**Введение**

Семья - это группа живущих вместе близких родственников. Такое объяснение слову «семья» дается в толковом словаре русского языка С.И. Ожегова. В свободной энциклопедии «Википедия» мы прочтем, что семья - базовая ячейка общества, характеризующаяся, в частности, следующими признаками:

союзом мужчины и женщины

добровольностью вступления в брак

члены семьи связаны общностью быта

вступлением в брачные отношения

стремлением к рождению, социализации и воспитанию детей

У слова «семья» существует множество определений, но ни одно из них не может в полной мере отразить всю многоплановость и многогранность этого понятия.

Для общества семья - ячейка, первичная структура, один из кирпичиков, из которых оно, общество, состоит. Рушатся семьи - и общество теряет прочность, происходят изменения в обществе - меняются и отношения в семье.

Для человека семья - маленькая модель общества, школа отношений с людьми и одновременно убежище, где можно спрятаться от невзгод, отдохнуть от суеты человеческих отношений, восстановить силы, чтобы вновь окунуться в пучину внешнего мира.

На протяжении жизни мы проходим через три типа семьи. Вначале мы живем семье своих родителей, являемся объектом их заботы, получаем их любовь и сами учимся любить и заботиться. Затем мы строим свою семью и отдаем то, что получили в детстве - заботимся о родителях, муже и детях, учим своих детей любить. И наконец, в старости мы живем в семье своих детей, даже если проживаем отдельно, являемся объектом их заботы, получает ту любовь, которой научили наших детей, и передаем свой опыт следующим поколениям: внукам и правнукам.

**1. Формула любви в семье**

Семья строится на любви. В древнерусском языке слово «любовь» означало благосклонность, мир, согласие, а слово «ласка» - лесть, милость, благодеяние.

О нежных влюбленностях, ярких и трагических статьях написано немало книг, а об обычной любви, о семейном счастье - нет. Наверное потому, что писать не о чем. Счастливая любовь - это спокойное, гармоничное и надежное чувство. Вас не терзают ни страсти, ни страхи, вы просто тихо утопаете в счастье. Именно этот душевный покой и надо ценить в семье.

Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть, лишь за то, что мы существуем. Так любит мать своего младенца, окружая обожанием и восторгом. Предмет такой любви не имеет ни прав, ни обязанностей партнера.

Зрелую любовь надо заслужить, и этим она похожа на любовь отцовскую. Она не столь безусловна, как материнская, она более требовательна. У каждого есть свой собственный мир взглядов и интересов, которые любящий должен понять и принять, органично вписав его в собственное понимание жизни. В любви обе стороны одновременно берущие и отдающие. Каждый из любящих должен научиться поступать так, чтобы быть достойным любви, и постоянно развивать свое чувство к любимому. Формула любви не «Я тебя люблю, потому что ты мне нужен», а «Мы нужны друг другу, потому что любим».

Любовь - это труд, как ни странно, гармоничная семья - это тоже труд, это работа над собой.

**2. Значение семьи**

Сегодня мир строится на рыночных отношениях и это отражается во всем. Есть замечательная пословица: «Каждый хочет иметь друга, но не каждый хочет им быть». Сейчас все чаще мы хотим «иметь». «Хочу ребенка» - вместо «хочу быть матерью», «хочу замуж» - вместо «хочу быть женой» и т.п. За этими тонкостями языка стоит отношение человека к жизни, его девиз: или - я для кого-то, или - кто-то для меня… Потребитель, не имея собственной сути, состоит из того, чем он обладает.

