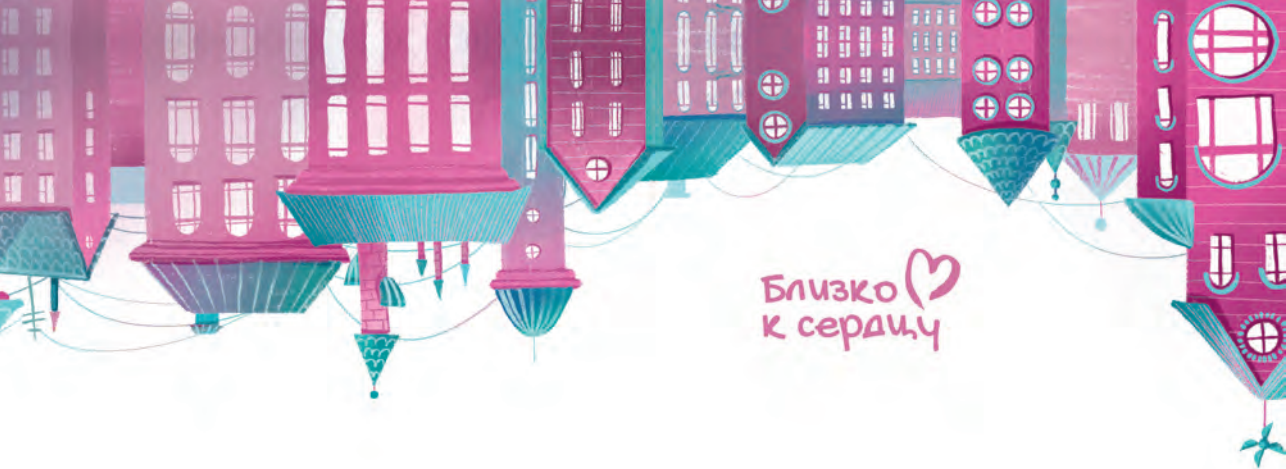


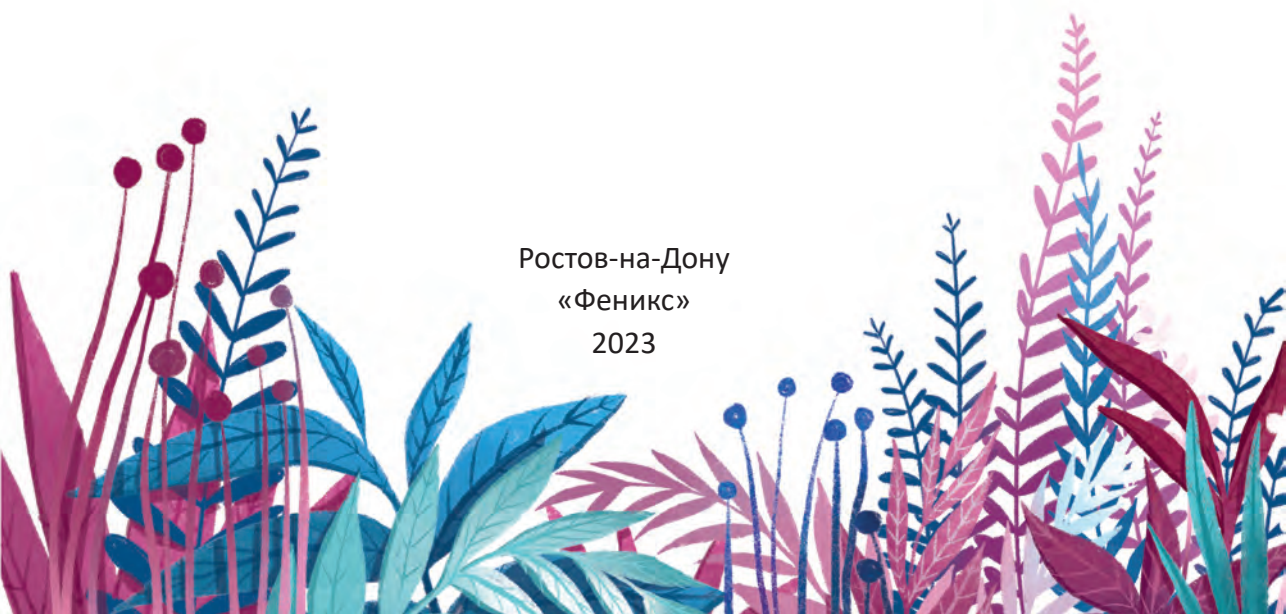


Женя Асеева

УЧУСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Всё о личных и чужих границах

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2023



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. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 72 с. : ил. — (Близко к сердцу).

ISBN 978-5-222-37789-5

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

ISBN 978-5-222-37789-5

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





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.

— 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 услышал.

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, сощурив 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.



