

Аурика Луковкина

Девчоночы секреты



Аурика Луковкина

Девчоночьи секреты

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8708948

Девчоночьи секреты / Аурика Луковкина: Научная книга; 2013

Аннотация

Милые девчонки!

Предлагаем Вашему вниманию книгу, в которой собраны всевозможные советы и маленькие хитрости. Мы с тобой будем учиться различным домашним делам – стирке, вязанию, шитью, а также разберемся, как правильно вести себя в сложных ситуациях. Что может быть ценнее полезных советов на все случаи жизни: кулинария, отношения со сверстниками, красота и здоровье.

Содержание

Вступление	4
Часть I	6
Глава 1	6
Отцы и дети	6
Зависимость от родителей	26
Побег из дома	34
Тебе нравится мальчик	47
Развод в семье	48
Братья и сестры	61
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Аурика Луковкина

Девчоночьи секреты

Вступление

Привет, подружка.

Тебе подарили эту книгу на день рождения или по какому-нибудь другому поводу, в будничной круговерти ты совершенно забыла о ней, забросила куда-нибудь подальше в книжный шкаф?

Но вдруг у тебя выдалось свободное время, которое нечем занять.

Тебе надоела музыка, эти современные стильные журналы с их нереальными советами, и тут ты вспомнила о подарке, о книге.

Вспомнила – и абсолютно правильно сделала, обратившись к ней. Ведь здесь ты найдешь ответы на все вопросы, которые так волнуют тебя и твоих подруг.

Это отношения с родителями, с учителями и ровесниками в школе и на дискотеке, проведение свободного от школы времени, проблемы секса и полового созревания, а также многое другое.

Мы поговорим с тобой обо всем этом серьезно и откровенно, чего ты не всегда можешь себе позволить даже в раз-

говоре с подругами или мамой.

Если тебя это заинтриговало, милая читательница, то скорее открывай первую главу, с которой начинается путешествие по этой сложной штуке – жизни.

Часть I

Эта сложная штука – жизнь

Глава 1

Яблочко от яблони...

Отцы и дети



Часто с подругами ты обсуждаешь свои проблемы, и особенно – возникшие, как тебе кажется, по вине родителей. В

такие минуты ты уверена, что никто, кроме твоих друзей, не способен понять тебя и твои беды, поэтому ты всегда обращаешься именно к ним.

Ты убеждена, что эти мучители-родители ниспосланы тебе за какие-то неведомые грехи.

Конечно, ты чувствуешь свою правоту на все сто процентов.

Ты думаешь, что твои родители никогда не понимали и вряд ли поймут тебя, человека другого поколения, можно сказать, – даже другого мира. О, если бы только это было единственной трудностью жизни с ними, но это ведь только самое начало!

Они заставляют тебя выполнять какие-то невыполнимые поручения, в то время как тебе хочется совершенно другого идти на дискотеку или вечеринку, в гости, да просто гулять, но уж никак не убирать квартиру или готовить еду. Как здорово, когда ты собираешься со своими подругами (они-то прекрасно тебя поймут, в отличие от всех остальных), и вы всласть можете обсудить свои проблемы! Вы делитесь подробностями ваших затянувшихся ссор и перебранок с родителями и так хоть немного отводите душу.

А в чем же заключаются ваши бесконечные неурядицы с родителями, почему они происходят с регулярностью, больше подходящей для чего-нибудь другого, чем для ссор со своими близкими? Давай поговорим с тобой об этом, и, возможно, ты намного лучше начнешь понимать своих родите-

лей.

Вообще, причин для размолвок может быть такое количество, что можно считать их целый день, и то всех не пересчитаешь. У тебя сейчас такой возраст, когда всякое вмешательство в твою жизнь, а особенно со стороны родителей, ты считаешь грубым вторжением в собственный отдельный мир.

А с другой стороны, ты чувствуешь себя никому не нужной, когда «безразличные» родители по какой-нибудь причине забудут спросить, как прошел день рождения твоего друга или как ты написала сложную контрольную, про которую прожужжала все уши.

Конечно, обо всем этом подругам не расскажешь, можно только написать письмо в редакцию какого-нибудь журнала, но на это решится не всякая девочка, иначе все издательства были бы переполнены подобными письмами. Тебе, как правило, остается один выход – ты можешь поделиться со своими подругами и друзьями, и им мы в нашем разделе уделим меньше внимания.

Но задумывалась ли ты когда-нибудь о том, поможет ли в решении твоих проблем только «излитие» души подругам? Ведь, как правило, многие из них испытывают такие же или подобные трудности. Если они и предложат тебе свой вариант, то не всегда он может «сработать» в твоей ситуации. Ты и твои подруги – одно поколение, ваши родители – другое. Вряд ли кто из твоих сверстниц может оказаться таким

тонким психологом, чтобы «просчитать» развитие событий именно в твоём близком окружении. Кроме того, не все ты решаешься рассказать даже самой близкой и «мудрой» подруге. Так и возникает особая запретная зона – твои секреты. Вот этому мы уделим особое внимание, ведь помочь тебе разобраться в твоих проблемах просто необходимо.

Например, очень часто девочки сталкиваются с тем, что родители запрещают им что-то – будь то поход на вечеринку или простая встреча с друзьями. Ты совершенно искренне возмущаешься таким отношением к тебе со стороны родителей и в порыве негодования рассказываешь об этом своим знакомым. Пусть они поймут, какие тираны твои родители.

Вот, например, как подобное поведение родителей повлияло на отношение к ним их собственной дочери. Мы приведем рассказ Даши и постараемся прокомментировать его.

Даша, 14 лет

– Моя проблема из-за мамы. Раньше она мне разрешала гулять до десяти часов вечера. Но в этом году прочитала мой дневник и узнала, что мне нравится один парень. Мысль, что я обнимаюсь с кем-то и целуюсь, вызвала у нее отвращение.

Неужели она не понимает: я уже сама могу разобраться в том, что мне делать, а что нет! Она лишила меня вечерних прогулок. Когда я прошу отпустить меня на дискотеку, начинаются взаимные обвинения, которые кончаются отказом

и ссорой. Как мне опять выйти на улицу?

Проблемы в общении никогда не бывают односторонними. Как у детей возникают трудности в общении с родителями, так и наоборот. Очень часто среди повседневных хлопот родители не успевают заметить, что их ребенок уже вырос. То, что мама запретила Даше гулять по вечерам, говорит не о ее злобном нраве, а наоборот, о повышенном внимании. Дашино желание общаться с друзьями понятно и естественно.

Как же решить эту дилемму? Они могут перенести время встреч на дневные часы. Дашина мама наверняка разрешит, чтобы друзья и подружки дочери приходили к ней в гости. И еще Даше стоит поговорить с мамой, узнать ее принципиальные взгляды на отношения с мужчинами. Просто посидеть с ней как-нибудь вечерком в теплой домашней обстановке, поговорить по душам, расспросить, как она познакомилась с отцом. И если она считает любые отношения с противоположным полом чем-то «неприличным» – ее стоит просто пожалеть. Возможно, ее личная жизнь не сложилась, что стало причиной таких категорических взглядов.

Ты рассказываешь своим подругам про то, что тебе запретили делать, и совершенно не упоминаешь о том, что при этом говорили твои папа и мама. Но согласись, ведь не просто так они что-то тебе запрещают. Возможно, у них есть для этого какие-то причины, ты не пробовала их выяснить? Так тебе будет намного проще понять мотивы их поведения, до сих пор оставшиеся для тебя практически неизвестными.

Родители могут не позволить тебе встречаться с понравившимся мальчиком, объясняя при этом, что он помешает тебе учиться и ты не сможешь никогда получить образование, если будешь с ним проводить все свободное время. Конечно, перспективы устрашающие, но ты отлично понимаешь, что ничего такого с тобой не произойдет, и ты прекрасно сможешь учиться дальше.

Почему же они так себя ведут? Ты советовалась со своими подругами, у них такие же проблемы, как у тебя, но ничего конкретного, чтобы исправить эту ситуацию, подруги предложить тебе не могут. Как же поступать в таких случаях? Ведь согласиться с родителями ты никак не можешь, потому что вовсе отказаться от личной жизни тебе не хотелось бы, но и идти на откровенную ссору у тебя нет никакого желания.

Как же себя вести в такой ситуации? Попробуем разобраться вместе.

Начнем с того, что родители – самые обыкновенные люди, которые (как и ты) нуждаются в любви и внимании, а особенно с твоей стороны. Ты можешь возразить: а почему они об этом сами сказать не могут? Но вспомни, ты сама когда-нибудь говорила им о том, что тебе необходимо их внимание? Скорее всего, нет. А раз так, то и твои родители не могут открыто признаться в том, что им просто недостает твоей заботы, тем более что отношения между вами довольно накаленные. Вот и выражают они свое желание именно

в приказной форме, да так, что не всегда понятно, что они требуют от тебя именно этого.

Ты считаешь, что они – взрослые и вполне уверенные в себе люди, нуждаются лишь в профессиональных успехах. Но все не так просто, как ты думаешь. Твои родители в душе остались все такими же детьми, хотя их внешний вид и говорит об обратном.

Если ты это поймешь, то тебе намного проще будет понять их поведение и мотивы поступков. Попробуй проводить с ними как можно больше своего свободного времени. Постарайся быть в курсе всех их дел, и тогда ты поймешь, что с родителями не то что можно жить, но жить замечательно, и быть в добрых, искренних отношениях.

Когда они почувствуют себя нужными тебе и любимыми, тогда и твоя жизнь значительно изменится – она станет намного интереснее и приятнее. Ты сможешь добиваться того, что тебе необходимо, не используя для этого боевую тактику и стратегию.

Хотя это далеко не все проблемы, которые могут подстергать подростков (и в частности тебя), когда они общаются со своими родителями. Ведь невнимание со стороны детей – это не единственная причина, которая может побуждать родителей запрещать или не позволять что-то.

Постоянные указания родителей, которые ты не желаешь выполнять, не позволяют вам найти общий язык. А родители просто не в состоянии смотреть спокойно и равнодушно

на твою жизнь, как ты того от них требуешь. Подобная проблема возникла и в жизни девушки Яны; давай посмотрим, что же у нее произошло.

Яна, 15 лет

– У меня очень хорошая семья с высоким материальным достатком. Я учусь в математической школе на одни пятерки. Вроде бы все хорошо, но мои родители... Они сами решают, с кем мне дружить, а с кем нет. Они считают, что моим парнем должен быть человек из приличной семьи, красивый, уважаемый, с высшим образованием, здоровый, веселый и щедрый.

Полгода назад я познакомилась с молодым человеком. Он симпатичный, из хорошей семьи, собирается поступать в институт. Я познакомила его со своими родителями, но маме он не понравился. Она намекнула, что не одобряет мой выбор, что юноша недостаточно хорош для меня. Прямо она мне ничего не запретила, но я привыкла во всем слушаться родителей...

К сожалению, мы очень часто подчиняемся чьим-то правилам, не отстаивая своих убеждений. Что надо родителям, нам ясно, а вот что нужно самой Яне? Должен ли ее парень быть красивым и из хорошей семьи? Или ее привлекают какие-то другие качества в человеке?

