

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С «ТРУДНЫМИ ДЕТЬМИ»

В современных условиях трудными подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Поэтому часто к трудным относят детей, существенно различающихся по своим индивидуальным особенностям. Трудные ведут себя с напускной независимостью, открыто высказываются о своем нежелании учиться, у них отсутствует уважительное отношение к учителям, авторитет сверстников завоевывается с помощью физической силы. Именно такие подростки чаще всего становятся на путь правонарушений, так как чаще всего отвергаются коллективом одноклассников. В таких случаях подросток "уходит" из школы, он сближается с другими "отверженными". Грубость, цинизм, бесшабашность трудных зачастую являются маскировкой чувства собственной неполноценности, ущемленности, детскости. Одна из самых характерных особенностей трудных детей — психическая незрелость, отставание от возрастных норм. Повышенная внушаемость, неумение соотносить свои поступки с нормами поведения, слабость логического мышления характеризуют таких ребят. Они редко мучаются выбором, принимают собственные решения, часто поступают слишком по-детски, импульсивно. Мальчики часто вспыльчивы, возбудимы. Они легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость. Девочки склонны к позерству, не терпят равнодушия к себе, театральны. На самые мелкие обиды могут реагировать рыданиями, рвотой, онемением рук. Часто они жестоки и холодны в душе, но этого не показывают, их привязанности поверхностны. Одной из причин возникновения такого поведения могут быть психические заболевания и пограничные состояния. Этому способствуют перенесенные нейроинфекции, травмы головы, частые и тяжелые заболевания, ослабляющие организм. Сюда же можно включить алкогольную интоксикацию плода, которая может сказаться именно в переходном возрасте. В большинстве случаев медицинское обследование трудных детей замечает эти отклонения, а также начинающиеся хронические психические заболевания. Грани нормы и патологии не всегда легко различимы в подростковом возрасте. Поэтому даже опытному врачу приходится иногда несколько раз встречаться с подростком, прежде чем решить, имеет ли он дело с особенностями характера или с психическим заболеванием. Тем более

не могут разобраться в этом сложном переплетении сами родители. Не гадайте, не ждите годами. Приходите к психоневрологу! Очевидно, что в большинстве случаев диагноз ставится отрицательный. Значит, отклонения появились под влиянием семьи и окружающей микросреды, то есть недостаточном учете со стороны взрослых возрастных особенностей развития ребенка. Они не всегда справедливо оценивают возросшие способности и потребности ребенка и продолжают осуществлять устоявшиеся меры воздействия. Неблагоприятный климат в семье часто является причиной отклонений в поведении подростка в семье и отношения с родителями". Особо негативную роль играет отсутствие единства требований со стороны родителей и учителей. Ребенок не желает выполнять их требования, тем более что они бывают иногда полярными. Также причиной "отверженности" может служить хроническая неуспеваемость. Это порождает отвращение к учебе, стремление самоутвердиться другим способом. Ребята не способны устоять перед дурными примерами и в асоциальных компаниях легко адаптируются. Начинают курить, выпивать, употребляют наркотики, охотно включаются в авантюры.

Что же делать родителям?

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.
- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
- Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить — это главное!

Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха.

Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений.

Агрессивные дети

Важно:

- характер эмоциональных отношений в семье (д.б. эмоциональная отзывчивость, эмоциональная раскрепощенность, проявление эмоций должно поощряться, учиться управлять своими эмоциями; культура проявления эмоциональных реакций)
- одобряемые формы поведения (ребенок должен знать, какое его поведение будет одобрено родителями, а какое нет),
- широта границ дозволенного (четкое понимание ребенком, что можно делать, а что нельзя),
- типичные реакции в семье на те или иные поступки и действия (пример поведения родителей в различных ситуациях усваивается ребенком как единственно возможный. Например, как родители или значимые взрослые проявляют радость, гнев, как они сердятся, как договариваются между собой, как проявляют тревожность и т.д.)