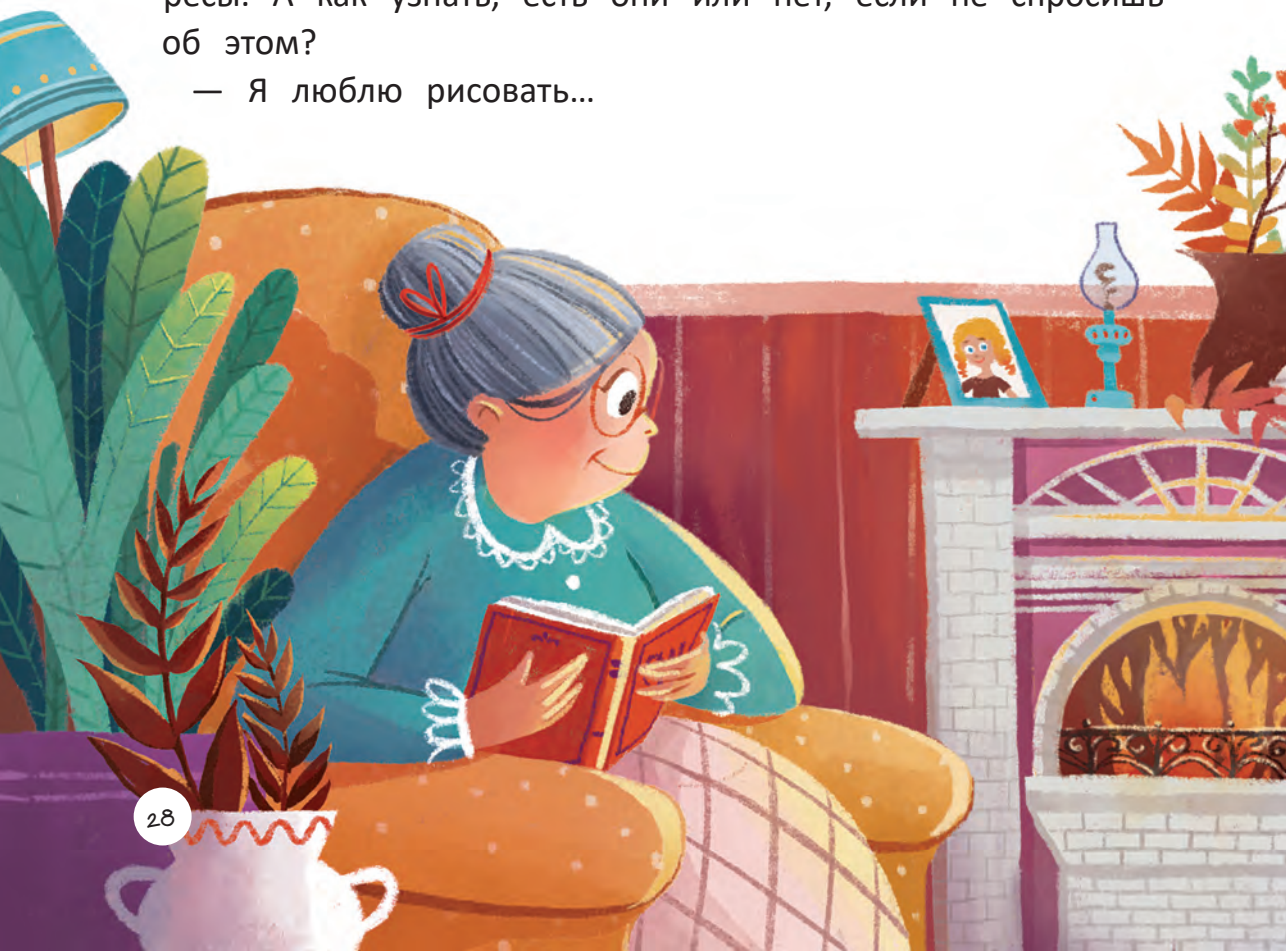


К вечеру Ася совсем расхрабрилась и решилась спросить:
— Бабуль, а как ты заводила друзей, когда была как я?
— Не всегда это давалось мне легко, — задумчиво
ответила бабушка, словно припоминая то далёкое вре-
мя, когда была маленькой, — особенно в самом начале.
Было страшно начать разговор. Но потом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





