

И. Чеснова

КАК?

НЕ ССОРИТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ



**КАЖДЫЙ
РЕБЁНОК
ЖЕЛАЕТ
ЗНАТЬ**



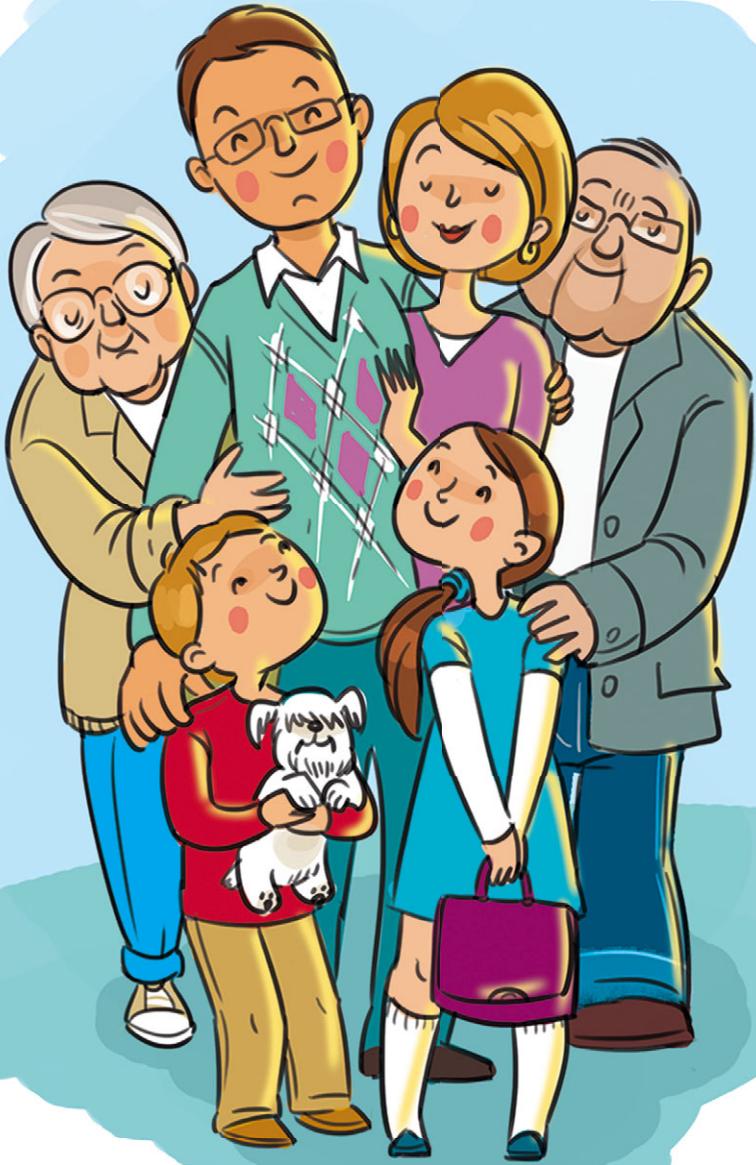
И. Чеснова

КАК НЕ ССОРИТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ



Художник
Муся
Кудрявцева

Аванта



2



СЕМЬЯ — ЭТО САМЫЕ БЛИЗКИЕ
ДЛЯ НАС ЛЮДИ. ЭТО ТЕ, КОГО ЛЮБИМ МЫ,
КТО ЛЮБИТ НАС, КТО ЖЕЛАЕТ НАМ
САМОГО ЛУЧШЕГО.

Если бы у нас не было близких, нам было бы одиноко и грустно. Никто бы нас не обнимал, не подбадривал, не интересовался нашими делами. Ведь людям незнакомым, чужим не важно, о чем мы думаем, что у нас на душе. Им неинтересно, скажем, болит ли у нас живот, или, может, сосед по парте сказал что-то обидное, над какой шуткой мы смеемся, в какие игры играем. А людям неравнодушным, родным все важно: что нам нравится, к чему мы стремимся и о чем мечтаем.

В этой книге мы поговорим с тобой о семье, о том, как общаться с близкими так, чтобы всем было тепло и радостно, чтобы каждый чувствовал себя любимым. Чтобы ссор и конфликтов было меньше, а счастливых, запоминающихся моментов — больше.

Посмотри на обложку книги, она синего цвета. Синий — цвет неба, цвет расслабленности и покоя. Он олицетворяет единение и тесную связь.

СЕМЬЯ — ЭТО МАЛЕНЬКИЙ УЮТНЫЙ МИР,
КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮБЯЩИХ ЛЮДЕЙ.

В этом мире каждый из нас ищет поддержку и принятие. И хочет ощутить прочную связь с другими, быть открытым и искренним, оставаясь при этом самим собой.

С чего начинается семья?

Семья начинается с любви.

Когда-то твои родители встретились и открыли друг в друге много-много интересного, неповторимого, притягательного. И полюбили. И решили быть вместе. И дали тебе жизнь.

Ты — плод их любви. Мне кажется, есть в этом что-то волшебное, когда встречаются два человека, очень разных, непохожих, и у них появляется еще один человек, маленький и прекрасный, который удивительным образом соединяет в себе черты их обоих.

Знаешь ли ты, как познакомились твои родители? Если нет, попроси их рассказать об этой встрече. Какими они были тогда? Что привлекло их друг в друге?

Семья — самый лучший дом для ребенка, который только начинает жить.

4

**ИМЕННО В ЭТОМ
БЕЗОПАСНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
РЯДОМ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ
МЫ УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ, КАКИЕ МЫ,
КАК УСТРОЕН МИР.**

Мы делимся искорками приятных переживаний. Мы учимся видеть и чувствовать друг друга. Мы черпаем силы и находим утешение и защиту.

Наши близкие дарят нам тепло и заботу. Они говорят нам добрые слова. И в этой заботе, в этих словах проявляется любовь. Любовь может выражаться по-разному.

Любовь — это ласковый мамин взгляд и поцелуй перед сном.



Это запах пирожков или вкусного ужина.
Это пикники на природе и подарки на праздники.
Это лекарство, когда болеешь, и помощь, когда не справляешься.

Когда мы мало говорим о своей любви, мы как будто надеваем на нее шапку-невидимку. И она становится незаметной, прозрачной, вроде есть, а вроде ее нет. Но зато когда мы не жадничаем и щедро делимся чувствами, любовь наполняет собой все вокруг. И даже в самую ненастную погоду делает дом солнечным и уютным.

Каждому человеку очень нужно чувствовать, что его любят, что он хороший, что без него не могут жить.

Это нужно и тебе, и твоим близким. Поэтому так важно научиться говорить друг другу слова любви. Это настоящий волшебный нектар, который нас питает и делает счастливыми.

О любви можно говорить так:

Я так рад(а), что ты есть.

Мне хорошо с тобой.

Ты такая чудесная.

Ты замечательный.

Так здорово, что мы семья.

Спасибо, что помогаешь.

Ты мне дорог(а).

Я верю в тебя.

Ты — мое солнышко,
мое сокровище, мой ангел.

Мне нравится, когда
мы что-то делаем вместе.

И просто:
Я тебя люблю!





Ты можешь дополнить этот список теми словами, которые приняты в вашей семье. Говорите их друг другу как можно чаще.

Такие разные семьи

Знаешь, когда я сама была маленькой девочкой, мне казалось, что все семьи очень похожи друг на друга, все живут так же, как мы. Но когда я выросла, я поняла, что это не так.