Не нужно бояться сказать об этом родителям. А то по-

лучается как у собаководов – породистую болонку знакомят с еще более породистым песиком, и все довольны. Просим прощения за такое сравнение, но мы же люди, а значит, имеем право на свободу выбора. Впрочем, может быть, Яну устраивает создавшееся положение вещей?

Как правило, родители уже имеют в жизни некоторый опыт, позволяющий им делать те или иные выводы, касающиеся твоей жизни. Они уверены, что намного лучше знают, как тебе нужно поступить, если ты получила отказ мальчика с тобой встречаться; когда тебя не пригласили на день рождения, на котором будет чуть ли не половина класса; знают, что необходимо делать во многих других ситуациях.

Они уверены, что ты должна соглашаться именно с теми решениями, которые они приняли за тебя. Но твоим родителям просто невдомек, что ты сама можешь и хочешь принимать все решения и что у тебя самой есть голова на плечах.

Ты, в свою очередь, считаешь, что они бесцеремонно лезут в твою жизнь и хотят решать все за тебя. Конечно, такое положение вещей тебя не может устроить, и ты пытаешься бунтовать против родителей, стараясь доказать им, что сама способна на многое. Но попробуй сначала поговорить с родителями – может быть, ты добьешься намного большего результата, чем своими отчаянными бунтами или, наоборот, «уходя в себя».

Постарайся объяснить им, почему ты считаешь, что поступать нужно так, а не иначе. Если ты начнешь бросать сво-

им родителям реплики типа «Как хочу, так и делаю», «Мне так надо» или что-то наподобие, то этим ты ничего не добьешься. Таким поведением ты только убедишь своих родителей, что действительно еще недостаточно выросла, чтобы разговаривать с тобой серьезно. Крик, пренебрежение и бурная ссора еще никогда не приводили к настоящему взаимопониманию между людьми.

В твоих силах изменить негативное мнение о себе, выяснив со своими родителями причины трудностей. Скажи им, что они могут советовать тебе, как поступать в тот или иной момент, но ни в коем случае не настаивать на своем мнении абсолютно во всем.

Сказав это очень спокойно и серьезно, ты можешь смело поступать так, как считаешь нужным.

Но не стоит все-таки игнорировать мнение своих родителей, пусть они почувствуют, что принимают в твоей жизни участие.

Поступая так, как мы тебе посоветовали, ты скоро заметишь, что ссор с родителями становится все меньше и меньше, и вскоре ты будешь вспоминать о них, как о «делах давно минувших дней».

Но эти советы могут быть полезны только в том случае, если тебя беспокоят мелкие разногласия со своими родителями, касающиеся того или иного момента твоей жизни, не влияющие на общие отношения в семье.

Но зачастую бывает, что родители совершенно не пони-

мают своих детей: почему они носят ту или иную одежду, почему они дружат именно с этими ребятами и очень много других «почему».

Ты старалась что-то изменить, поговорить с ними, но все твои попытки оказались напрасными – утраченное понимание, кажется, уже никогда не вернуть. Твои родители считают тебя ребенком, не способным к серьезным поступкам и решениям.

Они уверены, что все, что ты носишь, – это просто ужасно и вся современная мода создана только для того, чтобы отвлекать детей от учебы. Ты рассказала родителям, что дружишь с мальчиком, и они приняли это известие в штыки – в твоем возрасте еще рано знакомиться, а тем более дружить с мальчиками. В самом лучшем случае, ты можешь с ними только общаться в школе на переменах, не на уроках, чтобы не отвлекаться.

Конечно, мы берем самую крайнюю ситуацию, но, в принципе, иногда поведение родителей и детей, которые перестали понимать друг друга, во многом сходно с тем, о чем мы сейчас рассказали.

Похожая история случилась и в жизни Светланы.

Светлана, 14 лет

– Мой папа разрешает мне общаться только с девочками и совершенно не понимает, что у меня могут быть и дру-

зья-мальчишки. Говорит: «Узнаю что-нибудь – сразу убью». Он меня постоянно подозревает в чем-то дурном, и дома у нас беспокойно. А я, как назло, влюбилась. Этот парень старше меня, ему уже 17 лет. Я его очень люблю, но встречаться мы не можем, потому что я боюсь отца. Что делать?

– Увы, с отцом Света ничего поделать не сможет. Отцы частенько ревнуют своих дочерей к их кавалерам. Проявляется это у всех по-разному – кто-то держит в себе, кто-то постоянно выплескивает свое недовольство наружу. С этим надо просто смириться и всячески внушать отцу, что ты его любишь и не собираешься обманывать. Может быть, тогда он станет спокойнее.

Как вести себя в подобной ситуации? Ведь ты живешь со своими родителями в одном доме, поэтому нужно научиться строить с ними хорошие отношения, даже если это тебе сейчас кажется совершенно нереальным.

Если ты сама попытаешься наладить ваши отношения, то это будет просто прекрасно – ты будешь чувствовать, что держишь ситуацию в своих руках, и сама сможешь контролировать ее, когда это станет необходимо.

Конечно, исправить такое положение вещей достаточно трудно, потому что оно складывалось в течение долгого времени. Самое лучшее, что можно сделать, – это самой проявить инициативу и постараться быть внимательной и заботливой дочерью.

Конечно, тебе на первых порах будет трудно, ведь ты

уже привыкла «ершиться».

Но остановись, пересмотри свое поведение, вспомни время, когда ты была маленькой беззащитной крохой. Ведь тогда опека родителей для тебя не была столь ненавистной, как сегодня?

Попробуй начать относиться к ним с той же лаской, искренностью и добротой.

Поверь, что иногда такое изменение поведения дает просто потрясающие результаты, и взаимоотношения с родителями восстанавливаются без труда.

Сейчас они уверены, что проявляют по отношению к тебе достаточно заботы и внимания, чтобы ты чувствовала себя спокойно. Но при доверительных отношениях ты сама можешь им дать понять, что тебе нужно нечто большее, чем их забота о твоём благополучии.

В настоящее время частенько складывается и противоположная ситуация – у родителей совершенно нет времени, чтобы заняться своим ребенком, то есть тобой. Раньше работа матери или отца в две смены была нормальным явлением, сейчас их заменили деловые поездки и командировки. Но свободного времени от этого не прибавилось, а, наоборот, стало еще меньше.

Поэтому, если ты чувствуешь, что тебе катастрофически не хватает тех часов, которые с тобой проводят твои мама или папа, то попробуй сделать вот что.

Четко определите то время, которое твои родители бу-

дут уделять тебе после того, как они освободятся. Вы будете ждать этого времени, а у тебя пропадет ощущение, что ты никому не нужна.

Часто девочки в своей семье сталкиваются с проблемой непонимания кого-то одного из своих родителей – либо матери, либо отца.

Тогда жизнь в семье постепенно превращается в настоящее мучение – общение становится настолько проблематичным, что даже совместные ужины превращаются для всех в настоящую пытку.

Особенно трудным становится общение, если дети и родители совершенно не понимают друг друга, как это произошло в случае с Настей.

Настя, 14 лет

– У нас с мамой хорошие отношения, а вот отец меня совсем не понимает. У нас хороший и дружный класс, мы принимаем участие во всяких внешкольных мероприятиях. Часто приходится встречаться и репетировать. А отец не верит, что я хожу на репетиции, он думает, что мы «по подвалам шлемся».

Я несколько раз пыталась поговорить с ним и переубедить его, но ничего не вышло. Он все равно остался при своем мнении, что я шатаюсь где попало и «цепляю парней». Но я даже никогда не целовалась! Объясните мне, как справиться

с отцом, ведь он сказал, что никуда меня больше не отпустит!

– Обидно и унижительно бывает, когда тебе не верят самые близкие люди. Насте стоит еще раз все обдумать и, быть может, вспомнить времена, когда у них с папой все было в порядке, им удавалось найти общий язык и она была уверена в том, что папа ее любит.

Стоит и ему напомнить о том времени, когда для маленькой девочки он был главным человеком в мире и дочь обращалась к нему за помощью и советом. Насте следует попытаться сказать отцу, что она осталась такой же любящей и преданной дочерью и ей все так же нужна отцовская поддержка. Нужно только как следует продумать тактику своего поведения – удивить человека, застать его врасплох, пока он не включил свою защитную реакцию. Надо выбрать подходящее время, соответствующее настроение.

Если у отца неважное расположение духа или он занят чем-то важным, конечно, не стоит пытаться вызвать его на откровенность. Поговори с ним в спокойной обстановке, начни с такого вопроса, чтобы он сразу не заставил папу занять «позу нападающего». Продумай хотя бы вероятное развитие разговора. И самое главное – не шуми, не раздражайся, чего бы тебе это ни стоило!

У тебя в семье нет такой проблемы? Или есть, но о ней ты рассказываешь только своим самым лучшим подругам? Вы уже придумали, как тебе нужно вести себя в подобной ситуации? Вообще, сама ты уверена, что во всем права, а твои

отец или мама ничего не понимают, поэтому именно они и должны что-то предпринимать, чтобы наладить мир в семье? Как правило, крупные ссоры начинаются с пустяков, а кончаются молчанием в течение нескольких месяцев. Все уже забыли, с чего начиналось это разногласие, но никто не хочет первым делать шаг навстречу.

Если ты считаешь, что так тебе живется лучше, то тогда ничего менять не стоит – все равно все усилия окажутся напрасными, потому что ты этот мир будешь заключать с величайшей неохотой. Тем более если твоя гордость не позволяет помириться первой.

Конечно, зачастую случается так, что не все зависит от тебя. Иногда родители сами провоцируют ссору, которую ни один человек не может выдержать и, конечно же, ты срываешься. Бывает, родители считают своих детей ни к чему не приспособленными и не умеющими жить в этом мире. Если дети не подчиняются родительским требованиям, это ведет к еще большему разладу, потому что первые, как правило, не склонны спрашивать разрешения и совета, как лучше всего поступить в той или иной ситуации.

Что можно тебе посоветовать, если у тебя с родителями именно такая проблема? Прежде всего сообщи им, что ты уже достаточно выросла и должна поступать так, как сама считаешь нужным. Если ты не склонна обсуждать с родителями все тонкости своей жизни, постарайся вести себя действительно по-взрослому.

Будет выглядеть совершенно нелепо, если ты скажешь, что уже повзрослела, а в твоих поступках будет проглядывать совершенно детская логика. Помни, что после этого поверить тебе будет довольно-таки сложно. Из своего желания доказать свое повзроление ты наделаешь глупостей, о которых сама же и пожалеешь, но открыто признать поражение тебе не позволит гордость. Кому от этого станет хуже? Не надо стесняться показаться «маленькой» – в этом нет ничего зазорного. Даже когда ты станешь гораздо старше, то поймешь, что и взрослой женщине иногда очень хочется вновь стать маленькой доченькой и услышать спокойный и мудрый мамин совет, что родители (будь уверена, что не только твои) всегда считают своих детей маленькими.

Скорее всего, и в твоём случае все происходит именно так. Поэтому положение осложняется еще и этим обстоятельством. Но поверь, что если на протяжении длительного времени ты будешь вести себя серьезно и осмысленно, то доверия к твоим словам будет намного больше. Только не подумай, что мы призываем тебя устроить из своего дома монастырь.