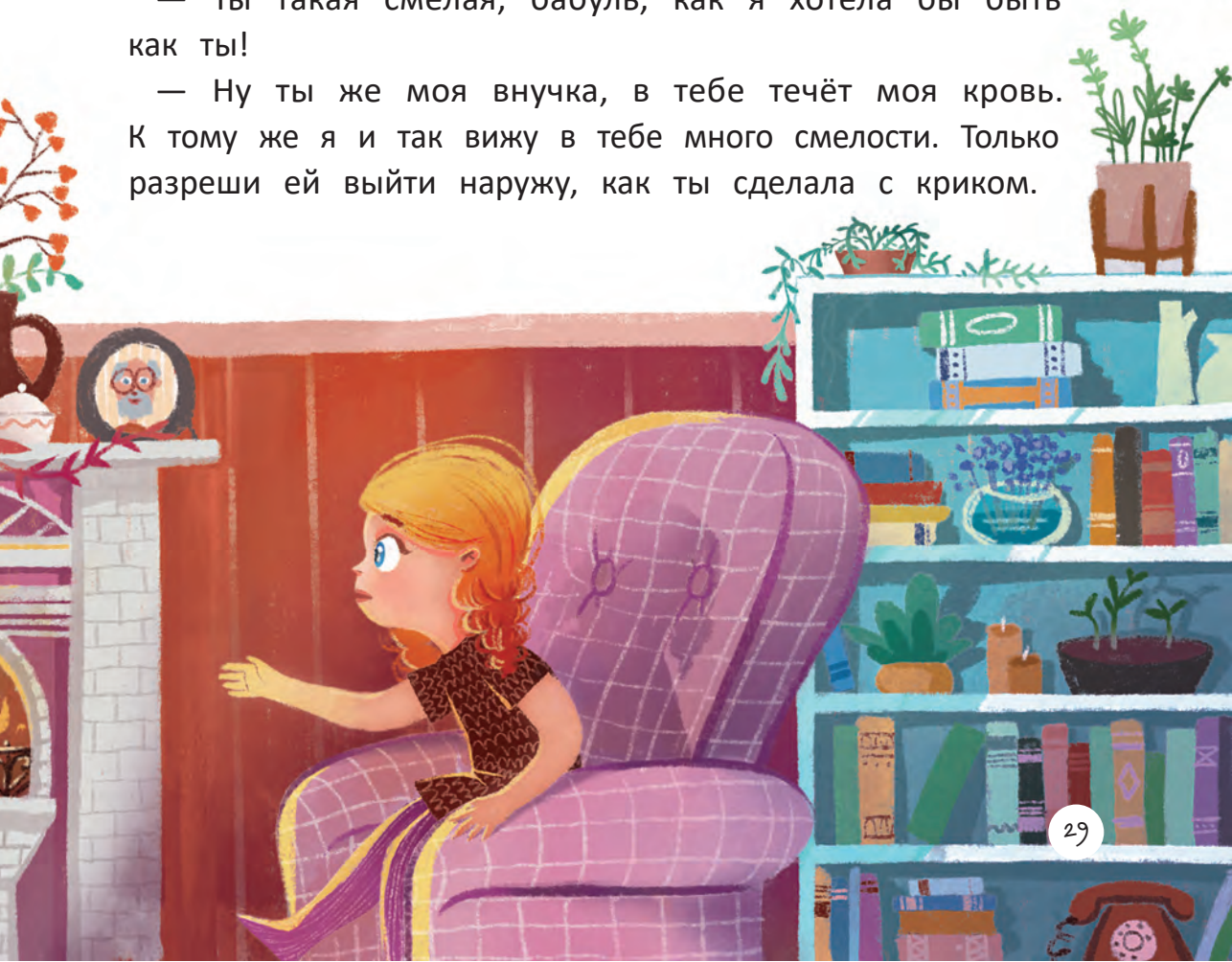
— Очень хорошо. Уверена, у вас в классе есть девочки или мальчики, которые тоже это любят. Надо сделать первый шаг и предложить порисовать вместе.

— 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.



— 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.





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.

Женя Асеева

УЧУСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Всё о личных и чужих границах

Иллюстрации — Анастасия Батищева

Ответственный редактор — Зоя Сытник

Технический редактор — Александр Кузнецов

- (RU)** **Учусь говорить «нет!».** Всё о личных и чужих границах. Формат: 165×220 мм. Тираж 3000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 12.2022. Срок годности не ограничен. Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» 432980, Россия, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
- (KZ)** **ЖОҚ деп айтуды үйренемін.** Форматы: 165×220 мм. Таралымы 3000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 12.2022. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «УЛЬЯНОВСК БАСПА ҮЙІ» филиалы Орналасқан жері: 115054, Ресей, Мәскеу қ., Валовая к-сі, 28 үй Нақты мекенжайы: 432980, Ресей, Ульяновск обл., Ульяновск қ., Гончаров к-сі, 14.
- (KG)** **ЖОК дегенди үйрөнүп жатам.** Формат: 165×220 мм. Тираж 3000. № тапшырык. Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50 Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 12.2022. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «Первая Образцовая типография» АҚ, «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» Филиалы Жайгашкан дареги: 115054, Орусия, Москва ш., Валовая көч., 28 үй Чыныгы дареги: 432980, Орусия, Ульянов обл., Ульяновск ш., Гончаров көч., 14.
- (AM)** **Մտվողում ենք ասել ՈՉ.** Ֆորմատ: 165×220 մմ. Տպաքանակ 3000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ». Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 12.2022. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ. Տպագրված է «Առաջին Օրինակելի տպագրատուն» ԲԸ, Մասնաճյուղ «ՈՒԼՅԱՆՈՎՍԿԻ ՏՊԱԳՐԱՏՈՒՆ» Գտնվելու վայրը՝ 115054, Ռուսաստան, ք. Մոսկվա, փող. Վալովայա, տ. 28 Փաստացի հասցե՝ 432980, Ռուսաստան, Ուլյանովսկի մարզ, ք. Ուլյանովսկ, փող. Գոնչարովա, 14.



ФЗ от 29.12.2010
№ 436-ФЗ