

Александра Беседина
Настольная книга для девочек XXI века



«Настольная книга для девочек XXI века»: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-6309

Аннотация

Эта книга поможет тебе всегда быть красивой, откроет множество секретов ухода за собой, научит чувствовать стиль и соответствовать моде. С помощью наших советов

ты узнаешь, как правильно принимать гостей, устраивать незабываемые вечеринки, вкусно готовить и даже налаживать отношения с родителями или друзьями. Учись быть настоящей девчонкой XXI века!

Настольная книга для девочек XXI века (Автор-составитель Александра Беседина)

Глава 1 Красота и здоровье

Быть красивой – это здорово! А быть здоровой – красиво! Но как же добиться того, чтобы красота и здоровье всегда шли рука об руку? Очень просто: надо думать не только и не столько о внешности, сколько о состоянии своего организма. Ведь если ты будешь здоровой, то это обязательно отразится на твоём лице, оно просто оживет, а глаза – засияют! Так что постарайся соблюдать основные правила, и ты всегда будешь себя хорошо чувствовать, а значит, и выглядеть отлично!

1. Не засиживайся допоздна, для тебя очень важно высыпаться. Детям и подросткам нужно больше часов сна, чем взрослым, для полного восстановления сил. Спланируй свой график таким образом, чтобы на сон у тебя приходилось не менее восьми часов, а то и десяти.

2. Не проводи за компьютером и у телевизора больше трех часов, это вредно, прежде всего для твоего зрения, во вторую очередь – для осанки и, наконец, для нервной системы. Напряженно глядя в монитор, ты сильно устаешь, даже не замечая этого, отсюда и все отрицательные последствия.

3. Побольше гуляй на свежем воздухе. Если тебе не с кем совершать прогулки или некуда пойти, хотя бы выходи на балкон. Или сочетай приятное с полезным – вызовись сходить за хлебом или погулять с собакой. Постоянное пребывание в четырех стенах вредит твоему здоровью. Твоим легким необходим кислород, а твоим глазам – неограниченное пространство. Также нагрузка нужна и твоему опорно-двигательному аппарату (то есть ногам).

4. Следи за своей осанкой, не сутулься при ходьбе, за столом сиди прямо. Самой очень трудно все время помнить об этом, поэтому попроси родителей помочь тебе, пусть обращают внимание на то, как ты держишь спинку. Они с радостью пойдут тебе навстречу, ведь им тоже хочется, чтобы у тебя была ровная и красивая спина.

5. Не забывай про походку. Ходи ритмично, не подпрыгивая и не подволакивая ноги. Не размахивай руками, не верти головой. Корпус должен быть ровным, направленным строго вверх, не наклоняйся вперед, не опускай голову. Не выставляй вперед бедра, не стоит также вилять ими, это смотрится смешно. Многие девчонки стремятся скопировать походку манекенщиц, но в результате добиваются только комического эффекта. В жизни нельзя ходить подчеркнуто театрально, как это делают модели на сцене, поэтому будь естественной и ходи так, как тебе удобно.

6. Не читай при тусклом освещении, не склоняйся низко над книжкой, не приближай страницу слишком близко к глазам. Расстояние между тобой и текстом должно быть не менее 30 сантиметров, и желательно, чтобы свет падал сверху и слева. Это важно и тогда, когда ты делаешь уроки.

7. Ешь по возможности только здоровую и вкусную пищу. Никогда не торопись во время еды, не давись, не смейся и не болтай, пока жуешь, чтобы не подавиться. Тщательно пережевывай каждый кусок, не глотай целые куски. Не запивай горячее блюдо холодной водой.

Боишься, что не запомнишь все эти правила? Но на самом деле, они просты и понятны, и если ты привыкнешь к ним с детства, то для тебя не составит никакого труда их соблюдать! Ведь здоровой быть несложно, если, конечно, стремиться к этому.

И конечно, невозможно вести здоровый образ жизни, не занимаясь по утрам зарядкой. Ведь это именно то, что сделает твои мышцы сильными, а тело – гибким, зарядит бодростью и поднимет настроение! Наверняка родители не раз тебе повторяли о пользе зарядки, уговаривали по утрам вставать пораньше и делать легкие, но эффективные упражнения, но ты все отнекивалась, говорила, что тебе хочется спать и некогда этим заниматься?.. Так вот, ты не права! Ты просто не знаешь, от чего ты отказываешься! Попробуй одну неделю позаниматься зарядкой и увидишь, как изменится твоя жизнь! Да она просто заиграет новыми красками!..

Комплекс упражнений для общей физической подготовки

Эту общеукрепляющую зарядку желательно делать каждое утро. Она не занимает много времени, зато заряжает организм бодростью на весь день!

1. «Кузнечик» (энергичная ходьба на месте с поднятием коленок) Энергично промаршируй по комнате, старательно поднимая ноги (угол между телом и поднятой ногой – 90 градусов). Тяни носки. Сделай несколько кругов по комнате. Ходи не менее 1 минуты.

Упражнение разогреет тебя, заставит кровь активно циркулировать по венам.

2. «Аист» (потягивание) Займи исходное положение – встань прямо, руки по швам.

На счет раз отставь назад правую ногу (тяни носок), а руки подними вверх.

На счет два сделай вдох и активно потянись вверх, почувствуй натяжение каждой жилки в теле.

На счет три выдохни и встань в исходное положение.

Повтори упражнение 5–7 раз.

3. «Заплыв на дальнюю дистанцию» (круговые движения руками) Исходное положение: встань, расставив ноги на ширину плеч.

Делай круговые движения руками сначала поочередно, по 8–10 раз на каждую руку.

Затем повтори упражнение для обеих рук одновременно, повтори 8–10 раз.

И наконец, попробуй симитировать движения пловца: когда правая рука идет вперед, левая находится сзади, и наоборот, повтори 10 раз.

4. «Китайский болванчик» (наклоны в стороны) Исходное положение: встань прямо, широко разведи ноги, подними руки вверх.

На счет раз медленно наклоняйся вправо. Не опускай руки. Наклон делай на вдохе.

Вернись в исходное положение, сделай выдох.

На счет два наклоняй корпус влево, держи рукиверху. Сделай вдох. Затем вернись в исходное положение и выдохни.

Повтори упражнение 6–8 раз.

5. «Плакучая ива» (наклоны вперед и назад) Прими исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки подняты вверх.

На счет раз сделай вдох. Наклонись вперед и дотронься руками до пола. Сделай выдох и вернись в исходное положение.

На счет два вдохни. Затем, держа руки наверху, сделай небольшой наклон назад. Выдохни и вернись в исходное положение.

Повтори упражнение 6–8 раз. Будь осторожна, не торопись, не нужно делать резкие движения. Упражнения на гибкость выполняются мягко, постепенно, без форсирования.

6. «Мельница» (махи ногами вперед) Исходное положение: встань прямо, ноги поставь на ширину плеч, руки вытяни вперед и слегка разведи в стороны ладонями вниз.

На счет раз подними правую ногу вперед и носком дотронься до ладони левой руки. Вернись в исходное положение.

На счет два носком левой ноги дотянись до ладони правой руки и снова прими исходное положение.

Повтори упражнение 9–12 раз.

7. «Ласточка в полете» (махи ногами назад) Встань в исходное положение: ноги

вместе, руки по швам.

На счет раз сделай вдох, подними руки вверх и одновременно сделай мах правой ногой назад. Выдохни и вернись в исходное положение.

На счет два вдохни, подними руки и сделай мах левой ногой. Выдохни.

Повтори упражнение 6–8 раз.

8. «Пестик в ступке» (круговые движения корпусом) Исходное положение: разведи руки в стороны и немного вверх, ноги расставь.

Делай вращения бедрами вправо, выполняй упражнение в течение минуты.

Затем поменяй направление, и в течение минуты делай вращения влево.

9. «Нырятьщик» (наклоны вперед, сидя) Исходное положение: сядь на пол, ноги разведи в стороны на максимальную ширину. Руки подними вверх и сплети пальцы.

На счет раз сделай вдох и наклонись вперед к правой ноге, стараясь коснуться носка ладонями. Выдохни и вернись в исходное положение.

На счет два вдохни и потянись к левой ноге. Выдохни.

На счет три – вдох, наклонись вперед, твоя цель – коснуться грудью пола. Выдохни.

Повтори упражнение 6–8 раз.

10. «Попрыгунчик» (прыжки на месте) Прими исходное положение: тело прямое, руки на поясе, ноги вместе.

В течение 40 секунд прыгай на месте, стараясь не разводить ноги.

Со временем можешь увеличить время прыжков до 1 минуты.

Правила личной гигиены

Конечно, ты не раз слышала поговорку «В здоровом теле – здоровый дух». Но задумывалась ли о том, в чем заключается ее смысл? А ведь он не так прост, как кажется на первый взгляд. Наши предки имели в виду, что правильно и умно мыслит, живет по законам добра и справедливости прежде всего тот, кто заботится о здоровье тела – вместилища души. Даже если природа обошлась с человеком сурово и наделила, как принято говорить, «ограниченными возможностями», думать о личной гигиене обязаны все. Извини за натурализм, но запах немытого тела, потной одежды или нечищенных зубов оттолкнет от тебя даже самых близких друзей – не говоря уже о мальчике, который тебе нравится. Но ведь такого с тобой никогда не случится, не правда ли?

Итак, поговорим о том, как содержать себя в чистоте и порядке. Для начала хочу предупредить о том, что года через два-три, когда твой быстро растущий организм начнет превращать тебя из куколочки в бабочку, твои навыки личной гигиены сослужат тебе хорошую службу. Посмотри на старшеклассниц: почему у одних щеки покрыты прыщами, а у других не наблюдается ничего подобного? Не буду лукавить: определенную роль здесь играет наследственность. Если таким образом проходило созревание у мамы с дочкой, велика вероятность того, что и дочка эта чаша не минует. Но: уже сейчас ты многое можешь сделать для того, чтобы и в подростковом возрасте сохранить кожу чистой и гладкой – или хотя бы свести процесс ее «цветения» к минимуму.

Для этого ты должна соблюдать несколько правил. Во-первых, **как можно реже есть сладкое, жирное и мучное**. Углеводы и жиры растущему человеку необходимы не менее, чем белки, но ни в коем случае нельзя набивать ими желудок постоянно и бессистемно. Как и упиваться колой, фантой и прочей сладкой газировкой. Во-вторых, **стараться не простужаться**, а если это случилось, пролечиваться до конца – чтобы не подрывать свой иммунитет. Ну а в-третьих, **держат свое тело** (я имею в виду все в комплексе – волосы, зубы, руки-ноги, кожу) **в чистоте**.

Волосы мыть надо если не ежедневно, то через день, не реже. Стоит подобрать «свой» шампунь, но раз в полгода его надо менять. Все эти новомодные бальзамы хороши, как разовое средство, но повседневно для полоскания лучше использовать воду, подкисленную уксусом или лимоном. **Полезно пользоваться деревянным гребнем или**

щеткой. Каждый вечер возьми за правило в течение пяти минут расчесывать волосы щеткой в разных направлениях – таким образом улучшается кровоснабжение волосяных луковиц. А значит, твоя шевелюра станет гуще и здоровее. Летом волосы надо беречь от жарких солнечных лучей – они от этого становятся ломкими и безжизненными. И не попадать под дождь с открытой головой – осадки нынче не назовешь экологически чистыми.

Зубы – это особая статья. Говорят, Мона Лиза потому так таинственно улыбается, плотно сомкнув губы, что не хочет демонстрировать свои плохие зубы. Если даже это и шутка, то с серьезным смыслом. Будь ты прекрасна, как ангел, одета, как принцесса, причесана, как фотомодель – **неухоженные зубы перечеркнут любую красоту**. Кроме того, кариесные зубы – входные ворота многих видов инфекций, в том числе и очень серьезных. И, конечно, источник неприятного запаха изо рта. Вот и подумай – оно тебе надо? К тому же технологии лечения зубов ушли настолько вперед, что о боли, которую испытывали во время посещения стоматолога твои родители, ты можешь забыть. Будет неприятно – но и только. Ради красивой улыбки и крепкого здоровья можно и потерпеть.

Но до манипуляций стоматолога дело можно и не доводить, если взять себе за правило **каждое утро и перед сном тщательно чистить зубы**. И не гоняйся ты за новомодными щетками на батарейках и с двойной щетиной – все это идеи их производителей, желающих как можно плотнее набить свою кошелек. Годится вполне обыкновенная, со щетиной средней жесткости, ее ручка должна быть такой длины и толщины, чтобы ее было удобно держать в руке во время процесса чистки. Не ловись и на разного рода блендамеды и колгейты – они приятны на вид и на вкус, но не более того. Особой белизны зубов с их помощью ты не добьешься – зубы, которыми сверкают рекламирующие пасту актеры, выбелены совсем иными средствами. Между прочим, обычный зубной порошок действует гораздо эффективнее любой пасты. И еще – **после еды желательно тщательно прополоскать рот**, чтобы избавиться от остатков пищи между зубами. Да, вот еще что: пару раз в неделю надо пальцем массировать десны и щеткой без пасты чистить язык. **Менять щетку следует не реже, чем раз в два-три месяца.**

Теперь о **личной гигиене**. Я не буду тебе рассказывать во всех подробностях, как надо **принимать душ**, – наверняка мама давно тебя просветила на сей счет. Важно знать, что это непременно следует делать **каждый день**, без всяких исключений – разве что можно воздержаться от мытья во время серьезной болезни. Опять же, совет: пользуйся самым **простым детским мылом** – в нем минимальное количество добавок, оно не сушит кожу и не делает ее жирной. То есть поддерживает нужный баланс. **Летом душ надо принимать утром и вечером.** Косметикой, которая так соблазнительно разместила на мамином туалетном столике, тоже не увлекайся – крем и пудра закупоривают поры, они предназначены для того, чтобы скрыть недостатки кожи лица. А тебе пока скрывать нечего. Ни к чему тебе и дезодоранты. Так что не создавай себе будущих проблем. Можешь только в случае необходимости пользоваться детским кремом для рук и – если на улице очень жарко или ветрено – гигиенической губной помадой. И еще: **нижнее белье** и колготы (носки, гольфы), а летом и футболки, **нужно менять каждый день.**

Маленькое пожелание: не «подсаживайся» на жевательную резинку. Вреда от нее особого нет – как, впрочем, и пользы. Зато нет ничего неприятнее девочки, которая публично работает челюстями, как жвачное животное, тем более выдувая пузыри. Поверь – это не круто, это просто отсутствие воспитания.

Как просто быть красивой!

Ты пригласила в гости друзей, у тебя день рождения, и ты уже все продумала – и праздничное угощение, и игры для гостей. Но надо помнить и о том, что ты и сама должна выглядеть, как девочка-праздник. Поэтому часа за три-четыре до торжества – то есть прежде, чем ты займешься салатами-бутербродами и украшением стола, – нужно подумать о том, что ты наденешь и как будешь выглядеть.

Конечно же, в первую очередь ты принимаешь душ и тщательно моешь голову. Отставь в сторону все эти новомодные бальзамы – просто ополосни волосы сначала прохладной водой, а затем подкисленной уксусом (одна столовая ложка на литр воды). Они станут живыми и блестящими. Далее, просушив их естественным образом (от фена волосы становятся ломкими), ты готовишь основу для будущей прически.

Давай сразу договоримся: никому из подруг мы подражать не будем. Стадный инстинкт – делать, как все, причесываться, как все, носить одежду и обувь, как все, – мы отвергаем сразу. Надо проникнуться одной простой истиной: есть девочки, более красивые и умные, есть те, кто менее хорош собой и сообразителен, но именно такая ты одна-единственная на свете. Поэтому, беря на вооружение модные веяния, ты все же должна стараться сохранять свое особое лицо, не терять индивидуальность.

Итак, **прическа**. Если у тебя **длинные прямые волосы**, поступаем следующим образом. На тонкие поролоновые полоски с петельками (они есть в продаже везде) накручиваем пряди волос. Но только у самого корня! Перед самым приходом гостей расчеши волосы щеткой и взбей пальцами. Получится такой красивый водопад: у корней они пышные и приподнятые, а концы естественно-прямые. Очень красиво и оригинально смотрится.

Вариант второй – если ты любишь **пышный хвост**, а волосы для него недостаточной длины. Для этого накрути пряди на средние бигуди от конца до корня волос на 2–3 часа. Аккуратно расчеши. Отдели часть волос по горизонтали на уровне макушки, стяни их резинкой. Оставшиеся опять же по горизонтали раздели на две части. Прихватив тонкую прядку снизу из верхнего хвостика, стяни второй резинкой еще один, немного ниже первого. То же самое проделай с третьим. Чтобы нижние резинки не были видны, а хвост смотрелся единым целым, немного начеши волосы по обеим сторонам и подверни их внутрь. Представляешь, как удивятся подружки, что за ночь у тебя на голове выросло такое великолепие!

Волосы средней длины, до плеч, можно оплести французской косичкой вокруг головы. Если у тебя личико узкое, такая прическа тебе не подойдет. В этом случае прядки можно накрутить на средние бигуди, а затем по горизонтали, от уха до уха, завязать 4–5 хвостиков, а затем заплести косичку, постепенно вплетая один хвостик в другой. Не хочешь заморачиваться – есть безотказный вариант, который идет абсолютно всем. Зачеши волосы на одну сторону и в районе уха стяни их резинкой. Слегка подчеши хвостик, чтобы он был попышнее, укрась прическу цветком. Лак, в том числе и разноцветный, старайся не использовать – если не хочешь походить на куклу и испортить волосы.

Что касается **коротких волос**, то здесь самое главное – сделать модную и креативную стрижку. Если ты попытаешься уложить их с помощью плойки или бигуди, это будет слишком очевидно. Суть же красивой прически девочки твоего возраста прежде всего в том, чтобы попытка придать волосам пышность (для чего и предназначены эти предметы парикмахерского искусства) не была слишком явной. Оставь эти способы взрослым женщинам. Если хочешь, чтобы волосы выглядели празднично, воспользуйся муссом. А кончики волос уложи в хорошо продуманном беспорядке, использовав гель. Здесь все зависит от твоей фантазии.

Ну а коль скоро тебе повезло и судьба наградила тебя **густыми и вьющимися волосами**, твоя главная задача – этот дар природы не испортить плохим уходом и попытками их выпрямить. Поверь на слово: самыми красивыми выглядят именно чистые, ухоженные, блестящие и естественно уложенные волосы. Таким не нужна никакая вычурная прическа – они украсят любую голову. Если, конечно, ты не начнешь травить их химией в угоду переменной моде.

И еще два слова о прическах. Пожалуйста, запомни: именно правильно уложенные волосы не только делают женщину (а ты ведь маленькая женщина!) красивее, но и скрадывают недостатки ее внешности, подчеркивая достоинства. Например, знаешь ли ты, что **прямой пробор** идет только девочкам с безупречным овалом и тонкими чертами лица? Если ты не обладаешь таковыми, пробор лучше делать сбоку. **Гладко зачесанные назад**

волосы не стоит носить девочкам круглолицым, с крупными чертами, и тем, у кого низкий лоб. Здесь выручит **косая челка** и **прядки по бокам**, закрывающие часть щеки. Если у тебя лицо узкое, а лоб высокий – смело режь **челку до бровей**, но не сплошную – чтобы не возникло ощущение, что ты выглядываешь, как из-под козырька, – а **«заборчиком» с прядками разной длины**. Еще тебе подойдет прическа «гаврош» или «**эссун**» – шапочкой вокруг головы. Полагаешь, что у тебя нос несколько длинноват? Начеши затылок или **заплети косу** и подверни ее так, чтобы она оттягивала на себя взгляд от твоего профиля.