Как строить семейные отношения, как растить детей, как являться для них примером, как стать своим детям другом - этому в школах не обучают. Как отдавать любовь, доброжелательность, ласку, уважение, понимание, этому не научат в учебных заведениях, тем более трудно переоценить значение семьи в нашей жизни. Мы появляемся на свет и делаем первые шаги, развиваем свой характер и учимся преодолевать трудности, получаем тепло, опору и поддержку, навыки общения и первые уроки любви. Все это нам дает семья. И чем она благополучнее и дружнее, чем больше внимания уделяется в ней каждому члену, в том числе и самому маленькому, тем увереннее он, маленький человек будет чувствовать себя в жизни. Только семья (если она благополучна) может дать ребенку ощущение защищенности, создать атмосферу близости, общности и взаимной заботы, без которых невозможно нравственное развитие человека. Конечно, главную роль в жизни ребенка играют родители. Они главные ориентиры в жизни, на них дети хотят быть похожими, им подражают, на них ровняются. Каждый ребенок является «зеркальным» отражением своей собственной семьи. Если семья так сильно влияет на процессы и результаты становления личности, то, естественно, именно семье должны уделять первостепенное значение общество и государство в организации правильного воспитательного воздействия. Крепкие, здоровые, духовные семьи - мощное государство. Это аксиома, от которой ни на йоту не отступают в цивилизованных странах.

**3. Кризис семьи**

В нашем современном обществе все заметнее становится кризис семьи, пути выхода из которого пока не видны. Кризис выражается в том, что семья все хуже реализует свою главную функцию - воспитание детей. Легкомысленное отношение к браку и семье, забвение традиций, нравственных принципов, цинизм и пьянство, отсутствие самодисциплины и половая распущенность, высокий процент разводов самым пагубным образом отражаются на воспитании детей.

Что может взять ребенок в полуразрушенной семье? Семья стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь человека. В зрелом возрасте многие проблемы, которые естественно и просто разрешаются в семье становятся непреодолимыми.

Современные семьи переживают не лучшие времена. В большинстве нынешних семей основные силы и время родителей расходуются на материальное обеспечение, но не на духовное формирование и развитие детей. По данным социологических исследований, работающая женщина в сутки уделяет воспитанию детей 16 минут, в выходные - 30 минут. Духовное общение родителей с детьми, их совместные занятия, к сожалению, для большинства семей, остаются непозволительной роскошью. Общение родителей с детьми сводится в основном к контролю за учебой ребенка в школе, а сам контроль - выяснению того, какие оценки получены.

Среди наиболее веских причин неудовлетворительного воспитания детей отметим следующие:

. Невысокий экономический уровень большинства трудовых семей, когда основное время родителей тратится на добывание средств к существованию (зарплаты, продуктов питания, товаров и т.д.).

2. Низкая культура общественной жизни, двойная мораль, лицемерие властей, социальная напряженность, неуверенность в завтрашнем дне, угроза потери работы, боязнь заболеть и другие причины, приводящие людей в состояние повышенного нервного напряжения, стресса.

. Двойная нагрузка на женщину в семье - и на работу, и на семью. Обследование показало, что трудовая нагрузка горожанки в простых семьях с детьми составляет 77 ч в неделю, в том числе дома - 36 ч. Средний рабочий день женщины-матери, включая воскресенье, составляет 11 ч.

. Высокий процент разводов, являющихся следствием многих социально-бытовых и моральных причин. Развод - это всегда проблема воспитания детей.

. Бытующее общественное мнение, что муж лишь помогает жене в воспитании детей. Льготы по уходу за детьми имеет не семья, а женщина. Пока же законодательство закрепляет положение, при котором воспитание детей остается святой обязанностью женщины-матери. Объявленное законом равное право отца и матери в воспитании детей на практике нарушается.

. Обострение конфликтов между поколениями, которые день ото дня становятся напряженнее. Информация о семейных убийствах не исчезает со страниц прессы.

. Увеличение разрыва между семьей и школой. Обычная общеобразовательная школа, вследствие многих причин ставшая непрестижной и малопривлекательной, почти устранилась от выполнения роли помощника семьи. А новые общественные институты, хотя и появились, но еще не окрепли и не в состоянии оказать действенную помощь семье.

**4. Воспитание детей**

ребенок семья кризис

Мир изменяется, и педагогика должна успевать за этими изменениями. Вечными остаются конфликты между поколениями, но новыми должны быть пути их разрешения.

