

Аванта

И. Чеснова

# БОЛЬШАЯ КНИГА ДЛЯ ДЕТЕЙ



КНИГА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

● О СТРАХАХ



● ДРУЖБЕ



● ШКОЛЕ



● ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

● И ВЕРЕ В СЕБЯ



**КАЖДЫЙ  
РЕБЁНОК  
ЖЕЛАЕТ  
ЗНАТЬ**



**Ирина Евгеньевна Чеснова**  
**Большая книга для детей.**  
**О страхах, дружбе, школе,**  
**первой любви и вере в себя**  
**Серия «Каждый ребенок**  
**желает знать...»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49791438](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49791438)*

*Большая книга для детей. О страхах, дружбе, школе, первой любви и вере в себя: АСТ; Москва; 2019  
ISBN 978-5-17-119361-4*

### **Аннотация**

Как стать уверенным в себе? Как победить страхи? Как не ссориться с родителями? Как найти друзей и быть хорошим другом? Как встретить первую любовь? Как ходить в школу с удовольствием? Как вести себя в опасных ситуациях?

В этой книге под одной обложкой собраны все семь книжек-малышек серии «Каждый ребёнок желает знать» известного семейного психолога Ирины Чесновой.

Книга научит юных читателей понимать себя, не сдаваться, когда трудно, с уважением относиться к себе и окружающим, разрешать конфликты, выражать свою симпатию и развивать

отношения. А также не бояться неожиданных ситуаций и расскажет, как с ними справиться.

Для среднего школьного возраста.

# Содержание

Дорогой друг!	7
И давай знакомиться!	8
Теперь твоя очередь рассказывать о себе	10
Как стать уверенным в себе?	12
Кто такой человек, уверенный в себе?	17
Ты – это ты	19
Чувства разные важны	26
О потребностях и желаниях	37
Про ограничения	45
Чем питается неуверенность в себе?	50
Я – окей, и ты – окей	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Ирина Чеснова**

**Большая книга для детей.  
О страхах, дружбе, школе,  
первой любви и вере в себя**



# Дорогой друг!

Я очень надеюсь, что эта книга поможет тебе:

- лучше понимать себя, свои особенности, потребности и чувства,
- преодолеть страхи и не бояться неудач,
- с уважением относиться к себе и окружающим,
- найти надежных, преданных друзей и самому (самой) стать хорошим другом,
- не сдаваться, когда трудно, и верить в себя,
- решать конфликты и договариваться, общаясь свободно и уверенно,
- выражать свою симпатию, если тебе кто-то сильно нравится, и развивать отношения,
- не бояться неожиданных ситуаций и знать, как с ними справиться,

а также ответит на многие вопросы, которые возникают у тебя в период взросления.

# И давай знакомиться!



Меня зовут Ирина, и я автор этой книги.

У меня есть своя семья – муж Дмитрий и двое детей, Даша и Гриша. Они школьники.

По профессии я психолог. Я помогаю другим людям разобраться в том, что им кажется трудным и непонятным. Взрослым тоже иногда бывает непросто, и тогда они обращаются за поддержкой. Это очень смело и правильно. Мы

не всегда сами можем найти выход из сложных ситуаций, но есть люди, готовые находиться с нами рядом в такие времена и быть опорой, пока мы не найдем решение и не накопим достаточно сил, чтобы справиться с трудностями.

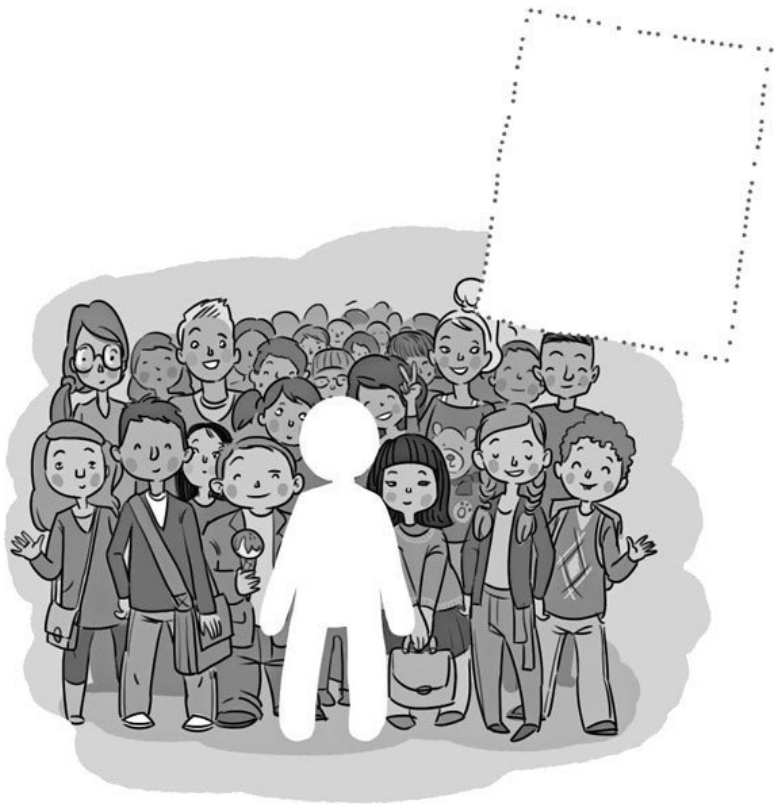
В создании этой книги участвовал еще один человек – замечательный художник Муся Кудрявцева. Она любит обниматься с мужем и сыновьями Левой и Довом, рисовать мультики, плавать в море и есть зефир.



