

НОВЫЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИКЕ

Родительские директивы как источник психологических травм

Елена Николаевна Мамедова

студентка группы ПО-21 кафедры педагогики и методики начального обучения
ТИ (Ф) СВФУ им. М.К. Аммосова в городе Нерюнгри
Нерюнгри, Россия
lena.mamedova.99@bk.ru
 0000-0000-0000-0000

Лариса Викторовна Мамедова

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедры педагогики и методики начального обучения
ТИ (Ф) СВФУ им. М.К. Аммосова в городе Нерюнгри
Нерюнгри, Россия
larisamamedova@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 17.01.2022

Принята 09.02.2022

Опубликована 15.04.2022

 10.25726/t4735-3616-8673-г

Аннотация

Как известно семья занимает главенствующую роль в формировании личности ребенка. С самого рождения мама и папа учат ребенка всему: говорить, кушать, слушать, чувствовать. Порой родители также позволяют себе говорить своему чаду о том будет ли он неудачником, совершенством, а также как сложится его будущая жизнь. Например, психологи часто сталкиваются с людьми, которые трудятся не покладая рук, однако не могут себе позволить купить ценную вещь или дорогую игрушку для ребенка. Вникая в историю из детства, психолог слышит об отношении к деньгам родителей клиента и все встает на свои места: «Мои родители мне всегда говорили, что большие деньги приносят много бед и проблем». Родители повторяют такие директивы из года в год в период взросления ребенка и чаще всего это приводит к тому, что в подсознании ребенка остается отпечаток, который влияет на его мышление. Человек, сам того не замечая, «блокирует» свои финансовые потоки, и даже при условии, что он работает круглыми сутками, отложить денежные средства или потратить их на что-то ценное он не может, ввиду чего не может и больше зарабатывать. Данная проблема до сих пор остро стоит в наши дни, и будет актуальной еще много лет потому, что многие родители, являясь сыновьями и дочками семей из СССР, когда как известно был кризис и разгром. В то время многие семьи потерпели неудачи и их мировоззрение изменилось, они передали эти установки своим детям, а их дети вложили директивы в сегодняшнее поколение. В данном исследовании подробно описаны теоретические и статистические данные, а также проведен анализ влияния директив на подсознание человека.

Ключевые слова

психология, травмы, директивы, личность, воспитание, дети, установки.

Введение

Американский психиатр и психолог, получивший свою известность благодаря разработке транзакционного и сценарного анализов, Эрик Леннард Берн говорил, что нельзя недооценивать воспитание ребенка в первые пять лет его жизни потому, что именно то, что в ребенка «заложили» в эти

годы жизни, останется с ним и окажет огромное воздействие на его будущее (Гарбузов, 2015). Порой родители не осознают, что их поведение ребенок будет воспроизводить во взрослой жизни, и более того, любая неосознанно сказанная фраза может нанести неизгладимый след на подсознание дитя.

Материалы и методы исследования

Так какие же фразы не следует говорить своему подрастающему ребенку, чтобы избежать неприятных последствий во взрослой жизни? Такие фразы называются директивами. Что означает термин «директива» в психологии? Директива подразумевает косвенный приказ, который скрыто сформулирован словами или действиями родителя (Фабер, 2020).

Результаты и обсуждение

Последователи Эрика Берна, Психотерапевты Мария и Боб Гулдинг исследовали и выделили 12 основных родительских «посланий», которые сказываются на подсознании ребенка. Ниже представлена таблица, в которой подробно описаны директивы.