В подобной непростой ситуации не стоит выбирать такую манеру поведения, как игра в молчанку с тем, с кем ты поссорилась. Взвесив все «за» и «против», ты поймешь, что это ни к чему хорошему не приведет, а, наоборот, может сделать так, что и без того небезоблачные отношения напрочь испортятся.

Хотя мы все-таки надеемся, что у тебя нет таких трудностей в общении со своей семьей. Но в любой, даже очень дружной семье хоть небольшие трения, да возникают. К ним относится различие мировоззрений у детей и их родителей. Как бы хорошо вы друг к другу ни относились, взрослым иногда достаточно трудно понять твои увлечения (музыка, фильмы, компьютеры), а тебе практически невозможно согласиться с их требованиями.

Разговоры на эту тему занимают у вас с подругами массу времени. Ведь это же так интересно, что и как сказали родители той или иной девочки по поводу какого-нибудь супермодного наряда или прически. Вы, когда собираетесь вместе, обсуждаете их поведение и пытаетесь выяснить, почему они не могут понять ваши увлечения и стремления, ведь, на ваш взгляд, это же так легко! Вы с подругами просто убеждены, что будете прекрасными мамами и всегда будете понимать своих детей.

А ваши родители, в свою очередь, наверное, тоже собираются вместе и пытаются понять, почему все так сильно изменилось и почему их родные дети совершенно не похожи на них самих. Ведь раньше все было так легко и просто. Но на самом деле, все было не так уж гладко и безоблачно, как они утверждают. И они порой тоже убегали с уроков и тайком курили, хотя сейчас в этом ни за что не признаются.

Если быть откровенными, то в некоторых вопросах вы просто не сможете понять друг друга и разделить мнения по

тому или иному вопросу. Потому что ты родилась в одно время, а они – в совершенно другое. Поэтому нам кажется, что с твоей стороны было бы бессмысленно настаивать, чтобы они согласились, что все, что сейчас делается, – это хорошо и прекрасно.

Постарайся не требовать от них невозможного и радуйся хотя бы тому, что у них возникает желание понять, чем ты живешь. При терпимом отношении к чужому мировоззрению можно добиться того, чтобы у тебя не возникало ссор с родителями по таким мелким поводам, как новая мода или татуировка на плече.

Мы приведем пример, когда родители не понимают стремления их дочери одеваться модно и красиво, и подсказжем, как на это стоит реагировать.

Юля, 12 лет

– У нас в классе все девочки одеваются очень модно. Носят обувь на платформе и всякие другие модные вещи. Я просила маму, чтобы она тоже разрешила мне так одеваться, но она сказала, что я еще маленькая.

Я позвонила моей старшей сестре – это единственный человек, который меня понимает. Она поддержала меня и купила мне ботинки на платформе и кое-что еще. Но мама не разрешила мне это носить. Я возразила ей, и вышло еще хуже – она передала нашу размолвку папе, и дома был настоя-

щий скандал. Может, это потому, что им по 50 лет уже и они совсем не понимают молодежи?

– Дело не в возрасте родителей, а в их отношении к младшей дочери: она для них всегда была и будет ребенком. И тут спорами нельзя ничего добиться. Нужно постараться изменить отношение родителей к себе – сделать что-то, чтобы они считали тебя взрослым и самостоятельным человеком, хотя бы до такой степени, чтобы разрешить тебе носить модную одежду.

Постепенно они привыкнут к мысли, что дочь растет, меняется и у нее появляются свои вкусы и желания, которые нужно уважать. Юле, конечно, здорово повезло со старшей сестрой, но если и дальше звонить ей и просить приобрести то, что тебе хочется, – родители и дальше будут решать за тебя, что тебе носить и как поступать.

Ты должна понять, что все проблемы с родителями можно решить, стоит только тебе захотеть. И тогда плохих «секретов» у вас с подругами станет намного меньше.

А сейчас мы с тобой обсудим проблему, которая не часто обсуждается среди сверстников-подростков, но тем не менее ее нужно затронуть, чтобы потом не возникало ощущения, что жизнь складывается не так, как тебе хотелось.

Мы можем предложить тебе несколько психологических тестов. Это всегда интересно и занимательно, а данные тесты еще и помогут тебе понять, какие у тебя отношения с родителями и вообще в семье, как можно их улучшить или, по

крайней мере, не ухудшать.

Постарайся отвечать на вопросы тестов максимально откровенно – ведь никто не будет читать их, только ты одна! Есть ли смысл кривить душой перед собой? И еще – не думай долго над вопросами, отвечай быстро.

Тебе наверняка придет на память ситуация, похожая на описанную, и руководствуйся не тем, что ты могла бы или хотела бы в ней сделать, а как ты поступила на самом деле. Удачи тебе и мира в семье!

А теперь стоит поговорить о другой проблеме, которая часто возникает в семьях, где родители просто подавляют своих детей.

Зависимость от родителей

«Маменькина дочка» – наверняка, так ты можешь сказать о какой-нибудь своей подруге. А может, так говорят о тебе твои знакомые? С первого взгляда все обстоит нормально, даже более чем нормально – просто великолепно! Девочка всегда спрашивает разрешения у мамы, прежде чем куда-то пойти или что-то сделать, без ее разрешения шага не ступит, не противоречит ей ни в чем, одевается, как хочет мама, дружит, с кем скажет мама... «Золотой ребенок!» – говорят о ней предподъездные бабушки. Ой ли?

Просто «золотой ребенок» впал в зависимость от родителей. Не надо статистики, чтобы понять, что таким родителем

чаще всего бывает мама. Почему – сейчас объясним.

Зависимость – страшное дело. С чего она начинается? Основной фундамент для нее – сильный характер мамы, ее неосуществленные надежды и большие-пребольшие амбиции. Такие семьи часто бывают неполными, то есть мама воспитывает ребенка одна. Почему? То ли потому, что описанные нами качества мамы – чересчур крепкий коктейль для мирной семейной жизни, то ли по какой другой причине – неизвестно.

Но факт – маме это довольства жизнью не прибавляет. Да и кому прибавит, спрашивается? Таким людям часто кажется, что в их женской судьбе все уже кончено и единственное, что они с толком могут в жизни вообще сделать, – воспитать своего ребенка так, чтобы он не повторил его ошибок. Надо ли говорить, что результат зачастую бывает прямо противоположным? И становится ли ребенок от этого более счастливым?

Девочку с детских лет лишают возможности ошибаться, падать, разбивать лоб. В переносном смысле, разумеется. Все за нее решают – в какой школе учиться, в какой секции заниматься, с кем дружить, как проводить досуг.

С одной стороны, это хорошо и правильно – ребенок до определенного возраста еще не может понимать, что для него лучше, и индивидуальных склонностей пока не осознает и не проявляет. Но что происходит потом? Лишенный способности ошибаться, маленький человечек лишает-

ся права выбирать, а заодно и жить.

Для многих это, конечно, легче – опять же до определенного момента. А к этому времени и выясняется, что ему вообще не хочется брэнчать гаммы на опротивившем пианино, а хочется, скажем, играть в большой теннис. Но он уже даже толком не может высказать своего желания, а если и ухитрится, реакция мамы будет следующей: «Как? Вместо того чтобы заниматься искусством, ты хочешь бегать по корту за дурацким мячиком? Я вот всю жизнь мечтала стать пианисткой, но не вышло, не хватило денег (времени, сил, образования). Нет, нет, выбрось глупости из головы и садись за уроки!»

И садится девочка за уроки, а в ней в этот момент, быть может, умирает новая Штеффи Граф. Станет ли она великой пианисткой при таком отношении к «любимому занятию»? Вряд ли. Разбилась мамина мечта, разбилась ее мечта.

Это что касается профессиональной сферы. А когда зависимость от родителей простирается на сферу личную, бывает еще хуже – разворачиваются глубокие жизненные драмы. Послушаем рассказ Ирины Т. Этой молодой женщине всего 23 года, но огонек юности уже погас в ее красивых глазах.

«Мама воспитывала меня одна и, естественно, была ко мне очень сильно привязана. Я была единственной надеждой в ее жизни. Она надеялась, что я осуществлю все то, что в свое время не удалось ей. И я была не против – маму я очень любила.

Да и кому не хочется быть счастливой? Поэтому всегда я следовала ее жизненным установкам. Впрочем, до определенного момента это было необременительно – мне доставляло удовольствие отлично учиться, принимать активное участие в общественной жизни. Но после окончания школы у нас начались разногласия. Дело в том, что я захотела поступить в театральный институт.

Мама схватилась за сердце, когда узнала об этом. Ее гневная тирада донесла до меня сведения о том, что все актрисы – безнравственные женщины, что мне предстоит жить в нищете и позоре, и недаром театр по-древнеславянски означает «позорище». Она пересилила меня. Я поступила в институт иностранных языков.

А на первом курсе я встретила свою первую любовь. Я думала, мама будет рада – она не раз и не два повторяла, как счастлива будет, если ее девочка найдет в жизни свое счастье. Но мама опять схватилась за сердце... Я знаю, глупо выходить замуж так рано, на первом курсе. Мы могли бы, разумеется, просто встречаться некоторое время, пожениться потом.

Но мама так относилась к нашим встречам... Когда я задерживалась, то, приходя домой, не успев открыть дверь, первое, что слышала, были ее стоны, и я чувствовала запах валерьяновых капель. А дальше следовали упреки, что я плохая дочь, что она мне все отдала, а я променяла ее на... – и какими только эпитетами ни клеймила моего возлюблен-

ного!

Естественно, обстановка дома меня крайне нервировала, после лекций я торопилась домой – очень боялась, что мама серьезно разболеется. На свидания у меня не оставалось ни сил, ни времени. Наконец, мой возлюбленный поставил мне ультиматум: либо я уйду к нему жить, либо остаюсь с мамой, но без него. Я подумала и выбрала маму. Ее сердечные приступы сразу же прекратились.

Время шло, я закончила институт. За это время я успела полюбить будущую профессию. Меня привлекала мысль работать переводчицей. Хотелось много путешествовать, повидать мир – тогда, быть может, зажила бы сердечная рана, оставшаяся от первой любви. Но мама, как всегда, все решила за меня. Устроила меня в свою фирму, усадила за технические переводы. Сейчас я сама не понимаю, почему согласилась на ее уговоры. Она приводила веские аргументы типа «надежно, стабильно, денежно, спокойно». Но мне-то хотелось совсем другого!

С этого момента во мне будто что-то сломалось. С чувством безразличия я просыпалась утром, шла на работу, тупо глядела в бумаги. Потом – дом, телевизор, книги, сон.

Неудивительно, что посреди такого бесцветного и бесцельного существования я не заметила, как у нас дома появился Виталий – сын маминой школьной подружки, молодой и перспективный бизнесмен. Был очень мил и вежлив, приносил цветы и конфеты, пиле нами чай... Ходил-ходил, а по-

том заговорили о свадьбе. Тут, как в старой песенке, «без меня меня женили». Даже свадебное платье выбрала мама.

Так и живем. С мужем – ни малейшего духовного контакта. Как соседи в коммунальной квартире. Правда, никогда не ссоримся, не скандалим. Воспитание не позволяет. И вот только недавно я как будто проснулась – как я живу? Что делаю? Кто этот человек? Просто в тот день я встретила на улице свою первую любовь. Вспомнились дни, когда мы были вместе, когда мир вокруг был полон радостных надежд... Ни одна из них не сбылась, а все из-за чего? Из-за того, что мама манипулировала мной, строя мою жизнь по своему идеалу.