# Теперь твоя очередь рассказывать о себе

Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Где ты учишься? В какой семье живешь?

Интересно, как ты выглядишь? Мы решили немножко пофантазировать и нарисовать много-много разных мальчиков и девочек. Посмотри, на кого из них ты похож или похожа. А если ни на кого – можешь нарисовать себя самостоятельно, мы специально оставили для этого место.



# Как стать уверенным в себе?

В жизни нередко случаются ситуации, когда мы чувствуем себя уязвимыми, недостаточно сильными и устойчивыми. Бывает, что упорно не получается сделать то, что так хочется. Или кто-то замечание обидное сделал. Или посмеялся. Или тот, кто нравится, на твою улыбку ответил хмурым взглядом... В этой части книги мы поговорим с тобой о том, как проживать все подобные ситуации, не теряя веры в себя. И как идти по жизни с чувством собственного достоинства и спокойной уверенностью в себе.

Вера в себя – огромная сила. Она дает внутреннюю свободу, с ощущением которой очень здорово жить. Помогает настроиться и сделать максимум того, что ты можешь. Тот, кто верит в себя, всегда сможет себя поддержать, даже если у него что-то не получается.

Увы, но люди, которые не ощущают уверенность, как правило, не довольны собой. Они считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что с ними никто не захочет дружить. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми.

**Давай проведем маленький тест.**



• Тебе важно, что о тебе могут подумать другие люди? И ты стараешься быть исключительно хорошим (хорошей) в их глазах?

- Ты отказываешься браться за что-то новое? Боишься не справиться? Или того, что все заметят твой неуспех?
- Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты все бросаешь и не хочешь продолжать? И считаешь себя при этом неспособным(ой) и хуже других?



- Твой голос тих и еле слышен?
- Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснеешь, отводишь взгляд и молчишь?
- Если кто-то обращает на тебя внимание, ты стесняешься и мечтаешь стать невидимкой?
- Тебе сложно первым или первой начать разговор, влиться в игру или беседу других детей, ты холодеешь от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться или проявить себя?



- Ты не умеешь или тебе трудно говорить «нет»?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ – «да», внимательно читай дальше, эта книга поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее.

# Кто такой человек, уверенный в себе?

Это человек, который понимает себя, осознает свои чувства и потребности, свои возможности и ограничения, и при этом относится к себе хорошо. Не сравнивает себя с другими и остается верен себе.

Это тот, кто себя ценит и уважает – и не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи.

Это, наконец, тот, кто ставит себе реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы.

Когда человеку не хватает уверенности, он ощущает себя очень нетвердо. Его может задеть любое неосторожное слово, он падает духом от любой неприятности, да и вообще вся жизнь кажется ему сложной и пугающей, полной неудач, трудностей и провалов. И наоборот,

уверенность в себе дает ощущение того, что все возможно и все по плечу. Неудачи воспринимаются не как катастрофа, а как повод попробовать еще раз, сделать лучше и добиться успеха.

В общем, я хочу сказать, что уверенность – это то, на что внутри себя можно опираться. И это ощущение дает много-много сил, спокойствия и надежды.

Я предлагаю тебе сделать одно маленькое упражнение: встань, закрой глаза, отвлекись от всего и загляни внутрь се-

бя. Мы сейчас с тобой попробуем почувствовать твой внутренний центр. Очень часто его называют стержнем. Как скелет поддерживает наше тело, так и стержень является опорой для всего нашего внутреннего мира. Он растет и крепнет вместе с тобой, наполняясь по мере того, как ты все больше узнаешь себя и свои способности, набираешься опыта, много достигаешь, разбираешься в том, что тебе подходит, а что нет, совершаешь ошибки и учишься на них.

