

Время педагогики здравосозидающей

Георгий ЗАЙЦЕВ, директор Института валеологического образования, доктор педагогических наук (Санкт-Петербург)

«Наша школа не учит самому главному — быть счастливым человеком» — эта мысль принадлежит авторитетнейшему человеку нашего времени, академику Д.С. Лихачёву. И она, надо думать, может определить сущность современного этапа реформирования школьного образования и педагогики в целом.

В газетах и журналах, на радио и телевидении приводятся удручающие данные о том, что «поражённость» современных школьников хроническими заболеваниями достигла предела (95–97%), что заболевания наркоманией и СПИДом в подростковой и юношеской среде приобретают катастрофический характер, что среди молодёжи продолжается рост преступности. Совершенно обоснованно делается вывод: сложившаяся ситуация создаёт угрозу национальной безопасности и в будущем может иметь для страны тяжёлые последствия. И далее, как принято, наши основные надежды на успешное преодоление негативных тенденций в жизнедеятельности подрастающего поколения пытаются связать с более эффективной работой органов здравоохранения и правопорядка. К сожалению, такой подход к проблеме ни в практическом, ни в моральном, ни в экономическом отношении не представляется перспективным, поскольку *первопричины сложившегося положения лежат совершенно в другой области, а именно — в сфере воспитания детей (в школе и семье).*

Сначала о школе. Но прежде чем подвергнуть её валеологическому анализу, отметим, что основу личности человека образуют вовсе не знания, умения и навыки и даже не интеллект и способность к обучению, формированием которых преимущественно и заняты учителя в школе. «Ядро» личности человека (или самые существенные его личностные черты) образуют *доминирующие у него потребности*. Соответственно, *«первым принципом продуктивной теории воспитания должен стать решительный переход от обучения одному лишь знанию норм поведения к его более глубоким основам: к формированию такого набора и такой иерархии потребностей воспитуемого, которые наиболее благоприятны для развития общества и реализации личности во всём богатстве её потенциальных возможностей»*. Приведённый тезис принадлежит известному отечественному психофизиологу — академику П.В. Симонову*. Но такого понимания сущности воспитания, к сожалению, не найти в учебниках педагогики. Не удивительно, что этот принцип практически не работает в массовой школе. Учебная деятельность детей построена здесь (как и в былые времена) на принудительных репродуктивных принципах и направлена на формирование у них (начиная с первого класса) нормативных знаний, умений и навыков. В процессе такой учёбы у детей не удовлетворяются *базовые потребности в саморазвитии, самопознании, самоопределении, актуализирующиеся у них, соответственно, в детстве, отрочестве, юности.*

* Симонов П.В. Мотивированный мозг. М., 1987. С. 212)

Противоречие между потребностями развивающегося человека и системой школьного образования имеет опасные последствия. Прежде всего оно приводит к хроническому перенапряжению и переутомлению школьников и, соответственно, к росту у них психосоматических и психических заболеваний. Одно из наиболее болезненных последствий этого противоречия — невротизация личности. Процесс невротизации протекает незаметно, примерно по следующей схеме: доминирующая потребность (как внутреннее, природно обусловленное побуждение) вступает в конфликт с ситуативной доминантой (в виде принудительно поставленной учителем учебной задачей), в результате чего ученик должен сделать трудный для него выбор, и, как следствие этого, возникает психическое напряжение, тревожность. Постоянно возникающий ситуативный конфликт служит почвой для развития (усиления) тревожности, которая становится мучительным хроническим (психическим) состоянием, порождает

дающим, в свою очередь, недоверие и враждебность сначала к учителям, а затем и к другим людям.

Постепенно тревожно-враждебное отношение к окружающим закрепляется у детей (обычно это происходит в подростковом возрасте) в виде черты характера. В результате здоровый человек постепенно превращается в невротическую личность. В этой связи важно отметить, что *жизнедеятельность невротика имеет разрушительный характер*, так как его поведение подчинено прежде всего тому, чтобы вытеснить из своего сознания враждебность и тревожность, но делает это он, как правило, с помощью несовместимых, исключаящих друг друга способов. Например, невротик может выглядеть беспомощным, но при этом стремиться властвовать над другими; унижать людей и одновременно стараться завоевать их одобрение; более того, он может вполне осознанно вредить другому человеку (даже очень близкому), при этом уверяя в своей преданности. Он стремится к тому, чтобы его любили, сам же не способен испытывать любовные чувства. В результате такой противоречивой активности невротические наклонности у человека усиливаются. Отсюда нетрудно представить себе поведение невротика, например, «во власти» или в семейной жизни.