Я не могу ее винить – она несчастный человек и все делала из любви ко мне. Но я-то? Где были мои мысли, чувства, моя воля, наконец? Когда мама узнала, что я подаю на развод, она примчалась и уговаривала меня не торопиться. Обмолвилась, что, может быть, рождение ребенка укрепит мой брак... Вот теперь думаю».

Неизвестно, до чего додумается Ирина, но перед нами классический пример женщины, с детства попавшей в зависимость к более сильной и волевой женщине – своей матери. Налицо все признаки – неспособность что-то решить самой и отстаивать принятое решение, беспрекословное следование материнской воле и очень характерная для подобной ситуации «жизнь во сне» – полное расслабление воли и притупление эмоций.

Маму можно отнести к людям-манипуляторам – они, как

правило, способны так искусно управлять близкими, что те даже не замечают этого и остаются в святой уверенности, что сами вершат свою судьбу. Чаще всего, прозрение к ним приходит тогда, когда изменения в жизни чреватых катастрофами.

Что делать, если ты чувствуешь, что попала в подобную ситуацию? Во-первых, хорошо, что ты обнаружила какие-то симптомы этого явления именно сейчас, когда еще не слишком поздно что-либо менять. Во-вторых, мы позволим себе привести несколько советов, которые могут тебе помочь вырваться из замкнутого круга зависимости и обрести себя.

1. Разберись, в чем ты чувствуешь себя ущемленной. Заставляют ли тебя заниматься нелюбимым делом и запрещают ли заниматься тем, чем хочешь?

Это очень серьезный вопрос. Впоследствии родители могут настаивать (как это было с Ириной), чтобы ты поступила в нелюбимый, но престижный вуз и выбрала профессию по их вкусу. В юности многие проблемы затмевают такую важную вещь, как получение нужного образования. Слишком многие действуют по принципу «где бы ни учиться – лишь бы учиться», поэтому поддаются на уговоры родителей. Хоть им сделаю приятное, если уж мне все равно – так рассуждают молодые люди и в результате получают нелюбимую профессию на всю оставшуюся жизнь.

Но прежде чем приступать к активному сопротивлению, подумай – подходит ли тебе то дело, которое ты выбрала са-

ма? Быть может, Ирина стала бы актрисой, не надави на нее мама, а быть может и нет. Многие девочки мечтают о карьере актрисы, манекенщицы, фотомодели, не имея для этого ни соответствующих данных, ни подготовки, ни желания долго и упорно трудиться даже на этом поприще, избранном самостоятельно. Соразмерь свои желания и возможности, и если по здравому размышлению ты придешь к выводу, что мечты мечтами, а реальная жизнь важнее – может, лучше поискать себе что-то другое или согласиться в конце концов с родителями?

2. Следующая область, в которой может проявиться твоя зависимость от родителей, – это выбор круга знакомых. Зачастую родители-манипуляторы скрупулезно выбирают друзей для своего чада – детей своих знакомых и сослуживцев. Но ведь невозможно дружить «по заказу» – это же скука смертная! Тут нужно действовать по ситуации.

Одно дело, если родители так тебя охомутали, что ты не можешь сама завести себе приятелей – просто негде и некогда. Тогда неплохо покопаться в предложенном, отыскивая что-то стоящее. Полагаем, что дети, которых родители ведут к тебе «познакомиться и подружиться», тоже находятся в зависимости от родителей, иначе они на это просто не согласились бы. Так что может попробовать найти с ними общий язык?

Но предположим, у тебя есть сложившийся круг общения – компания друзей, которые любят тебя такой, какая ты есть,

и к которым ты привыкла, а родители упрямо запрещают тебе с ними общаться. Или не запрещают напрямую, а закатывают сцены с сердечными приступами и мрачными прогнозами на твое будущее и будущее твоих знакомых. Это, конечно, тяжело и неприятно, особенно если ты сама знаешь, что твои друзья не бандиты и извращенцы, а вполне нормальные люди, которые тебя любят и понимают. Выход только один – ты должна отстаивать свою дружбу. Иначе ты не только сдашь свои позиции, но и потеряешь свою компанию. А верность в дружбе способна вызвать уважение даже со стороны родителей-манипуляторов.

Побег из дома

Бывают моменты, когда тебе хочется бросить всех родных – маму, папу, бабушку и всех остальных родственников – и убежать куда-нибудь из дома и больше никогда их не видеть. Ты чувствуешь, что они тебя не понимают, постоянно указывают тебе, что и как делать, заняты какими-то своими делами и, вообще, очень тебе надоели. Ты хочешь, чтобы все они наконец обратили на тебя внимание или, наоборот, отстали от тебя и оставили в покое.

Тебе кажется, что ты совсем одна, и ты стараешься проводить большую часть времени со своими подругами, с которыми можешь поговорить о том, что вам особенно интересно. Но иногда выясняется, что у них есть проблемы с роди-

телями, как и у тебя, а у некоторых, по их рассказам, вообще, такие родители, по сравнению с которыми твои, оказывается, просто замечательные и очень тебя любят.

Кроме того, ты осознаешь, что убежать из дома неизвестно куда – это вовсе не выход из создавшегося положения, а всего лишь возможность отложить решение твоих проблем на неопределенный срок. Подумай о том, чего ты действительно хочешь и чего ты добьешься своим уходом из дома, что тебя ждет за его порогом, куда ты хочешь попасть. Даже если ты мечтаешь убежать к какому-то более или менее знакомому тебе человеку, который тебе сейчас нравится, подумай, что из этого может получиться.

Часто те люди, которые со стороны кажутся нам интересными и хорошими, при более тесном общении могут оказаться совсем не такими, какими мы их себе представляли. Это, конечно, не значит, что они обязательно должны быть плохими. Просто они другие. У них тоже могут быть какие-то свои проблемы, взгляды, намерения. Поразмысли, так ли хорошо ты их знаешь и как они могут поступить в ситуации, если ты неожиданно-негаданно появишься у них в доме.

Подумай обо всех неожиданных обстоятельствах, с которыми ты можешь столкнуться, оставшись одна, – дома ведь за тебя, как правило, серьезные решения принимают родители. Многое, о чем ты не задумывалась или о чем не знаешь, может вырасти для тебя в очень большие проблемы, с

которыми ты раньше никогда не сталкивалась. Не забывай, что обычно обо всем, чему ты не придаешь особого значения, пока живешь дома, (питании, одежде, лекарствах, даже о самой тривиальной зубной пасте или щетке), – заботились твои самые близкие родственники. И, кроме этого, до 18 лет ты считаешься несовершеннолетней по закону, то есть не обладаешь всеми правами взрослого. Что это значит для тебя? Например, ты не можешь сама купить что-то крупное (дом, машину), не можешь выйти замуж и т. д. В общем, считаешься ребенком.

Так что, если у тебя появились какие-то проблемы (в семье, в школе, с другом и т. д.), не преувеличивай их и не веди себя как маленькая девочка, – не устраивай «душераздирающих» истерик, не рыдай, не убегай из дома, этим ты все равно ничего не добьешься. Старайся решать возникшие проблемы какими-нибудь другими методами и способами, которыми обычно пользуются взрослые люди.

Например, у тебя:

– **ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ.** Постарайся принять своих родных такими, какие они есть, ты все равно их не переделаешь. Другое дело, как ты это воспринимаешь, как на все смотришь. Часто в жизни необходимо изменять не обстоятельства, а собственное отношение к ним.

Если вдруг в семье появился новый человек (это может быть младший брат или сестра), то тебе, естественно, не нравится, что все про тебя как будто забыли и занимаются толь-

ко им или ей. Тут уж ничего не поделаешь – и с тобой точно так же все носились, когда ты была маленькой. Может, то, что тебе кажется таким ужасно надоедливым сейчас, потом обернется для тебя самым классным образом. У тебя появится близкий тебе человек, который будет тебя понимать, разделять твои интересы, помогать тебе в чем-то.

То же самое, если этот новый человек – друг отца, подруга матери и другие люди, которые тебе не очень нравятся. Может, и они когда-нибудь в чем-нибудь окажут тебе помощь – могут потом в чем-то тебе посодействовать, что-то посоветовать. Да и почему они должны тебе обязательно нравиться, все люди разные, кому-то и твои друзья и подруги могут казаться глупыми, ленивыми. Твои родные тоже имеют право на свое мнение, свою личную жизнь.

Если у тебя не складываются отношения с родителями: им не нравятся твои новые друзья, твое новое увлечение каким-то делом или просто твое поведение, – то не воспринимай это сразу как посягательство на твою личную жизнь. Подумай о том, что они могут просто беспокоиться о твоём будущем – ведь у них все-таки больше жизненного опыта, чем у тебя.

Прислушайся к их мнению о твоих делах, к их советам, и ты наверняка обнаружишь, что не думала обо всем именно с этой новой точки зрения. Родители могут быть правы в чем-то, да и со стороны обычно виднее.

Кстати, если они слишком строго смотрят на твои дела,

попытайся напомнить им, какими они сами были в твоём возрасте. Наверняка они станут проще ко всему относиться.

– **ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ.** У тебя с одноклассниками что-то складывается не совсем так, как бы тебе хотелось, или просто тебе надоела эта дурацкая, никому не нужная учеба, ведь есть много гораздо более интересных вещей. Если тебя не устраивает то положение, которое ты занимаешь в классе, постарайся самостоятельно его изменить в лучшую сторону – это может быть смена твоего внешнего облика – одежды, причёски, вообще твоего привычного поведения среди одноклассников. В конце концов, на крайний случай, смена самой школы.

Но любые такие изменения лучше проводить постепенно и думать о том, чего ты этим можешь добиться. Например, если ты сразу явишься в класс очень модно, по твоему мнению, одетой и накрашенной, то тебя могут неправильно понять не только учителя, но и подруги, одноклассники.

А вообще, не бойся что-то менять в своём привычном облике, поведении, смело экспериментировать.

Почему бы тебе для разнообразия не выучить на «отлично» все уроки? А вообще, в успеваемости, как и во всем остальном, лучше выбрать золотую середину: плохо быть троечницей и двоечницей, но и стараться изо всех сил быть примерной отличницей, используя любые, в том числе сомнительные средства, тоже не очень хорошо, хотя у медалистов на вступительных экзаменах в вуз будут преимущества.

Лучше всего просто хорошо учиться, не лезть из кожи вон, чтобы получить пятерку, – ведь многие школьные знания понадобятся тебе в дальнейшей жизни, но привычку «идти по головам» бросить будет трудно, почти невозможно.

– **ПРОБЛЕМЫ НА НОВОМ МЕСТЕ.** Это может быть переезд на новое место жительства, поступление в другую школу или еще что-то, связанное с незнакомой обстановкой, новыми людьми и налаживанием отношений с ними. Это всегда какое-то волнение, неизвестность и ожидание нового. Тут один главный совет – постарайся сразу поставить себя так, как ты хотела бы, чтобы к тебе относились. Гораздо проще сразу определиться, чем потом пытаться что-то изменить. А вообще, надо уметь приспосабливаться к любой жизненной ситуации и обстановке.