Наша уверенность в себе во многом зависит от того, насколько крепок наш стержень. Прочный стержень позволяет сохранять устойчивость и поддерживает тебя изнутри.

Поэтому давай уже сейчас начнем его строить и укреплять.

## Ты – это ты

Чтобы твоя уверенность в себе росла, тебе очень важно хорошо понимать себя. Понимать черты своего характера и свои особенности. Я думаю, что ты уже многое о себе знаешь и можешь рассказать. Напиши здесь, какой ты человек, какие у тебя есть качества, что ты любишь, что тебе нравится.

Обращаю твое внимание, что слова «ленивый», «нерешительный», «капризный», «глупый» – совершенно неподходящие. Это слова, которые характеризуют нас негативно и осуждают. Тебе же надо подобрать такие слова, которые просто, беспристрастно опишут тебя как человека и не будут звучать обидно. Например, «Иногда я не знаю, чего хочу». Или «Я стесняюсь незнакомых людей». «Люблю много двигаться и общаться». «Мне нравится быть заводилой». «Быстро увлекаюсь чем-то новым» (или «Все новое меня пугает»). «Мое настроение часто меняется». «Люблю, когда вещи лежат на своих местах» (или «Предпочитаю вокруг себя творческий беспорядок»). Чем больше ты о себе напишешь, тем лучше. И не забывай в будущем этот список пересматривать и дополнять.

---

Готово? А теперь перечитай и реши, что из написанного тебе больше всего нравится в себе, и что ты можешь назвать

своей сильной стороной. Например, ты всегда держишь слово и выполняешь обещания, умеешь рассмешить друзей, с готовностью предлагаешь помощь тем, кому это необходимо. Даже если все перечисленное – не про тебя, не торопись и подумай. В каждом из нас точно есть качества, которые характеризуют нас самым лучшим образом.

Так что твоя задача – изучать себя, налаживать с собой контакт, замечать все то, в чем ты хорош(а), что приносит тебе успех, и обогащать этим свой внутренний центр. Я считаю, что это очень важно – уметь видеть свои сильные стороны, свои умения, способности, таланты и ценить их. Именно они и придают нам уверенности в себе.

Напиши здесь, что ты в себе особенно ценишь и что у тебя хорошо (прекрасно, здорово, классно) получается.

## **Мои сильные стороны...**

Например, я – человек веселый и жизнерадостный, целеустремленный, выносливый, отзывчивый, увлекающийся, творческий, общительный,

---

## **Я умею (или) У меня хорошо получается...**

Рисовать прикольные комиксы, снимать и монти-

ровать видео, сочинять интересные истории, танцевать, мастерить суперподелки, организовывать вечеринки,

---

Иногда люди считают, что отмечать свои положительные и сильные стороны – это хвастаться (а хвастаться, мол, нехорошо). Я с ними не согласна. Когда человек хвастается, он хочет казаться лучше других и чтобы все ему завидовали.

Когда же ты просто открываешь в себе свои уникальные качества, на которые можешь опереться, ты ощущаешь, кто ты на самом деле и на что способен (способна). Ты можешь быть самым (самой) собой.

У каждого из нас есть свои неповторимые черты. Например, у меня с детства рыжие волосы и веснушки на лице, и еще я иногда громко смеюсь. Но бывает так, что люди, особенно дети, стесняются своих особенностей. Им кажется, что они какие-то нескладные, несообразительные, уши у них какие-то «не такие» или голос писклявый. Они думают, что это делает их непривлекательными и хуже, чем остальные.



Что я хочу сказать по этому поводу, мой друг?

Идеальных людей не бывает. Не существует никакого образца человеческого совершенства. Мы все какие-то, и мы все разные.

Кто-то шумный и быстрый, кто-то серьезный и неторопливый, а кто-то молчаливый и скромный. Если ты чем-то отличаешься от окружающих, в этом нет ничего стыдного. Твоя непохожесть на других – твое главное достоинство.

Среди 7 миллиардов человек, живущих на нашей прекрасной планете Земля, нет никого, кто был бы похож на нас, как две капли воды. Даже абсолютно похожие внешне близнецы все равно во многом различаются. У каждого из них свои черты характера, интересы, увлечения и мечты.



Любой из нас – неподражаем и неповторим. Поэтому никогда не стесняйся быть таким человеком, какой ты есть – с такими ушами, с таким голосом, с таким ростом. Ты – это ты! И это просто замечательно. Ты совершенно уникальный человек – с уникальной внешностью, качествами и мечтами. Человечество точно нуждалось именно в таком мальчи-

ке или такой девочке, как ты, потому что все мы появляемся на Земле не просто так. Ты – воплощение чего-то особенно-го, существенного и очень-очень важного. Всегда помни об этом.