Если бог не дал тебе густых волос, совет такой: не стриги их коротко. Из длинных можно сделать прическу, маскирующую этот недостаток. И никогда не расчесывай волосы, пока они не высохнут – так меньше секутся кончики. Если это все-таки происходит, раз в 2–3 месяца надо в парикмахерской состригать их горячими ножницами. Или бороться с этим в домашних условиях: например, смазывать их на ночь касторовым маслом, а утром тщательно промывать шампунем.

Главное в наряде – хороший вкус

И конечно же давай продумаем тот наряд, в котором ты предстанешь перед гостями. Или, например, пойдешь с подружками в кино, в парк, просто погулять. Разумеется, в теплое время года.

Договоримся сразу: конечно, моде следовать нужно. Согласись: если ты вдруг наденешь пышную юбку с кринолином и корсет с длинными панталончиками – так одевались барышни твоего возраста сто с лишним лет назад – в лучшем случае над тобой посмеются. Конечно, если речь не идет о костюмированном бале. Но и бездумно напяливать на себя все, что сегодня считается модным, – значит, слиться с толпой, стать, как все. Мы же знаем, что каждая девочка – это индивидуальность, человек со своим особым миром. К тому же мода – это вовсе не то, что носят поголовно все. Это просто подсказка для тебя – чтобы ты могла взять из нее какую-то линию, силуэт, аксессуар (оборки, пуговицы, рюши и пр.) и приспособить под свою фигуру, чтобы подчеркнуть ее достоинства. Ты ведь не наденешь лосины ярко-фиолетового или лимонного цвета, если у тебя ноги, скажем так, не идеальной формы – даже если таковые носят все твои подружки? Ну или грубые ботинки-берцы, если природа наделила тебя крупными ступнями? Что ж, если все-таки наденешь, тут уж тебе придется решать, какое мнение для тебя важнее – «какие у нее кривые ноги» или «какие у нее клевые шмотки». Надеюсь все же, что слепая погоня за модой не лишит тебя разума.

Сочетаемость цветов – вещь тонкая, но эту науку надо осваивать с детства. Иначе, став взрослой, ты однажды услышишь: симпатичная девчонка, жаль, что у нее нет вкуса. Конечно, в понятие вкуса входит не только умение подбирать одежду в тон, но и гармоничное сочетание всех ее деталей. Раньше, во времена молодости твоей бабушки, говорили так: если у женщины на ногах красивые и изящные туфли, а на голове изящная и красивая прическа – она выглядит модно и привлекательно. Но для тебя и твоих ровесниц не менее важно, во что ты одета.

Итак, надо стараться не надевать: фиолетовый с красным, зеленым, коричневым и желтым. Не сочетаются розовый и красный, салатный и все оттенки красного, коричневый и синий, желтый и серый. Зато неплохо дополняют или оттеняют друг друга розовый и серый всех оттенков, коричневый и бежевый, розовый и васильковый, бордовый и темно-синий, серебристый и черный, сиреневый и горчичный. Иногда хочется надеть пеструю юбку, где присутствует сразу несколько цветов. Пожалуйста, на то оно и лето с его буйством красок. Но в этом случае тоже есть твердое правило: блуза, топик или футболка должны быть одного цвета. Но обязательно того, что присутствует на юбке. Очень некрасиво смотрятся вместе пестрая многоцветная юбка и столь же пестрая блузка. Не сочетаются (за редким исключением) клетка и полоска, клетка, полоска и горох. Блуза с орнаментом подойдет только к однотонному «низу». Не стоит смешивать стили одежды: спортивный и деловой,

народный и рок, романтичный и все остальные. Например, если ты надела джинсы, к ним подойдут водолазка, мальчишечья рубашка, футболка, топ и, конечно же, кожаная либо джинсовая жилетка или куртка. Обувь – кроссовки, кеды, ботинки. Нарядную блузу с рюшами и пайетками оставь для однотонной юбки или для брюк (шорт). Вот здесь спортивные башмаки неуместны – доставай из шкафа туфельки на небольшом каблукке, босоножки – словом, то, что украсит твой наряд.

Последнее время практически всех дам и маленьких леди подчинила себе мода обнажать живот. Это наиболее показательный пример следования стадным инстинктам, который ярко проиллюстрировал Василий Алибабаевич из кинофильма «Джентльмены удачи»: «Все побежали – и я побежал». Выставили на всеобщее обозрение свои прелести совсем юные девочки и женщины «за сорок», худые и полные, даже беременные! Скажи, тебе действительно нравится, когда над поясом джинсов или юбки свешиваются жировые складки? Думаю, нет. Тогда зачем стремиться демонстрировать неприглядные стороны своей фигуры, когда их так легко скрыть? А если ну очень хочется ходить с голым животом (кстати, на Западе, откуда к нам пришла эта мода, от нее давно отказались) – будь добра, занимайся спортом или ходи на фитнес, чтобы иметь точеную фигурку с тонкой талией.

Особенно печально видеть, когда полоска голого тела выглядывает из-под осенней, тем более зимней курточки. Тут уж о красоте и говорить не приходится – таким «модницам» гарантированы очень серьезные проблемы со здоровьем, которые будут им аукаться всю оставшуюся жизнь. Как говорится, мода пройдет, а больные почки останутся. Так что решай, что для тебя важнее: сиюминутная прихоть или собственное здоровье.

И последний совет: **не стоит перебарщивать с аксессуарами**. Ты понимаешь, что я имею в виду: всякого рода серьги, бусы, браслеты, фенечки и колечки. Здесь уместен принцип: лучше меньше, да лучше. Опять же с деловой или спортивной одеждой бижутерия сочетается сложно. Но и подбирать украшения к праздничной (прогулочной) одежде тоже следует с умом. Во всяком случае, не стоит превращать себя в новогоднюю елку. Может, это и выглядит круто, но о наличии вкуса никак не свидетельствует.

Истинная красота жертв не требует!

Взрослые частенько шутят, наряжая детей: мол, не вертись и не пищи, пока тебе заплетают косички и застегивают платье, терпи, красота требует жертв! Но это всего-навсего шутка! Ведь на самом деле **красота – это прежде всего здоровье**, и если твой наряд так или иначе вредит тебе, то назвать его красивым просто язык не повернется!

Скажем, туфли, которые натирают ноги, просто ужасны, какими бы бантиками и стразами они ни были украшены, и от них следует немедленно отказаться. И не только потому, что ходить в них больно, – некоторые модницы, к сожалению, готовы терпеть и не такие страдания «во имя красоты». Но дело в том, что **постоянное ношение неподходящей обуви деформирует ступни** и приводит к образованию некрасивых «косточек» в основании большого пальца. Наверное, ты видела такие неаккуратные «шишки» у кого-нибудь из взрослых? Вот чтобы такого не случилось и с тобой, будь добра, носи обувь строго по размеру, не тесную и узкую, а достаточно свободную, чтобы твои ножки чувствовали себя комфортно. Не надевай чужие сандалии и ботинки, даже если твоя подружка сама тебе их предлагает поносить: обувью меняться нельзя, она, как расческа, белье и зубная щетка, должна быть индивидуальной.

Не увлекайся и высокими каблуками: твой организм только формируется, поэтому не стоит «сбивать» его с нормального пути развития, а ведь каблуки именно это и сделают, негативно повлияв на позвоночник и заставив его искривиться. Не веришь? А ты проверь: надень мамины туфли на высоких каблуках и встань боком перед большим зеркалом. Внимательно посмотри, как поменялась твоя осанка. Нет, она не стала более величественной и красивой, как тебе бы хотелось; зато в ней появилась напряженность, пояснично-крестцовый отдел слегка оттопырился, зато грудь подалась вперед, и произошло

это потому, что высокие каблуки нарушили изначальное равновесие. Теперь, чтобы сохранить вертикальное положение, твой позвоночник поменял положение... Кстати, у обезьянок точно такой же наклон корпуса вперед, видела на картинках? Если не хочешь, чтобы твои кости сформировались таким образом, не носи высокие каблуки, они по-настоящему вредны, как, впрочем, и полное их отсутствие (вот почему и балетки не стоит носить постоянно). Отдай предпочтение небольшим устойчивым каблучкам в три-четыре сантиметра. Если не знаешь, какая обувь тебе подходит, обязательно советуйся с консультантами в магазине, они подскажут.

То же самое можно сказать и об одежде: **носить следует только те вещи, которые соответствуют твоему размеру**, нигде не жмут, не натирают и не впиваются в кожу. Казалось бы, утверждение понятно и вполне очевидно: человека украшает только та одежда, которая «правильно» сидит на его теле и не причиняет ему неудобств. Но почему же тогда девочки зачастую пренебрегают этим элементарным правилом и надевают то, от чего следовало бы отказаться? Да потому, что они забывают о здравом смысле и слепо действуют в угоду моде! Вот и наблюдаешь потом неутешительные картинки вроде той , что мы описывали выше : жирные «бочка» над штанами с низкой посадкой; свисающие животы; рубашка, излишне узкая и потому с треском расходящаяся на животе и под мышками; слишком маленькие джинсы, из которых наполовину торчат голые ягодицы и ляжки стрингов. В общем, вся та «модная красота», которая вовсе не является красотой в классическом понимании этого слова.

Не стоит думать, что я просто читаю тебе нотации – мол, не носи то, а носи это. Я могу понять твоё желание выглядеть модно и привлекательно, ты же девочка, ты любишь наряжаться, и для тебя очень важное значение имеет хорошая одежда. Но я призываю тебя все-таки не терять здравый смысл. Видишь ли, не все то, что модно, подходит лично тебе, и в выборе наряда руководствоваться следует не только вкусом (об этом мы уже говорили выше!), но и соображениями здоровья. Поясню, о чем идет речь.

Допустим, на улице лето, страшная жара, и ты собираешься на прогулку с подружками. Что ты наденешь? Конечно же, что-то красивое, ведь вы идете в кино, в кафе или в парк гулять. Но одного этого критерия маловато. **Нужно выбрать одежду из натуральных тканей** – например, из хлопка или льна, а об искусственных материалах забыть, во всяком случае, до тех пор, пока не станет прохладнее. Почему это так важно? Просто твоё тело должно дышать, и хлопчатобумажные маечки и юбки дают ему такую возможность, а синтетические – нет. А если тело не дышит, оно перегревается, и может даже случиться тепловой удар, а это не шутки! Так что, прихорашиваясь перед зеркалом, не забывай и о своём здоровье. Кстати, для занятий спортом тоже нужна одежда из «дышащих» тканей, по той же причине.

Столь же разумно надо подбирать наряд и зимой, только руководствоваться другими критериями. Так, **чтобы не замерзнуть, лучше надеть под пальто или шубку два тонких свитера** (или пуловер и кофту), чем один толстый. Воздушная «прослойка» лучше сохраняет тепло, это во-первых. А во-вторых, в случае необходимости (скажем, во время активной игры на улице) ты всегда сможешь снять один «слой» одежды и чувствовать себя комфортно. Один, но чрезмерно толстый свитер создаст «эффект термоса»: играя в снежки или лепя с девочками снежную бабу, ты сильно вспотеешь, тебе будет ужасно жарко, но если ты попробуешь расстегнуть верхнюю одежду, то тут же замерзнешь, это чревато сильной простудой.

Что касается зимней обуви, то она должна быть не впрыток, а чуть-чуть больше, чтобы твои пальцы не были тесно прижаты друг к другу и чтобы носить ее на теплый носок. Это очень важно, потому что в узких сапожках или ботинках очень легко получить обморожение. Так что и в этом вопросе не гонись за модой, застывшие от сильного мороза пальцы – это не модно, а больно! К тому же всегда можно выбрать обувь, сочетающую в себе удобство и симпатичный дизайн, просто ответственно относиться к вопросу примерки.

Всегда носи зимой шапку! А если на улице сильный мороз, то можно сверху натянуть

и капюшон.

А вот от чего нужно **отказаться в холодную пору, так это от тонких кашне и платков на шею**, их следует заменить теплыми вязаными или трикотажными шарфами. А все эти красивые, но совершенно не греющие шею кусочки ткани оставь до весны. Как и тонкие колготки. Не смотри на киноактрис, рассекающих по экрану в шубках, но без головного убора, и в непрременных мини-юбках и капроновых чулках. Это не более чем фильм, да и, возможно, действие протекает в регионах с более мягким климатом. У нас же в России зимой нужно думать, в первую очередь, о здоровье, и только потом – о красоте. А еще лучше, неразрывно объединить эти два понятия и никогда не жертвовать одним в угоду другому. Застудиться очень просто, а вот лечиться потом придется долго и тяжело. Так что береги себя, ни на кого не смотри и ничьих подначиваний не слушай, тебе еще детей рожать в будущем, а для этого надо быть здоровой.

И наконец, не могу не сказать несколько слов о нижнем белье, ведь без этого наш разговор о «разумной красоте» и «красивом здоровье» будет неполным. На что нужно обратить внимание? На ткань, из которой сделаны твои трусики, на их дизайн, на размер, конечно же. **Ни в коем случае не носи слишком маленькое, узкое белье** – изо дня в день передавливая тугими резинками тело, ты рискуешь нарушить циркуляцию крови в организме, что может привести к серьезным последствиям (нарушению кровообращения в малом тазу, например). Кстати, то же самое относится и к носкам – они не должны быть настолько тугими, чтобы передавливать тебе щиколотки.

Надеюсь, можно не напоминать тебе, что **нижнее белье следует менять каждый день?** Это элементарное правило гигиены, и хочется думать, что ты его знаешь с раннего детства и неукоснительно соблюдаешь! Но добавлю вот еще что: теперь ты уже не малышка и, наверное, сама стираешь свои трусы и носки с гольфами. И тут есть одна тонкость – для стирки возьми детское мыло, можно с отбеливающим эффектом, поскольку обычное туалетное мыло может спровоцировать у тебя аллергию (в нем содержатся разные отдушки и красители).

Комплекс упражнений для «изгнания» жирка с боков и живота

Взрослые, особенно родители, нередко впадают в крайность и заявляют дочерям, что все их комплексы и страдания по поводу собственной внешности – «просто глупости», потому что «молодым все идет». Конечно, маму с папой легко понять: во-первых, они искренне тебя любят, поэтому ты им нравишься любой. А во-вторых, в чем-то они и в самом деле правы: молодость – это самая замечательная пора в жизни, и это нужно ценить!..

Но не будем отрицать, что все же есть некие объективные критерии, с которыми каждый из нас подходит к вопросу своей (и чужой) внешности. Преимущественно девочки-подростки желают быть худышками. Есть, конечно, очень красивые полненькие девочки, и у них, как правило, вся фигурка ладная, поэтому им незачем худеть, у них и так все прекрасно. А плохо смотрятся только некрасиво выпирающие отдельные части тела – откровенно заплывшая жирком талия или бока, свешивающиеся над поясом штанов. С этим, конечно, можно и нужно бороться, и это вполне тебе по силам!

1. Очень эффективное упражнение – **приседания**. Начни с 20 приседаний. Встань прямо, спинку держи ровно, старайся не отрывать пятки от пола. Почувствуй, как напряжены мышцы живота.

2. Затем переходи к другому упражнению – **наклонам в стороны**. Чередуй наклоны вправо и влево, сделай несколько подходов по 20 раз.

3. Еще одно хорошее упражнение – **«боковой уголок»**. Прими исходное положение: ляг на бок на пол, руки перед собой. Поднимай ноги вверх как можно выше, стремясь достичь прямого угла – 90 градусов по отношению к туловищу. Сделай несколько подходов по 20 повторений на каждую сторону. Это на редкость действенное упражнение, особенно если ты выполняешь его регулярно.

4. Всем известное упражнение «**велосипед**». Исходное положение – лежа на спине на полу, руки за головой. Подними ноги и имитируй движения велосипедиста – крути педали. Сделай несколько подходов по 30 раз. Кажущаяся легкость обманчива: упражнение заметно укрепляет пресс.

5. **Упражнения с хулахупом** прекрасно справляется с «бочкáми». Даже самый простой обруч поможет тебе сформировать талию, при условии, конечно, что ты будешь регулярно крутить его по двадцать минут в день. Можно также купить довольно дорогой хулахуп со специальными массажными насадками и утяжелителями, но здесь обязательно нужна консультация специалиста – инструктора, тренера. Кроме того, если у тебя есть какие-то проблемы со здоровьем, непременно спроси совета у своего лечащего врача, возможно, «усовершенствованный» спортивный обруч тебе не подходит. Ничего страшного в этом нет, обыкновенный обруч ничуть не хуже своего «модернового» собрата, правда, придется делать больше подходов, но ты справишься. Главное в твоих занятиях – это регулярность. Не ленись, и результат проявится через два месяца. Почему не раньше? Потому что успех приходит только к терпеливым, ты же это знаешь сама!.. Все дело в том, что жирок куда проще накопить, чем изгнать, вот почему так важно вкупе со спортивными занятиями еще и соблюдать разумную диету!

Кстати об этой самой диете. Я не случайно назвал ее «разумной». Дело в том, что очень многие девчонки твоего возраста, впервые задавшиеся целью похудеть, переходят всякие допустимые границы, ограничивая себя абсолютно во всем. Это не только глупо, но и смертельно опасно! Ты растешь, и твой организм, хочешь ты того или нет, нуждается в белках, «хороших» жирах, углеводах, микроэлементах, витаминах – в общем, во всем том, что к нам поступает вместе с пищей. Отказываясь от еды, ты губишь свое здоровье. Не делай этого! Тебе достаточно просто сократить потребление тех «вкусняшек», которые уж точно не полезны твоему организму, а именно – сладостей, жирной и мучной пищи, фастфуда, кока-колы и тому подобного. Как видишь, будучи реалистом, я не попросил тебя вовсе прекратить есть все эти вещи, я же знаю, что это невозможно. Но покупая себе очередную шоколадку, просто представь себе, как она откладывается на твоём милом животике или боку упругой жирной складкой... тебе все еще хочется ее съесть?..

Глаза – зеркало души

Ты, конечно, знаешь эту фразу, так говорят, когда хотят подчеркнуть особенную роль взгляда. Ведь на что мы смотрим в первую очередь, общаясь с человеком? Конечно же, на его глаза! На их размер, разрез и форму, цвет и особенно – на выразительный блеск и живость. Уж это-то не подделаешь! Да, с помощью макияжа женщины часто «рисуют» себе глазки, меняя их размер и добавляя густые ресницы, но сам-то взгляд остается прежним, и от того, какой он – веселый или скучный, лукавый или вялый, – зависит впечатление, которое человек производит на нас. А у тебя какие глаза?

Вообще-то я очень надеюсь, что ты пока не красишься. Твое юное лицо не нуждается в макияже! Ну разве что по праздникам можно чуть-чуть добавить себе яркости: слегка тронуть губы прозрачным блеском или подкрасить ресницы, если они у тебя светлые. Но не каждый день и не слишком сильно. Как я уже говорил, всему свое время, ведь **макияж – это украшение взрослых женщин**, а юной барышне достаточно просто умыться личико и сделать красивую причёску, чтобы выглядеть привлекательно.