– **ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ.** Это может быть все что угодно, начиная от конкретных сиюминутных проблем – нехватка денег, какие-то комплексы, связанные с твоим внешним видом, и заканчивая любыми другими психологическими проблемами: непонимание окружающих, несчастная любовь или отсутствие жизненных целей, поиск смысла жизни. Здесь надо рассматривать отдельно каждую проблему и пытаться найти пути ее разрешения.

Например, не хватает денег на что-то. Да, в твоём возрасте это довольно серьёзная проблема. Конечно, в первую очередь это забота твоих родителей – ведь ответственность за тебя, в основном, лежит на них. У них могут быть какие-то

трудности в этом плане – в наше время это не редкость.

Это может быть следствием и каких-то временных проблем – увольнение с работы и поиск новой или другие причины. С твоей стороны было бы правильным поддержать их в этой трудной ситуации, помогать им в чем-то, например, по дому, и уж во всяком случае не создавать им новых проблем своим нытьем по поводу какой-нибудь покупки. Вообще, относиться к ним с пониманием и не нагнетать страстей из-за отсутствия средств.

Ведь наверняка при всех материальных трудностях, твои родители, по возможности, стараются обеспечить в первую очередь именно тебя всем необходимым, а не тем, что хочется тебе, потому что у твоей подруги «это есть». Согласись, было бы просто нечестно клянчить у мамы денег на плеер или новый рюкзачок, в то время как она сама ходит в позапрошлогодних туфлях с аккуратными и «почти незаметными» заплатками.

В крайнем случае, можно попытаться самой найти какие-то способы заработка, хотя для человека несовершеннолетнего, не имеющего профессии, это очень непросто. Тем не менее тебе может и повезти – тут могут помочь знакомые, друзья и твоя собственная инициатива.



Только не ввязывайся в какие-то сомнительные и тем более незаконные дела, что бы тебе там ни обещали – высокооплачиваемую работу, огромные перспективы и т. д. Как правило, такие люди хотят тебя как-то использовать в своих целях. Если тебе предлагают нечто подобное – категорически откажи или скажи, что подумаешь, и потом уходи.

– **ПРОБЛЕМЫ С ВНЕШНОСТЬЮ.** Это, конечно, совсем не причина для ухода из дома, но может как-то этому способствовать. Так что если у тебя возникли подобные трудности – вот несколько советов: во-первых, не паникуй, большинство твоих проблем можно устранить соответствующими процедурами, занятиями, надо только поставить себе такую цель и настойчиво ее добиваться. Даже если ты сразу не получишь желаемого результата – не останавливайся.

Лучше обратись к специалистам – людям, которые профессионально занимаются такими вещами. Это могут быть медики, косметологи, разные физинструкторы и т. д. Не бой-

ся пойти к ним на прием – ничего в этом страшного нет. Наоборот, если человек стремится к чему-либо: изменить свою внешность, хорошо выглядеть – это помогает ему укрепить свой характер, обрести уверенность в своих силах и возможностях и в дальнейшем добиваться других, более серьезных целей. Но и самой можно способствовать исправлению многих недостатков внешности – вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, избавиться от вредных привычек.

И во-вторых, многие такие проблемы в твоем возрасте могут быть преувеличены или связаны с переходным возрастом, а значит, скоро сами собой разрешатся. Вообще, людей с идеальной внешностью, в принципе, нет. Постарайся принять и полюбить себя такой, какая ты есть, и не комплексовать по этому поводу. Да и человек – это не только его внешний вид, но и его внутренний мир, то есть его жизненные цели, характер и то, как он смотрит на мир.

Человек может уйти из дома и по каким-то психологическим причинам – например, он чувствует, что там его не понимают, жизнь кажется ему бессмысленной, однообразной и серой, он не знает, чего он хочет добиться в жизни, и т. д. Если у тебя именно такое настроение – не спеши бежать из дома или в порыве злости или отчаяния совершать любые другие эмоциональные, необдуманные поступки, о которых, остыв, скорее всего, ты пожалеешь.



Попробуй разобраться в себе, как-то отвлечься. В таком возбужденном состоянии ты можешь быть подвержена влиянию разных людей со своими собственными, часто нехорошими по отношению к тебе намерениями – это могут быть наркоманы, убеждающие тебя стать такими же, как они; сектанты, уверяющие тебя, что только их религия – самая лучшая, а все остальное неправильно; люди, проповедующие всякие идеи, а также преступники и просто сумасшедшие.

Если тебе встретились такие люди – старайся иметь свое независимое мнение о том, чем они вообще занимаются, чего они хотят от жизни и чего конкретно – от тебя. Подумай и реши, совпадают ли твои цели и интересы с их целями и интересами.

Как правило, ввязаться в отношения с такими людьми достаточно легко – они сами этого настойчиво добиваются, зато избавиться от них потом бывает очень трудно. Давай разберем все по порядку.

Допустим, ты попала в компанию наркоманов или просто кто-то из так называемых друзей, подруг или случайных зна-

комых предлагает тебе попробовать, какой это «кайф», «отпад», «улет», что круче этого нет ничего на свете. В жаргоне наркоманов для всех этих вещей есть соответствующие названия, и они с радостью тебе все это расскажут, чтобы ты знала, какая у них интересная жизнь по сравнению с твоей.

На своем языке говорят и в уголовном мире, и уже это показывает то, что и наркоманы, и преступники живут в своей определенной среде, отдельно от других людей с нормальными отношениями, законами и т. д. И обычно это связано одно с другим – чтобы доставать наркотик, втянувшийся наркоман готов на любые дикие, с точки зрения обычного человека, действия. Для него почти ничего не значат общепринятые нормы человеческого общения, он живет в своем собственном ирреальном мире – от дозы до дозы. Собственно, поэтому он и хочет, чтобы ты тоже была такой же, чтобы самому потом перепродавать тебе наркотики.

Вообще, наркомания – отдельная, сложная тема. Ты наверняка об этом уже слышала и знаешь, что достаточно даже один раз попробовать, чтобы привыкнуть (подсесть), и потом очень трудно бросить. Это относится и к так называемым легким наркотикам – косяку анаши (сигареты с коноплей, марихуаной), а от некоторых (ЛСД или кислота, героин, другие галлюциногены – в основном сильные синтетические наркотики) человек может не только сбежать из дому, но и вообще совершить все что угодно – ведь обычно наркоман не контролирует не только свое физическое и эмоциональное

состояние, но и свое поведение. У него могут быть различные галлюцинации, может, что называется, съезжать крыша, возникают разные видения, воспринимаемые им как реальность, – что за ним гонится его тень или зеленый крокодил, или ему может захотеться полетать, выпрыгнув из окна. Наркоманы, как правило, долго не живут. Наркотики разрушают психическое и физическое здоровье. Не говоря уже о смерти от передозировки, они часто кончают жизнь самоубийством, следуя за призраком, зовущим «за грань».

Или возьми другую ситуацию – допустим, тебе встретились какие-то идейные или религиозно настроенные люди, которые тебя агитируют, чему-то учат и хотят, чтобы ты была с ними. Это могут быть любые общественные движения, партии, группы людей по интересам, религиозные секты и отдельные люди со своими взглядами. При общении с такими людьми надо быть особенно осмотрительной – обычно у них есть отработанные приемы психологического воздействия, своя конкретная программа действий и определенные цели. Так что постарайся определить, чего они действительно хотят от тебя.

Нет ничего плохого в том, что люди объединяются для достижения каких-то общих целей, но бывает, что у них есть свои намерения или они хотят как-то тебя использовать – командовать тобой или взять у тебя денег. Они могут рассказать тебе все что угодно, все, что ты хочешь услышать, повесить тебе любую «лапшу» на уши. Если ты это замети-

ла, то лучше не связываться с такими людьми – потом, когда они возьмут тебя «в оборот», будет трудно от них отделаться. И не надо с ними спорить и пытаться что-то доказать или узнать – это бесполезно.

Если тебе просто скучно, не хватает общения или нечего делать – постарайся найти себе какое-то полезное и интересное занятие, чему-то учишься, найди себе нормальных друзей и подруг, которым от тебя ничего «странного» не надо, кроме дружеских отношений и общих дел. Иногда твоей беде может помочь человек, которому ты доверяешь и с которым поделишься своими проблемами, возможно, он подскажет, что конкретно тебе нужно сделать. Только смотри с кем откровенничаешь – тот ли это человек, которого можно посвятить во все свои неприятности, позаботься о том, чтобы твоя откровенность не имела для тебя нежелательных последствий. Можешь позвонить по телефону доверия, где опытные психологи подскажут, как быть. Главное – не мучь себя, не думай все время о своих проблемах, отвлекись – все они временные и обычно разрешимые. Кому-то помогают пережить депрессию домашние животные: кошки, попугаи, рыбки, – только прежде чем их заводить, подумай о том, сможешь ли ты за ними следить, ухаживать, а то забытая-заброшенная кошка может съесть оголодавшего попугая, а рыбки, съев все водоросли, примутся друг за друга.



И, наконец, последняя причина, по которой у тебя может появиться желание уйти из дома и начать самостоятельную взрослую жизнь.

Тебе нравится мальчик

Тебе кажется, что ты не можешь без него жить, а твои родители категорически не хотят, чтобы вы встречались.

Как-нибудь на досуге задумайся о вашей дружбе, любви, вообще взаимоотношениях. Скорее всего, если ты решишь убежать из дома к нему, он, в свою очередь, сбежит от тебя. Ведь, вероятнее всего, он примерно одного с тобой возраста, а значит, даже если ты ему по-настоящему интересна и он к тебе испытывает очень сильное чувство, то все равно он не готов к такой ответственности. Он ведь так же, как и ты, живет с родителями, скорее всего, учится и вряд ли сможет обеспечить семью и заботиться о тебе: он ведь сам еще пол-

ностью зависит от родителей, которые тоже не будут в восторге от твоего ухода из дома, даже если до этого они к тебе очень хорошо относились. И вообще, родительский дом, каким бы он ни был, это то место, в котором ты пока живешь, где ты выросла и провела детство, где тебе всегда рады помочь родители и другие родственники, несмотря на временные и, поверь, проходящие проблемы.

Развод в семье

А теперь мы поговорим с тобой на одну важную тему, которая, может быть, тебя не касалась (и тогда тебе просто повезло), но о ней ты многое слышала – это наверняка. Мы обсудим и подскажем тебе, как вести себя, если вашу семью постигло такое несчастье, как развод.

Вообще, пережить развод родителей тебе будет намного труднее, чем им самим, потому что для них это не такая неожиданность, как для тебя. Они все заранее передумали, обсудили и решили, а тебе придется лишь смириться с их решением.

Но так бывает, конечно, не всегда. Иногда дети с меньшим нетерпением ждут, пока их отец или мать будут жить отдельно.

Так бывает, когда обстановка в семье настолько напряженная, что это становится просто невыносимым. Если у тебя сложилась именно такая ситуация, тогда развод родите-

лей для тебя не будет таким уж тяжелым испытанием, как для остальных подростков или детей, когда родители поставили их в известность об этом за две недели перед разводом. Но как бы там ни было, после этого события меняется весь жизненный уклад, и в твоей жизни это, безусловно, не пройдет незамеченным.

