**"Воспитание самостоятельности у детей младшего дошкольного возраста"**

Часто можно наблюдать такую ситуацию.

Двухлетний Илюша с усердием надевает колготы. Трудное занятие! Наконец-то после долгих усилий колготы почти надеты, но…наизнанку. Малыш, конечно, этого не замечает и продолжает их натягивать. Мать прекращает, как она говорит, «эту бесцельную возню», быстрым движением, не скрывая раздражения, старается натянуть ребенку колготы. Малыш поднимает крик:

- Сам, сам! Сам!

Мать строго говорит:

- Сиди спокойно и не капризничай! Не умеешь, а кричишь «сам».

Часто по разным причинам – из-за отсутствия времени, неуверенности в силах ребёнка – мы стремимся сделать всё за него сами. Но действительно ли мы оказываем ребенку помощь? Правильно ли поступила мама? Каковы последствия поведения мамы? Постараемся вместе ответить на эти вопросы.

В детском «Я сам» проявляется стремление к самостоятельности. Это наблюдается даже у самых маленьких детей, и всячески надо поддерживать это стремление, дети могут вырасти пассивными, ленивыми.

Иногда детям говорят, что они ещё «успеют наработаться», взрослые полностью их обслуживают, а потом удивляются – почему ребенок не любит трудиться. Стремясь сделать все за ребенка, взрослые причиняют ему большой вред, лишают его самостоятельности, подрывают у него веру в свои силы, приучают надеяться на других. Не надо делать за ребенка то, с чем он может справиться сам.

Важно иметь в виду тот факт, что воспитатели формируют элементарные навыки самостоятельности у детей, а дома родители часто не продолжают эту работу. Ребенку трудно подстраиваться под разные требования взрослых.

У детей на третьем году жизни резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, как в действиях, так и в желаниях. У него появляется устойчивое желание самоутвердиться. Подавлять эти порывы детей ни в коем случае нельзя – это приводит к существенным осложнениям в отношениях ребенка и взрослого.

Первый из них негативизм, т. е. не просто не послушание или не желание выполнить указания взрослого, а стремление, все делать наоборот.

Затем – упрямство. Упрямый ребенок настаивает на своем просто потому, что он этого потребовал.

Кроме того, наблюдается строптивость. Ребенок начинает отрицать все, что он делал раньше.

И наконец, своеволие. Ребенок добивается самостоятельности даже в том, что еще не умеет, отказываясь от помощи взрослых.

Таким образом, подавление детской самостоятельности способно оказать серьезное негативное влияние на развитие личности ребенка.

Важно помнить, что для маленьких детей характерно явление «нечаянной оплошности». Это означает то, что у них недостаточно сформирована координация движений, необходимые навыки. Часто они просто не рассчитывают на свои силы и поэтому падают, роняют, проливают, рвут и т. д. Эти оплошности происходят непреднамеренно, ребенок сам испытывает негативные эмоции – испуг, страдание, недоумение. В таких случаях надо поддержать малыша, вселить в него уверенность, не ругать, когда ему и так плохо.

Возникает вопрос: что же дети могут выполнять самостоятельно в младшем дошкольном возрасте, несмотря на то, что они еще малы?

Такой ребенок уже способен включаться в различную полезную деятельность. Дети очень активны и с огромным удовольствием выполняют различные поручения взрослых. Стремление самостоятельности особенно велико, когда ребенок принимает участие в настоящей работе, выполняемой взрослыми: подает картошку, чтобы бабушка ее почистила, приносит и убирает со стола посуду, помогает накрывать на стол.

Дорогие родители, давайте определим перечень действий, доступный детской самостоятельности.

• Мыть лицо, не разбрызгивая воду; мыть руки, засучивая рукава; пользоваться мылом; вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведённое место.

• Одеваться и раздеваться в определенной последовательности: одежду снимать, складывать, вешать в определенное место, выворачивать на лицевую сторону.

• Замечать непорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому.

• Своевременно пользоваться носовым платком, туалетом.

• Пить из чашки; хорошо пережевывать пищу, с закрытым ртом; пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

• Убирать игрушки, книжки, строительный материал в определённое место.