Если ты будешь знать и принимать свои особенности, не считая их чем-то плохим и стыдным, ты будешь относиться к себе хорошо – к себе настоящему (настоящей), а не к тому (той), кем тебя хотят видеть окружающие.

Хорошее отношение к себе – основа уверенности.

Я думаю, что у тебя, как у любого человека, есть свои интересы и увлечения. Это очень здорово! Дело в том, что

мы развиваемся и укрепляем себя именно тогда, когда занимаемся чем-то интересным и реально захватывающим. Тем, что действительно увлекает и нравится. Когда мы занимаемся любимым делом – увлеченно и страстно – вот здесь и растет и наша энергия, и наша уверенность в себе. От любимого дела мы получаем море сил, и эти силы питают нас, делают живыми и довольными собой.

**Напиши здесь, чем ты любишь заниматься. В каком деле ты видишь большой смысл. А еще ты можешь рассказать, почему это так здорово и так тебя вдохновляет.**

**Мне интересно (или) Я люблю ...** петь, слушать музыку, создавать украшения, танцевать, показывать фокусы, придумывать фантастических героев, делать красивые фотографии, ухаживать за животными, создавать стильные образы, вышивать картины, мечтать

---

Обращаю твое внимание, что любое увлечение прекрасно. Ни одно из них нельзя критиковать, считать глупым или неправильным. Все, к чему тянется душа, нужно поддерживать и развивать. Так мы остаемся верны себе и наполняемся жизненной энергией.

# Чувства разные важны

Что еще тебе нужно про себя понимать? Что в тебе – как в любом человеке – живут разные эмоции и чувства. Распознавать их очень полезно, потому что наши чувства всегда говорят правду – что с нами происходит и в чем мы нуждаемся. Надо только уметь к ним прислушиваться и разбираться в них. Интересно, а ты умеешь это делать? Давай проверим.

Представь, что ты сидишь на травке и жмуришься от яркого солнца, каникулы, лето, никуда не надо спешить, и можно вот так отдыхать, мечтать и ловить теплые лучики. И тут еще рядом появляется мама и дарит тебе то, что ты давно хочешь и ждешь. Какое чувство тебя охватит в этот момент? Конечно, радость!



Или вот твой друг или твоя подруга в твоём присутствии делает своими руками что-то классное и неведомое. И ты стоишь рядом и ждёшь, гадая, что же у него (у неё) получится? Какая это эмоция? Это интерес! А ещё? А ещё любопытство и предвкушение.

Когда в школе одноклассник-забияка пенал у тебя отнимает. Или кидается бумажкой скомканной, что ты чувствуешь? Скорее всего, возмущение, негодование или злость.

А вот дождь за окном, и никто тебе не звонит, не пишет, и вроде неплохо все в жизни, но все равно что-то не так и не то. Что это за чувство? Это грусть или печаль. Бывает с

тобой такое?

Контрольная завтра непростая, нужно подготовиться и многое выучить. Что творится в твоей душе? Скорее всего волнение или беспокойство: как все пройдет? Справлюсь ли я?

Близкий друг вдруг поступил по отношению к тебе неожиданно и некрасиво. Что внутри в таком случае? Растерянность большая («Как он мог?!») и обида.

Любые наши чувства мы можем ощутить в теле. Например, восторг – это радостный вздох, и в душе все взрывается ярким салютом. А зависть неприятно жжется или корябается. Симпатия разливается внутри теплом, и тебе хочется улыбаться. Ужас парализует, тоска как будто прибывает к земле, а надежда, наоборот, окрыляет.

Напиши здесь, в каких ситуациях в тебе оживают и растут вот эти чувства. И как они отзываются в твоём теле:

Стеснение/робость \_\_\_\_\_

Скука \_\_\_\_\_

Удивление \_\_\_\_\_

Смушение \_\_\_\_\_

Любопытство \_\_\_\_\_

Любовь \_\_\_\_\_

Вина \_\_\_\_\_

Удовольствие \_\_\_\_\_

Стыд \_\_\_\_\_

Горе \_\_\_\_\_

Гордость \_\_\_\_\_

Разочарование \_\_\_\_\_  
Счастье \_\_\_\_\_  
Отвращение \_\_\_\_\_  
Храбрость \_\_\_\_\_  
Осторожность \_\_\_\_\_  
Тревога \_\_\_\_\_  
Отчаяние \_\_\_\_\_  
Зависть \_\_\_\_\_  
Нетерпение \_\_\_\_\_  
Страх \_\_\_\_\_  
Уверенность \_\_\_\_\_  
Спокойствие \_\_\_\_\_  
Уважение \_\_\_\_\_  
Нежность \_\_\_\_\_  
Усталость \_\_\_\_\_  
Надежда \_\_\_\_\_  
Обида \_\_\_\_\_  
Благодарность \_\_\_\_\_  
Восхищение \_\_\_\_\_

И еще запомни:

Наши чувства не бывают плохими или неправильными.

