-то там иксы, игрики, на кой черт мне все это надо? И для меня математика, поэтому была очень тяжелым предметом. А потом, однажды, пришел один преподаватель и сказал: «Ребята, а вот таким вот образом, например, просчитав это уравнение, легко можно подсчитать, сколько нам нужно, например, звеньев в батарее, чтобы в комнате вот такой было тепло, вот такая примерно температура». Я так: «ОБА». Вот, вот оказывается для чего. Другой там раз – другой практический смысл нашел, как оптимизировать, например, движение. Ну, допустим от склада к складу, например. Ну, там центральный склад, на какой-то цех, от такого-то цеха туда-то, значит, чтобы это была самая оптимальная в экономическом отношении структура. То есть, можно так сделать, можно так, а можно – вот это как раз и будет оптимальный вариант, и, так сказать, стоимость машины, которой, там, производство будет на порядок ниже, то есть вот математические уравнения… **Габену – важна полезность! Полезность, да, реальная польза, так сказать, чтобы человек понимал пользу, практическую пользу от своей учебы. Чтобы не абстрактная польза была, а реальная, вот от нее такие плоды, конкретно в жизни применимы.**

Для такого ребенка очень важен спорт. У каждого ребенка свои двигательные особенности, это надо учитывать, отдавая его в спорт.

У меня шло со спортом хорошо. **Игровые виды у меня шли нормально**, единственно, что я не очень любил – это всякие лыжи, такие длительные и монотонные виды спорта: длительный бег, штанги всякие. **Но мне нравились ситуации, где нужно проявить нестандартность.** Меня прозвали кошкой, я действительно, совершенно нестандартные ходы находил, в игровых видах спорта, в футболе или в баскетболе.

Я любил единоборства, каратэ, бокс. Там ты с соперником один на один, голова работает, а тело твое движется согласно голове, и все. Для меня, например, было хорошо – где нужно проявить реакцию, смекалку какую-то, мне не силовой такой нахрап нужен, не длительные или монотонные нагрузки, а движение, резкость. Движений каких-то надо, таких моментов, когда ты как кошка можешь то туда, то туда, то туда и головой, так сказать, подумать, и телом сыграть. Где есть такой поединок, игра – вот мне такие виды спорта больше нравились. Если футбол, то там, не в воротах стоять, а вот именно мыслить, что-то такое придумать, такую комбинацию, такой ход неожиданный или финт, или удар какой неожиданный, когда никто не ожидает, вообще. И в баскетболе так же. В боксе особенно.

Работа Габена должна быть обязательно творческой.

Для меня обязательно должна быть работа, которая приносит удовольствие, где ты постоянно, ни вот изо дня в день делаешь одно тоже или какую-то элементарщину, а ты каждый день узнаешь что-то новое. Приобретаешь новые навыки, новые умения. Сегодня я умею, а завтра я уже умею вот это, а послезавтра еще вот это и постепенно я расту, расту и расту.

В работе важны единомышленники и коллектив хороший.

Если, так сказать, вокруг тебя одни волки... В моей жизни бывали ситуации, когда чисто волчий коллектив бывает, то есть, когда люди работают на сделке, они очень с подозрением относятся друг к другу, они никогда не передадут тебе своих каких-то знаний, своих секретов, потому что ты будешь конкурентом. Заработаешь больше, чем они, перехватишь их заказы, если будешь делать лучше, чем они. Бывали подвохи, у тебя украдут инструмент, у тебя украдут заготовки или еще что-то, потому что ты можешь заработать больше, чем они

или стать выше, чем они в этом деле. Вот все это, все есть. А бывают доброжелательные люди, хочешь научиться – пожалуйста, вот смотри, вот так, вот так, вот так. Вот сейчас жизнь идет такая тяжелая, я не рассчитываю на какие-то машины, квартиры и прочее, чтобы как-то элементарно купить что-то себе самому. Прилично как-то жить, не унижая себя.

Обязательно нужно такому ребенку дать высшее образование.