Ты можешь поделиться новостью со своими подругами, но не больше того. Если они сами не испытали подобного, им очень трудно будет советовать тебе, как вести себя в такой ситуации. Поэтому часто ребята чувствуют свое особенное одиночество именно в это время, потому что родители, которые послужили причиной такого настроения, заняты исключительно своими проблемами.

Ты постоянно вынуждена выслушивать бесконечные ссоры и перебранки, которые тебе уже так надоели, что хочется сбежать куда-нибудь, чтобы только ничего подобного больше не слышать, ну хотя бы ненадолго. Это желание тебя преследует уже долгое время, и ты мечтаешь не о том, чтобы родители помирились (это кажется тебе уже нереальным), а чтобы весь этот кошмар закончился как можно скорее.

Что делать в такой ситуации тебе, когда ты не знаешь, к кому можно было бы обратиться за помощью и советом? Давай постараемся вместе решить эту проблему, может быть, после этого ты сможешь намного быстрее понять и своих родителей, и саму себя?

Сейчас тебе кажется, что мир делится на две части, и те-

бе неизбежно придется решать, какую из них нужно предпочесть – с кем из родителей ты хотела бы жить. Как правило, вопрос решается в пользу матери, поэтому твой выбор уже несколько предопределен. Но ведь тебе хочется жить не с кем-то одним, а всем вместе!

Ты считаешь, что родители сейчас думают только о себе, но уж ни в коем случае не о тебе, ведь у вас была нормальная семья, вы могли бы жить так все время. Ну что, тебя посещали когда-нибудь такие мысли? Ты чувствуешь себя никому не нужной и потерянной, потому что распадается мир, в котором ты жила до дня, который поделил твою жизнь на «до» и «после». Мама, папа, я и мама или папа. Конечно, это очень сильный стресс.

Мы рассмотрели ситуацию развода твоих родителей с твоей стороны, но давай посмотрим на нее с другой – а что же об этом думают сами родители? Раз они решились на этот шаг, значит, уже многое обдумали и взвесили. Ты напрасно думаешь, что о тебе никто никогда не беспокоится, о тебе думали в первую очередь. Возможно, то, что твои родители до сих пор были вместе, значит именно это. Ты не можешь знать, когда их отношения изменились. Может быть, как раз твое существование и удерживало их рядом друг с другом. Но теперь ты достаточно повзрослела, и им, наверное, кажется, что ты сможешь понять их.

Встань на место родителей, ведь в твоем возрасте это не так уж и трудно сделать. Ты захотела бы жить с человеком,

с которым тебя связывает только совместное приятное прошлое и ребенок? Мы думаем, что тебя бы не обрадовала такая перспектива личной жизни. Но вот для своих близких ты почему-то хочешь приготовить такую судьбу. Тебе не кажется, что это несколько жестоко?

Поверь, развод для твоих родителей – не самое приятное, что может быть в жизни, и раз они затеяли все это, значит, в этом есть необходимость.

Тебе придется привыкнуть к мысли, что твои папа и мама живут уже не вместе, и тебе, чтобы увидаться с кем-то из них, нужно будет назначать определенное время для встреч. Конечно, это очень неудобно, но если ты хочешь увидеть своих папу или маму, то преодолеть какое-то расстояние для тебя не составит особого труда.

Постарайся не доставлять неприятностей своим родителям, добиваясь того, чтобы они поступали так, как тебе нужно. Конечно, это твои любимые родители, и они тебе близкие люди, но все-таки стоит смириться с тем, что они – взрослые самостоятельные люди и могут жить своей жизнью, порой независимо от твоих желаний. Мы советуем тебе не делать и без того стрессовую ситуацию накаленной до предела. Ведь этим ты ничего не сможешь изменить, а вот испортить нервы себе и всем остальным ты сможешь очень легко.

Тебе предстоит перенести множество переживаний на трудном пути адаптации к новому положению своих родителей, но со временем это пройдет, и ты будешь воспринимать

такую ситуацию как вполне нормальную. Ведь это еще не самое страшное, что может с тобой произойти, так что понять и смириться с тем, что развод твоих родителей – необходимость, тебе волей-неволей придется.

Но свыкнуться с мыслью, что родители разводятся, – это, к сожалению, только первый этап в этой проблеме. Ведь каждый из них может еще встретить свою новую любовь и заново устроить свою личную жизнь, и с этим тоже нужно будет смириться. Очень часто именно появление нового мужа у мамы и вызывает массу протестов у ребенка. С этого начинается самое ужасное – подросток не может смириться с тем, что его отцом стал какой-то другой мужчина, и нужно не только к нему привыкнуть, но и назвать его отцом. Но, как правило, никто не настаивает на этом, ведь взрослым понятно, что такое бывает крайне редко. Но даже без этого у тебя возникает просто куча проблем.

У тебя растет непреодолимое желание рассказать всем, какой он невыносимый – этот новый муж твоей мамы (или жена отца), но тебя что-то удерживает, возможно, ты стесняешься показать всем, как тебя задевает вся эта ситуация. Ты хочешь поделиться своими мыслями хоть с кем-нибудь, но вот беда – никого подходящего для этой цели нет. И вот ты носишь в себе все эти мысли и рискуешь когда-нибудь на кого-нибудь сорваться. Конечно, этим кем-то будет кто-то из твоих близких – ведь им всегда больше всего достается.

Часто бывает, что мальчик или девочка долго не могут

привыкнуть к новому мужу или жене своих родителей, поэтому они делают все, чтобы испортить жизнь новому члену семьи. Конечно, не очень приятно менять уклад своей жизни, но все же это не совсем верный выход из сложившейся ситуации. Ведь так ты не только не добьешься каких-либо положительных результатов, но и усугубишь свою проблему, испортив отношения не только с тем, кому всеми силами стараешься досадить.

Вообще, арсенал средств у тебя может быть чрезвычайно разнообразным: ты можешь начать с простого молчания в ответ на приветствия и вопросы в твой адрес, а можешь и откровенно грубить. Все это выдает в тебе человека еще недостаточно выросшего, который вместо того чтобы решить свои проблемы, использует агрессивные методы.

И если ты раньше настаивала на том, что уже выросла, то теперь тебе придется смириться с тем, что ты спустилась на несколько ступенек вниз и снова ведешь себя, как маленькая капризная, а главное – упрямая девочка. А особенно нелепо выглядит уже взрослая девушка или парень, которые спустя несколько лет все еще не могут смириться с мыслью, что у них есть отчим или мачеха.

Нам кажется, что прошли те времена, когда слово «мачеха» обозначало какую-то страшную женщину, которая постоянно мучила ребенка своего мужа и не давала ему есть. А если ты живешь еще в мире старых понятий, то от этого, в первую очередь, страдаешь ты сама.

Мы поговорили с тобой сейчас о тех ситуациях, когда в семье все складывается более или менее благополучно. Но эти советы совершенно не касаются тех случаев, когда в семье все не так благополучно, как тебе бы хотелось. Например, твой отец частенько выпивает, и тебе было бы намного проще, если бы вы с мамой жили отдельно.

То же самое можно сказать про твоего отчима. Возможно, ты считаешь, что он совершенно не подходит твоей маме и, если бы они не сходились, все было бы намного лучше. Так рассуждаешь ты, глядя на свою маму.

Но если она так не думает, то пока придержи свое желание поделиться с ней своими открытиями, возможно, что она думает совсем иначе, а ты можешь огоршить и расстроить ее своим заявлением.

Ну а если ты все же решишься открыть ей глаза, то постарайся сделать это как можно тактичнее и осторожнее, потому что то, что тебе кажется понятным, ей просто не приходило в голову. Допустим, что ты все-таки поделилась со своей мамой впечатлениями по поводу ее жизни, не стоит настаивать на своем решении, которое ты приняла за нее, – разойтись с новым мужем, не забудь, ведь опыт в этом деле у нее есть.

Скорее всего, мама будет просто ошеломлена твоим сообщением, так что прими это в расчет и не требуй от нее немедленного принятия решения и дай ей возможность обдумать твои слова и все взвесить. Конечно, ты можешь втай-

не рассчитывать на успех своего предприятия, но все-таки не стоит особо обольщаться – ведь это жизнь твоей мамы, и еще неизвестно, согласится она с твоими доводами или нет.

Конечно, ты достаточно внимательный наблюдатель и тебе можно спокойно доверять, но ты все-таки очень страстна, поэтому твои выводы могут грешить неточностями. Естественно, что ты хочешь, чтобы вы с мамой жили одни и чтобы никто не лез в вашу жизнь, но ведь она тоже нуждается в собственной личной жизни. И чем раньше ты это поймешь, тем скорее ты привыкнешь.

Вообще, прежде чем попытаться навязать свое решение маме, подумай, как неприятно бывает тебе, когда «лезут» в твою жизнь. Сейчас же ты оказываешься в роли такого диктатора. Даже если у мамы с отчимом на самом деле не все в порядке, она, возможно, сама пытается исправить ситуацию, а твои замечания могут выбить ее из колеи. Подумай, ведь она уже один раз решилась порвать с близким человеком, так ли легко ей будет пойти на такой шаг вторично?

Тогда тебе должно быть понятно, почему твоя мама не разделяет твои идеи по поводу ее будущего. Для тебя же будет проще, если ты смиришься с мыслью, что она не станет выполнять твоих указаний, как ни прискорбно тебе это слышать.

Вполне возможно, что только тебе понятны и видны недостатки твоего отчима, а для твоей мамы они вполне терпимы, и ничего страшного в них она не видит. В общем, в этой

ситуации ты должна понять, что жизнь твоих родителей – это их личное дело, и ты не можешь вмешиваться в нее со своими пожеланиями.

Когда ты примешь и поймешь это, тогда перестанешь воспринимать их жизнь как плацдарм для воплощения своих желаний и идеалов. Конечно, это звучит достаточно жестоко, но зато ты не станешь принимать близко к сердцу появление нового для тебя человека в семье. Пройдет время, и, возможно, ты уже не сможешь себе представить вашу семью без него.

Часто детям очень сильно не хватает того, с кем они вынуждены, хоть ненадолго, но расставаться. Конечно, никто не отнимает у тебя возможности видеться с отцом тогда, когда тебе этого захочется, но постепенно ты начинаешь чувствовать себя лишней и не такой желанной, как это было раньше.

Конечно, так думают далеко не все дети, попавшие в подобную ситуацию, но у многих есть комплексы, и они влияют в большей степени на характер поведения такой девочки. Но даже если ты не сильно испытываешь на себе влияние этих неприятных мыслей, все равно с течением некоторого времени ты начнешь все реже и реже заходить к отцу, думая, что у него дел слишком много, чтобы еще уделять время и тебе.

Возможно, для таких мыслей у тебя есть определенная причина, но мы не думаем, что твой отец разделяет твою

неверие в то, что он любит тебя так же, как и раньше. Если у тебя возникли какие-нибудь сомнения в своем отце, то самое лучшее, что можно тебе посоветовать в таком случае, – это искренне поговорить с ним о своих сомнениях.

Вообще, вместе с близкими людьми решать возникшие трудности намного легче, чем одной. И тогда твой отец поймет, что с тобой происходит, и не будет мучиться догадками, отчего его дочь стала так редко появляться в гостях, а если приходит, то почему-то ведет себя очень замкнуто и недружелюбно. Если ты решишь высказать ему все, что тебе пришло в голову, то, возможно, твои страхи улетучатся, и ты вновь обретешь утраченную, как тебе казалось, любовь и расположение близкого человека.