Воспитание детей принадлежит к самым трудным и важным сферам человеческой деятельности. Нет ничего более главного, чем гармоничные отношения в семье. А значительное большинство родителей приступают к этому архисложному и архиответственному делу, не имея о нем сколько-нибудь педагогических представлений. Но поскольку родители сами воспитывались в семье, в детском саду, в школе, у них возникают иллюзии осведомленности. Об этом парадоксе К.Д. Ушинский писал: «Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иногда делом легким - и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком теоретически или практически».

И если родители не отдают себе отчета в этом, если не занимаются вдумчивым психолого-педагогическим самообразованием, они могут оказаться перед грозной стихией беспомощности и страданий, а в конце жизни - одинокой, заброшенной старостью, поэтому необходимо растить детей так, чтобы они поскорей стали независимыми от взрослых. Очевидно, что ребенок в соответствии со своим возрастом кое-что должен делать для себя сам: в два года самостоятельно держать ложку, в семь лет - без чьей-либо помощи одеваться, в десять - полностью себя обслуживать, в четырнадцать - пятнадцать - зарабатывать карманные деньги. Детей нельзя преследовать и нельзя избавлять от трудностей, следует не вовлекать детей в свое дело, а вовлекаться в их дела.

**5. Конфликт «родители - дети»**

Как должны развиваться отношения между ребенком и родителями по Законам - законам природа, которые никто не может ни обойти, ни объехать? Самые большие разногласия с ребенком у нас возникают тогда, когда он только родился. По мере роста ребенка его интересы и наши должны сближаться, а при его половом созревании - слиться!

Конфликт в отношениях родителей и детей редко возникает случайно и внезапно. Сама природа позаботилась о взаимной привязанности родителей и детей, выдав им своеобразный аванс в чувстве, любви, потребности в друг друге. Конфликт - жесткое столкновение, эмоциональная агрессия, болевой синдром отношений. Как видим, конфликт «родители - дети» - всегда патология. И если такой конфликт встречается часто, это не значит, что он норма. Не можем же мы считать нормой корь или грипп! Однако конфликты бывают и быть должны, но только деловые. Решаются они совсем на другом уровне и делают ближе родителей и детей.

В здоровых семьях родители и дети связаны естественными повседневными отношениями. В педагогическом смысле это означает мировоззренческие, нравственные, эмоциональные, интеллектуальные, деловые связи родителей и детей, тесное общение между ними, в результате которого возникает душевное единение. Природную основу таких отношений составляют родственные связи, чувства материнства и отцовства, которые проявляются в родительской любви и заботливой привязанности детей к родителям.

**6. Типичные модели отношений «родители - дети»**

Сколько семей, столько особенностей воспитания. Но несмотря на все их многообразие, можно выделить типичные модели отношений между взрослыми и детьми в семьях. В основу анализа положено видоизменение отношений как одной из фундаментальных характеристик межличностных отношений. Отношения определяются по степени напряженности и по следствиям негативного влияния на воспитание детей.

. Семьи, уважающие детей. Детей в таких семьях любят. Родители знают, чем они интересуются, что их беспокоит. Уважают их мнения, переживания, стараются тактично помочь, развивают интересы детей. Это наиболее благополучные для воспитания семьи. Дети в таких семьях растут счастливыми, инициативными, независимыми, дружелюбными. Родители и дети испытывают устойчивую потребность во взаимном общении. Их отношения характеризуются общей нравственной атмосферой семьи: порядочностью, откровенностью, взаимным доверием, равенством во взаимоотношениях.

2. Отзывчивые семьи. Отношения между взрослыми и детьми нормальные, но существует определенная дистанция, которую ни родители, ни дети стараются не нарушать. Дети знают свое место в семье, повинуются родителям. Родители сами решают, что нужно детям. Они растут послушными, вежливыми, дружелюбными, но недостаточно инициативными. Часто не имеют собственного мнения, зависимы от других. Родители вникают в заботы и интересы детей, и дети делятся с ними своими проблемами. Внешне отношения благополучны, но некоторые глубинные, сокровенные связи могут нарушаться. Поначалу намечается едва ощутимая «трещинка» в душевных связях между родителями и детьми. Фактические данные дают основание обозначить наиболее частые причины этой «трещинки»:

а) некоторые расхождения между характером требований и личным поведением;

б) недостаточные чуткость, душевная тонкость, такт родителей в конкретных ситуациях, недооценка потребностей ребенка быть личностью.

