

# Мама й син. Як виховати надзвичайного чоловіка

## Про книгу

Меґ Мікер на прикладах реальних родин показує, яким чином можна зберегти довіру сина, як допомогти йому дорослішати, як виростити з хлопчика надзвичайного чоловіка, а також допоможе мамам знайти в собі сили й упевненість, якими вони зможуть поділитися зі своїми дітьми; підкаже, як подолати протиріччя й суперечності, які час від часу виникатимуть між ними та підлітками; підтримає тоді, коли настане час відпускати сина у самостійне плавання.

# Strong Mothers, Strong Sons

---

---

Lessons Mothers Need to  
Raise Extraordinary Men

---

---

MEG MEEKER, M.D.



Ballantine Books • New York

МЕГ МІКЕР

# МАМА Й СИН

---

ЯК ВИХОВАТИ НАДЗВИЧАЙНОГО  
ЧОЛОВІКА

---

*З англійської переклала Надія Хаєцька*

Київ  
ВООКСНЕФ  
2021

УДК 159.922.7-055.15(02.062)

М59

**Мікер М.**

М59 Мама й син. Як виховати надзвичайного чоловіка / Мег Мікер; пер. з англ. Н. Хаєцької. — Київ: Форс Україна, 2021. — 464 с.

ISBN 978-966-993-582-3

Мег Мікер — лікар-педіатр із 30-річним досвідом роботи й мама чотирьох дітей — щедро ділиться секретами, які допоможуть жінкам побудувати довірливі й близькі стосунки з синами або ж відновити й зміцнити їх. Сучасний світ, налаштований на безальтернативний успіх, ставить перед майбутніми чоловіками багато складних викликів і піддає їх неабиякому тиску. На те, як із цим усім впораються хлопці, здатні вплинути їхні матері. Книга «Мама й син» допоможе мамам знайти в собі сили й упевненість, якими вони зможуть поділитися зі своїми дітьми; підкаже, як подолати протиріччя й суперечності, які час від часу виникатимуть між ними та підлітками; підтримає тоді, коли настане час відпускати сина у самостійне плавання.

**УДК 159.922.7-055.15(02.062)**

*This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC*

Copyright © 2014 by Meg Meeker  
All rights reserved.

© Хаєцька Н., переклад, 2020

© ТОВ «Форс Україна», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

ISBN 978-966-993-582-3

# ЗМІСТ

<b>ВІДГУКИ НА КНИЖКИ МЕГ' МІКЕР .....</b>	<b>7</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>11</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b>	
Ви його перше кохання (але ніколи не кажіть йому цього) .....	23
<b>РОЗДІЛ 2</b>	
Збагатіть його емоціями .....	55
<b>РОЗДІЛ 3</b>	
У нього лук і стріли (а мішень — на вашій спині).....	107
<b>РОЗДІЛ 4</b>	
Ви — його дім.....	145
<b>РОЗДІЛ 5</b>	
Якби Бог фарбував губи, Він користувався б такою самою помадою, як ви .....	194
<b>РОЗДІЛ 6</b>	
Дайте йому сокиру.....	226

<b>РОЗДІЛ 7</b>	
Ви — його зв'язок із батьком.....	268
<b>РОЗДІЛ 8</b>	
Думки про секс і що скаже мама.....	313
<b>РОЗДІЛ 9</b>	
Мудрість і відповідальність <i>(два визначні ресурси, які він отримує від вас).....</i>	362
<b>РОЗДІЛ 10</b>	
Відпустіть <i>(і він повертатиметься).....</i>	402
<b>ПОДЯКИ</b> .....	443
<b>ПРИМІТКИ</b> .....	445
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	450
<b>ПРО АВТОРКУ</b> .....	463

# ВІДГУКИ НА КНИЖКИ МЕГ' МІКЕР, лікарки

## «СИЛЬНИЙ БАТЬКО — СИЛЬНІ ДОНЬКИ»

«Висновки доктора Мікер — своєчасні, актуальні та часто надзвичайно зворушливі. Ті, хто цікавиться переживаннями сучасних дівчат у нашій культурі та впливом, який батьки, особливо тати, мають на формування їхнього досвіду, — обов'язково мають прочитати цю книжку».

*Арманд М. Ніколі — молодший,  
доктор медичних наук, професор психіатрії,  
Гарвардський медуніверситет*

«Книжка, що заспокоює та кидає виклик... Корисна дорожня карта для зацікавлених батьків, [яка] піднімає проблемні питання».

