

Первый год жизни: кризис рождения

**Как наладить жизнь с новым человеком,
не повторяя ошибок доктора Спока?**

Опытные родители говорят: как ни готовьтесь, все равно окажетесь не готовы. Даже если вы со школьной скамьи распланировали свою жизнь вплоть до точного года зачатия, если заранее уволились с работы, если десять лет шли к тому, чтобы стать родителями, — все равно новая реальность может обрушиться на вас как снег на голову. Оказавшись дома со своим долгожданным любимым человечком на руках, вы вдруг ловите себя на мысли: «Боже, я к этому совершенно не готов! Мне еще рано. Я не справлюсь».

Если у вас есть дети и такие мысли вас ни разу не посещали — вы счастливое и редкое исключение. Но обычно в глазах новоиспеченных родителей все-таки нет-нет да и проглянет ужас: что же теперь будет со мной? Я — это все еще я или уже просто мать или отец?

Собственно, в этом и заключается **главный конфликт этого первого детско-родительского кризиса**: только что ты был сам собой — и вдруг стал родителем. А ребенка вообще еще вчера не было — а вот уже он здесь, ему нужно срочно освоиться в этом мире, и он очень ждет, что вы ему в этом поможете. А сами вы прямо сейчас заняты примерно тем же: осваиваетесь в новых, совершенно для вас непривычных условиях.

С точки зрения развития эмоционального интеллекта любая семья с новорожденным — маленькая новая галактика, где то и дело что-то вспыхивает, трансформируется, взрывается. Но постепенно облака раскаленных газов замедляют свой бег, застывают, превращаясь в более или менее устойчивые формы. Примерно так же в мозге у родителей и малыша активно формируются новые нейронные связи: повторяющиеся действия, ритуалы, звуки, запахи, тактильные ощущения постепенно соединяются с сильнейшими эмоциональными переживаниями (и здорово, если они для всех участников преимущественно приятны). Скоро эти нейронные «дорожки» укрепятся, «застынут», и тогда вам станет легче ориентироваться в вашей новой вселенной. Предметы начнут магическим образом вызывать приятные воспоминания и ассоциации. Например, в моей практике был случай, когда маме нужно было просто взять в руки любимое одеяльце малыша, чтобы спровоцировать выброс в кровь окситоцина и приход молока. А для ребенка, который поначалу может чувствовать себя довольно растерянным, отличным ориентиром, символом безопасности и спокойствия станет просто запах мамы и папы, их одежды и волос. Но пока

эти связи еще не «застыли», будет сложно: вы еще только прокладываете дорогу к совместным приятным переживаниям.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА В ПЕРИОД КРИЗИСА — ПОЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ И СВОИМ РЕБЕНКОМ

Малыши рождаются беспомощными, нежными и хрупкими — это необходимо, чтобы вызвать у взрослых желание заботиться. Слабость новорожденного и его зависимость от нас и наших действий побуждают беречь, защищать, воспитывать и вести ребенка за собой.

Важно, чтобы наша забота и родительская привязанность не переросли в созависимость — состояние, при котором связь уже не является опорой и источником жизненных сил, а тянет на дно и не дает проживать свою жизнь спокойно и естественно.

В конечном счете наша родительская задача сводится к тому, чтобы вырастить и выпустить в мир самостоятельного, независимого человека, способного жить без нашего участия. И это притом, что сейчас, в первый год родительства, благополучие крохотного, беспомощного младенца зависит в прямом смысле от каждого нашего шага! Можно представить, какой огромный путь предстоит пройти каждому родителю, пока его ребенок растет и взрослеет.

Тридцать лет назад настольной книгой почти каждой российской матери была энциклопедия Бенджамина Спока. В ней ясно говорится, что ребенка не стоит слыш-

ком приучать к рукам, лучше оставлять в комнате одного, не стоит практиковать совместный сон и т. д. Эти советы — не что иное, как попытки в воспитании ребенка пойти на опережение, обезопасить себя от рисков созависимых отношений. Но эта игра оказалась не лучшим выходом из положения: все-таки, пока ребенок мал и зависим, лучше лелеять детско-родительскую привязанность.

В первый год нас всех подстерегает еще одна ловушка: мы рискуем сделать родительство главным проектом своей жизни.