Подчас родители психологически не успеют за динамизмом развития детей. А они уже школьники, подростки, уже старшеклассники, уже имеют свое мнение, уже не соглашаются. В таких случаях родительская отзывчивость должна быть увеличена.

. Материально-ориентированные семьи, где главное внимание уделяется материальному благополучию. Детей в таких семьях с раннего возраста приучают смотреть на жизнь прагматически, во всем видеть свою выгоду. И заставляют хорошо учиться, но с единственной целью - чтобы поступить в ВУЗ. Духовный мир родителей и детей обеднен. Интересы детей не учитываются, поощряется только «выгодная» инициативность. Дети рано взрослеют, хотя это нельзя назвать социализацией в полном смысле этого слова. Отношения с родителями, лишенные духовной основы, могут развиваться непредсказуемо.

Родители стараются вникать в интересы и заботы детей. Дети это понимают. Но чаще всего не принимают. Суть в том, что высокие помыслы родителей в этом случае зачастую разбиваются о низкую педагогическую культуру осуществления. Мечтая и надеясь предостеречь детей от опасностей, осчастливить их, обеспечить их на будущее, родители фактически обрекают своих питомцев на неправомерные ограничения и даже страдания.

Такой вариант отношений возникает и при чрезмерной занятости родителей собой, работой, увлечениями, своими отношениями и размолвками. Нередко это выражается в недостаточном выполнении родительского долга, пассивности родителей в общении с детьми, что порождает у них чувства обиды, одиночества. И все же естественная привязанность, любовь к родителям остаются, и дети испытывают желание делиться успехами и огорчениями, зная, что родители в душе остаются их искренними доброжелателями.

. Враждебные семьи. Детям здесь плохо. Неуважение к ним, недоверие, слежка, телесные наказания. Дети в таких семьях растут скрытыми, недружелюбными, они плохо относятся к родителям, не ладят между собой и со сверстниками, не любят школу, могут уходить из семьи. Механизм отношений здесь такой. Поведение, жизненные стремления детей вызывают в семье конфликты, и при этом правы (скорее, правы) родители. Такого рода ситуации обычно связаны с возрастными особенностями детей, когда они еще не могут оценить опыта родителей, их усилий на благо семьи. Справедливые огорчения родителей вызывают односторонние увлечения детей во вред учебе, основным занятиям, а в некоторых случаях - с аморальными поступками.

Важно, чтобы родители в таких ситуациях стремились разобраться в мотивах поведения детей, проявляли достаточное уважение к их доводам и аргументам. Ведь дети, будучи неправыми, искренне убеждены, что правы именно они, что родители не хотят или не способны их понять. При всей правоте, родителям полезно знать, что существуют психологические барьеры общения: недостаточное знание общающимися друг друга; неприемлемые навыки общения, взаимного восприятия; различие характеров, противоборствующих желаний; отрицательные эмоции.

. Антисоциальные семьи. Это, скорее не семьи, а временные пристанища для детей, которых здесь не ждали, не любят, не приемлют. Родители, как правило, ведут аморальный образ жизни: конфликтуют, угрожают друг другу и детям, пьянствуют, воруют, дерутся. Влияние таких семей крайне негативные. В 30% случаев ведет к антиобщественным поступкам. Дети из таких семей обычно берутся под опеку государства.

Что происходит в таких семьях, нетрудно понять. Родители, как правило, занимают конфликтную позицию. Конфликтные ситуации могут вызываться личными недостатками родителей, которые не умеют или не считают нужным подавлять их в себе, в своих отношениях друг к другу и к детям. Это проявляется в нервозности, вспыльчивости, нетерпимости к иному мнению. Особенно болезненно реагируют дети на тягу родителей к сомнительным развлечениям, водке.

Острые конфликты могут возникнуть и из-за эмоциональной глухоты родителей. Дети всех возрастов особенно ранимы в минуты тонких эмоциональных переживаний, душевного подъема, возвышенных стремлений, непонятных взрослым. Непонимание и непринятие их переживаний взрослыми ведет к обоюдному отчуждению. Обе стороны утрачивают способность слушать и понимать друг друга.