Конечно, малыш не сразу приобретает необходимые навыки, ему требуется наша помощь. Прежде надо создать необходимые условия для проявления самостоятельности: приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, выделить индивидуальное место для хранения предметов туалета (носовых платков, расчески, носков, постоянное удобное место для полотенца, для игрушек и т. д. Необходимо также правильно руководить действиями детей.

Прежде чем ожидать от ребенка самостоятельности в самообслуживании, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приема пищи.

**«Воспитание культуры поведения у детей»**

Какими будут наши дети в будущем? Ведь человек воспитывается с самого рождения. В правилах поведения современного человека в сегодняшнем дне отражаются высокие нравственные качества: простота, скромность, чуткость, отзывчивость, бережное отношение друг к другу. Всё это и многие другие хорошие качества следует прививать детям с раннего возраста. Напрасно считают те родители, что культурные навыки придут в тех или иных обстоятельствах. От правильного воспитания зависит как здоровье ребёнка, так и его поведение, умственное и нравственное воспитание и развитие.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования навыков культурного поведения. Родители должны вырабатывать у детей стойкую систему поведения, переходящую в прочную привычку. Прежде всего, надо научить ребёнка выполнять то, что должно стать привычкой. Если дошкольник, которого научили чистить зубы, будет по указанию старших каждое утро делать это, у него вырабатывается привычка. При этом отпадает необходимость контроля и напоминания. На основе привычки у ребёнка складываются черты характера. Привычки отличаются большой устойчивостью, а искоренить дурную привычку нелегко. Выработанные привычки сохраняются надолго, а некоторые из них на всю жизнь.

Родители и взрослые своим поведением оказывают значительное большое влияние на поведение и привычки детей, чем словесные указания. Если вы всегда благодарите, оказавших вам услугу, будь это не только взрослый, но и ваш малыш, слово «спасибо» войдёт в их лексикон и без специальных напоминаний. Большое значение имеет также единство требований, предъявленных к ребёнку всеми воспитывающими взрослыми. В детском саду детям старшего дошкольного возраста говорят об уважении к старшим, что нужно уступить место в трамвае, автобусе. Родители же «жалея» детей, усаживая их помимо желания детей. Что должны делать наши дети? Каковы требования, которые должны предъявлять родители детям? Перед каждым приёмом пищи мыть руки. С 2-х лет учить мыть руки с мылом и самостоятельно их вытирать.

Создать твёрдую привычку пользоваться только своим полотенцем. Важно приучить ребёнка держать ложку тремя пальцами, есть аккуратно, благодарить по окончании еды. Важно приучать есть только за столом. На 3-ем году жизни ребёнок должен уметь пользоваться носовым платком. На 4-ом году жизни ребёнок может научиться чистить зубы. Сначала научить полоскать рот. С самого начала приучайте ребёнка мыть щетку тёплой водой с мылом после чистки зубов. Чистить зубы следует один раз в день утром или вечером.

Культуру поведения включает в себя и культурную речь. Ребёнку следует объяснить, что неприлично говорить очень громко, стараясь всех перекричать. Приходиться встречать в поведении наших детей – и такие пережитки прошлого, как сквернословие. Это проявление безкультурия, является не уважением к людям. Необходимо воспитывать у детей уважение к старшим, не шуметь, когда в квартире кто-либо спит, не перебивать разговор взрослых. Приучайте детей любить природу, не срывать цветы на клумбах, не ломать деревья, ходить только по дорожкам в парках. С самого раннего детства ребёнок вступает во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Уже в этом возрасте необходимо предупредить проявление дурной привычки выделяться среди других, игнорировать желания своих товарищей.

Важно правильно направлять отношения между девочками и мальчиками. Мальчики должны проявлять заботу о девочках: они сильнее и могут помочь им в трудовой работе.

Так, предупредительность, деликатность и скромность берут своё начало в поступках малыша и подростков. Иногда у взрослых вызывает умиление и сметливость, разумность суждений ребёнка. Они позволяют ему вмешиваться в разговор взрослых, перебивать их, и таким образом, поощряют развязность в поведении. Воспитывайте у детей культуру поведения, постепенно объясняйте, что хорошо и что плохо. Вырабатывайте сознательное отношение к хорошим и дурным поступкам.