Все они одинаково важны для нас, даже неприятные. Страх нужен нам, чтобы мы держались подальше от чего-то опасного и не рисковали своей жизнью. Отвращение – чтобы мы не съели какую-нибудь гадость и не отравились. Злость – чтобы мы могли защитить себя и отстоять то, что для нас

ценно. А горе нужно, чтобы оплакать, расстаться с тем, что уже не вернуть, и жить дальше.

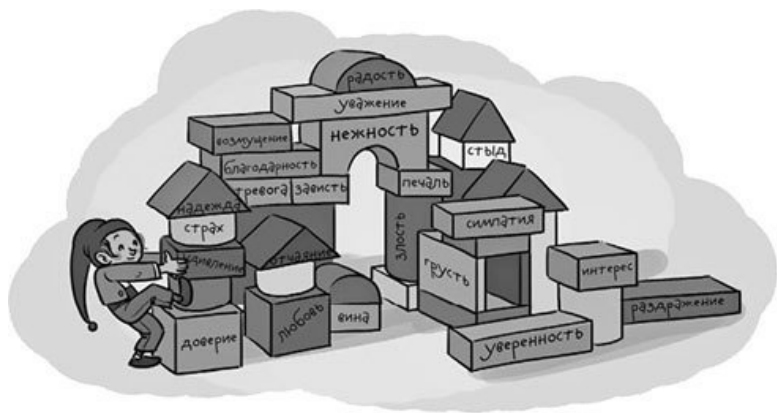
Мы не можем отказаться от неприятных переживаний и испытывать только те чувства, которые дарят удовольствие. Если мы попробуем «выключить» тягостные эмоции, если попытаемся запереть их в дальней башне на засов, то запертыми окажутся сразу все чувства. Да-да, вообще все. И тогда мы не сможем ощутить ни гордости, ни счастья, ни нежности. Нет напряжения – значит, не будет и наслаждения. Нет грусти – не будет и радости. Без страха мы не почувствуем спокойствия и храбрости, без горя – умиротворения, без стыда – чувства собственного достоинства.



Какой вывод у нас получается? Вывод у нас получается такой:

Ко всем своим чувствам надо относиться внимательно и бережно.

Потому что именно они помогают нам свободно разбираться в себе, понимать, что с нами происходит, что идет не так, в чем мы нуждаемся, и чем мы можем себя поддержать.



А еще чувства – особенно неприятные – нужно уметь проживать и безопасно выражать. Безопасно – для себя и окружающих. Ведь если мы не будем обращать на них никакого внимания, спрячем и запрем их, они в нас застрянут и будут давить, отравлять изнутри. Они могут даже устроить насто-

ящий бунт! И тогда человек, который долго-долго не замечал свою злость, вдруг начнет в ярости крушить все вокруг. А тот, кто не обращал внимания на свою усталость и грусть, может заболеть. Как видишь, все это крайне бесполезно: не обращая внимания на свои чувства, мы теряем контакт с собой. Мы теряем связь со своим внутренним центром.

## **Поэтому я предлагаю тебе вот что:**

**1.** Всегда будь на связи с собой, прислушивайся к тому, что в тебе происходит.

**2.** Ощувив какую-то эмоцию, посмотри, как она отражается в твоём теле, и попробуй ее назвать. Например, «Мне улыбнулась девочка, которая мне давно нравится, я чувствую радость и счастье», «Мне удалось сделать то, что долго не получалось, горжусь собой!».

**3.** Если переживание неприятное или тягостное, тем более нужно его назвать. «Мне не разрешили пойти погулять, и я злюсь». «Я сказал(а) другу слова, которые его обидели, мне стыдно», «Тот (та), кто мне нравится, не обращает на меня внимания, это очень грустно».



4. Помни главное: чувства не бывают хорошими или плохими, они просто есть. Чувствовать – естественно. Ощущать страх, отчаяние, досаду, неловкость – это нормально. Другое дело, как мы эти чувства выражаем в ПОВЕДЕНИИ. Злиться и при этом обзывать и кидаться вещами – не очень здорово. А вот злиться и говорить о своей злости словами – отлично! Обижаться и молчать, поджав губы, надеясь, что другие это заметят и исправятся, – не самый удачный вариант. А сказать, что тебя обидело, и попросить так больше не делать – самое то!