Помните, что если у ребенка ситуационно-личностные реакции агрессии проявляются устойчиво не менее 6 месяцев, требуется особое внимание со стороны взрослого.

Стратегии поведения родителей, воспитывающих агрессивного ребенка.

Предупреждение, профилактика агрессивного поведения ребенка.

1. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, использовать в том числе игровые ситуации с правилами. /«Выполнялки». Ребенку задаются задания. Он должен их выполнять. Например, подними руки вверх, опусти правую руку, левую вытяни в сторону, опусти обе руки вниз, присядь, встань, и т.д. Затем смена ролей и ребенок дает задание взрослому выполнять

то, что он скажет/

2. Научить разряжать, снимать напряжение, расслабляться (повозиться с ребенком в шумной игре, поколотить грушу, подушку, сделать ему массаж, водные процедуры, смех, крик и т.д.) /игра «Куча мала». Несколько детей или взрослых возьмется в куче, друг на друге/;
3. Стремиться избегать ситуации перенапряжения;
4. Сотрудничать с ребенком, возможно, ему не хватает вашего внимания. Т.е. привлекать его к деятельности вместе со взрослым, хвалить, отмечать его достижения и неудачи, строить позитивную перспективу (ну и что, что сейчас не получается, ты же учишься, получится обязательно), ставить его в роли взрослого;
5. Использование цветообозначения (какой цвет тебе больше нравится, красный или ...? если ты сердисься, то какой ты, красный или синий, или серый?) с теми детьми, кто знает и различает цвета;
6. Работать со страхами. Моделировать ситуацию и вместе проходить ее. / «Нарисуй свой страх». Затем рисунок можно смять, порвать, выбросить, даже сжечь/;
7. Стараться стимулировать гуманные чувства ребенка: жалеть, гладить кошек, собак, ухаживать за животными, обращать внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулировать желание помочь;
8. Приучать нести ответственность за свое поведение («А теперь иди извинись», «погладь по голове», «пожми руку», «предложи игрушку обиженному» и т.д.
или Кто обидно других называет, тот в игре ход пропускает.
или Игорь толкнул Свету. Взрослый говорит. «Игоря из игры исключаем, до десяти вслух досчитать предлагаем. После этого в игру принимаем». Может считать взрослый вместе с ребенком, если ребенок маленький);
9. Использовать юмор. (Например, молодец, никто так постройку сломать еще не сумел!)
10. Переключение ребенка на иное состояние.
- «Ты всех так толкаешь. А себя сможешь?»
- взрослый рассматривает кулак ребенка и спрашивает: «Эй, кулак, зачем ты так бьёшь?».
- Серьезным тоном: «Ой, у тебя уши, кажется, стали зеленеть. Ты знаешь, один мальчик дрался много, и у него уши позеленели!»
11. Тактики примирения (Миришь, больше не дерись; миру - мир, миру - мир; мир-дружба-жвачка и др.)
12. Взрослому следует изменить негативную установку по отношению к ребенку на позитивную. Не стоит приклеивать ребенку ярлык, иначе ребенок

начинает этому соответствовать;

13. Изменить стиль взаимодействия с ребенком, расширить поведенческий репертуар /иногда родители ведут себя с ребенком однообразно. Нужно своевременно менять стиль общения в зависимости не только от возраста, но и от ситуации и поведения ребенка/;

14. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить занесенную для удара руку, можно сказать: «Расслабляйся, рука, расслабляйся и больше не кусайся», или «Эй, рука, трясись, трясись, только больше не дерись»), реагировать на физическое ограничение агрессивности, когда взрослый, успокаивая ребенка, крепко обнимает его, поглаживает

15. Осуждение агрессивного поведения, демонстрация его невыгодности ребенку. Можно на примере игрушек, мультфильмов

16. Поощрять всякое желание детей сдерживать свои агрессивные действия - я знаю, ты хотел стукнуть Мишу, но не стукнул. Молодец!