Имея высшее образование, а ушел в рабочие, но в итоге оно мне очень пригодилось. Я пришел на машиностроительный завод, в инструментальный цех. Благодаря своим знаниям, которые были в институте, я, оказывается, знал то, и понимал то, что знали люди, которые достигли высшей квалификации, они двадцать лет работали, прежде чем до этого дошли. Они мне в чертежи: «А вот смотри чертежи-то», – а я говорю: «А я что, а я знаю ребята, что это там обозначает». – «А вот это, а вот это, – ребята, вы мне не втираете – я все знаю». Приходит конструктор, а я его в эти дела тыкаю, определенные посадки, определенные требования они все в чертежах заложены. Разговариваем на равных, эти дяди слушают, и думают, откуда он все это знает. Потом только рассказал, что я заканчивал.

Габену нужна вкусно приготовленная еда. Без всяких каких-то излишеств, но нормальная. Я люблю домашнюю пищу. Раньше я пельмени очень любил, тем более домашние. В магазине дрянь какая-то, пельмени делают плохо, любые, хоть дорогие возьми. Раньше пельмени очень любил, тем более – дома, всей семьей делали в Новый год. Сидели и лепили. Потом целый балкон был завален… Мама очень вкусно готовит. Никто так не делал салат «Оливье», как вот она делала, никто. Селедку под шубой она тоже делала прекрасно, **я вкус с детства помню.** Я и новое люблю. Изыски какие-то… Если бываю где-то в гостях, какой-то новый салат хочется попробовать.

Василий Н.

Как воспитывать маленького Габена.

(Отец Габен рассказывает о воспитании своей дочки – Габена)

Утром встали. Дочку я бужу очень правильно, для того, чтобы она очень правильно вошла в ритм. Бабушка Габену – внучке говорит о том, что она несобранная. Это есть у Габенов: «Не забить последний гвоздь». И поэтому я соответствующим образом с ребенком построил отношения. Утром мы с ней встали, правильно встали, правильно собрались, правильно пошли в школу. Из школы я ее забираю, приходим домой, обедаем, она успевает за полчаса – час сделать уроки, если это все правильно. После этого мы с ней идем:

В понедельник: в начале, на урок вязания, там рассчитано все до минуты – двадцать пять минут. Потом переход на автобус. Садимся на автобус, едем в бассейн. В бассейне она проплывает в среднем от 750 метров до 1 километра: на спине, кролем, с ластами. Тренер очень мудрый – женщина. Возвращаемся домой. Дома она читает, так как уроки уже сделаны. Может посмотреть мультики, поиграть. Вечером бабушка читает ей перед сном чего-нибудь.

Вторник: подъем, тоже самое – из школы приходим, уроки. Вечером во вторник идет на танцы. Она танцует народные танцы, очень хорошая школа подготовки – возле станка, не просто хороводы водить. Очень мощная школа, как у балерин.

Среда: опять школа – из школы. В среду английский – репетитор приходит домой.

Четверг, как понедельник: школа, вязание, бассейн.

Пятница: школа и вязание (1,5 часа).

Суббота: подъем, так как школы нет – бассейн, танцы, после танцев английский.

Воскресенье: ребенок встает по привычке рано. Мультфильмы, потом может погулять, на велосипеде покататься, с котенком поиграть, почитать, день посвятить себе. Вечером танцы.

И так всю неделю. Бывает, иногда ходим в гости.

Как Габенов важно будить? Спит мертвым сном, не поднимешь. Габен – человек настроения, и надо плавно выводить ее из сна. Громкий крик с утра: «Вставай, Лиза!» – это испорченный день.

Когда она заканчивала детский сад, им санировали полость рта. У ребенка все зубы, никаких претензий. В сентябре мы достойно потеряли два передних зуба. Нужно правильно чистить зубы. Зубы надо вычищать изнутри обязательно лопаточкой, а не просто полировать снаружи. Моя дочь чистит зубы правильно. Так вот два передних зуба долго не росли. Я обратился к врачу, она говорит: «Кальция не хватает». Как же кальция, когда я ее каждый день кальцием кормлю утром. И вот я стал давать ей кальций на ночь. Может быть совпадение, может быть. Но, через неделю, пошли зубы. Через три недели полностью выросли передние зубы. И теперь я даю кальций на ночь – это правильно.