5. Основное правило такое: ощущаешь чувство – назови его! Опиши словами, что с тобой происходит. Твои близкие могут помочь тебе прожить это чувство, например, сказав: «Я рядом, я вижу, что тебе непросто, ты можешь на меня

опереться». А потом уже вы вместе решите, что делать с ситуацией, которая это чувство вызвала. И как ты можешь себя в этой ситуации поддержать.



Оставляю в книге еще немного места, чтобы ты мог(ла) собрать здесь все способы, которые помогают тебе безопасно прожить и справиться со своими эмоциями. Например, потопать ногами и яростно порычать, если ты злишься. Позвонить другу и извиниться, если тебе стыдно за свои слова. Медленно вдохнуть, задержать дыхание и плавно выдохнуть, если тебе тревожно... Не забывай замечать и даже записывать новые способы, которые тебе помогают. Умение поддержать себя в непростой ситуации не раз выручит тебя в жизни. Это тоже про уверенность: если ты знаешь, как себе по-

мочь, – ничего не страшно, правда?

---

# О потребностях и желаниях

Прислушиваться к себе очень важно не только для того, чтобы распознавать свои чувства, но и для того, чтобы ясно ощущать свои желания и потребности. Кстати, знаешь ли ты, что желания и потребности – это не одно и то же? И как раз об этом мы сейчас и поговорим.

Ну, с желаниями у нас как раз проблем нет. В каждый момент времени мы понимаем, чего мы хотим – новую игрушку, лакомство, поспать дольше, поболтать с друзьями... Но знаешь ли ты, что наши желания не так просты, как кажется? Больше всего они похожи на шоколадные конфеты с начинкой. Само желание, как оно звучит в твоей голове, – это как будто шоколад. Внутри каждого желания скрыто еще более глубокое, сокровенное желание – какая-то потребность. Это начинка. Потребности, как и начинки, бывают разные, но их на самом деле немного. Например, под желанием съесть что-нибудь вкусненькое может лежать обычная потребность в пище. А может – потребность в безопасности и успокоении, когда одиноко и грустно, и так и тянет что-нибудь пожевать, чтобы утешить себя. Под желанием пригласить друга в гости скрывается потребность в общении. Когда тыходишь к маме, чтобы она тебя поцеловала, – это потребность в любви. Когда ты хочешь, чтобы тебя похвалили за отличную учебу или чтобы все пришли на концерт, где ты будешь играть на

сцене, – это потребность в признании. Когда ты, увидев ночью страшный сон, прибегаешь к родителям и забираешься к ним в кровать, – это потребность в безопасности. Когда ты включаешь телевизор, чтобы посмотреть кино или телепередачу, – это потребность во впечатлениях или информации.





Желания могут быть хорошими или не очень, полезными или вредными, а вот потребности – всегда хороши и естественны.

Давай запомним с тобой это. Нет ничего стыдного в том, чтобы нуждаться, например, в поддержке. Или в признании. И в том, чтобы ощущать себя хорошим и нужным. И в том, чтобы побыть в тишине и уединении. Потребности нельзя оценивать критически, нельзя считать, что у какого-то человека (или у тебя) они «неправильные» или глупые. Они правильны всегда! Свои потребности обязательно нужно удовлетворять, чтобы жить было комфортно и радостно, и что-

бы твой контакт с собой не прерывался, а наоборот становился более прочным.

## **Список самых важных потребностей**

- 1.** Потребность в еде, тепле, сне, телесном контакте (объятиях, например).
- 2.** Потребность в свободе от страха, в том, чтобы ощущать себя защищенно и безопасно.
- 3.** Потребность в любви, привязанности, эмоциональной близости, принятии, общении, утешении, поддержке – нам очень важно чувствовать себя любимыми, ценными и значимыми для всех, кто нам дорог, нам также важно заботиться о них.
- 4.** Потребность в уважении, признании, успехе – мы хотим уважать себя сами и ощущать уважение со стороны других людей.
- 5.** Потребность многое знать, уметь, исследовать и чувствовать, что мы способны, талантливы и достойны.
- 6.** Потребность в том, чтобы влиять на события своей жизни, управлять ею.
- 7.** Потребность в развитии, реализации своих способностей, индивидуальном становлении, самовыражении – в том числе, чтобы быть собой, отличаться от окружающих, ощущать свою уникальность, но при этом оставаться принятым и сопричастным с другими.

Давай потренируемся. Попробуй определить, какие потребности лежат в основе вот такого поведения. Помни о том, что потребности всегда хороши и естественны!

1. Маленькой Саше страшно засыпать в темноте, она просит маму оставить включенным ночник. Какая потребность стоит за Сашиной просьбой?