17. Обучать конструктивным способам выражения гнева как естественной, присущей человеку эмоции /детей учим бить предметы, о которые они ударились. Но это не всегда правильно. Лучше использовать «Мешочек для крика»: открываем небольшой тканевый мешочек и предлагаем ребенку кричать в него все, что ему хочется, громко, столько, сколько ему необходимо. Затем мешочек закрыть, перевязать и отложить до следующего раза; можно использовать обыгрывание проблемных ситуаций на игрушках - куклотерапию/;

18. Давать детям возможность выхода агрессивности (драться с подушкой, использовать физические силовые упражнения, рвать бумагу - «У тебя бумаги лист и у меня. Кто больше мелких бумажек-снежинок нарвет, тот и молодец! Снежинки «обиды» или «злости» вместе соберём, вверх подбросим и щеткой подметим. Или сожжем»; нарисовать, кого хочется побить и что-нибудь сделать с этим рисунком, использовать «мешочек для криков», поколотить стол надувным молотком, спортивные игры и упражнения - бег, тренировки и т.д.)

19. Агрессию можно и необходимо контролировать /кричи, обзывайся сейчас, т.к. в гостях этого делать будет нельзя; или, подожди, это можно делать только в той комнате и т.д./

По мере взросления ответственность ребенка за свое агрессивное поведение должна возрастать.

Агрессивность может носить позитивный характер (например, я не умею делать то-то, а вот рассержусь, и научусь это делать лучше всех).

Рекомендуется с агрессивными детьми заниматься игротерапией - специально создаваемыми игровыми ситуациями, в которых взрослый становится источником игровой активности для ребенка, перевоплощается в его состояние, сохраняя при этом контроль над особенным или нарушенным поведением своего подопечного. Т.е. играть в специальные игры, которые направлены на то, чтобы ребенок в них выплеснул накопившуюся агрессию, в ходе игры учился бы распознавать и контролировать негативные эмоции, расширил бы свой поведенческий репертуар, стал способным к эмпатии, т.е. способности сочувствовать, сопереживать, доверять. К ним относятся игры: «Обзывалки», «Тух-тиби-дух!» и др.

II. Стратегия на стимуляцию гуманных чувств.

Стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте у агрессивных детей чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

* * *

«Миша, неужели тебе не жалко других детей?»

* * *

«Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

* * *

Саша толкнул Сережу. Взрослый подходит к обидчику и спрашивает, как будто ничего не видел: «Ты не знаешь: почему Сережа плачет? Пойдем погладим его по головке?!»

* * *

Взрослый подводит агрессивного ребенка к обиженному и предлагает мизинчиками «заключиться» и повторять:

«Мирись, мирись, мирись и больше не дерись. А если будешь драться, то я буду кусаться. А кусаться ни при чем — буду драться кирпичом. А кирпич ломается — дружба начинается».

* * *

«Посмотрите, ребята, а ведь Ира умеет прощать, хотя Петя поступил плохо!»

* * *

«А кто поможет Ане справиться с обидой?»

Стратегия ориентации на эмоциональное состояние другого

Отличается от стимуляции гуманных чувств у ребенка тем, что взрослый стремится обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.

* * *

«Ты сейчас чувствуешь себя победителем?»,
«Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

* * *

Ребенок толкнул кого-то, взрослый, подойдя
к обидчику, спокойным голосом говорит: «Раз, два, три!
Кому сейчас грустно, пальцем покажи!»

* * *

Ребенок обидел другого, а взрослый подходит
к обидчику с игрушкой (мишкой, куклой Катей)
и спокойным голосом спрашивает: «Кто сейчас злее -
ты? я? мишка (кукла Катя)?»

* * *

Агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену. Взрослый предлагает ему:
«Давай пожалеем Лену!»