Особенно это касается мам: бушующие гормоны, новые эмоции, сильнейшая любовь к ребенку могут натолкнуть на мысль, что вот тут-то, у колыбели, и есть ты настоящая, здесь твое место и твое единственное счастье. Значит, не нужно заниматься больше ничем в жизни — только вкладывать и вкладывать силы в любимого малыша, делая его жизнь идеальной.

Эту мысль легко спутать с материнской любовью, но в действительности она может навредить и ребенку, и родителям. Вполне естественно, что в первые месяцы жизни с малышом вы занимаетесь только им, но дальше вам предстоит понемногу возвращать себе свою жизнь и что-то делать и для собственного счастья. В противном случае окажется, что оно зависит только от ребенка.

Получается, что тогда вы фактически перекладываете на него ответственность за свое счастье — а это не очень честно.

Ваш малыш может подарить вам много прекрасных часов — но это не основная его миссия в жизни. Ваши благополучие, успех и самоощущение должны оставаться в ваших, взрослых руках.

А пока — переходим к знакомству! Что можно сделать прямо сейчас, во время кризиса рождения малыша, чтобы обезопасить себя от созависимых с ним отношений? Мой ответ как специалиста по развитию эмоционального интеллекта: необходимо как можно скорее ощутить на телесном и эмоциональном уровне, что вы и ваш ребенок не единое целое. А для этого следует просто познакомиться — с ним, с самим собой, со своим партнером и со всем окружающим миром, который, скорее всего, тоже покажется вам отчасти новым и незнакомым.

ВАШ РЕБЕНОК: КАК С НИМ ЗНАКОМИТЬСЯ?

Главная ошибка — думать, что вы и так знакомы. Конечно, вы ждали малыша, разговаривали с ним, мечтали о нем, но в ваших мечтах было лишь предчувствие, а реальный человек появился только теперь.

Аналогичная ошибка — полагать, что пока знакомиться не с кем: якобы ваш малыш на первых порах лишь беспомощный кукленок, чистый лист, в котором бесполезно пытаться разглядеть какую-либо индивидуальность. Да, в свое время на этой «теории чистого листа» взращивали целые поколения. Тогда родители были уверены, что их ребенок остается «никаким», пока не начат его воспитывать, и стремились как можно скорее «вложить» в него все, что нужно: нормы, правила, интерес

к труду, уважение к старшим, правильные привычки... Но многие мамы подтвердят, что некоторые черты личности заметны в новорожденном буквально с первых минут жизни. Один более чувствителен, другой терпелив и меланхоличен; один любит сладкое и долго спать, другому дай только поглазеть на что-нибудь. Один любит, когда его качают посильнее, другого лучше вообще не кантовать. Давайте признаем: на первых порах мы еще не знакомы со своим новеньким малышом и нам только предстоит понять, какой он и что ему нравится.

Поразительно, но иногда даже багаж теоретических и практических сведений о младенцах может помешать познакомиться со своим ребенком. Например, вы вычитали в книгах, что малышу лучше как можно больше времени проводить у мамы или папы на руках: это же так полезно для его психологического комфорта. Помня об этом, вы с первых же дней добросовестно стараетесь приноровиться носить малыша в слинге — и просто не замечаете, что малышу на первых порах это не так уж и нужно или даже вовсе неудобно. Или вы помните по опыту своих младших братьев и сестер, племянников, детей знакомых, что в качестве первого прикорма малыши предпочитают фрукты. Вам даже в голову не приходит, что какому-то ребенку с первого раза может больше понравиться кабачок или еще какой-нибудь овощ, на ваш взгляд совершенно безвкусный.

Не старайтесь узнать как можно больше о детях *в общем* — лучше наблюдайте за *вашим* малышом. Смотрите на него, слушайте, прикасайтесь и следите за его реакцией — когда кормите, купаєте, укладываете. Замечайте,

какое положение в пространстве ему больше нравится, какие звуки его интересуют. Это наблюдение — тоже родительская работа, и подчас даже более важная, чем стирка, уборка и многочасовые прогулки.