Каждая семья уникальна, как жемчужина в море. И ни одна не похожа на другую.

Семьи бывают большие и маленькие. Есть семьи, где вместе с людьми обитает много животных — собаки, кошки, попугаи, хомячки (и они тоже самые настоящие члены семьи). А есть семьи, где живности нет совсем.

Одни семьи проживают в городских квартирах, другие — за городом в частных домах. Есть семьи, где дети живут с одним из родителей, и есть те, где родителей двое.

В общем, у всех все по-разному. И нет какого-то одного, единственно правильного уклада семьи. Жизнь каждой, как река, течет по своему неповторимому руслу, и это просто замечательно.

Интересно, а какая она — твоя семья? Кто живет с тобой в одном доме? А какие твои близкие живут где-то в другом месте, но вы все равно считаете себя семьей?



Я оставляю здесь немного места, и ты — если захочешь, конечно — можешь нарисовать всех членов своей семьи. И даже написать пару слов о каждом — кто это, сколько лет этому человеку, что он любит, называют ли его другие домочадцы забавным или ласковым семейным прозвищем? Или может, у него

Моя

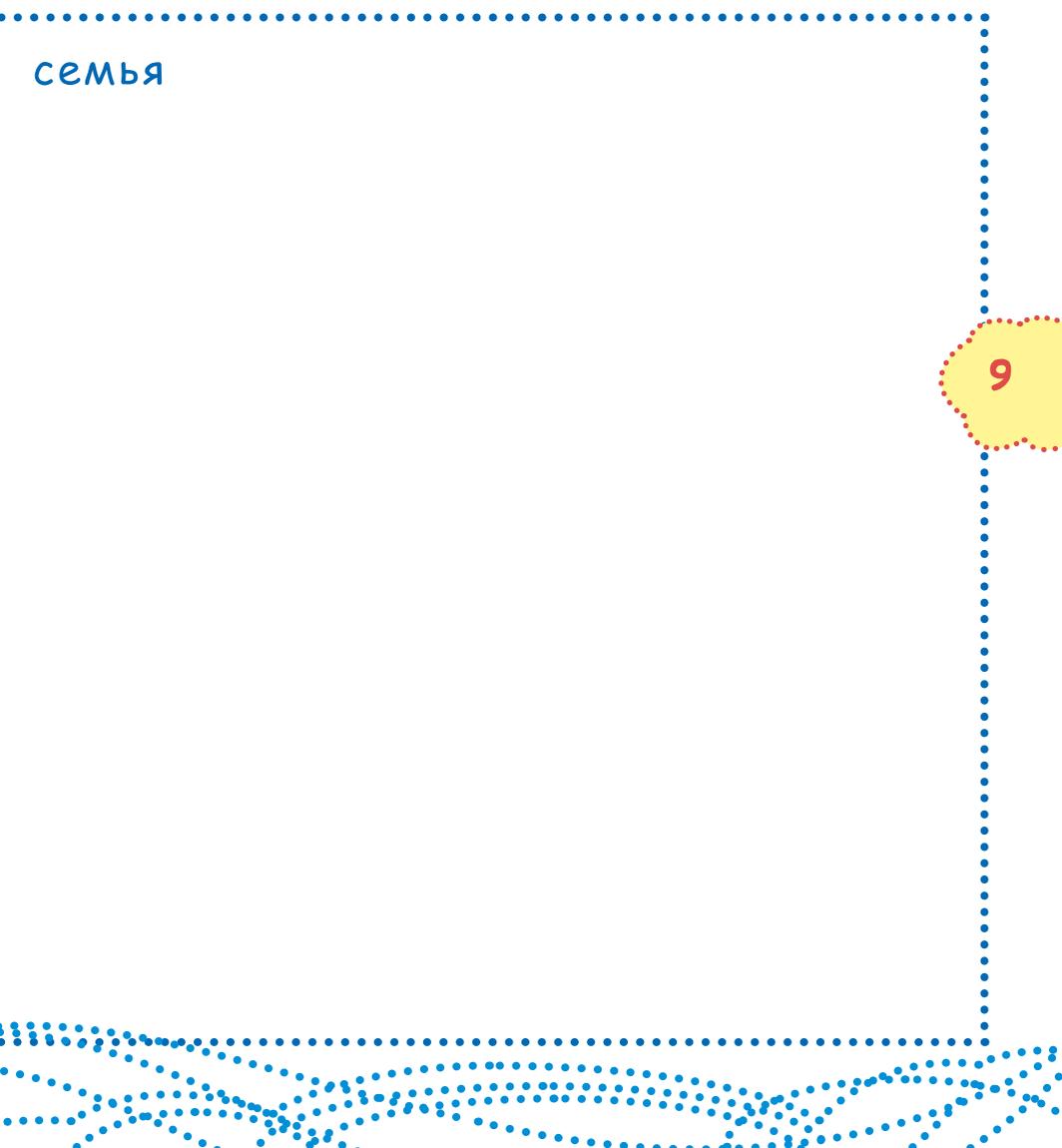


8



есть какая-то яркая, отличительная черта, которая сильно выделяет его среди вас? Не забудь также нарисовать себя!

Твой рисунок и твои надписи станут настоящей историей и прекрасным воспоминанием для тебя в будущем.



семья

9

Семейная история

Я думаю, ты знаешь, что первые люди появились на Земле много-много лет назад. Им пришлось многое испытать и преодолеть, многому научиться, в том числе ценить жизнь и стремиться оставить что-то важное после себя. У каждого из нас есть свои предки, свой род, благодаря которому мы появились на свет. Я предлагаю тебе вместе с родителями нарисовать историю вашей семьи в виде дерева. Оно, кстати, так и называется — семейное или генеалогическое древо.

Любой род действительно очень похож на дерево — у него есть корни (это самые старшие представители семьи, о которых помнят твои родные). Есть ствол и ветви — их потомки, благодаря которым сформировалась и окрепла крона, которая украсилась множеством новых побегов. Эти побеги и есть вся твоя семья и родня, которую ты знаешь, включая тебя самого.

Пока вы будете составлять свое генеалогическое древо, вы найдете множество старых фотографий, вспомните массу интереснейших историй из жизни твоих предков. Может быть даже тебе откроется какая-нибудь семейная тайна или легенда, о которых ты расскажешь уже своим детям. Все это позволит тебе ощутить себя частью большой семьи и прикоснуться к ее силе, истории и традициям.





Традиции и правила

В каждой семье есть свои традиции. Например, у кого-то принято наряжать елку всей семьей, а у кого-то — встречать Новый год каждый раз в новом месте. Или, например, на день рождения накрывать большой стол и приглашать всех близких. Раз в месяц устраивать вечер караоке. Рисовать друг другу открытки на праздники. Собираться раз в неделю всем вместе на семейный совет и обсуждать важные дела и планы. Все это — примеры семейных традиций.

14



Что укрепляет семью?

**СЕМЬЯ — ЭТО МЕСТО
БЕЗОПАСНОСТИ И СИЛЫ.**

Что же мы ищем и находим в этом уютном и важном для нас пространстве?

В первую очередь, мы находим здесь теплые, искренние чувства привязанности, ощущение, что нас принимают такими, какие мы есть, и любят, несмотря ни на что. Мы можем грустить, с чем-то не справляться, нам может быть страшно, но именно близкие люди — те, кто первыми приходят на помощь и оказывают поддержку.

