

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

1. Люби своего ребенка!

То есть радуйся его присутствию, принимай его таким, каков он есть, не оскорбляй его, не унижай его, не подрывай его уверенности в себе, не подвергай его несправедливому наказанию, не отказывай ему в твоем доверии, дай ему повод любить тебя.

2. Охраняй своего ребенка!

То есть защищай его от физических и душевных опасностей, даже – если потребуется – жертвуя собственными интересами и рискуя собственной жизнью.

3. Будь добрым примером для своего ребенка!

Привей ему уважение к традиционным ценностям, сам живи сообразно с ними, относись к ребенку с чувством ответственности. Ребенку необходим такой домашний очаг, где семья дружна, где уважают и любят стариков, где поддерживаются тесные и искренние связи со всеми родственниками и друзьями. Ребенок должен жить в такой семье, где бытуют честность, скромность, гармония. Нарушение родителями супружеской верности, завистливость, обогащение бесчестными средствами, достижение той или иной выгоды для ребенка с помощью беспринципных связей и т.п. – все это составляет такой «образец», который весьма отрицательно отразится на моральном облике завтрашнего гражданина страны.

4. Играй со своим ребенком!

То есть уделяй своему ребенку необходимое время, разговаривай с ним, играй с ним так, как ему нравится, игры его принимай всерьез, освойся с миром его представлений.

5. Трудись со своим ребенком!

Помогай своему ребенку, когда он пытается принять участие в работе (в доме, в саду или огороде). Когда ребенок подрастет, приучай его участвовать во всех работах по хозяйству и для хозяйства. В часы досуга и во время каникул он должен принимать участие в организованных детским садом или школой видах деятельности.

6. Позволь ребенку приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно!

Ребенок признает только такой опыт, который он пережил самолично. Твоя собственная опытность нередко оказывается лишней ценностью для твоего ребенка. Дай ему возможность накопить собственный опыт, даже если это связано с известным риском. Чрезмерно оберегаемый ребенок, «застрахованный» от любой опасности, нередко становится социальным инвалидом.

7. Покажи ребенку возможности и пределы человеческой свободы!

Родители должны раскрыть перед ребенком замечательные возможности развития и утверждения человеческой личности, соответственно дарованиям и особенностям каждого. Вместе с тем ему нужно показать, что любой человек должен признавать и соблюдать известные пределы в своих поступках в семье, в коллективе и вообще, в обществе (придерживаться закона и соблюдать правила общежития).

8. Приучай ребенка быть послушным!

Родители обязаны следить за поведением ребенка и направлять его таким образом, чтобы его поступки не причиняли ущерба ни ему самому, ни другим. Ребенка следует вознаграждать за соблюдение установленных правил! Однако в случае необходимости следует насаждать уважение к правилам посредством наказания.

9. Жди от ребенка только таких мнений и оценок, на какие он способен в соответствии со степенью созревания и собственным опытом!

Ребенку требуется длительное время, пока он научится ориентироваться в этом столь сложном мире. Помогай ему, сколько сможешь, и требуй от него собственного мнения или самостоятельного вывода только в том случае, когда он способен на это в соответствии с накопленным опытом и степенью своего созревания.

10. Предоставляй ребенку возможность таких переживаний, которые будут иметь ценность воспоминаний!

Ребенок «питается» так же как и взрослый, переживаниями, которые дают ему возможность ознакомиться с жизнью других людей и с окружающим миром



10 ДРУЗЕЙ МАТЕРИШТВА

1. Терпение. Способность повторить сотню раз одно и то же или дождаться, пока ребенок соберет на дороге все палки. Но тут важно быть расслабленной, наблюдать, искать свой интерес в происходящем. Иначе неминуемо напряжение прорвется скандалом.

2. Чувство юмора. Умение увидеть смешное, вовремя пошутить и, самое главное, посмеяться над собой.

3. Способность принять ситуацию такой, какая она есть. Не стремиться подстроить себя, своего ребенка и окружающее пространство под идеальный образец.

4. Интерес и уважительное отношение к играм. Я убеждена, что взрослым очень важно играть самим, без детей. Тогда и с детьми играть станет проще, и детская игра будет восприниматься не как проходное, бесполезное занятие, а как самое важное, что может быть в жизни ребенка.

5. Фантазия. Она заменяет как миллион игрушек, так и осточертевшие “кнут и пряник” воспитания.

6. Отсутствие привязанности к вещам. Удивительно, но с царапиной на мебели можно жить так же хорошо, как и без нее, детские рисунки на обоях через несколько лет начинают вызывать умиление и ностальгию, слова “мама, я раскрасил холодильник” превращаются в семейный анекдот, необходимость время от времени покупать новые чашки и тарелки взамен разбитых доставляет немало радости. Конечно, стоит тратить некоторые силы на наведение порядка и приучение ребенка к аккуратности. Но всегда нужно помнить – люди дороже вещей.

7. Умение радоваться настоящему и не торопить время.

8. Спокойствие и умиротворенность. Жителям больших городов их всегда не хватает, очень трудно не поддаться заданному темпу жизни, не бежать, не дергаться, не торопиться. Но можно и нужно искать как внутренние резервы, так и внешние места тишины и безмятежности.

9. Интерес к жизни. Обязательно должны быть темы, которые вас увлекают, желания чему-то научиться, куда-то пойти, любимые дела. Важно жить своей жизнью, интересной и осмысленной. И ребенок в ней безусловно будет занимать значительное место, но останется и что-то еще, только ваше.

10. Осознанность. В своей собственной жизни нужно избавляться от шаблонов, думать и критично относиться к любой информации.

Воспитывайте меня правильно!

- ✚ Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- ✚ Не бойтесь быть твердым со мной, я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить свое место.
- ✚ Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- ✚ Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить. Это ослабит мою веру в вас.
- ✚ Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». Я не имею в это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- ✚ Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- ✚ Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- ✚ Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете делать это, то я вынужден буду защищаться, притворюсь глухим.
- ✚ Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Так я познаю мир; поэтому, пожалуйста, смирись с этим.
- ✚ Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько внимания.



15 СПОСОБОВ ВЫРАЖЕНИЯ ЛЮБВИ К ДЕТЯМ

1. Раскрасьте вместе с ребенком страничку в книжке-раскраске.
2. Спрячьте подарок-сюрприз, чтобы малыш сам нашел его.
3. Изготовьте поздравительные открытки для всех членов семьи.
4. Крепко обнимите его и подольше подержите в своих объятиях.
5. Позвольте малышу помочь вам печь пирожки, торты (украсить его) и другую выпечку.
6. Попросите его помочь вам собрать игрушки.
7. Дайте им свою старую одежду, чтобы они нарядились для игры.
8. Позвольте ребенку расчесывать свои волосы.
9. Пусть он поможет убратся в квартире, доме.
10. Спрашивайте ребенка, что ему понравилось, как прошел день.
11. Погладьте его по голове, когда он ложится спать, помассируйте спинку ребенку или подержите его за руку – так малыш быстрее уснет.
12. Читайте вслух книжки.
13. Устраивайте пикники в живописной местности.
14. Осенью погоняйтесь за падающими листьями, шуршите ногами и бегайте по ним вместе. Зимой слепите вместе снеговика. Дети больше любят тех, кто с ними много и весело играет.
15. Дайте ребенку повозиться в воде, помыть посуду, постирать или просто поплескаться.

И вообще, старайтесь, чтобы ребенок всегда помогал вам, и все делайте вместе – пусть это нелегко (сначала), зато интересно, весело и полезно всем!



ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ!

*Если ребенка часто критикуют – он учится
осуждать.*

*Если ребенка часто высмеивают – он учится быть
робким.*

*Если к ребенку снисходительны – он учится быть
терпеливым.*

*Если ребенка часто подбадривают – он учится
уверенности в себе.*

*Если с ребенком честны – он учится
справедливости.*

*Если ребенок живет с чувством безопасности – он
учится верить.*



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК СТАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА АВТОРИТЕТОМ? 10 БАЗОВЫХ ПРАВИЛ.

(психолог Буркова Е.В.)

Не стоит путать понятия "авторитетный" и "авторитарный".

Авторитарный стиль воспитания построен на принуждении, страхе, а авторитетный – на доброй воле ребёнка и его уважении к вам.

Если в воспитании вы руководствуетесь авторитарным стилем, то рискуете получить ребёнка-невротика.

Дети, воспитанные на страхе наказания имеют заниженную самооценку и высокий уровень тревоги. Часто они оказываются подавляемыми, ведомыми, в них нет лидерских качеств, инициативности и собственного мнения. Или же, напротив, такие дети послушны лишь тогда, когда над ними есть внешний контроль – вне этого контроля ребёнок даёт себе свободу и с удовольствием отклоняется от норм нравственности.

Ребёнок, воспитанный авторитетным родителем, имеет хороший внутренний контроль, т.к. его психика не подавлена и родитель – это пример для него, друг, а не карающий меч. Люди, остро реагирующие на замечания и обижающиеся, выбирающие в качестве ответной реакции нападение, чаще всего были воспитаны как раз в авторитарной семье, карающей за любые промахи. Вырастая, такой человек во всех окружающих видит опасность, ему кажется, что люди намеренно хотят оклеветать его, навредить ему. Поэтому защитная реакция такого человека – нападение или обида. Человек, воспитанный авторитетным родителем, не имеет такой формы защиты, он более открыт, не ждёт от других подвоха, предательства, что позволяет ему трезво оценивать происходящее и конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Есть ещё попустительский стиль воспитания, когда ребёнок попросту вас игнорирует и ни во что не ставит. Это также неправильно, как и воспитывать его в авторитарном стиле.

Как нужно вести себя с ребёнком, чтобы стать для него авторитетом?

1. Если вы хотите, чтобы ребёнок уважал вас, научитесь уважать и его, видеть в нём прежде всего не несмышлёныша, а личность. Узнавайте его мнение, советуйтесь с ним. Ребёнок хочет, чтоб родитель видел в нём равноценного партнёра, поэтому подражает родителю – пытается показать, что он самостоятелен и его мнение тоже что-то значит в этом мире. Вот почему, когда родитель

диктаторски общается со своим чадом, то получает в ответ бунт и истерики.

Можно сделать всё так, как хотите вы, но при этом, создать у ребёнка иллюзию, что он был автором данного решения. Это не означает, что вы теперь всё время должны идти на поводу у ребёнка и делать вид, что он теперь координационный центр в вашей семье. И тут мы переходим к следующему пункту;

2. Отказывая ребёнку в его просьбе, мотивируйте свой отказ. Например, он отказывается есть на завтрак манную кашу и требует молочный суп. Объясните ему: «Помнишь, я у тебя спрашивала, что ты будешь кушать? Ты сказал, что будешь манную кашу. Поэтому молочный суп я не варила. Я сварю тебе его завтра, если захочешь».

Если ребёнок всё же отказывается, не настаивайте, скажите: «Хорошо, не ешь. Это твоё решение. У меня нет возможности готовить тебе 2 блюда на завтрак».

Утром также спросите у ребёнка, что он будет на завтрак, чтобы у него отложилось в голове, что если заказал какую-то еду, то надо сдержать обещание и съесть её, иначе можно остаться голодным;

3. Предоставляйте ребёнку выбор. Не говорите в приказном тоне: «Убери за собой игрушки!» Предложите ему добровольный выбор: «Ты уберёшь сначала кубики или книжки?», «Ты будешь на обед котлету или гуляш?», «Ты сделаешь уроки сейчас или отдохнёшь пол часика?»

Не спрашивайте: «Ты будешь заниматься?». Спросите: «Мы будем сейчас заниматься письмом или счётом?».

4. Наделяйте ребёнка ответственностью, не превращайте его в маленького неудачника. Есть такой термин «выученная беспомощность», когда ребёнок постоянно ждёт, что кто-то сделает работу за него, т.к. он не понимает, болеет или имеет другую причину, которую он себе внушил, чтобы уйти от ответственности. Если ребёнок настаивает на помощи, предложите: «Давай вот это ты сделаешь сам, а это мы сделаем вместе»;

5. Не допускайте, чтобы ребёнок игнорировал вас, иначе он будет игнорировать всегда. Например, вы позвали его за стол, а он не обращает внимания, т.к. увлечён игрой. Вы позвали второй, третий раз, а воз и ныне там. Тогда вы срываетесь на крик, признаёте себе в беспомощности, а крепость нужно брать измором. Встаньте рядом с ребёнком и скажите: «Я подожду, пока ты закончишь». Обычно дети не любят, когда кто-то пристально наблюдает за их деятельностью, и бросают игру. Или же немного поиграйте с ним, после чего он с удовольствием побежит с вами. Дети таковы, что им нужно напоминать одно и то же по нескольку раз, а для этого необходимо терпение. Трудно работать с детьми человеку, у которого мало терпения или дети ему не интересны – он сознался один раз в беспомощности своего воспитательного метода и дальше не хочет экспериментировать, искать, ведь всегда проще пригрозить ремнём. Будьте терпеливы, выдержаны, но настойчивы;

6. Чтобы понимать ребёнка, нужно самому в какой-то степени быть ребёнком, жить на волне с ребёнком, знать, о чём он думает, что чувствует. Например, вместо того, чтобы кричать ребёнку "Не соси палец!", задайтесь вопросом - почему он начал сосать палец? Наверно он встревожен незнакомой обстановкой или чем-то ещё. Погладьте его, скажите: «Ты волнуешься? Не бойся, я с тобой». Дайте ребёнку свою поддержку. Он должен понимать, что как бы жизнь его не была, семья всегда его поддержит. Это, конечно, не значит, что нужно одобрять его негативные поступки. Но критиковать нужно именно поступки, а не самого человека.

7. Если ребёнок агрессивно настроен по отношению к вам, не отвечайте ему агрессией. Лучше пошутить или проявить заботу – т.е., переключить его внимание с гнева на позитивное чувство. Например, ребёнок злится, кричит, а вы неожиданно спросите его: «Тебе не холодно? Может принести кофту?» или «А хочешь чая с конфетами?» Такой подход всегда обезоруживает «колючих» детей, да и людей. Ведь люди – те же дети где-то в глубине души. Как в песне поётся: «Собака бывает кусачей, только от жизни собачей»;

8. Не обсуждайте и не критикуйте ребёнка при посторонних людях;

9. Не вешайте на ребёнка какой бы то ни было ярлык: ты тупая, толстая, неумеха и т.д.;

10. Позвольте ребёнку понять, что вы тоже не идеальны и можете совершать ошибки. Не допускайте, чтобы ребёнок наблюдал ваше торжество над его беспомощностью. Не утверждайтесь за счёт ребёнка и не делайте его заложником вашего плохого настроения.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(материал взят на сайте школа родительского мастерства Детки.guru)

КАК ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА?

Все родители хотят для своего чада самого лучшего. Что может быть прекраснее здорового и счастливого ребенка. О сохранении телесного здоровья и благополучия можно узнать из медицинской литературы. Многие родители с ней уже ознакомлены. Но в пучине бытовых дел мы забываем о самом главном – детском счастье. Давайте обсудим как ребёнка вырастить счастливым.

Что такое счастье

Не всегда взрослое и детское счастье – это равнозначные понятия. Родители по незнанию или своему опыту делают ошибки, за которые дети расплачиваются всю жизнь. Интересно высказывание одного мудреца, о том, что любовь – это стремление сделать человека счастливым с тобой или без тебя. Действительно счастливый ребенок – это маленький человек, жизнерадостный, уверенный, самостоятельный, он знает, как выйти из трудной ситуации с минимальными потерями.

Для того, чтобы знать, как вырастить ребенка счастливым, необходимо подробно рассмотреть понятие счастья. Ведь это не всегда наличие материальных благ, здоровье успех. Есть много примеров знаменитостей, у которых все это было, и они не были абсолютно счастливыми людьми.

(почитайте эту книгу "Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности" Ж. Ледлофф)

Счастье – это осуществление заветного желания, достижение результата. В этом кроется еще одна особенность. Как правило, это состояние не длится очень долго. Необходимо с юных лет приучать ребенка к мысли, что это абсолютно нормально. У каждого человека должен быть целый список желаний, который постоянно пополняется. Осуществление одного из них – это только один шаг к счастью.

Жизнь – это постоянное движение, если остановится и сказать себе, что больше нет целей и желаний, то вместе с этим остановится и ваше существование. В ребенке нужно воспитать чувство бесконечности совершенствования и многогранности жизни. Этот принцип поможет проще справляться с трудностями и неудачами,

ведь всегда можно совершить работу над ошибками и приступить к исполнению следующего желания.

Юлия Гиппенрейтер - доктор психологических наук, профессор, автор книги "Общаться с ребенком. Как?", писала: "Совсем коротко я бы сказала так; счастливым растет ребенок, у которого умные, внимательные и дружные между собой родители"

Основные черты абсолютно счастливого ребенка:

- ✓ чувствует абсолютную, бескорыстную любовь родителей,
- ✓ ощущает себя значимым членом семьи, к которому прислушиваются,
- ✓ спокойно, но эффективно прорабатывает критику,
- ✓ чувствует опору, поддержку своей семьи.
- ✓ В меру эмоционален, это не всегда улыбающийся и жизнерадостный малыш, он может плакать, злиться, разочаровывать, удивляться.

Какая семья способна воспитать счастливого малыша?

- ✓ В такой семье царит атмосфера безусловной любви между всеми членами семьи. В отношении этого признака действует принцип преемственности. Если вас так воспитывали ваши родители, то вы передадите чувство бескорыстной любви детям. Но если вам не повезло, то меняйте ситуацию.
- ✓ Родители и дети терпеливы друг к другу.
- ✓ Основа существования – оптимизм и вера в светлое будущее.
- ✓ Стремление каждого члена семьи к востребованности и самореализации.
- ✓ Внимательное отношение ко всем членам семьи с учетом индивидуальных особенностей.

Советы психологов, как вырастить ребенка счастливым

◆ Принцип безусловной родительской любви.

Невозможно воспитать счастливого дитя без родительской любви, которая не является подарком за хорошее поведение или отсутствует, если малыш совершил проступок. Отсутствие такого безусловного чувства формирует отрицательную самооценку. Ребенок чувствует, что его будут любить только в случае успеха. Если у малыша, что то не получается, то обида на себя и порицание приумножаются. Такой человек никогда не сможет быть счастливым.

Говорите ребенку, что любите его каждый день, когда малыш просыпается. Если он спросит за что, то искренне отвечайте просто так. Ребенок будет чувствовать вашу поддержку, обратиться к вам в случае необходимости.

◆ Объясняйте все малышу.

Дети очень любознательны, по мере роста и развития перед малышом открывается огромный и непредсказуемый мир, в котором все интересно. Ребенок может забыть

ваши рассуждения, которые когда-то слышал, а может просто проверять вас. Не случайно некоторое время назад именно книга была лучшим подарком. Родитель должен быть самым осведомленным человеком, к которому ребенок всегда может обратиться.

Терпеливо все поясняя ребенку, вы знакомите его с внешним миром, укрепляете веру в силу знаний. Малыш начинает чувствовать уверенность, даже если он чего-то не знает, всегда поможет взрослый, всемирная паутина или книга.

♦ **Проявляйте уважение к ребенку.**

Как ребенка воспитать счастливым, если вы его не уважаете. Чувство собственного достоинства формируется в раннем детстве через отношение взрослых. Огромное заблуждение, что малыш ничего не понимает, поэтому можно пренебречь его стремлениями и желаниями. Всегда спрашивайте мнение ребенка по поводу того или иного действия. Малыш будет постепенно осознавать свою значимость. Ему будет легко влиться в любой коллектив и отстаивать свои интересы.

**7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО
СЛЫШАТЬ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ**

1. Я люблю тебя.
2. Я горжусь тобой.
3. Извини меня.
4. Я прощаю тебя.
5. Я тебя слушаю.
6. Это твоя ответственность.
7. Ты сможешь это сделать.



Даже если этому ребенку 30 лет.

♦ **Воспитать ребенка можно через диалог.**

Всегда разговаривайте с малышом. В диалоге он и вы можете высказать свои чувства, мысли. Это действие поможет ребенку лучше узнать себя, уметь выражать свои эмоции.

Ребенок живет в обществе, где очень важным является изложение своих мыслей. Современные родители отстраняются от детей. Ребенок проводит много времени перед электронными устройствами и телевизором. Между техникой и малышом должен находиться взрослый, который все пояснит. Если малыш доверяет технике, то с течением времени папа и мама перестают быть авторитетными.

Разговаривайте со своими маленькими и не очень детьми во всем важно ощущение преемственности.

◆ **Наказания – это лишение поощрения, а не причинение чего-то плохого.**

В случае проступка лишите малыша угощения, развлечения, поощрения. Негативный поступок не должен ассоциироваться с физическими работами, наказанием, унижением достоинством ребенка. Это вызовет у малыша чувство досады и обиды. Возможно, книга по воспитанию прошлых лет расскажет вам о принципах отрицательной мотивации, но в отношении детей нужно применять мягкие методы.

Правила наказания детей

- При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным
- При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
- Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.

◆ **Умейте сказать жесткое «нет».**

Ваша цель вырастить счастливого человека, а не инфантильного ребенка, который не знает границ. Запреты должны осуществляться очень редко, но если родитель сказал «нет», то это должно быть законом для ребенка. Это незаменимо в случае опасности или спасения здоровья ребенка.

Как противостоять и сказать ребёнку «нет»

- ❖ **Вы не можете говорить «нет» всегда**
- ❖ **Если вы сказали ребёнку «нет», то уже не можете сказать ему «да»**
- ❖ **Если уж вы решились сказать своему ребёнку «нет», настройтесь на большую работу**
- ❖ **Объясните ребёнку своё «нет», только в том случае, если уверены, что он способен понять ваше объяснение**
- ❖ **«Нет» – это слово, которое всегда произносится нейтрально.**

◆ **Позволяйте малышу совершать ошибки и вместе их решать.**

Так ребенка не испугают никакие трудности, он будет счастливым в независимости от ситуации. В современном мире это очень важное качество. Ребенок будет спокойно относиться к критике. Эти качества пригодятся ребенку в детском коллективе, на учебе и работе.

◆ **Поощряйте малыша за достижения.**

Это повысит самооценку малыша, подарит ценные положительные эмоции.

Как поощрять ребенка

- как можно чаще одобрительно улыбайтесь ребёнку;
- поощряйте ребёнка жестами;
- словесно выражайте одобрение пусть самым маленьким успехам ребёнка, его поведением.

Сам факт повышает самооценку, но и чувство счастья от достижения цели. Для ребенка очень важно мнение родителей, если достижение достойно этого, то обязательно похвалите малыша. Правило преемственности действует и в этом случае.

◆ **Учите малыша улыбаться.**

Для некоторых детей улыбка – это естественное явление, но некоторые малыши очень серьезны. Обязательно порадитесь, если смотрите смешной фильм, перед вами юмористическая книга, заметка. Смейтесь там, где уместно.