Противоречие между потребностями учеников и системой школьного образования опасно ещё и потому, что оно приводит к ущербной трансформации их мотивационной сферы. В результате доминирующими у детей становятся не подлинные потребности в саморазвитии, самопознании, самоопределении, самосовершенствовании, а ложные мотивы. В чём это выражается? Прежде всего — в стремлении получить любыми средствами (даже с помощью обмана) положительные отметки; в имитации активности на уроках; желании угодить учителю, чтобы сохранить с ним хорошие отношения или, наоборот, «поиграть на его нервах», чтобы испытать острые ощущения от такой рискованной игры. Дорого обходится школьникам эта трансформация мотивации, которая приводит к тому, что они перестают быть самими собой. Многие из них чувствуют общую неудовлетворённость, которая нередко и приводит к приёму наркотиков, другим асоциальным поступкам. Всё это, к сожалению, типично для традиционной школы.

Вероятно, у читателя уже сложился вопрос: «Если массовая школа такая «вредная», тогда откуда же берутся у нас выдающиеся учёные, писатели, музыканты, артисты, просто «ответственные и добросовестные» люди? Что ж, в большинстве случаев это происходит вопреки системе школьного образования (об этом в своих интервью недвусмысленно говорят сами «выдающиеся деятели»). В лучшем случае они называют одного-другого учителя (доброго и отзывчивого человека), который помог им поверить в себя, открыть и развить свой талант.

Теперь остановимся на воспитании детей в современной семье. Опыт показывает, что в так называемых благополучных семьях (где есть родители, а ребёнок не испытывает ощутимых материальных трудностей) родители, как правило, стремятся воспитать своё чадо с заранее заданными качествами: «подогнать его под собственные желания». Поэтому воспитание в такой семье мало чем отличается от традиционного обучения в школе, а значит, только усугубляет положение. О качестве же воспитания детей в неблагополучных (в том числе неполных) семьях вообще говорить не приходится. Даже если мать (как единственный родитель) будет «очень стараться», у неё мало что получится, так как основополагающая роль в воспитании ребёнка в семье принадлежит вовсе не женщине, а мужчине (отцу), о чём, кстати, редко кто из родителей даже догадывается.

В дополнение к сказанному отметим, что ни в школе, ни в семье детей, как правило, не учат, не мотивируют вести здоровый образ жизни, не «учат здоровью» должным образом. К сожалению, это относится и к школьным физкультурным и гигиеническим занятиям. Ориентированные преимущественно на выработку нормативных знаний и навыков, эти занятия не побуждают школьников к самостоятельной деятельности, которая может увеличить резервы здоровья. Что касается родителей, то большинство из них просто не способны должным образом влиять на своих детей, так как сами чаще всего не соблюдают элементарных правил здорового образа жизни.

Отдельно остановимся на проблемах полового воспитания. О том, что они весьма акту-

альны, говорит многое: раннее (на фоне физиологической и психосексуальной незрелости) начало половой жизни, отклонения в половом поведении (сексуальная агрессивность и проституция), пугающая массовость воспалительных и других заболеваний. Последние исследования показывают, что в структуре мотивационной сферы подростков (переживающих процесс формирования сексуальности) очевидны несогласованность и противоречивость побуждений, что, естественно, не может не препятствовать становлению у них валеологически обоснованного («здоровосозидающего») полового поведения. Такая несогласованность заключается прежде всего в том, что эротические и сексуальные потребности не проявляются у подростков (как этого следовало бы ожидать) в русле общей мотивации здорового образа жизни, а, наоборот, находятся в противоречии с этой мотивацией. Соответственно и в сознании современных подростков не складывается в должной мере валеологический («здоровосозидающий») подход к половой жизни. В их суждениях о половой жизни отражается преимущественно негативная тенденция «разделения секса и любви». Разрушительная тенденция, которая дорого обходится и отдельным людям, и обществу.