*«Нешнел рев'ю»*

## «ХЛОПЦІ МАЮТЬ БУТИ ХЛОПЦЯМИ»

«Якщо ви хочете виховати хлопчика, яким будете пишатися, прочитайте “Хлопці мають бути хлопцями”».

*Дейв Ремзі, автор книжки  
«Цілковите переосмислення фінансів»*



**Мама й син.** Як виховати надзвичайного чоловіка

«Наповнена сценками, що надихають, книжка «Хлопці мають бути хлопцями» надає батькам можливість залишатися назирці та захищати невинність своїх синів. Ця чудово написана, пізнавальна книжка — обов'язкова до прочитання».

*Ніл Бернштейн, доктор філософії, автор книжки  
«Поруч, коли він потребує вас»*

### **«10 ЗВИЧОК ЩАСЛИВИХ МАТЕРІВ»**

«Пропонує вам практичні способи позбутися “материнського почуття провини” і стати щасливішою, здоровішою жінкою».

*«Перентс енд чайлд»*

«Співчутлива дискусія про радість батьківства та “неприкрашену” природу любові».

*«Кіркус Рев'ю»*

«Майже кожна мама чи тато можуть знайти мудру пораду в цій книжці».

*«Есошіетед Пресс»*



## I ВСТУП

Збоку здавалося, що Джені була ідеальною матір'ю. Тому я, зовсім не ідеальна, заздрила її стриманій поведінці, незворушному характеру та відданості двом своїм дітям. Вона була з тих матерів, що пекли для синочків шоколадні торти з цукіні, а ті просто обожнювали це, адже вона навчила їх їсти здорову їжу і насолоджуватися нею. Щодня Джені спакувала їм до школи перекус з органічних продуктів. Вона працювала у книгарні неповний робочий день і завжди намагалася повернутися додому перед приходом зі школи синів — тринадцятирічного Джейсона та одинадцятирічного Дрю. А ще добровільно чергувала на перервах у їхній школі, допомагала вчителям і навіть власноруч консервувала овочі. Отже, Джені була з тих матерів, яких ми всі так щиро ненавидимо.

\*\*\*

Я ніколи не забуду мученицький вираз обличчя Джені одного ранку на початку січня 2005 року. Вона прийшла у мій офіс сама, щоб поговорити про свого сина Джейсона. Жінку не зупинив навіть сильний снігопад, який завжди випробовував на міцність водіїв на півночі Мічигану. Джені дійсно була у відчаї. Коли я відчинила двері оглядової, мене вразило її надзвичайно бліде обличчя. Вона здавалася виснаженою. То була втома не однієї недоспаної ночі, а перевтома, що

тривала вже багато місяців. Було очевидно, що вдома у жінки діялося щось надзвичайно тривожне.

— Що відбувається? — одразу запитала я.

— Це все Джейсон, — сказала Джені, немов вибачаючись. — Він вийшов з-під контролю. Ні Джим, ні я не можемо впоратися з ним. Просто не знаю, що робити.

На той момент хлопцю було тринадцять. Я знала Джейсона ще дворічним, він завжди завдавав мороки — енергійний, допитливий, невірноважений. Джені та Джим отримали синовчка шляхом «відкритого всиновлення» від юної матері й у перші три місяці його життя великодушно дбали і про неї. Ще немовлям Джейсон здавався одним з тих хлопчиків, які були влаштовані трохи по-іншому. Він був милим, приємним і ласкавим, але трохи непередбачуваним, схильним коли-не-коли виявляти свою запальну вдачу. Коли хлопцю було вісім років, психіатр та соціальний педагог поставили йому діагноз СДУГ, і я неохоче погодилася давати йому невелику дозу збудливого засобу. Я була не зовсім упевнена, що СДУГ — причина його проблем з поведінкою, але подумала, що незначна доза збудливого засобу, мабуть, не зашкодить. Джейсон приймав ліки, і, здавалося, це допомагало, принаймні впродовж кількох років.

— Я просто не розумію його поведінки, — сказала мені Джені. — Ось він жартує з нами за вечерею, а за мить — просто вибухає! Він вистрибує з-за столу і починає безпричинно кричати на мене чи батька. Ми спробували не випускати його з друзями на вулицю, позбавили певних привілеїв, але, схоже, нічого не діє. Дві ночі тому Джейсон вислизнув з дому посеред ночі, і поліція спіймала його, коли він розпивав пиво з якимись хлопцями на стоянці біля «Волмарту».