---

2. Глеб не может ни о чем думать, кроме как о новой обучающей компьютерной игре, которую он придумал для друзей. Поэтому он все свободное время сидит за компом и создает ее. Какая потребность движет Глебом?

---

3. Люба и Вера дружат с первого класса. Они любят проводить время вместе, гулять и делиться всем на свете. Крепкая дружба – это замечательно. Она удовлетворяет наши потребности в (чем?)

---

4. Катя так спешила из школы рассказать о том, как прошел день, что упала по дороге и больно ударилась. Домой она пришла вся в слезах. В чем сейчас нуждается Катя?

---

5. Одноклассники иногда подшучивают над Матвеем из-за того, что он часто спотыкается и задевает предметы. Матвею это неприятно, он обижается, переживает. Какая потребность «прячется» за его переживаниями?

---

Ответы на эти вопросы ты найдешь в конце этой части книги.

И еще немного о желаниях. Видишь этот магический куб? Напиши на его стенках три своих заветных желания. Сделай это карандашом, чтобы через некоторое время, когда эти желания исполнятся, у тебя была возможность вписать туда свои новые мечты. Мечтать и желать – очень здорово. Наши мечты и желания наполняют нас жизненной энергией, благодаря им мы понимаем, куда двигаться и к чему стремиться.



Я надеюсь, ты знаешь, что даже если ты не можешь осуществить какое-то свое желание самостоятельно, ты всегда можешь попросить о помощи у близких людей. Они обязательно помогут тебе или скажут, почему в данный момент они не в силах этого сделать и что могут предложить взамен.

Да, не все желания выполнимы.

В течение всей жизни мы учимся достигать того, что

возможно, и проявлять терпение, если наше желание пока неосуществимо.

А иногда приходится признать: то, чего хочется, у нас вряд ли когда-нибудь будет. И тогда мы грустим, сожалеем и, в итоге, принимаем, что мир не всегда может дать нам то, о чем мы так сильно мечтаем.

# Про ограничения

Помнишь, в самом начале книги мы говорили с тобой о том, что человек, уверенный в себе, понимает свои возможности и ограничения. Наверное, тебе не очень понятно, что это значит – «ограничения». Давай проясним и этот момент.

«Ограничения» – это некие рамки, за которые человек не может выйти в силу каких-то причин.

Например, по состоянию здоровья он не может бегать. Это ограничение. Или ему не удастся быстро сложить два числа – каждый раз приходится думать. Это тоже ограничение. Скажем, моя дочка Даша долго не может находиться в толпе людей – сильно устает от шума и тесноты.



А у ее подруги Ульяны другая особенность: прочитав книжку, она почти тут же забывает, о чем в ней шла речь.

Обращаю твое внимание, что ограничения не делают человека плохим, неспособным, «неправильным» или «хуже других». У каждого из нас есть список собственных ограничений. Они, как и чувства, просто есть. Рамки своих возможностей очень полезно осознавать – но не для того, чтобы за них себя ругать. Вовсе нет! А для того, чтобы с их учетом делать свою жизнь комфортной и продуктивной. Например, моя Даша, зная о своей особенности, может запланировать посещение какого-нибудь людного мероприятия так, чтобы провести на нем не больше часа и обязательно в компании близких друзей, с которыми безопасно. А ее подруге

Уле, чтобы ничего не забыть, по ходу чтения нужно делать небольшие пометки, чтобы перед глазами был план текста.

Я предлагаю тебе сейчас вспомнить о своих ограничениях. А заодно и подумать, как выстроить свою жизнь, чтобы эти рамки возможностей учитывать, а не критиковать себя за них.

Мои ограничения	Как себе помочь
Мне тяжело рано вставать и трудно быть сразу бодрым(ой) и собранным(ой)	Я собираю школьный рюкзак и готовлю одежду в школу с вечера

«Ну, хорошо, – скажешь ты, – а если во мне есть что-то,

что мне сложно в себе принять? То, что мне не нравится. Или не нравится моим близким. Например, я трудно схожусь с людьми, медленно считаю, боюсь собак, ничем особенным не увлекаюсь, и вообще мало кому интересно со мной общаться. Что делать в этом случае? Как быть вот с такими моими недостатками?»

На это я тебе отвечу:

Думать, что в тебе есть какие-то недостатки – очень бесполезно,

если ты хочешь чувствовать уверенность в себе, предлагаю тебе все свои «недостатки» переформулировать и превратить в цель. Например: я медленно считаю – значит, мне надо записаться на курсы занимательной математики, и через несколько месяцев от моего «недостатка» не останется и следа. Я ничем (пока) не увлекаюсь – значит, буду пробовать много разных занятий и прислушиваться к себе, искать то, что меня захватит. У меня неважно получается общаться со сверстниками – попрошу родителей записать меня на тренинг общения. Чувствую себя зажатым (зажатой) – схожу на пробное занятие в театральную студию, даже просто посижу там в сторонке, чтобы проникнуться атмосферой, привыкнуть к ней, и, может быть, даже решусь прийти снова.