К сожалению, очень многие твои ровесницы считают иначе. Им кажется, что чем больше краски они нанесут на себя, тем ярче и, следовательно, привлекательнее станет их внешность. Они ошибаются. Как правило, такая «боевая раскраска» выглядит глупо и ненатурально. Но дело даже не в этом. Если бы это касалось только внешнего аспекта, то все было бы не так плохо. Но, знаешь, неумело наложенная косметика способна негативно повлиять на состояние кожи, тем более если ее накладывают каждый день и в большом количестве. Особенно актуально это для девчонок твоего возраста: совсем немного времени

пройдет, и вы вступите в пору полового созревания, а у кого-то из твоих подружек, возможно, этот период уже наступил. Это значит, что организм перестраивается на «взрослый режим», и, как следствие, усиленно начинают работать сальные железы под кожей. А теперь подумай, что будет, если лицо изо дня в день покрывать плотным слоем тонального крема, пудры и румян? А вот что: поры закупорятся, и сальные железы тоже, и в результате кожа покроется прыщами. Да, не буду скрывать, скорее всего, они бы появились и на чистом, без макияжа лице, но – точно не в таком количестве и не такие большие. Не сочти мои слова обыкновенной «пугалкой» и прими их к сведению. Самое главное, чтобы ты знала, какие последствия могут быть у твоих действий, и принимала решения осознанно. Ты ведь уже взрослая.

Чем еще вреден макияж? Тем, что может вызвать воспаление слизистой оболочки глаза – конъюнктивит. Это очень неприятное ощущение – резь, жжение в глазу, повышенная светочувствительность и постоянный зуд. При этом белок глаза краснеет и очень болит. Часто такое случается из-за попадания в глаз (или оба глаза сразу) инородных частиц, грязи, пыли, а также крупинок макияжа (рассыпчатых теней, туши). Если с тобой приключилась такая напасть, ни в коем случае не три глаза, чтобы еще сильнее не повредить им, и обязательно обратись за помощью к врачу-окулисту. Ну и разумеется, хотя бы на время лечения полностью откажись от макияжа (а лучше совсем!). Кстати, сейчас в моде натуральный стиль, ты ведь в курсе? Так что твой отказ от косметики будет очень даже в стиле времени!

Очень многих девчонок расстраивает **необходимость носить очки**. Не желая «уродовать» свою внешность, они всеми правдами и неправдами стараются увильнуть от этого, постоянно «забывая» очки или ломая их; таким образом, как им кажется, они сохраняют привлекательный вид. Но ведь **если врач прописал тебе очки, то, значит, в них есть необходимость** ! Возможно, поносив их год или два, ты тем самым подкорректируешь свое зрение и в будущем сможешь от них отказаться совсем! А если, по глупости или неведению, не будешь носить очки сейчас, когда тебе их прописали, то позже это отрицательно скажется на твоём зрении. Ты же не ставишь под сомнение прописанные врачом микстуры и процедуры? Очки – это такая же важная часть лечения, как и таблетки, и уколы, и прочие вещи, направленные на оздоровление твоего организма.

А если ты беспокоишься о том, что очки могут испортить твоё лицо, то напрасно! Во-первых, сейчас настолько большой выбор оправ, что ты можешь подобрать себе такую, которая не только не испортит, но даже, наоборот, украсит тебя, придаст тебе серьезный или, если хочешь, гламурный вид, на твой выбор. К тому же ты сможешь надевать разные очки – под разные наряды.

Ну а если ты все-таки не можешь смириться с очками, то есть и другой выход – **линзы**. Врачи подчеркивают, что юный возраст – не помеха, в некоторых случаях линзы надевают даже младенцам, если в этом есть необходимость. Тут, правда, есть одно важное условие: **ты должна ответственно относиться к линзам** , ухаживать за ними, грамотно вставлять и вынимать и соблюдать все правила эксплуатации. В вопросах здоровья нельзя быть легкомысленной. Это, кстати, касается и самого выбора линз: слушай специалиста, а также не забывай о здравом смысле. Именно он должен подсказать тебе, что линзы с нужными тебе диоптриями – это хорошо, а цветные линзы – не более чем развлечение, баловство. И если первое – вопрос здоровья, то второе – уж никак не предмет первой необходимости. Да, конечно, может быть, тебе очень хочется иметь синие или ярко-зеленые глаза, но стоит ли это того, чтобы рисковать своим зрением? А риск есть, и немалый: любые цветные линзы, особенно – с декоративным рисунком, значительно сужают поле обзора и, как следствие, лишают тебя нормального зрения. Представь себе, что ты смотришь на мир сквозь глазок в двери... С декоративными линзами – та же история. Офтальмологи предупреждают, что носить их можно не дольше трех часов! Так что сама можешь сделать вывод, насколько они опасны для здоровья. В таких линзах очень легко подвернуть ногу, не заметив яму или бордюры под ногами, или, не дай бог, попасть в ДТП, просто переходя через дорогу и не

увидев приближающийся транспорт. Так что мой тебе совет – **носи линзы только по медицинским показаниям** и только такие, которые идут на пользу, а не вредят!

И конечно, не забывай о том, что **твои глазные мышцы точно так же нуждаются в зарядке, как и все остальные мышцы и мускулы твоего организма!** К тому же ты практически не даешь отдыха своим глазкам, а иной раз и нагружаешь их сверх меры: то четыре часа подряд «режешься» в онлайн-игру с подружками, то засидишься допоздна у телика, то книжку читаешь в транспорте. Все это не идет тебе на пользу. Так что не забывай каждый день делать специальные упражнения для глаз – таким образом ты снимешь накопившееся напряжение и усталость.

1. Встань посреди комнаты, двора или даже школьного коридора. Соедини вместе перед собой, примерно на расстоянии 40 см, указательные пальцы обеих рук и внимательно смотри на них в течение 5–6 секунд. Затем переведи взгляд на предмет, расположенный вдалеке, на расстоянии в несколько метров. Не отрывай от него взгляд в течение 5–6 секунд, и опять посмотри на пальцы. Повтори упражнение пять раз.

2. Закрой глаза и осторожно, подушечками пальцев 5–6 раз несильно нажми на глазные яблоки, только не три их. Затем открой глаза и 6 секунд старайся держать их открытыми и не моргать. После этого снова зажмурься и нажми на глазные яблоки, и опять открой глаза. Повтори упражнение три-пять раз.

3. Зажмурься изо всех сил и тут же открой глаза. Повтори чередование 6 раз, затем открой глаза и держи их открытыми в течение 6 секунд, снова зажмурься.

4. Делай вращение глазами. Двигай по траектории: вниз, потом вправо, вверх, влево и снова вниз. После этого нужно некоторое время смотреть прямо перед собой. Затем повтори вращение, но уже в другую сторону: вниз, влево, вверх и вправо. Прodelай упражнение шесть раз.

5. Глядя перед собой, в течение минуты быстро-быстро моргай. Не стоит делать это с усилием, главное здесь – скорость.

Разумеется, перед выполнением этого комплекса упражнений следует снять очки или линзы, если ты их носишь.

С каждым годом ты будешь становиться старше, и забот о внешности прибавится. Однако основы будущей красоты закладываются сегодня, прямо сейчас, когда ты учишься следить за собой и ухаживать за волосами, кожей, зубами, фигурой. Ты пока многого не знаешь и не умеешь, поэтому не стесняйся задавать вопросы взрослым. Мама и бабушка всегда придут к тебе на помощь и дадут хороший совет, а если и они не знают ответа на твой вопрос, то советуйся со специалистами (врачами, инструкторами по фитнесу, консультантами в магазинах). Твоя задача – научиться подчеркивать свои достоинства и скрывать недостатки (а они есть абсолютно у всех!), то есть стать настоящей женщиной!

Глава 2 Семейный круг

У каждого человека в идеале есть близкие люди – мама, папа, сестры, братья, бабушки и дедушки, тети и дяди. К сожалению, жизнь – очень сложная штука, иной раз у детей есть только один родитель, а то и вовсе никого, только воспитатели в детском доме. Вот почему надо ценить своих близких, понимая, какое это огромное счастье – быть окруженной любовью родных людей, знать, что всегда можешь рассчитывать на их поддержку, на их понимание!

Стоп, вот он, камень преткновения – понимание, к которому мы все всегда стремимся. Очень часто тебе как раз и кажется, что домочадцы совершенно не желают понимать тебя, и разговоры у вас протекают так, словно вы пришельцы с разных планет. Что ж, такое случается даже между самыми близкими людьми, ведь у каждого из вас – свои мысли в голове и свои чувства в душе, вы – разные и внешне, и по характеру, и по возрасту, и по манере говорить. А это значит, что вам всем придется немало потрудиться, и твоим родным, и тебе самой, чтобы добиться понимания, однако овчинка стоит выделки, и ради мира и

согласия в семье можно и нужно потратить энергию, время и силы.

Как найти общий язык с родителями

Это вполне естественно, что в определенном возрасте дети начинают бунтовать против родительской власти. То есть это им кажется, что они хотят «вырваться на свободу» из-под чрезмерной опеки мамы с папой, но на самом деле это просто попытка самоутвердиться, заявить о себе как об отдельной самостоятельной личности. Это нормально, потому что дети действительно растут, взрослеют, и родителям надо признать этот факт и принять его как должное. А это значит, что следует изменить и манеру поведения с подростком сыном или дочкой, и обращаться с ними соответственно их возрасту, а не как с малышами. Ведь именно это и раздражает тебя и твоих сверстников, не правда ли? – вы уже не маленькие, с вами можно общаться практически на равных, а мамы с папами никак этого не поймут! Что ж, не только тебе нужно учиться ладить со взрослыми, но и им с тобой, это обоюдный процесс.

Для того чтобы понимать родителей, не нужно никакого особого умения. Просто надо всей душой хотеть этого и никогда не забывать о том, что родители любят тебя, как и ты их, и, значит, все их требования и «придирки» продиктованы не вредностью натуры, а искренней заботой о тебе. Они желают тебе добра даже тогда, когда ты сердисься на них, плохо себя ведешь и устраиваешь истерики (ну бывает, бывает, согласись!). Как бы ты ни шумела и ни дулась, они все равно любят тебя и будут любить всю жизнь. И, значит, они просто не способны пожелать тебе чего-то плохого... Подумай об этом, когда тебе в очередной раз покажется, что мама с папой изводят тебя своими наставлениями и несправедливо ограничивают твою свободу. Учись видеть не только то, что лежит на поверхности. За белыми барашками пены не разглядеть сокровища, лежащего на дне моря; чтобы его вытащить из глубины, нужно нырнуть. Так, в отношениях с родителями важна суть, но чтобы ее понять, ты должна научиться не просто слушать их, но и слышать. Улавливаешь разницу?

Почему родители придираются?

Ну, давай сразу возьмем конкретные примеры, когда родители ведут себя, как тебе кажется, несправедливо по отношению к тебе.

1. Ты страшно устала, у тебя был насыщенный день: сначала занятия в школе, потом тренировка или посещение кружка, затем – выполнение домашнего задания, чтение книжки или игра на компьютере, а может – прогулка с подружкой, общение в «аське» или по скайпу, телевизор, игры с братишкой или любимым щенком. В общем, к концу дня ты чувствуешь себя приятно утомленной и очень хочешь спать. И вот тут-то родители начинают к тебе «придираться»: **прими душ перед сном, собери портфель на завтра, приготовь заранее одежду** . Как можно быть такими нечуткими?! Их дочь с ног валится, а они командуют, заставляют делать такие глупые и ненужные вещи! Неужели нельзя с утра собрать портфель и вынуть одежду из шкафа? И зачем обязательно нужно принимать душ, если ты вчера купалась? Разве за один день можно так сильно испачкаться?

Что ж, твои претензии вполне понятны, но продиктованы они, уж извини, твоим неумением видеть дальше собственного носа. Ты воспринимаешь ситуацию эгоистически: если тебе сейчас хочется спать, то ни о чем другом ты думать не желаешь. Вот он, парадокс. Ты настаиваешь на том, чтобы родители считали тебя взрослой, ну или хотя бы не малышкой, а ведешь себя именно как маленькая! Почему? Объясню подробно. Видишь ли, родители – взрослые люди, и они знают, что **у каждого события обязательно будут последствия** , и поэтому они **заранее их предугадывают и пытаются предотвратить** . Они видят, что ты ложишься спать, не приняв душ и не подготовившись как следует к завтрашнему дню. Значит, уже как минимум два негативных последствия можно предвидеть, а то и больше. Во-первых, ты проснешься разбитой и не отдохнувшей, потому что душ, к

твоему сведению, не только смывает грязь, но и освежает, тонизирует организм, снимает тяжесть. Ну и конечно, личную гигиену еще никто не отменял! Принятие душа должно войти в привычку, ты же девочка и не можешь себе позволить быть неряхой, никогда и ни при каких обстоятельствах, даже когда ты очень устала и хочешь спать. Ну а во-вторых, если ты с вечера не подготовишь для себя одежду и не соберешь портфель, то с утра ты точно ничего хорошо не сделаешь. Одежда окажется мятой, а тебе будет некогда ее погладить, вместо любимой кофточки придется надеть другую, а все потому, что ты слишком поздно увидишь на ней пятно. Если бы ты еще вчера проверила свою одежду, то могла бы вовремя застирать загрязнившийся рукав, но утром-то надо спешить! Ну и разумеется, в спешке ты позабудешь дома самую нужную тетрадку, ручку или вообще – написанный с огромным трудом реферат. Вот обидно-то тебе будет!.. Твои родители все это хорошо понимают и только поэтому пытаются приучить тебя к разумному планированию времени. Взгляни на ситуацию их глазами и сделай правильный вывод, сама.

2. У тебя появились замечательные подружки, тебе весело с ними, они такие прикольные, и вроде бы ты тоже очень им нравишься. И вот они зовут тебя погулять, и ты с радостью соглашаешься, и все так хорошо! Вот только родители, конечно же, тут же портят тебе все настроение своими вопросами и требованиями: « **Ты с кем идешь ?** », « **Куда вы собираетесь ? Где это место находится ? Как тебя найти ?** », « **Дай телефон, по которому тебе можно туда позвонить** », « **Чтобы дома была не позже восьми часов вечера** », « **Скажи, по какому адресу ты будешь, в девять часов папа придет за тобой** » и т. д. Как они не понимают, что ты – уже большая и вовсе не нуждаешься в няньках?! Да над тобой все девчонки смеяться будут, ведь уж за ними-то точно никто не приглядывает с таким рвением. Это же нечестно, ты тоже хочешь свободы! И вообще, с какой стати они такие любопытные, ведь ты же не выпрашиваешь у них, с кем они там общаются на работе, куда и зачем идут, вот и им незачем лезть в твои личные дела!!

А теперь давай вспомним вот о чем. Ты же смотришь новости по телевизору, правда? Хотя бы иногда, когда они идут перед интересным фильмом или передачей? Да и в Интернете все время всплывают какие-то заголовки громких криминальных дел, и по радио то и дело говорят о том, что случилось в мире за последние сутки или неделю... да что там в мире, в нашей стране и, в частности в твоём городе. Так вот, столько всего ужасного и страшного происходит с людьми, что для твоих родителей было бы неестественно не бояться за тебя. Это не досужее любопытство, куда и с кем ты идешь гулять, а стремление уберечь тебя от опасности. Поинтересуйся криминальной сводкой: очень много девочек пропадает, попадает в лапы к преступникам, подвергается побоям, – ты должна знать об этом и вести себя разумно. Надо думать о своей безопасности. А это значит, что, в первую очередь, нужно понимать беспокойство твоих родителей и не встречать в штыки их расспросы. Как раз наоборот! Дай им всю необходимую информацию, ведь это же не секрет, правда? Назови имена подруг, расскажи о ваших планах: сначала пойдете в кино, затем – к одной из девочек; назови адрес подружки, у которой вы собираетесь посидеть. Вот и вся проблема! И уверяю тебя, никто из девчонок не будет над тобой смеяться из-за того, что ты не хочешь рисковать и думаешь о своей безопасности. Наоборот, тебя будут уважать за разумность. Ну а если кто-то из девчонок поначалу не поймет, с какой стати за тобой приходит папа, просто объясни ей, что это твой собственный выбор. Кстати, твой нежный возраст здесь не при чем – поздно вечером и ночью опасно ходить и девушкам, и взрослым женщинам. Так что теперь это должно стать твоим правилом – если возвращаешься домой в темное время суток (из гостей, с вечеринки, из театра или кино), то только в сопровождении мужчины. Это может быть твой папа, или отец твоей подруги, у которой ты гостила, или, чуть позже, твой молодой человек.

3. Что бы ты ни делала, все время оказывается, что ты делаешь все не так, как надо. У родителей как будто магнитофон внутри: все время повторяют одно и то же, целый день чему-то учат, что-то внушают, требуют. Уже просто не знаешь куда деться от их бесконечных нравоучений! «Ты опять не заправила постель, вернись и заправь», «Убери за

собой посуду, если нет времени вымыть, то хотя бы поставь ее в раковину, но, когда вернешься из школы, помой», «Кто будет за тобой фантики собирать? Ты уже не маленькая», «Не грызи семечки, это вредно», «Споласкивай за собой раковину, когда почишь зубы», «Одежду надо складывать аккуратно, чтобы она не мялась», «Сколько тебе можно повторять – клади вещи на свое место, у тебя такой беспорядок, черт ногу сломает!» и т. д.

Можно понять твоё возмущение – тяжело жить, если тебя все время в чем-то обвиняют, ограничивают, заставляют что-то делать или, наоборот, запрещают заниматься тем, что ты любишь. Но прежде чем впасть в ярость и огрызаться в ответ, задумайся, а может, родители не просто так сотрясают воздух и в их словах есть определенный смысл? Все-таки они же взрослые, а это означает, что у них есть жизненный опыт и знания, которых ты пока в силу юного возраста лишена. Это не значит, что ты ущербный человек. Просто есть вещи, которые пока с тобой еще не случились, и, честно говоря, слава богу; твои родители, кстати, потому и лезут с замечаниями, что хотят оградить тебя от ненужных проблем.

Так, например, ты еще не знаешь, что постоянно грызть семечки не рекомендуется: во-первых, это вредно для зубной эмали, она начинает разрушаться, и, следовательно, начинается кариес и требуется помощь зубного врача. А во-вторых, они очень калорийны. Может быть, сейчас тебе это безразлично, но через пару лет ты с ужасом будешь смотреть на свое «поплывшее» отражение, а ведь ты сама портишь свою внешность, употребляя столько калорий... Вот тебе сравнение для наглядности: полстакана семечек по калориям равны двум порциям отварного риса или целой плитке шоколада, а полный стакан – небольшой порции свиного шашлыка или двум пирожкам с мясом. А ведь ты, щелкая семечки, даже не почувствуешь, что наелась, это так, забава, ничего более. Вот только лишние килограммы будут самыми что ни на есть настоящими.

Или возьмем другие родительские советы. Зачем они постоянно повторяют тебе, чтобы ты убирала за собой, застилала кровать, мыла посуду, аккуратно складывала одежду и не разбрасывала по комнате свои вещи? Затем, что опрятность и чистоплотность формируются с детства. Именно сейчас все это должно войти у тебя в привычку, чтобы в будущем ты следила за собой, своим внешним видом, вещами и квартирой, не задумываясь, можно сказать, «на автомате». Если сейчас ты научишься сразу же прибирать за собой, следить за своей одеждой, избавляться от грязи и устранять мелкие неприятности (пятна и дырки на вещах, капли и крошки на столе, фантики на полу и т. д.) сразу же, как только их заметишь, то очень скоро ты просто перестанешь считать поддержание порядка в доме каким-то огромным и энергозатратным делом. Для тебя это станет такой же естественной частью твоего дневного распорядка, как, допустим, чистка зубов по утрам, вечерний душ перед сном или поливка цветов.