Джені розплакалася. Її син, їхній з батьком улюбленець раптом став «проблемною дитиною», як ті понурі озлоблені хлопчиська-підлітки, зображені на рекламних щитах уздовж шосе, на яких популяризують центри реабілітації для нарко- й алкозалежних. Утім Джейсон зовні не нагадував вуличного хлопчиська. Він був охайний, завжди гарно одягнений (без татуювань і пірсингу), ввічливо ставився до друзів батьків. Хлопець був знаним хокеїстом, регулярно ходив до церкви, був членом кількох молодіжних організацій і якось вирушив у подорож із місцевою церквою, щоб допомогти сім'ям Нового Орлеану після урагану «Катріна». Батьки любили його, проводили з ним багато часу і, здавалося, дослухалися до всіх його потреб.

— Де я помилилася? — схлипувала Джені. — Скажіть, і я це виправлю. Прошу, скажіть мені. Я мушу знати, бо більше так не витримаю. Як міг той хлопчик, у якого я вклала своє серце і душу впродовж тринадцяти років, раптом аж так зненавидіти нас із батьком? Я все перепробувала, не знаю, що вдіяти. А найгірше те, що він мене лякає. Коли чоловіка немає поруч, Джейсон мов з ланцюга зривається, дає волю рукам. Якось на кухні він з усієї сили штовхнув мене до стіни! Думаю, це було випадково, але хтозна; пам'ятаю лише, що була дуже налякана. Він удвічі більший за мене.

Ми довго з нею сиділи, і я задумалася: через кого чи через що Джені плакала більше: через Джейсона, через себе чи через втрату того прекрасного тринадцятирічного хлопця, яким вона малювала в уяві свого сина, бо він таким не став.

Того дня я намагалась допомогти їй розібратися в складних заплутаних емоціях Джейсона, а також

у власних, і хоча Джені й досі не повністю досягнула їх, але вона могла принаймні розробити план. Їй потрібен був план, щоб рухатися далі, було необхідно знайти надію серед душевного болю, коли здавалося, що її життя руйнується. І я щиро вірю, що все ж допомогла Джені віднайти надію. Зрештою, допомогти їй було найкращим способом допомогти моєму пацієнту, її синові.

\*\*\*

Джені сказала б вам, що той січневий день став переламним моментом у її житті. Саме того дня вона зрозуміла, що Джейсон не такий, яким вона його собі уявляла; але важливіше те, що і сама вона була не та мати, якою прагнула бути. Того дня вона відчула нову, багатообіцяючу свободу. Того дня Джені усвідомила, що мала не вирішити одну проблему — ту, що викликала неконтрольовану поведінку її сина, — а розібратися з власними турботами, демонами, що отруювали її буття впродовж тринадцяти років, що були в стані зародку, коли вона скінчила коледж. Але з чого ж її розпочати: із його болю чи зі свого? Нова свобода п'янила і навіть переповнювала Джені. Я підказала, що якщо вона прагне зрозуміти сина, то доведеться розпочати з розуміння себе. І як виявилось, у неї був чималий емоційний багаж, який вона перетягла в роль матері.

Невдовзі після цього візиту жінка почала відвідувати психолога, який ретельно розплутував прихований гнів, який Джені тримала на чоловіків, гнів, який вона носила в собі роками. Коли вона була ще підлітком, її зґвалтував дорослий сусід, але Джені нікому не зізналася — ні батькам, ні чоловікові, ні навіть найкращій подрузі. Вона зненавиділа сусіда за те, що він учинив,

та через ряд заплутаних причин звинувачувала себе в тому, що сталося. Коли Джейсон досяг статевого дозрівання, щось спровокувало її затаєну лють, і вона підсвідомо відігралася на ньому. Озираючись на свої вчинки, жінка зрозуміла, що її власна поведінка змінилася. Вона стала саркастичною, принижувала сина і в глибині душі відчувала до нього відразу. Жінка усвідомлювала цю відразу, але це так шокувало її, що вона наполегливо відштовхувала та намагалася ігнорувати це почуття, хоча від цього воно не зникало.