Помните, что решающая роль принадлежит личному примеру родителей!

**Советы родителям «Десять «с»**

Советы родителям «Десять «с»

1. С-тройте отношения с детьми на основе взаимопонимания и сотрудничества.

2. С-очувствие, внимание и ласка -смягчают душу ребенка, снимают напряжение.

3. С-тарайтесь никогда не упрекать ребенка ни возрастом «ты уже большой!», ни полом: «а еще мальчик!», ни куском хлеба: «мы тебя поим, кормим.

4. С-тарайтесь никого не критиковать при детях.

5. С-оветуйте быть осторожным, провожая ребенка до дверей.

6. С-емья- это отдельное маленькое государство, где все должно делаться сообща: уборка, поездки, прогулки, покупки, домашние поделки.

7. С-охраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

8. С-облюдайте золотое правило семейной жизни- никогда не принимайте решения в одиночку.

9. С-овет "если отказали ребенку в чем либо- не уступайте ему" не всегда хорош. (постоянно уступая, вы можете избаловать ребенка, но никогда не уступая, будете выглядеть жестокими в его глазах)

10. С-поря с ребенком научитесь уступать, признавать свои ошибки.

Советы родителям «Воспитание и развитие маленьких детей»

**Воспитание и развитие маленьких детей.**

Что в действительности представляет собой ваш ребенок? Возникает ли у вас чувство обиды, когда кто-то указывает, что вам делать?

Желание быть независимым – одно из самых сильных чувств вашего ребенка. Вашему ребенку требуется понимание. Маленькие дети обучаются непосредственно через действие.

Хотя вы не всегда можете согласиться с ним, вашему ребенку важно чувствовать, что вы его понимаете. Найдите время для того, чтобы выслушать ребенка, обдумать, а возможно, и измениться в ответ на его мысли и чувства.

Вашему ребенку необходима свобода для познавательной деятельности. В окружающей его среде должно быть такие предметы, которые ребенок мог бы свободно брать руками и манипулировать ими без помощи взрослых.

Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать самостоятельно. Позволяйте ребенку действовать и поощряйте его в выполнении действии, к которым он готов и которые может выполнять самостоятельно.

Покажите ребенку каждое действие медленно и просто, употребляя как можно меньше слов. попросите его повторить ваши действия самостоятельно, не исправляя ошибок. Если ребенок еще не готов для некоторой деятельности, Повторите ее еще раз в другое время.

Дайте вашему ребенку время освоить и по упражняться в каждом виде деятельности. разрешите ему помогать вам по дому, если он этого желает, но никогда не заставляйте делать что-то насильно не переделывайте работу вашего ребенка в его присутствии, принимайте все. Что он способен сделать, доброжелательно.

**Советы родителям «Критикуем с умом»**

Как же все – таки правильно критиковать, чтобы не навредить ребенку?

1. Не надо крайностей

Некоторые родители ошибаются, когда думают, что критика полезна для ребенка, что после неё он будет более выносливым, но часто это не так. Если родители часто делают замечания и, обижая, когда сравнивают его с кем – ни будь, все это может привести к психическому расстройству и помешает ему состояться как личность. Всем известно, что критика – самый важный этап в формировании представлений о жизни. Поэтому такие замечания нужны в воспитании. И делать замечания надо осторожно и деликатно.

2. В критике есть свои «минусы»

Родители ребенка часто обвиняют. Например: «Ты поступаешь глупо!», «Ты делаешь все неправильно!», «Посмотри на других!» и т. д. И не задумываются, что он не понимает: «Как же можно сделать по – другому!» Иногда мы поступаем так, потому что считаем это лучше в настоящее время. Мы понимаем только тогда, когда выясняется полностью та или иная ситуация, что сделали не совсем правильно.

