

ЕЛЕНА БУРЬБЕВАЯ

детский психолог, автор блога @elena_burevaya

ТЕОРИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
УПРАЖНЕНИЯ
ИГРЫ
АРТ-ПРАКТИКИ
ЧЕК-ЛИСТЫ



НЕДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ

Для родителей
детей
от 0 до 16 лет



Основы полового
воспитания
и безопасности
вашего ребенка

ДЕТЯМ
про ЭТО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Елена Александровна Бурьева
Недетские вопросы. Основы
полового воспитания и
безопасности вашего ребенка
Серия «Детям про это.
Книги для родителей»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69422236
Недетские вопросы. Основы полового воспитания и безопасности
вашего ребенка / Елена Бурьева: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-189565-5

Аннотация

Основы полового воспитания и безопасности вашего ребенка!
ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – это знания о своем теле, о том, как оно устроено и как можно безопасно им распоряжаться. Это фундамент будущей счастливой и успешной жизни вашего ребенка. Жизни, в которой он полностью принимает себя и от которой получает удовольствие.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – это не про разовую двухчасовую лекцию, а про теплые и доверительные отношения, свободу и ответственность.

Эта книга от опытного детского психолога Елены Бурьевой подскажет, когда и как лучше преподносить данные темы, как отвечать на вопросы, чтобы ребенок не боялся подойти, если ему будет нужна помощь.

ТЕОРИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, АРТ-ПРАКТИКИ, ЧЕК-ЛИСТЫ.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	9
Глава 1	11
Когда и как начинать?	12
Страхи и тревоги родителей	15
Убираем стеснение	19
Глава 2	21
Что влияет на доверительные отношения	22
Качественное времяпрепровождение с ребенком	25
Рекомендации для укрепления детско- родительских отношений	31
Глава 3	34
Что такое границы	36
Зачем нужны границы	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39



Елена Бурьева
Недетские вопросы.
ОСНОВЫ ПОЛОВОГО
ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
вашего ребенка



Елена Бурьевая

детский психолог, автор блога @elena_burevaya



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Елена Бурьевая, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Основы полового воспитания и безопасности вашего ребенка



От автора

Все родители хотят, чтобы их дети были счастливыми, уверенными в себе и психически здоровыми. Большинство из них мечтают, чтобы их дети выросли, получили хорошее образование, нашли любимую работу, встретили свою «половинку», создали семью и жили долго и счастливо. Сегодня, во времена популяризации психологии, полового воспитания, безопасности жизни, финансовой грамотности, существует чуть ли ни пошаговый план «Как сделать ребенка счастливым и успешным». С какой-то информацией мы легко соглашаемся и достаточно быстро начинаем внедрять новшества в свое родительство, а другую считаем абсолютно ненужной, а иногда даже вредной.

И это здорово!

Если вы знакомы со мной или читали другие мои книги, то уже знаете, насколько тактично я всегда стараюсь давать какую-либо информацию. В этом пособии я тоже постаралась рассказать о такой важной и сложной теме легко и бережно.

Тема полового воспитания очень спорная, для многих табуирована. Именно поэтому я прошу вас – если какой-то вопрос, рассмотренный в этой книге, запрещен для вас, не надо специально, через «не могу» и «не хочу», говорить об этом с ребенком.

Все сказанное в этой книге должно легко и гармонично внедряться в жизнь вашей семьи.

Половое воспитание – это не только разговоры про секс. Это знания о своем теле, о том, как оно устроено и как безопасно им распоряжаться. Это фундамент будущей счастливой и успешной жизни вашего ребенка. Жизни, в которой он полностью принимает себя и от которой получает удовольствие.

Половое воспитание – не про разовую двухчасовую лекцию, а про теплые и доверительные отношения, свободу и ответственность.

Надеюсь, эта книга окажется для вас полезной, подскажет, когда и как лучше подавать знания и как отвечать на вопросы, чтобы ребенок не боялся к вам подойти, когда ему будет нужна помощь.

Хочу поблагодарить вас за оказанное мне доверие! Вы – самый лучший родитель для своего ребенка, помните это всегда!

Глава 1

Что такое половое воспитание?

И как половое воспитание может быть связано со счастьем наших детей?