Таблица 1. Двенадцать родительских директив по Марии и Бобу Гулдинг

Название установки	Основные формулировки	Последствия	Терапия
«Не живи»	«Твое появление принесло нам много забот и проблем потому, что нам было очень трудно и никто нам не помогал», «Нам приходилось из-за тебя не спать ночами и много работать, чтобы купить для тебя еду», «Если бы не ты, то я могла бы большего добиться в своей карьере» «Ну что за черт, а не ребенок», «А зачем мне такой непослушный ребенок? Я сейчас позвоню в детдом и тебя заберут, чтобы ты понял сколько мы для тебя делаем!».	Абсолютно каждый ребенок воспринимает такие фразы буквально и бессознательно решает, что родителям без него было бы лучше, что он всегда должен брать вину на себя. Во взрослой жизни, люди, которые слышали такие установки могут иметь пристрастие к алкоголю или наркотикам. Кроме того, ввиду таких директив, у ребенка может сформироваться хроническое чувство вины, которое будет направлять его на совершение плохих поступков при условии, что дома ребенок ведет себя идеально. Может быть и следующий сценарий: дитя, чувствующее постоянную вину перед родителями, не сможет реализовать себя в будущем, так как в его подсознании ярко выражена установка: «Без мамы - я никто».	В такой ситуации человеку необходима консультация опытного специалиста, а будущим родителям следует не прятать свои обиды и чувства злости за такими директивами. Следует обдумывать каждую сказанную фразу.
«Не будь ребёнком»	«Ну что ты ведешь себя как маленькая, тебе же уже 10 лет!».	Как правило у людей, слышащих такие выражения, не было детского периода. Свободное время таких детей обычно всегда загружено	Нельзя подавлять свои желания, даже если они «детские». Не следует стремиться взрослеть,

	«Ты же уже взрослый, зачем тебе покупать машинки!», «Я уже жду когда ты повзрослеешь», «Ты ведешь себя, как маленький ребенок».	различными кружками и обязанностями (например, обязанности по дому). Когда такие дети вырастают они не могут себе позволить полноценно расслабиться и на какое-то время «отключиться» от работы и повседневных забот потому, что подсознательно человек испытывает чувство вины за свои потребности. Когда у такого человека появляются свои дети, он невольно передает им эти директивы, так как проще вовлечь ребенка в свою взрослую жизнь, ведь родители его воспитали именно так.	всему свое время. Позвольте себе делать то, что хотите Вы и самое главное, научитесь отдыхать. Позвольте своим детям насладиться прекрасной порой, все заботы его все равно достигнут, но для этого необходимо время.
«Оставайся маленьким»	«Ты еще слишком мала для этого», «Сыночка, давай лучше я это сделаю, мама всегда знает, как будет лучше», «Не дружи с этими детками, давай лучше вместе поиграем», «А зачем тебе от нас съезжать? Оставайся с нами, а кто нам помогать будет? А кто нам стакан воды принесет? Совсем мы тут одни останемся!».	Описать последствия в данном случае можно лишь одним словом – инфантилизм. Такие люди боятся «вылетать из родительского гнезда», а родители, в свою очередь, никак не могут отпустить своего «птенца». Ребенок в бессознательном возрасте, получая данную установку воспринимает ее как: «Если я вырасту, то родители больше не будут меня любить, поэтому я лучше всегда буду маленьким и беспомощным». Такие люди всю свою взрослую жизнь отдают именно родителям, они не могут обзавестись семьей, принимать ответственные решения, поскольку подсознательно боятся, что их родители этого не одобряют. Мысли в голове у таких людей складываются следующим образом: «Вообще я еще недостаточно вырос для такого, мамочка всегда примет за меня верное решение».	В процессе взросления ребенок должен учиться брать на себя ответственность за поступки и решения, которые он совершает. Более того, родителям следует не только учить ребенка ответственности и самостоятельности (в соответствии с возрастом), но и уважать и принимать его решения.
«Не думай»	«Не умничай», «Вырастешь – поймешь», «Тебя никто не спрашивал», «Если много будешь знать, то быстро состаришься», «Не твое дело», «Не надо думать,	Причина, по которой дети получают такую директиву – это уход от ответа на вопрос со стороны родителей. Бывает так, что дети задают неуместные вопросы и мама с папой ввиду своей некомпетентности в ответе на «неудобный» вопрос, просто просят ребенка помолчать и не думать об этом. Также такое случается, когда родители придерживаются авторитарной	В таком случае специалисты рекомендуют остановиться прежде чем действовать. Человеку в такой ситуации необходимо «взять паузу» и занять роль наблюдателя, чтобы как следует все обдумать.