Утром я ее кормлю и даю витамины, так как витамины нельзя давать, если ничего не поел. Когда она поела, она начинает ходить из угла в угол. Все Габены несобранные. Чем Габены компенсирую свою несобранность? Они смотрят за своими вещами. Чтобы все было разложено. Все, все, все. Это у нее тоже есть. Но это только компенсация внутренней несобранности. Это значит, что они неаккуратны, «последний гвоздь не забит». Но все должно быть собрано. Внутренняя несобранность Габена компенсируется внешностью. Поэтому очень важно ребенка научить внутренней собранности... Если внутренняя собранность или элементы ее есть, у них прекрасно работает интуиция. Когда подходим к остановке,

ехать в школу, ребенок четко говорит, на каком автобусе ехать, она знает, какой автобус подойдет первый.

У Габена собственный порядок. Ему надо сказать: «Убери». Они часто не могут убрать не потому, что не хотят, а потому что эта внутренняя несобранность не позволяет Габену после завершения дела сразу все разложить по местам. Они могут тянуть резину, но вот этот беспорядок Габенам не нравится. Из-за внутренней несобранности они будут тянуться, но они хотят, чтобы все было на своих местах. **У них собственный порядок, так как им удобно.**

Лизе не нравится корзина с игрушками, ей нравятся полки, где она раскладывает книги свои, свои рисунки раскладывает. Очень любит рисовать, очень любит лепить. Руки у нее на своем месте. **Нужны педагоги, способные развить высокопрофессиональные навыки работы руками.**

Ребенок Габен чувствует человеческие качества педагогов. Лиза ходила в школу, и в классе было много детей из одной группы детского сада. Она очень часто плакала в школе, потому что педагог не была учителем начальных классов, она была далека от педагогики. Я стал говорить ей элементарные вещи по педагогике, и это стало отражаться на ребенке. Учитель не находил контакта с детьми. Потом учительница ушла, мы перешли в другую школу. А в другой школе оказался действительно педагог, действительно воспитатель, действительно учительница настоящая. В школе Лизе поручали самые большие стишки учить. На празднике букваря ей поручили быть одной буквой. Надо было видеть, с каким удовольствием она учила роль. Потому что в школе была совершенно другая атмосфера, доброжелательная, деятельная. Ребенок почувствовал эту атмосферу, комфортную обстановку. Однажды учительница заболела, и когда ребенок, через две недели отсутствия учительницы из-за болезни, узнала, что учитель завтра будет в школе, она подняла руки и закричала:

«Ура!» **Ребенок хочет ходить в школу, если ему комфортен педагог и атмосфера класса.** Педагог встречает детей на пороге школы. Теплота, душевность. Потом Лиза рассказывала, как все дети обрадовались учительнице, когда она поправилась.

Габен очень уязвим в отношениях. На него можно «наехать» даже ровным, спокойным голосом, смотря какой энергетикой это все звучит. Лиза сразу все это чувствует, слезы наворачиваются, она вся сжимается. Бабушка на нее шумит, а я включаю негатив, но спокойным ровным голосом говорю – она сильно реагирует. У меня были неприятности, день не сложился, тяжесть внутри была. Лиза пришла, ей говорю: «Переодень колготки, ты же в них в школу ходила…» Раз сказал, еще раз…, в третий раз. Я захожу в зал, внутри меня кипит, но не по поводу Лизы. Надо же поучаствовать, что же она в этих колготках-то ходит. Я говорю: «Лиза, в колготках ты в этих куда ходишь? В школу? Тебе что сказали? Переодеться?!...» Губенки затряслись, из глаз слезы. Бабушка подлетела: «Ты что с ребенком сделал?» Я понял, что выбросил негатив на ребенка. Мне стыдно. **Выбрасывание на него негатива – самое страшное для Габена.** Самое страшное. Не крик, крик тоже, но крик разный – с негативом и без него. **Нельзя сливать негатив на Габена.** Сморщенное яблоко видели – сморщенное яблоко отдыхает. А видели яблоко сморщенное и внутри – оно как вата. Когда Габен получает на себя негатив – у меня резко падает давление, я начинаю потеть, лоб становится мокрый, я начинаю «плавать». У ребенка тоже самое. Очень сложно потом выходить из этого состояния. Ребенку нужна помощь, чтобы ее вывести из этого состояния. Я еще похожу часик, покиплю, и сам начинаю ее оттуда выводить. **Прежде всего: «мир», «я тебя люблю». Затем я начинаю объяснять ей причину, почему она не права.**

Взрослым надо стараться не сливать негатив на ребенка. Если у тебя кипит внутри – пойди, прими холодный душ, а потом разговаривай с ребенком. У нас мама строгая, но ребенок чувствует, что мама любит, и может пропустить мимо ушей мамины указания. А я пользуюсь негативными выбросами, как последней инстанцией. Иногда я делаю это осознанно, но часто совершенно неосознанно, и ничего не могу с собой сделать.