Не торопитесь ругать ребенка, не принижайте его способности. Ребенка надо критиковать, но делайте это очень осторожно. Для начала вместе обсудите ситуацию и подскажите ему: «Как себя вести и что нужно в первую очередь сделать»

3. В критике есть и свои «плюсы»

Первое: Надо сказать ребенку, что он сделал хорошее. Не говорите сразу, например: «Ты мог стих прочитать лучше!», а скажите «В следующий раз у тебя получится еще лучше!»

Второе: Объясните, что он сильно волновался, потому что это его первый стих!»

Третье: Предложите ему найти свою ошибку: «Подумай, как ты сделаешь, чтобы этого больше не случилось!»

Четвертое: Похвалите ребенка: «Что он молодец!»

В итоге с одной стороны, ребенок видит и понимает свои минусы, а с другой стороны, он знает и уверен, что его всегда будут любить и поддерживать.

**Советы родителям «Как научить детей не перебивать взрослых»**

Одним из показателей хорошего воспитания детей является их умение не перебивать взрослых во время разговора.

Наверное, многим родителям знакома ситуация, когда во время общения старших между собой дети их перебивают, дёргают за руки, пытаются залезть на колени и повернуть лицо папы или мамы к себе, машут игрушкой перед лицом, прыгают на месте, повторяя одну и ту же фразу, и демонстративно пытаются прервать разговор старших. Знакомая ситуация!

Естественно, что такая ситуация, повторяющаяся изо дня в день, может раздражать родителей. Они могут зло прикрикнуть: «Не мешай!», «Не влезай в разговор старших!», «Подожди!», «Уходи к себе в комнату и не нуди!».

Да, это очень просто. Но правильно ли это? Решат ли подобные «отговорки» проблему? Возможно, решат, а возможно, и нет!

Лучше и полезнее в данной ситуации вместо грубых слов применить ласку, смекалку и, конечно же, запастись терпением! Ведь у ребёнка в каждую минуту что-то происходит в жизни. Мысли, фантазии, проблемы, заботы, просьбы – этим всем надо поделиться с родителями прямо сейчас, и ни минутой позже!

Необходимо объяснить ребёнку, почему нельзя перебивать взрослых во время их разговора. И сделать это лучше, когда вы будете наедине, и ни в коем случае не ругать его прилюдно.

Можно придумать игровую ситуацию, когда ваш ребёнок будет играть с другом в машинки, беседовать о них, а вы будете постоянно вмешиваться в игру и рассказывать о чём- то не интересном для детей. Пусть ваш ребёнок почувствует, как это плохо – когда нарушают интересную беседу.

Если вы знаете, что сегодня к вам приходят гости, скажите вашему ребёнку, что вы будете заняты какое-то время. Обязательно найдите для него интересное занятие на это время. Очень хорошо будет, если вы создадите для него дополнительную мотивацию. Например, можно сказать так: «Будь умничкой, поиграй немного тихонечко, пока я буду занята, а потом мы вместе с тобой …. (построим гараж для машины, сошьём кукле новое платье, сделаем чудесную поделку) и т. д».

Если у вас всё же возникла ситуация, когда во время беседы с друзьями ваш ребёнок постоянно перебивает вас и требует вашего внимания, всё равно пытайтесь ласково и нежно попросить его не перебивать. Главное – не сорваться и не перейти на крик! Не опускайте руки, если сначала не будет получаться.

Не секрет, что дети имитируют поведение своих родителей, поэтому используйте это в свою пользу, показывая правильный пример поведения.

Если в семье папа и мама всё время перебивают друг друга посреди фразы, надо обязательно постараться избавиться от этой плохой привычки.

Каждый раз, когда вы перебиваете в разговоре друг друга, остановитесь и скажите: «Извини, я тебя перебила. Продолжай, пожалуйста».

Повторяя эту фразу при каждом случае проявления этой плохой привычки, ваш ребёнок не только усвоит хорошие манеры, но и приобретёт способность признавать ошибку.

Вы также облегчите себе задачу, если часто будете употреблять «извини, пожалуйста», «прошу прощения», «спасибо», «пожалуйста».

Возможно, ребёнок поймет смысл этих «волшебных» слов не сразу, но зато он точно почувствует, что очень приятно находиться рядом с людьми, которые пользуются такими хорошими и добрыми словами.