	нужно делать то, что я тебе говорю».	формы воспитания и за ребенка все решают самостоятельно. Взрослея, люди привыкают к тому, что много думать – плохо, и сперва совершают какой-то поступок, а потом только его обдумывают. Такие люди часто не могут сфокусироваться на проблеме и даже могут прибегнуть к алкоголю, чтобы забыть о проблеме.	Новоиспеченным родителям, в случае когда ребенок задает «лишние» вопросы, следует дать ребенку доступный для его понимания ответ, а не заставлять его молчать, отмахиваясь фразой: «Меньше знаешь – крепче спишь».
«Не чувствуй»	«Не сахарный – не растаешь», «Ну что ты плачешь, как девчонка, ты же мальчик», «Ты же уже взрослый, чего ты боишься?», «Ну потерпи еще чуть-чуть, это же не больно», «Вот когда Маше ставили укол, она не боялась и не плакала. А ты плачешь хуже маленького ребенка!», «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь».	Такая директива в последствии может сказываться как на эмоциональное состояние, так и на физическое. Таким образом, родители, обесценивания, эмоции ребенка, заставляю свое дитя «прятать» свои чувства. Взрослея, дети нередко становятся «хладнокровными» и равнодушными ко всему, ведь родители сами приучили их к тому, что показывать эмоции – плохо. Некоторые люди во взрослой жизни не умеют адекватно их выражать и вымещают чувство агрессии на ком-то другом. Кроме того, человек может перестать «слышать» сигналы своего тела, что может послужить причиной многих заболеваний, например ожирение.	Обязательно нужно прислушиваться к своему организму и научиться выражать свои эмоции. Когда человек «переживает» свои эмоции, он постепенно учится реагировать на ту или иную ситуации адекватно. Стоит отметить и тот факт, что люди, которые «сжимают» все эмоции «в кулак» больше подвержены хроническим заболеваниям, ведь как гласит народная мудрость: «Все проблемы от нервов, и лишь одна от любви».
«Не достигай успеха»	«Когда мы с твоим папой были детьми, мы даже мечтать о таком не могли», «Мы в таком возрасте не могли себе этого позволить, пускай хотя бы у детей будет», «Вряд ли у тебя это получится, большие риски и много конкурентов, не стоит в это лезть».	Причиной таких высказываний обычно служит родительская нереализованность в жизни. В последствии ребенок боится достигать вершин потому, что подсознательно чувствует страх, вину или даже стыд перед родителями за то, что у него это получилось, а у них нет. Как показывает практика, такие люди обычно являются трудолюбивыми и ответственными, но по какой-то причине в важный момент всегда наступает несчастье. Такая закономерность преследует их при любых важных делах, и многие не понимают, что человек	В таком случае психологи советуют завершать важное дело в присутствии человека, с которым Вам комфортно и безопасно находиться. Таким образом, внимание человека, находящегося рядом с Вами в важный момент, заменит чувство родительской поддержки. Родителям следует не внушать своим детям чувство вины за то, что они достигают «вершин»,

		подсознательно сам себе создает такие проблемы, чтобы не достигать успеха.	которых не достигли Вы. Все что делает родитель для ребенка должно быть от чистого сердца.
«Не будь лидером»	«Тебе что, больше всех надо?», «Ну что ты лезешь туда, куда тебя не просят», «Будешь как белая ворона», «Не суй свой нос».	В психологической практике часто встречаются семьи, когда родители не позволяют ребенку самовыражаться и раскрыть свой потенциал. Связано обычно это с фразой: «Зачем тебе это нужно? А что подумают другие?». Взрослые люди с такими установками редко добиваются карьерного роста и хороших взаимоотношений в коллективе потому, что родители научили их сидеть и не высываться. Такие люди боятся просить о чем-то, неохотно выражают свое мнение и часто являются «удобными» людьми.	Родителя следует научить ребенка отстаивать свои личные границы и жизненную позицию, отстаивать свое мнение и идти вперед к своей цели, вместо того, чтобы учить его сидеть на месте ровно и не делать лишних шагов вперед.
«Не принадлежи»	«Ну вот что бы я без тебя делал?», «Я от тебя такого никогда не ожидала!», «А я всегда говорила, что ты у меня очень особенный и один такой во всем мире».	Смысл данных высказываний раскрывается в том, что родитель видит в ребенке единственного друга, и подсознательно не хочет, чтобы его ребенок принадлежал кому-то еще. Зачастую у таких родителей узкий круг общения, они не привыкли контактировать с людьми в большой группе, наоборот стараются не посещать такие мероприятия. Ребенок, выросший в такой семье, ощущает дискомфорт в коллективе и чувствует, что он не такой как все, что мешает ему налаживать связь с другими. Такому человеку всегда хочется домой к родителям, ведь в раннем детстве они внушили ему, что только с ними ему будет комфортно и безопасно.	Подобные ощущения человек перестает испытывать при групповой работе, где он отдает свое внимание товариществу. Более того, в данной ситуации также может помочь брак, построенный на любви, доверии и взаимопонимании партнеров.
«Не будь близким», «не доверяй»	«Не рассказывай ничего своим подружкам», «В этом мире никому доверять нельзя», «А ты уверена в своем партнере? Мне кажется, что ему нельзя доверять».	Используя такие фразы в воспитательных целях, родители неосознанно наставляют ребенка на то, что доверять людям плохо и им грозит опасность в любых отношениях, кроме отношений между родителями и ребенком. Причиной такой директивы часто является горький жизненный опыт родителя. Во взрослой жизни у человека возникают проблемы во	Родителям необходимо научить детей определять людей в своем кругу общения, которыми они смогут построить доверительные отношения, вместо того, чтобы наотрез утверждать, что близким