І Джейсона зачепила та таємна війна, яку його мати вела із собою. Хоча він не знав причин, та достатньо розумів, щоб припустити, що це якось пов'язано з ним. Хлопець відчував материн гнів щодо себе. Іноді він відчував, що вона соромиться його. У відповідь він почав давати словесну відсіч, намагаючись довести матері, що вона йому не потрібна і він може зробити її так само нещасною, як і, здавалося, вона робить його. І допоки Джені не почала шукати хоч якісь відповіді, це порочне коло просто розросталося, аж поки жінка не виявила, що боїться власного сина.

І Джейсон, і Джені отримали допомогу, якої потребували, щоб відновити власну розсудливість та радість у своїх стосунках. Лише розібравшись у власних почуттях та поведінці й у тому, як вони взаємозв'язані, мати із сином змогли почати змінюватися. Цей процес зайняв чимало часу. Та Джені була сповнена рішучості відновити її стосунки з Джейсоном, тому що жодного разу не засумнівалася в силі своєї щирої любові до сина.

Вона навчилася взаємодіяти з ним по-іншому. Жінка змінила свою мову, тон голосу, навіть контролювала мову тіла. І тоді, оскільки вона постійно втілювала ці зміни на практиці, її почуття до сина почали розви-

ватися. Вона відділила ту ненависть, яку відчувала до старого сусіда, від почуттів до сина, і тиск, який те почуття чинило на її стосунки з Джейсоном, спав. Мати і син заново відчули тепло і спорідненість. А Джейсон почав краще ладнати з молодшим братом.

Цього року Джейсон закінчує дуже хорошу школу. Він — успішний учень і більше не нападає на матір і батька. Невдовзі після візиту Джені, коли ми вперше розглянули Джейсонові проблеми, батьки записали його в місцеву школу-інтернат для проблемних дітей. Півтора року, що він провів там, хлопець учився жити по дуже щільному графіку та в жорстких умовах. Джейсон з батьками провели сотні годин консультацій зі шкільним психологом, і юнак навчився розуміти себе, свої емоції та їхню силу, але найголовніше — він навчився нести відповідальність за свої почуття та поведінку. А Джені зрозуміла, як саме переносить свій стриманий гнів на сина. І, що більш важливо, навчилася відокремлювати той давній потайний гнів на кривдника зі свого минулого від стосунків із сином.

\*\*\*

Джені та Джейсону пощастило. Скільки ще існує пар «мати-син», пов'язаних між собою невимовним тиском та напруженням, які не отримують необхідної допомоги? Саме тому я відчула потребу написати цю книгу для всіх матерів хлопчиків, які люблять своїх синів, але не розуміють, як стати хорошою матір'ю для них. А також для синів, які відчувають постійний тиск, бо нібито мають стати втіленням найбільших маминих надій, яких не можуть ані уявити, ані зрозуміти, і, зрештою, страждають від виру внутрішніх протиріч, що можуть колись вибухнути.



Діада «мати-син» ускладнюється протилежністю статей. Ні мати, ні син не можуть повністю зрозуміти, як це — бути по інший бік. Хлопці стикаються з труднощами, оскільки як чоловіки вони багато в чому почувуються відповідальними за добробут матерів, що може спричинити напруження та гнів у стосунках. Ба більше, матері надто часто підсвідомо покладаються на синів, коли їм потрібна підтримка, яку слід шукати серед дорослих. У нашій культурі хлопці лише через приналежність до сильної частини людства наражаються на випробування, які їх легко здолають, тоді як матері страждають від стресів і очікують неможливого. Поєднайте все це і чекайте можливої катастрофи. Але є і хороша новина. Катастрофи ще можна уникнути.

Так, сьогодні молоді чоловіки переживають те, що деякі професіонали, як я, називають «хлопчачою кризою». Як пише у книжці «Виховання хлопців» психолог доктор Джеймс Добсон, «порівняно з дівчатами у хлопців ушестеро частіше виникають складнощі в навчанні, утричі більше шансів стояти на обліку як наркомани й у чотири рази більше шансів отримати медичний висновок “психічно неврівноважений”. У них вищий ризик розвитку шизофренії, аутизму, сексуальної залежності, алкоголізму, енурезу та всіх форм асоціальної та кримінальної поведінки. У чоловіків у дванадцять разів більше шансів убити когось, рівень їхньої смертності в ДТП вищий на 50%. У 77% судових справ, пов’язаних з недотриманням закону, фігурують чоловіки» [1].