Понятно, что деформации в психике, которые нередко случаются у детей в период полового созревания, в будущем негативно сказываются в их семейной жизни (сегодня распадается каждая вторая молодая семья). Даже у выпускников элитных школ, считающихся наиболее «благовоспитанными», чаще всего доминируют ложные половые установки. В результате вместо того чтобы *готовиться* к любви и развивать в себе соответствующие способности и качества (как нравственно-психологической основы будущей семейной жизни), большинство из них предпочитают либо *дожидаться* любви, либо *добиваться* её от другого человека. Итогом такого полового поведения чаще всего бывает *незрелая сексуальность*, которая и есть основная причина несчастливых браков.

Таким образом, усиление деградационных процессов в половой жизни и брачных отношениях, увеличение числа неполных и неблагополучных семей (как результат отсутствия валеологически обоснованной системы полового воспитания) — это ещё одно обстоятельство, препятствующее нормальному воспитанию (в том числе половому) подростков, молодёжи. В сложившейся ситуации очевидно, что будущих мужей и отцов, жен и матерей нужно сегодня готовить в школе. Вот только способна ли на это массовая школа?

Валеологический подход в педагогике

Опираясь на потребностно-информационный подход к воспитанию (по П.В. Симонову), в Институте валеологического образования (Санкт-Петербург) разработан и апробируется проект «здоровосозидающей» школы, преподавание в которой строится на основе учёта актуальных (доминирующих) потребностей занимающихся. Экспериментальная апробация проекта показывает: во-первых, реализуется внутренняя программа индивидуального соматического развития каждого ребёнка, которая природно в нём заложена и определяется его доминирующими потребностями; во-вторых, укрепляется психика детей, вырабатывается уверенность в собственных силах и, следовательно, обеспечивается лучшая регуляция образовательной деятельности; в-третьих, создаются нравственно-психологические основы для нормального развития мотивационной и смысловой сферы социальной деятельности школьников (позитивного отношения к школе и соблюдения общепринятых норм общественного поведения). Иначе говоря, в процессе обучения, построенного на основе удовлетворения доминирующих потребностей, у ребят повышаются соматические, психические и социальные резервы здоровья*.

* Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 3-е изд. СПб., 2001.

Ниже (с учётом представлений об онтогенетическом развитии мотивационной сферы человека) показано, какие потребности актуализируются у детей на различных этапах обучения в школе и как это нужно учитывать при построении их образовательной деятельности (эти закономерности и рекомендации актуальны также и для домашнего воспитания и обуче-

ния).

Так, у детей младшего школьного возраста доминируют преимущественно *сложные биологические* потребности в саморазвитии, игре и подражании, потребности в свободе выбора. Ведущие виды деятельности для них — *разнообразные игры, ручное вербальное творчество (включая сочинение сказок)*. При этом неперемное условие состоит в том, чтобы предоставить детям свободу выбора. Таким образом, содержание образования в начальных классах должно стать для ребёнка не целью учения, как это традиционно бывает в школах, а лишь средством для достижения своих, именно своих игровых и творческих целей. В этом случае, с одной стороны, обеспечивается его индивидуально-гармоничное развитие, с другой — ребёнок непроизвольно овладевает основными навыками образовательной деятельности (счёта, письма, чтения, наблюдения, общения); формируется побудительная и информационная база для обеспечения своей жизнедеятельности.

В подростковом возрасте доминируют дополнительные потребности в свободе, идеальные потребности в самопознании и поиске смысла. Отсюда ведущими для подростков становятся *рефлексивная и смыслотворческая* деятельности, с помощью которых он осознаёт свою ценность, свою индивидуальность. Осознавать уникальность своей личности подросток должен не в форме решения частных (учебных, предложенных учителем) задач, как в традиционной школе, а в форме поиска решения смысловых проблем, связанных с самопознанием и пониманием как отдельных явлений и процессов, так и самой жизни. В этой связи в содержании образования основной школы (5–8-е классы) полезно ввести различные виды креативной деятельности (художественное творчество, театральное действие, ремёсла, программирование) с правом их выбирать. Это значительно расширит поле самопознания и смыслотворчества школьников. В преподавании обязательных дисциплин также необходимо использовать креативный подход, а также известные методы проблемного обучения и специальные методики, позволяющие организовать рефлексивную и смыслотворческую деятельность.