Многие думают, что половое воспитание – это разговоры с ребенком про секс, и поэтому максимально долго избегают этой темы. Но рассказ о том, откуда берутся дети – лишь малая часть той информации, которой важно снабдить ребенка.

Половое воспитание (определение из «Большой советской энциклопедии») – это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей, детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола. В половом воспитании тесно переплетаются физиолого-гигиенические, педагогические, морально-этические и эстетические аспекты.

Для меня как специалиста, работающего с детьми, очень ценно, что все больше родителей внедряют половое воспитание в своих семьях. Я не хочу вас запугивать, просто отмечу, что провожу очень большое количество консультаций с родителями детей в возрасте от 3 до 15 лет, чьи проблемы так или иначе связаны именно с темой этой книги.

Когда и как начинать?

Половое воспитание начинается с рождения!

Когда во время купания малыша вы называете части его тела, когда ребенок находит свои половые органы, даже когда двухлетка говорит громкое «Нет!» – это тоже про половое воспитание. А учитывая доступность информации в настоящее время, оно в сексуализированном мире будет проходить само собой без вашего участия. Но стоит ли так рисковать?

В моей книге к теме полового воспитания я хочу подойти основательно. Для наглядности приведу такую картинку. Дом – это символ качественных отношений вашего ребенка с самим собой, партнером и миром.



База счастья наших детей, фундамент дома – это детство, наши теплые и доверительные отношения с ними.

Говоря о строительстве дома, важно сразу поставить забор – ГРАНИЦЫ. Иначе материалы дома будут растасканы не очень хорошими людьми.

Стены дома – это САМОЦЕННОСТЬ ребенка (будущего взрослого, каждого человека) и понимание, ЗНАНИЕ ФИЗИОЛОГИИ – это основа, на которую мы будем складывать все его будущие знания.

Конечно, для хорошего каркаса дома нам нужно дать ребенку правила безопасности, чтобы научить беречь то, что

внутри, и помогать этому расти. А чердак с крышей – это те самые психически **ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ**.

Страхи и тревоги родителей

Многие родители стараются избегать обсуждения интимных вопросов со своими детьми. Я думаю, у каждого из нас есть воспоминания из детства, когда родители из-за страха или тревоги отвечали на неудобные вопросы примерно так: «Ты что такое говоришь? Ты еще маленький!», «Где ты этого нахватался?! Еще раз услышу, по губам дам!»

Почему родителям страшно, когда ребенок задает подобные вопросы? Потому что эта тема кажется недетской, и в силу своего опыта, возможно, психологических травм или просто скудных знаний родители даже не представляют, что чаще всего для ребенка это точно такая же информация, как, например, узнать, почему пакет шуршит.

Неадекватная реакция родителей может увеличить интерес ребенка к этой теме, так как он сразу чувствует их напряжение.

Кстати, некоторые родители «выдыхают», когда ребенок перестает задавать вопросы, ставящие в неловкое положение. Это зря! Но они никуда не уходят! Он понимает, что ответы на них нужно искать где-то в другом месте.

Представьте, что вы находитесь в компании людей, и когда разговор начинает затрагивать какую-то тему, вас просят выйти или сами отходят от вас. Или вы проходите мимо коллег, которые что-то бурно обсуждают, а завидев вас, тут же

замолкают. Что вы почувствуете? Наверняка у вас появится любопытство, и очень захочется узнать, что и почему они скрывают. Так?

Я не буду приводить здесь устрашающую статистику. Поверьте, дети находят, у кого получить информацию. И есть люди, которые очень желают дать и показать им ее, мечтают стать «другом» вашему ребенку. И эта информация не всегда верна, и не подается экологично, а также довольно часто имеются последствия, травмы, которые во взрослой жизни могут сказаться на восприятии самого себя, отношениях с партнером и на счастье вашего ребенка в целом.

Половое воспитание не развращает ребенка!

Скорее наоборот – незнание приводит к нежелательным экспериментам.

Если хотите, чтобы ваш ребенок стал взрослым, который:

- уверен в себе, уважает и принимает себя таким, какой он есть;
- строит качественные отношения;
- умеет отстаивать личные границы и уважает границы других;
- заботится о своем здоровье;
- несет ответственность за свои действия;
- с уважением относится к противоположному полу, партнерству, семье;
- понимает свою сексуальность и получает удовольствие от жизни.