**ОТВЕТЬТЕ НА ЭТИ ВОПРОСЫ,
ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО МАЛЫША:**

- В какое время дня ваш ребенок особенно активен?
- В какой позе он лучше всего засыпает?
- Что он больше любит — яркий свет или приглушенный? Прогулку в слинге или коляске? На какие сенсорные переживания больше реагирует: запахи, звуки, прикосновения, яркие картинки, вкусы?
- Что помогает малышу успокоиться в стрессовой ситуации (например, во время купания)? Кстати, в какой воде ему комфортнее — в более теплой или скорее прохладной относительно рекомендованных 36,6 градуса?
- Замечаете ли вы, что малыш в разных ситуациях плачет по-разному? Можете ли отличить крик голода от крика боли?

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ?**

С появлением на свет малыша его родители тоже, можно сказать, в некоторой степени рождаются заново. Наиболее явные и очевидные изменения касаются мамы — вместе с гормональным фоном может измениться все ее самочувствие, но я хочу подчеркнуть, что и для папы рождение ребенка зачастую означает глобальные изменения и на уровне сознания, и на уровне ощущений.

Главная новость для молодых родителей состоит в том, что сами они уже не дети (или, по крайней мере, не только дети). На определенном уровне ребенок тем и отличается от взрослого, что находится в позиции берущего — того, кто требует, нуждается, забирает у другого силы, ресурсы, время, иначе он просто не сможет вырасти. С того момента, как дали жизнь человеку, мы начинаем осваивать новую роль — не берущего, а дающего силы, время, энергию. Теперь *мы* вскармливаем, воспитываем, отдаем то, что у нас есть, ради чьего-то роста. Даже если подобных идей нет, мы все равно не можем не понять на уровне тела и эмоций, что мы уже не реципиенты, а доноры, и нам предстоит привыкнуть к этому ощущению себя в новой, истинно взрослой роли.

Другая новость — чувство, что мы уже не принадлежим себе. В первые же недели жизни с новорожденным родители могут внезапно осознать, что они хуже слышат себя и собственные желания — зато очень отчетливо слышат желания и потребности малыша. Мама может заметить, что ее малыш проголодался, а сама случайно пропустит завтрак — просто потому, что была занята. Значит ли это, что она перестала хотеть есть? Конечно, нет, просто фокус ее внимания резко сместился от собственных потребностей к малышу.

А ведь наши органы чувств после рождения ребенка преподносят столько сюрпризов! Особенно это касается мам: свет и тень, звуки, запахи, вкусы, прикосновения — все воспринимается по-новому: у кого-то острее, у кого-то слабее. А у некоторых женщин после родов радикально меняются пристрастия буквально во всем. Многие мамы

вдруг ловят себя на том, что обыкновенная овсянка без соли и сахара раскрывается по-новому. При этом некогда любимые продукты с ярким вкусом — соусы, пряности, шашлыки, морепродукты — вызывают отторжение. Раньше нам нравилось слушать музыку во время работы, а сейчас мы в полной мере наслаждаемся тишиной. Или наоборот: вдруг ужас как потянуло на дискотеку и чтобы музыка грохотала всюду и басы били в грудь. А раньше так хотелось уюта и покоя...

Молодой маме очень полезно изучать себя и свои новые предпочтения: это позволит не раствориться целиком в малыше и его потребностях, сохранить контакт с собственным телом и эмоциями, вовремя вспомнить, что у нее есть собственная жизнь, интересы, хобби, стремления...

В конечном счете контакт с собой и своими ощущениями — отличная профилактика эмоционального выгорания.

Отцам тоже предстоит узнать много нового о своих эмоциях. Новые обстоятельства заставляют папу, так же как и маму, иначе ощущать себя, чувствовать в себе большую силу и уверенность, готовность заботиться.

Что можно сделать, чтобы заново узнать себя?

Хотя бы несколько раз в день задавайте себе вопрос, чего вы сейчас хотите. Верю, что вы неприхотливы в еде и вас устроит любой завтрак, но все же потрудитесь услышать свои желания. Сегодня утром больше хочется

чаю или кофе? С молоком или с лимоном? Сахар положить или мед? А точно ли вы хотите съесть этот дежурный бутерброд или едите его машинально, не фокусируясь на вкусовых ощущениях? Может быть, вам хотелось бы съесть что-нибудь понежнее — или, наоборот, погрызть морковки или сельдерея?