Ну и к тому же твоим родителям хочется, чтобы ты осознала важность порядка во всем. Сама посуди: если все твои вещи находятся на своих местах, то ты в любой момент можешь найти нужную тебе игрушку или книгу. Но пока что квартира то и дело оглашается твоими криками: «Где моя заколка?! Я точно знаю, что она здесь лежала, кто ее взял?», «Если я не найду свой учебник, то завтра провалюсь на контрольной, где он, кто видел?», «Ну почему я такая несчастная? Где моя кукла?!». Всего этого вполне можно было бы избежать, если бы ты была чуть более организованной. Но еще не поздно научиться поддерживать порядок!

Быть аккуратной здорово. Ведь если после школы к тебе в гости соберутся подружки, то тебе не стыдно будет пригласить их, у тебя и постель заправлена, и чисто в комнате. А если дело обстоит как раз наоборот? Представь себе, к тебе – такой красивой, милой девочке – приходят подруги и вместо уютной комнаты обнаруживают настоящую берлогу: все вверх дном, вещи валяются без разбору на стульях, на кровати, на полу, на письменном столе – капли от пролитого молока и крошки печенья, чашки вперемешку с тетрадками и книжками, дверцы шкафа открыты, на полках – пыль и какие-то бумажки... В общем, красота! Представляешь, какое впечатление составят о тебе твои гости? Вот-вот, подумай об этом. Может быть, родители правы, и стоит уделить немного твоего драгоценного внимания уборке и наведению порядка? Результат тебе понравится!

Уроки самостоятельности

Впрочем, иной раз тебе вовсе не кажется, что родители чрезмерно тебя опекают, потому что они действительно ведут себя с тобой так, словно они наседки, а ты – цыпленок, едва вылупившийся из яйца. Ты понимаешь, о чем я. Мама страшно боится отпустить твою руку и держит тебя так, словно ты только вчера научилась ходить и можешь убежать куда глаза глядят, не соображая, что делаешь. А папа разговаривает с тобой, как с трехлетней крохой, не просто объясняя тебе каждую мелочь, но буквально «разжеывая» ее; а когда ты задаешь ему вопросы посложней, действительно интересующие тебя, отмахивается и говорит, что «это слишком сложно для тебя» и «поймешь, когда вырастешь». Бабушка тоже не лучше: сюсюкает с тобой и пытается кормить чуть ли не с ложечки. Это все никуда не годится, с такой гиперопекой тебе никогда не стать самостоятельной и взрослой! Значит, нужно с этим бороться.

Но сперва задай себе вопрос – а не ты ли сама виновата в том, что взрослые нянчатся с тобой, как с младенцем? Ведь если ты ведешь себя как несмышлениш, капризничаешь, топаешь ногами, постоянно теряешь и портишь вещи, закатываешь скандалы в магазинах, требуя, чтобы тебе купили игрушку, то разве можно относиться к тебе как к взрослой девочке? Да ты просто не имеешь права требовать к себе другого отношения, пока не изменишься сама. Хочешь, чтобы тебя уважали и считали разумной и вполне взрослой личностью, веди себя соответственно.

Но что делать, если родители привыкли к тому, что ты – их маленький и глупенький птенчик, которого нужно согреть, ограждать от треволнений жизни и кормить вкуснятиной, а ты сама жаждешь самостоятельности и уже просто изнемогаешь от родительской всепоглощающей любви? Выход есть, и он достаточно простой: начинай постепенно приучать маму с папой к мысли о том, что ты повзрослела, что ты больше не нуждаешься в чрезмерной заботе, что тебе можно доверять серьезные дела. Для начала попроси маму дать тебе какую-нибудь обязанность по дому: поливать цветы каждый день, выгуливать Тузика, вытирать пыль по всей квартире, мыть коридор. Если мама будет сопротивляться, отговариваясь тем, что ты еще слишком маленькая для подобных «сложных» дел, напomini ей, что ты должна всему научиться, чтобы «войти в будущую жизнь подготовленной». Как правило, этот аргумент срабатывает: все мамы на свете мечтают о том, чтобы их деточка когда-нибудь стала хорошей женой, чудесной матерью и великолепной хозяйкой. Так что свою обязанность ты получишь, и уж будь добра, выполняй ее неукоснительно, чтобы родители сами убедились, что на тебя можно положиться, потому что ты обязательная и исполнительная.

Кроме того, подумай, что еще может заставить родителей взглянуть на тебя по-другому, с уважением? Возможно, твои успехи в учебе, спорте или, к примеру, в кулинарии? А почему бы и нет – попроси маму или бабушку научить тебя готовить и постарайся освоить это мастерство не просто на «троечку», а на все «пять с плюсом»! Тогда у тебя появится отличная возможность удивлять и радовать близких, готовя им вкусные блюда, а на праздник балуя их необычными салатами, тортиками, пирожными или даже конфетами собственного изготовления. Разумеется, родители оценят твой талант и увидят, что ты изменилась. Ведь малышка, которой ты была совсем недавно, никогда бы не взялась за столь серьезное дело, как кулинария, и тем более не достигла бы в нем таких высот!

Ну и конечно, никогда не забывай, что общее представление о тебе складывается из мелочей, поэтому, стараясь выглядеть взрослой, и веди себя так же, а это значит:

– **если пообещала родителям что-то, обязательно сдержи слово** . Сказала, что вернешься домой в половине девятого вечера, значит, вернись ровно в означенный час, не позже; обещала вымыть полы или вскопать грядку – сделай это. Никакие отговорки типа «я не могла прийти вовремя, потому что у меня часы остановились» и «я так устала, что не было сил чем-то заниматься» не годятся, это все уловки маленьких детей, взрослые люди

всегда отвечают за свои слова;

– **не капризничай, а если тебя что-то не устраивает, просто выскажи родителям свою точку зрения** . Конструктивный разговор всегда лучше ссоры и криков, потому что, как правило, приводит к компромиссу. Скажем, ты хочешь пойти гулять, а родители заставляют тебя сидеть за уроки сразу же после школы. В этой ситуации маленькая девочка начинает капризничать и скандалить – «хочу гуля-аааать, не хочу учи-ииииться!». Ничего хорошего из этого не получается: родители нервничают, их дочь тоже, все кричат друг на друга и в конце концов ссорятся. А как поведет себя взрослая девочка? Она просто скажет родителям спокойным голосом и нормальным тоном: «Мам, пап, я понимаю, что вы беспокоитесь, справлюсь ли я с уроками. Но я вам обещаю, что я все сделаю, но я очень устала в школе и сейчас хочу немного отдохнуть. Я погуляю и вернусь ровно через час, и у меня вполне хватит времени на все домашнее задание!» Возможно, родители попросят тебя ограничиться получасовой прогулкой, но все равно это лучше, чем ничего. Так что в любой сложной ситуации можно и нужно искать компромиссы. Настаивать на своем – просто глупо;

– **не клянчи ничего** . Если родители отказали тебе, сказав, что пока не могут купить тебе платье, куклу, велосипед или еще что-нибудь дорогостоящее, не канючь и не ной, ведь от этого финансовая ситуация не изменится и деньги на нужную тебе вещь не появятся. Постарайся понять маму с папой – они работают, чтобы у вашей семьи были деньги на еду, одежду, оплату квартиры и коммунальных удобств (света, газа, горячей воды) и чтобы ты ни в чем не нуждалась и выглядела не хуже своих подруг. Им очень неприятно отказывать тебе, но, если они это делают, значит, они действительно не могут позволить себе эту трату. Если ты считаешь себя взрослой, то, значит, ты должна это понять и принять как данность. Но это вовсе не означает, что ты ничего не можешь поделать с жизненными обстоятельствами. Как я уже не раз подчеркивал, выход есть всегда. Обговори ситуацию с родителями и предложи им подарить тебе эту вещь позже, например на день рождения или к окончанию учебы; в этом случае ты не будешь требовать других подарков все то время, пока родители собирают деньги на заветную вещь. Или другой вариант – сознательно откажись от каких-то повседневных трат, например сообщи родителям, что не будешь пока каждую неделю ходить в кино или в кафе, пусть эти деньги тоже идут в «копилочку». Без сомнения, родители сделают все возможное и невозможное, чтобы порадовать тебя этим подарком! Они оценят твой вклад и будут растроганы. Но, разумеется, все это следует делать лишь в том случае, если результат того стоит и ты и правда очень хочешь это платье или плеер. В ином случае, если это просто каприз, то умей отказываться от своих прихотей без сожаления;

– **не пререкайся с родителями, не груби им** . Капризные, глупые дети позволяют себе ворчать, ныть, визжать и кричать на маму с папой, которые не сумели им угодить и тем самым «провинились». Это инфантильное поведение, надеюсь, ты и сама это осознаешь. Нельзя обижать людей, и, думаю, тебе и в голову не пришло бы грубить и хамить учительнице или соседям по лестничной клетке? Так почему ты считаешь нормальным такое поведение с родителями? Береги их, будь нежной и хорошей дочерью, они очень тебя любят, и ведь ты их тоже, правда?

Родители – тоже люди!

Разумеется, ты это понимаешь, к чему это очевидное утверждение? А к тому, что частенько ты ведешь себя с родителями так, словно они умные, но бесчувственные роботы, сделанные из железа и проводов: канючишь, ноешь, злишь их – в общем, всеми доступными тебе способами играешь у них на нервах. А когда они не выдерживают и «взрываются», обижаешься и плачешь – мол, мама с папой меня не любят, ругаются!.. Но ведь они просто люди, и причем уставшие после долгого рабочего дня, а тут ты со своими капризами!

Никакие нервы такое не выдержат, вот твои родители и срываются... Они очень скоро

пожалуют о своей несдержанности и обязательно придут к тебе мириться, потому что дело-то вовсе не в том, что они тебя не любят. Любят, и очень сильно! Но и ты должна их понять и по возможности не «доставать» их вечером, когда единственное их желание – сбросить с себя груз тяжелого рабочего дня и отдохнуть в теплом семейном кругу. Сама же знаешь, как иной раз непросто все складывается: долгие уроки в школе, общение с одноклассниками, среди которых есть и несимпатичные тебе ребята, а еще контрольные, диктанты, ответ у доски, подножка противного мальчишки из параллельного, дырка на колготках и дождь за окном. Такие дни нет-нет да и случаются, и тогда все идет кувырком, дела не удаются, вещи валяются из рук, и просто злость берет, до чего все плохо! Бывало? Значит, ты можешь понять маму с папой, у которых вместо учебы – еще более сложная работа, и длится все это куда дольше – не четыре часа, как у тебя, а восемь, да и отношения с начальством не всегда радуют... В общем, во взрослом мире проблем очень много, так что не обижайся на родителей, если они не сразу могут отойти от них, придя вечером домой. Ясное дело, что ты их ждешь весь день и хочешь тут же вовлечь в беседу, рассказать о своих событиях и поделиться своими победами и печалью, да вот только они не способны сразу же «оттаять».

Так что же делать, чтобы и родителям, и тебе было хорошо и комфортно вместе? Есть несколько простых правил, соблюдая которые, ты сможешь сохранить в семье мир и спокойствие. Ведь ты уже достаточно взрослая, чтобы «наступать на горло» своим эгоистическим желаниям и подумать о близких людях.

1. Никогда не приставай с вопросами и рассказами к родителям, вернувшимся с работы . Они устали физически и морально, у них в голове еще крутятся рабочие дела и многочисленные проблемы, а также прокручивается список дел на вечер. Дай им немного времени: они должны умыться, переодеться в домашнюю одежду, отдышаться, может быть, слегка перекусить в ожидании ужина. Только после того, как мама с папой придут в себя, можешь обращаться к ним, они с удовольствием включатся в беседу.

2. По возможности помогай родителям в домашних делах, облегчай им жизнь . Представь себе, вот придет мама домой вечером, бес сил, без желания что-нибудь делать по хозяйству, но ведь никто за нее ужин не приготовит, полы в коридоре не вымоет, белье не постирает... Так она думает. А тут ты – раз! – и поможешь ей, протрешь полы в коридоре и кухне, разберешь вещи в своей комнате, мусор вынесешь. Твоя мама так сильно обрадуется, что приготовление ужина уже не покажется ей сложным делом, ты сэкономишь ей время и сэкономишь ее силы, она будет очень тебе благодарна. А папа обязательно оценит твою помощь в разборе книг на полке или если ты купишь к его приходу с работы его любимый бородинский хлеб. В общем, в твоих силах и возможностях порадовать родителей и помочь им. Домашние дела имеют особенность накапливаться и требуют постоянного внимания, так что занятие для тебя всегда найдется.

3. Старайся не ворчать, не ныть и не скандалить, чтобы не испортить родителям настроение . Они и так целый день решали какие-то проблемы и сложные задачи, и дома им хочется, в первую очередь, мира, спокойствия и тепла. Улыбайся и будь ласковой, делай все возможное, чтобы маме и папе было хорошо дома. Конечно, это не значит, что ты должна скрывать свои неприятности, если, не дай бог, они у тебя есть, их обязательно нужно обсудить с родителями. Просто не надо вываливать им на голову абсолютно все, что накопилось в тебе за день: досадные мелочи и недопонимания с подружками, обиды на учителей, раздражение на скверную погоду и плохое настроение из-за тройки по математике. Держи себя в руках, в конце концов, родители ведь не грузят тебя своими неприятностями, правда? Так что если твои невзгоды не требуют вмешательства взрослых, храни их в себе и не изливай на домочадцев.

4. Почаще делай родителям приятные сюрпризы , просто так, без повода. Можешь, к примеру, приготовить суп или шарлотку к семейному ужину, или нарисовать портрет родителей и повесить его на стену. Также хороший повод для радости – твои отличные отметки по всем предметам, или призовое место на Олимпиаде по литературе, или

спортивные достижения. А можешь просто искренне и от всего сердца сказать маме с папой, что они у тебя – самые лучшие, самые милые, самые замечательные, что ты любишь их и рада быть их дочкой. Это очень хорошие, добрые слова, все родители хотят слышать их от своих детей.

5. **Помни, что родители, как все люди на свете, могут быть расстроены и огорчены . Не принимай их настроение на свой счет .** К сожалению, в жизни очень много поводов для переживаний, и возможно, у твоих родителей не все ладится на работе или возникли какие-то бытовые трудности. Если они не хотят по какой-то причине рассказывать тебе о том, что случилось, не приставай к ним и не вытягивай из них «признание». Лучше просто обними их и скажи, что все будет хорошо. Взрослые люди тоже нуждаются в утешении и заботе, и твоя нежность обязательно поможет им!

Общение с бабушками и дедушками

Как правило, бабушки с дедушками живут где-нибудь в другом городе, и вы с родителями на каникулах ездите к ним в гости. А может, тебе повезло, и они живут рядом с вами? Я не оговорился, именно повезло, потому что кто еще так тебя балует, так любит, так задаривает подарками, как твои бабуля с дедулей! А все потому, что они тебя очень любят и хотят, чтобы ты всегда улыбалась и сияла от радости! В народе не случайно говорят, что внуков любят сильнее, чем детей. Утверждение, конечно, спорное, ведь родителям ты очень дорога, сама знаешь, но понятно, почему так считают: просто когда твои бабушка с дедушкой были молодыми и растили детей, у них просто не было столько свободного времени, сколько есть сейчас. Они должны были много работать, чтобы обеспечить семью, дать образование детям, накормить, одеть и обуть их. В общем, они были точно так же заняты, как твои родители сейчас. Они не могли часто ходить с сыном и дочкой в парк, на детскую площадку, на набережную, поэтому сейчас, с тобой – любимой внучкой – они просто наверстывают упущенное время. И это замечательно, правда?

Но, конечно, не все и не всегда бывает гладко в отношениях с бабушками и дедушками. Ты знаешь, что и с родителями иной раз трудно найти общий язык, а ведь они гораздо моложе своих пап и мам. Те же настолько далеки от тебя по возрасту, что иной раз кажутся тебе пришельцами с другой планеты. Бабушки и дедушки не понимают элементарных вещей! Ты пытаешься рассказать им про свою американскую подружку, с которой разговариваешь по скайпу, делишься с ними мечтой о новом смартфоне («обязательно на базе Андроид и с двумя симками!»), расстраиваешься из-за полетевшей винды и не понимаешь, почему они не отвечают тебе на эсэмэски. В ответ бабушка предлагает тебе съесть сладкую булочку с чайком, а дедушка, надвинув на нос очки и взяв газету, просит «не морочить ему голову ерундой». И вот как с ними говорить?

Знаешь, тебе просто надо понять одну вещь. Вы действительно очень разные, ты даже не представляешь себе, до какой степени! Дело даже не в возрасте, просто за последние годы столько всего изменилось в мире, что твои бабушка с дедушкой элементарно не успели подстроиться, ведь им к тому времени было уже достаточно много лет! Правда, как ученые установили, учиться никогда не поздно, наш мозг способен воспринимать, обрабатывать и усваивать информацию до глубокой старости (можешь так им и сказать, пусть мотают на ус!). Но все-таки, как ты понимаешь, способности к обучению в молодости гораздо выше, чем в зрелые годы, да и не все люди хотят меняться. Вот почему так получилось, что вы живете как будто в разных реальностях: ты уже родилась в современном мире, и все технические новинки для тебя естественны и понятны. А бабушка с дедушкой остались в том времени, когда расчеты велись на калькуляторах, книжки были только бумажные (никаких электронных, что ты!), звонить можно было только со стационарного телефона, а делать покупки – только наличными деньгами. Но это не значит, что пожилые люди глупее тебя и твоих ровесников. Сама понимаешь, один их опыт чего стоит! Просто они не могут на лету схватывать то, что тебе кажется элементарными понятиями, им нужно дольше объяснять

какие-то вещи, учить пользоваться техникой, рассказывать про Интернет...

Впрочем, что это я! Не более чем половина бабушек и дедушек столь непродвинуты. Остальные же ведут активный образ жизни, свободно пользуются всеми техническими достижениями цивилизации и дадут своим внукам сто очков форы. Может быть, и твои любимые бабуля с дедулей такие?

Но как бы там ни было, никогда не забывай о том, что вы – представители разных поколений. Помнить об этом нужно только затем, чтобы не сердиться друг на друга из-за вполне естественного непонимания и не раздражаться, если не получается быстро что-то объяснить. Надо запастись терпением и не забывать о том, что главное в отношениях – не умение схватывать все на лету, а искренний интерес и желание узнать, чем живет твой близкий человек. До тех пор, пока твои бабушка с дедушкой интересуются тобой, твоими друзьями, планами на лето, мечтами, тайными желаниями, мыслями и всем, чем ты живешь, все у вас будет хорошо. Рассказывай им о себе, учи пользоваться мобильным, приглашай их на выставки современного искусства, знакомь со своими друзьями. Не бойся, что они чего-то не поймут – было бы желание, а понимание придет!

Потрать свое время и силы, ведь и они когда-то были столь же терпеливы с тобой, когда учили тебя, несмышленную малышку, держать ложку, обуваться, причесываться и не совать в рот всякую бяку с земли. Они не торопили тебя, потому что ты не могла научиться всему сразу, в одно мгновение; они дали тебе время на обучение, и ты освоила все эти премудрости. Теперь ты тоже можешь выступить в роли учителя – вот увидишь, твоим «старикам» это даже понравится! Если, конечно, ты не будешь им ставить плохие отметки за неуспеваемость! Шутка. Но доля правды в ней есть: если бабушка с дедушкой не захотят постигать тонкости конвертирования файлов или отправки mms, не грузи их ненужными сведениями. У вас ведь и без того есть о чем поговорить и чем заняться, так ведь?