Обговорюючи книжку «Хлопці як диво» доктора Майкла Гуріана, Добсон описує проблеми в навчанні, з якими стикається чимало хлопців. Він наводить приклад з книжки, що хлопці отримують нижчі оцінки, ніж дівчата, в початковій та середній шко-

лах. Восьмикласники відстають на 50% частіше, ніж їхні ровесниці, і в середній школі дві третини учнів у класах для дітей з особливими потребами — хлопці. І нарешті, хлопці в десять разів частіше, ніж дівчата, страждають від «гіперактивності» і становлять 71% учнів, відсторонених від шкільних занять [2].

Існують і тривожніші цифри щодо поточної кризи, з якою стикаються американські хлопці, але суть у тім, що засоби для виправлення ситуації часто в материнських руках. Саме ми — ті, хто може змінити перспективи для власних синів. І я вірю, що ми, мами, можемо не лише із задоволенням виховувати синів, але й допомагати їм процвітати в умовах тиску, на який вони наражаються. Ми можемо навчити їх долати проблеми та розвиватися. Я знаю це, бо за 25 років педіатричної практики бачила, через які труднощі проходили матері, виховуючи синів. Я бачила, як матері-одиначки, що боролися за синів, ставали дуже близькі з ними. Я спостерігала, як заміжні матері зі стабільних сімей боролися за синів, які вживали наркотики та алкоголь, і витягнули їх у здорове доросле життя. За умови допомоги та підтримки матері та сини можуть знайти нові шляхи до виживання і розвитку.

\*\*\*

Усвідомивши унікальну динаміку цих найпрекрасніших стосунків, ми бачимо, що у матерів власний набір проблем, які відрізняються від синівських. Надзвичайно важливо, щоб ми розуміли обидва набори: і проблеми, характерні лише для хлопців, і ті, що властиві матерям. Іноді вони переплітаються, іноді ні. Я розгляну це детально. Почну зі складнощів, з якими стикаються матері, адже дослідження свідчать, що найнадійніший спосіб допомогти хлопчикові — до-

помогти тому, хто найбільше впливає на нього. Для мільйонів хлопчиків це мама.

Яких саме стресів зазнають матері? По-перше, існує загальна тріада, яку рано чи пізно відчуває кожна мати в Америці: провина, страх і гнів. Матері в постфеміністській культурі відчувають внутрішній поклик бути всім для всіх. Власне, я ще не бачила маму, яка відчуває, що доволі добре справляється зі своїми обов'язками. Жінки, які працюють, вважають, що вони зобов'язані однаково добре і працювати в офісі, і доглядати за домом, чоловіком та дітьми. Матері впевнені, що мають допомагати сину порадами, готувати для нього, оплачувати навчання в коледжі, надавати можливості, аналогічні можливостям синових друзів, і до того ж мусять постійно бути спокійними та життєрадісними. А також вважають, що мають бути делікатними й турботливими щодо своїх синів, але і доволі жорсткими, щоб замінити тата, коли його немає. Деякі чоловіки занадто заклопотані, щоб займатися своїми синами. Матері-одиначки виховують синів, батьки яких не можуть або не планують брати участь у житті дітей. Дійсно, чимало з 14 мільйонів матерів-одиначок у Сполучених Штатах вважають, що мають бути синам і матір'ю, і батьком, оскільки справжнього батька в родині немає.

Очевидно, що цим жінкам потрібна підтримка та певна допомога, оскільки жодна мати не може виправдати сподівань, які на неї покладаються завдяки власним поглядам та оточенню. Кожна мама уявляє собі, який мусить мати вигляд і як має поводитися, щоб стати ідеальною матір'ю для свого сина (або дочки). І щоранку ми прокидаємося і відчайдушно намагаємося бути тими ідеальними версіями самих себе. Але нам це ніяк не вдається. Ця книжка про те, як

допомогти кожній матері зрозуміти і *прийняти те, ким вона є, а ким ні*. Я вірю, що якщо кожна з нас, мам, усвідомить суть цього, то відчує свободу. Свободу, яка дозволить нам прийняти те, що для наших синів ми достатньо хороші такі, які є.