Видишь? Если тебе что-то в себе не нравится, над этим можно начать работать, превратив в цель. О том, как двигаться вперед, не сдаваться и достигать того, что ты хочешь,

мы поговорим дальше.

# Чем питается неуверенность в себе?

Мы уже много говорили о том, что укрепляет нашу уверенность в себе. Но есть же еще вещи, из-за которых она тает и уменьшается. Что это, как ты думаешь?

Это наши страхи (о них чуть дальше мы поговорим более подробно).

Мы с тобой знаем, что

бояться – не стыдно.

Но иногда в нас поселяются вредные страхи, которые сковывают нас и мешают свободно выражать себя. Нельзя допустить, чтобы они ели тебя по кусочкам. Поэтому давай разбираться.

Многие ребята признаются, что бывают стеснительными и неуверенными. Например, им страшно выступать перед большой аудиторией (возможно, как и тебе – на детском празднике или у доски перед классом). В присутствии других людей они смущаются и чувствуют себя неудобно. И хочется, как ежику, свернуться в комочек, оставив снаружи одни иголки. А то вдруг обидят? Вдруг скажут что-нибудь неприятное? Или посмеются?

Какой это страх? Это страх встретить недобрую реакцию со стороны окружающих. И страх показаться и ощутить себя каким-то «не таким» или «не такой» – неумным, непривле-

кательным, неинтересным, неспособным человеком.



А еще порой людям бывает трудно начать разговор или попросить окружающих о чем-то. Чего они боятся? Они боятся, что с ними не захотят общаться. Что им откажут в просьбе, оттолкнут их или даже отвергнут.

Есть ли у этих опасений нечто общее? То, что их объединяет? Я думаю, что есть.

Это такой большой страх, что другие люди подумают о

тебе плохо, оценят тебя как человека, который «хуже их», да еще и укажут на твои несовершенства и слабые места.

Этот страх очень коварный, и с ним обязательно надо бороться. Знаешь, почему? Потому что он заставляет нас думать, что окружающие как будто лучше, больше и достойнее нас и якобы имеют право нас судить. Некоторые мальчики и девочки (и даже взрослые иногда) так сильно верят в это, что начинают искать одобрение у окружающих, преданно заглядывают им в глаза и ждут, когда их похвалят. Такое поведение сильно ослабляет их и лишает уверенности в себе. Потому что они привыкают опираться на мнение других людей, считают его более весомым и важным, чем свое собственное. А значит, перестают доверять себе и укреплять свой внутренний центр.

Чтобы этого не случилось, выучи почти магическое заклинание. Оно звучит так: конечно, у окружающих людей может быть мнение на наш счет, они что-то о нас думают, как-то нас оценивают, но самое главное – не то, что думают о нас другие.

Самое главное – это то, что мы думаем о себе мы сами!

Если ты считаешь себя умным, добрым, способным ребенком, значит, так оно и есть. Если ты считаешь, что нельзя обижать других, говорить им, какие они «неправильные», и высмеивать их недостатки – это очень верно.



Запомни, пожалуйста, на всю жизнь:

человеческая ценность у всех людей РАВНАЯ.

Да, конечно, есть люди, которые старше и опытнее нас, есть те, кто больше знает и умеет. У кого-то больше финансовых возможностей, у кого-то – больше пятерок в дневнике. Но считать их лучше, а себя хуже – нельзя. И наоборот, думать, что ты лучше того, кто меньше, слабее или медленнее решает задачки по математике, тоже непозволительно. Я напишу здесь важную вещь, которую еще не раз повторю на страницах книги: мы не делимся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже. Все люди на нашей планете одинаково ценны.

# **Я – окей, и ты – окей**

Давай продолжим разговор об окружающих. Здесь есть один маленький секрет, который даже не все взрослые знают.

## **Вот этот секрет:**

чтобы относиться к себе хорошо, доверять себе, нужно и в других видеть много хорошего и привлекательного. Не оценивать и не осуждать их. Неожиданно, да? Все дело в том, что в этом случае запускается один интересный механизм: как только мы решаем, что нельзя судить других людей, мы и себя перестаем осуждать тоже. Волшебным образом мы больше не считаем себя ниже или выше других. Мы начинаем чувствовать себя одним (одной) из таких же самобытных, интересных, талантливых, по-разному выражающих себя, но имеющих одинаковую человеческую ценность созданий.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.