Ох уж эти старшие братья и сестры!

Если ты в семье младший ребенок, то тебе есть, что сказать по поводу этой вечной задаваки – старшей сестры. Что за человек – ведет себя, как королева, не позволяет тебе брать ее книжки и игрушки, выгоняет из комнаты, когда к ней приходят друзья, называет тебя «малявкой» и постоянно учит жить. А ведь она не настолько тебя старше, чтобы читать тебе нотации и строить из себя всезнайку! Просто ей кажется, что она уже все знает, все видела и испытала и потому может разговаривать с тобой, как с младенцем.

Ну а если у тебя нет сестры, но есть старший брат, то это еще хуже: вот уж кто просто настоящий диктатор! И на улице следит за тобой, и дома покоя не дает – «Почему не убрала свои игрушки», «Сейчас же перестань петь, ты мне мешаешь», «Уходи отсюда, мне надо заниматься, иди в свои куклы играй», «Ты ничего не понимаешь». Каждый день выслушивать его ядовитые замечания и едкие насмешки – никакого терпения не хватит!..

Я все правильно описал? Хотя, конечно, я не упомянул и десятой доли твоих претензий к старшим братьям-сестрам. Ты могла бы добавить: они считают меня глупой; им не нравятся мои игры, наряды, подружки и все, что я люблю; они постоянно критикуют мои привычки; не гуляют со мной; смеются над моими проблемами, считая их детскими и незначительными; мало общаются со мной, предпочитая общество своих друзей, и т. д.

Но скажи, неужели все это так и есть, и в старших братьях и сестрах нет ничего хорошего? Подумай, может, ты не очень справедлива по отношению к ним? Ведь людям, как правило, свойственно сразу же подмечать отрицательные моменты, тогда как положительные они воспринимают как нечто само собой разумеющееся.

Так ты высказываешь свое недовольство и упрекаешь брата с сестрой в невнимательности и нежелании проводить с тобой свободное время. Но помнишь ли ты при этом о том, что они всегда защищают тебя от чужих ребят, помогают решать сложные задачки, учат разным полезным вещам, например готовить или насаживать червяка на крючок, утешают тебя, когда ты расстроена?.. Ведь это правда, согласишься!

Конечно, тебе хотелось бы идеальных отношений с сестрой или братом, чтобы вы просто жить не могли друг без друга, но так не бывает... Во всяком случае, в том виде, как тебе это представляется. Дело в том, что идеалы вообще не достижимы, тем более в том случае, если они выдуманы одной конкретной девочкой. Сама подумай, что было бы, если бы твое желание вдруг исполнилось? Твоя старшая сестра бросила бы все свои занятия, перестала встречаться со своими подружками и вплотную занялась тобой – ходила бы с тобой гулять, вы бы играли вместе, читали общие книжки, делились секретами. Идиллическая картинка – но только для тебя. Ведь твоей сестре уже не интересны те книги, игры и передачи по телевизору, которые занимают тебя; она же старше, и уже все это «проходила». А твой брат и вовсе не способен оценить твои девчачьи забавы и интересы! И получается, что ради тебя они должны будут отказаться от своей собственной жизни, интеллектуального и духовного развития, только чтобы ты была довольна? Это чистый эгоизм с твоей стороны! Потому что отношения должны устраивать обе стороны, только тогда их можно назвать если не идеальными, то гармоничными.

Но не расстраивайся: пройдет несколько лет, и вы с сестрой (братом) по-настоящему подружитесь. Ведь когда люди взрослеют, разница в возрасте уже не играет такой большой роли, как в детстве. Пока же постарайся «наладить контакт» и даже во время ссоры (и такое случается!) не забывай, что это твои близкие люди, что вы – одна семья, а это значит, что никакая обида не может (не должна, просто не имеет права!) разрушить ваши добрые отношения. Ведь в жизни у тебя будет много друзей и подружек, но братья с сестрами – одни такие, их надо беречь, любить и ценить.

Невыносимые младшенькие

Ты спокойно росла себе у мамы и папы, и вдруг – как гром среди ясного неба! – у вас в доме появился малыш. И ты в одночасье стала старшей сестрой, хотя, если честно, вовсе этого не хотела. Но событие произошло, и теперь от этого никуда не денешься, придется привыкать к новой для тебя роли.

В чем же заключается эта роль? В особой ответственности, ведь теперь родители будут относиться к тебе немножко иначе, не как к маленькой девочке, а как к помощнице, умнице, хозяйшечке, на которую всегда можно положиться. Это логично, ведь старшие дети – это мамина и папина опора и надежда, их «палочка-выручалочка». И уже очень скоро ты поймешь, насколько твоя помощь необходима родителям: папа целыми днями на работе, а маме одной тяжело будет справляться с младенцем, так что тебе придется многое делать по дому самой. Не бойся, это только кажется, что новые обязанности будут тебе не в радость. На самом деле, когда ты увидишь, с какой благодарностью мама принимает твою помощь, ты почувствуешь себя полностью удовлетворенной. Ведь это так здорово, когда близкие в нас нуждаются и когда мы своими действиями можем облегчить им жизнь! Мама так устает, ухаживая за малышом, готовя еду отдельно вам и отдельно – ребенку, поддерживая чистоту в доме (младенцу нужна стерильная обстановка), стирая и прибирая, что любая твоя помощь для нее – настоящий подарок! Она оценит и твою любовь, и твое ответственное отношение к семейным обязанностям.

Конечно, быть старшей сестрой не так-то просто. Когда малыш подрастет, ты поймешь, что ответственность, лежащая на тебе, не только не уменьшилась, но заметно возросла. Теперь твоей задачей станет присматривать за братишкой или сестренкой, может быть, забирать его (ее) сначала из детского садика, потом из школы, следить, чтобы он (она) поел, сделал уроки, не засиживался за компьютером и т. д. Конечно, это не значит, что родители полностью возложат на тебя заботу о младшеньком члене семьи, но постоянно будут интересоваться у тебя, как там «наш малыш», куда и с кем он пошел гулять, почему задержался в школе и где умудрился порвать штаны. Мама с папой пребывают в полной уверенности, что ты, как старшая сестра, просто обязана знать ответы на все эти вопросы... И вот тебе, кстати, причина для плохого настроения старших сестер: они злятся, потому что

младшие не желают отчитываться перед ними и постоянно сбегают из-под их присмотра, а им потом как-то надо держать ответ перед родителями. А еще старшим сестрам ужасно не нравится, когда младшие грубят им и не желают делать то, что от них требуют (есть суп, выполнять домашнее задание, учить стихотворение). А ведь все это все равно придется делать!.. Ну и верх безобразия, когда младшая сестренка, забыв о своей недавней несговорчивости, начинает лезть в личные дела старшей: читать ее блог, листать ее блокноты и книжки, трогать ее украшения. Никакой выдержки не хватит все это вынести!

К чему я об этом говорю? Мне хотелось показать тебе, что и старшие, и младшие сестры (и братья) имеют претензии друг к другу. Но все это, по большому счету, пустяки, потому что вы – одна семья, вы тот самый «крепкий тыл», который служит поддержкой во всех жизненных невзгодах. Не так много времени пройдет, и вы вместе посмеетесь над вашими детскими недопониманиями, ссорами и бурными выяснениями отношений. Как бы ни сложилась в дальнейшем ваша судьба, вы всегда будете помогать друг другу, даря свою любовь, утешение, нежность, внимание.

Хотя, конечно, сейчас тебе эти слова кажутся не более чем фигурой речи, потому что для тебя в данный момент актуально другое, а именно – как выстоять в неравной схватке с младшей сестрой. Ну или старшей, если вернуться к предыдущей теме. В общем, как отстоять свое право на собственное мнение, и в то же время не упустить преимуществ своего положения. А они есть и у старших детей, и у младших. Старшим, к примеру, позволено больше, чем малышам: они могут позже ложиться спать, не отчитываться перед родителями за каждый свой шаг, потому что те им доверяют, выбирать спортивные секции и творческие кружки на свой вкус, потому что им не нужно оправдывать родительские надежды. Зато младших все балуют, их не так строго ограничивают во всех бесполезных вкусностях (сладостях, выпечке, конфетах), их меньше ругают за шалости (они же маленькие!) и реже наказывают, лишая удовольствий. Но в любой роли есть как свои плюсы, так и минусы. Нужно просто уметь принимать реальность такой, какая она есть, и, как говорил знаменитый американский психолог Дейл Карнеги, делать из своего лимона лимонад. То есть извлекать пользу из любой ситуации.

Что это значит конкретно для тебя. Если ты старшая сестра, то будь готова к тому, что тебе придется стать более серьезной. Однако в этом есть огромный плюс: родители не будут чрезмерно опекать тебя, и у тебя появится больше свободы. Заметь – не свободного времени, а возможность выбирать занятия, интересы и развлечения на свой вкус. Мама с папой, конечно, будут высказывать тебе свои пожелания, но только в совещательном режиме, право выбора останется за тобой. С младшенькими все обычно происходит с точностью до наоборот: в серьезных делах родители нередко излишне настаивают на том решении, которое полностью одобряют, и это касается всего – выбора школы, друзей, университета, профессии и т. д. Младшие чувствуют на себе груз ответственности и иной раз боятся не оправдать родительских ожиданий. У старших, как правило, такой проблемы нет. Зато они всю жизнь переживают за своих младших братишек и сестреночек, потому что желание защитить «малыша» с возрастом не проходит. Но разве это плохо?

Все мы играем в жизни разные роли, и у тебя их тоже несколько – ты любящая дочка, добрая внучка, хорошая сестренка. Но за рамками семьи у нас есть и другие «амплуа», о них мы и поговорим в следующей главе.

Глава 3 Школьные будни и праздники

Школа – это не просто место, где ты учишься. Это – огромная часть твоей жизни, ведь ты проводишь там половину дня пять раз в неделю, ты ходишь туда каждое утро, а после уроков готовишься к следующему школьному дню. И такой режим установился надолго – на целых одиннадцать лет! А это значит, что школа – гораздо больше, чем просто учреждение образования, ведь она не только дает тебе знания, но и учит жизненной мудрости – общению со сверстниками, старшими ребятами и учителями, терпению и прилежности, настойчивости

и умению добиваться поставленных задач. Школа подарила тебе хороших друзей, а сколько их еще будет впереди!

Так что разговор о школе очень важен. И начнем его, пожалуй, с учителей, точнее, с твоих с ними взаимоотношений. Умеешь ли ты ладить с преподавателями? Способная ли ты ученица? Подчиняешься ли дисциплине или все время ее нарушаешь? Что думают о тебе учителя (ведь не только ты их оцениваешь, но и они тебя!)? Об этом и поговорим.

Учительница первая моя

Когда дети приходят в первый класс, их знакомят с учительницей – с этого момента именно она будет заниматься ими три года, обучая их математике, чтению, пению, русскому языку и всему на свете. Позже, когда ребята подрастут и пойдут в четвертый класс, у них появятся и другие учителя, причем каждый будет вести свой предмет, и учиться станет значительно сложнее. Но что бы там ни было потом, с первой учительницы все начинается – и школа, и, вообще, новая жизнь. И конечно, воспоминания о ней навсегда сохранятся в твоей памяти, даже через много лет, став взрослой, ты будешь вспоминать школьные годы и «учительницу первую свою».

А вот какими будут эти воспоминания, радостными или не очень, зависит во многом от тебя самой. Некоторые люди больше никогда не возвращаются в памяти к тем далеким дням, а все потому, что им неприятно вспоминать о школе и об учительнице, которая к ним относилась слишком строго, предвзято... а может быть, это они себя плохо вели, не шли на контакт, учились спустя рукава? Трудно сказать точно, кто виновник конфликта, ведь в любых отношениях всегда задействованы двое: и не только учительница должна постараться завоевать твою симпатию, но и от тебя тоже много требуется, а именно – заслужить ее уважение и доверие, показать ей, что ты хороший человек. Процесс взаимного узнавания идет постепенно, и от его успеха зависит и твоя учеба, и то, как в будущем будут складываться твои отношения с другими учителями. А значит, стоит проявить максимум усердия на этом поприще.

Что же должны делать ученики, чтобы завоевать расположение учительницы? Разумеется, речь идет не о том, чтобы выбиться в «любимчики» и начать угождать ей, «подлизываясь» и ябедничая на одноклассников. Надеюсь, такой ситуации в твоем классе никогда не будет! У хороших учителей все ученики равны между собой, среди них нет ни «любимцев», ни «козлов отпущения», да и ябед они не жалуют. Однако вполне нормально, когда одни ученики вызывают у учителей симпатию, а другие – нет. Ведь если ты с удовольствием учишься, не опаздываешь на уроки и всегда выполняешь домашнее задание, то к тебе и отношение будет совсем не такое, как к твоему соседу по парте, бездельнику, который палец о палец не ударяет и только мешает всем в классе глупыми выкриками. Вот об этом расположении учительницы я и говорю.

А чтобы заслужить его, ничего особенного делать не надо. Достаточно всего лишь:

– **всегда выполнять свои обещания, не подводить учительницу** . Так, если на тебя возложили какую-либо миссию – полить цветы в классе, сделать к завтрашнему дню небольшой доклад на определенную тему, предупредить всех в классе о переносе урока и т. д., – то нужно выполнить задание. Если что-то взяла на себя, то не подведи;

– **не обещать того, что выполнить не можешь** . Такое тоже часто случается, это ведь жизнь, обстоятельства могут складываться по-разному. И скажем, учительница попросила тебя нарисовать стенгазету, а ты точно знаешь, что не сможешь этого сделать, потому что мама уехала в командировку и попросила тебя позаботиться о младшем братике. И ты, вернувшись домой из школы, разогреваешь еду, кормишь папу и братика, затем гуляешь с малышом, играешь с ним, и у тебя времени остается только на домашнее задание. Нарисовать стенгазету ты просто реально не успеваешь! Значит, тебе нужно заранее подойти к учительнице и все ей объяснить. Не волнуйся, она поймет и отдаст это задание кому-нибудь другому. И в результате и газета будет нарисована, и отношение учительницы к

тебе не изменится;

– **серьезно относиться к урокам, внимательно слушать объяснения учительницы** . Сама понимаешь, когда ученики на уроках занимаются своими делами (играют в крестики-нолики, рисуют узоры на полях тетрадки, болтают и смеются), то это не может нравиться учительнице. Она ведь старается, хочет донести до вас новый материал, объясняет новую тему и, конечно, ей хочется видеть ваши внимательные глазки, видеть прямую отдачу! Поэтому на уроках нужно сидеть спокойно, не вертеться, а если чего-то не понимаешь, всегда можно попросить учительницу еще раз повторить сложный момент, она будет только рада твоему интересу. Это просто элементарное проявление уважения к преподавателю;

– **делать все домашние задания** . Это нужно не только и не столько учительнице, сколько тебе самой. Ведь делая упражнения по русскому языку и решая задачи по математике, ты тем самым усваиваешь новые знания и учишься применять их на практике. Так что учительнице будет приятно видеть выполненную тобой домашнюю работу, а ты лучше усвоишь пройденную тему;

– **не обманывать учительницу** . Тебе только кажется, что ты ловкая обманщица и что никто и никогда не догадывается, когда ты врешь. Видишь ли, у взрослых, и особенно у учителей, просто гигантский опыт по выявлению лгунов, поэтому, скорее всего, учительница сразу же заметит, что ты говоришь неправду о том, почему опоздала («Я помогала бабушке перейти через дорогу!») или не сделала домашнего задания («Во всем доме вчера вырубили электричество, мы сидели в полной темноте!»). Не надо подрывать доверия к себе. Лучше признаться в своем промахе (что забыла написать сочинение или не справилась с трудным примером), извиниться и пообещать исправить ошибку. Конечно, быть честным зачастую гораздо сложнее, чем приврать, но зато честность заслуживает уважения, и учительница это понимает;

– **не бояться задавать вопросы, если чего-то не поняла или не расслышала** . Разумеется, это не значит, что можно сперва весь урок проболтать с подружкой, а потом заявить учительнице, что ничего не поняла. Она же отлично видит, когда ее ученики внимательно ее слушают, а когда откровенно «хлопают ушами». Поэтому, как уже было сказано выше, постарайся слушать все объяснения учительницы, а уже если возникнет необходимость в пояснении, то нужно поднять руку и задать вопрос. Некоторые ребята не любят этого делать – дескать, учительница может подумать, что они бестолковые, ничего не способны понять. Но это не так! На самом деле, возникающие у тебя вопросы – это признак того, что твой мозг работает, обрабатывает новый материал. И это здорово! Значит, ты думающий человек, которому хочется знать как можно больше. Учительница с удовольствием ответит на все твои вопросы;

– **не перебивать учительницу во время объяснений, не кричать громко** . Если ты хочешь задать учительнице вопрос, то сначала подними руку, и тогда она либо попросит тебя высказаться, либо подойдет к тебе. И конечно, все твои вопросы должны быть строго по теме. Недопустимо во время урока спрашивать учительницу о вещах, не касающихся напрямую учебного материала. Такие вопросы можно задать после урока, когда другие ребята выйдут из класса;

– **не забывать о том, что учительница – тоже человек, такой же, как ты** . У нее тоже есть и желания, и чувства, у нее точно так же, как у твоей мамы, может болеть голова, да и настроение бывает разное... К чему я все это говорю? Да к тому, что об этом надо помнить и лишней раз не играть у учительницы на нервах! Ведь она не железная и вполне может сорваться на учеников, накричать... И потом ей будет ужасно плохо из-за того, что она не сдержалась, но разве только она в этом виновата? Вы уже достаточно взрослые ребята, чтобы понимать, что делаете. Вас в классе очень много, и, когда вы все шумите, галдите и отвратительно себя ведете, учительнице тяжело иметь с вами дело. Попробуй представить на ее месте свою маму или бабушку... ну и как, может, теперь ты ее пожалеешь?

Пройдет немного времени, и ты научишься видеть себя со стороны и понимать, что не

все, что ты делаешь, правильно. Это нормально – люди не идеальны, все мы совершаем промахи и поступаем так, как нам кажется правильным, но нередко нам это только кажется, а на деле выходит иначе... Надо уметь признавать ошибки, и хочется верить, что ты освоишь эту науку. И тогда, конечно же, лучше поймешь учительницу, которая всегда желает своим ученикам только добра.

Школьные друзья и враги

Надеюсь, что на самом деле врагов у тебя вообще нет, хотя допускаю, что есть неприятели – то есть те люди, которых ты не любишь и с которыми тебе неприятно общаться и которые, естественно, отвечают тебе тем же. Все мы разные, поэтому нет ничего удивительного в том, что кто-то из окружающих нас людей нам симпатичен, а кто-то – нет. Одни ребята разделяют твои вкусы, любят то же, что и ты, а с другими тебе очень тяжело, потому что они – другие, совсем не такие, как ты и твои друзья. Ничего страшного в этом нет. Главное, стараться жить со всеми в мире и согласии. Ну а если все же конфликтовать, так хотя бы не выходить за рамки обычного разговора, не опускаться до склок и базарной ругани.

Впрочем, бывает и так, что отношения в классе складываются наилучшим образом, и все ребята становятся если и не друзьями, то уж точно – хорошими приятелями, единомышленниками и соратниками! Это по-настоящему здорово, ведь учеба длится не год и не два, а целых одиннадцать лет, и замечательно, когда рядом с тобой те люди, с которыми тебе приятно и легко находиться.