Проговорите в семье (муж, бабушка, няня и т. д.) вашу стратегию воспитания и желательно заранее, а не когда ребенок уже начал задавать вопросы.

Самое важное, что мы должны сделать для своих детей – это научить их жить без нас. А именно:

- взрастить в ребенке жизнестойкость, умение преодолевать стресс;
- предоставить свободу, чтобы ребенок смог сам сформировать свою картину мира;
- научить правилам безопасности;
- научить делать что-то качественно и с удовольствием.

Для того чтобы родители с легкостью могли снять с себя ответственность за жизнь ребенка и передать ее ему, необходимо дать ему знания, правила и удостовериться в том, что он понимает их и может им следовать. Нужно доверять своему ребенку.

Важно проработать тревогу в отношении передачи ответственности ребенку за его жизнь.

Упражнение «Что может случиться с моим ребенком?»

Заполните таблицу своими страхами за жизнь и здоровье ребенка.

ВОЗМОЖНО (что-то, что может быть сделано или может случиться)	ВЕРОЯТНО (что-то, что скорее всего будет сделано или случится; скорее случится, чем нет)

Теперь, зная и видя свои страхи и тревоги, вы можете составить четкий план действий.

Заполните таблицу для каждого **ВЕРОЯТНО** и **ВОЗМОЖНО**:

Вероятно/ возможно	Как можно предотвратить это	Какими знаниями сейчас обладает ребенок по этой теме	Чего именно не хватает вашему ребенку	Каких знаний не хватает вам

Убираем стеснение

С чем связаны зажатость и смущение родителей, затруднения свободно поговорить с детьми на интимные вопросы? Просто есть что-то, что мешает вам иначе относиться к этому вопросу. В идеале следует это что-то найти, понять и проработать. Сделать это лучше всего в бережном пространстве в сопровождении специалиста (психолога, психотерапевта).

Самые частые проблемы, которые необходимо проработать, чтобы совершенно спокойно общаться на интимные темы и принимать сексуальность своего ребенка – это:

- неуверенность в себе;
- стыд;
- страх осуждения, отвержения;
- детские травмы.

В этой книге я дам вам упражнения, которые смогут помочь расслабиться. Ведь пока что-то не проработано, оно находится в вашем ТЕЛЕ в виде зажимов.

Итак, снимаем их.

Упражнение «Веселая попа»

Выполняется стоя, лежа, сидя, в воде – в общем, где угодно.

Задача: при помощи бедер нарисовать цифру 8 (макси-

мально большим количеством способов).

Кстати, такое упражнение я рекомендую детям, которые волнуются, например, перед кабинетом врача. Оно отвлекает, снимает напряжение, разряжает обстановку.

Упражнение «Зеркало»

Вы можете заранее обсудить ответы на вопросы, которые могут задать дети, с супругом(-ой). Составьте список вопросов:

- Откуда я взялся?
- Как я родился?
- Как я попал в животик?
- ...
- ...

По мере изучения этого пособия список вопросов и возможных ответов будет дополняться.

Также вы можете отвечать на эти вопросы, сидя перед зеркалом, сами себе. Понаблюдайте за своей мимикой, когда произносите слова: «секс», «пенис», «вульва», «презерватив» и другие. Если у вас не получается делать это без искажения голоса и лица, повторяйте эти слова чаще сначала перед зеркалом, а потом и с супругом(-ой).

Глава 2

Доверительные отношения

Перед тем как начать обсуждать с ребенком какую-то важную тему, необходимо, чтобы:

- у вас были теплые доверительные отношения;
- в ваших взаимоотношениях не было напряжения;
- ребенок не боялся вашей реакции;
- вы говорили свободно и легко на любые темы, без стеснения и смущения (даже если не знаете ответов на какие-то вопросы, важно, чтобы вы не боялись об этом сообщить ребенку).

Половое воспитание не может быть эффективным без доверительного контакта с ребенком.