Ни в коем случае не думай, что если папа с мамой стали друг другу «бывшими» мужем и женой, то это определение в какой-то мере должно касаться и тебя. Разве может быть «бывшая» бабушка или «бывшая» племянница? То, что твои родители имеют свидетельство о разводе, не значит, что эта бумажка должна отнять у тебя половину твоей жизни – твоих старых добрых стариков, дедушку и бабушку, твоих дядю и тетю, братьев и племянников – твою горячо любимую родню, которая никогда не может стать бывшей.

Для того чтобы не встречаться с ними, нет совершенно никакого повода – ведь все тебя любят так же, как раньше. Ты представляешь что было бы, если бы все бабушки и дедушки перестали любить своих внуков только потому, что

они официально перестали быть таковыми, а стали совершенно чужими мальчиками и девочками.

Так что тебе лучше всего по отношению к тому, с кем ты раньше прекрасно ладила, проявить весь свой такт и продолжать отлично проводить с ними время, как это было раньше. Не стоит разбрасываться близкими людьми, ведь приобрести их не так легко, как это кажется на первый взгляд.

В связи с разводом родителей и появлением новой семьи у отца или матери у тебя может возникнуть другая, не менее важная и трудная проблема, это – образование новой семьи у того из родителей, с кем ты не живешь.

Ты понимаешь, что теперь все изменилось, у твоего родного отца – новая семья, где тебе уже не остается места. Такие мысли, конечно, не придадут тебе уверенности при общении с близким человеком.

И вообще, они, скорее, у тебя ее отнимут вовсе и добавят новых комплексов. Конечно, с появлением новой семьи у твоего отца ты уже не можешь так просто приходить к нему в гости тогда, когда тебе этого захочется, и забирать его куда-нибудь погулять.

Но тем не менее это совершенно не значит, что ты не имеешь никакого права на встречи и свидания с ним. Новые обстоятельства в жизни близкого тебе человека только изменяют время и частоту ваших встреч, но ни в коем случае не отменяют их совершенно. Так что ты можешь абсолютно ничего не бояться и так же встречаться со своим папой или ма-

мой, когда тебе этого захочется. Не думай, пожалуйста, что ты стала менее любима, все осталось так, как было прежде.

Если ты человек общительный и коммуникабельный, что бывает в твоём возрасте не так часто, как хотелось бы, то можешь познакомиться с новой семьёй твоего отца. Если же у тебя ещё не прошли неприятные воспоминания после развода и ты считаешь всех, кто способствует отдалению твоих родителей друг от друга, настоящими вредителями, то тогда наш совет для тебя пока не подойдёт.

Но поверь, что теперь уже ничего не исправишь, а твои родители уже стали друг другу совершенно чужими людьми, поэтому появление нового человека никак не повлияет на их отношения, вернее – на отсутствие таковых. Так что ты можешь, успокоившись, смело налаживать контакты с новой супругой своего отца. Возможно, она не такая плохая, как тебе показалось в самом начале, и с ней можно найти даже общие темы для разговоров.

Подумай хотя бы о том, что если у вас будут неплохие отношения с этой женщиной, то вам с отцом можно будет встречаться гораздо чаще. Вообще, лучше любые проблемы решать мирным путем, тогда их количество заметно сократится.

Но у тебя может возникнуть совершенно противоположное желание, как раз понятное и легко объяснимое в твоём возрасте, – сказать какую-нибудь грубость новой жене своего отца. Ты со всей строгостью неподкупного судьи находишь

в ней все возможные и невозможные недостатки и делаешь вывод, что твоя мама в сотни раз лучше.

Естественно, что для тебя это именно так. Никто не требует того, чтобы ты полюбила ее также, как свою мать. Но ведь она и не претендует на это. Отнесись к ней со всей терпимостью, на которую ты способна, и тогда общение с незнакомой для тебя женщиной станет не таким мучительным, как это было первое время.



Обязательно наступит такое время, когда в новой семье (но к тому времени она уже не будет новой) появится малыш (конечно, если этого захотят). Мы надеемся, что ты не возненавидишь его лютой ненавистью, потому что он не родной тебе, а только сводный. Но ведь ничего страшного в этом нет, главное, – чтобы ты его любила. А если он уже есть, то постарайся как можно скорее наладить с ним отношения, тебе самой так будет намного легче и проще.

Подумай, ведь твой отец любит тех людей, с которыми те-

перь живет. Не проявляй недоверия к его выбору – ведь что-то он нашел в этой женщине. Кроме того, не стоит отравлять ему жизнь своим нытьем и придирками, – в конце концов, сама-то ты живешь с мамой. А ему, что же, навсегда остаться «одиноким волком»?

Итак, мы обсудили с тобой такую трудную, но тем не менее важную тему, как развод родителей. Мы надеемся, что наши советы и рекомендации помогли тебе справиться с трудностями, возникшими в этой ситуации. Главное – не унывай и постарайся выйти из нее с достоинством. Ну а если тебя спросят твои знакомые, откуда ты знаешь, как себя нужно вести, ты ничего не отвечай им, пусть это будет наша с тобой тайна.

Братья и сестры

Есть две стороны этой проблемы, они очень отличаются друг от друга, поэтому каждой из них нужно уделить особое внимание. Это младшие и старшие. Когда попадаешь в положение и того и другого, то просто трудно понять, кому в таком положении труднее – младшим или старшим.

Когда тебе приходится быть старшей сестрой, то кажется, что нет в мире ничего хуже, чем эти противные малявки. Но когда оказываешься в положении младшей, тогда возникают почему-то совершенно противоположные мысли. Интересно, почему так бывает?

Эта тема для разговоров – чуть ли не самая популярная среди подростков твоего возраста. Это вполне естественно, потому что с сестрами и братьями мы видимся каждый день и так же часто вынуждены терпеть их пакости, которые они творят, а родители после этого их же еще и защищают.

У тебя порой возникает такое чувство, что хочется просто убить это противное существо. Только не знаешь, что тебя останавливает, – природная доброта, наверное.

Давай сначала поговорим о наших старших братьях или сестрах, потому что от них вреда меньше, да и проблем вроде бы тоже. Но все равно, если тебе довелось родиться после своей сестры или брата, то в этом, как тебе кажется, нет ничего хорошего.

Ты вынуждена донашивать вещи, которые до тебя уже носили, а о новых нарядах приходится только мечтать. Но надемся, что тебя эта проблема не так сильно коснулась, как некоторых девочек чуть старше твоего возраста.

Когда тебе десять-четырнадцать лет, то старшие братья или сестры уже достаточно взрослые люди, поэтому им до тебя просто нет никакого дела. Вот зато тебе самой до них есть дело, да еще какое! Ты становишься уже почти взрослой, поэтому тебе все интересно знать – почему происходит что-либо с тобой и что будет дальше. Конечно, ты понимаешь, что иногда не стоит мешать и отвлекать своих родственников от дел, но так хочется спросить, что никакие ограничения просто не срабатывают.

Вообще, наверное, сейчас уже у тебя со старшими братьями и сестрами нет больших проблем и особых причин жаловаться на них своим подругам во дворе. Разве что рассказать, что сестра не дала надеть ту или иную вещь, о которой ты давно мечтала. Но это все сейчас, а вот несколько лет назад все было иначе.

Ты так сильно настрадалась от своего старшего брата, что просто не знала, когда закончатся все твои мучения. Конечно, и ты сама была не без греха и частенько ябедничала на него. Вы дрались просто не на жизнь, а на смерть. И у вас была самая настоящая кровная вражда. Но зато, когда родители приходили вас ругать, вы объединялись и уже восставали против них, как земляне против марсиан.

Вот такова повседневная жизнь братьев и сестер, вынужденных жить под одной крышей. Но мы обсудили далеко не все трудности, которые могут коснуться тебя, если ты являешься младшей в семье, поэтому наш разговор еще не закончился.

Ты стремишься к тому, чтобы в вашей семье были мир и порядок (но, в общем-то, этого хотят все, только добиваются разными способами), а твой старший брат делает все наоборот, постоянно старается поссориться с тобой и довести тебя чуть ли не до белого каления.

Но мы откроем тебе небольшой секрет и скажем, что твой старший брат не считает себя виновником твоих бед, и не думает, что своим поведением он нарушает мир в семье. Во-

обще, по большому счету, он практически не замечает тебя и твоих нужд. Взаимопонимание придет, но немного позже, а сейчас ты вынуждена терпеть его «тиранию».

Но если ты живешь просто прекрасно со своим старшим братом или сестрой и у тебя не возникает с ними почти никаких проблем (а точнее, у них эти проблемы не возникают с тобой), то можешь принять от нас самые искренние поздравления – тебе повезло, поэтому можешь радоваться жизни и наслаждаться обществом самых близких тебе людей. Но, к сожалению, не у всех все так прекрасно складывается в общении с семьей. Что же делать?

Естественно, ты можешь рассказать обо всем своим подругам и попросить у них совета, как тебе поступить в той или иной ситуации, но мы не уверены, что они смогут дать тебе исчерпывающий ответ на твой вопрос, а главное, полезный, действенный совет. Конечно, общение с подругами просто незаменимо в жизни, но когда дело касается решения каких-либо серьезных проблем, тогда они могут лишь рассказать тебе, как было в их жизни или у кого-то из их знакомых. Не более.

Мы же, в свою очередь, постараемся дать тебе, по возможности, подробное разрешение той или иной ситуации.

Признайся, давно ли тебе приходилось жаловаться на брата своим родителям, а может быть, даже ябедничать? Очень и очень недавно, даже сегодня? Ну что ж, тогда твои дела плоховаты – и то, что тебе приходится терпеть от своего

старшего брата или сестры, в некоторой степени оправдано. Только, естественно, это не значит, что терпеть ты должна неведомо какие унижения, – все должно быть в меру.

Мы хотели бы тебя предостеречь в будущем от подобного проявления сестринской любви к старшему брату. Во-первых, он этого просто не поймет и не оценит, в чем ты успела уже, наверное, убедиться; а во-вторых, это просто-напросто не самый лучший способ обратить внимание и вызвать уважение к своей персоне. Ведь так ты пытаешься убедить брата или сестру в том, что у тебя тоже есть какая-то сила, а когда кто-то демонстрирует ее, то он тем самым провоцирует другого на ответное действие. Чего же остается ждать?

Но ведь, согласишься, это сила не твоя, а твоих родителей. Конечно, ваши родители – это близкие вам люди, но все-таки не стоит злоупотреблять их вмешательством в ваши отношения. А особенно некрасиво выглядит такое поведение, если ты что-нибудь приврала к тому, что сообщила своим родителям. Это уже совершенно непонятно и необъяснимо. Если у тебя не переросло в стойкую привычку привирать о недостатках своего брата или сестры, когда ты о них сообщаешь вашим родителям, то постарайся вовсе не прибегать к этому приему. Он – не из самых лучших.