Можно выделить четыре стиля отношений родителей и детей:

. Преследователь - этот стиль отношений можно назвать еще «Золушка», «ежовые рукавицы», диктат. Авторитарный стиль родителей в отношениях с детьми характеризуется строгостью, требовательностью, безапелляционностью. Угрозы, понукания, принуждение - главные средства этого стиля. У детей он вызывает чувство страха, незащищенности. Психологи утверждают, что это ведет к внутреннему сопротивлению, проявляющемуся внешне в грубости, лживости, лицемерии. Родительские требования вызывают либо протест и агрессивность, либо обычную апатию и пассивность. Оказываются сломленными многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Отсюда вырастают дети безвольные, трусливые, озлобленные, мстительные.

2. Избавитель - этот стиль отношений можно назвать «кумир семьи», «опека», «авторитет любви». Либеральный стиль. Предполагается всепрощение. Источником является чрезмерная родительская любовь. Родители ограждают ребенка от каких-либо забот. У детей еще в раннем детстве импульс «Я сам» уступает место вялому безразличию «пусть мама или папа сделают, решат». В этом случае дети вырастают недисциплинированными, безответственными.

. Смешанный - этот стиль отношений можно назвать «повышенная моральная ответственность», так как здесь ребенка, с одной стороны, преследуют, в результате чего он все время чувствует себя виноватым («ты должен, должен…»), а с другой - избавляют от ряда трудностей («мы тебе создадим все условия, ты только учись»). Сюда относится и «оранжерейное воспитание». Здесь есть все: музыка, иностранный язык, спорт и т.п. Однако ребенок лишен права выбора. Он очень много усваивает, но оказывается неприспособленным к реальной жизни.

. Сотрудничество - демократический стиль. Характеризуется гибкостью. Родители, мотивируя свои поступки и требования, прислушиваются к мнению детей, уважают их позицию, развивают самостоятельность суждений. В результате дети лучше понимают родителей, растут разумно послушными, инициативными, с развитым чувством собственного достоинства. Семья с такими взаимоотношениями становится группой высокого уровня развития - коллективом.

**7. Причины конфликтов «родители - дети»**

Причины конфликтов между родителями и детьми:

1. Общий агрессивный фон современного общества. При этом ребенок является центром пересечения целого комплекса общественных проблем (социальных, экономических, психологических, правовых);

. Низкий уровень эволюции институтов семьи и образования, их кризис в современном обществе, «родительская незрелость» взрослого населения;

. Низкий уровень культуры отдельных людей и общества в целом. Не высокий уровень развития у многих взрослых людей культуры чувств. Неумение контролировать эмоции приводит к тому, что собственное недовольство жизнью взрослые выплескивают на членов семьи, зачастую на детей;

. Собственные проблемы родителей. Родители, совершающие физические или моральные издевательства над своими детьми, как правило, повторяют трагичный опыт собственного детства, когда они были точно такими же беспомощными жертвами унижений со стороны старших;

. Отсутствие у родителей теплых, душевных чувств по отношению к ребенку, растущему в атмосфере родительского эмоционального небрежения;

. Возрастные особенности детей. Ребенок может невольно, подсознательно провоцировать родительское недовольство, выражая неосознанный детский протест и наивный способ привлечения к себе внимания. Кроме того, в критические периоды развития дети становятся непослушными, капризными, раздражительными. Они часто провоцируют конфликтные ситуации с окружающими, особенно с родителями. У них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства. Взрослые далеко не всегда понимают причины такого поведения детей;

. Низкий уровень конфликтологической компетентности родителей. При всем многообразии поводов для разногласий причина, по которой возникают конфликты между родителями и детьми, всегда одна - неумение или нежелание родителя найти к ребенку правильный подход и корректно отреагировать на его поведение.

. Конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка);

. Конфликт сверх заботы (излишняя опека и сверх ожидания);

. Конфликт неуважения прав ребенка на самостоятельность (тотальность указаний и контроля со стороны родителей);

. Конфликт родительского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой, не зависимо от причин инцидента и его последствий).