Но что делать, если ситуация прямо противоположная? Можно, конечно, попросить родителей перевести тебя в другую школу, если обстановка сложилась настолько невыносимая, что ты просто физически не можешь учиться в этом классе. Увы, такое случается, особенно если с первого же твоего появления в классе тебя превратили в объект насмешек – из-за твоей внешности (не такой, как у всех), одежды, манеры поведения, роста и т. д. Дети могут быть очень жестокими, даже не сознавая, насколько сильно ранят их «шуточки». И если вдруг с тобой в классе обращаются именно так, то смена школы – вполне разумный вариант, и родители обязательно пойдут тебе навстречу, если ты объяснишь им, в чем дело.

Однако далеко не всегда есть возможность поменять место учебы. Да и нужно ли это делать? Часто проблема заключается не в одноклассниках, а в твоём отношении к жизни, к окружающим и к самой себе, и в этом случае сколько школ ни меняй, неприятности будут идти за тобой по пятам. Так что здесь нужно пойти иным путем – попробовать изменить свое собственное отношение к миру. Как? Не скажу, что это все делается просто и быстро, как раз наоборот, это процесс долгий и кропотливый. Однако игра стоит свеч: ведь ты же помнишь, как из сказочной лягушки получилась царевна? Поставь перед собой ту же задачу и действуй, и тогда твоя лягушачья шкурка постепенно истончится и, в конце концов, исчезнет, и ты почувствуешь себя свободной и счастливой!

Что нужно для этого сделать? В первую очередь, проанализировать сложившуюся ситуацию и выявить причину плохого к тебе отношения ребят в классе. Что ты делаешь не так? Почему ты не нравишься одноклассникам? Как именно они проявляют свою неприязнь к тебе – смеются над тобой, дразнят или подчеркнуто игнорируют? Все это важно для создания общей картины... или вынесения диагноза и поиска лечения болезни, если говорить медицинским языком и применять врачебные термины. В самом деле, практически любое заболевание можно вылечить, если вовремя спохватиться и начать принимать правильные лекарства; так же и с отношениями – главное, не «запускать» их.

Давай разберем несколько типичных моментов, которые могут отрицательно сказаться на отношении твоих одноклассников к тебе. Не обязательно все это касается тебя, но описание конкретных случаев может дать тебе пищу для размышлений, и, подумав, ты осознаешь, в чем твоя проблема! Помнишь эту пословицу? «В чужом глазу соломинку

видим, а в своем – и бревна не разглядим»... Важно быть объективной не только к окружающим, но и к самой себе.

Итак, **почему одноклассники не хотят с тобой общаться? Возможно, потому, что:**

– **ты считаешь себя лучше всех** (умнее, красивее, талантливее, богаче и т. д.). Разумеется, тебе хватает сообразительности не высказывать свои мысли вслух – зачем обижать одноклассников, они же не виноваты, что ты такая прекрасная, а они – увы!.. Однако твое отношение сказывается и в жестах, и в мимике, и в позах, сквозит в твоём поведении и обращении с ребятами. Они не могут этого не чувствовать, и в результате, вполне естественно, у них возникает подсознательная обида. Сама подумай – разве приятно сознавать, что тебя считают бесталанным, глупым, некрасивым?.. Так что ты сама виновата в том, что одноклассникам не хочется с тобой дружить. Это ты воздвигла преграду между вами, и, значит, только ты сама и можешь ее разрушить. Начни относиться к ребятам с пониманием, пойми, что они не хуже тебя. Может быть, они не так быстро соображают в математике, как ты, зато лучше разбираются в технике, в поэзии или в кулинарии. **У каждого есть свои достоинства и таланты, учись подмечать в людях хорошее**, и они обязательно переменят к тебе свое отношение;

– **ты нелюдимая, замкнутая девочка**, и одноклассники просто не знают, как и о чем с тобой заговорить. Они тебя сторонятся не потому, что ты им не нравишься, просто ты производишь обманчивое впечатление на людей – им кажется, что ты совершенно не нуждаешься в общении, что тебе и так хорошо. Как видишь, опять всему виной – твое собственное поведение. Откуда ребята могут знать, что ты просто очень стеснительная, робкая, боишься лишней раз слово сказать, чтобы не показаться глупенькой, и тебе страшно, что над тобой будут смеяться, если ты будешь вести себя более активно. Твоя неуверенность отдаляет тебя от одноклассников, и чем больше ты нянчишься со своими страхами, тем больше вырастает стена между тобой и классом. Да, понимаю, для того чтобы подойти к группе одноклассников и начать какой-то разговор, требуется определенное мужество, к тому же нужно найти общую тему для разговора, правильно выбрать момент и затем поддерживать разговор... Это не так просто. Но, с другой стороны, если ты так и не заставишь себя перебороть робость и сделать первый шаг к сближению, то у тебя не будет ни единого шанса наладить контакт с твоим окружением. **Покажи ребятам, что ты готова к общению**! Выходи из своей скорлупы – только так ты спасешь себя от одиночества;

– **у тебя скверный характер**, ты не уживаешься ни в каком коллективе, ругаешься с одноклассниками, ссоришься со взрослыми – в общем, ведешь себя неадекватно. Разумеется, никому не захочется дружить с человеком, от которого одни проблемы! Ты можешь возразить: я же, мол, не просто так ссорюсь, я отстаиваю свою точку зрения (защищаюсь от нападок, ищу истину и т. д.). Но какая, в сущности, разница, по какой причине ты так себя ведешь? Главное – это то, что видят окружающие. А они видят неуживчивую склочную девочку. Подумай над этим и **постарайся все-таки изменить манеру поведения, учись держать чувства в узде и эмоции под контролем**. Это очень пригодится тебе в жизни;

– **тебе не нравятся увлечения твоих одноклассников**, ты не можешь на полном серьезе обсуждать с девчонками идиотскую передачу «Дом-2» или страдать по красавчику Орландо Блуму (ну не кажется он тебе красивым, что тут поделаешь?). Тебе не по душе компьютерные игры, от которых мальчишки в вашем классе сходят с ума, ты не любишь глупо подшучивать над учителями или самыми слабыми учениками, как это принято в классе. В общем, ты чувствуешь себя инопланетянкой среди туповатых землян... Что ж, бывает и так. В этом случае тебе вряд ли стоит искать общий язык с теми, чьи интересы ты не просто не можешь, но и не хочешь разделять. Но тогда тебе надо смириться с ситуацией и принять ее такой, какая она есть. А это значит, что у тебя никогда не будет очень хороших отношений с одноклассниками... однако вполне можно мирно с ними сосуществовать, не ссорясь, не конфликтуя, не пытаясь настаивать на своем и не трогая их. Это как в природе, где животные уживаются на одной территории, не испытывая друг к другу ни особой любви, ни острой ненависти. Помни о том, что твои одноклассники имеют полное право

интересоваться тем, чем им хочется, и если тебе их увлечения кажутся глупыми и скучными, то это вовсе не значит, что твои интересы лучше. Они лучше только для тебя и для твоих единомышленников... **вот среди них и ищи себе друзей! В спортивной секции, в творческом кружке, на языковых или дизайнерских курсах.** Мало ли мест, где ты можешь встретить интересных тебе люди! Каждому – свое;

– **особенности твоей внешности отличают тебя от других**, выделяют из общей массы, и одноклассники не могут тебе этого простить (ты слишком высокая, полная, у тебя необычный цвет кожи, ты прихрамываешь или не выговариваешь букву и т. д.). Как мы уже говорили выше, такое часто случается в жизни, и дети иной раз заходят слишком далеко в своих подшучиваниях. Когда они вырастут, поймут, что вели себя по отношению к тебе недопустимо, но это же будет еще не скоро, а тебе важно как-то общаться с ними сейчас, пока вы учитесь в одном классе. Что ж, в этом случае могу дать тебе один совет: не стремись завоевать любовь и уважение тех, с кем тебе приходится учиться, но будь открытой для контакта. То есть не делай ничего специально, но если кто-то из ребят пойдет тебе навстречу, заговорит с тобой, попытается вовлечь тебя в общее дело, то обязательно прими этот знак внимания, покажи, что рада общению. **Все должно складываться естественно, без форсирования событий.** Видишь ли, одноклассники должны сами понять, как они к тебе относятся – к тебе такой, какая ты есть, со всеми твоими особенностями, изюминками и странностями. Не торопи их. Будь мудрой, хотя мудрость – не самое распространенное качество у ребят твоего возраста, однако иногда приходится взрослеть раньше, учиться принимать жизнь по всех ее проявлениях. Не переживай, ты не всегда будешь окружена жестокими детьми; во взрослом мире ты будешь пользоваться той любовью, которой заслуживаешь. Если, конечно, твое сердце не окаменеет и не озлобится в сложные школьные годы...

О том, как этого избежать и что нужно делать, чтобы не сойти с ума от насмешек и травли одноклассников (если, к сожалению, все это происходит в твоей жизни) и даже выйти победительницей из этой «баталии», мы поговорим ниже.

Если ты – «белая ворона»

Начну с конкретного примера, чтобы сразу расставить все точки над «i». Эта история самая обычная, и случилась в одной из российских школ, и думаю, что-то подобное регулярно происходит в школьных заведениях на просторах нашей страны. Ты и сама, наверное, знаешь немало таких случаев. В общем, легко представишь себе, как все было.

Итак, это четвертый класс, довольно дружный, веселый, все ребята нормально друг к другу относятся, разве что немножко подсмеиваются над Таней, тихой полной девочкой. И наверняка им самим кажется, что это не более чем шутки, но девочке они очень мешают жить. Да что там говорить, она себя чувствует просто несчастной из-за постоянных насмешек одноклассников! И ведь она все делает, чтобы похудеть – занимается спортом, ограничивает себя в сладком, пыталась даже сидеть на диете, но начала падать в обмороки, и врач запретил ей голодать. В общем, она и сама не рада, что у нее не идеальная фигура, что она полненькая, но что она может поделать? А одноклассники все смеются и смеются над ней, и Тане все хуже и хуже из-за этого.

Однако однажды отношение ребят к Тане в корне переменяется. Как-то раз на внеклассном занятии учительница спросила у учеников, кто каким спортом занимается. Ответы были самые разные: кто в хоккей играет, кто в теннис, несколько девчонок ходят на гимнастику, кто-то из мальчишек увлекается спортивной борьбой. Но всех потряс ответ Тани – она сказала, что выбрала для себя арбалетно-лучный спорт и уже полтора года им занимается. А когда одноклассники начали ее расспрашивать, пригласила всех на соревнования в воскресенье, в которых будет участвовать.

Как ни странно, абсолютно весь класс пришел посмотреть, как Таня будет стрелять из лука и арбалета, и поболеть за нее. По результатам девочка заняла второе место в своей

возрастной категории, но самой лучшей наградой для нее стало восхищение ее недавних недругов. Надо ли говорить, что с этого дня ребята просто-напросто «забыли» про Танину полноту? На первый план выступили ее успехи в стрельбе.

А вот другой случай – Алину дразнили за то, что она хромает. У нее от рождения одна ножка была чуть короче, что, впрочем, совсем ее не портило. Но ты же знаешь некоторых детей – им нравится бить по больному, дразнить слабых, смеяться над тем, что вовсе не смешно... Вот и одноклассники Алины вели себя, как маленькие злые обезьяны. Девочка, конечно, держалась, старалась не подавать виду, что ей обидно и больно, но на самом деле, конечно же, страдала от насмешек.

Но однажды в класс пришла новая девочка Ира – очень эффектная, красивая, яркая. В короткий срок она стала очень популярной: девчонки хотели с ней дружить, мальчишки дружно повлюблились. А сама Ира обратила внимание на Алину, девочки разговорились, у них нашлось очень много общих интересов, и очень скоро они подружились. И с этой поры одноклассники перестали дразнить Алину. Не потому, что она вдруг им понравилась. Просто они задумались: если такая популярная девочка, как Ира, с ней дружит, значит, в ней что-то есть? Ребята начали приглядываться к Алине, и, действительно, оказалось, что она очень интересный человек. Так постепенно все насмешки остались в прошлом...

Не буду спрашивать тебя, какой вывод можно сделать из этих двух, в общем-то, однотипных историй. Лучше подскажу сам: вполне очевидно, что **критическое отношение одноклассников основывается на их предубежденности**, они дразнят свою «жертву» не потому, что та действительно настолько плоха, это не так. Они же совершенно не знают человека, которого стремятся уколоть побольней, ударить грубым словом, ранить! Когда же вдруг «жертва» раскрывается перед ними как человек, демонстрируя свои душевные качества, таланты, достоинства, желание травить ее и унижать само собой пропадает.

Конечно, далеко не всегда есть возможность показать обидчикам свое внутреннее «я», заставить их взглянуть на себя другими глазами, однако если случай такой представится, то не следует его упускать! Так, если ты умеешь делать что-то необычное, интересное, то, чего твои одноклассники делать не могут, то найди возможность пригласить их посмотреть на себя. Разумеется, это должно быть что-то по-настоящему интересное для твоих одноклассников, способное их увлечь или поразить воображение. К примеру, если ты умеешь вырезать ледяные фигуры или рисовать на песке, то это оценят все без исключения, и ребята, и взрослые. А вот если ты танцуешь русские народные танцы или вышиваешь крестиком, то этим ты, скорее всего, привлечешь только девчонок, мальчишки такими вещами мало интересуются. Зато они с удовольствием посмотрели бы, как ты гоняешь на велике или строишь макеты из спичек. Опять же, повторюсь: каждому свое, не забывай об этом.

Однако не нужно специально придумывать разнообразные акции и мероприятия, лишь бы привлечь к себе одноклассников. В конце концов, если они не видят твоих достоинств и не хотят с тобой дружить, то зачем они тебе нужны, такие несправедливые и неумные? Найди себе друга или подругу вне класса! Мир же не сошелся клином на школе и твоих одноклассниках! И слава богу. У тебя есть все шансы подружиться с нормальными, адекватными людьми, которым будет хорошо с тобой, как и тебе с ними. Где искать эту дружбу? Там, где ты в принципе можешь встретить людей, похожих на тебя, с такими же интересами, увлечениями, мыслями и желаниями. Таких мест много: в библиотеке, куда ты регулярно ходишь за книжками и чтобы посидеть в читальном зале; в Интернет-кафе, где ты, кстати, вполне можешь выходить на виртуальные форумы твоего города. Очень многие так знакомятся: сначала некоторое время общаются на просторах Интернета, чтобы лучше узнать друг друга, а потом договариваются о встрече в реальной жизни. Почему бы и тебе не попробовать этот способ? Все лучше, чем страдать из-за неприязненного отношения одноклассников!

Кстати, особо хотел бы обратить твое внимание на ошибки, которые часто совершают девочки, стремясь завоевать популярность у одноклассников. Это важный момент, потому

что таким образом ты никогда не добьешься своей цели, но еще больше отдались от ребят и, может быть, совершенно разуверишься в собственных силах. Так что читай внимательно, чего тебе **ни в коем случае не надо делать**.

1. **Не стремись к дешевой популярности:** не одаривай одноклассниц игрушками и конфетами, не приноси каждый день в школу коржики, испеченные твоей бабушкой, не уговаривай всех прийти к тебе на чай и т. д. Конечно, выпечку все с удовольствием съедят, нахваливая и прося добавки, но вот только любви к тебе у одноклассников от этого не прибавится. Как и от игрушек или дисков, которые ты подаришь им. Что еще хуже, за твоей спиной ребята могут даже посмеяться над твоими надеждами: вот дурочка, думает, что ее коржик с брелочком изменят наше отношение к ней! Так что делай выводы. Это не значит, что никого и никогда не надо угощать, просто знай меру. Одно дело – принести пирожные и конфетки в день твоего рождения, чтобы отметить его вместе со всем классом, и совсем другое – «покупать» ими внимание одноклассников.

2. **Не копируй поведение одноклассников**, не притворяйся той, кем не являешься. Хуже не бывает, когда девчонка начинает подстраиваться под самую популярную ученицу в классе, буквально копируя ее во всем! Двигается так же, челку откидывает, как та, смеется и шурит глаза в той же манере и т. д. Это очень неприятно наблюдать со стороны, так что очень тебя прошу никогда этого не делать! Все равно ты не станешь той, которую старательно пытаешься скопировать, к тому же оригинал всегда лучше копии, тут уж ничего не поделаешь. Да и зачем тебе вообще быть на кого-нибудь похожей? Ты хороша такой, какая ты есть. А если тебе кажется, что ты не так умна, красива, стройна или спортивна, как твоя одноклассница... что ж, вот тебе и стимул поработать над собой! Считаешь себя не достаточно эрудированной? Читай больше книжек, смотри развивающие передачи, изучай историю или географию, что тебе больше нравится. То есть наполняй свой мозг информацией, заставляй его работать. Тебя не устраивает твоя внешность? Подумай, как можно ее изменить в лучшую сторону, посоветуйся с мамой, старшей сестрой, подругами. Может быть, тебе стоит сходить к хорошему парикмахеру – грамотный специалист подберет тебе стрижку, которая изменит тебя, украсит. Спортивная форма – тоже дело наживное, просто займись спортом или хотя бы начни каждое утро делать зарядку. В общем, твоя задача – не стать плохой копией хорошего оригинала, а развить все самые лучшие черты и качества в самой себе!

3. **Не ябедничай на одноклассников учителям и родителям.** Особо оговорю то, что речь идет об обычных взаимоотношениях между тобой и ребятами в классе, пусть и не самых лучших, но все же не выходящих за определенные рамки. Если вдруг, к несчастью, твои одноклассники поведут себя особенно агрессивно по отношению к тебе или совершат серьезный проступок, то обязательно расскажи об этом взрослым, ни в коем случае не таи в себе. Тут и речи не идет ни о каком «стукачестве» или «ябедничестве», отбрось ложную стыдливость и «неписанный этикет», запрещающий тебе жаловаться... В данном случае это не жалоба, а инстинкт самосохранения. Помни, ты у себя одна, заботься о себе, твоя безопасность важнее всякой ерунды. К тому же если одноклассники не желают соблюдать этикет и нарушают его постоянно, обижая и третируя тебя, то с какой стати тебе соблюдать его? Но это я говорю о форс-мажорных ситуациях (то есть о необычных, находящихся вне нормы и случающихся достаточно редко). В обыденной же жизни старайся не обращать внимания на выходки одноклассников, даже если тебе неприятно их наблюдать. Пропускай мимо ушей обидные слова, не смотри на их кривляния и, вообще, веди себя так, словно тебя окружают недоразвитые орангутанги. Ну ты же не будешь на полном серьезе сердиться на обезьян, правда? И жаловаться на них ты тоже не побежишь. Если ты привыкнешь к сдержанной и немного холодноватой манере поведения, то со временем, вполне возможно, одноклассники оставят тебя в покое. А за то, что ты никогда ни на кого не ябедничаешь, тебя даже начнут уважать.