Негатив комкает ребенка, остается с ним на всю жизнь. Нельзя этого делать, нельзя. Нельзя выливаться на ребенке. Это самое жуткое, что может быть. Некомфортно ребенку, когда на него кричат, но это быстро проходит. Один раз мать ее ударила. Это было шоком для ребенка.

***

Практически всю жизнь, у меня была обида на то, что меня били в детстве. **Пятьдесят лет назад мальчишка в лагере меня незаслуженно стукнул. Я пятьдесят лет это помню. Я считаю, что это у меня мстительность.** Это было в школе (пятый, может шестой класс). Получился какой-то конфликт. И Мишка меня ударил, может даже не один раз. Мне раз пять-шесть кулаком хорошо треснули по челюсти. А Толик многим уступал Мишке по массе, и вот он за меня вступился.

По жизни, если незаслуженно обижают – желание отомстить, оно не проходит годами. Годами! И если все-таки через многие годы удается что-то забыть – оно лишь приобретает другие формы, но обида остается, и остается желание отомстить! Оно живет во мне, никуда не девается. Это не совсем агрессия. Агрессия – это я понимаю так: «Получил – и тут же отдал». А это живет внутри годами, и долго, и вызревает в самых непредсказуемых формах. Вот в чем дело.

Эта реакция возникает не на физическую боль, а когда в душу «наплюют». Незаслуженно ударить, незаслуженно что-то сказать, предать. И это потом на долгие годы, а то и на всю оставшуюся жизнь. Во что это может вылиться? Вот если бы я своего школьного обидчика встретил бы…, я его лицо даже смутно помню, я из опыта, что у меня есть, постарался бы ему в душу так наплевать, используя все свои знания и умения. Я бы его унизил. Ни в коем случае не физически, надо, чтобы это коснулось его души. Я с таким бы удовольствием размазал там это все, с таким бы удовольствием, очень тонким, проникающим во все точки внутреннего состояния человека, размазал бы вот этот плевок, чтобы на всю душу хватило. Вот это да, это есть, но ни в коем случае не физически, только унизить его надо максимально.

У каждого человека есть то, чего он не достиг, причем хотел бы, но не получилось. На эти места я бы, аккуратно надавив, показал бы ему: «Ты это не получил, и поэтому вот такой и такой ты всегда останешься. Вот это у тебя больно, а больно потому, что это у тебя так… И это неправильно». Везде, где можно, я бы аккуратненько надавил бы на струнки. Я бы сказал, почему это у него, и сказал бы: «Обратного пути нет у тебя, потому что ты как личность…» – и перешел бы на его личность. Я сказал бы ему всю чистую правду. Мне потом было бы жалко самого себя. Я бы стал переживать, что все-таки это сделал.

В таких ситуациях я болею от двух-трех дней до двух-трех недель. Если я агрессию свою выбрасываю, я знаю, что мы – Габены – очень здорово раним других людей, и при том не словами, а именно энергетикой – негативом. А представляете, этот негатив может копиться иногда пятьдесят лет – вы представляете, эта энергия уже настолько «перегнила» – «смрад» убьет любого человека. Я этот «смрад» отдам, и буду переживать. Насколько больно мы что-то принимаем,

настолько больно мы и отдаем. Хотя люди иногда этого уже не помнят – вот что жутко. Я это понимаю, но вопрос: «Надо куда-то выбросить». Когда я выбрасываю, становится легче, от этого груза надо избавляться. Она, эта энергия обид, живет, она давит, меня как личность подавляет. Это надо выбрасывать.

Ребенка надо суметь разговорить. Пока в детстве ребенок еще расскажет это, надо суметь этот пар выпустить, иначе он на всю оставшуюся жизнь. Скорее всего это должно быть ненавязчиво, нужно включиться с ним в игру, разговоры… Если вы с ним душевно близки, и он вас не боится, ребенок сам расскажет, он сам выведет на больную тему: может быть школа, учительница, дети… Это не должно быть методом расспроса. Ребенок расскажет, это ему самому надо выпустить.