Возможно, на первых порах твое сообщение с «дополнением» будет иметь определенный эффект, но постепенно тебе просто перестанут доверять, а отношения с твоим братом или сестрой превратятся из слегка натянутых во враждеб-

ные. И тогда их будет уже практически невозможно исправить или как-то наладить – во всяком случае, в ближайшее время. Подумай сама: – хотела бы ты поддерживать отношения с человеком, который при первой же твоей оплошности или невольном «прегрешении» передним тут же пошел «кляузничать» твоей маме? Ответ, как нам кажется, очевиден – нет, нет и нет. Зачем же ты становишься для своего родного человека – брата или сестры – таким доносчиком? Ведь потерять доверие можно за считанные секунды, а восстановить – ох, как нелегко!

Мы думаем, что тебе это совершенно не нужно, так что если ты имеешь привычку постоянно жаловаться, то от нее нужно постараться как можно быстрее избавиться. А то получается, что ты уже просто придумываешь себе причину, чтобы обратиться к родителям за помощью и поддержкой. Конечно, когда ты была маленькая, то такое поведение было вполне объяснимо (естественно, в случае, когда тебя действительно обижали). Ну а теперь ты должна сама научиться решать свои проблемы, не ставя в известность родителей.

Мы сейчас говорим о простых шалостях, которые ты вынуждена терпеть от своего старшего брата. Конечно, если дело касается глобальных вопросов, то обращение к родителям остается единственно возможным решением.

Если ты не уверена, что какой-либо случай серьезный, то лучше обратиться к помощи своих родителей, они могут разобраться в том, что случилось. Например, твоя старшая

сестра выглядит больной, но говорит тебе, что с ней ничего опасного не произошло, просто она немного устала. Естественно, что ты усомнишься в ее словах, но будешь пребывать в раздумье, стоит ли прибегнуть к помощи ваших родителей. Мы советуем тебе все-таки сделать это, потому что сестра может оказаться действительно больной, но самане будет отдавать себе в этом отчета. А родители смогут прекрасно разобраться, в чем дело, и оказать ей своевременную помощь.

Вообще, ты и сама прекрасно понимаешь, что во всех проблемах, которые касаются ваших отношений, ты все время должна выбирать то решение, которое будет приемлемым и для твоих старших братьев и сестер. Только остерегайся вести себя униженно и льстиво. Конечно, так бывает крайне редко, но все-таки можно встретить примеры такого поведения в семье.

Мы считаем излишним отдельно говорить на эту тему, потому что ты и сама все прекрасно понимаешь. Униженное положение не дает тебе никаких преимуществ перед своим братом или сестрой, а только все усугубляет. Если ты думаешь, что это единственно верный путь к тому, чтобы тебя стали уважать и относились к тебе с доверием, то ты глубоко заблуждаешься.

Напротив, если ты будешь продолжать такую линию поведения, то невольно твой брат или сестра начнут пользоваться твоими услугами, но ничего взамен, на что ты осо-

бенно рассчитываешь, все-таки не получишь. Разве что наденешь один раз какую-нибудь модную вещь из гардероба своей сестры, но не более того. Как ты думаешь, стоит ли ради этого переступать через себя?

Самая лучшая манера поведения для младшей сестры (конечно, она потом сама сложится, но сейчас лучше всего об этом сказать специально) – это просто дружеское расположение. Ты можешь шутить по поводу своего брата или сестры, но все-таки не стоит выбирать объектами своих приколов его или ее друзей, а тем более тех, с кем твой брат или сестра встречаются.

Ты не только не услышишь слов радости и восхищения твоим юмором и сообразительностью, но и рискуешь нарваться на крупную ссору. Не стоит смеяться над теми, кто дорог твоему брату или сестре.

Мы плавно перешли к тому, что тебе не нужно делать ни при каких обстоятельствах. Если ты любишь поругаться с кем-нибудь, то не стоит все-таки свои способности применять к друзьям и знакомым своих родственников. Поверь, что тогда ты не только в лице своего старшего брата или сестры приобретешь настоящего врага, но и в лице их друзей тоже. Такую линию поведения мы не порекомендовали бы тебе ни при каких обстоятельствах. Но, если ты считаешь, что это просто необходимо в твоей ситуации, тогда прибегни к такому приему, который, возможно, позволит тебе решить некоторые проблемы, связанные с друзьями твоих старших

родственников.

Вот некоторые из проблем, которые мы обсудили с тобой, возникающие в том случае, если ты оказалась самой младшей среди всех братьев и сестер, которые есть в вашей семье. Ну а как быть, если ты, наоборот, старшая в семье, и поведение младшего брата или сестренки тебя просто выводит из себя? Это только с виду кажется, что они маленькие и безобидные, а на самом деле...

На самом деле, при неправильном поведении ты рискуешь найти в их лице настоящих вредителей и домашних тиранозавров, которые не дают тебе ни спокойно сходить на дискотеку, ни встретиться с друзьями и подругами. В общем, если ты хочешь, чтобы у тебя был настоящий единомышленник, то нужно его долгое время воспитывать соответствующим образом. И только спустя некоторое время ты будешь пожинать плоды своего педагогического таланта и невероятных усилий.

Итак, если не все еще потеряно, то ты можешь приступить к осуществлению своих планов, связанных с воспитанием своих маленьких братишек и сестреночек. Если он или она уже имели неосторожность проявить по отношению к тебе свои предательские наклонности и порассказали родителям о некоторых твоих неофициальных похождениях, то, как это ни трагично звучит, время уже немного упущено, и тебе придется не столько создавать что-то новое, сколько налаживать уже испорченное.

«Как это можно сделать?» – спросишь ты. Осуществить «карательные» меры, мы думаем, ты уже успела, теперь можно переходить к воспитательным. С чего начать? Ты можешь просто словесно описать ему или ей, что ябедничать – это отвратительно и недостойно. Естественно, что и тебе самой не надо опускаться до такого же поведения, в противном случае ты сама будешь похожа на своего маленького братишку или сестренку.

Ты же должна быть выше этого и не снисходить до примитивной мести – тем более тем, кто явно слабее тебя. Мы можем себе представить, что начнется после нашего высказывания: «Да какой он слабый! Да все вокруг гораздо слабее его!» Конечно, тебе сейчас несладко, но все-таки постарайся отнестись к его или ее вторжениям в твою личную жизнь не так эмоционально. В конце концов, его вмешательство не столь значительно, чтобы из-за этого сильно расстраиваться.

Конечно, не такой важный повод, чтобы огорчаться, но и не такой, чтобы на него не обращать внимания, оставляя его без последствий. Тебе нужно объяснить своему маленькому братишке, что он не имеет никакого права вмешиваться туда, куда его не просят. Придумай что-нибудь такое страшное, что может надолго отучить его совершать такие неблагоприятные поступки. Например, что у закоренелых ябедников навсегда выпадают зубы или волосы или что они никогда не смогут научиться кататься на велосипеде или роликах.

Ты болтаешь со своими подругами, и они рассказывают

тебе про своих братьев и сестер, которые очень послушные и покладистые, милые, забавные дети, в то время как твоя сестра то возьмет без спросу какую-нибудь заколку или накрастит губы себе и всем своим куклам помадой, на которую ты копила деньги чуть ли не полгода. Словом, тебе приходится только жаловаться на своего кровного родственника. Ну разве это честно?

Только все-таки не стоит завидовать другим и опускать руки в воспитании этого «исчадия ада», со временем ты почувствуешь все прелести наличия брата или сестры. Но, к сожалению, это будет еще не так скоро и об этом счастливом времени пока можно только мечтать. А сейчас ты вынуждена терпеть все «приколы» этого маленького монстра.

Ну так как же можно воспитать хорошего брата или сестру? С первого взгляда это кажется очень трудным, но на самом деле это не так уж сложно. Если твой брат или сестра не очень большие, ты можешь им придумать какую-нибудь историю, в которой бы говорилось о том, как плохо жил тот ребенок, который портил жизнь своей старшей сестре.

Но наш совет касается только тех случаев, когда у тебя брат или сестра совсем маленькие, ну а если они достаточно взрослые, тогда сказка ничего не изменит и действовать нужно совершенно по-другому. Если брат или сестра прекрасно все понимают, а делают гадости только из простой вредности, тогда постарайся подыскать что-то такое, что для него или нее очень важно или что она любит больше всего.

И скажи, что этого она (он) не получит, если будет и дальше вести себя так, как раньше. Поверь, это может прекрасно подействовать на твоего избалованного брата или сестрицу.

Конечно, этот способ не очень красивый и педагогичный, но иногда прекрасно помогает. Например, твоя сестра очень любит мороженое (шоколад, жевательную резинку и т. д.). Ты можешь предложить его, но при условии, что после этого сестра не будет больше рассказывать родителям про то, во сколько ты пришла домой после дискотеки в тот вечер, когда родители уходили в гости.

Конечно, это называется подкуп, и он не всегда оправдан, но если ты вынуждена постоянно терпеть от нее всякие подлости, то на такой отчаянный шаг можно пойти со спокойной совестью. Кроме того, если твой родственничек окажется достаточно сообразительным, ты можешь оказаться жертвой банального шантажа. Он или она будут требовать постоянных дотаций, угрожая разглашением тайны. Так что прибегай к подобным мерам в крайнем случае, иначе ты рискуешь разориться на всяких шоколадках и мороженом. Постарайся воспитывать сестру без подкупов.

Есть еще один способ, тоже не очень высокоморальный. Твои брат или сестра небезгрешны, поэтому ты можешь знать о их поступке, который они хотели бы скрыть от родителей, и пригрози, что расскажешь все, если он или она не будут выполнять твои условия. Только постарайся, чтобы у тебя не вошел в привычку такой шантаж, потому что есть

большой риск через несколько месяцев испытать те же чувства, что сейчас испытывают твои брат или сестра. Попросту говоря, вы поменяетесь ролями – твои сестренка или братишка будет называть тебя не иначе, как ябеда.

Самым лучшим и надежным способом наладить отношения с младшими представителями вашей семьи будет простой откровенный разговор и обсуждение всех трудностей, связанных с вашим общением. Тогда ты спокойно сможешь объяснить, что он делает не так, как нужно, а в чем он проявляет свои хорошие качества.

Иногда брат и сестра, разные по возрасту, конфликтуют из-за того, что живут в одной комнате. Если у тебя есть младший брат и у вас на двоих одна-единственная комната, то вполне понятно, что тебе не хочется жить с ним вместе. Но только из-за этого мы не советовали бы тебе устраивать настоящий террор своему брату. Он же не виноват в том, что вы вынуждены коротать время «под одной крышей», постарайся и ты отнестись к этому с пониманием.

Зато представь, как, спустя каких-то несколько лет, вы будете вспоминать об этом с удовольствием. Постарайся отнестись к тому, что вы живете в одной комнате с младшим братом, со всем юмором, на который ты только способна.

Тогда тебе будет не так трудно. Вообще, юмор может тебе помочь во всех ситуациях, а особенно касающихся отношений с родными и близкими.

В семье может быть и такое, что младший ребенок чув-

ствует себя чуть ли не пупом земли и поэтому позволяет себе всякие, мягко говоря, вольности по отношению не только к своим старшим сестрам и братьям, но и к родителям. Естественно, такое поведение не может не возмущать тебя. Если ты человек спокойный и уравновешенный, то можешь некоторое время не обращать на это внимания. Но вообще, на такое поведение не только нужно обращать внимание, но и надо что-то предпринимать, чтобы его изменить. В противном случае вся семья рискует попасть в зависимость от своего младшего ребенка.

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.