Поддержка — это сильные руки, которые помогли тебе удержать равновесие. Это крепкие объятия, когда одиноко или кто-то обидел. Это вселяющие уверенность слова: «Я с тобой, я рядом, вместе мы справимся». Поддержка нужна всем людям, мой друг, и маленьким, и большим. Все мы нуждаемся в близких, на которых можно рассчитывать и опереться, когда трудно.

**БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕМЬИ —
ЭТО ТАКЖЕ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ
И СВОБОДНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА.**

Не скрывать, не подавлять, не прятать в себе свои эмоции и переживания. Делиться ими, говорить о них и не бояться, что тебя за них оттолкнут или осудят.

Возьмем, например, злость. Многие взрослые люди запрещают себе злиться, потому что в детстве им говорили: «Что ты такой злой?» или «Не злись, злиться плохо». Сейчас это мешает им хорошо себя чувствовать и радоваться жизни. И чтобы с тобой этого не произошло, я открою тебе большой секрет.

**НАМ НУЖНЫ И ВАЖНЫ ЛЮБЫЕ ЧУВСТВА,
ДАЖЕ САМЫЕ ДОСАДНЫЕ И ГОРЬКИЕ.**

18

Потому что неприятные эмоции, как сигнальные маячки, показывают нам, что что-то в нашей жизни идет не так, как хотелось бы. Поэтому лучше не отказываться от чувств, а учиться грамотно их выражать в поведении. Запомни правило: ты можешь злиться, раздражаться, быть недовольным и разочарованным, но чтобы показать это, вовсе не обязательно кричать, обзывать, топтать ногами и кидаться вещами (даже абсолютно нежелательно это делать). Есть гораздо более безопасный и удобный способ поделиться тем, что с тобой происходит, — сказать об этом словами. Как это делать, я расскажу тебе дальше.

Есть еще одна важная вещь, которая делает семью сильнее и радостнее. Это шутки, юмор и смех.

**КОГДА ЛЮДИ МОГУТ ПОХОХОТАТЬ
НАД ЧЕМ-ТО ВМЕСТЕ,
ОНИ ОЩУЩАЮТ ОСОБОЕ РОДСТВО.**

Это правда: в дом, где смеются, приходит счастье. Вот прямо сейчас расскажи своим близким какую-нибудь смешную шутку. Или попроси их вспомнить что-нибудь забавное из семейной истории. Я надеюсь, ты понимаешь разницу между добрым юмором и обидными, ранящими шутками или насмешками. Настоящая шутка должна быть смешной не только для тебя, но и для окружающих. И она будет такой, если не вкладывать в нее желание задеть или больно подколоть другого.



Вместе здорово не только смеяться, но и мечтать. Ты можешь поделиться с родителями своей мечтой, а потом спросить у них, о чем они мечтали в твоём возрасте. Вы можете даже устроить вечернее чае-



питие с вкусными плюшками, во время которого они расскажут тебе, какими они были детьми, чем занимались, с кем дружили, куда ходили, о чем думали, чем увлекались. Пусть они покажут свои детские фотографии и поведают о своих приключениях и даже шалостях. И вы вместе погрузитесь в мир их детства, которое, с одной стороны, конечно, отличалось от твоего, а с другой — было во многом таким же — ведь все дети любят изучать неизведанное и озорничать.

Помимо всего хорошего, радостного и приятного, к сожалению, есть вещи, которые семью не укрепляют, а, наоборот, ослабляют и подтачивают. Совсем как жук-короед, который лишает дерево жизненной энергии и защиты. Подобно ходам короеда семью истощают осуждение, упреки, оценки, злое высмеивание и подтрунивание. «Все дети как дети, а ты...», «Все почему-то справляются, а тебе сложно», «Будешь так учиться, станешь дворником», «Мы для тебя стараемся, а ты не ценишь», «Что ты хнычешь, как маленький?», «Хорошие девочки себя так не ведут!», «Ну ты и рева-корова».

Согласись, это очень неприятно слышать. Никому. И я абсолютно убеждена в том, что всем станет гораздо проще и комфортнее, если перейти на совершенно другой способ общения. Не только, кстати, в семье. Об этом способе общения я, как и обещала, расскажу чуть позже.

Как решать конфликты?

Когда люди живут вместе и тесно общаются, у них много общего. Они делят друг с другом и радость, и грусть. Да, иногда они спорят, не понимают друг дру-



Я хочу обратить твое внимание, что свои интересы и потребности есть у каждого человека. И у твоих близких они тоже есть. Например, как мы с тобой говорили, все хотят, чтобы их любили и понимали. Для них очень важно, чтобы все были здоровы. Чтобы дети получили хорошее образование. Чтобы у семьи была возможность путешествовать. Чтобы все шло по плану. Чтобы они сами ощущали себя уверенными в своих силах. И чтобы их отношения с детьми были теплыми, открытыми и доверительными.

Так вот:

**СПОРЫ И КОНФЛИКТЫ — ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ
СТОЛКНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ
РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ.**

Наши желания не всегда совпадают: один человек хочет одно, другой — другое. Опять же повторю — это нормально, так и должно быть, мы же все разные.

Ну вот, например, один член семьи любит чистоту и чтобы все лежало на своих местах. А другой не обращает на раскиданные вещи никакого внимания и называет это милым художественным беспорядком. Смогут они всегда жить в мире и согласии, как считаешь? Вряд ли. Потому что одному очень важен порядок, а другому неважен. И если в доме кавардак, тот, кто любит чистоту, будет ворчать или даже топтать ногами. А другой так и не поймет, в чем сыр-бор и почему к нему пристают.

23



В спорах и конфликтах мы обычно отстаиваем то, что для нас важно. Давай разберем на примере. Когда близкие запрещают тебе много времени проводить с планшетом в руках, они чего хотят? Позлить тебя? Конечно, нет!

ОНИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ТЕБЕ
НА ВСЕ ХВАТАЛО ВРЕМЕНИ И СИЛ —
И ПОИГРАТЬ, И ПОГУЛЯТЬ, И УРОКИ СДЕЛАТЬ,
И ПОЗАНИМАТЬСЯ ЧЕМ-НИБУДЬ ЕЩЕ
ИНТЕРЕСНЫМ.

26



С высоты своего опыта они понимают:

ПОГРУЖАТЬСЯ С ГОЛОВОЙ
В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ЗАБЫВАТЬ
ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ — ЗНАЧИТ,
У САМОГО СЕБЯ ВОРОВАТЬ ВРЕМЯ.

И тогда ты не успеешь сделать все, что запланировано на день.

К тому же — не будем скрывать — у твоих близких, как и у тебя, есть страхи. Взрослые иногда тоже боятся! Боятся, что ты так и не научишься прикладывать усилия, проявлять упорство и следовать своим целям, что не вырастешь ответственным человеком. Для них это важно. И именно поэтому они ограничивают тебя в играх на планшете — чтобы твое развитие было не односторонним, а насыщенным и гармоничным.

У тебя же (и я тебя отлично понимаю) есть собственные желания. Тебе не хочется заниматься тем, что неинтересно и сложно, а хочется, чтобы все удавалось быстро и легко. Этого хотят все люди на свете независимо от возраста. Однако жизнь всем нам показывает:

ИНОГДА
ЧТО-ТО ПОЛУЧАЕТСЯ МГНОВЕННО,
СТОИТ ТОЛЬКО ПОДУМАТЬ,
А ИНОГДА БЕЗ УСИЛИЙ,
БЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕБЯ
ВРЯД ЛИ ЧЕГО-ТО ДОБЬЕШЬСЯ.