Вот бывает, мы с дочерью в бассейн едем, мы с ней играем. Я принимаю те условия игры, которые она навязывает, вот тогда она мне открывается.

Я с детства чувствовал дискомфорт в одежде. Если одежда не гармонирует, я ощущал мощнейший дискомфорт. Почему? Потому что у меня был зеленый костюм, и мама для этого костюма взяла желто-коричневые ботинки. В общем-то, это действительно была гармония, если посмотреть правильно, но с точки зрения ребенка, нужны были черные ботинки под этот костюм. У нас с мамой был практически одинаковый размер. Я старался пораньше встать, одеть именно ее черные ботинки и убежать в них. И у нас по этому поводу были разногласия.

Я смотрю на дочь, как она подбирает одежду. Если цвет одежды не подобран, или она ей не нравится, она будет капризничать. **Внешняя собранность, внешний порядок очень отражается на внутреннем состоянии.** У нас внешняя собранность, хотя внутри мы не собраны.

Габены жутко ревнивые. Если на остановке садится женщина с маленьким ребенком и тяжелой сумкой неподъемной, я беру у нее эту сумку, и дочь меня начинает ревновать: «Вот, ты не видел, как я чуть не упала, а ты с этой тетей…» Я объясняю: «Лиз, сумка тяжелая, да еще и ребенка надо поднять, попробуй какая она тяжелая». Она понимать-то понимает умом, а душой-то не прощает, она ревнует. Габены ревнивые, особенно в детстве.

Габены замечают все вокруг. Они чувствуют, если доброжелательность или негатив идет от людей. Вот у дочери учительница по танцам молодая девушка, ей где-то двадцать три года, она закончила народные танцы, она очень строгая, но очень любит детей, и дети к ней тянутся, они, чуть ли, не боготворят Ирину Сергеевну. Другая женщина, которая занимается вязанием, она очень эмоциональная, она тоже Лизу любит, но когда она эмоции выбрасывает, Лизе не нравится. **Если на Габена кричат, ему очень не комфортно.**

От того, как человек посмотрит на Габена, ему может быть комфортно или дискомфортно. Часто чувствуешь себя не по себе. Если отталкивающий взгляд – надо отойти, набрать дистанцию. Таких людей, от которых хочется отойти, добрая треть.

Есть такие люди, которых не просто мало, а катастрофически мало. Люди разучились радоваться, но люди все хотят радоваться, абсолютно все. Радость – это внешнее проявление счастья. Радость видно по глазам, посмотришь в глаза – они по-другому светятся. Радость – есть вирус, хочется, чтобы тебя зацепило радостью. Кто-то смеется – это передается окружающим и тебе. Мы ходим все за радостью на Петросяна, в другие места, и там хохочем. Это немножко не то, это псевдорадость. Есть радость, которая идет изнутри – это настоящая радость. В этой радости есть жизнь. И ребенок это чувствует. И негатив чувствует.

Внутри, как личности, Габены слабоватые, не сильные. Когда идет негатив, сильная личность либо касается его и уходит, либо стряхивает негатив и не обращает внимания, а мы принимаем негатив в душу и становимся сморщенными. **Если ребенка правильно разбудить и запустить в день, он не будет собирать негатива, и не будет собирать неприятностей. Неприятность присутствует там, где негатив.**

В отношениях с Габеном нужно дозировать негатив. От негатива никуда не денешься. Если в жизни не видеть негатива, то не с чем будет сравнить позитив. Без негатива совсем никто жить не сможет. Но негатив в отношениях с Габеном должен быть дозированным. Если вы ребенка правильно разбудили – дали радость и хорошее настроение. А если это неправильно сделать, с утра настроить не на то, показывать, что вокруг не так и ребенок нахватается негатива, то радостного-то не будет ничего. Очень важно, как начинается день, неделя, утро. Все это очень важно. Не надо выливать негатив на ребенка из-за порядка. **Если ребенок вещи раскидал, то к вечеру он сам все разложит по местам, в своем собственном порядке. С порядком у Габена очень сложно.**

Если правильно растить ребенка, должна быть не опека, должен быть контроль. Важно с раннего детства, зная Габенов, развивать то, что в нем заложено. Там, где у Габенов слабые места – это и надо контролировать и дозировано развивать.