4. **Не надо стараться быть хорошей для всех**, это ни к чему не приведет. Невозможно угодить сразу всем и при этом остаться самой собой, так что в результате ты

либо превратишься в профессиональную лицемерку, либо страшно устанешь от таких непростых отношений с одноклассниками, но как выйти из игры, если ты ее сама и затеяла? Объясню на конкретном примере. Девочку Милу в классе не любили за то, что она очень хорошо училась. Ее называли «зубрилкой» и смеялись над ее очками, высоким ростом и сутулой спиной. В общем, все как обычно – школьники частенько дразнят и высмеивают тех, кто на них не похож. Однако на контрольных все начинали вдруг очень сильно «любить» Милу, а она так радовалась вниманию одноклассников, что без возражений давала всем списывать. Более того, она даже сама предлагала ребятам свою помощь, и те, конечно же, пользовались этим. Со временем Мила буквально взвалила на себя обязанность решать задачи и примеры для всех, кто в этом нуждался, а нуждались многие... Девочке казалось, что таким образом она завоевывает популярность у одноклассников, но на самом деле, она просто сама себя загнала в тупик. К ней стали относиться как к «решешнику» на ножках, полезному, но, по большому счету, никому не нужному и не интересному. Ее по-прежнему не любили, но теперь еще и использовали. Так дружбы не получится. Никогда не подстраивайся под других в принципиальных вопросах, оставайся собой, это самое правильное решение.

5. Не стоит «держат позу» по поводу и без. Как уже было сказано выше, в серьезных вопросах нельзя все время приспосабливаться к другим, надо выбирать то, что важно именно для тебя. Однако в мелочах можно и нужно искать «точки соприкосновения» с одноклассниками, в конце концов, вы же в одном классе учитесь! Взять ту же Милу – она изначально неправильно повела себя, разрешая им списывать у себя, ведь они при этом совершенно не ценили ее как человека. Однако столь же неправильно отказываться от общих школьных поездок, не участвовать вместе с классом в различных мероприятиях (смотре песни, ярмарках и т. д.), не приходиться на дискотеки. Обычно девчонки оправдывают свою позицию тем, что «жизнь класса им не интересна», потому что одноклассники ими тоже не интересуются. Получается в итоге замкнутый круг. А ведь выход из него найти очень просто, он очевиден: если ты хочешь, чтобы класс заинтересовался тобой, участвуй в его жизни, стань ее частью, узнай одноклассников получше! Не обязательно становиться активистом, но прийти на школьное мероприятие можно. А вот эта позиция – «Я не хочу вас всех видеть!» – лицемерна, не играй в эту игру, будь честна хотя бы сама с собой.

Как недостатки превратить в достоинства

На самом деле, недостаток – это то, что мешает тебе жить. Например, излишняя худоба и высокий рост. Это такая огромная проблема – все на тебя смотрят, показывают пальцем, называют «каланчей», просят «снять луну с неба» и т. д. А еще ты не нравишься мальчишкам, тебя никогда и никто не приглашает на танец, тогда как твои миниатюрные подружки никогда не стоят у стенки во время танца, и это так обидно!.. Все правильно? Мы хорошо описали твой недостаток? А теперь давай посмотрим на него с другой стороны: ах как это прекрасно – быть такой высокой и стройной! Все на тебя смотрят, восхищаются твоей красотой, девчонки безумно завидуют, а мальчишки настолько потрясены и сражены, что даже не решаются приблизиться. Что ж, их легко понять. Ведь модель, манекенщица – это не просто девчонка, это – настоящая красавица. Ну как, так тебе больше нравится? Видишь, исходные данные у нас те же самые, немаленький рост и худощавое телосложение, но твое собственное отношение к ним определяет, будет ли это для тебя недостатком или достоинством. Решать, конечно же, тебе.

Или взять, допустим, «ботана» или «зубрилку», в классе обязательно есть такие ребята, которые хорошо учатся, и тем самым ужасно нервируют одноклассников. Их дразнят, говорят, что у них на уме только книжки да уроки. Ну и хорошо, можно использовать это «общественное мнение» с пользой для себя. Не надо разубеждать ребят и доказывать, что ты еще и танцевать умеешь, и веселиться, и со скакалкой скакать. Лучше пожми плечами и

согласись, что любишь учиться. Почему бы и нет, если у тебя в этой жизни далеко идущие планы? Сделать карьеру, достичь высот в любимой работе, стать крутым и незаменимым специалистом. Можешь все это озвучить одноклассникам, потому что иметь честолюбие и целеустремленность даже престижно! Только уж тогда не бросай учебу, продолжай идти к своей цели. Со временем тебя начнут уважать за цельность натуры и решительность в осуществлении планов.

В любом человеке есть скрытые таланты и способности, и вместо того, чтобы переживать из-за того, что тебя «никто не любит», **попробуй понять, что ты умеешь делать лучше всех**. Может быть, ты хорошо поешь, или в тебе есть природная грация, которая позволит тебе блеснуть в танцах, или ты великолепно рисуешь. Перед тобой столько возможностей, попробуй себя в разных направлениях, поищи то дело, которое захватит тебя и раскроет твой внутренний потенциал! Таким образом ты разом убьешь двух зайцев: во-первых, у тебя появится любимое хобби, которое впоследствии, вполне может быть, перерастет в дело всей твоей жизни; а во-вторых, ты больше не будешь так сильно переживать из-за несложившихся отношений с одноклассниками. Хочу добавить, что со временем эти отношения могут исправиться, и во многом благодаря твоему хобби: просто страстно чем-то увлеченный человек заражает своим энтузиазмом и других, и кто знает, может, ты сумеешь увлечь ребят в классе тем, что тебе нравится, и вы станете единомышленниками?

Отношения в классе

Как правило, даже у первоклассника уже есть кое-какой опыт в отношениях с ребятами в детском саду, во дворе, у бабушки на даче и т. д. Вероятно, и ты уже успела подружиться с двумя-тремя девочками, а может, и с мальчишками (такое тоже возможно!). Но даже если ты по какой-то причине была лишена общения со сверстниками до школы, то уж теперь-то у тебя столько новых знакомых – не хватит пальцев на руках и ногах, чтобы сосчитать! И это хорошо, ведь только устанавливая личные контакты, можно по-настоящему подружиться! И, между прочим, очень многие люди находят себе друзей на всю жизнь именно в стенах школы, спроси родителей – они подтвердят мои слова.

Однако ты должна четко сознавать, что не все те ребята и девчонки, с которыми ты мило общаешься и ходишь на тренировки, – твои друзья. Да, тебе с ними легко и приятно, они понимают тебя, у вас общие интересы, однако вас связывает только совместный досуг или занятия, и ничего более! А это значит, что они – твои приятели, ведь друзья – это те люди, которые близки тебе по духу, по образу мыслей, на которых ты можешь рассчитывать в трудную минуту, с кем готова разделить и радость, и беду. Если вдруг в твоей жизни произойдет неприятность, то ты не побежишь с ней к приятельнице, тебе даже в голову это не придет! Нет, ты обратишься за помощью или советом к другу или подруге, и это правильно, ведь дружба – куда более близкая связь, чем приятельство.

И все-таки приятели тоже нужны, не стоит считать, что общение с ними бесполезно и ничего тебе не даст. Напротив! С приятелями можно разделить радость от каких-то хороших событий – концерта, спектакля, школьного похода. С ними можно заниматься общим делом – бегать по утрам, сидеть на уроках, ходить вместе в школу и из школы, посещать бассейн или выставки и т. д. Приятельнице можно рассказать о новом интересном фильме и спросить ее мнение о новой модной тенденции, поболтать с ней о мальчиках и обсудить нового учителя. В общем, эта девочка поможет тебе замечательно провести время, и одно это уже неплохо, правда? А ведь есть и еще один плюс – в хорошей компании все дела делаются быстрее и с большим энтузиазмом, и если одной тебе было бы не так просто готовиться к школьному вечеру или семинару, то вместе вы горы свернете! Сама знаешь, как это бывает: собираетесь у одной из девчонок дома, едите печенье с компотом или чаем, и сочиняете, ищите информацию – в общем, креативите по полной, придумываете интересные игры и конкурсы для вечеринки, продумываете доклад, пишете текст выступлений, репетируете. И

это здорово, потому что такие встречи всегда проходят весело и результативно.

К чему я все это говорю тебе? Важно, чтобы ты понимала разницу между просто приятелями и приятельницами, с которыми тебе легко и радостно общаться, и истинными друзьями, которые будут с тобой и в светлые моменты твоей жизни, и в трудные. Видишь ли, невозможно по-настоящему дружить со всем классом, ведь все вы такие разные, у каждого – свои интересы, увлечения, желания и планы на будущее. Да, бывают очень дружные классы, и просто великолепно, если у тебя именно такие теплые и доверительные отношения с одноклассниками! Но как бы там ни было, не надо думать, что абсолютно все ребята вокруг тебя – твои верные друзья. Иногда добрые и наивные девочки совершают такую ошибку, и потом им бывает очень тяжело разочаровываться. Чтобы этого не произошло, просто помни о том, что в отношениях с одноклассниками лучше держать некоторую дистанцию, быть с ними доброжелательной, милой, веселой, но не откровенной! Не нужно обсуждать с ними серьезные вещи, слишком много рассказывать о событиях твоей личной (то есть внешкольной) жизни, спрашивать их совета по важным для тебя вопросам. Не хочу сказать ничего плохого о ребятах в твоём классе, совсем наоборот – наверняка большинство из них очень симпатичные и славные мальчишки и девчонки. Но знаешь, есть ведь еще и «меньшинство», которому ни в коем случае нельзя доверять! Таким скажешь что-то по секрету, и на следующий день вся школа будет об этом болтать. А тебе это надо?.. Так что не будь слишком открытой.

Расскажу тебе один случай, чтобы тебе было понятнее, о чем идет речь.

Алина приехала с родителями из другого города и первого сентября пришла в новую школу. Класс принял ее радушно, и девочка была просто счастлива: в прежней школе ее не любили, обзывали «плюшкой» из-за фамилии Плюшкина и соответствующей комплекции, а здесь никому ее фигура не мешала, в ней увидели хорошую, умную и веселую девочку. В общем, все складывалось удачно, и Алина прониклась искренней симпатией ко всем ребятам. И как-то раз, после похода в театр всем классом, они с девчонками решили посидеть в кафе. И там, поддавшись минутному порыву, Алина рассказала новым подружкам, как трудно ей было в прошлой школе, как она страдала от своего прозвища и как ей хорошо сейчас. Она думала, что может доверять девчонкам, ведь они такие милые и так замечательно к ней относятся. Однако на следующий день в школе она заметила, что в классе к ней стали относиться как-то по-другому: кто-то смеялся, кто-то отворачивался от нее, некоторые ребята шушукались у нее за спиной. Алина не понимала, что происходит, пока одна из ее новых подруг, которая и правда симпатизировала ей, не открыла ей правду: оказывается, одна из девчонок рассказала о ее смешном прозвище всему классу, и теперь одноклассники дразнят ее и высмеивают и ее полноту, и фамилию. Сказать, что Алина была в шоке, – ничего не сказать. Она чувствовала себя ужасно, ей казалось, что ее предали, унизили, ранили. Но ведь по сути, она сама была виновата в том, что случилось: она плохо знала своих одноклассниц, но доверила им личную информацию, поделилась сокровенным. Нельзя делать этого, если ты не уверен в людях на сто процентов! Разумеется, не все девчонки оказались такими плохими, некоторые поддержали Алину, не стали ее дразнить. Но нашлись и те, кому новая «забава» пришлась по душе, ведь люди, с удовольствием преследующие более слабых, к сожалению, не редкость в нашем обществе.

Какой можно сделать вывод из всего вышесказанного? Держи свои тайны под замком, не доверяй своих секретов всем подряд, будь сдержанной с одноклассниками, относись к ним с симпатией, но не переходи определенных границ. Помни, что не все люди порядочные, в этом ты не раз еще убедишься в жизни (не самый лучший опыт, но, увы, без него не обойдется). Ну, и конечно, сама веди себя с другими честно, не обижай тех, кто слабее тебя. В общем, поступай с людьми так, как хотела бы, чтобы поступали с тобой.

Школьная дружба

Подружиться можно где угодно и когда угодно: в детском саду во время прогулки, во

дворе, вместе выгуливая собак, в городском парке на каруселях, в кружке кройки и шитья, на выставке кошек и т. д. Однако куда больше шансов найти настоящего друга в школе, и конкретно – в твоем же классе. Это логично, ведь учеба – это огромная часть твоей жизни, и времени на нее уходит немало, и, кроме того, совместное пребывание в одном помещении и занятие общим делом сближают людей. Так что никого не удивит, если у тебя появится подруга-одноклассница. Наверняка в твоем классе уже есть такие парочки – закадычные друзья и подружки.

Школьная дружба может начаться с обычного приятельства (о чем мы говорили выше), но постепенно развиться в глубокие и прочные отношения. Так, сначала ты вместе с этой девочкой ходила в столовую, там вы сели вместе, потом еще пару раз поболтали на перемене, и вот уже вам хочется побольше времени проводить друг с дружкой, появилось много тем, которые можно обсудить. Через месяц, глядишь, вы уже подружки «неразлейвода», везде ходите вместе, часто звоните друг другу, чтобы что-то обговорить, поделиться впечатлениями и идеями, у вас уже есть ваши собственные шутки. В общем, отношения постепенно крепнут, и, если ничего не случится, обязательно перерастут в настоящую дружбу.

Однако на этом пути вас подстерегают некоторые опасности! Еще не окрепшая, растущая дружба так же требует внимания и заботы, как молодое деревце, еще не нарастившее прочную кору. Так что, если тебе дороги отношения с этой девочкой, если тебе нужна дружба с ней, постарайся избежать важных ошибок, о которых мы поговорим ниже.

Итак, вот **что может повредить дружеским отношениям** .

– **Ябедничество и наушничество** . Об этом мы уже говорили выше, когда речь шла о взаимоотношениях с одноклассниками вообще, но не грех вернуться к этому вопросу еще раз. Дело в том, что некоторые девочки настолько привыкли всегда жаловаться взрослым, что даже не замечают этого! Это становится для них чем-то столь же обыденным, как и привычка здороваться, входя в помещение. А ведь это далеко не одно и то же! Вот тебе простая ситуация. Надя заметила, что ее подружка Нина подкрасила глаза, хотя макияж в школу делать нельзя, это всем известно. Весь урок Надя ждала, когда классная руководительница отругает Нину за такую вольность, но та либо не заметила, либо решила тактично промолчать и сделать девочке замечание потом, после уроков. Так и не дождавшись реакции учительницы, Надя сама к ней подошла и наябедничала на свою подружку. Конечно, поведение Нади можно понять и объяснить: она бы и сама, может, хотела накраситься, но ведь нельзя, так почему же Нина нарушает запрет, что, ей можно, а другим – нет? В результате классная руководительница все-таки отругала Нину, и Надя почувствовала себя удовлетворенной. Однако она была страшно удивлена, когда после всего случившегося Нина перестала с ней разговаривать. Ведь ничего же страшного не произошло, она же просто восстановила порядок, краситься нельзя, какие тут обиды?.. Но дело даже не в том, что Нине было неприятно слушать замечания учительницы. Просто Надя поступила плохо, наябедничав на нее. Она не подошла и не поговорила сама со своей подружкой, ей это даже в голову не пришло. А ведь друзья должны друг друга поддерживать, а не подставлять!.. Бывают, конечно, ситуации, когда ты видишь, что твоя подруга поступает неправильно, и поддерживать ее в ее опасном или глупом начинании не надо ни в коем случае (например, когда она хочет сбежать с уроков или нарисовать чертика на стене спортзала). Но ты можешь и должна сделать все возможное, чтобы отговорить ее от этого поступка, показать ей все возможные негативные последствия, вразумить! Разговор со взрослыми – это последнее, самое «убойное» средство воздействия, да и то пользоваться им нужно аккуратно, предупредив подругу, что ты будешь вынуждена прибегнуть к нему в случае ее отказа прислушаться к твоим аргументам. Если же ты ябедничаешь по любому поводу и без, то вряд ли твоя дружба долго продлится.

– **Отсутствие интереса к словам подруги**. Очень частая ситуация: сидят две девочки и радостно «чирикают», и со стороны кажется, что они отлично понимают друг дружку, что им хорошо вместе и никаких проблем у них нет. А на деле, если приглядеться к ним, то

можно заметить, что одна из подруг говорит больше и чаще, чем другая, и все ее темы сводятся к одному сюжету – а именно к ней самой, к ее покупкам, желаниям, надеждам, обидам и т. д. И вот так все время – одна твердит только о себе, а вторая вынужденно слушает ее излияния, а сама все больше помалкивает, потому что подружке ее мнение совершенно неинтересно. Не происходит ли чего-то подобного и в твоей жизни? Не замечала ли ты за собой излишней говорливости и эгоизма?.. Если это как раз твой случай, то подумай – как долго эта девочка, задвинутая на второй план, будет оставаться твоей подругой? Наверное, не слишком долго, ведь никому не нравится быть в тени. Ей тоже хочется поговорить о себе, поделиться с тобой своими переживаниями и радостями, спросить совета. А может быть, это как раз тобою пренебрегают? Если твоя подружка не хочет тебя слышать, полагая, что только она одна может быть центром внимания, то ты сама знаешь, насколько это неприятно. Отношения в дружбе должны быть равноправными.

– **Высмеивание подруги, насмешки над ней**, особенно прилюдные. Чаще всего это можно наблюдать в коллективе, когда одна из подруг эдак демонстративно «подкалывает» другую, и вроде бы делает она это беззлобно, ставя целью развеселить окружающих, но результат почти всегда одинаковый – самый что ни на есть плохой. Объект шуток чаще всего обижается, чувствует себя оскорбленным и буквально облитым грязью. Почему же такое происходит, неужели все дело в отказавшем чувстве юмора? Давай разберем эту ситуацию на примере. Катя и Маша дружили с первого класса, отлично друг с другом ладили, у обеих было прекрасное чувство юмора, так что им было весело вместе. Но однажды в компании одноклассниц Маша начала «дружески» подшучивать над Катей, высмеивая ее походку. У нее очень здорово получалось, и все девчонки вокруг хохотали. Маша тоже сперва улыбалась, но уже через пару минут улыбка сошла с ее лица. Катя так увлеклась, снова и снова повторяя неуклюжие шаги подружки, что попросту не заметила перемены в ее настроении. А ведь Маша всерьез обиделась на Катю! И было за что. Одно дело, если бы девчонки дурачились вдвоем, тогда и Маша могла бы повеселиться за Катин счет. Но ведь они были в компании, и все смотрели на одну Машу и хохотали над ней, как будто она какой-то клоун! Это очень обидно. Поэтому если тебе вдруг придет в голову посмеяться над кем-то, то лучше обуздай свое желание и не делай этого. Прилюдно высмеивать можно только... саму себя, как ни удивительно тебе это слышать (и читать). Вот над своими недостатками смейся сколько твоей душе угодно!

– **Неспособность хранить секреты** . Это ужасно, когда у человека язык, как помело (так говорят, когда кто-то не умеет держать язык за зубами и болтает обо всем подряд, что придет на ум). Излишняя болтливость вообще никому пользы не приносит, но если при этом еще и разбазариваются чужие секреты, то это совсем плохо. Думаю, тут даже пояснять ничего не нужно, и так понятно: если тебе доверили тайну, храни ее, никогда и ни с кем ее не обсуждай! И даже поссорившись с подружкой (всякое в жизни случается), не предавай ее, ведь она верит тебе, считает своей близкой подругой. Не важно, насколько большим секретом она поделилась с тобой: может быть, рассказала о своих чувствах к мальчику из параллельного класса, или о том, что ее родители собираются разводиться, или поведала о своей мечте. В любом случае ее секрет – это сокровище, которое ты должна хранить. А она точно так же будет хранить то, что ты ей доверишь... Но это только в идеале так бывает, к сожалению. Очень часто девчонки не сознают всей важности подобной сдержанности и ведут себя, как сороки: стрекочут направо и налево, разносят все «тайные вести» по углам и закоулочкам. И в результате теряют подруг. Даже примеры приводить не буду – ты и сама знаешь, как это бывает. Стоит поддаться мимолетному соблазну и рассказать кому-то «под большим секретом» о том, что твоя подружка доверила только тебе, и все – мельница сплетен и слухов завертелась, колеса заработали. И очень скоро весь класс знает тайну твоей подруги. Как ты думаешь, что она сама испытывает в тот момент, когда узнает, что ее секрет известен всем?.. Если ты была хоть раз на ее месте, то знаешь это наверняка. Очень горькое, болезненное ощущение предательства. Если тебя когда-нибудь так предавали, то ты, конечно же, никогда так не обидишь свою подругу!