Старайтесь идти за своими желаниями хотя бы в мелочах. Да, вероятно, в первые месяцы с малышом не удастся спать сколько угодно, но можно воспользоваться моментом и прилечь после обеда. Наверное, гулять с коляской поздним вечером — не самое стандартное решение, но, если вам хочется, стоит попробовать. Став родителями, вы не перестали быть собой, поэтому крайне важно время от времени напоминать себе, что ваши желания пусть и не так явно слышны, но все еще весьма значимы.

Целенаправленно изучайте свои пристрастия. Найдите полчаса в неделю, чтобы вспомнить свою любимую «дороговую» песню, парфюм, одежду, десерт, напиток — и «примерить» все это теперь, после родов. Изучите любимый аромат: возможно, вам захочется убрать духи в шкаф. Подержите в руках ботинки, которые носили: вам точно хочется продолжать или хочется срочно надеть что-то другое?

Вовремя проводите ревизию своих планов и желаний. До рождения ребенка у вас, скорее всего, было какое-то представление о будущем: например, как можно скорее выйти на работу, провести все лето на даче с малышом, побыстрее вернуться к спортивным тренировкам... Но сейчас вы изменились, а вместе с вами, вероятно,

и ваши желания. Прежде чем планировать долгожданное лето на даче, задайте себе вопрос: а не изменилось ли ваше отношение к этому плану? Может быть, теперь вам хочется чего-то совсем другого?

Ну а если все осталось без изменений? Возможно, вы поймете, что ваши желания, стремления и пристрастия с рождением ребенка совсем не изменились. Это тоже нормально! Главное — не пытаться искусственно поддерживать в себе интерес к прежним атрибутам жизни. Если вы остались верны себе — наслаждайтесь и этим!

ВАША СРЕДА: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПАРТНЕРОМ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

Обратите внимание на эти четыре рекомендации, если воспитываете ребенка вдвоем.

Итак, в течение следующего года молодым родителям предстоит много наблюдать за собой и своим малышом. Это сложная и увлекательная задача, но также важно не забыть и друг о друге: ведь вам обоим нужна поддержка.

Чтобы не потерять контакт, стоит завести несколько привычек, которые помогут вам, став триадой, не перестать быть парой.

- 1. Не забывайте хотя бы пять-десять минут в день говорить друг с другом не о ребенке.** Пусть сначала это будет короткий разговор сквозь сон о малозначимой, на ваш взгляд, ерунде — но дайте ему состояться. Двух-трех минут в день достаточно, чтобы не забыть, что вы есть друг у друга.

2. **Делитесь чувствами.** Если вы, пользуясь советами, описанными выше, вдруг осознали, что у вас изменилось восприятие, появились новые пристрастия, вам страшно захотелось вдруг выпить нефilterованного пива или съесть лапши быстрого приготовления — поделитесь этим открытием с партнером. Важно, чтобы вы были в курсе того, что происходит с близким человеком на уровне ощущений.
3. **Стройте планы.** Подумайте, что вы хотели бы сделать вдвоем и втроем через две недели, через месяц, через год. Совместные мечты о чем угодно — прекрасный метод синхронизации.
4. **Старайтесь выстраивать отношения не только «на троих».** Самая эмоционально устойчивая семейная структура — это та, в которой у любых двух членов семьи есть собственные отношения. Внутри пары мама и малыш существует очень тесная связь и множество повседневных практик «на двоих»: вы вместе гуляете, спите, едите, бодрствуете... Но есть и другая пара — папа и малыш. Хорошо, если и здесь есть свои традиции, устойчивые ритуалы, любимые занятия — отношения, которые выстраиваются без участия мамы. И наконец, есть пара взрослых, папа и мама, которые тоже состоят в своих отношениях — и они развиваются, когда малыш спит. Это то, о чем вы говорите, думаете, что делаете, будучи парой.

Что касается окружающей среды, то ее тоже волею неволей придется осваивать заново. Там, где вы раньше

шли пешком или ехали на велосипеде, теперь придется катить коляску; где раньше вам было весело, теперь может стать дискомфортно, и наоборот.