Ты спросишь меня: «Как же быть? Если у меня с родителями много разных и не всегда совпадающих желаний и интересов, которые к тому же каждый из нас считает очень-очень важными и готов защищать? Неужели мы так и будем постоянно ссориться и испытывать недовольство друг другом?»

Конечно, нет! Очередной мой секрет состоит вот в чем:

ДАЖЕ СПОРИТЬ МОЖНО ТАК УМЕЛО,
ЧТО НИКОМУ НЕ ПРИДЕТСЯ СТРАДАТЬ,
ОБИЖАТЬСЯ И ДУМАТЬ,
ЧТО ЕГО НЕ ПОНИМАЮТ.

И сейчас, как и обещала, я тебе расскажу, что для этого нужно делать. Нужно всего лишь соблюдать

29

ПРАВИЛО ТРЕХ «У»!

1 УВАЖЕНИЕ

Это когда ты и твои родители говорите друг другу о том, что очень важно для каждого из вас. Обязательно слушаете друг друга до конца, не перебивая и не давая никаких оценок вроде: «Мал еще свое мнение иметь», «Да нет, это все ерунда», «Вам, взрослым, все равно никогда нас не понять».

И вы все вместе договариваетесь отнестись к этим вещам с пониманием и соглашаетесь соблю-

дать оговоренные правила. Говоря умным взрослым языком, и ты, и родители проявляете уважение к потребностям, желаниям и интересам друг друга.

Например, ты говоришь, что для тебя очень важно отдохнуть часик после школы, прежде чем сесть за учебники. А мама, в свою очередь, говорит, как ей важно, чтобы никто не просил ее помочь с уроками после 9 часов вечера, потому что к этому времени она падает от усталости.

После этого вы вместе стараетесь следовать этим правилам, и чур не жульничать! Отдохнуть часик — это именно часик, а не полдня с планшетом в руках. В противном случае мама увидит, что ты хитришь, перестанет тебе доверять и начнет шуметь на тебя из-за уроков, которые не сделаны в то время, которое ей кажется правильным.

Если вы слышите друг друга и уважаете интересы каждого, вам будет проще найти подходящее всем решение.

2

УНИЖЕНИЯ И ОСКОРБЛЕНИЯ — ПОД СТРОГИМ ЗАПРЕТОМ!



Договоритесь между собой, что вы не общаетесь друг с другом грубо, не говорите обидные слова и слова, заставляющие злиться или чувствовать себя виноватым. Они же ранят в самое сердце.

Вы навсегда выкидываете из вашего дома выражения: «Ну ты и бестолковый!», «Вот растяпа!», «Как тебе не стыдно?», «Вечно ты...», «Ты не справишься», «Не хочу тебя видеть!», «Куда ты смотрел? О чем думал? Сам виноват!», «Я же тебе говорила!», «Сколько можно меня учить?», «Отстаньте от меня, надоели», «Чего привязалась?», «Тебе надо — ты и делай!».

Почему? Да потому, что, как это ни удивительно, такие слова ничего не меняют. Они не помогают решать проблемы, а только обостряют конфликты, отдаляют вас друг от друга, и поэтому они абсолютно бесполезны.

3

УМНЫЕ ФРАЗЫ

Это и есть тот новый, удобный и никого не обижающий способ общения, о котором я уже упоминала.

Все, что мы договорились выкинуть парой абзацев выше, нужно заменить другими волшебными фразами, которые обязательно помогут примириться даже самым воинственным соперникам.

У них есть тайное и очень взрослое название: «Я-сообщения». Это фразы, в которых мы не обвиняем других людей, не нападаем на них, а говорим о себе (поэтому и «Я-сообщения», то есть сообщения о том, что ты сейчас чувствуешь и чего действи-

тельно хочешь). Магия этих фраз состоит в том, что как только ты их произносишь, люди тебя понимают мгновенно и всегда правильно, потому что в них нет ничего лишнего, а только выражение твоего состояния, четкая просьба или вопрос.

Например, ты долго разговариваешь по телефону, а кому-то из твоих близких нужно позвонить. И вместо «Сколько можно болтать?» он говорит тебе: «Мне срочно нужен телефон, пожалуйста, прервись, когда я закончу, ты сможешь перезвонить».

Или. Ты мечтаешь о новой игре. И вместо того, чтобы донимать родителей театральными вздохами «Наверное, у меня никогда не будет того, что я хочу», ты говоришь: «Товарищи родители, дорогие и любимые, очень хочу новую игру, мечтаю, не сплю, жить не могу. Скажите, когда вы сможете ее мне купить?»

Согласись, когда звучат понятные и вежливые просьбы, даже сопротивляться им не хочется, сразу так и тянет на них откликнуться.

Вот как могут начинаться такие просьбы

Мне нужно то-то и то-то,
пожалуйста,
(далее следует просьба).

Пожалуйста,
сделай то-то и то-то.

Я тебя прошу ...

Давай с тобой
договоримся, что ...

Давай подумаем,
как нам быть?

Для меня важно,
чтобы ...



И конечно, не забывайте про спасибо!

«Спасибо», «пожалуйста» и «извини» — это тоже волшебные слова. Чем чаще звучат они в семье, тем комфортнее и радостнее всем в ней живется.

А еще можно обменяться шутивными записочками (помнишь, мы говорили, что юмор творит настоящие чудеса).



«Мы чумазые сапожки.
Мы хотим быть чистыми
и блестеть. Помой нас».

«Sos, sos, закройте меня,
когда возьмете вкусняшки».



33



«Пожалуйста,
не чихай на меня».

Поэтому будет здорово, если в конфликтных ситуациях вы с родителями начнете использовать вот такие «Я-сообщения». Они помогают свободно выражать свои чувства и понятно доносить до собеседника, чего вы хотите.

Мне не нравится...

когда меня перебивают.

Пожалуйста, выслушай меня до конца.

Мне грустно...

когда я зову играть, а никто не приходит.

Поиграйте со мной.

Я начинаю сердиться...

когда в третий раз приходится повторять одно и то же.

Мне важно, чтобы меня слышали с первого раза.

Я волнуюсь...

когда ты говоришь, что позвонишь мне, и не делаешь этого.

Пожалуйста, будь внимательнее и перезвонивай.

Мне трудно...

делать несколько дел одновременно.

Я сначала сделаю что-то одно.

Мне обидно...

что ты переключаешь телевизор, когда я смотрю мультимики, и даже не спрашиваешь, можно ли.

Пожалуйста, дай мне досмотреть до конца.

Мне неприятно...

когда ты обещаешь что-то и не делаешь. Получается, что на тебя нельзя полагаться.

Пожалуйста, старайся выполнять то, что обещаешь. Уговор дороже денег.

Мне страшно...

когда ты кричишь.

Пожалуйста, говори спокойно.

Мне больно...

когда меня обзывают.

Не делай так больше.

Меня раздражает...

когда берут мои вещи.

Если ты что-то берешь, пожалуйста, клади на место.

Я злюсь...

когда меня заставляют делать то, что я не хочу.

Я же могу отказаться?

Меня бесит...

когда я нахожу яблочные огрызки за диваном.

Весь мусор должен лежать в мусорном ведре!



Я очень надеюсь, что эти волшебные фразы помогут тебе и твоим близким жить в мире, доверять и любить друг друга. И они же, между прочим, еще не раз выручат тебя в жизни — и в школе, и в общении с друзьями, и при любом другом взаимодействии с людьми.