Что влияет на доверительные отношения

СКАЖЕТСЯ НЕБЛАГОПРИЯТНО	СКАЖЕТСЯ БЛАГОПРИЯТНО
В семье нет четкого распорядка дня	Четкие и понятные режимные моменты
Непостоянство правил. Условия зависят от ситуации, от настроения родителей и т. д.	Четкие и понятные правила

Наказание нелогично, всегда спонтанно, придумано только что, зависит от настроения родителей или ситуации	Четкое понимание, к чему приводит то или иное поведение, что следует за нарушением какого-то правила
Считать ребенка неспособным что-то сделать самостоятельно, всегда переделывать за него	Доверять, помогать и поддерживать, тактично подсказывать и направлять
Щекотать ребенка без его желания, заставлять есть еду, бить, ходить при нем голым и т. д.	Не нарушать его личные границы (телесные и психические)
Не отвечать на вопросы «не по возрасту»	Всегда давать ответ на вопрос максимально доступным языком
Врать ребенку	Всегда отвечать на все вопросы; если не знаете, что ответить, признать это и искать ответ
Сравнивать его с другими детьми	Узнать лучше своего ребенка
Пытаться изменить ребенка, искоренить какую-то черту характера	Принимать ребенка таким, какой он есть, зная его особенности, помочь ему научиться с ними комфортно жить
Стыдить ребенка за ошибку	Разделять поступок и личность ребенка
Обесценивать эмоции и переживания ребенка	Поддерживать ребенка, озвучивать то, что он чувствует, помогать ему справляться с переживаниями
Запрещать плакать, молчать, быть одному	Научить экологично проживать свои эмоции

Делать замечания	Чаще хвалить (закрепится то поведение, на котором вы чаще делаете акцент)
Любить ребенка за оценки, успехи, достижения, награды	Любить ребенка просто за то, что он есть!

Качественное времяпрепровождение с ребенком

Качественное времяпрепровождение с дошкольниками – это игра.

Как правильно играть?

1. Решите заранее, сколько минут с ребенком вы готовы играть (сколько способны выдержать, не отвлекаясь ни на что): 5, 10, 15, 20. Поставьте будильник. Сообщите ребенку, что будете с ним играть, пока не зазвонит будильник.

2. Вы можете играть по правилам ребенка. Не привносите ничего нового, ничему его не обучайте, не навязывайте свое мнение, не обесценивайте. Не делайте замечаний: «Так не бывает!», «Так неправильно!», «Так нельзя!» Помните: это игра, и в ней можно все! Для ребенка игра – это предложения, возможность проиграть какую-то ситуацию, а игрушки – словно слова. Вы даже можете в момент игры шепотом спрашивать у ребенка: «А что мне сейчас сделать/сказать?»

3. Вы можете играть с использованием методов недирективной игры. Это когда вы просто озвучиваете действия ребенка: «Ты взял куклу, она пошла туда-то. Поехала машина» и т. д.

Так вы сможете понять, что волнует ребенка и каких знаний ему не хватает.

Как проводить?

Начиная с шести лет вы можете использовать молчаливое слушание. Для этого лучше приобрести песочные часы на пять минут. Переверните их и проговорите ребенку: «Пока песчинки сыпятся, ты можешь говорить все что хочешь и про кого хочешь. Я не скажу ни слова». Когда время закончится, вы реально забываете о разговоре. Не обсуждаете ни с кем услышанное и НЕ ругаете за то, что услышали.

Первое время ребенок может просто молчать эти пять минут, молчите вместе. Когда ребенок поймет, что он в безопасности, он начнет говорить.

Качественное времяпрепровождение с ребенком – это когда и вам, и ему ХОРОШО.

Если во время качественного времяпрепровождения с ребенком вы чувствуете усталость, раздражение, то такой досуг бесполезен и даже вреден. Чувствуя ваше эмоциональное состояние, ребенок думает: «Маме со мной не весело, плохо, значит, я плохой».

Упражнение «Родители и дети глазами друг друга»

Попросите вашего ребенка рассказать о вас (своих маме и папе), а вы расскажите ему о нем.

- Какой он/она?
- Что любит делать?
- Что ей/ему нравится?
- Что не нравится?
- За что ты ее/его любишь?

Упражнение «Народная мудрость»

Необходимо дать свою интерпретацию предложенным поговоркам, истолковать смысл предложенных, касающихся отношений в семье.