* * *

Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?»,
«Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать? »

* * *

Взрослый говорит: «Руки как два кружка у глаз держу
и в бинокль такой на детей смотрю, кому плохо, кого
и кто обижает, ищущу», — и предлагает детям сделать
то же самое.

Стратегия на осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния

- Помогайте агрессивному ребенку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребенка-жертвы, а не только собственное.
- Стремитесь поставить агрессивного ребенка на место ребенка-жертвы.
- Чаще разговаривайте с агрессивными детьми о палитре их собственных эмоциональных состояний.
- Чаще спрашивайте у них о вариантах выхода из конфликтной ситуации.
- Объясняйте, какими другими неагрессивными способами они могут самоутвердиться.
- Расскажите, что такое вспышка гнева, и что означает «контролировать» собственную агрессию, и зачем это необходимо делать.

* * *

«Ты стукнул Веру потому, что..., а еще почему?»

* * *

Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злое лицо изображу. Это волк! Дима, возьми
резинку и злое лицо у волка сотри (или незлоеобрази!). Как ты думаешь, почему у
волка злое лицо?»

(Эти вопросы можно адресовать и ребенку-жертве притеснения.)

* * *

«Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А еще почему? »

* * *

«Я вижу, что тебе плохо!», «Ты сейчас больше злой, добрый или никакой?», «Как ты

думаешь, почему ты обижаешься?», «Когда тебя обижают, ты отвечаешь сразу или молчишь и долго помнишь обиду? »

* * *

«Ваш Коля часто бывает таким (враждебным, сердитым, обиженным, подавленным, нерешительным)?»

* * *

После драки. Взрослый спрашивает:

«Ребята! Что же произошло с Колей и Петей?

Кто может объяснить? »

* * *

Взрослый предлагает агрессивному ребенку послать письмо девочке, которую ребенок обидел. «Продиктуй мне письмо о том, что случилось. А затем мы вместе подойдем к Маше и прочитаем это письмо». Возможен и другой вариант. Взрослый предлагает обиженному ребенку послать письмо своему обидчику и т.д.

Детям с агрессивным и неагрессивным поведением.

«Глаза закройте, дети, и руку с указательным пальцем вверх поднимите! Глаза не открывайте и пальцем покажите, где у вас зло прячется? В коленках, в руках, в голове, животе?» (См. игру «Зло ищущий — пальцем покажу!» на с.40.)

* * *

Взрослый, бросая ребенку мяч, предлагает отвечать на вопросы:

— Что такое злость (обида)?

— Какого она цвета (синего, серого, желтого, красного)?

- Когда чаще бывает (утром, днем, вечером)?

— Дома или в школе (в детском саду)?

Стратегия на отреагирование агрессивного поведения

- Отличается от стратегии на осознание тем, что взрослый стремится, чтобы ребенок отреагировал негативные чувства «здесь и сейчас».
- Учите детей выплескивать гнев в приемлемой форме и выражать его словами, а не физической агрессией.
- Стремитесь, используя чувство юмора, объяснять ребенку, склонному к агрессии, что «если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Через предметно-практические игровые действия.

* * *

Взрослый предлагает ребенку: «Давай разорвем эту бумажку. Вот так! На мелкие кусочки!»

* * *

Маша нагубила взрослому. Взрослый, находясь в поле ее внимания, обращается к кукле Кате: «Катюша, мне Маша грубо отвечает. Мне это очень неприятно. Что мне делать?

Может быть, у Маши спросим? А если Маша не ответит, может быть, ребята подскажут?»

* * *

Взрослый спрашивает ребенка: «Расскажи, что случилось?», «Кто тебя обидел?»

* * *

Взрослый говорит детям: «Я дощечку возьму, буду защищаться, а вы пытайтесь в меня

мячом попасть. Я буду увертываться и даже дразнить, а вы не обижайтесь и не раздражайтесь...»