Когда дочь сунулась в таз с горячей водой и обожгла руки – все, на всю жизнь, она теперь к чайнику подходить боится. Если бы ребенку своевременно показать, что такое кипяток: руки в него не совать – обожжешься. Нужно ребенку многое показывать, но и давать набирать самому уроки жизни. Нужно объяснять, что если ты не спросишь и сунешься, куда не надо – получишь большую боль и физически, и душевно.

У Габенов очень тонкая душа, они всегда готовы откликнуться, помочь. Если Габена кто-то просит о чем-то помочь – внутри удовольствие.

Один раз меня попросили защитить девочку. Меня вызвали на «стрелку». Я победил. И почувствовал себя личностью. Для Габена очень важно почувствовать себя личностью. В моем ощущении: личность – это собранность. Этого не хватает мне. Когда нас просят, и мы можем человеку что-то сделать – помочь, это не столько для него, сколько для нас важно. Я собрался, я личность, у меня это получилось, я нужен, я могу, я добьюсь. **Это нужно культивировать с самого детства: ты можешь, ты добьешься, ты нужен.**

Сами Габены не являются задиристыми, они ершистые. Когда мы сжимаемся внутри, у нас наверху получаются иголки как у ежика. Когда люди задевают – эти иголки начинают жалить. Это как раз внутренние те обиды, которые человек не забыл или забыл, но внутри они живут. Это не столько задиристость, это то, что внутри собралось, что внутри сидит. Когда ребята в автобусе щелкают семечки и плюют, мне хочется подойти и влепить им по морде, залепить затрещину. Я себя сдерживаю от этого, у меня кипит внутри. Мне хорошо, когда я ощущаю гармонию, а когда я вижу эту дисгармонию, мне плохо.

Сидят два мужика на берегу, а из воды торчат бутылки… Зимой дети будут кататься, и будут резаться об эти бутылки. Когда есть гармония мировая, и когда человек со своим дерьмом вносит дисгармонию – меня вот это раздражает.

Выхожу из школы – пацаны стоят курят. Говорю: «Ребята, сосете это дерьмо, потом жалеть будете». У меня желание заставить их съесть эти окурки. Вот в чем проявляется моя агрессия – это есть.

Для Габена есть два мира: один мой мир, а другой – который есть. Вот эти два мира иногда не срастаются.

Когда я вижу машину, и у нее не соответствует диаметр колес самой машины – это вносит дискомфорт в мое восприятие. Мне надо, чтобы все было гармонично. Родителям нужно говорить ребенку: «Если ты мир не можешь изменить – его надо принять. А там, где ты сможешь изменить, по возможности, без физической и моральной боли себе и другим, то меняй».

Если не менять этот мир, если не подойти к мальчишкам и не сказать, чтобы они прекратили курить, плевать семечки, то Габену будет мощнейший дискомфорт.

Не помню, откуда услышал фразу: «Господи, дай мне сил, чтобы изменить то, что не приемлю, и принять то, что не могу изменить, а также разума, чтобы отличить одно от другого».

Это надо культивировать в Габене с самого-самого детства. Ему надо поменять весь мир, но этого не может никто. Надо набраться мудрости менять то, что можешь, а то что не можешь – прими.

То, что Габен делает – это на века. Он очень хозяйственный. Я сделал проект мебели для комнаты дочери – место минимальное, а функции максимальные.

У меня настроение впереди всего…

Если вокруг кипят эмоции – я никакой! Стараюсь хоть какую-то логику брать из происходящего, а эмоции не брать. Чуть-чуть не собрался, эмоции бух по голове, бах по голове, и мысли рассыпались. Отключается восприятие, тело ничего не чувствует – меня нет! Одни мозги в воздухе плавают… Я пытаюсь выползти из эмоций, цепляясь логикой… Я же знаю, что там, где логика – нет эмоций, но чувствую, что меня крутят через мясорубку и сдают в утильсырье!

У Габенов очень тонкое сенсорное восприятие окружающего мира. Чего Габен боится? Скорее всего, физической боли. Боль переносит тяжело.