		<p>взаимоотношениях не только в личной жизни, но и в деловой сфере. Таким людям тяжело строить отношения с противоположным полом, так как они часто представляют себя в роли «жертвы» из-за проблем в эмоциональных контактах.</p>	<p>можно быть только с мамой и папой. Взрослые люди с такими установками могут проанализировать ситуации и свое поведение, понять кому можно доверять, а кому не следует.</p>
«Не делай»	<p>«Ты будешь делать это только в моем присутствии», «Я сама все сделаю, тебе еще рано пользоваться бытовыми приборами», «Давай лучше я сделаю, а ты просто посмотришь»</p>	<p>Чрезмерные переживания родителей чреватые серьезными последствиями потому, что после принятых установок ребенок не стремится к самостоятельности и привыкает к тому, что за него все делают мама и папа. Человек, слышавший такие фразы на протяжении детства, неохотно принимается за новое дело и всегда испытывает трудности, ведь во взрослой жизни родители уже не могут делать за него его работу. Дети с возрастом должны становиться самостоятельнее, привыкать к ответственности и учиться самостоятельно принимать решения.</p>	<p>В первую очередь, родителям следует понимать, что их ребенок должен открывать для себя новый мир, пробовать, чувствовать, падать и вставать самостоятельно. Ребенку просто необходимо познавать мир, а такие установки сделают его неуверенным в своих действиях и несамостоятельным. Взрослый человек, который уже принял эти установки в детстве, должен немедленно начать делать то, что ему по душе, и главное делать это самостоятельно.</p>
«Не будь самим собой»	<p>«Вот сын маминой подруги одни пятерки получает, а ты что?», «Да перед тобой столько живых примеров, а ты кроме себя никого не видишь», «А вот я в твоём возрасте уже и кушать готовила, и убиралась, и с сестрами сидела, и за огородом ухаживала».</p>	<p>С помощью таких фраз, родители пытаются стимулировать ребенка идти вперед и достигать своих целей. Однако таким образом родители влияют на самооценку ребенка, так как слыша такие установки, подрастающий малыш становится недовольным собой и всегда старается быть похожим на кого-либо. Сравнивать своего ребенка с кем-то другим ни в коем случае нельзя. Во взрослой жизни человека будет преследовать внутренний конфликт, который будет мешать ему в достижении новых целей, ведь он будет пытаться достичь идеала, а идеала как известно не существует.</p>	<p>Для мотивации ребенка родителям следует использовать методы, которые не нанесут ущерб психике ребенка. Взрослому человеку, в подсознании которого уже отложилась такая директива, следует работать над своей самооценкой со специалистом и добиться гармонии, избавившись от внутреннего конфликта.</p>