Кстати, о разногласиях. Если их в вашей семье накопилось слишком много, то можно попробовать собрать круглый стол, как у знаменитого короля Артура (если ты не в курсе этой великолепной рыцарской истории, скорей попроси взрослых рассказать ее тебе, это очень увлекательно, честно-честно!). Это будет своего рода семейный совет, на котором вы сможете обсудить вопросы, которые вызывают у вас наибольшее напряжение. Например, уборка комнаты, уроки, прогулки, помощь по дому. Вы можете даже заключить настоящее соглашение. В нем вы прописываете ваши договоренности и правила — кто за что отвечает, кто что делает, когда и как, и что будет, если кто-то нарушит договор. Со временем вы сможете это соглашение пересмотреть и заключить новое.

Кстати, какие предложения ты хочешь внести на общем семейном совете?

И еще я хочу также сказать вот что. Вежливые просьбы и «Я-сообщения» — это все-таки не магические заклинания. Они не гарантируют, что все твои желания будут непременно выполнены, и что родители всегда будут с тобой соглашаться. Твои близкие могут настаивать и даже требовать сделать то, что они считают нужным. У них есть такое право — потому что они отвечают за твою жизнь и благополучие. В этих случаях тебе ничего не оста-

нется, как сделать то, что они говорят. Да, согласна с тобой, очень неприятно, когда заставляют. И очень обидно, когда ты чего-то хочешь, а тебе отказывают. Поэтому ты вполне можешь выразить свои чувства — сказать, что тебе неприятно, что тебе обидно. А со стороны твоих родителей самым мудрым будет признать это.



— Я понимаю твои чувства, — скажет мама, — ты вполне можешь возмущаться, злиться и быть недовольным. Но я настаиваю. Я считаю это важным, поэтому прошу сделать так, как я говорю.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ
МНОГО ТЕТЛА И ВНИМАНИЯ ДРУГ К ДРУГУ,
ТЕБЕ БУДЕТ ПРОЩЕ ПРИНЯТЬ
РАЗУМНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
И ОГРАНИЧЕНИЯ.

Требования бывают выполнимые и непосильные. Обсудите с родителями, каким их требованиям ты можешь следовать, а какие из них кажутся тебе завышенными и неосуществимыми. Главное, помни: в сердцах твоих родителей спрятан огромный, неисчерпаемый запас любви. Даже когда ты капризничаешь или шалишь, обижаешься или получаешь двойку, даже когда родители расстроены, сердятся или требуют тишины, они ни на секунду, ни на долю секунды, не перестают тебя любить.



В следующих главах мы поговорим о ситуациях, которые возникают не в каждой семье. Поэтому, если тебя они не касаются, ты можешь их просто пролистать или дать почитать своим друзьям, которым это более актуально.

У тебя будет братик или сестричка

Вот это новость!

В вашей семье появится малыш? — Поздравляю!

Приход в наш мир нового человека — это настоящее чудо. Когда-то подобное чудо в вашей семье уже случилось — когда мама родила ТЕБЯ. И теперь уже ты станешь свидетелем нового волшебства.



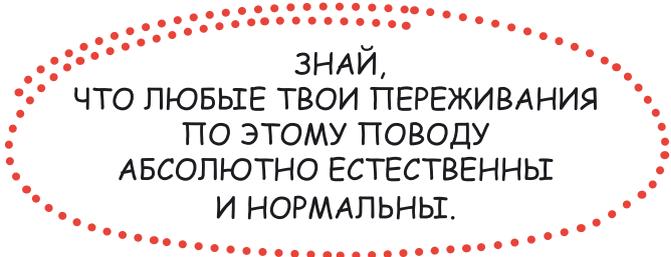


Ты наверняка знаешь, что ребеночек появляется на свет не сразу, а через 9 месяцев обитания в мамином животе. Долго, правда? Но этот путь проходят все малыши. Как космонавтам нужно много и долго тренироваться, чтобы выйти в открытый космос, так и младенчикам нужно основательно подготовиться, чтобы родиться и начать жить среди нас.

Если тебе интересно, попроси маму рассказать, как она тебя ждала. Рассмотрите вместе твои смешные младенческие фотографии. Может, в вашей семье даже фильм есть о твоём рождении. Ты на собственном примере увидишь, что все малыши — сначала очень маленькие и хрупкие. А потом они растут, развиваются, крепнут и становятся большими и классными. Как ты.

Тебе может быть что-то непонятно или тревожно. Тебя может беспокоить, какая жизнь настанет с появлением малыша? Какие перемены постучатся в вашу дверь?

40



ЗНАЙ,
ЧТО ЛЮБЫЕ ТВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ПО ЭТОМУ ПОВОДУ
АБСОЛЮТНО ЕСТЕСТВЕННЫ
И НОРМАЛЬНЫ.

Я тебе советую вот что: не скрывай того, что у тебя на душе. Поделись с родителями. Скажи, что тебя беспокоит, задай вопросы.

Помнишь, на предыдущей странице мы говорили о том, что родители никогда не перестают тебя любить. И если кто-то очень хитрый предложит твоей семье





обменять тебя на сто тысяч миллионов рублей, все твои близкие в ужасе скажут: «Вы что, с ума сошли?» Потому что они не отдадут тебя никому даже за все сокровища мира! Ты очень дорогой и важный для них человек. И останешься им навсегда!

Ты не знаешь, каким родится будущий малыш. Никто не знает, это будет абсолютный сюрприз. Но уже сейчас вместе с родителями ты можешь тоже подготовить малышу сюрприз! Подумайте, как вы назовете нового члена вашей семьи, пройди с родителями по магазинам и присмотри для него кроватку, коляску и другие прикольные вещички. Заодно и тебе что-нибудь перепадёт в качестве поощрения за участие в вопросе. Сплошное удовольствие!



Многие дети разговаривают со своими братьями и сестрами, пока те готовятся к рождению в мамином животе. Тебе кажется это странным? На самом деле, будущий малыш слышит почти все, что происходит вокруг мамы. Так что ты вполне можешь желать ему доброго утра и спокойной ночи, петь песенки и рассказывать о себе.

Человеческие детки рождаются на свет совсем крохотными и неприспособленными. За ними нужно тщательно следить и бережно ухаживать. Они же сами ничего не умеют — вообще-вообще: только спать, кушать и плакать.

Поэтому твои родители, как самые лучшие родители на свете, тоже будут ухаживать за малышом, как когда-то за тобой. Ты, кстати, также сможешь присоединиться — поднести новый подгузник, погреть бутылочку, поиграть или проследить, чтобы кроха не



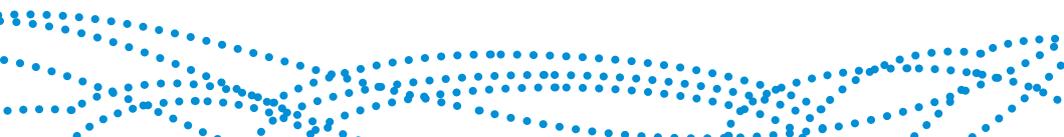
свалилась с кровати. Все это по желанию, если тебе действительно захочется помочь. Ведь у тебя есть свои важные детские дела, а обихаживать малыша и развивать его — все-таки обязанность взрослых.