В старших (9–11-х) классах школы наряду со смыслотворческой деятельностью, связанной прежде всего с постижением смысла жизни, у ребят становятся доминирующими *социальные* потребности в самоутверждении, самовыражении и самоопределении, возникающие на основе соответствующих биологических потребностей. В свою очередь, дополнительные потребности, опосредованные социальными факторами, в этот период также трансформируются в потребности более высокого порядка: саморегуляции деятельности и творческой активности. Главная педагогическая задача здесь состоит в том, чтобы помочь старшеклассникам профессионально определиться и дать им возможность из многообразия вариантов образовательной деятельности выбрать тот, который больше всего связан с их будущей профессией. При этом основу образовательных программ должен составить один или несколько интегративных курсов, а остальные войти в них в сокращённом виде.

На этом этапе образования, по нашему мнению, большое значение следует придавать *самостоятельной учебной подготовке* учащихся (написанию рефератов, подготовке докладов, исследованиям и деловым играм, участию в дискуссиях). Свобода в выборе вариантов образовательной деятельности, форм и способов подготовки и отчётности за выполненную работу способствует сознательности и ответственности школьников, помогает им лучше адаптироваться в условиях рыночной конкуренции.

Кроме перечисленных социальных потребностей, осознаваемых подростком как свои права («для себя»), в юношеском возрасте доминируют и другие *социальные* потребности, которые он воспринимает как обязанности («для других»). Среди последних — потребности, связанные с соблюдением нравственных норм и заботой о здоровье окружающих. Формирование этих потребностей находится в полной зависимости от побуждений к самопознанию, смыслотворчеству, самовыражению, так как в процессе осознания своей индивидуальности и самоопределения у подростка вырабатываются такие важные для жизни в социуме свойства, как сознательность и ответственность, которые и определяют весь спектр социально значимых поступков личности.

Из приведённых выше положений вытекает важный вывод: в образовании, воспитании школьников нельзя ориентироваться на какую-то нормативную «модель человека», под которую следует «подгонять» всех. Главная цель школьного образования (воспитания) состоит в том, чтобы помочь ребёнку вырасти (сформироваться) «в самого себя». Для этого ему необходимо последовательно пройти три этапа: саморазвития (развития своих способностей), самопознания (познания своих возможностей и особенностей) и самоопределения (выбора собственного жизненного пути). А это зависит только от того, как и какими средствами удовлетворяются на различных этапах развития его доминирующие потребности. В этой связи очень важно подчеркнуть, что не существует «хороших» или «плохих» потребностей. Хорошими или плохими могут быть только способы их удовлетворения.

Психологический анализ также показывает, что дети младшего школьного и подросткового возраста из-за того, что их потребности (в саморазвитии и самопознании) ориентированы на текущее время, живут только настоящим днём. Серьёзно задумываться о будущем человек начинает лишь в юношеском возрасте, что связано с появляющейся у него потребностью в самоопределении. Из сказанного можно сделать вывод: учителям и родителям не следует раньше времени «тянуть» детей и подростков в будущее. Учителя (и родители), которые стремятся «подогнать» детей и подростков под желаемую «модель будущего», очень часто не учитывают особенностей развития, что заканчивается во многих случаях плачевно.

Преобразование педагогики, в том числе системы школьного образования, на потребностно-информационной основе требует построить широкий проектно-программный педагогический эксперимент, в рамках которого основные усилия должны быть направлены прежде всего на разработку и апробирование таких технологий воспитания, которые соответствуют основным потребностям детей и специфике изучаемых предметных областей. Ниже приводятся некоторые валеологически обоснованные модели уроков, разработанные и апробированные нами в сфере гуманитарного образования школьников 5–8-х классов.

История. Учитель предлагает ребятам прочитать раздел из учебника и во время чтения записать свои ассоциации (в виде набора слов); затем он просит детей прочитать текст снова и выписать ключевые слова (слова, характеризующие содержание текста); в заключение детям (по их выбору) предлагается сочинить рассказ, написать сценарий, представить исторический факт в виде рисунка или провести его научный (например, валеологический) анализ. Результаты каждого этапа работы с текстом должны обсуждаться одноклассниками. Например, после того, как дети выполняют первое задание, то есть напишут слова-ассоциации (их лучше писать «в столбик»), учитель приглашает несколько учеников к доске для того, чтобы сравнить написанные ими слова, а затем предлагает каждому из них объяснить, почему у них возникли те или иные ассоциации. Ребята начинают волей-неволей «рассказывать о себе», используя для этого прочитанный ими исторический сюжет. Так произвольно они познают свои собственные особенности и усваивают учебный материал.