«Не чувствуй себя хорошо»	«Даже несмотря на то, что у моей дочки так мало свободного времени, она успевает и за домом приглядеть», «Вот мой сын сильно заболел, но при этом всегда выполняет все уроки на отлично и даже не пропускает дополнительные курсы».	Лаконично можно описать последствия таких директив двумя словами – синдром Мюнхгаузена. Родители, проговаривая такие фразы в адрес своего чада, часто хотят лишь обозначить чувство его значимости. Тем не менее, ребенок воспринимает это, как: «Если я буду болеть, то все будут обращать на меня внимание и ценить все, что я делаю». Во взрослой жизни, люди извлекают из этого психологическую выгоду и оказывают на других людей психологическое давление. К сожалению, такой прием лишь отягощает протекание болезни, которую люди используют, что в итоге приводит к плачевному исходу.	Родителям следует хвалить своих детей и оценивать их действия и поступки по достоинству всегда, а не придавать этому значение только когда ребенок болен. Взрослый же человек должен проработать свою психологическую травму со специалистом.
---------------------------	---	---	---

Очевидным становится тот факт, что родители, действуя из лучших побуждений, могут нанести ребенку столько психологических травм. Далекое не все родители знакомы с методиками воспитания и воспитывают своих детей так, как воспитывали их родители в свое время.

«Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в лягушек» - выразился в одной из своих книг Эрик Берн, утверждая то, что большая часть психологических травм и проблем начались в детстве. Для более полного описания всей важности проблемы, был проведен анализ обращений к специалистам по России, среди которых психологи выявили вышеперечисленные директивы, статистическая информация представлена ниже в диаграмме.



Рисунок 1. Статистический анализ выявленных директив при обращении к специалистом

Статистические данные собраны за 2021 год и взяты у психологов из разных регионов России. Из 1000 человек, присутствовавших на консультации у специалиста, выявлено целых 12% людей,

которые обратились с директивой «Не делай» и всего 5% людей с директивой «Не чувствуй себя хорошо». Результаты анализа невольно заставляют задуматься о том, сколько в нашей стране еще людей, которые не обращаются с психологическими травмами к специалисту, пытаются «заглушить» в себе внутренние конфликты, или вовсе не обращать внимание на сигналы своего тела (Бурбо, 2016).

Заключение

Непроработанные психологические травмы родителей, не просто передаются их детям, они передаются в более усугубленном виде (Курпатов, 2019). Родительские директивы передаются из поколения в поколение, что крушит детскую психику и перерастает в проблемы, излечиться от которых будет возможно только с помощью специалиста, потратив на это немало времени потому, что негативные предписания находятся на подсознательном уровне.

Русский поэт Фёдор Иванович Тютчев в своем стихотворении писал: «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». Действительно, анализ и теоретическое исследование доказывают значение этих строк. Высказывания родителей могут как мотивировать, ранить, так и предписать ребенку сценарий жизни, при этом проявление директив родители и ребенок ощутят на себе только спустя время (Штайнер, 2022).

Список литературы

1. Бурбо Л. Исцеление пяти травм. М.: София, 2016. 192 с.
2. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка в семье. Советы психотерапевта. М.: Каро, 2015. 296 с.
3. Колобкова А. А. Учебные книги по французскому языку в России XVIII века // Проблемы современного образования. 2020. № 5. С. 163-171. DOI 10.31862/2218-8711-2020-5-163-171.
4. Курпатов А.В. Счастливый ребенок. Универсальные правила. М.: Филипок и К, 2019. 448 с.
5. Литвинов С.В. О возникновении и изменении значения термина англомафия // Русская речь. 2004. № 3. С. 66-68.
6. Литвинов С.В. Россия - Западная Европа (историческая динамика взаимодействия культур : середина XVI - середина XIX вв.) : специальность 24.00.01 "Теория и история культуры": диссертация на соискание ученой степени доктора исторических наук. Москва, 2008.
7. Литвинов С.В. Россия - Западная Европа: историческая динамика взаимодействия культур (середина XVI - середина XIX вв.): специальность 24.00.01 "Теория и история культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора исторических наук. Москва, 2009. 44 с.
8. Логические игры и задачи на уроках математики. Популярное пособие для родителей и педагогов / А.П. Тонких, Т.П. Кравцова, Е.А. Лысенко и др. Ярославль: Академия развития, 1997. 240 с.
9. Мягкова С.Н., Литвинов С.В. Организация и проведение физкультурных парадов в СССР в 30-е годы XX в. // Вестник спортивной истории. 2015. № 1. С. 12-20.
10. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Бомбора, 2020. 336 с.
11. Штайнер К. Сценарии жизни людей. М.: Питер, 2022. 413 с.