Однажды ехал в автобусе. И входят трое бомжей – сразу резко прогорклый запах, от них пахло старостью и безысходностью. Этот запах сразу схватывает волосы, одежду, попадает в гортань – ощущение колоссального дискомфорта, отвращение, тошноты. Ощущение брезгливости от собственного тела. Надо отмыться, все промыть и простирать.

Запахов у меня очень много разных. В КПЗ – запах страха, в тюрьме, от людей, которые там сидят – запах безысходности. Я очень легко отличаю людей по запаху. **Часто остро чувствую необходимость помыться – немного понервничаю, и чувствуется налет на коже.**

Когда паришься, ощущения, если одним словом – нирвана. Мысли всякие куда-то деваются, остаешься ты и баня… Когда паришься, идет поглаживание веником по телу – оно расплывается… Когда начинается непосредственный массаж, мышцы собираются, происходит какое-то напряжение в мышцах и чувствуется, как отделяются вены от мышц: каждая мышца начинает работать – она сначала расплылась, потом, во время похлопывания, напрягается, начинает собираться и отделяется от других мышц. А мышцы связывают нервы и кровеносные сосуды – чувствуется каждый кровеносный сосудик. Происходит зарядка нервной системы, зарядка кровеносных сосудов, начинается активное кровообращение: некоторые люди краснеют, кто-то белеет.

Одно из моих любимых блюд – пюре и сосиска, но сосиска обязательно того вкуса, который мне нравится: они не кислые, не соленые, они не мягкие. Знаешь, что ничего хорошего там нет, но она вкусная, как мясная.

Разные люди по-разному готовят. А я привыкаю к определенным вкусам, приготовленным одним человеком, а блюда люблю простые: пельмени, макароны с фаршем. Я сам готовить люблю, завтрак ребенку и нам я готовлю сам. Люблю красоту – подаю еду красиво оформленной: пусть это будет обычная мешенка с зеленью, зеленый горошек, но я это сделаю красиво.

У меня мечта – открыть свой ресторанчик. И там будут именно свои блюда. Они могут быть домашними, своими, очень вкусными.

Огурцы почему-то растут ночью. Утром выйдешь, пленочку откроешь, а он весь в инее, в белом налете, берешь его, а он напыжастый весь и колючий, каждый пупырышек со своим вкусом. Пыжится и колется каждым пупырышком. Когда берешь в ротик на зубки, каждый пупырышек наполняет тебя своими ощущениями: если на темной стороне, которая к солнцу – пупырышек сладковатый; если на беленькой стороне, которая к земле – с горчинкой; на северной – чуть с кислинкой. Внутри огурца мякоть вяжет.

Лучше всего в самое жаркое время выйти в огород и найти помидор, который смотрит на солнышко. Его сорвать с ножкой. Желательно не мыть. На этой ножке огромное количество солнечной энергии – его съесть. Если хотите ощутить всю прелесть – желательно помидор не мыть, ощущаешь вкус солнца, запах чистоты, свежести и какой-то романтики.

Литература

1. Аугустинавичюте А. Соционика: Введение. – Спб., 1998
2. Аугустинавичюте А. Соционика: Психотипы Тесты. – Спб., 1998
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Мн.: Харвест, 1998
4. Калинаускас И.Н. Игры, в которые играет «МЫ». – Киев, 2005
5. Михевнина О.В. Твое предназначение, или какие мы все разные. – Н.Новгород, 2009
6. Рейнин Г. Соционика. Типология. Малые группы. – Спб., 2005
7. Седых Р.К. Информационный психоанализ. Соционика как метапсихология. – М., 1994
8. Слинько О.Б. Люди в вашем деле. Энциклопедия соционического менеджмента. – Киев, 1996

Содержание

Вступление ***3***

Пожелания автора всем родителям ***9***

Великое счастье услышать друг друга ***15***

Дюма ***19***

Есенин ***89***

Бальзак ***189***

Габен ***267***

Литература ***356***

Ольга Венедиктовна
Михевнина

Как вырастить ребенка без комплексов

Часть первая

«Легко ранимые»

Художник Катерина Люхина
Верстка Борис Прудентов

Подписано к печати 17.04.2013 г.
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 24.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии «Растр-НН»
603000, Нижний Новгород, ул. Белинского, д. 63