Организовать процесс самопознания и смыслотворчества на уроках истории можно и по другой (более сложной) схеме: учитель описывает социально-историческую ситуацию, которая предшествует какому-то историческому факту (переломному или очень важному моменту истории), рассказывает о жизни групп людей в тот период; после этого дети выбирают, в какой роли каждый из них хотел бы мысленно участвовать в историческом действии. Затем им нужно представить, какие чувства и стремления они могут испытывать в данной исторической ситуации, как будут в ней действовать и в чём видят смысл жизни. Следующий шаг — сделать прогноз хода истории (с учётом выбранной роли); нарисовать наиболее желаемую (с гуманистической точки зрения) картину исторического развития ситуации, а также сравнить её с реально свершившимися фактами; в заключение детям (в зависимости от выбранной ими роли) нужно определить, что надо было делать той или иной группе населения в сложившейся исторической ситуации, чтобы в развитии общества был прогресс*.

* Зайцев Г.К., Ковалёва О.Б. Построение уроков истории в средних классах школы с учётом доминирующих потребностей учащихся // Наука и школа. 2000. № 5; Зайцев Г.К., Ковалёва О.Б.

Архитектурная среда как средство формирования нравственно-психического статуса школьников-подростков // Наука и школа. 2001. № 5.

Литература. После прочтения повести или рассказа детям предлагается заполнить следующую специальную таблицу: 1) Автор. Название произведения. 2) Общее впечатление (прочитанное оценивается в произвольной форме). 3) Ассоциации (записываются слова, связанные с восприятием прочитанного). 4) Ключевые слова (приводя слова, характеризующие содержание произведения). 5) Динамика интереса (рисуеться график изменения интереса; в качестве меры измерения выступают два полюса: «интересно» и «не интересно», разделённые средней линией; каждый излом графика объясняется школьником). 6) Правда — вымысел (объясняется, что в произведении правда, а что — вымысел). 7) Смысл жизни персонажей (для чего они живут — субъективное мнение). 8) Моё место (выбирается или придумывается персонаж, в качестве которого хотел бы выступить ученик). 9) Мои чувства. 10) Мои стремления. 11) Мои действия. 12) Смысл моей жизни (пункты 9–12 освещаются от имени выбранного или придуманного персонажа). 13) Какой я? (самоанализ с учётом поступков выбранного персонажа). 14) Резюме (обсуждается проделанная работа).

После заполнения таблицы учитель организует дискуссию по отдельным её разделам.

Русский язык. Детям предлагаются, например, «несовершенный текст» из сочинения какого-то старшеклассника для редактирования и стилизации или какое-нибудь творческое задание (ответить на вопрос, написать сценарий, рецензию, резюме, докладную, провести анализ), или что-либо сочинить на основании выбранных учениками слов (из специально подобранных учителем).

Валеологическое образование школьников

В расписании «здоровосозидающей» школы, как мы думаем, должен быть самостоятельный предмет: «Валеология», основная задача которого — формирование мотивации здорового образа жизни, выработка индивидуального (валеологически обоснованного) способа жизнедеятельности как фактора общего благополучия и защиты от наркомании, СПИДа и других прогрессирующих болезней (полный вариант образовательной программы по валеологии для школьников опубликован в журнале «Школа». 2001. № 5).

Ниже дана краткая характеристика программно-методических комплектов по валеологии, подготовленных нами для младшеклассников, подростков и старших школьников, модели отдельных уроков, а также учебные пособия (опубликованные), созданные в соответствии с доминирующими потребностями занимающихся.

Согласно потребностно-информационному подходу к воспитанию в младших классах на уроках валеологии доминирует свободная игровая и творческая деятельность. Надо сказать, что главным образом через подражание, озарение, практические действия и *валеологический анализ* формируется валеологически обоснованное психическое и физическое саморазвитие детей, воспитываются мотивационные основания гигиенического и нравственного поведения, а также безопасности жизнедеятельности.