\*\*\*

У хлопців власні проблеми: вагомі та потенційно руйнівні. Вони стикаються з нерозумінням ролі *чоловічості* у світі, що швидко змінюється, ролі, що трансформується просто перед ними, саме коли вони дізнаються, що таке бути чоловіком. Розглянемо динаміку змін у хлопчиків в освіті, що є дуже важливим складником розвитку здорових чоловіків. Хлопці відстають від дівчат. Менше хлопців, ніж дівчат, отримують повну середню освіту і закінчують коледж [3]. Доктор Вільям Поллак з Гарвардського медичного університету стверджує, що «існує гендерний розрив у навчальній успішності, і нижчі щаблі займають хлопці». За його словами, здебільшого це обумовлено тим, що хлопцям бракує впевненості та вміння виступати [4]. Поміж хлопців виникає замкнуте коло: чимало з них не можуть закінчити середню школу чи коледж, і їхні самооцінка та продуктивність падають [5]. Коли це стається, відчуття, що вони — сильні чоловіки, стрімко зникає, і їх важче мотивувати до успіху [6]. Це надзвичайно тривожна тенденція. Безумовно, потрібно розробити нові методики виховання хлопців.

\*\*\*

Дослідження свідчить, що й досі у будь-якому домогосподарстві левову частку щоденних батьківських обов'язків та домашніх справ покладено на матерів. Також воно демонструє, що в середньому на день до-

машніми справами, такими як прибирання чи прання білизни, займається 20% чоловіків, порівняно з 48% жінок. 39% чоловіків беруть участь у приготуванні їжі або прибиранні, порівняно з 65% жінок [7].

І звісно, на плечі матерів-одиначок лягають усі домашні обов'язки. Багато з цих матерів також є основним джерелом прибутку для своїх сімей. Згідно з недавною доповіддю дослідницького центру П'ю, 63% «матерів-годувальниць» — одинокі [8]. На сьогодні 24% американських дітей живуть лише з мамами. Тож, як бачимо, навантаження на американських жінок величезне [9].

На матерів покладено величезний тягар, і багато з них вважають, що виховання синів лише посилює його. Зазвичай, з доньками видається легше; вони не такі загадкові для матері через приналежність до тієї ж статі, — зрештою, кожна мати колись була дівчинкою. Проте хай там як важко, жодна мати не відмовиться від свого сина.

Ця книжка пропонує дорожню карту, яка допоможе матерям стати «досить добрими», щоб виростити дивовижних синів. У ній є і підбадьорення, і практичні поради, щоб матері проявляли відвагу та були сміливіші зі своїми хлопчиками; здорові способи виказувати любов до синів, щоб ті навчилися сильніше любити жінок, коли стануть зрілими; і важливість важкої праці, служіння та багатого внутрішнього світу. Коротко кажучи, теми, які я обрала, — це основні проблеми, на які наражаються матері, виховуючи своїх синів.

Також я описую особливі потреби всіх хлопчиків. Щойно матері навчаться краще розуміти хлопців, вони зможуть допомогти задовольнити ці потреби, ефективніше виконувати батьківські обов'язки і, зрештою, насолоджуватися спокійнішим домашнім

життям. Може скластися враження, що теми прості, але насправді зосередженість на звичайних складниках стосунків «мати / син» — ключ до їхнього зміцнення.

Це посібник з виживання для матерів, які обожають своїх синів. Для хороших матерів, як-от Джені, які вважають, що їхні зусилля ніколи не наздоженуть очікування. Це інструмент, який матері можуть використати, щоб усвідомити, ким їм насправді потрібно стати для своїх синів, а ким не потрібно. Я хотіла б, щоб ця книжка стала вашим шляхом до тієї матері, якою ви хочете бути, — ціліснішої, здоровішої, більш розслабленої, — та навчила, як виховати сина, яким зможете пишатися.

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати  
далі, придбайте, будь  
ласка, повну версію  
книги.

## Рекомендована література



Монтессорі. 150 занять із малюком удома. 0-4 роки



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



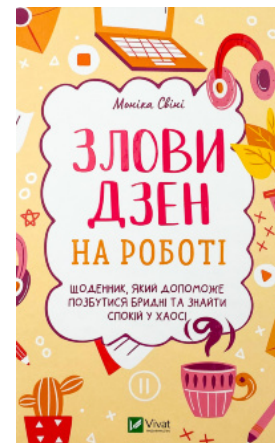
Психологія впливу. Оновлено та доповнено



Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим



Підготовка військовослужбовця з тактичної медицини. Стандарт підготовки І-СТ-3



Злови дзен на роботі. Щоденник, який допоможе позбутися бридні та знайти спокій у хаосі

Перейти до категорії  
**Саморозвиток та мотивація**



**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**