**Развитие произвольного внимания детей старшего дошкольного возраста при подготовке к школьному обучению**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования возможными социальными и психологическими достижениями ребёнка на этапе завершения дошкольного образования являются:

- умение подчиняться правилам и социальным нормам, то есть развитие произвольности;

- способность к волевым усилиям, то есть умение планировать свою деятельность и стремиться к достижению результата;

- способность контролировать свои движения, то есть развитая крупная и мелкая моторика и произвольная регуляция движений и действий.

Именно поэтому проблемным полем моей деятельности является психолого-педагогическая развивающая работа с детьми подготовительных групп, направленная на профилактику школьной дезадаптации, и включает в себя формирование произвольности внимания и поведения, навыков планирования своей деятельности, развитие восприятия, памяти, мышления через применение:

- нейропсихологических упражнений и заданий, основанных на работе с числовым рядом,

- информационно-коммуникативных технологий, мотивирующих и активизирующих деятельность,

- телесно-ориентированных и релаксационных упражнений, позволяющих снять физическое и эмоциональное напряжение,

- игровых технологий: развивающих игр на регуляцию действий и внимания, дидактических игр.

Предлагаемая интеграция деятельности даёт возможность создания единого курса развития внимания и стимулирования произвольности у детей, готовящихся к школьному обучению.

Актуальность интеграции данных технологий обусловлена вариативностью индивидуальных особенностей воспитанников, так как среди детей старшего дошкольного возраста есть неусидчивые, несдержанные, импульсивные, не умеющие дослушать вопрос педагога или ответ сверстника, другие, напротив, медлительны, вялы, неактивны, рассеяны. Общим для тех и других является неумение планировать свои действия, контролировать достижение желаемого результата. Проявление таких трудностей не способствует эффективной подготовке детей к обучению в школе, в частности в организации и распределении произвольного внимания. В дальнейшем таким ученикам сложно воспринимать на слух многоступенчатую вербальную инструкцию, пошагово, не отвлекаясь, выполнять задание на уроке. Снижается школьная мотивация, в итоге ребёнок становится неуспевающим.

Перечисленные выше методы и приёмы развития внимания и произвольности поведения я реализую в развивающих занятиях.

В основной части занятий использую игры и упражнения из методического пособия нейро -психологов Н. Пылаевой, Т. Ахутиной «Школа внимания». Они направлены не только на развитие всех сторон произвольного внимания, но и на формирование навыков программирования и контроля, произвольности поведения и основаны на работе с числовым рядом. Игры и упражнения с числовым рядом учат ребёнка действовать по внешней программе сначала совместно с педагогом, затем всё более самостоятельно, «переводя» внешнюю программу действий во внутренний план. Можно постепенно, опираясь на индивидуальные особенности детей, усложнять требования к планированию и контролю деятельности. Игровой характер заданий эмоционально вовлекает детей в деятельность, снижается утомляемость, а эффективность обучения повышается.

Схема совместных действий ребёнка и взрослого на занятиях по развитию функций планирования и контроля включает несколько этапов:

1) выполнение действий по речевой инструкции совместно с педагогом. На этом этапе планирование и контроль обеспечиваются взрослым;

2) выполнение действий по наглядной программе совместно с педагогом. На этом этапе планирование и контроль распределяются между взрослым и ребёнком. Педагог обеспечивает последовательное выполнение программы и контроль полученных результатов;

3) выполнение действий по наглядной программе в более свёрнутых формах её реализации совместно с взрослым. Уменьшается участие взрослого в программировании и контроле;

4) выполнение действий по усвоенной (внутренней) программе с возвращением к наглядной при затруднениях. Ребёнок самостоятельно производит и контролирует свои действия. Педагог лишь следит за тем, обращается ли ребёнок в случае трудностей к наглядной программе;

5) выполнение действий по внутренней программе при переносе её на новый материал. Способность переноса контролируется взрослым.