**8. Профилактика конфликтов «родители - дети»**

Профилактика конфликтов:

) повышение психолого-педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать возрастные особенности детей, их потребности и эмоциональные состояния;

) организация семьи на коллегиальных началах (общие перспективы: совместные труд, увлечения и отдых; традиции; взаимопомощь) являющаяся основой выявления, профилактики и разрешения возникающих противоречий;

) подкрепление словесных требований к ребенку в семье обстоятельствами воспитательного процесса;

) проявление интереса к внутреннему миру детей, их заботам и увлечениям;

) проведение родителями как можно большего количества времени вместе со своими детьми с максимальным вниманием к ним;

) формирование у родителей желания и умения делить с ребенком и смех, и радость, и горе, и разочарования;

) наличие взаимопонимания, дружбы и любви между родителями и ребенком;

) сбалансированный подход к воспитанию: сначала убеждение, а потом уже, как крайняя мера, - наказание;

) всегда помнить об индивидуальности ребенка;

) учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;

) помнить, что для перемен в поведении ребенка нужно время;

) противоречия с детьми воспринимать как факторы нормального развития;

) проявлять постоянство по отношению к ребенку;

) одобрять разные варианты конструктивного поведения;

) совместно искать выход путем перемены в ситуации;

) расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.

**Заключение**

Таким образом, могут быть выделены различные тактики воспитания в семье и отвечающие им типы семейных взаимоотношений. Их можно назвать по-разному, но суть от этого не меняется. Выделим три стиля неправильных отношений: «преследователь», «избавитель», «смешанный» и единственно правильный «сотрудничество».

Педагоги выделили несколько наиболее часто встречающихся причин конфликтов между родителями и детьми.

На первом месте - педагогическая несовместимость родителей. Значительное большинство родителей приступают к воспитанию детей, не имея о нем каких-либо ясных педагогических представлений.

В типичном варианте такие родители «упускают» детей, между ними складываются отношения, поправить которые часто уже невозможно. Дети уходят в мир других отношений, в другую среду общения.

Другая причина - жестокие, варварские методы «воспитания», в результате которых дети начитают бояться, ненавидеть, презирать родителей и любыми путями спасаются от них. Тут на смену нормальному общению приходит полное отчуждение, вражда.

Мне очень нравятся идеи педагога Агкбашева, который говорит, что ребенка следует не воспитывать, а выращивать, развивая задатки, которые у него есть. К вопросам воспитания детей нужно подходить не только с любовью, но и с высоким уровнем профессионализма. Это лучший способ профилактики конфликтов между родителями и детьми.

В литературе предлагается родителям пошаговый алгоритм действий для разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов с детьми:

Шаг I. Определение противоречия или проблемы. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен для него и для ребёнка.

Шаг II. Поиск и выработка альтернативных решений. При этом позвольте ребёнку первому предложить своё решение. Дайте ему достаточно времени для обдумывания его предложений. Будьте с ним открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребёнком решений. Избегайте высказываний, создающих у ребёнка убеждение, что Вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;

Шаг III. Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений. Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил ребёнка в обдумывание и оценивание различных решений. Выбор альтернативы и реализация решения

Шаг IV. Выбор подходящего момента для оценки верности принятого решения.

**Список использованной литературы**

1. Подласый И.П. Педагогика. М.:Владос, 2003;

. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. М.: Академия, 2002;

. Крысько В.Г. Психология и педагогика. М.: Омега - Л, 2004;

. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье // Вопросы психологии. 2001;

. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 2007;

. Колесникова Л.И. Семья в зеркале конфликта. Казань, Изд. КГУ. 2001;

. Фейр Ш., Корнелиус Х. Выиграть может каждый. М.: Инфра, 2009;

. Непокойчицкий Г.А. Большая энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины». М.:АНС: Астрель: АСТ, 2009;

. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Ростов - на - Дону.: Феникс 2001;

. Ожегов С.И. Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: 2013.

.VK Википедия.