В первый год жизни малыша основной вашей средой обитания станет ваш дом. Казалось бы, здесь все так привычно и знакомо, но сейчас вы можете с удивлением обнаружить, что эта микросреда для вас не идеальна. Например, слишком долгий путь от кроватки малыша до кухни, где вы вынуждены регулярно греть бутылочку с молоком. Или детская, которую вы специально оборудовали, вдруг может оказаться пока совершенно не востребованной, так как вы выбрали совместный сон и заходите в детскую комнату только для того, чтобы взять из шкафа белье и подгузники. А удобнее было бы держать их поближе к пеленальному столику, всегда наготове!

Постарайтесь организовать ваш быт таким образом, чтобы было максимально удобно и сподручно. Не задумывайтесь над тем, как при этом выглядит ваше жилище со стороны и какое производит впечатление: главное, чтобы оно не раздражало вас и способствовало вашим главным с малышом задачам — знакомству с собой и друг с другом.

В моей практике был случай, когда молодой маме, в свое время создавшей дизайн-проект собственной квартиры, вдруг категорически разонравился ее роскошный кожаный диван. Всякий раз, когда она садилась на этот диван кормить малыша, ее неприятно поражала холодная и гладкая поверхность обивки: хотелось чего-то более теплого и уютного. В конечном счете дизайнерский диван было решено застелить стареньким байковым пледом: не стильно, зато приятно!

А что происходит за пределами вашего привычного микромира (квартиры, поликлиники, близлежащего сквера)? Поначалу этот вопрос, возможно, и не будет интересовать, но рано или поздно вы почувствуете, что становится тесно на этом хорошо изученном и приспособленном под вас участке. Может быть, стоит расширить зону обитания и начать ненадолго выезжать с малышом куда-нибудь подальше родной поликлиники?

Однако расширять зону обитания стоит только в том случае, если вам действительно хочется выйти во внешний мир, — и нельзя себе это запрещать только потому, что так поступать необязательно, неудобно или не принято. Подумайте, какие предметы и аксессуары помогут вам чувствовать себя в незнакомой обстановке почти так же свободно, как дома. Необязательно это будет недельный запас пеленок или запасная соска: иногда любимый плюшевый мишка вселяет в нас столько уверенности, что можно смело отправляться с двухмесячным малышом на выставку в картинную галерею или в дальний парк на прогулку. Или окружающая среда станет для вас более уютной, если вы позовете с собой компаньона — маму, подругу, мужа, бойфренда?

УПРАЖНЕНИЯ

Вы 2.0

В первый год вашего родительства очень полезно находить хотя бы несколько минут в день, чтобы фиксироваться на том новом и интересном, что с вами происходит (а оно происходит, это

точно!). Постарайтесь вести дневник обновлений, которые вы замечаете за собой после рождения ребенка. Например:

- Теперь я чаще гуляю / больше хожу / умею закатывать коляску в лифт.
- Я начинаю понимать людей, которые ложатся спать в 21:00 и получают от этого удовольствие.
- Я научился готовить вкусное морковное пюре.
- У нас появились новые друзья, у которых детям тоже два-три месяца, и т. д.

КАК ВЫ ГОВОРИТЕ О СВОЕМ РЕБЕНКЕ?

Наше мышление напрямую связано с речью: мы думаем так, как говорим, и говорим так, как думаем. Неудивительно, что некоторые риторические приемы, которые мы используем неосознанно, подсказывают нам определенное отношение к ребенку, а затем отчасти формируют эмоциональную созависимость. Я говорю о пресловутой привычке мам говорить о своих детях «мы».

Эта привычка неоднократно подвергалась критике — и все равно остается неискоренимой. Во дворе, в поликлинике, с экранов телевизоров мы все время слышим: «Нам четыре месяца, мы уже едим кашу, нам уже пора спать, мы еще не умеем ходить на горшок...» Эти с виду безобидные слова формируют у нас привычку стирать границу между мамой и ребенком. Нет, если вы так говорите, это необязательно грозит созависимыми отношениями с ребенком, но вам становится чуть сложнее удерживать дистанцию, которая будет так важна на следующем шаге.

Если мама твердо помнит о себе, что любит шейпинг, кофе с кленовым сиропом и фламандскую живопись XVII века, ей будет сложнее слить себя воедино со своим малышом,

*который любит манную кашу, колыбельную
Умки и играть папиным галстуком.*

Если не «мы», то как?

Потренируйтесь с первых дней жизни ребенка говорить о нем, а не о вас:

- Кажется, Платон проголодался.
- Маше уже два месяца.
- Денис сегодня капризничает, потому что у него режется зуб.