Стратегия на моделирование через провокацию и преодоление состояния

- Это создание условий, при которых возникают состояния агрессивности у ребенка-агрессора и нерешительности, подавленности у ребенка-жертвы, с целью выявления выраженности (диагностики) этих состояний и «зоны ближайшего развития» в регуляции, преодолении, овладении этими состояниями, а также с целью отреагирования и переключения агрессии или подавленности у детей, выработки новых адаптивных способов поведения.

* * *

Взрослый говорит: «Кукла Катя всех обижает. Дети, делайте ей замечания, говорите обидные слова, дразните ее, а я буду за нее отвечать справедливо, но не обидно. А затем я буду дразнить куклу Катю, а вы за нее отвечайте, и тоже не обидно!»

* * *

Взрослый предлагает: «Дети, встаньте в круг. Давайте возьмем мяч, будем его передавать друг другу

и обмениваться необидными именами, шуточными прозвищами».

* * *

Ребенок-жертва в роли «толкающего», ребенок-агрессор в роли «отвечающего».

«Я тебя в плечо буду толкать, а ты мне в ответ не толчком отвечай, а слова такие подбирай, чтобы мне стало стыдно за мое агрессивное поведение».

* * *

Моделирование нерешительности у агрессивного ребенка и агрессивности у ребенка-жертвы.

Взрослый говорит: «Сереже (обиженному) в руки палку дам и кегли сбивать попрошу, а Ване (агрессору) кегли спасать руками предложу. И скажу: «Раз, два, три, кегли бить и спасать беги! Кто первым сбил или спас, тот и молодец!»

Стратегия на положительное подкрепление, похвалу

- Это стремление взрослого увеличить частоту ситуационно-личностных реакций овладения ребенком собственной агрессивностью или нерешительностью.
- Поощряйте всякое желание детей сдерживать свои агрессивные действия.
- Развивайте у нерешительных детей способность овладевать состоянием нерешительности и неуверенности.

* * *

Взрослый говорит ребенку:

«Я знаю, ты хотел стукнуть Машу, но не стукнул. Молодец!»

* * *

Ребенок только что хотел обидеть кого-то, но сдержался.

Взрослый подходит к ребенку с куклой Катей и, наклонив ее к уху ребенка, шепчет ему что-нибудь хорошее или ласковое по секрету от всех.

* * *

«Молодец, ты не боишься забияк!» — говорит взрослый притесняемому ребенку в том

случае, если видит, что его уверенное поведение не провоцирует агрессивного ребенка на совершение агрессивных действий.

* * *

Взрослый, будучи в поле внимания неуверенного ребенка, сжав в кулаки вытянутые перед собой руки, говорит: «Я, смелый заяц, — никого не боюсь!»

Стратегия на отрицательное подкрепление

- Это стремление взрослого уменьшить вероятность, частоту проявления ситуационно-личностных реакций агрессии или неуверенности у детей.

* * *

«Кто обидно других называет, тот в игре ход пропускает».

* * *

Игорь в игре толкнул Свету. Взрослый говорит: «Игоря из игры исключаем, до двадцати вслух досчитать предлагаем. После этого в игру принимаем».

Используя чувство юмора, чтобы стимулировать у ребенка критичность к агрессивному поведению.

«Молодец, опять толкнул Иру»

или «Замечательно! Никто так постройку сломать еще не сумел!»

* * *

Взрослый говорит, обращаясь к детям: «Ребята, я не ожидал, что вы такие холодные ледышки».

Стратегия на игнорирование

- Это отсутствие в поведении взрослого положительного или отрицательного подкрепления, оценочного отношения к проявлениям агрессии или неуверенности в поведении детей.

* * *

Взрослый делает вид, что не замечает неуверенности у ребенка для стимуляции к более решительному поведению «здесь и сейчас».

Стратегия на стимуляцию удивления

Через неожиданность, новизну действий взрослого или ребенка с целью переключения на иное состояние.

* * *

«Ты всех так сильно толкаешь, а себя так сможешь?!»

* * *

Ребенок безобразничает, а взрослый подходит к нему и все, что думает, без голоса ему говорит.