Правило: не перебивать и не обесценивать мысли друг друга.

- «Без корня и трава не растет».
- «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».
- «При солнышке тепло, при матери добро».
- «Порванную веревку как ни вяжи, все узел будет».
- «Потихоньку и ольху согнешь, а в круте и вяз сломишь».

Упражнение «Идеальная семья»

- Вместе с ребенком обсудите вопросы:
- Как каждый представляет идеальную семью?
- Что в ней делают родители?
- Какое у детей представление о «правильном» воспитании, о «хороших» детях, чего ожидают от них родители?
- И наоборот, чего ждут родители от детей?
- Можно ли назвать вашу семью идеальной?
- Чего недостает, чтобы ваша семья считалась таковой?

Упражнение «Здорово, что мы вместе...»

Каждый член семьи составляет пять предложений, адресованных родителю или ребенку, которые начинаются сло-

вами: «Здорово, что мы вместе...»

По завершении упражнения можно обсудить, насколько легко или сложно было выполнить задание; чувства, возникающие во время него.

Арт-практика «Футболка с надписью»

Вы можете подготовить настоящую светлую однотонную футболку или же вырезать шаблон из бумаги.

Если работаете на футболке, можно использовать фломастеры для рисования на ткани, которые отстирываются. Если же хотите оставить результат, можно купить краску/маркер для рисования на одежде.

Для выполнения упражнения на бумаге можете использовать карандаши и фломастеры.

Представьте, что вам предложили принять участие в семейном конкурсе «Моя семья». На футболках, в которые вы будете одеты, необходимо сделать надпись, отражающую жизненное кредо вашей семьи. И сейчас стоит задача всем вместе придумать и нарисовать ее.

После выполнения практики важно всей семьей проанализировать:

- все ли принимали участие в составлении кредо;
- всем ли понравился конечный результат;
- были ли идеи, которые не учли.

Арт-практика на сплочение семьи

Материал: большая раскраска.

- Вариант 1.

Раскрашивайте одновременно всей семьей карандашами/восковыми мелками (желательно не фломастерами).

- Вариант 2.

Раскрашивайте молча. Жестами попытайтесь объяснить, какой карандаш необходимо подать или каким обменяться.

- Вариант 3.

Раскрашивая, придумывайте истории про героев.

- Вариант 4.

Раскрашивая, обсуждайте, какие эмоции каждый из вас испытывал за день. Говорите про разные ситуации.

Игра на сплочение

Наденьте с ребенком одну юбку/штаны/футболку (можно просто обняться). Делайте вместе какое-то совместное дело как один человек (то есть ребенок, например, – левая часть, а вы – правая, или наоборот). Вы можете вместе:

- подметать пол и собирать грязь/песчинки/мусор в совок;
- сделать какую-то поделку;
- что-то раскрасить;
- разложить вещи;
- повесить вещи на вешалку и другое.

Игра «Рисунок на спине»

Вы поворачиваетесь к ребенку спиной. Он кладет на нее лист бумаги и маркером или фломастером рисует какой-то простой рисунок с крупными деталями (можно начать просто с фигур или букв), а вы пытаетесь повторить рисунок на своем листе бумаги по ощущениям. Сравните рисунки и посмейтесь. Поменяйтесь местами.

Вариант. Можно просто озвучивать ребенку, что вы рисуете на листке бумаги, а ребенок, как понимает, то и рисует. Затем вновь сверяете то, что получилось.

Рекомендации для укрепления детско-родительских отношений

Я думаю, каждый родитель интуитивно догадывается, что нужно делать для поддержания теплых, доверительных детско-родительских отношений. И здесь я лишь приведу небольшую таблицу-шпаргалку вам в помощь.

0-3	3-6	6-10	10+
ВАШ РЕБЕНОК САМЫЙ ЛУЧШИЙ			
Восхищайтесь своим ребенком с рождения, делайте комплименты, говорите ему, что безумно рады быть его родителями, что очень сильно любите его и благодаря ему вы самые счастливые родители.			
		<ul style="list-style-type: none">· Изучайте «Правило нижнего белья», помогайте сформировать естественное стеснение (для девочки, например, должно стать неловким ходить голой при папе).· С радостью и с легкостью спокойно отвечайте на ВСЕ вопросы ребенка.	