Есть ситуации, когда местоимение «мы» вроде бы уместно: полугодовалый Платон ведь не один идет гулять, а с вами. Тогда попробуйте перестроить фразу так, чтобы назвать и себя, и ребенка:

- Мы с Платоном сейчас идем гулять.
- Маша уже позавтракала, а я еще нет.
- Сейчас я помогу Денису одеться, и мы отправимся в поликлинику.

ДЕСЯТЬ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ

В дальнейшем вам предстоит несколько лет упорной работы: вы будете слушать, объяснять, говорить, любить, советовать, молчать, когда нужно, и проживать множество разных сложных эмоций. Для всего этого необходимо прямо сейчас, пока ваш малыш мирно сопит в кроватке, немного вложиться в развитие собственного эмоционального интеллекта.

Начните с главного упражнения: замечайте и тренируйте в себе десять состояний, которые способствуют сохранению и выработке положительных ощущений.

1. **Радость.** Старайтесь, занимаясь домашними делами и общаясь с малышом, находить поводы для радости. Понятно, что

мы отмечаем большие события и достижения, но как много подчас не замечаем! Цветок на окне собрался распуститься, погода наконец-то хорошая, кофе сегодня вкусный, суп варить не надо — любая мелочь достойна того, чтобы вы хоть секунду ей порадовались.

2. **Благодарность.** Очень многие действия наших близких могут раздражать, огорчать, пугать... Но есть и те, которые, безусловно, достойны благодарности. Просите о помощи и говорите «спасибо», когда ее оказывают. Обращайтесь за советом, отвечайте на комплименты — даже если вас что-то тяготит или тревожит.
3. **Умиротворение.** Ловите минуты, когда все вокруг как будто сходится в единую гармоничную картину: вы в удобных босоножках, легкий ветерок раздувает полог, за которым спит в коляске малыш, вы слышите музыку, чувствуете аромат свежее испеченного хлеба из ближайшей пекарни... Все, что заставляет вас любоваться миром, чувствовать его гармонию, что придает вам силы, становится вашим ресурсом.
4. **Интерес.** Дайте волю своему любопытству. Задавайте себе вопросы о мире вокруг, обо всем происходящем. Новый простой рецепт пирога в интернете — вкусно или нет? Интересно, когда малыш все-таки станет спать больше четырех часов ночью? Интересно, куда бы сегодня пойти погулять?
5. **Надежда.** Мы постоянно находимся в ситуации неопределенности, и всегда есть соблазн предполагать худшее. Да нет, еще месяца три ребенок точно не будет спать нормально. Боюсь, мне уже никогда не пойти в этих джинсах на вечеринку с друзьями... Приучайте себя смотреть в будущее с надеждой: а вдруг прямо сегодня ребенок будет спать семь часов мирно и спокойно? А может, уже через две недели смогу встретиться с друзьями?

6. **Гордость.** Не умаляйте своих достижений! Удалось за день вымыть пол — роскошно! Вы приготовили омлет — здорово! Нашли ценное решение для развития своего проекта — геройство! Хорошо провели переговоры — просто отлично! Гордитесь тем, что вы делаете, открыто говорите о том, что вам удается.
7. **Веселье.** Мозг человека устроен так, что в самой стрессовой ситуации умеет находить поводы для забавы и развлечений. Скажем, вы третий раз подряд говорите малышу какую-нибудь смешную фразу, и он вам улыбается. Признайтесь, вас это веселит? А ловить руками его голые розовые пятки?
8. **Вдохновение.** Любая мелочь может стать источником вдохновения. Симпатичная картинка в соцсети, красиво падающий свет, пришедшая на ум музыка или сочетание вкусов — все это можно коллекционировать и использовать в собственных творческих поисках.
9. **Благоговение.** Не стесняйтесь восхищаться тем, что вас окружает: природой, родными и близкими, красотой занавесок на кухне, вкусом каши, которую вы сварили малышу.
10. **Любовь.** Пишите списки всего, что вы любите, как Дениска в рассказе Драгунского «Что я люблю!» Какие книги, какие звуки, какие ароматы? Какую одежду и какие настольные игры? Говорите чаще о том, что любите, и особенно — говорите о любви своим родным.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks