

Близко к сердцу

Женя Асеева

Учусть Говорить

«НЕТ!»

Всё
о личных
и чужих
границах

ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

УДК 087.5
ББК 74.102
КТК 73
А90

Асеева, Женя.

А90 Учусь говорить «нет!». Всё о личных и чужих границах / Женя Асеева ; худ. Анастасия Батищева. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 73 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 72 с. : ил. — (Близко к сердцу).

ISBN 978-5-222-35928-0

Как часто, вопреки своим желаниям или из страха показаться невежливыми, люди не могут сказать нет? В ущерб собственным интересам, а иногда и безопасности человек идёт на поводу у других и теряет контроль над ситуацией. Умение расставлять приоритеты и выстраивать свои границы, а также уважать границы других людей — это необходимый жизненный навык, которому важно учиться с самого детства.

Женя Асеева — психолог и сказкотерапевт, автор книги «Учусь говорить "нет!"» — на красочных примерах рассказывает, как и когда нужно говорить нет, как правильно отстоять свои границы и как выстроить отношения с окружающими.

Книга будет полезна детям от шести лет, а также их родителям.

УДК 087.5
ББК 74.102

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Учусь говорить «нет!». Всё о личных и чужих границах / Женя Асеева ; худ. Анастасия Батищева. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 72 с. : ил. — (Близко к сердцу). — ISBN 978-5-222-37789-5

ISBN 978-5-222-35928-0

© Асеева Ж., текст, 2022
© Батищева А., ил., 2022
© ООО «Феникс», 2022



Близко 
к сердцу

Женя Асеева

УЧУСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Всё о личных и чужих границах

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2023







ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В этой книге я решила затронуть актуальную тему личных границ.

Впервые о границах ребёнок узнаёт внутри семьи через «можно» и «нельзя». И здесь очень важен баланс, потому что слишком жёсткие ограничения так же вредны, как и полное их отсутствие. Родители удивляются, когда чрезмерно мягкие стратегии приводят к истерикам и агрессии. Это объясняется тем, что ребёнку становится неуютно и страшно в мире, где нет разумных ограничений. Ему важно, чтобы рядом был кто-то сильнее и мудрее его, способный защитить и уберечь.

Авторитарная стратегия воспитания с беспрекословным послушанием часто кажется привлекательной, но её главный минус — в небезопасности. Ребёнок подчиняется не только родителям, но любым авторитарным взрослым, а значит, может попасть под дурное влияние, не сумев вовремя дать отпор.

Сказки из этой книги помогут вам найти баланс ограничений и лучше разобраться с разными гранями этой обширной темы.

— Привет, меня зовут Инти! Я — интуиция, я есть у каждого человека на земле. Только я невидимка, поэтому не все догадываются о моём существовании. Как только меня ни называют: «внутренний голос», «смутное ощущение», «предчувствие», «знак». Иногда можно услышать от человека: «что-то подсказывает мне...» или «я не знаю почему, но мне кажется, что...» — это значит, он услышал мой голос. Но далеко не все ко мне прислушиваются. Во-первых, потому что меня не видно. А во-вторых, иногда мне приходится спорить и отговаривать людей от разных рискованных вещей. А кто же любит спорщиков? Вот вижу я, например, что не стоит кому-то что-то делать, потому что это опасно, и начинаю посылать всякие мысли и сигналы. А он отмахнётся от меня, как от назойливой мухи, и всё равно сделает по-своему, потому что очень хочется. Чаше так поступают взрослые, поэтому я больше люблю дружить с детьми, ведь они умеют ко мне прислушиваться.





Уверена, что и с тобой мы подружимся. Тем более что я часть тебя и всегда нахожусь внутри. Получается, что для общения со мной нужно прислушиваться к самому себе, замечать сигналы своего тела. Вот прямо сейчас чего бы тебе хотелось? Закрой глаза и послушай, что я тебе подсказываю. Какая мысль появилась в голове? А может быть, где-то что-то щекочется?

А ещё мне можно задавать вопросы. Просто спроси мысленно что-нибудь, обращаясь как будто к самому себе, и я отправлю тебе весточку.

Ну что же, теперь, когда мы познакомились, давай я расскажу тебе несколько историй про ребят, с которыми дружу.



ИСТОРИЯ ПРО МАЛЬЧИКА, КОТОРЫЙ НАУЧИЛСЯ ГОВОРИТЬ НЕТ

В одном городе жил мальчик Коля Смирнов. Семья у него была интеллигентная. Папа и мама познакомились ещё в институте, где оба работали преподавателями. Мама — русского языка и литературы, а папа — истории. В семье Коли было принято решать вопросы миром и находить компромисс, если возникло недопонимание. Колина мама была очень доброй и мягкой, а папа — спокойным как удав. В общем, жил Коленька — не тужил, пока не поселились на их лестничной площадке новые соседи.



С первых же дней стало понятно, что спокойной жизни Смирновых пришёл конец.

Началось всё с шума, от которого на уши встал весь подъезд. Музыка, грохочущая децибелами из колонок автомобиля, топот ног, громыание мебели и, самое непривычное, голоса соседей. Не нужно было даже открывать дверь, чтобы услышать, о чём они говорят. Но главным было даже не то, что они говорили, а как они это делали. Коля, привыкший к своим спокойным и рассудительным родителям, был очень удивлён громогласному басу отца соседского семейства и высокому голосу его жены. Из-за двери слышались странные фразы, которых Коля никогда раньше не слышал в своей жизни.

— Куда ты прёшься, остолоп! Угол не отбей! Во-о-от так, левее, левее! Стоя-а-ать! Да не туда, тудыть твою налево, что ж ты делаешь-то! Дай я сам! Понабрали непонятно кого! — командовал грозный мужской бас.

— Господи, за что мне такое наказание! У тебя руки откуда растут? Ты можешь хоть что-то сделать нормально? Быстро положи на место! — вторил ему визгливый женский голос.

— Ну ма-а-ам, я не хочу-у-у, — раздавался в ответ протяжный мальчишеский плач.

— А тебя никто и не спрашивал! Сейчас отец закончит с грузчиками и с тобой разберётся.

В тот день никто не рискнул выйти на лестничную площадку, чтобы приветствовать новых соседей.

Долгое время Колиной семье везло, и они никак не пересекались с соседями. Пока однажды соседи сами не решились нагрянуть с неожиданным визитом.

В один из тихих семейных вечеров раздался бесцеремонный стук в дверь. От неожиданности мама даже немного подпрыгнула на стуле, а папа замер у холодильника с видом человека, которого застали на месте преступления. Стук настойчиво повторился.

Поправив очки и приосанившись, папа подошёл к двери и спросил: «Кто там?»

— Свои, — раздался из-за двери знакомый бас, — соседи ваши!

Нехотя папа отворил дверь. В проёме стоял и улыбался во всю ширь круглого лица, без преувеличения, человек-гора.



— Ну здорово, сосед! Мы решили, так сказать, выступить инициаторами знакомства...

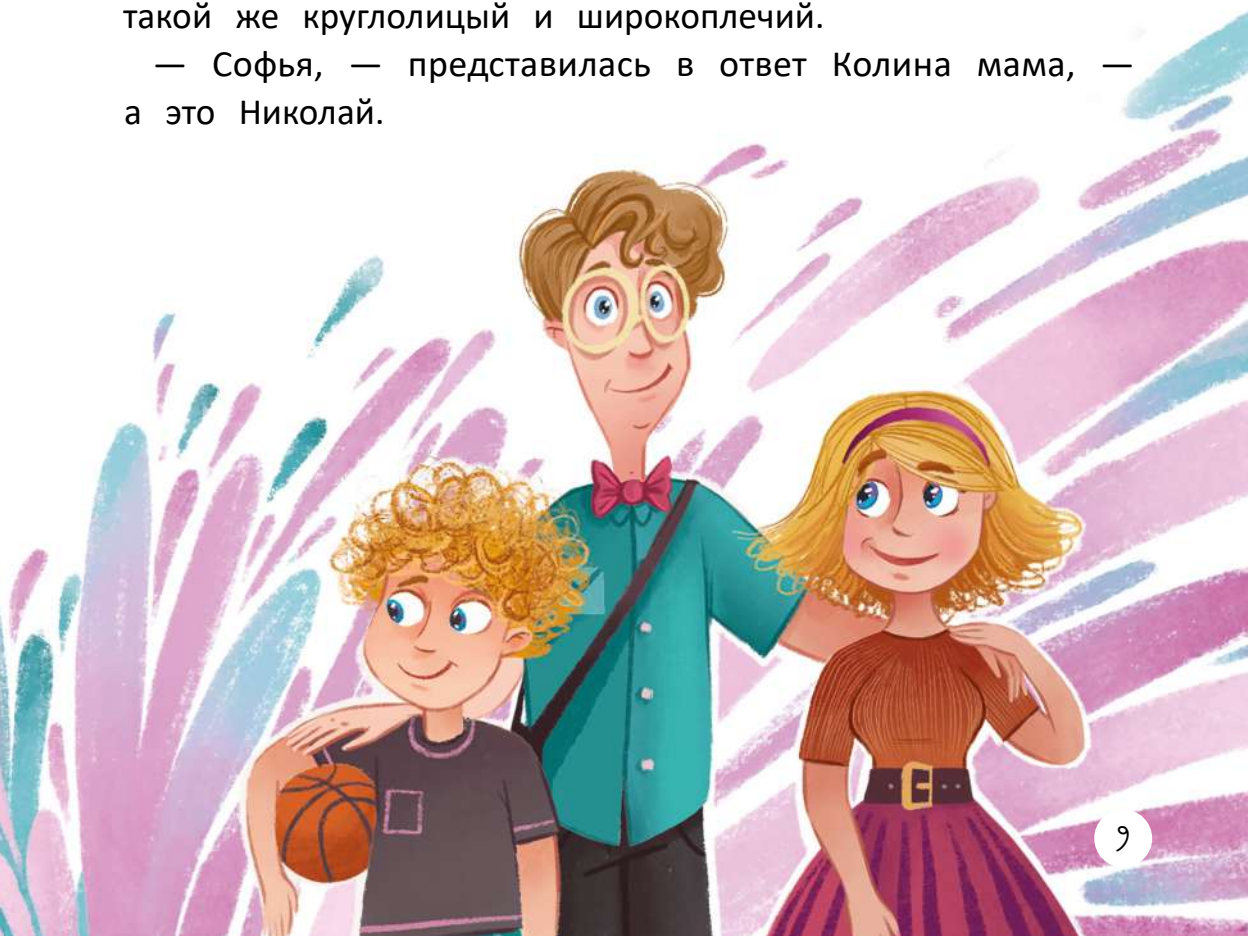
— Инициаторами, балбес, — толкнула его в бок супруга, выглядывающая из-за правого плеча.

— Ну да... вот ими, — хохотнул круглолицый в ответ. — Короче, решили познакомиться по-соседски! Володя. — Человек-гора протянул вперёд огромную руку.

— Иван, — чётко и уверенно произнёс Колин отец и твёрдо пожал руку.

— Это жёнушка моя, Лена, и сын Генка. Иди сюда, обалдуй, — представил сосед остальных членов своей семьи. Генка был уменьшенной копией своего отца-горы, такой же круглолицый и широкоплечий.

— Софья, — представилась в ответ Колина мама, — а это Николай.





— Ну вот и хорошо, вот и славненько! Теперь хоть будем знать, с кем живём в одном доме! Это, так сказать, от нашего дома вашему! Ну что, давайте отметим знакомство? — пробасил папа Гены, протягивая коробку конфет и подаваясь вперёд, чтобы войти.

В этот момент Коля с удивлением отметил изменения в своём отце. Расправив плечи, тот очень ловко и быстро сделал уверенный шаг вперёд, тем самым выдавливая незваных гостей из квартиры на лестничную площадку. Выйдя за дверь и немного её прикрыв, папа вежливо, но твёрдо сказал:

— И мы рады знакомству. Добро пожаловать! Как-нибудь в другой раз отметим, сегодня у нас семейный вечер.

— А... Ну, э-э-э... Понятно! Ну, если что, вы заглядывайте к нам на огонёк по-соседски, — уже потише пробасил сосед Владимир.

— Всего доброго! — папа крепко пожал руку соседа.

Коля смотрел на папу с восхищением. Он заметил, как тот изменился в разговоре с непрошеными гостями. Гордая осанка сделала его выше, а прямой взгляд и ровный, твёрдый тембр голоса смогли сдвинуть с места напористого человека-гору. В Колиных глазах папа тут же сделался рыцарем в сияющих доспехах, отразившим нападение великанов на их семейную крепость.



Когда дверь закрылась, папа-рыцарь волшебным образом снова стал привычным папой. Выдохнув, он опустил плечи, интеллигентно поправил очки и, приобняв сына, сказал:

— Граница отвоёвана, мой друг, наш замок снова в безопасности. А знаешь ли ты, что у людей, как и у государств, есть свои границы?

— Нет. — Коля просиял, предвкушая очередной интересный рассказ от папы-историка.

— Она невидимая. Но ты легко сможешь почувствовать, что она есть, когда кто-то решит её нарушить. Например, как сейчас. Есть люди, которые не чувствуют ни своих границ, ни чужих, и для них обязательно нужно обозначить пределы допустимого. Это происходит в тот момент, когда тебе навязывают то, чего ты не хочешь, когда заставляют делать что-то против твоей воли или не считают с твоим мнением и желанием.

Коля слушал папу, открыв рот. Всё это пока было слишком сложно для него. Невидимые границы и нарушители... Но Коле очень хотелось понять, как выстраивать границы, чтобы стать таким же смелым защитником, как папа. И очень скоро у него появилась такая возможность...



Во дворе у Коли было несколько закадычных друзей, с которыми он любил играть. Соседа Генку Коля не очень хотел брать в компанию, но тот постоянно слонялся поблизости, и постепенно, сами того не ожидая, ребята приняли его в свой круг.

Генка был таким же шумным и громким, как отец. К тому же у него был самый настоящий папин армейский нож. Всё это помогло ему быстро перетянуть внимание на себя.

Гена был совершенно не таким, как ребята. Его не интересовали квесты с загадками, строительство космолёта или конструирование роботов.

В какой-то момент Коля с удивлением обнаружил, что под влиянием Гены их игры стали меняться. Будь то войнушка, вышибалы или любая другая игра, Генка всегда норовил нарушить правила, сделать всё по-своему или что-то сломать. Но самым неприятным, по мнению Коли, было то, что Генка постоянно брал всех на слабо.



Коля не хотел показаться друзьям тюфяком, поэтому участвовал в странных забавах Гены. На слабо ребята вырезали надписи на деревьях, придумывали трюки и пранки, которые потом выкладывали в "Тикток". А ещё Генка подбил всех ходить в дальний магазин за чипсами и колой, а потом прятаться с этим добром на последнем этаже высотного дома. Во время своих вылазок ребята представляли себя супергероями и как будто становились немного взрослее. Естественно, говорить родителям об этих секретных миссиях не разрешалось. И для Коли это было самое сложное. Он не привык врать родителям, поэтому старался просто избегать подобных разговоров.

Закончилась последняя четверть года, наступили каникулы. Свободные от школы, ребята с ещё большим рвением принялись придумывать трюки.

— Давай ты будешь висеть вверх ногами, а я дам тебе глоток колы, и ты пустишь фонтан, а потом спрыгнешь? — предложил свою идею курносый Лёнька.

— Да ну. Это уже избито, — фыркнул Гена, — есть идея покруче. Пошли снимать на заброшку!

Повисла пауза. Заброшкой называлось недостроенное здание на соседней улице, которое уже много лет было огорожено высоким забором, исписанным граффити.



— Ну что замолчали? Струсили? Слабо вам? — Генка любил это повторять в моменты, когда ребята начинали сомневаться в его идеях. — А я уже ходил туда и знаю, где проход в заборе.

Все, кроме Коли, посмотрели на Генку с восхищением и стали сыпать вопросами:

— Да ладно! И чего там?

— А тебя никто не застукал?

— Что ты там делал?

Генка был счастлив такому вниманию и, гордо восседая на крыше детской горки, вещал:

— Там всё как в страшных фильмах про зомби. Голые стены с надписями, и можно подняться на крышу! Прикиньте, какой крутой ролик можно снять?!

Все одобрительно закивали. И в этот самый момент Коля почувствовал, как что-то сжалось у него внизу живота, в висках застучало, и почудилось, как кто-то сказал: **«Не надо, это очень опасно, не ходи».**

Это, конечно же, была я, Инти, его интуиция. Я усиленно посылала ему сигналы, и, на счастье, Коля их слышал.

Он выпрямил плечи, как отец, сделал шаг вперёд и с удивлением услышал собственный голос, который твёрдо и чётко сказал: **«Нет, я не пойду».**



Воцарилась тишина. Все взгляды были направлены на Колю, и от этого ему стало не по себе.

— Что? — оправившись от удивления, сказал Гена, сощутив глаза.

— Это глупая идея. Я не пойду на заброшку. — Коля вспомнил папу и почувствовал ещё больший прилив уверенности.

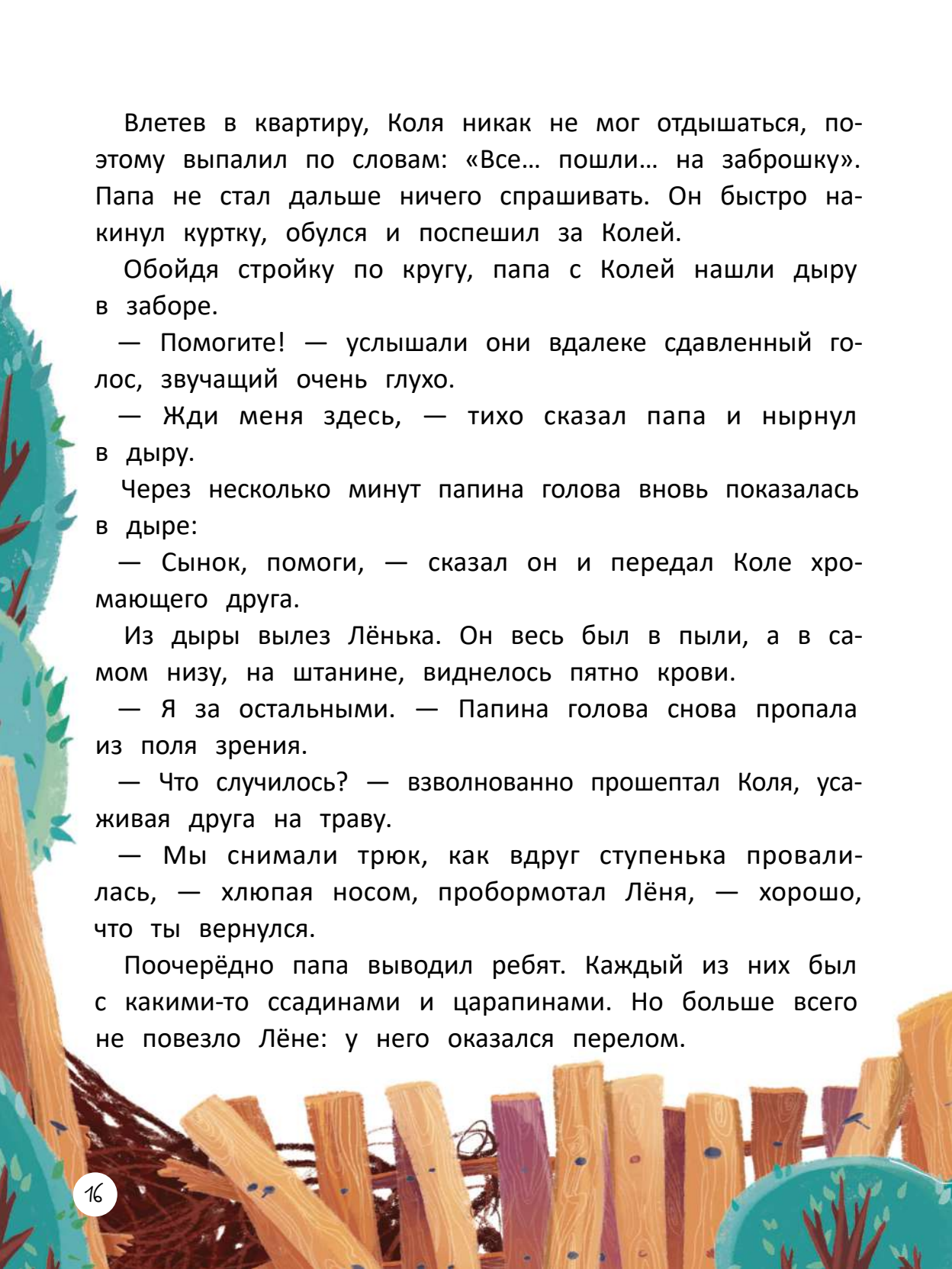
— Так я и думал, что ты слабак, — презрительно прошипел Генка, — ну, как хочешь! Я иду, кто со мной?

Остальные мялись в нерешительности, но под давлением Гены всё же согласились. Видя, как друзья удаляются, Коля почувствовал, как внутри у него всё сжалось ещё сильнее. Что делать? Рассказать взрослым? Но тогда он станет в глазах друзей не только слабаком, но и ябедой, стукачом. А если не расскажет, а с друзьями что-то случится? Тогда он никогда себе этого не простит... В висках ещё больше застучало. Коля закрыл глаза и повторил вопрос: «Что же мне делать?» К его удивлению, в голове тут же возник ответ: «Папа».

Инти волновалась не меньше самого Коли. Решение и правда было не из лёгких. Но не оставлять же друзей в опасности!

«Да, конечно, нужно скорее рассказать папе», — мысленно согласился со своим внутренним голосом Коля. И пусть его отругают, или после этого все друзья отвернутся от него, по-другому он поступить не может.





Влетев в квартиру, Коля никак не мог отдышаться, поэтому выпалил по словам: «Все... пошли... на заброшку». Папа не стал дальше ничего спрашивать. Он быстро накинул куртку, обулся и поспешил за Колей.

Обойдя стройку по кругу, папа с Колей нашли дыру в заборе.

— Помогите! — услышали они вдалеке сдавленный голос, звучащий очень глухо.

— Жди меня здесь, — тихо сказал папа и нырнул в дыру.

Через несколько минут папина голова вновь показалась в дыре:

— Сынок, помоги, — сказал он и передал Коле хромающего друга.

Из дыры вылез Лёнька. Он весь был в пыли, а в самом низу, на штанине, виднелось пятно крови.

— Я за остальными. — Папина голова снова пропала из поля зрения.

— Что случилось? — взволнованно прошептал Коля, усаживая друга на траву.

— Мы снимали трюк, как вдруг ступенька провалилась, — хлюпая носом, пробормотал Лёня, — хорошо, что ты вернулся.

Поочерёдно папа выводил ребят. Каждый из них был с какими-то ссадинами и царапинами. Но больше всего не повезло Лёне: у него оказался перелом.

Ребята жили в одном доме, поэтому Колиному папе не составило труда доставить каждого домой. Он не стал сообщать родителям ребят о заброшке, взяв с них зарок никогда больше туда не ходить.

— Ты очень смело поступил, когда не пошёл со всеми и рассказал мне, — улыбнулся папа. — Пригласи на неделе всех ребят к нам, у меня появилась идея.

То, что Колин папа не стал никого ругать и читать нравоучения, произвело на всех неизгладимое впечатление. Особенно на Гену, которому очень досталось от родителей за порванные штаны.

Через неделю все пришли к Коле в гости и в ожидании расселись вокруг его папы.

— Я вижу перед собой бесстрашных искателей приключений, и у меня есть к вам предложение. Через два месяца состоится молодёжный исторический фестиваль, где разные команды будут представлять свои проекты. Нужно выбрать страну и эпоху, сделать костюмы, придумать трюки и миниатюры, а затем представить всё это на сцене. Что скажете? Поучаствуем? Приз — двухнедельная поездка в летний лагерь.

Ребята засомневались, но Колин папа пообещал, что поможет с костюмами и реквизитом.



Работа закипела. Тему выбрали рыцарскую, потому что рыцари — это те же супергерои, только из прошлого. Папа Иван вдохновил ребят легендами о короле Артуре, рыцаре Ланселоте и прекрасной даме Гвиневре, о крестовых походах и священном Граале. Было решено назвать сценку «Защитники границ»: на замок нападали захватчики, а рыцари без страха и упрёка защищали его границы.

Постепенно о проекте узнал весь двор и присоединились другие ребята, а затем и их родители. Папа Гены оказался отличным оружейником и помог сделать мечи и доспехи. Замок и другие декорации вырезали из картона. Каждый день ребята узнавали что-то новое, учились отвоёвывать и защищать границы, а их «ТикТоки» пополнялись роликами с дворовыми рыцарскими турнирами, которые оказались покруче любых пранков. Так, незаметно подошёл срок конкурса...

А сейчас прислушайся ко мне, своей интуиции Инти, и скажи: победили ли ребята или нет? Скажу только, что в летнем лагере их ждало ещё больше невероятных приключений!



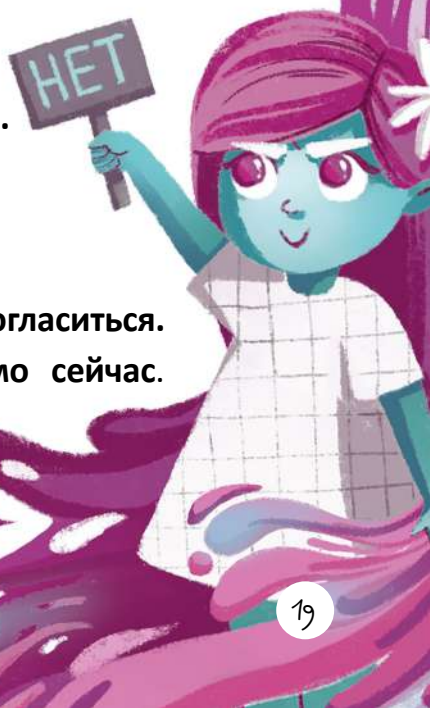
Игра «Нет, спасибо»

Как ты уже понял из истории про Колю, у каждого человека есть невидимая граница, обозначающая его личное пространство. Защищает это пространство от непрошенных вторжений волшебное слово «нет». Но не всегда у нас получается его сказать. Бывает, что мы стесняемся или боимся обидеть другого. Поэтому стоит потренироваться. Я предлагаю тебе сделать это при помощи игры в мяч.

Правило очень простое: мяч в этой игре будет изображать предложение, нарушающее границу. Это может быть что-то неприятное: то, что тебе не нравится или не хочется делать. Одним словом, мяч — это то, с чем ты не можешь согласиться, что не готов принять.

Тот, кто ловит мяч, должен быстро бросить его обратно, используя разные варианты вежливых, но твёрдых отказов:

- Нет, спасибо, это не для меня.
- Извините, я не могу это принять.
- Спасибо, я вынужден отказаться.
- Простите, в другой раз.
- Нет, спасибо, мне это не нужно.
- Нет, спасибо, я не могу на это согласиться.
- Извините, я не готов решить прямо сейчас.



— Нет, я пока не готов, мне нужно посоветоваться с родителями.

— Благодарю, но мне это не подходит.

— Извините, я не могу принять ваше предложение.

— Нет, спасибо, я не хочу этого делать.

— Извините, мне это не нравится.

— Извините, я вынужден это вернуть.

— Спасибо за предложение, но я не могу согласиться на это.

— Извините, я не буду в этом участвовать.


Придумывайте свои варианты вежливых формулировок отказов, которые помогут вам защитить границы, когда это понадобится. Тренируйтесь в игре говорить их быстро, чётко и уверенно. Поначалу это может быть сложно, но со временем станет получаться всё лучше и лучше, и вы увидите, что вежливо отказываться от того, что не нравится или не хочется, — очень даже легко.



ИСТОРИЯ ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ОБРЕЛА ГОЛОС

Жила-была очень вежливая, тихая и послушная девочка Ася. Родители и все окружающие не могли на неё нарадоваться. «Какая умница! Какая послушная девочка! Как вам с ней повезло», — говорили они. От этих слов девочка расцветала на глазах и старалась изо всех сил быть ещё лучше, чтобы всем нравиться.





И только бабушка Оля по маминой линии, видя, какая тихая у неё внучка, качала головой и причитала: «Ох, ну что за нежный и ранимый цветочек у нас растёт! Ей бы не помешало обзавестись парочкой шипов». Бабушка многое повидала на своём веку и была боевой. Она знала, что мир полон самых разных людей, и не хотела, чтобы её внучку кто-то обидел. Поэтому втайне от мамы и папы вместо чтения и счёта бабушка учила Асю давать отпор. Заметит, что Асе что-то не нравится, а она молчит, и тут же ей говорит: «Не молчи, Асенька, чётко и громко говори, чего не хочешь и что не нравится». Бабушка Оля всегда вставала на Асину сторону и спрашивала её мнение по всем вопросам. В этом смысле она очень отличалась от другой бабушки, по папиной линии.

— Асенька, ну доешь до конца, ты же хорошая девочка, — приговаривала бабушка Варя, переживая, что любимая внученька останется голодной.

— Она хорошая и без этого. Не хочет — пусть не доедает! — тут же вступалась бабушка Оля.

Одним словом, каждая бабушка, да и окружающие заботились о девочке, кто как умел. Повезло девочке с роднёй: все её холили и лелеяли.

И вот пришло время идти в первый класс. Этого события все ждали с нетерпением, включая и саму Асю. Уж очень ей хотелось поскорее стать взрослой.

Первое сентября. На торжественной линейке собралась вся семья. Бабушки, обнявшись, смахивали слёзы платочком, умиляясь на своего ангелочка с огромными белыми бантиками. Папа без конца фотографировал, а мама с волнением оглядывала будущий класс, переживая, найдёт ли её малышка себе там друзей.

Надо сказать, что школа почти сразу оправдала Асины ожидания. Учиться ей было легко, и очень понравилась учительница — Екатерина Георгиевна. Проблема была только в том, что уж очень Ася была тихая и застенчивая. Из-за этой стеснительности ей никак не удавалось ни с кем подружиться. Поэтому, пока другие дети бежали и играли на перемене, Ася тихонько сидела в сторонке. Ей очень хотелось присоединиться, но страшно было сделать первый шаг. На уроках выяснилась ещё одна проблема: Асе было трудно рассказывать стихи перед классом. Она делала это так тихо, что учительнице приходилось подходить чуть ли не вплотную, чтобы хоть что-то расслышать.

— Мамуль, представляешь, учительница говорит, что совсем не слышит нашу Асю, настолько тихо она говорит, — взволнованно пожаловалась бабушке Асина мама. Она была очень тревожной женщиной, и от сильных переживаний у неё тут же начиналась мигрень.

— Да, дочка, так не пойдёт, с этим надо что-то делать, — задумчиво ответила бабушка Оля, — привезите-ка её на выходные ко мне.

Бабушка жила за городом, в добротном бревенчатом доме, который дедушка построил сам. И хотя его уже не было в живых, дом выглядел так, словно его только поставили. Про такие говорят: сделан на века. Весной бабушка сама красила в разные цвета ставни, и дом становился совсем сказочным. А ещё бабуля готовила самые вкусные на свете пирожки и блины. Блинчики были как тончайшее кружево: если поднять к свету, всё через дырочки видно.

Каждый раз, когда любимая внучка приезжала погостить, её ждал пир на весь мир. Все самые вкусные и любимые блюда появлялись на столе, как будто у бабушки была скатерть-самобранка. И этот приезд не стал исключением.

Когда внучка вдоволь наела вкусностями, бабушка Оля сказала:



— А теперь собирайся, пойдём гулять в наш любимый лес.

Лес и правда был их с бабушкой излюбленным местом. Ася приезжала каждое лето, поэтому хорошо знала окрестности. В лесу у неё даже имелись собственные потайные места, где она прятала клады и делала убежища. Поэтому предложение прогуляться Ася восприняла с большим энтузиазмом. Ей очень хотелось провести свои сокровища и припрятать в тайнике кое-что новенькое.

Осенний лес был прекрасен: вокруг словно полыхал оранжево-багровый пожар! Ася подбрасывала вверх листья и кружилась вместе с ними. Бабушка собирала букет и громко декламировала стихотворение:



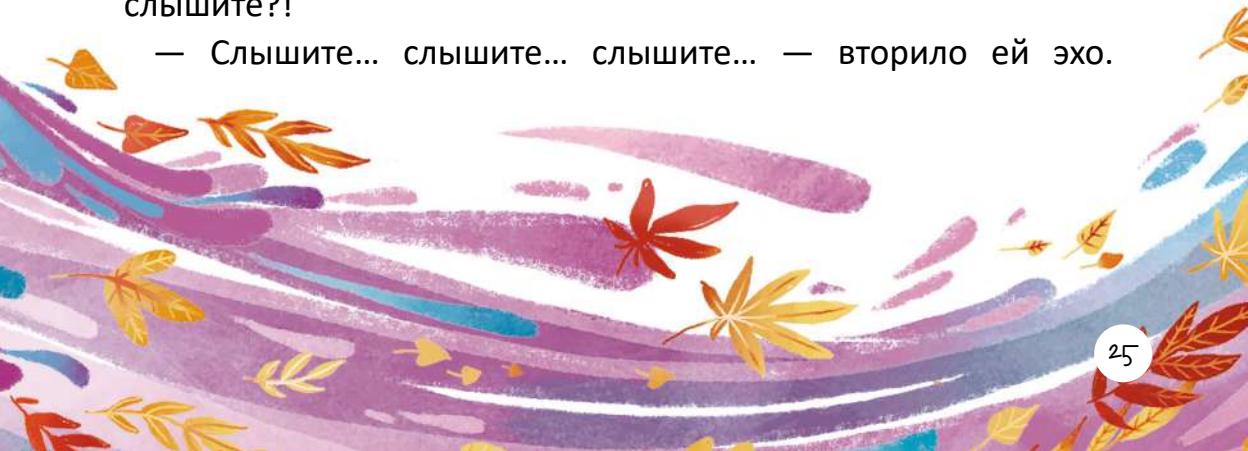
Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Весёлой, пёстрою стеной
Стоит над светлою поляной.




Потом она лукаво посмотрела на внуку и сказала:

— Ну что, Асенька, покричим? — Не дожидаясь ответа, бабушка закричала что есть сил: — Ау-у-у-у! Вы меня слышите?!

— Слышите... слышите... слышите... — вторило ей эхо.





Ася совсем не ожидала такого поворота и встала как вкопанная, широко раскрыв от удивления рот.


— Теперь твоя очередь! — улыбнулась бабушка.

— Но... бабуль... я не могу...

— Оглянись, вокруг ни души. Где, как не здесь, можно выпустить голос на прогулку? Не вечно же ему сидеть взаперти! Он тоже хочет погулять.

Девочка робко взглянула на бабушку. Было видно, что ей очень хочется крикнуть, но она не решается.

— Чтобы крик свободно вышел из груди, надо гордо расправить плечи, сделать глубокий вдох и на выдохе дать голосу свободу. Вот так! — Бабушка ещё раз продемонстрировала силу своего крика. — Видишь, это совсем не страшно.




Ася выпрямила спину, набрала полные лёгкие воздуха и крикнула. Получилось громко, но прерывисто, потому что девочка сама испугалась своего нового голоса. Уж очень непривычной была для неё такая громкость. Но вместе со страхом девочка почувствовала, что ей очень понравилось кричать. Её щёки покраснелись, а сердце чаще забилося в груди.

— Умница! — похвалила бабушка. — Давай ещё, да подольше, так, чтобы у меня уши заложило.

Ася собралась с духом и сделала ещё один глубокий вдох. В этот раз она не стала прерывать крик, и он радостно разлетелся эхом по всей округе. Асе так понравилось, что она продолжила эксперименты с криками на разные голоса. Бабушка шла рядом и подбадривала внуку, победная улыбка не сходила с её лица. «Так-то лучше, да... Так гораздо лучше», — думала она.

Воспользовавшись удачным моментом, бабушка повторила с Асей правила безопасности и рассказала, в каких ситуациях все правила вежливости отменяются и кричать нужно обязательно. Они потренировались кричать разные призывы о помощи и довольные, с большим букетом листьев направились к дому.



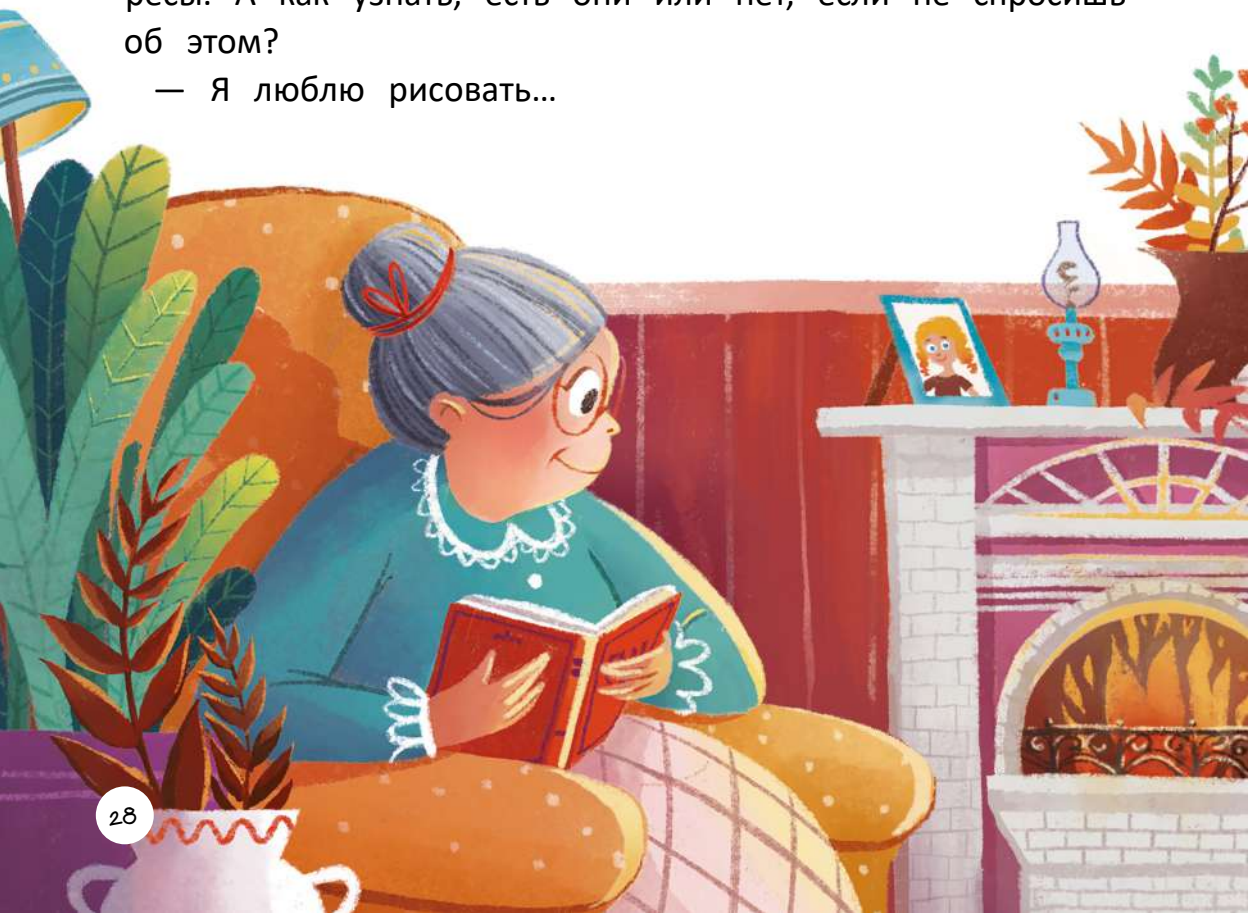


К вечеру Ася совсем расхрабрилась и решилась спросить:
— Бабуль, а как ты заводила друзей, когда была как я?
— Не всегда это давалось мне легко, — задумчиво
ответила бабушка, словно припоминая то далёкое вре-
мя, когда была маленькой, — особенно в самом начале.
Было страшно начать разговор. Но потом я узнала один
секрет и стало проще.

— Расскажи, что за секрет? — Ася заёрзала на стуле
в нетерпении.

— Надо искренне интересоваться другим человеком. Уз-
навать, что он любит и рассказывать о том, что любишь
сама. Друзья — это люди, с которыми есть общие инте-
ресы. А как узнать, есть они или нет, если не спросишь
об этом?

— Я люблю рисовать...



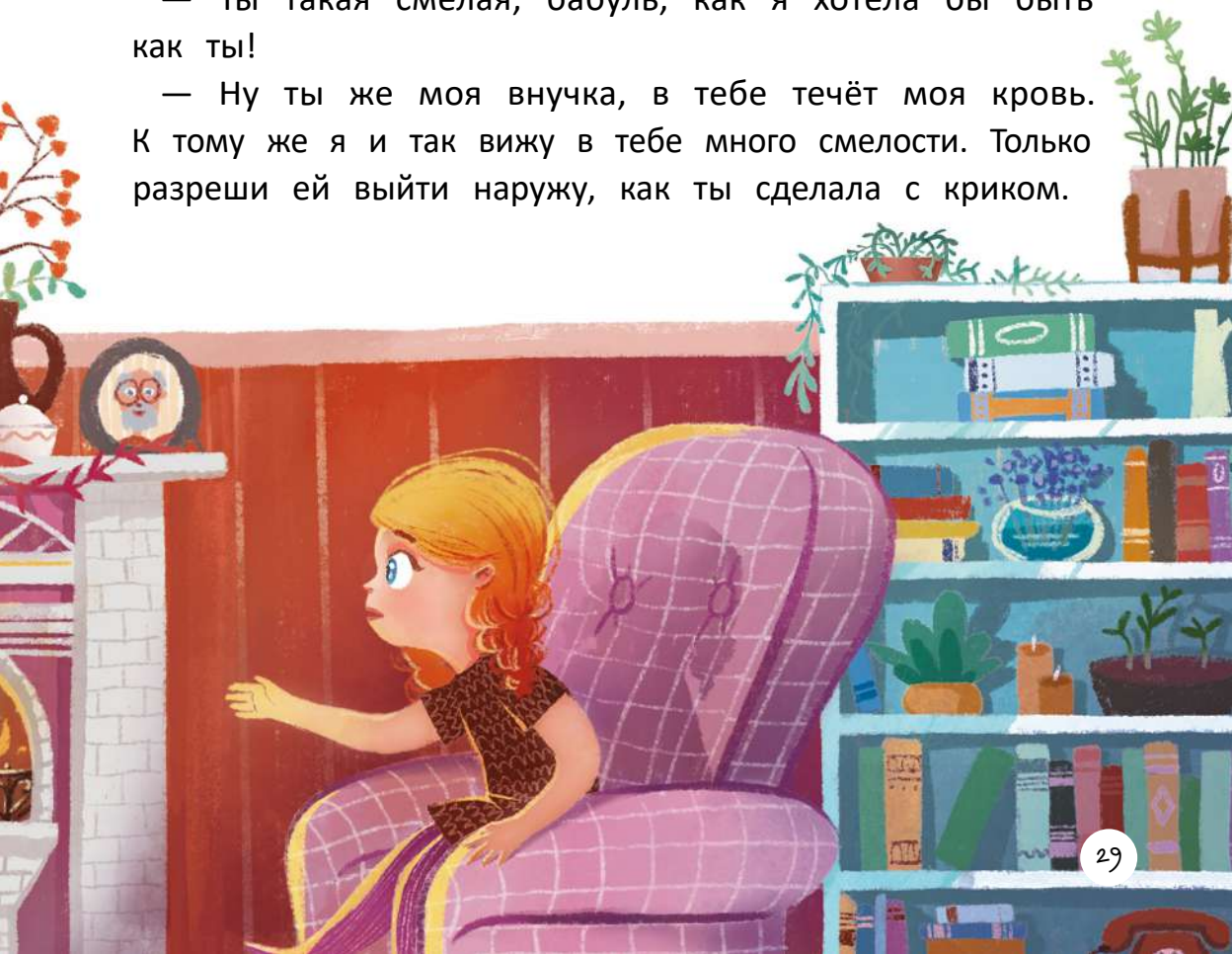
— Очень хорошо. Уверена, у вас в классе есть девочки или мальчики, которые тоже это любят. Надо сделать первый шаг и предложить порисовать вместе.

— Но... Я боюсь...

— Вспомни, как сегодня ты боялась кричать и как тебе это понравилось, когда ты решилась! Так же и здесь. Расправь плечи, сделай вдох и скажи: «Привет! Я Ася. Хочешь порисовать вместе?» Если тебе скажут нет, то можно или предложить что-то другое, или посмотреть, с кем ещё можно подружиться. Главное — не отчаиваться, и твой друг обязательно найдётся.

— Ты такая смелая, бабуль, как я хотела бы быть как ты!

— Ну ты же моя внучка, в тебе течёт моя кровь. К тому же я и так вижу в тебе много смелости. Только разреши ей выйти наружу, как ты сделала с криком.



В этот вечер, засыпая, Ася представила свою смелость в виде уменьшенной копии бабушки, живущей у неё внутри. А потом увидела красочный сон, в котором они с бабушкой гуляли по лесу и криками разгоняли все страхи прочь.

После той поездки Ася стала гораздо увереннее. Как только на неё нападало смущение, она вспоминала про смелую бабушку внутри, расправляла плечи и делала вдох. Это казалось волшебством, но трюк работал всегда! Все заметили, что у Аси прорезался голос. Она стала громче рассказывать стихи, а к концу недели осмелилась подойти к девочке, за которой давно наблюдала, и завязать с ней разговор.

Ася и сама не верила, что за такой короткий срок с ней столько всего случилось. Она каждый день звонила бабушке и рассказывала о своих успехах. Слушая это, мама расслабилась, и у неё чудесным образом прекратились мигрени.

Дела у первоклассницы Аси пошли в гору, но впереди её ждало ещё одно большое испытание.

Как-то в середине недели случилась странная история. Мама с папой в суматохе неправильно друг друга поняли, и каждый думал, что забирать Асю едет другой. Поэтому, когда девочка вышла на улицу после уроков, её никто не встречал. Как назло, именно сегодня Ася оставила свой мобильный телефон дома.

«Странно», — подумала Ася. Раньше такого не случилось, поэтому поначалу она немного растерялась и не знала, как быть. Раз позвонить не получится, остаётся ждать. Сначала она присела на лавочке возле школы, но родители всё не шли, и Ася решила, что скоротает время на ближайшей площадке, откуда хорошо было видно вход в школу.

«Покачаюсь на качелях, а как только увижу кого-то из родителей, тут же побегу к ним», — думала Ася, раскачиваясь всё выше и выше.



Прошло довольно много времени, но родители так и не появлялись. Все одноклассники Аси уже разошлись по домам, и на площадке стало пустынно. Ася продолжала качаться на качелях, высматривая родителей. Но их по-прежнему не было видно, зато на лавочку присела миловидная женщина в красивом тёмно-зелёном пальто и сапожках.

— А где твои родители? — ласково обратилась она к Асе.

— Ещё не пришли, — неуверенно ответила девочка.

— Может быть, им позвонить? — участливо спросила женщина.

— Я забыла телефон дома.

— Ах, бедняжка, ты совсем тут одна. Как же так, — запричитала женщина, — у меня здесь неподалёку машина, я в ней забыла телефон. Пойдём вместе и позвоним твоим родителям. Кстати, меня Лена зовут. — Ася не успела даже заметить, как женщина заботливо помогла ей слезть с качелей. Она была очень приятной наружности и пахла цветами.

Ася сначала доверчиво протянула незнакомке руку, но потом почувствовала, как её уши запылали, а где-то в груди, как бабочка, затрепетало сердечко. В голове пронеслись слова бабушки, которые она много раз повторяла: «Ася, никогда никуда ни с кем не ходи! Никогда, никуда, ни с кем».

Конечно же, это была я, Инти! Незнакомка мне сразу не понравилась, поэтому я заголосила у Аси внутри что было сил. К счастью, она услышала меня.

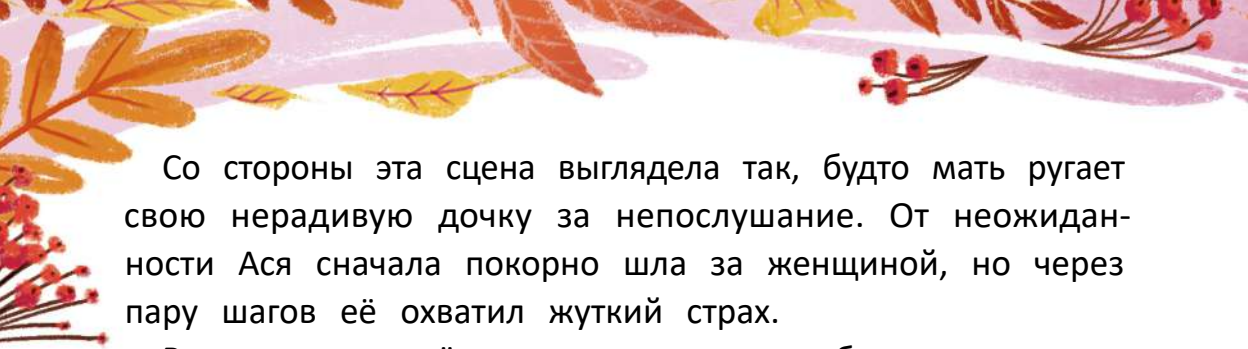
Девочка замерла возле качелей как вкопанная.

— Нет, извините, я не пойду с вами, родители мне не разрешают, — уверенно замотала она головой.

Женщина тоже замерла в удивлении. Секунду она колебалась, а потом улыбка вмиг стёрлась с её лица. Схватив Асю за руку, женщина стала громко её отчитывать:

— Ну что за горе луковое! За что мне такое наказание! Пойдём скорее домой, сил моих больше нет! — Одновременно с этим она с силой потащила Асю в сторону дороги.





Со стороны эта сцена выглядела так, будто мать ругает свою нерадивую дочку за непослушание. От неожиданности Ася сначала покорно шла за женщиной, но через пару шагов её охватил жуткий страх.

Внутри опять всё затрепетало, сердце бешено заколотилось где-то в ушах. И снова Инти закричала у Аси внутри бабушкиным голосом: «Не молчи! Сейчас ты должна кричать! Должна! Кричи! Ори что есть мочи!»

Ася сама не поняла, как смогла собраться, сделать судорожный вдох и закричать изо всех сил:

— Я её не знаю! Помогите! — именно эту фразу они раз за разом повторяли вместе с бабулей, так часто, что Асе не пришлось даже думать, что кричать: слова сами вырвались из груди.


Проходящий мимо мужчина остановился и обернулся. Женщина злобно глянула на Асю, тут же отпустила её руку и бросилась наутёк.

Мужчина сразу подбежал к ошолобеневшей девочке.

— Я хочу к маме и папе! — Из глаз девочки брызнули слёзы.

Вокруг стали собираться люди. Через некоторое время Асю отвели к школе, где её в панике разыскивали родители.

— Асенька! Ася! — зарыдала мама, крепко прижимая дочку к себе. Белый как мел папа молча обнял их обеих.



Дальше была полиция и подробный рассказ о женщине, которая пыталась увести Асю с площадки. А дома — праздник по случаю счастливого завершения истории.

— Бабушка, я смогла... Я кричала громко-громко, как ты меня учила! — Ася крепко обнимала бабушку, которая в этот раз была подозрительно тихой и только и могла, что гладить внучку по голове и целовать в макушку, приговаривая: «Моя умница, моя золотая...»

А Ася улыбалась и думала: «Как здорово, что я теперь умею кричать».

Вот так хорошо закончилась история Аси, которая обрела голос и смогла себя защитить. Точнее, история её продолжается. Ася с радостью ходит в школу, не боится выступать у доски, и у неё много друзей. А я, Инти, всегда рядом с ней и готова подать голос, когда это будет нужно.

Ты можешь взять историю Аси себе на заметку и использовать приёмы, которым её научила бабушка, чтобы заводить новых друзей.

Также следует помнить, что мир полон разных людей. Конечно, хороших среди них гораздо больше, но есть и плохие. Они называются преступниками. Их не так много, поэтому не стоит бояться каждого куста, но полезно знать, как действовать в ситуациях с незнакомыми взрослыми.



Несколько правил безопасности, которые должен знать каждый

1. НИКОГДА НИКУДА И НИ С КЕМ ЧУЖИМ НЕ ХОДИ!

ДАЖЕ ЕСЛИ незнакомый человек выглядит безобидно и безопасно, как та милая тётя из истории про Асю.

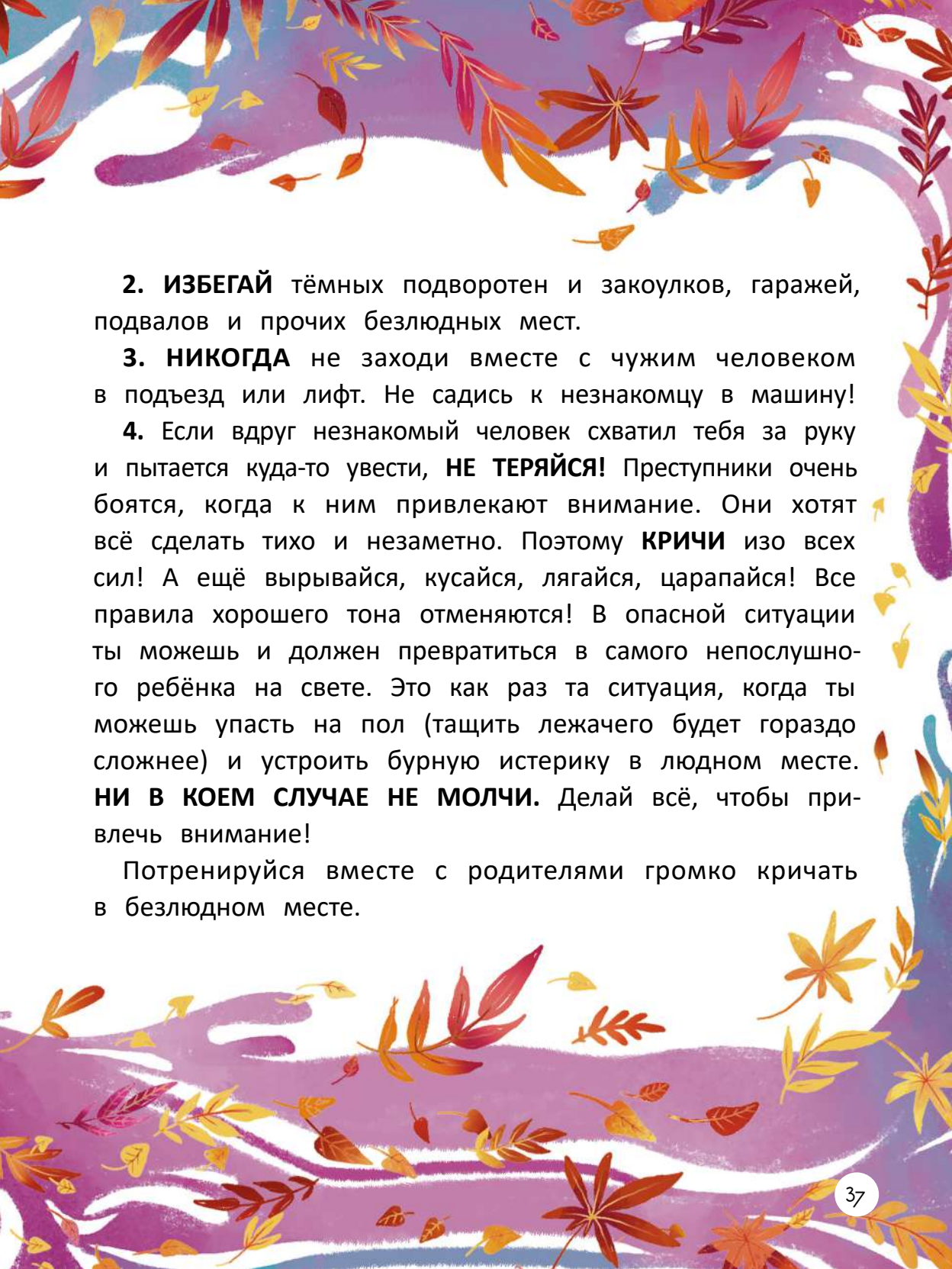
ДАЖЕ ЕСЛИ он предлагает что-то вкусное или интересное.

ДАЖЕ ЕСЛИ просит о чём-то. Помни: взрослые никогда не просят помощи у детей!

ДАЖЕ ЕСЛИ он говорит, что знает твоих родителей и пришёл от них! Такую информацию обязательно надо перепроверить. Свяжись с мамой или папой или заранее придумайте секретный пароль, который будете знать только вы. Человеку, назвавшему этот пароль, можно будет доверять.

Помни, что преступник может придумать любую хитрую уловку. Поэтому правило всегда звучит неизменно:

«НИ С КЕМ НИКУДА И НИКОГДА ХОДИТЬ НЕЛЬЗЯ».




2. **ИЗБЕГАЙ** тёмных подворотен и закоулков, гаражей, подвалов и прочих безлюдных мест.

3. **НИКОГДА** не заходи вместе с чужим человеком в подъезд или лифт. Не садись к незнакомцу в машину!

4. Если вдруг незнакомый человек схватил тебя за руку и пытается куда-то увести, **НЕ ТЕРЯЙСЯ!** Преступники очень боятся, когда к ним привлекают внимание. Они хотят всё сделать тихо и незаметно. Поэтому **КРИЧИ** изо всех сил! А ещё вырывайся, кусайся, лягайся, царапайся! Все правила хорошего тона отменяются! В опасной ситуации ты можешь и должен превратиться в самого непослушного ребёнка на свете. Это как раз та ситуация, когда ты можешь упасть на пол (тащить лежачего будет гораздо сложнее) и устроить бурную истерику в людном месте. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ МОЛЧИ.** Делай всё, чтобы привлечь внимание!

Потренируйся вместе с родителями громко кричать в безлюдном месте.

A stylized illustration in shades of purple, blue, and teal. It depicts a young girl with long, flowing purple hair and a white flower in her hair. She is wearing a white checkered dress and teal boots. She is being pulled upwards by a large, dark green hand reaching down from the top left. The background consists of swirling, wavy lines in purple and blue, suggesting water or a storm. The overall style is whimsical and artistic.

5. Запомни короткую фразу, которую надо кричать в случае опасности:

— **Я его/её не знаю! Помогите!**

Это даст понять окружающим взрослым, что рядом с тобой опасный незнакомый человек. Услышав это, они придут на помощь и вызовут полицию.

Желаю, чтобы все опасности обходили тебя стороной! Прислушивайся к своей Инти-интуиции и не забывай правила безопасности.



ИСТОРИЯ БРАТА И СЕСТРЫ, КОТОРЫЕ НАУЧИЛИСЬ ДРУЖИТЬ

В городе, очень похожем на твой, в многоквартирном доме с яркой оранжевой крышей, на девятом этаже жила семья: мама, папа, брат, сестра и бабушка.

Мама Аня была поваром в школьной столовой, папа Ваня работал строителем. Саша готовился пойти во второй класс, а его младшей сестрёнке Глаше не так давно исполнилось шесть.

Семья была самая обычная. Мама с папой много работали, поэтому Саша и Глаша часто оставались с бабушкой Верой — тихой и доброй пенсионеркой, которая любила печь пирожки и смотреть сериалы. Чаще всего бабушка что-то готовила или вязала на кухне, в то время как Глаша и Саша занимались своими делами в детской. Родители к вечеру сильно уставали, а бабушка в силу возраста не могла заниматься воспитанием ребят, поэтому детей учили быть послушными, никогда не перечить старшим, всегда и всем делиться друг с другом. Саше как старшему брату, да ещё и мальчику, полагалось приглядывать за Глашей, чему сам он был совсем не рад. Да ещё и в ссорах взрослые почему-то всегда вставали на Глашину сторону. Конечно, с таким-то актёрским даром она могла любого разжалобить!

Только представьте картину: в глазах у маленького курдючного ангелочка стоят океаны слёз, а пухленькая нижняя губка выпячивается и трясётся так, что океаны вот-вот разольются! Конечно, никакое сердце не выдержит. И вот уже все бегут успокаивать «маленькое солнышко», приговаривая: «Ой, ты моя сладкая, иди скорее — пожалею, опять наш бандит Сашка тебя обижает, ну-ка, пойдём с ним разберёмся». Конечно же, по сравнению с этим шоу Сашины аргументы выглядели неубедительно. Он совершенно не умел трясти губой, а плач так и вовсе считал делом недостойным настоящего мужчины. Поэтому ничего не оставалось, как терпеть несправедливость.

— Ты должен во всём уступать Глаше, ты старше, да ещё и мальчик, а она девочка и меньше тебя! — приговаривала бабушка. И Саша нехотя шёл отдавать Глаше свой грузовик или садился играть в ненавистное кукольное чаепитие.

Что до родителей, чаще всего они были слишком уставшими после работы, чтобы разбираться с детскими проделками. И постепенно ребята усвоили любимое папино правило: «В этом доме нет ничего моего или твоего, есть наше, общее». Папа в семье был главным, а его слово — законом, поэтому спорить с ним было бесполезно. Но своё иметь всё же очень хотелось, поэтому Саша шёл на всевозможные хитрости.



«Вот стану большим и сильным, как папа, и меня тоже все будут слушаться, — мечтательно думал Саша, — ну а до этого времени буду прятать любимые игрушки и вкусности от назойливой младшей сестры в надёжных тайниках».

Семья не так давно переехала в новый район, поэтому сад и школа тоже были новые. Конечно, ребята немного волновались, но всё же ждали первого сентября с нетерпением. Каждый из них очень гордился тем, что стал ещё немного старше. Особенно гордился Саша, ведь он уже шёл во второй класс! Но и Глаша, подражая брату, гордилась собой не меньше: в этом году её ждала старшая группа. И всё же, кроме гордости, ребят переполняли и другие чувства.

— Что-то мне страшновато, Саш, — ночью Глаша никак не могла заснуть.

— Не бойся, Глашка! — успокоил её брат. — Возьми с собой любимого Кролю, а я возьму трансформера. С ними нам ничего не будет страшно.



Первые дни в школе прошли относительно тихо, Саша привыкал к новой обстановке и ни с кем толком не успел познакомиться. Но постепенно дети стали приглядываться к новичку и пытались с ним подружиться.

На большой перемене к Саше подошёл бойкий мальчик и тут же затараторил:

— Привет! Ты Саша? А я Антон. Ой, а что это у тебя? Трансформер? Дай посмотреть!

От такого напора Саша растерялся. Ему не хотелось отдавать любимого трансформера, но он знал, что надо всегда и со всеми делиться — только так можно завести друзей, поэтому, долго не раздумывая, сунул новому знакомому игрушку.

Антон небрежно схватил трансформера и принялся крутить его в разные стороны. Саша со страхом наблюдал за тем, как новый знакомый дёргает его любимца за ноги и руки, чуть не отрывая их, и сердце мальчика замирало от хруста, издаваемого игрушкой. Саше очень хотелось забрать трансформера, но он стоял как вкопанный, не в силах вымолвить ни слова. Наконец, Антон наигрался и бросил игрушку обратно Саше со словами:

— Да ну, у меня дома в сто раз лучше есть. Какой-то он устаревший, даже ноги до конца не гнутся.





От обиды у Саши сжалась челюсть и на глаза чуть не выступили слёзы, но он очень хотел завести друзей, поэтому встряхнул головой и с усмешкой сказал:

— Да... я его просто так взял... — и поспешно спрятал трансформера в рюкзак.



— Ой, а это у тебя что? Ага... А это? — Антон по-хозяйски копался в пенале Саши, который только и мог растерянно хлопать глазами, не понимая, как реагировать. К счастью, прозвенел звонок, и новый знакомый пересел за свою парту.

На уроке физкультуры тренер оценивал подготовку каждого школьника. Дети соревновались в прыжках, беге на скорость, лазанье по канату, отжиманиях и подтягиваниях. Саше всё хорошо удавалось, и он с гордостью примкнул к команде сильных ребят.

Среди других выделялся один мальчишка: ниже всех, щуплый и в очках — он отставал во всех упражнениях. Саше стало очень жаль его, и он хотел было подойти познакомиться. Но вдруг к нему подбежал Антон с ещё тремя мальчишками, и они, корчась от смеха, стали обсуждать неуклюжего «очкарика».




Саше было не по себе, но в то же время приятно, что его приняли в компанию. Поэтому он сделал вид, что ему тоже смешно. Саша уже умел обманывать, например, чтобы избежать наказаний от родителей, поэтому никто из мальчишек ничего не заподозрил.

После физкультуры был обед. Саша с той же компанией ребят сидел за отдельным столиком, обсуждая ролики из интернета. Ему только недавно купили телефон, и родители строго ограничивали его использование при помощи разных программ. В отличие от Саши, Антон и ребята свободно пользовались своими телефонами, загружая любые ролики из интернета.

— Ты не видел этот ржач? А вот этот? — Мальчик по имени Денис тыкал экраном телефона Саше в лицо, громко смеясь над глупыми роликами.

Желая вписаться в компанию, Саша старался повторять за ребятами. К тому же ему и правда было интересно посмотреть то, что для него было запретным.






Ребята играли в разные игры, которые было невозможно установить на телефон Саши из-за программ родительского контроля, поэтому ему оставалось только сидеть и смотреть. Иногда кто-то из ребят благосклонно разрешал ему «погамать». Жаль, что перемены заканчивались быстро.

— Ну как в школе? — спрашивали родители каждый вечер.

— Нормально, — каждый вечер отвечал Саша.


— Есть друзья?

— Да, — гордо отвечал Саша.



Ситуация у Глаши в саду была не такой радужной, как у Саши. Новичков в группе не было, а все ребята уже успели разбиться на компании. Глаша предпринимала много попыток подружиться, но пока все они были тщетны. Оказалось, что в саду правило «всё общее» не работает. Дети совершенно не хотели ничем делиться с Глашей. Кто-то приносил из дома любимые игрушки, кто-то брал и потом не отдавал те, что были в свободном доступе.


— Это моё! Я первая взяла! — кричала на Глашу девочка, не желавшая принимать её в игру.



Глаша совершенно не понимала, как ей быть. С братом всё было просто — она в любой момент могла прийти и присоединиться к его игре, взять любую его игрушку без разрешения. Она даже могла залезть и валяться на его кровати, когда ей захочется. Ведь всё у них было общее.

В прошлой группе детского сада тоже проблем не возникало: там она была своей и друзья многое ей позволяли. Здесь же она никак не могла понять, как себя вести.

Дети в группе вели себя по-разному. Но среди всех выделялся один мальчик, Серёжа, который не останавливался ни перед чем и всегда брал то, что ему хочется. Никто не мог на него повлиять. Если кто-то был с ним не согласен, Серёжа не раздумывая переходил к драке. Воспитатели без конца делали ему замечания, однако ситуация не менялась. Дети побаивались Серёжу и без разговоров отдавали ему любые игрушки. Глядя на это, Глаша думала, что, наверное, Саша был прав, когда говорил, что сильным быть круто. От этой мысли её как громом поразило: «Конечно же! Надо подружиться с Серёжей, и тогда он поможет мне отвоевать любую игрушку».



На следующий же день Глаша принесла в садик горстку конфет и, подойдя к Серёже на прогулке, без лишних слов сунула их ему. Мальчик сначала немного опешил, но потом улыбнулся и благосклонно разрешил Глаше поиграть с ним в песочнице.

Глашина идея и правда сработала. Побаиваясь Серёжу, дети расходились в стороны при его появлении на горизонте, и можно было играть в любые игрушки.

«Какая же я умная», — думала Глаша. Наблюдая за Серёжей, она и сама стала смелее, научилась дразниться, обзывать и толкаться. А при приближении воспитателя делать заплаканный вид, притворяясь обиженной.

И всё было бы хорошо, да только очень скоро Глаша наигралась во все игрушки и заскучала. Серёжа совершенно не умел играть в куклы, постоянно всё рушил и ломал. В эти моменты Глаша и сама его немного побаивалась.



Ей очень хотелось подружиться с другими девочками и поиграть вместе. Но если с игрушками силовые приёмы работали, то подружиться с кем-то при помощи силы оказалось невозможным. Глаша пробовала ругать детей и угрожать, что расскажет воспитателю, если они не будут с ней играть. Но дети только с удивлением смотрели на неё и расходились по разным углам. Похоже, Глаша не всё учла. Как же она не заметила, что сильный Серёжа всегда играл в одиночестве! Неужели и ей, Глаше, не удастся ни с кем подружиться?

Между тем и у Саши в школе ситуация стала меняться. Он вдруг понял, что попал не в ту компанию, всё чаще ему не нравились игры, в которые играл Антон. Но больше всего были неприятны издевательства над мальчиком в очках, которого звали Артёмом. Чем больше Саша украдкой наблюдал за ним, тем больше понимал, что у них много общих интересов: Артём тоже любил конструирование и роботов-трансформеров. У него была целая коллекция фигурок из Вайкнафта, которые он сам собрал и иногда приносил в школу. Саше очень хотелось подружиться с Артёмом, но он боялся, что Антон и его компания станут издеваться и над ним тоже.

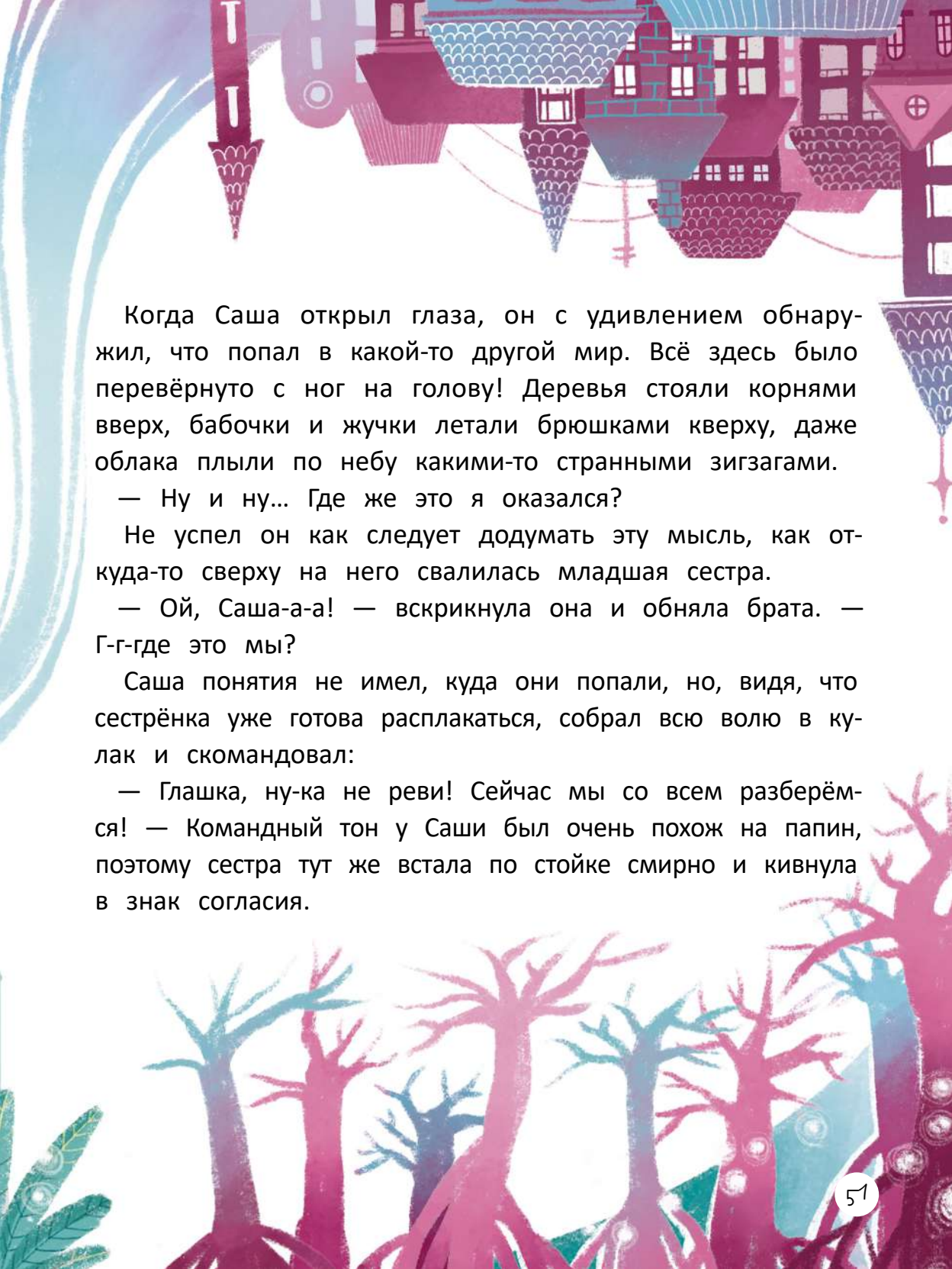


С каждым разом шутки над Артёмом становились всё неприятнее. У него могли отобрать и сломать фигурку, затоптать рюкзак и даже порвать куртку. Саша не хотел участвовать в подобных выходках, но никак не мог понять, как их прекратить. Иногда, чтобы не идти в школу, он притворялся больным. Выходило у него мастерски.

В один из таких дней Саша пожаловался на больной живот и остался дома с бабушкой Верой. До обеда мама привела из сада заплаканную Глашу. Повторяя за братом, она тоже сослалась на больной живот и стала проситься домой. Отношения с ребятами у неё по-прежнему не ладились, и в сад хотелось ходить всё меньше.

Очень скоро ребята заскучали дома. Лениво валяясь в кровати с телефоном, Саша всего на секунду прикрыл глаза... Как вдруг комната завертелась, закружилась и всё исчезло в темноте...



The illustration at the top of the page shows a row of colorful houses and trees hanging upside down, as if they are floating in the sky. The houses have various roof shapes and colors, including blue, red, and yellow. The trees are also upside down, with their roots pointing towards the top of the page. The background is a light blue sky with a white cloud on the left side.

Когда Саша открыл глаза, он с удивлением обнаружил, что попал в какой-то другой мир. Всё здесь было перевернуто с ног на голову! Деревья стояли корнями вверх, бабочки и жучки летали брюшками кверху, даже облака плыли по небу какими-то странными зигзагами.


— Ну и ну... Где же это я оказался?

Не успел он как следует додумать эту мысль, как откуда-то сверху на него свалилась младшая сестра.

— Ой, Саша-а-а! — вскрикнула она и обняла брата. — Г-г-где это мы?

Саша понятия не имел, куда они попали, но, видя, что сестрёнка уже готова расплакаться, собрал всю волю в кулак и скомандовал:

— Глашка, ну-ка не реви! Сейчас мы со всем разберёмся! — Командный тон у Саши был очень похож на папин, поэтому сестра тут же встала по стойке смирно и кивнула в знак согласия.



Ребята огляделись. Перед ними простирался дремучий лес с причудливыми перевёрнутыми растениями. Цветы, растущие, как и деревья, корнями вверх, были таких гигантских размеров, что напоминали дома сказочных фей.

Не успели Саша и Глаша опомниться, как к ним подбежал странный человечек. Подбежал он, конечно же, на руках и вниз головой, отчего его длинные ушки волочились по земле. Человечек был одет в очень пёстрый, как у клоуна, костюм. А глаза у него были такими огромными, что занимали почти всё лицо, от чего человечек выглядел очень испуганно.

Житель незнакомой страны что-то причитал себе под нос.

— Ах, ну вот как же так, это просто невозможно, как же мне быть! — Человечек совсем не смотрел под руки, поэтому через секунду упёрся лбом в коленку Глаши. — А это ещё что такое? — недовольно пробормотал он, поднимая глаза.

— Привет! — улыбнулась Глаша.





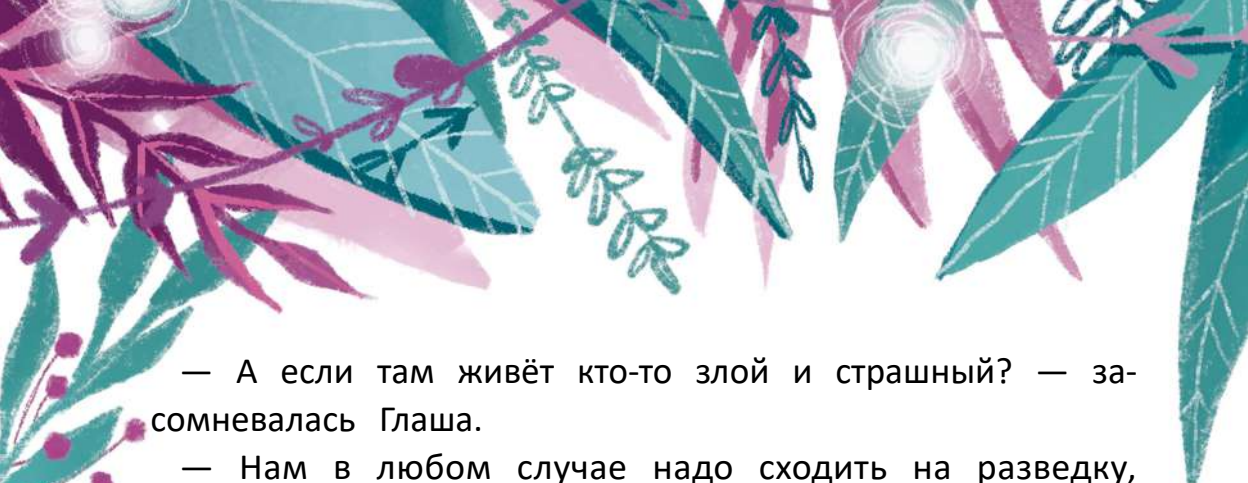
И без того огромные глаза человечка расширились ещё больше. Через секунду он с криком бросился наутёк и исчез в ближайших кустах.

— Не бойся нас, мы не опасны, — крикнул ему вслед Саша, но человечек уже скрылся из виду.

— Где же мы всё-таки с тобой оказались? — задумчиво пробормотал Саша и вдруг вспомнил сцену из своего любимого фильма про трансформеров, в которой герой залез на высокое дерево, чтобы оглядеть окрестности. Не мешкая мальчик начал взбираться на ближайший ствол и вскоре оказался на кроне из корней, откуда открывался вид на всю округу. По правую руку простиралось огромное море корневого леса, по левую — поле удивительных цветов, а прямо по курсу, где море леса встречалось с полем, виднелось что-то похожее на странные жилища. Да, это точно были дома, такие же необычные, как и всё в этой стране, — перевёрнутые и слепленные друг с другом, точно соты в улье.

Спустившись, Саша рассказал сестре о необычном городе, и дети отправились в путь.





— А если там живёт кто-то злой и страшный? — засомневалась Глаша.

— Нам в любом случае надо сходить на разведку, вдруг там мы найдём кого-то, кто поможет нам вернуться домой, — резонно заметил брат.

Чем ближе они подходили к городу, тем больше Саше казалось, что за ними кто-то наблюдает. Мальчик собрался с духом и крикнул:

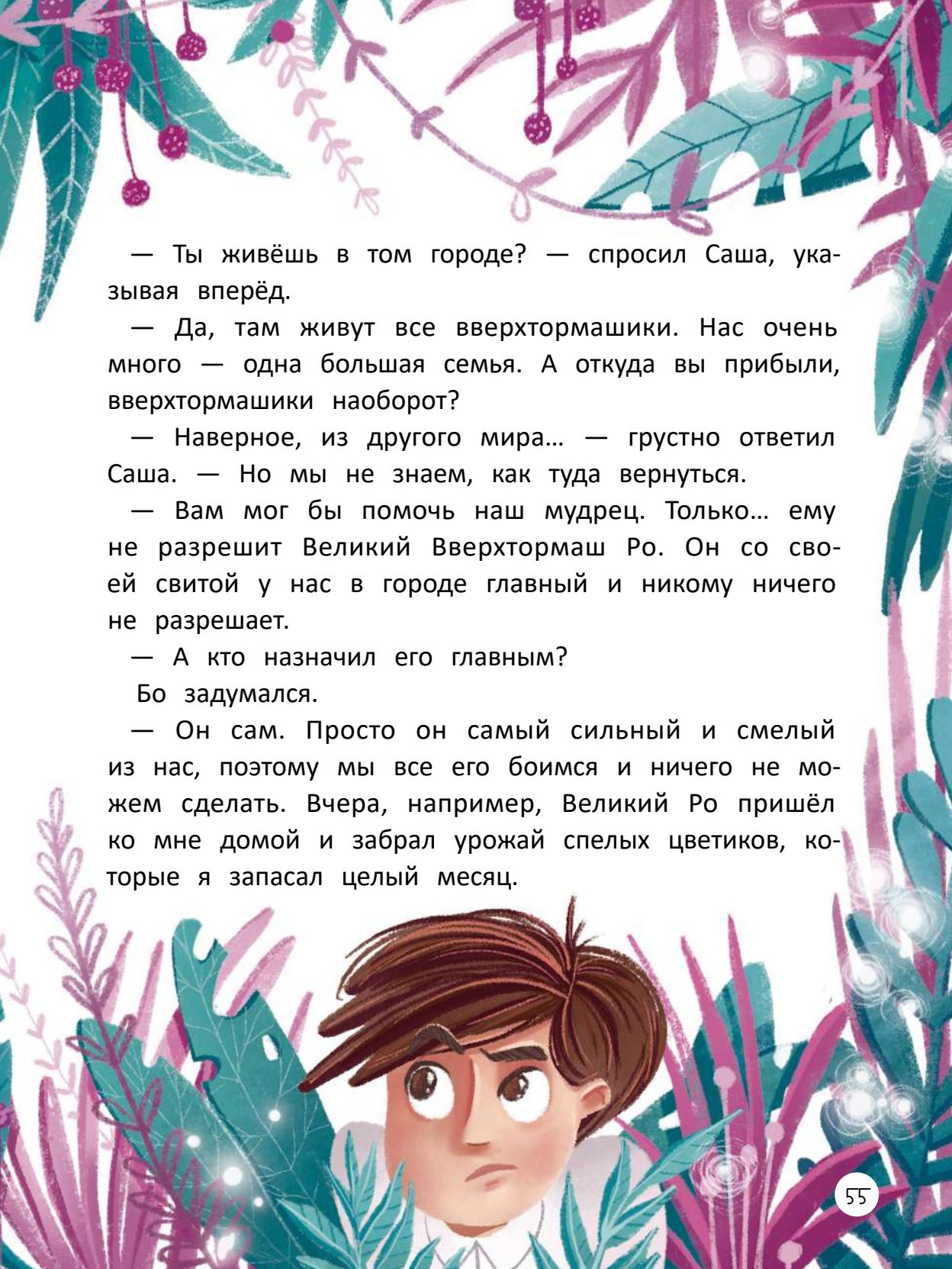
— Эй, кто здесь, выходи, мы тебя не обидим.

Сначала вокруг было тихо, но потом из кустов высунулись ноги знакомого человечка.

— В-вы т-точно меня не обидите? — прошептала голова откуда-то снизу.

— Конечно нет! Мы безобидные! Я Саша, а это Глаша.

— А я вверхтормашик Бо, — представился человечек, выходя на руках из кустов.



— Ты живёшь в том городе? — спросил Саша, указывая вперёд.

— Да, там живут все вверхтормашики. Нас очень много — одна большая семья. А откуда вы прибыли, вверхтормашики наоборот?

— Наверное, из другого мира... — грустно ответил Саша. — Но мы не знаем, как туда вернуться.

— Вам мог бы помочь наш мудрец. Только... ему не разрешит Великий Вверхтормаш Ро. Он со своей свитой у нас в городе главный и никому ничего не разрешает.

— А кто назначил его главным?

Бо задумался.

— Он сам. Просто он самый сильный и смелый из нас, поэтому мы все его боимся и ничего не можем сделать. Вчера, например, Великий Ро пришёл ко мне домой и забрал урожай спелых цветиков, которые я запасал целый месяц.





— Какая наглость, это нечестно! — вскипел Саша.

— Просто возмутительно! — поддержала Глаша.

— Да... Но он на меня так строго посмотрел, что я испугался перечить. — Бо опустил глаза.

— Но так не должно быть! Надо это остановить! — Саша и сам не понял, откуда в нём взялось столько уверенности. Он чувствовал, как злится на обидчика Бо, и эта злость как будто придавала ему сил.

— Н-н-но как? — неуверенно всхлипнул вверхтормашик.

Внутри у Саши всё кипело, праведный гнев стучал в висках, а кулаки то и дело сжимались и разжимались. В голове пронеслось: «А что бы сделал на твоём месте трансформер?» И тут же Саша вспомнил, как его любимый герой выступал против злодеев, как спокойно и чётко он говорил им остановиться.

— Мы пойдём и все вместе поговорим с Ро и его приспешниками! — твёрдо сказал Саша.

— Да! — радостно вскрикнула Глаша, готовая пойти за братом хоть на край света.



Воодушевившись поддержкой ребят, Бо побежал вперёд, ловко перебирая руками, и через какое-то время вернулся с большой толпой вверхтормашиков.

— Вот они!

По толпе пронеслось одобрительное «У-у-у». Саша и Глаша даже немного зарделись от такого внимания.

— Только посмотрите, как вас много! — начал Саша ободряющую речь. — Вместе вы сможете победить кого угодно! Надо только не бояться.

Саша опять вспомнил любимого трансформера и продолжил:

— Повторяйте за мной: великий... нет, лучше перестать его так называть. Ро, мы тебя не боимся, мы не дадим тебе или кому-то ещё нами командовать и забирать наши вещи!

Вверхтормашики сначала робко смотрели на смелого мальчика, потом еле слышно стали повторять сказанное, а через некоторое время так осмелели, что стали наперебой выкрикивать: «Да, мы против! Мы не согласны! Нам это не нравится! Мы так не хотим!»



Раззадоренная процессия двинулась в город. Заподозрив что-то неладное, у ворот их ждала компания во главе с Великим Ро. Он стоял на голове, руки в боки, и сердито смотрел снизу вверх на приближающуюся толпу. Саша и Глаша завершали процессию, поэтому Ро их не заметил.

— Что это вы удумали? Я разве разрешал вам покидать город? — Ро тут же перешёл в наступление.

Вверхтормашики замешкались, робко оглядываясь на брата с сестрой.

— Не бойтесь! Скажите ему, — Саша шёпотом подбодрил человечков.

Набравшись смелости, Бо сделал шаг вперёд:

— Мы не боимся вас! И больше не станем подчиняться вашим правилам! — сначала тихо, а затем громче сказал он.

Сзади слышались одобрительные возгласы. Один за другим вверхтормашики стали выступать вперёд.

— Вы не можете нами командовать!

— Нас это не устраивает!

— Верните мой урожай!

— Мы вас не боимся!

С каждым шагом вверхтормашиков компания Ро всё больше и больше отступала. Сам Ро до последнего старался сохранять грозный вид, но, когда его друзья в страхе стали убегать, тоже не выдержал и бросился наутёк.





Вверхтормашики в изумлении смотрели им вслед.

— Получилось! Мы смогли! Ура-а-а! — кричали довольные человечки.

Саша и Глаша радовались за новых друзей и с удовольствием приняли участие в празднике по случаю освобождения.

Вверхтормашики оказались очень радушными хозяевами и досыта накормили детей удивительными блюдами волшебной страны.


— Спасибо за гостеприимство, Бо, но нам хотелось бы вернуться домой! Бабушка уже, наверное, с ума сошла от волнения! — сказал Саша, обнимая нового друга.

— Пойдёмте, я провожу вас к мудрецу, — со вздохом сказал Бо.

Провожали ребят всей толпой. Под крики благодарности и слёзы прощания ребята зашли в комнату мудреца, который стоял на голове с закрытыми глазами, но как только ребята приблизились, изрёк:

— Нет ничего проще. Чтобы вернуться домой, вам просто надо... открыть глаза!

Как только он это произнёс, комната завертелась и закрутилась, точно юла.



Через секунду Саша открыл глаза и снова оказался в своей постели.

«Вот это сон!» — подумал он и решил, пока воспоминания о перевёрнутом городе свежи, построить его из конструктора.

Через некоторое время раздался стук в дверь.

— Саш, можно войти? — слышался голос сестры.

Саша опешил и не сразу смог ответить. Глаша никогда раньше не стучалась в дверь и не спрашивала разрешения войти.

— Можно... — неуверенно ответил он.

Глаша вошла и робко села рядом с братом. Её поведение становилось всё более подозрительным.

— Са-а-аш, можно спросить? — Глаша выбрала, как ей казалось, достаточно подходящий момент.

— Ну чего тебе?

— Ты ведь уже подружился с кем-нибудь в школе?

— А тебе зачем?

— Да я никак не могу... со мной никто не играет...

— Ну ещё бы... — недовольно проворчал Саша. — Ты же всегда всё отнимаешь и жалуешься взрослым.

На глазах Глаши начали было выступать слёзы, но она мужественно сдержалась.



— Но я же только хочу поиграть с тобой.

— Да? А ты хоть раз спросила, хочу ли я? — Саша наконец оторвал взгляд от конструктора и посмотрел на сестру, да так сердито, что Глаше стало не по себе. Она впервые видела брата таким разгневанным.

— Чего шмыгаешь? Сейчас маме побежишь жаловаться? Ну давай-давай, я не боюсь. — Брат впервые занял оборонительную позицию.

И тут совершенно неожиданно для себя Глаша вдруг поняла, что не хочет никому жаловаться.

— Нет, не побегу, Саш... Прости.

От этих слов глаза Саши одновременно округлились и полезли вверх. Он просто не верил своим ушам.

— Ну... э... хорошо тогда... ладно...

— А что ещё тебе не нравится?

Сначала Саша подумал, что Глаша над ним издевается, но потом увидел в её глазах искренний интерес, и его словно прорвало.



— Не нравится, что ты берёшь мои вещи без спроса, залезаешь в мою кровать! Что бежишь к родителям при каждом удобном случае ябедничать на меня!

Глаша слушала брата не перебивая, а потом изрекла не по годам мудрую мысль:

— Саш, давай начнём всё сначала?

Подумав ещё немного, ребята решили, что им нужны новые правила. Они достали большой лист и стали рисовать. Оказалось, что и Саша о многом не подозревал. Например, о том, что Глаше не нравилось, когда он её щекочет, хоть она и хохотала.

Нарисовав плакат с новыми правилами, Саша и Глаша торжественно повесили его на стену и пожали друг другу руки.

— Расскажи, что там у тебя происходит в саду, — благосклонно предложил старший брат.

И Глаша поведала ему о своих бедах.

На следующее утро каждый из ребят с нетерпением собирался в сад и школу.

Глаша чуть не вприпрыжку бежала впереди мамы.

Влетев в группу, она тут же подбежала к девочке Маше, с которой очень хотела подружиться и, протянув ей свою куклу, выпалила:

— Маша, держи мою куклу. Давай играть вместе! — и тут же добавила: — Я больше не буду у тебя ничего отнимать.

Маша сначала опешила от такого напора, но потом улыбнулась и взяла протянутую куклу:

— Красивая.

— Спасибо! Давай поиграем в замок принцесс? Ой, — тут же осеклась Глаша, — то есть если ты хочешь, конечно.

— Давай! А потом устроим чаепитие.

«Спасибо, Сашенька», — подумала Глаша и побежала играть с новой подружкой.

Тем временем Саша, полный решимости, на перемене подошёл к Артёму и, протянув ему руку, сказал:

— Привет! Я Саша. Видел, у тебя тоже трансформер есть. А вот мой.

Артём так и сел с открытым ртом, непонимающе глядя на Сашу поверх очков.

— Привет! Да... есть, — опомнился он и полез в портфель за трансформером, как вдруг услышал за спиной:

— Сашок, ты чего это с очкариком?

Обернувшись, Саша увидел негодующее лицо Антона.

— Он не очкарик. Его зовут Артём, — спокойно ответил Саша и, сев рядом с Артёмом, принялся разглядывать его трансформера.

— Теперь они и тебя дразнить будут, — грустно заметил Артём.

— Ничего! Нас теперь двое. Всех не передразнят, — улыбнулся Саша в ответ.

Вспоминая отважных маленьких вверхтормашиков из своего сна, он больше не боялся давать отпор.



Так закончилась удивительная история брата и сестры, которые научились дружить и противостоять обидчикам. И хоть иногда между ними и случались недопонимания, они знали, что всё смогут решить и всегда будут друг за дружку горой. Ты спросишь, а где же в этой истории была я, Инти? А кто, по-твоему, придумал такой красочный сон и говорил с Сашей голосом трансформера?

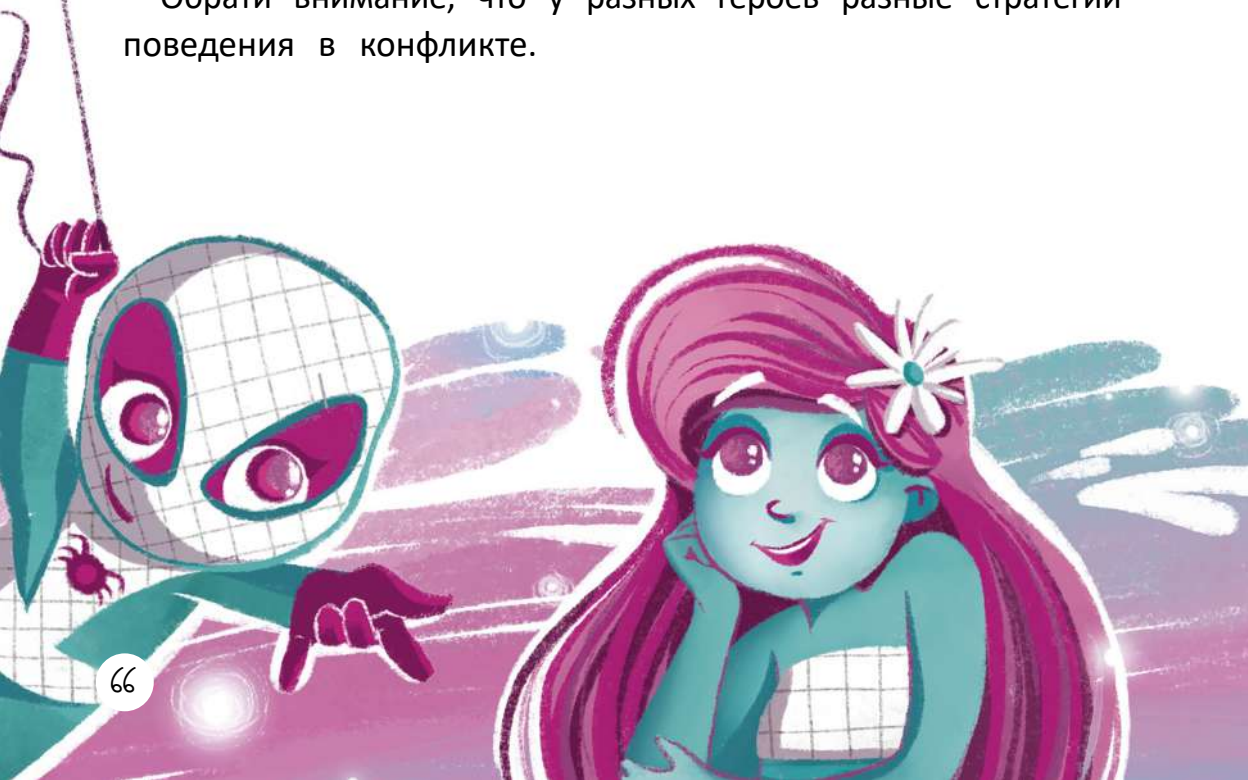


Игра «Как поступил бы...»

Внутри любого коллектива случаются ссоры и конфликты. И иногда бывает сложно сразу сообразить, как себя вести.

Бывает полезно обратиться за помощью к любимому киногерою и спросить себя: «Как поступил бы супермен? Человек-паук? Фея или русалочка? Что они сделали бы?»

Обрати внимание, что у разных героев разные стратегии поведения в конфликте.





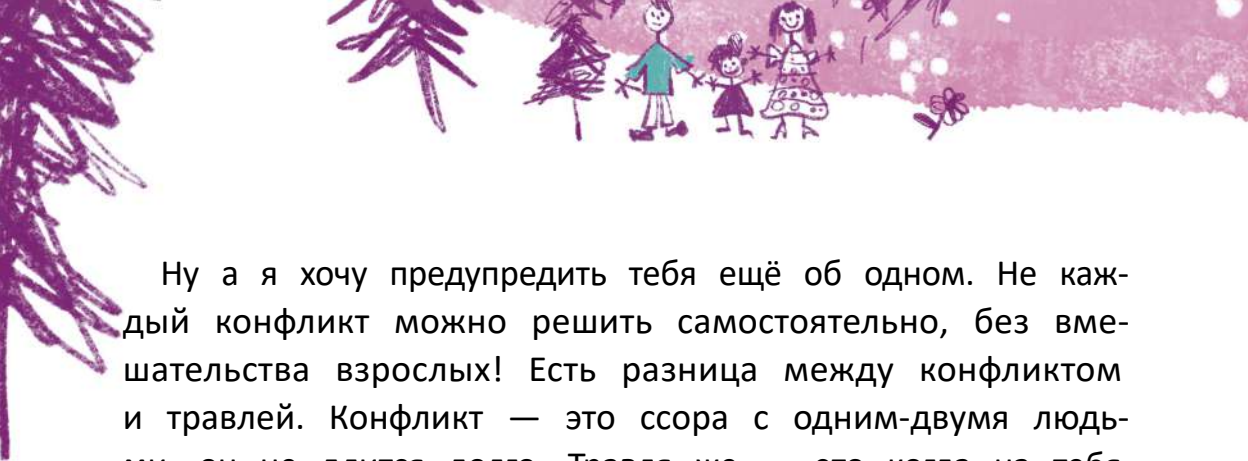
Кто-то действует агрессивно и воинственно. Кто-то отшучивается, тем самым обескураживая соперника. Например, говоря в ответ на обзывательство: «Приятно познакомиться». Другой начнёт договариваться или хитрить, перетягивая соперника на свою сторону. А третий и вовсе притворится невидимкой, не замечая нападающих.

Помни, что и у тебя всегда есть выбор, как себя повести! Потренируй в игре разные способы реагирования.

Как поступил бы пират, волшебник, клоун, оборотень, воришка, робот?

Попробуй себя в роли разных героев и понаблюдай за их поведением в мультфильмах.





Ну а я хочу предупредить тебя ещё об одном. Не каждый конфликт можно решить самостоятельно, без вмешательства взрослых! Есть разница между конфликтом и травлей. Конфликт — это ссора с одним-двумя людьми, он не длится долго. Травля же — это когда на тебя нападает целая группа и делает это в течение продолжительного времени. Если ты чувствуешь, что против тебя ополчилось сразу много людей и их шутки вовсе не безобидны, если помимо обзывательств они портят твои вещи или причиняют тебе физический вред — это не конфликт, а травля. И это не нужно терпеть! В таком случае ты обязан рассказать взрослым (родителям и учителям) о происходящем. Не бойся сообщать о грубом или жестоком обращении — это не сделает тебя слабым, ябедой и доносчиком. Помни, что каждый человек на земле имеет право защищать свою жизнь, честь и достоинство любыми способами в рамках существующего законодательства. И нет ничего постыдного в этой самозащите. Помни, не ты в этой ситуации слабый и жалкий, а те, кто нападает на тебя. Именно им должно быть стыдно за свои поступки.

Желаю тебе никогда не столкнуться с подобными ситуациями и помнить советы из этой книги!





Памятка для родителей

Как выстроить здоровые границы?


Самый первый вопрос, который возникает у родителей, — сколько должно быть ограничений?

Правило звучит просто: все жёсткие «нельзя — и точка» должны укладываться в одну из трёх категорий: нельзя причинять вред себе, другим, портить имущество.

Во всех остальных случаях в ход идут компромисс и альтернатива: «Ты не можешь делать..., потому что это мне неприятно... / Я сейчас не могу тебе это купить..., но вместо этого я могу предложить тебе...»

В ситуациях, нарушающих чужие границы, можно и нужно говорить с позиции чувств: «Меня очень злит/обижает/ранит..., когда ты... Я хотел(а) бы попросить тебя так не делать; давай подумаем вместе, как решить этот вопрос».





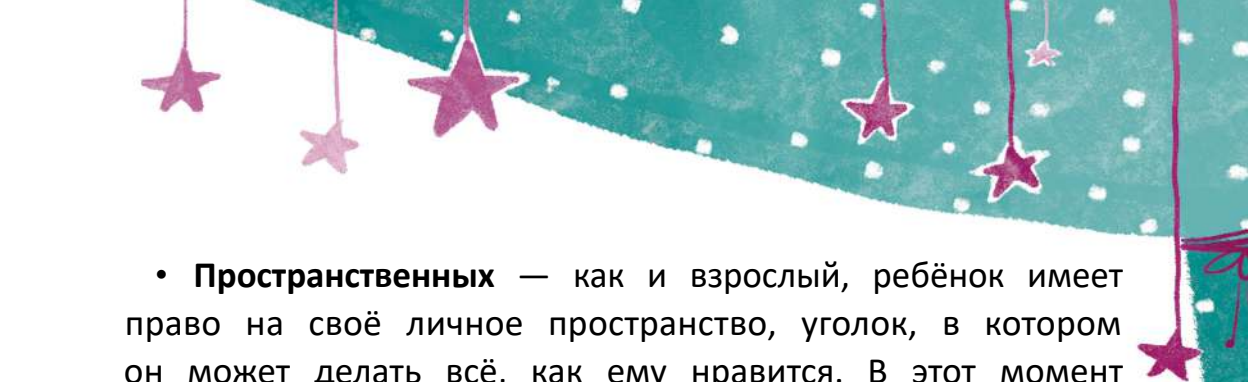
Границы, установленные в семье, должны касаться каждого. Каждый человек имеет право на уважение следующих границ:

- **Физических** — они касаются тела. Как вы, так и ваш ребёнок можете в любой момент остановить контакт, который неприятен, без объяснения причин. Если ребёнку не нравятся поцелуи любимой бабушки, прикосновения, объятия или щекотка, он может отказаться от этого.

Границы — это безопасность. Ребёнок, понимающий границы своего тела и знающий «правило трусиков», с меньшей вероятностью станет жертвой сексуализированного преступления. Ребёнок, умеющий говорить нет близким, сможет в экстренной ситуации позвать на помощь.

- **Эмоциональных** — в эту категорию входят непрошенные советы и критика, манипулирование эмоциями или их запрет. Построить эти границы помогают открытые и доверительные разговоры о чувствах и уважение к мнению ребёнка.





- **Пространственных** — как и взрослый, ребёнок имеет право на своё личное пространство, уголок, в котором он может делать всё, как ему нравится. В этот момент уважается его приватность. Для этого существует правило стучаться в дверь и ждать приглашения войти.

- **Временных** — абсолютно каждый может рассчитывать на личное время, в течение которого делает всё, что захочется, в рамках безопасности для него и других.

- **Материальных** — они касаются защиты своей собственности.

Каждый имеет право иметь личные вещи, которыми может ни с кем не делиться и не чувствовать себя виноватым. При этом ребёнку важно знать альтернативы: можно поменяться, дать на время, поиграть вместе.

Уважая пространство, время, собственность, право ребёнка на интимность и приватность внутри семьи, мы учим его выстраивать свои границы. Человек, понимающий, где пролегают его границы, с большим уважением будет относиться к границам других.