		Дайте ребенку максимальное количество знаний в области полового воспитания.	
			Ведите диалоги, а не нравоучения, прививайте основы половой культуры.

Доверие – это возможность говорить все, что ты думаешь, что у тебя произошло, и при этом не бояться осуждения, высмеивания или наказания.

Придя в этот мир, ребенок полностью доверяет себя родителям, верит каждому их действию и слову. Доверительные отношения – это основа в семье и прекрасная возможность без контроля узнать, что происходит в жизни ребенка.

Доверие в семье – это основа всего.

Задание «Семейный совет»

Заведите традицию. Например, каждый воскресный вечер вся семья собирается за столом или на диване (в любом удобном месте). Каждый член семьи рассказывает то, что ему понравилось и не понравилось в течение недели, делится какими-то своими проблемами, и вы все вместе ищете пути их решения.

С помощью такого совета каждый член семьи будет чувствовать поддержку и свою значимость независимо от воз-

раста. Ребенок обязательно должен быть вовлечен в процесс обсуждения. Поговорите на совете о планах на следующую неделю, продумайте совместный поход куда-нибудь.

Глава 3

Половое воспитание. границы

Для более полного раскрытия темы полового воспитания и наибольшей наглядности я решила структурировать всю информацию в виде колеса.

Наше колесо поделено на следующие секторы:

- 1) границы;
- 2) самооценność;
- 3) половая идентичность;
- 4) знания ребенка (о своем теле и физиологии);
- 5) психоэмоциональное состояние;
- 6) правила безопасности.



Каждый сектор очень важен, без любого из них половое воспитание невозможно!

А в самом конце книги я разместила ответы на самые распространенные «недетские» вопросы «про это».

Что такое границы

Итак, рассмотрим первый сектор нашего колеса – ГРАНИЦЫ.

Личные границы – это уверенность и свобода.

Важно понимать самим, что же это такое. Если у вас есть понимание своих границ и умение их отстаивать, вы сможете научить этому и ребенка.

Не пропускайте этот раздел книги! Найдите время, чтобы выполнить упражнения, арт-практики и ответить на вопросы для самопознания.

Любые границы предполагают обозначение некоего предела – линией, ограждением, чертой, – определяющей собственность и отделяющей одно пространство от другого, свое от чужого.

У всего есть границы – у стран, городов, регионов, людей, животных. Есть правила, по которым можно взаимодействовать, понимание, что допустимо, а что нет.

Границы личности не только отделяют территориально одного человека от другого, но и определяют, как с ним можно взаимодействовать, а как нельзя.

Наши границы заканчиваются там, где начинаются границы другого.

Границы позволяют отделять свои эмоции и переживания

от других людей.

Когда у нас есть проблемы с границами, мы не можем понять, где заканчивается наша ответственность. Начинаем переживать за всех и каждого, как за себя, а также испытывать чувство вины за то, что мы кого-то обидели, отказали кому-то или даже за то, что в чем-то отказали нам.

Благодаря здоровым границам мы можем строить отношения с собой и окружающими так, чтобы нам было комфортно.

Границы – это точка не разрыва, а контакта!

Зачем нужны границы

Представьте, как наливаете воду в стакан – когда вы обозначаете свои границы, точно также **НАПОЛНЯЕТЕ** себя. Теперь вас можно **УВИДЕТЬ**.

Когда мы обозначаем свои границы, мы становимся **ВИДИМЫМИ**, и именно этим будем отличаться от других.

Границы помогают нам признавать свое **ОТЛИЧИЕ** и **ОТДЕЛЬНОСТЬ**, то есть не быть в слиянии с кем-то, не зависеть ни от кого-то.

Представьте росточек, вокруг которого создали благоприятное пространство, где никто не ездит, не ходит и не бросает мусор – он растет и со временем превращается в прекрасное дерево. Так же и вы, когда обозначаете свои границы, позволяете себе **РАСТИ** и **РАЗВИВАТЬСЯ**. И вырасти в таких условиях может только прекрасное дерево, ведь когда мы с вами обозначаем свои границы, становимся **СОБОЙ** и не сравниваем себя с другими, не стараемся быть как кто-то.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.