Parental directives as a source of psychological trauma

Elena N. Mamedova

student of group PO-21 of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education
TI (F) NEFU named after M.K. Ammosov in the city of Neryungri
Neryungri, Russia
lena.mamedova.99@bk.ru
 0000-0000-0000-0000

Larisa V. Mamedova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education
TI (F) NEFU named after M.K. Ammosov in the city of Neryungri
Neryungri, Russia
larisamamedova@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Received 17.01.2022

Accepted 09.02.2022

Published 15.04.2022

 10.25726/t4735-3616-8673-r

Abstract

As you know, the family plays a dominant role in the formation of the child's personality. From birth, mom and dad teach the child everything: to talk, to eat, to listen, to feel. Sometimes parents also allow themselves to tell their child about whether he will be a loser, perfection, and also how his future life will turn out. For example, psychologists often encounter people who work tirelessly, but cannot afford to buy a valuable thing or an expensive toy for a child. Delving into the story from childhood, the psychologist hears about the attitude of the client's parents to money and everything falls into place: "My parents always told me that big money brings a lot of troubles and problems." Parents repeat such directives from year to year during the child's growing up, and most often this leads to the fact that an imprint remains in the subconscious of the child, which affects his thinking. A person, without noticing it, "blocks" his financial flows, and even if he works round the clock, he cannot save money or spend it on something valuable, which is why he cannot earn more. This problem is still acute today, and will be relevant for many more years because many parents are sons and daughters of families from the USSR, when, as is known, there was a crisis and a rout. At that time, many families failed and their worldview changed, they passed these attitudes on to their children, and their children invested directives in today's generation. This study describes in detail the theoretical and statistical data, as well as the analysis of the influence of directives on the human subconscious.

Keywords

psychology, trauma, directives, personality, upbringing, children, attitudes

References

1. Burbo L. Iscelenie pjati travm. M.: Sofija, 2016. 192 s.
2. Garbuzov V.I. Vospitanie rebenka v sem'e. Sovety psihoterapevta. M.: Karo, 2015. 296 s.
3. Kolobkova A. A. Uchebnye knigi po francuzskomu jazyku v Rossii XVIII veka // Problemy sovremennogo obrazovanija. 2020. № 5. S. 163-171. DOI 10.31862/2218-8711-2020-5-163-171.
4. Kurpatov A.V. Schastlivyj rebenok. Universal'nye pravila. M.: Filipok i K, 2019. 448 s.

5. Litvinov S.V. O vznikovenii i izmenenii znachenija termina anglomanija // Russkaja rech'. 2004. № 3. S. 66-68.
6. Litvinov S.V. Rossija - Zapadnaja Evropa (istoricheskaja dinamika vzaimodejstvija kul'tur : seredina XVI - seredina XIX vv.) : special'nost' 24.00.01 "Teorija i istorija kul'tury": dissertacija na soiskanie uchenoj stepeni doktora istoricheskikh nauk. Moskva, 2008.
7. Litvinov S.V. Rossija - Zapadnaja Evropa: istoricheskaja dinamika vzaimodejstvija kul'tur (seredina XVI - seredina XIX vv.): special'nost' 24.00.01 "Teorija i istorija kul'tury": avtoreferat dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni doktora istoricheskikh nauk. Moskva, 2009. 44 s.
8. Logicheskie igry i zadachi na urokah matematiki. Populjarnoe posobie dlja roditel'ej i pedagogov / A.P. Tonkih, T.P. Kravcova, E.A. Lysenko i dr. Jaroslavl': Akademija razvitija, 1997. 240 s.
9. Mjagkova S.N., Litvinov S.V. Organizacija i provedenie fizkul'turnyh paradov v SSSRv 30-e gody XX v. // Vestnik sportivnoj istorii. 2015. № 1. S. 12-20.
10. Faber A., Mazlish Je. Kak govorit', chtoby deti slushali, i kak slushat', chtoby deti govorili. M.: Bombora, 2020. 336 s.
11. Shtajner K. Scenarii zhizni ljudej. M.: Piter, 2022. 413 s.