ПРИГОТОВЬСЯ К ТОМУ,
ЧТО ПРИДЕТСЯ ДЕЛИТЬСЯ.
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИДЕТСЯ ДЕЛИТЬСЯ
МАМИНЫМ ВРЕМЕНЕМ.

Согласись, одно дело, когда родитель посвящает свое время одному ребенку, а другое — сразу двум или даже трем. Но твои родители уже очень опытные взрослые, они постараются сделать так, чтобы правила и требования в семье были одинаковы для всех, а силы и внимание распределялись честно. Ну а про их огромное сердце ты уже знаешь — оно просто любит, и его любви хватит на всех.

Но если ты вдруг почувствуешь, что тебе не хватает родительского внимания, ни в коем случае не начинай привлекать его к себе капризами, криками и непослушанием. Самым лучшим способом будет честно признаться в своих чувствах и использовать уже хорошо известные тебе «Я-сообщения».

Когда малыш подрастет, своими вещами и игрушками ты можешь делиться по своему усмотрению. То есть если тебе не хочется — можешь не делиться (да-да!). Это же твои вещи, тебе и решать. Если ты решишь все же не давать какие-то свои игрушки, позаботься о том, чтобы в твоей комнате они находились подальше от шаловливых детских ручек. За свои лю-



бимые вещи нужно нести ответственность самостоятельно, чтобы потом не пришлось рыдать, кто громче, с разломавшим твою любимую игрушку малышом.

Очень важно, чтобы с рождением малыша в твоей жизни сохранилось все, чем тебе нравится заниматься — например, ходить в бассейн, кататься на роликах или секретничать с мамой перед сном. Появление младшего — не повод отказываться от всего того, что ты так сильно любишь и ждешь.

И вот еще что! Почаще устраивай с родителями сеансы «обнимашек» — чтобы каждый мог передать другому свою любовь и нежность.





И не забывай всех прелестей того, что ты — старше: ты дольше живешь на свете, а значит — больше знаешь и больше умеешь. А малыш будет тянуться за тобой, учиться у тебя и брать с тебя пример. И со временем, когда он подрастет, вы сможете стать настоящими друзьями.

Как найти общий язык с братьями и сестрами

Неважно, старший ты ребенок в семье или младший, если ваша с братом или сестрой жизнь совсем не похожа на мирное соседство и добрую дружбу, а больше напоминает поле битвы, я советую вам сделать вот что.

1. Разделите территорию. Важно, чтобы у каждого было свое личное пространство (пусть даже небольшое), свои вещи, игрушки, пользоваться которыми можно только с разрешения их владельца. Если вы достаточно взрослые, чтобы сделать это самим — прекрасно. Если речь идет о малыше, можешь привлечь родителей. Например, пусть они купят тебе чудесный сундук или коробку, которые можно запечатать так, чтобы малыш не смог открыть. Туда ты будешь убирать самые дорогие твоему сердцу игрушки и вещи. И запомни:

46

МАЛЫШИ ЛОМАЮТ ИГРУШКИ
И РАЗБИРАЮТ ТВОИ ПОСТРОЙКИ ИЗ КОНСТРУКТОРА
НЕ ПОТОМУ, ЧТО ИМ ХОЧЕТСЯ ТЕБЯ ПОЗЛИТЬ.
ПРОСТО ТАК ОНИ ПОЗНАЮТ МИР,
ИЗУЧАЮТ, ИЗ ЧЕГО ОН УСТРОЕН
И ЧТО ИНТЕРЕСНОГО В НЕМ МОЖНО НАЙТИ.

Конечно, братья и сестры постарше уже лучше соображают и могут начать делать это из вредности. Но ведь дети не вредничают просто так. Врединами они становятся тогда, когда им все запрещают и не хотят с ними играть.



Поэтому, любимые игрушки — в сундук, и играть с ними можно только в твоём, например, присутствии. Остальные — в общее пользование, и приготовься к тому, что какие-то из них будут принесены в почетную жертву познания этого загадочного мира.

47

2. Заройте топор войны. Раньше так поступали индейские племена, когда хотели прекратить воевать друг с другом и жить в мире: брали томагавк (боевой топор индейцев) и дружно закапывали его поглубже, чтобы уж никто точно им не смог воспользоваться. Это был символ окончания боевых действий.

Вы можете тоже провести настоящую церемонию на даче, в лесу или на пикнике (топором, кстати, может быть что угодно, даже игрушечная сабля). Над зарытым предметом вы торжественно обещаете не драться, не обзывать, не подначивать друг друга, не задирать, не приставать, не ныть и не ябедничать. А общаться уважительно, если что-то нужно — просить. И решать все возникающие разногласия по-взрослому, путем мирных переговоров.



На этой же церемонии ваши близкие взрослые тоже торжественно обещают:

- Не сравнивать вас между собой.
- Не выставлять напоказ и не высмеивать ваши слабые места.
- Не судить, кто прав, кто виноват.
- Не упрашивать одного отказаться от чего-то в пользу другого.
- Уделять каждому время и внимание.
- Действовать справедливо.
- Любить вас такими, какие вы есть, вне зависимости от успехов и достижений.

И помните, что

КАЖДЫЙ ИЗ ВАС —
РЕБЕНОК СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ,
ПРОСТО КТО-ТО ЧУТЬ СТАРШЕ,
КТО-ТО — ЧУТЬ МЛАДШЕ.

У каждого — свои задачи, планы, интересы, желания, свой собственный, неповторимый путь взросления. И, в общем, вам абсолютно нечего делить, а уж тем более родительскую любовь. Ведь любовь не делится на две части, когда в доме появляется второй ребенок, а совсем наоборот. Родительская любовь становится в ДВА раза БОЛЬШЕ! И хватит ее на всех!



Мама и папа часто ссорятся или не живут вместе

Совсем недавно мы с тобой говорили о том, что, когда люди живут вместе, между ними многое случается — и непонимание, и споры, даже конфликты. Ты, наверное, по себе знаешь, что если в душе поднялась буря злости и негодования, сдержаться очень сложно, начинаешь кричать, топтать ногами и обвинять всех вокруг. Взрослые тоже не всегда могут сохранять спокойствие, когда их что-то не устраивает. Тогда между ними и происходят ссоры.

Когда родные тебе люди горячо спорят о чем-то — это не только неприятно, но порой и страшно. Хочется, чтобы это поскорее закончилось, и не повторялось больше никогда.

Но даже в этой неприятной ситуации есть вещи, которые тебе надо понять и запомнить. Первым делом,

50

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДУМАЙ,
ЧТО В КОНФЛИКТЕ ВЗРОСЛЫХ
ЕСТЬ ТВОЯ ВИНА.**

Ты вообще здесь ни при чем! Даже если ты не очень хорошо себя ведешь или учишься, и родительская ссора начинается с недовольства тобой, все равно причина не в тебе! А в том, что в данный момент твои близкие не могут найти общий язык или слишком устали, чтобы поговорить спокойно.

Лучшее, что ты можешь сделать в такой момент, — уйти, не вмешиваться и дать возможность родителям самостоятельно решить их проблемы. Запомни, ты — ребенок, у тебя есть свои детские дела, а у взрослых — свои взрослые. И даже если тебе кажется, что они с ними не очень хорошо справляются, все равно продолжай заниматься своими делами и не вмешивайся во взрослые, позволь им самим разобраться между собой. Они могут, и они справятся!



ПОСТАРАЙСЯ СДЕЛАТЬ ТАК,
ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ
НИ НА ЧЬЮ СТОРОНУ.