Уроки Мойдодыра. Ученикам 1-х классов предлагается (по аналогии с известной телепередачей «Клуб знатоков») ответить на вопросы: Как и зачем умываются и чистятся кошка, мышь, свинья, воробей, сова, слон, граф, обезьяны и другие животные? Зачем моется человек? (См.: Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1994–2001).

Уроки Айболита. Второклассники рассматривают рисунки и определяют, как возбудители болезней попадают в организм человека, затем разрабатывают правила защиты от болезнетворных бактерий и вирусов (См.: Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расту здоровым. СПб., 1995–2001).

Уроки Знайки. Ученики 3–4-х классов заполняют опросник (ответают «Да» или «Нет»): Считаешь ли ты, что можно обманывать в таких-то и таких-то случаях... (...чтобы похвастаться? ...чтобы не испортить с кем-то отношения? ...чтобы избежать наказания? ...чтобы добиться выгоды? ...по привычке? ...чтобы помочь кому-то пережить огорчение?); а также ответить на вопросы: к чему может привести ложь? Всегда ли нужно говорить только прав-

ду? Чем отличается ложь от фантазии? (См.: *Зайцев Г.К., Насонкина С.А. Уроки Знайки. Воспитавай себя.* СПб., 1998–2001).

В 5–8-х классах создаётся такая рефлексивная среда, которая позволит и поможет ученикам познавать свои соматические, психические и половые особенности, понимать сущность здоровья, провести *валеологический самоанализ* и внести целесообразные коррекции в собственный образ жизни. Проще говоря, обязанность учителя на уроках валеологии в основной школе состоит в том, чтобы предложить подростку необходимую информацию о нём самом, научить его получать такую информацию, помочь выработать собственный образ жизни.

Твоё здоровье: Укрепление организма. Школьникам 5–6-х классов предлагается рабочий материал урока, включающий в себя разделы: *Реферат*, где кратко рассказывается о строении и функционировании отдельного органа или системы органов человеческого организма; *Валеологический анализ*, где показана зависимость состояния изучаемого органа или системы органов от образа жизни человека; *Валеологический самоанализ*, с помощью которого можно проанализировать свой образ жизни и определить тенденции в собственном здоровье.

В работе с учебным материалом подросткам рекомендуется придерживаться следующей схемы. Сначала необходимо прочитать первые два раздела (*Реферат* и *Валеологический анализ*) и подчеркнуть (лучше — маркером) те ключевые слова в тексте, которые (по мнению ученика) характеризуют основное содержание этих разделов. Затем следует провести «самодиагностирование» (заполнить анкету или выполнить тестовое задание, которые даны в разделе *Валеологический самоанализ*. После этого необходимо вновь прочитать первые два раздела и подчеркнуть те слова, которые связаны с валеологическими проблемами ученика, а также те рекомендации, которых он собирается придерживаться в дальнейшем. В заключение ему предлагается составить программу оздоровления собственного образа жизни (См.: *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма.* СПб., 1997–2001; *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Бродик Г.М. Валеология подростков: Дополнительное образование школьников 5–8-х классов.* СПб., 2001).

По такой же схеме можно работать при изучении программы ***«Твоё здоровье: Регуляция психики»*** в 7-х классах (См.: *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Регуляция психики.* СПб., 2000–2001) и программы ***«Твоё здоровье: Формирование сексуальности»*** в 8-х классах (См.: *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Формирование сексуальности.* СПб., 2000).

В старших классах юношей и девушек готовят к семейной жизни и воспитанию детей. В соответствии с доминирующей потребностью взрослого человека в самоопределении, удовлетворение которой связано с процессами *осмысления* (анализа и обобщения) интересующей его информации, *построением жизненных планов* и принятием практических решений, мы подготовили к печати учебное пособие «Педагогика счастья: Валеологическая подготовка к семейной жизни». Основная цель книги — показать, что изначально любовь связана с самим человеком, с его потребностью в любви и способностью проявлять это чувство, что к любви и к семейной жизни надо готовиться основательно — и на валеологическом, и на нравственно-психологическом уровне. Только тогда можно рассчитывать на встречу с таким же зрелым не только в половом, но во всех остальных отношениях человеком, брачный союз с которым может быть безусловно счастливым. Ради этого стоит постараться.

Санкт-Петербург