* * *

Ребенок ударил кого-то, взрослый подходит к нему и спокойным или строгим голосом, рассматривая его кулак, говорит: «Эй, кулак, ты зачем бьешь других?»

* * *

Взрослый, обращаясь к плачущему ребенку, спокойным и доброжелательным голосом говорит: «Эй, плач (обида), не кричи, эй, плач (обида), уходи!»

В поле внимания агрессивного ребенка.

«А вы знаете, ребята, Юра сегодня обещал мне больше никогда никого не обижать! Как вы думаете, это правда или неправда? Поднимите руки, кто считает, что, правда».

Стратегия на стимуляцию чувства юмора

К собственному состоянию или состоянию другого.

* * *

«Тебе неловко, что ты обидел Иру, или «ловко»?»

* * *

Агрессивный ребенок ударил кого-то, а взрослый подходит к нему и серьезным тоном говорит: «Ой, у тебя уши, кажется, позеленели! Ты знаешь, один мальчик дрался много, и у него точно так же позеленели!»

В поле внимания агрессивного ребенка.

* * *

Взрослый, обращаясь к ребенку-жертве, говорит: «Посмотри, сейчас Коля будет плакать и просить у тебя прощения».

* * *

Взрослый предлагает всем детям и ребенку-жертве представить, как выглядит «зло». Для этого, бросая мяч, задает вопросы, требующие дополнения:

«У зла глаза... (зеленого цвета); а уши... (большие, сморщенные); руки злого человека ... (с длинными

когтями)...; злые мысли похожи на ... (сосульки)» и т.д.

* * *

«Ребята, Петя всех подряд колотит, сейчас и за вас примется ».

Стимуляция положительных эмоций

- Это самостоятельная стратегия, когда ребенок переживает эмоции радости, смеется, улыбается, хохочет;

но может рассматриваться и как частный вариант стратегии на положительное подкрепление и похвалу.

Стимуляция положительных эмоций у жертвы

и отрицательного подкрепления агрессора.

Взрослый берет какой-нибудь мелкий предмет и, обращаясь к обиженному ребенку, предлагает: «Давай-ка обиду (показывает мелкий предмет) возьмем и обидчику незаметно под рубашку засунем», — и пытается сделать это вместе с детьми в шуточной форме.

Стратегия на установление телесного контакта

- Эта стратегия реализуется в процессе прикосновений, рукопожатий, поглаживаний ребенка, а также в процессе предметно-практической игровой деятельности.

* * *

Ребенок ударил кого-то, а взрослый подходит

к обидчику, берет в свои руки его ладони и, потрясывая их, спокойным голосом говорит: «Расслабляйся, рука, расслабляйся и больше не кусайся» или «Эй, рука, трясись, трясись, только больше не дерись!»

* * *

Стимуляция чувства юмора у агрессивного ребенка.

* * *

Взрослый подходит к ребенку, берет его ладонь и начинает «гадать»: «Если еще будешь драться, то вот эта линия приведет тебя в угол; а если будешь говорить обидные слова детям, то эта линия жизни заведет тебя в лес дремучий».

* * *

Взрослый предлагает детям взяться за руки и помириться под считалку: «Мирись, мирись, мирись

и больше не дерись, а если будешь драться, то я буду кусаться »...

* * *

Взрослый подходит к ребенку-агрессору или ребенку-жертве, обнимает за плечи и спрашивает о том, что случилось, или что-нибудь хорошее ему говорит.

Стимуляция соревнования, соперничества

• Это стратегия на стимуляцию у детей желания испытать собственные силы и способности, выиграть, сделать что-либо быстрее или лучше всех. При этом важно приучать ребенка не бояться неудач и т.п.

* * *

Взрослый предлагает ребенку-агрессору:

«Раз, два, три! Быстрее меня к обиженному подбеги и руку пожми! Кто вторым прибежит — тому щелчок!»