Если твои родители будут нуждаться в поддержке, они смогут найти ее у других взрослых. Дети в родительских спорах и конфликтах не участвуют!

Но если тебя это сильно беспокоит, тебе вовсе не обязательно делать вид, что ты ничего не видишь, не слышишь и что все хорошо. Ты вполне можешь показать родителям свое отношение к тому, что происходит. Помнишь про волшебные «Я-сообщения»? Ты можешь сказать, что тебе неприятно, обидно или больно наблюдать, когда близкие люди ссорятся. Я думаю, что твои родители тебя услышат и найдут способ решать свои разногласия наедине и более мирно.

Бывает и так, что родители решают больше не быть парой... Когда твои родители поженились, я уверена, они хотели быть вместе всю жизнь. Однако наши мечты и желания не всегда сбываются. Иногда два взрослых человека понимают, что по каким-то причинам они не могут больше жить вместе, и принимают решение расстаться.

Расставание — это всегда тяжело. Будет очень правильно, если мама и папа вместе сообщат тебе о своем решении и скажут о том, что они перестают жить вместе и быть мужем и женой, но все равно остаются твоими родителями. Для тебя очень важно это понять и запомнить.

ПАПА И МАМА МОГУТ НЕ ЖИТЬ ВМЕСТЕ,
НО ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ ОНИ НЕ МОГУТ.

И в новой ситуации, когда вы будете жить отдельно, каждый из них будет уделять тебе столько времени и внимания, сколько сможет.

Не стесняйся своих чувств: переживать, огорчаться, злиться, даже плакать в такой ситуации — нормально. К таким изменениям невозможно привыкнуть сразу и безболезненно. Но все хорошее, что было до этого, никуда не денется. Оно навсегда с тобой в твоей памяти.

Да, привычная жизнь изменится, но это не всегда плохо. Начинается новый этап твоей жизни, и в нем обязательно будет много-много замечательных событий! Попроси родителей поделиться с тобой своими планами. Тебе нужно понимать, как теперь вы будете жить, что поменяется в вашей жизни, а что останется, как раньше.

Твои родители тоже переживают расставание, каждый по-своему, но они сильные люди, поэтому смогут и помочь себе, и поддержать тебя.

СО ВРЕМЕНЕМ У ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ
МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ДРУГИЕ СПУТНИКИ ЖИЗНИ.
ЗНАЙ, ЭТО НЕ ПРЕДАТЕЛЬСТВО!
ПРОСТО КАЖДЫЙ ИЗ НИХ СТРЕМИТСЯ
НАЙТИ СВОЕ НОВОЕ СЧАСТЬЕ.

Что бы ни происходило в их собственной личной жизни, ты остаешься их ребенком, которого они любят, и это навсегда. Они будут заботиться о тебе, как и раньше.

К сожалению, при расставании взрослым не всегда удастся сохранить хорошие отношения, иногда они продолжают обижаться друг на друга и перестают общаться. Это очень грустная ситуация. О ней можно сожалеть и горевать. Я тебе очень сочувствую, но пытаться помирить их — не твоя задача. Твои родители должны сами договориться и разрешить эту ситуацию, а тебе нужно расти и развиваться дальше, попробовать принять вещи такими, какие они есть, и надеяться на лучшее. Когда ты станешь взрослым, многое в поведении твоих родителей станет тебе более понятным.



ЕСЛИ
ТВОИ РОДИТЕЛИ НЕ ЖИВУТ ВМЕСТЕ
И ТЫ РЕДКО ВИДИШЬ МАМУ ИЛИ ПАПУ,
СКУЧАЕШЬ ПО НИМ, ЭТО МОЖНО
И НУЖНО ОБСУЖДАТЬ.

Ты имеешь полное право на общение с каждым из них. Однако порой случается, что папы, если они живут отдельно, редко встречаются со своими детьми, могут что-то обещать и не выполнять свои обещания, забывать про праздники и дни рождения. Ребенку от этого может быть горько и обидно. Однако опять же всегда помни: дело не в тебе! Дело не в том, как ты себя ведешь и какие оценки получаешь в школе. То, как поступает твой папа, — его собственное решение и личная ответственность. Взрослые люди тоже могут ошибаться и совершать непонятные поступки.

55

ЕСЛИ ТЫ РАСТЕШЬ БЕЗ ПАПЫ,
ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ПАПЫ У ТЕБЯ НЕ БЫЛО
ИЛИ НЕТ. ОН БЫЛ, ОН ЕСТЬ, ОН ДАЛ ТЕБЕ ЖИЗНЬ,
ПРОСТО ОН НЕ РЯДОМ С ТОБОЙ,
ТАК СЛОЖИЛОСЬ.

Я думаю, тебе было бы полезно знать про него (про его достоинства, за которые твоя мама его когда-то полюбила).



Я очень надеюсь, ты не считаешь, что семья без папы — какая-то неправильная или неполноценная. Семьи бывают разные, и хорошая семья — та, где люди любят друг друга, радуются жизни и сами счастливы. Даже если их только двое.

Умер кто-то из близких

Все живое на Земле рождается, растет, развивается, затем угасает и умирает. Люди, к сожалению, тоже умирают. Подобно засохшему цветку, который

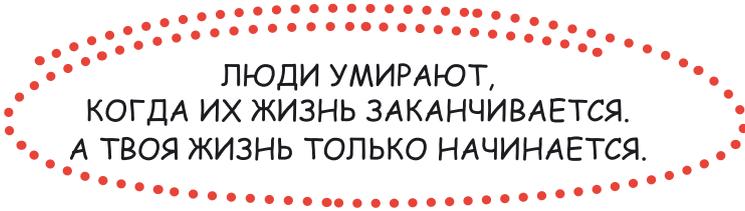


больше никогда не распустится и не заблагоухает, умерший человек не дышит, не двигается, не думает и ничего не чувствует. Его тело мертво.

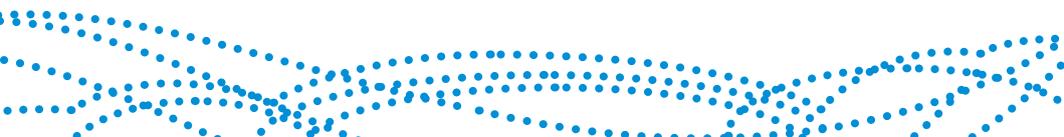
Многие люди считают, что, в отличие от тела, душа человека не умирает. Ты можешь поговорить на эту тему с родителями, они расскажут тебе, что, на их взгляд, происходит с душой человека после его смерти. Когда ты вырастешь, у тебя появятся свои представления об этом.

Как правило, смерть наступает тогда, когда человек состарился, прожив долгую, интересную, насыщенную жизнь. Люди редко умирают молодыми, однако в естественном течении жизни бывают исключения. Болезни, несчастные случаи, войны могут привести к преждевременной смерти. Это случается, и это очень несправедливо. Но мы, к сожалению, ничего не можем с этим поделать.

Смерть иногда бывает внезапной и непредсказуемой, однако все же большинство людей, как я уже говорила, умирает в глубокой старости. И прежде чем старость наступит в твоей жизни, произойдет много-много разных важных событий: ты вырастешь, окончишь школу, выберешь себе профессию, у тебя будет своя семья, дети, друзья, свое дело, твои дети тоже вырастут и выучатся, будут работать...



ЛЮДИ УМИРАЮТ,
КОГДА ИХ ЖИЗНЬ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.
А ТВОЯ ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.