Разнообразие и привлекательность занятий для детей обеспечивают и онлайн игры и упражнения с использованием интерактивной доски на развитие произвольного внимания «Что изменилось?» (детям одну за другой предлагается рассмотреть две картинки, затем на второй нужно найти как можно больше отличий от первой); «Будь внимательным» (на игровом поле нужно найти такую же комбинацию элементов, как показано на образце); «Запомни и найди» (нужно внимательно рассмотреть предлагаемую картинку, а затем найти её среди нескольких похожих); «Проверь свой глазомер» (предлагается на глаз определить длину дорожек, высоту домиков, соотнести величину предметов с величиной отверстий, куда они должны быть помещены). Эти и подобные им игры есть на сайтах «IQSHA», «Адалин» и других развивающих интернет ресурсах. Они так же включаются в основную часть занятия, когда дети наиболее активны и эмоционально настроены на восприятие нового.

Телесно-ориентированные и релаксационные упражнения, развивающие игры на регуляцию действий и внимания завершают занятие, они также способствуют развитию навыков произвольности, направленного внимания, профилактике мышечных зажимов. Релаксационные упражнения можно рассматривать как элементы здоровье сберегающей технологии. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. С этой целью я использую на занятиях игры и упражнения, рекомендованные Ганичевой И. В книге «Телесно-ориентированные подходы к психо- коррекционной и развивающей работе с детьми». Вот несколько упражнений игр, которые дети с удовольствием выполняют на занятиях:

- «Снеговик» (дети вначале напрягают мышцы брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, изображая слепленного снеговика, затем расслабляются, показывая, как снеговик тает на солнышке);

- «Шалтай-Балтай» (дети выполняют движения, напрягая и расслабляя мышцы рук и ног, в соответствии с содержанием стихотворения «Шалтай-Балтай сидел на стене…» С. Маршака,

- «Росток» (по инструкции педагога дети показывают, как из маленького семечка, посаженного в землю, прорастает зелёный росточек и превращается в прекрасный цветок, деревце или куст);

- «Потянулись-сломались» (дети потягиваются, приподнимаясь на носочках, а затем резко сгибаются в поясе, «безвольно» опуская верхнюю часть тела и руки вниз, сбрасывая напряжение);

- игра «Гномы и Великаны» (внимательно слушая взрослого, нужно присесть на корточки, если звучит слово «Гномы» и встать, и потянуться, если услышишь слово «Великаны»).

**Консультация для родителей «Возможно ли дистанционное обучение и развитие дошкольника»**

Дистанционное развитие в детском саду – это возможность детям,

не посещающим детский сад, продолжать участвовать в

образовательном процессе дома. Только в этом случае обучающая

функция делится на педагога и родителя поровну.

Главные цели дистанционного обучения детей – предоставить

ребенку возможность получить образование на дому.

Практика показывает, что дистанционное обучение и развитие

возможно. Вопрос лишь в том насколько широки технические

возможности педагога и родителя. Обучение, конечно,

осуществляется в основном через родителей.

Положительные стороны:

- видео-занятия можно повторять в записи многократно.

- консультирование по особенностям возрастного развития и

другим волнующим родителя вопросам.

- родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее

заниматься.

- ребенок не «привязан» к определенному месту, он может

свободно обучаться в любом месте. Основное условие – наличие

ПК и доступа к интернету.

Отрицательные стороны:

- отсутствие общения со сверстниками.

- детям приходится много времени проводить за компьютером.

- максимальное участие родителей. В том случае, если родители не

имеют возможность посвящать процессу обучения ребенка

достаточно времени, то уровень усвоения им знаний будет крайне

низким.

Рекомендации родителям.

1. поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок дня

(время сна и бодрствования, время начала занятий, смена

деятельности и др.)

2. сохраняйте спокойствие, адекватное отношение к

происходящему.

3. поймите и постарайтесь принять, что потребуется время на

адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

4. постарайтесь разобраться в рекомендациях, получаемых от

педагогов по организации дистанционного обучения детей и

выполнять их.

5. предусмотрите время для физической нагрузки (зарядка и др.)

Взрослые могут повысить привлекательность дистанционных

занятий для ребенка, принимая в них участие. Постарайтесь

превратить их в увлекательную игру-занятие. Для ребенка – это

возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать

и понять своих детей.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание»,

а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для

новых интересных дел.

Помните - залог вашего успеха в Вас!