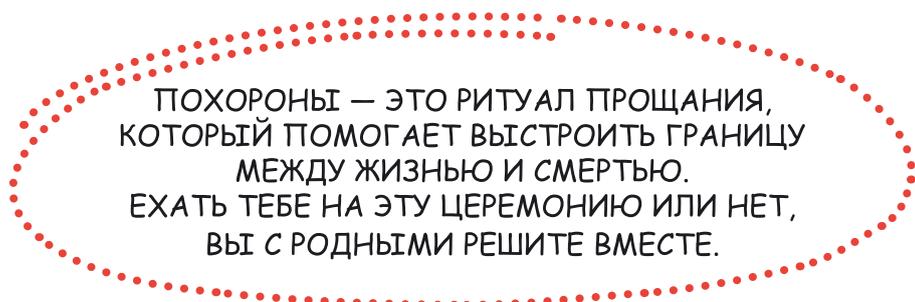
Если в вашей семье умер кто-то из родных, это большое горе.

Когда умирает человек, которого мы любили и с которым нас многое связывало, мы ощущаем внутри боль, растерянность, тоску и пустоту. Иногда даже хочется кричать от бессилия и отчаяния, оттого, что мы больше никогда его не увидим, не поговорим с ним и не обнимем. Отныне он будет жить только в нашей памяти и в нашем сердце.

Люди по-разному переживают смерть близких. Кто-то уходит в себя и молчит, кто-то не может сдерживать слез и постоянно плачет. Горевать и оплакивать смерть родного человека — абсолютно естественно. Очень важно, чтобы кто-то из взрослых помог тебе пережить эту потерю, мог утешить, поддержать, выслушать и ответить на твои вопросы, если они возникнут.

58

Через несколько дней после смерти проходит церемония похорон. Как правило, тела умерших людей хоронят в земле на кладбище или сжигают (кремируют). После кремации остается прах, его кладут в урну, которую тоже хоронят в земле или помещают в специальное место — колумбарий.



ПОХОРОНЫ — ЭТО РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ,
КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦУ
МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ.
ЕХАТЬ ТЕБЕ НА ЭТУ ЦЕРЕМОНИЮ ИЛИ НЕТ,
ВЫ С РОДНЫМИ РЕШИТЕ ВМЕСТЕ.



После похорон, как правило, организуют поминальный обед, на котором близкие умершего человека вспоминают о его добрых делах.

Часто после смерти человека родные продолжают ездить на кладбище и ухаживать за могилой — это место, где они могут мысленно поговорить с тем, кого они любили, но кого больше нет в живых. Однако вспоминать об умершем человеке можно не только на кладбище, а всегда, когда захочется. Чтобы научиться жить без него, понадобится время. Постепенно острая тоска сменится светлой печалью и произойдет примирение с жизнью, в которой любимого человека больше нет, но есть его образ в памяти и сердцах тех, кому он был дорог.





Послесловие

Дорогой друг, я очень надеюсь, что эта книга поможет тебе и твоим родителям слышать и понимать друг друга, успешно решать конфликтные ситуации, свободно выражать свои чувства, договариваться и держать слово. Тогда вы всегда сможете доверять друг другу, и ваша семья будет крепкой и любящей.

Напоследок я расскажу тебе одну историю.

В одном обычном доме в небольшом поселке жила семья — мама, папа и брат с сестрой. Прошли годы, дети выросли и разъехались по разным городам строить свою взрослую жизнь. Им приходилось преодолевать трудности, справляться с разными задачами, не все им удавалось легко, но каждый раз, когда они попадали в сложную ситуацию, им было на что опереться. Они вспоминали свое детство — как папа разжигал печку, а мама пекла хлеб, как вместе они пили чай за столом под абажуром, как ходили на рыбалку и катались на коньках по замерзшей речке. Как папа подбадривал, когда что-то не получалось, а мама вытирала слезы, когда хотелось плакать от обиды и бессилия. И эти воспоминания создавали в душе ощущение тепла родного дома, которое согревало, поддерживало, давало силы, помогало не сдаваться и двигаться вперед.

Именно это тепло родного дома мы проносим через всю нашу жизнь и бережно передаем своим детям. Именно оно становится нашей жизненной опорой.



САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ НА СВЕТЕ



Обнимашки



Улыбки



Друзья



Поцелуи



Семья



Хорошие
воспоминания



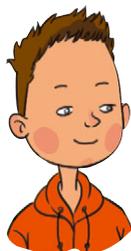
Любовь



Смех



Сон



Содержание



62

С чего начинается семья?	4
Такие разные семьи	7
Семейная история.....	12
Традиции и правила	14
Что укрепляет семью?	17
Как решать конфликты?	20





У тебя будет братик или сестричка	39
Как найти общий язык с братьями и сестрами	46
Мама и папа часто ссорятся или не живут вместе	50
Умер кто-то из близких.....	56
Послесловие	60



УДК 159.9
ББК 88.8
Ч-51

Серия «Каждый ребёнок желает знать»
Издание для досуга
Для младшего и среднего школьного возраста

Ирина Евгеньевна Чеснова
КАК НЕ ССОРИТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Художник Муся Кудрявцева

Дизайн обложки *Т. Баркова*. Ведущий редактор *Т. Деркач*
Художественный редактор *О. Боголюбова*.
Технический редактор *Е. Кудиярова*. Корректор *Р. Низяева*.
Компьютерная вёрстка *Е. Гвоздева*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 05.03.2018 г. Формат 60×90/16.

Усл. п. л. 14,0. Тираж 4000 экз. Заказ №

Дата изготовления 2018 год.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39

Наш электронный адрес: malysh@ast.ru

Home page: www.ast.ru

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

https://vk.com/AST_planetadetstva

https://www.instagram.com/AST_planetadetstva

<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>

“Баспа Аста” деген ООО

129085, г. Москва, жұлдызды гулзар, д. 21, 1 қурылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-

талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.”

Өндіріген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч-51

Как не ссориться с родителями / И.Е. Чеснова; худож. М. Кудрявцева. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 63, [1] с.: илл. — (Каждый ребёнок желает знать).

ISBN 978-5-17-108115-7.

В своей новой книге известный психолог Ирина Чеснова предлагает юным читателям поговорить о семье: о том, как общаться с близкими, чтобы всем было тепло и радостно, чтобы каждый чувствовал себя любимым и принятым. Чтобы ссор и обид было меньше, а счастливых, запоминающихся моментов — больше. Книга поможет ощутить надежную, прочную связь со всеми членами семьи и научит волшебному языку, которому под силу решать любые конфликты.

Для младшего и среднего школьного возраста

УДК 159.9

ББК 88.8



© Чеснова И.Е., текст, 2018

© Кудрявцева М., илл., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

ЭТА КНИГА — О ТОМ, КАК ДРУЖНО ЖИТЬ В СЕМЬЕ, И ОНА РАССКАЖЕТ:

- Что делает семью крепкой и любящей?
- Как решать конфликты и договариваться?
- Как найти общий язык с братьями и сестрами?
- Как быть, если родители спорят между собой?
- Что поддерживает нас всю жизнь?



Ирина Чеснова — практикующий психолог,
член Общества семейных консультантов
и психотерапевтов.
Автор книг для детей
и взрослых, а также
множества статей
в популярных СМИ.

www.irina-chesnova.ru



www.ast.ru

ISBN 978-5-17-108115-7



9 785171 081157