Дружбу нужно беречь, всегда помни об этом.

Странные люди – мальчишки

С первых же дней в школе тебе пришлось общаться не только с девчонками, но и с мальчишками, и это само по себе можно назвать ценным опытом. Ведь чтобы в будущем органично вписаться в общество и стать его полноправным членом, сегодня ты должна научиться ладить с самыми разными людьми. И у тебя есть прекрасная возможность потренироваться – собственно, ты это делаешь каждый день, даже не замечая, что приобретаешь новые навыки и умения.

Так, к примеру, ты уже знаешь, что мальчишкам нравится совсем не то, что девчонкам. Их привлекают спорт, машины, компьютерные игры (всякие «стрелялки»), они обожают бегать, драться, кричать и возиться в грязи и, по большому счету, им абсолютно все равно, какая на них одежда и какой формы нос им достался от природы. Есть, конечно, исключения, но в массе своей все ребята твоего возраста похожи на шустрых и немного безумных зайцев, которые носятся по коридорам сломя голову и радостно верещат на уроках. Впрочем, они тоже не самого лестного мнения о девчонках: вы кажетесь им эдакими вертлявыми обезьянками, которые весь день готовы простоять у зеркала, примеряя новые платица и туфельки. Такое взаимное непонимание и расхождение интересов нормально для школьников, в скором времени вы научитесь его преодолевать. Но пока ни у тебя, ни у твоих одноклассников такого желания нет, надо научиться хотя бы уважать друг друга.

Что такое уважение? Это умение принимать другого человека таким, какой он есть, не диктуя ему своих условий и не добиваясь от него исполнения твоих требований. Ученики уважают своих учителей, родителей, тренера. Однако это не означает, что уважать можно и нужно только взрослых людей. Возраст здесь ни при чем. Если тебе нравится человек и ты считаешь его интересной личностью, то и твое отношение к нему будет соответственным, и при этом не суть важно, кто он, – твой сосед по даче, старший брат твоей подруги или твой одноклассник. Но, конечно, далеко не все ребята (как, впрочем, и взрослые) заслуживают уважения. Суди сама, вот тебе пример из жизни.

Изольда была самой красивой девочкой в классе, и все девчонки хотели с ней дружить. В том числе и Дина. Как-то раз она отважилась пригласить Изольду к себе в гости на день рождения, ей хотелось устроить праздник. Дину в классе любили, хотя она и не была такой яркой, как Изольда, зато она хорошо училась и никогда не отказывала ребятам в помощи. Объясняла им примеры и задачи, проверяла сочинения. Ее уважали, считая хорошим другом. Однако у Дины были не такие богатые родители, как у Изольды, и она не так модно и стильно одевалась. Поэтому первая красавица класса не захотела пойти на день рождения к девчонке, которая «не достойна ее». Она так и заявила Дине при всех одноклассниках – мол, я не хочу сидеть за одним столом с тобой, куда тебе до меня, и с чего это ты вдруг решила, что я буду с тобой дружить?.. Изольда знала, что с ней все хотят дружить, и была уверена, что ребята поддержат ее. Однако одноклассников возмутило ее поведение, и с этого момента мало кто хотел поддерживать отношения с Изольдой. Ее попросту перестали уважать. Зато все с удовольствием пришли к Дине на день рождения. Ведь уважение зависит не от красоты человека, а от куда более важных вещей – от его отношения к окружающим, манеры поведения, знаний и т. д.

Я говорю это затем, чтобы ты поняла, какую роль уважение играет в отношениях людей. Знаешь, можно не любить человека, но понимать, что он умный, талантливый и имеет массу достоинств. Как, например, мальчишки в твоём классе. Ну да, тебе не о чем с ними говорить, иной раз они тебя безумно раздражают, но приглядишься: наверняка в каждом из них есть что-то хорошее, то, что отличает их от других, в том числе от тебя. Скажем, один мальчик чудесно рисует, и, даже если он тебе не симпатичен сам по себе, ведь ты же не будешь отрицать его талант, правда? А другой прекрасно разбирается в математике. Пока ты судорожно пытаешься выполнить один пример, он уже с легкостью решил все. Это тоже

дорогого стоит! Так что учись быть объективной и искать в людях достоинства, и в этих «ужасных мальчишках» тоже. Объективность – это первый шаг к уважению. Тут, как ты догадываешься, все просто: если ты будешь уважать окружающих, то и они будут точно так же относиться к тебе.

Школьная памятка

В любом обществе есть свои правила поведения, в том числе и в школе. Разумеется, ты все их знаешь, но не лишним будет повторить.

1. В школу желательно приходить не прямо к звонку, а за десять-пятнадцать минут до начала уроков. Это нужно для того, чтобы ты успела переодеться и надеть сменную обувь. Сама понимаешь, ребят много, и в гардеробной может образоваться «давка». Чтобы не опоздать на урок, нужно иметь запас времени.

2. На уроке надо вести себя спокойно, не выкрикивать с места, не шуметь, не прыгать и не бегать по классу. Прежде чем ответить, нужно поднять руку, чтобы учительница разрешила тебе говорить.

3. Если необходимо выйти из класса во время урока, надо обязательно поднять руку и попросить разрешения у учительницы. При этом совсем не обязательно уточнять, что тебе срочно нужно в туалет. Достаточно нейтральной фразы: «Алла Петровна (учительницу обязательно надо назвать по имени-отчеству!), разрешите выйти». Как правило, учителя не препятствуют ученику покинуть класс. Только не стоит злоупотреблять их любезностью.

4. Во время перемены нельзя бегать по коридорам и кричать во все горло. Не обязательно соблюдать тишину, но, по крайней мере, надо помнить об окружающих и не мешать им слишком активными играми.

5. Старательно делай домашнее задание, ведь учителя не случайно тебе его дают на дом. Они хотят, чтобы ты лучше усвоила новый материал, поняла его и научилась применять теоретические знания на практике. Так что прилежно делай все, что задали. Если же не поняла какой-то сложный момент, обязательно попроси учительницу еще раз объяснить тебе его. Не волнуйся, она с радостью пойдет тебе навстречу. Для учителей очень важно, чтобы ученики хорошо разбирались в их предмете.

6. Если во время школьных занятий ты станешь свидетельницей каких-либо подозрительных обстоятельств, например, увидишь незнакомца, который что-то высматривает в вашей раздевалке, или обнаружишь странный пакет, то обязательно расскажи об этом взрослым. Это может быть учитель, директор, охранник. Не будь беспечной, может быть, твоя наблюдательность и сознательность сослужат хорошую службу и предотвратят беду!

7. После школы нигде не задерживайся, иди прямо домой. Если же хочешь завернуть в гости к подруге или зайти в магазин, то непременно предупреди родителей, чтобы они не волновались. Это элементарные требования безопасности.

Глава 4 «Маленькая хозяйка большого дома»

Каждая хозяйка должна уметь хорошо готовить. Хотя, пожалуй, это умение в равной степени полезно и для мужчин, ведь и им нравится вкусная еда! А уж тебе, девочке, сам бог велел научиться всем тем кулинарным изыскам, которыми владеют твоя мама и бабушка. Припомни-ка, чем они тебя обычно балуют? А представь себе, как будет здорово, когда ты сама будешь все это готовить! В жизни ведь не всегда рядом есть мама или другой взрослый человек, который готов о тебе заботиться. Иногда приходится самой и готовить, и стирать, и убирать. Ничего страшного в этом нет, просто ты вырастешь, и родители все больше и больше на тебя полагаются, доверяют тебе. Вот и к плите и микроволновой печи не боятся тебя подпускать, ведь ты же уже не маленькая, справишься!

Конечно, пока ты только учишься готовить, но никто и не ждет от тебя чудес. Твоя

задача сейчас – освоить азы кулинарного ремесла (или искусства, если тебе так ближе!), изучить правила и понять логику. А уж овладев элементарными навыками, ты всегда сможешь перейти к более сложным вещам. Хорошими кулинарами не рождаются, ими становятся со временем, опыт в этом деле просто бесценен!

А чтобы тебе было немного легче изучать новое для тебя дело, прими к сведению **советы знающих хозяек**. Тебе, как начинающей, они пригодятся. Конечно, может быть, ты ими воспользуешься не сейчас, а через год, а то и позже, но в любом случае, ты будешь знать, как и что делать и на что обратить внимание.

– Если для салата тебе требуются вареные овощи (например, для винегрета – свекла и морковь), то вари их в воде или на пару в неочищенном виде.

– Овощные салаты соли прямо перед подачей на стол. Если ты это сделаешь заранее, то овощи выделяют много сока.

– Заправляй салаты уксусом, майонезом или сметаной непосредственно перед подачей на стол. Хранить салат без заправки нужно в холодильнике или в холодном помещении и не более 12 часов.

– Чтобы отделить кожицу от помидора, опусти помидор сначала в кипящую воду, а потом сразу же в холодную. Мякоть помидора используют для приготовления разных блюд – салатов, томатного супа-пюре, подливки к мясу.

– Если зелень для салата увяла, ты можешь освежить ее, положив на 1 час в холодную воду, слегка подкисленную уксусом. Кстати, всего две небольших пригоршни рубленой петрушки обеспечивают суточную потребность человека в витамине С, а также являются источником витамина А.

– Чтобы сырой репчатый лук не горчиал в салате, нарежь его кольцами, уложи в дуршлаг и обдай вначале кипятком, а затем подставь под холодную воду из-под крана.

– Есть маленький секрет, позволяющий резать лук без слез. Надо это делать под водой. Можно – под льющейся из-под крана, или же поместив лук в большую миску, наполненную водой. В любом случае, вода поглотит все едкие испарения лука.

– Если хочешь пожарить лук до золотистой корочки, чтобы он красиво выглядел и не подгорел, то предварительно обваляй лук в муке и только потом клади на сковороду и жарь на масле или растительном жире.

– В грибные блюда не принято класть острые приправы, чтобы не заглушить приятного «грибного» вкуса и аромата. По этой же причине их нужно солить очень умеренно. Помни об этом, когда будешь делать суп или картошку с грибами.

– Прежде чем разбить яйцо, обязательно помой его, чтобы смыть со скорлупы все микробы. Обязательно проверь качество яиц на свет: в испорченных ты заметишь темные пятна, ни в коем случае не употребляй их в пищу.

– Свежесть яиц можно определить и таким способом: возьми пол-литровую банку с водой, раствори в ней 1 ст. л. соли и опусти в нее яйца. Свежее яйцо сразу же опустится на дно, средней свежести – зависнет посерединке, а испорченное – всплывет.

– Если ты нашла в холодильнике кусочек высушенного сыра, не спеши его выкидывать. Можно подержать пересоший сыр в молоке, и он снова станет мягким и свежим.

– Считается, что картошку лучше всего варить в кожуре, так она сохраняет больше витаминов. Вообще, в сваренном картофеле больше полезных веществ, чем в жареном. Если хочешь, чтобы при варке картошка не развалилась, то вари ее на умеренном огне. Есть и другая хитрость: в процессе варки отлей часть закипевшей воды и добавь холодной.

– Чтобы ровно и аккуратно нарезать торт, пирог, кекс и другие кондитерские изделия, возьми острый нож и, каждый раз опуская его в горячую воду, быстро вытирай и режь по куску. Вот увидишь, процесс пойдет легко, куски получатся одинаковыми, ровными, и никаких крошек не будет!

Как быстро и вкусно «перекусить»

Приготовить полноценный обед в 10–12 лет – это, конечно, круто. Однако будем реалистами: как правило, такого «подвига» от тебя не требуется. А вот ситуация, когда ты с подружками заскочила на полчаса перед музыкальной школой (спортивной секцией, походом в кино и пр.) домой, и вам срочно надо чем-то перекусить, случается достаточно часто. И тогда здорово выручают **бутерброды и сэндвичи** .

Бывают они разные – сложные и простые, горячие и холодные, даже сладкие. Мы будем говорить о тех, которые не требуют дорогих продуктов и больших затрат времени.

Начнем с **горячих** – они самые сытные, особенно если ты догадалась вскипятить чай. Берешь батон, а лучше – буханку серого или белого хлеба и режешь ее широкими кусками – сантиметра по три. Из каждого «кирпичика» аккуратно вынимаешь середину (она нам пригодится), но обязательно оставляешь дно. Наполняешь получившуюся емкость порезанными на мелкие кусочки продуктами, которые найдешь в холодильнике: колбаса, ветчина, вареное мясо, копченая курица, твердый сыр – все сгодится. Но предварительно бока хлебной емкости можно слегка намазать кетчупом, сливочным маслом или майонезом. Туда же добавь мелко порезанные соленые огурцы или грибы, но можно обойтись и без них.

На сковороду налей подсолнечного масла, дождись, когда оно хорошо нагреется, и положи хлеб с начинкой. В каждый кусок разбей по яйцу, посоли, уменьши огонь до минимума и накрой сковороду крышкой. Дальше можно поступить двумя способами – в зависимости от твоего вкуса. Когда яйцо «схватится», то есть перестанет быть жидким, нужно с помощью лопатки бутерброды перевернуть и дать им пару минут пожариться с другой стороны, немного увеличив огонь. Но если ты предпочитаешь глазунью, «ленивая пицца» готова к употреблению. Если посыпать ее сверху мелко порезанной зеленью, бутерброд будет еще вкуснее.

Другой вариант похож на этот, только задействуем не плиту и сковородку, а микроволновку. Батон разрезается вдоль, обмазывается изнутри сливочным маслом, серединка вынимается, и «лодочка» заполняется любыми продуктами, которые есть. Но затем ее нужно закрыть пластинками плавленого сыра, а сверху положить кружочки помидоров, слегка посоленных и намазанных майонезом. Три минуты в микроволновке – и вкуснейший обед вам обеспечен!

Горячее есть желательно, но так получается не всегда. Потому для быстрых перекусов человечество придумало сотни видов бутербродов. Мы с тобой опять же приготовим самые простые. Есть кусочек вареной или полукопченой колбасы? Замечательно. Конечно, можно просто ее съесть с куском хлеба. Но мама наверняка говорила тебе, что чем красивее оформлено блюдо, тем оно кажется вкуснее. Поэтому мы режем хлеб на тонкие ломтики, тонко смазываем их майонезом, присыпаем мелко рубленой зеленью, укладываем кружочки колбасы, а сверху украшаем бутерброды натертым свежим огурцом.

Если есть шпроты, у тебя получатся настоящие **праздничные бутерброды** . Кусочки хлеба можно поджарить с двух сторон, а можно обойтись и без этого. Каждая рыбка аккуратно разрезается вдоль и укладывается на хлеб. Сверху кладутся тонкие кружочки вареного яйца, на них – еще более тонкие – соленого огурца. Майонез в этом случае наносится маленькими каплями. Все это произведение искусства украшается рубленой зеленью.

Но ведь бывает и так, что ни рыбы, ни мяса с сыром в холодильнике нет, а кушать хочется. Этот рецепт хорош для таких случаев – при условии, что никуда идти не нужно. На подсолнечном масле с двух сторон обжариваются гренки, затем они натираются зубчиком чеснока, который надо макать в соль. Прекрасно утоляет голод!

Кстати, если уж речь зашла о **гренках**, есть один рецепт, который прост в исполнении, но блюдо получается очень вкусным и сытным. На терке надо натереть плавленый сырок, сваренное вкрутую яйцо и зубчик чеснока. Добавить столовую ложку майонеза и хорошо перемешать. Поджарить гренки и намазать на них эту смесь, пока они еще горячие. Поверь на слово – пальчики оближешь! А лучше проверь на практике.

Вкусно, просто и изысканно!

Помнишь, в первом нашем рецепте из хлеба вытаскивался мякиш? Так вот, его тоже можно использовать. Если у тебя времени больше, чем полчаса, а в доме имеется пара-тройка яблок, возьми за приготовление **шарлотки**. Это очень просто, но необыкновенно вкусно. А главное – у тебя есть шанс заслужить среди своих сверстников репутацию кулинарного мастера. Но в первый раз лучше готовить этот пирог под присмотром мамы или бабушки.

Берешь форму для выпечки, смазываешь ее подсолнечным маслом. Тонкие кусочки хлеба намазываешь маслом, но на сей раз сливочным, и раскладываешь плотным слоем по всей форме, включая бортики. Нарезаешь тонкими ломтиками яблоки и заполняешь ими все пространство формы. Хлебный мякиш надо превратить в крошки, смешать их со стаканом сахара и вбить в эту массу 4 яйца. Тщательно, взбивающими движениями, размешать и вылить на яблоки. Можно сверху посыпать грецкими орехами. Выпекать при температуре 180 градусов 25–30 минут (поверхность шарлотки должна пожелтеть). Приятного аппетита!

Ну а уж если ты – желая порадовать близких – отважишься на приготовление **супа**, например, к маминому приходу, то вот тебе два простейших рецепта.

Почисти 3–4 картофелины, тщательно вымой, порежь кубиками и залей двумя литрами воды. Пока бульон варится, потри почищенную морковь на крупной терке и обжарь ее на сливочном масле. Туда же кинь вареную колбасу, порезанную кубиками. Пусть потомится минут 5–7. Когда картофель сварится, посоли бульон и выложи в него колбасу с морковкой. Суп вскипел, кинь зелень – блюдо готово. А уставшая на работе мама будет тебе очень благодарна.

Второй **супчик** еще проще, но вкусен необыкновенно. Надо потереть на крупной терке 4 плавленых сырка и залить их двумя литрами кипятка. Взвесь тщательно размешать, чтобы не было комочков, – тут тебе пригодится венчик, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Если надо, немного подсолить. Заранее на сливочном масле потушить тертую морковку и, когда сырный бульон вскипит, выложить ее в кастрюлю. Финальный аккорд – суп посыпать мелко нарубленным укропом. В тарелку перед употреблением добавлять гренки – они нынче в изобилии продаются в пакетиках. Лучше те, что имеют грибной или сырный вкус. Благодарность домочадцев тебе обеспечена!

«Завтрак туриста», или Походные радости

Это, конечно, совсем не то же самое, что готовить у себя дома, на любимой кухне, где мама или бабушка всегда придут на помощь. Но с другой стороны, женщина даже в походе остается женщиной, то есть заботливой хозяйкой, и пусть тебе еще не так много лет, но никто не помешает тебе проявить свои кулинарные таланты даже в таких необычных условиях и побаловать себя и своих «соратников» вкуснятиной.

Вот несколько рецептов, которые мы можем порекомендовать для тех, кто любит ходить в походы. Конечно, в полевых условиях чаще всего выручают тушенка и сгущенка. Но ведь холодными бутербродами или даже кашей с тушенкой походный стол не ограничивается. Можно использовать костер и для приготовления других вкусных вещей.

Например, захвати с собой кусок соленого сала. Лучше заранее порежь его на тонкие кусочки. Не помешают и несколько сырых картофелин, конечно, тщательно вымытых.

Рецепт первый. На длинный тонкий прутик (наверняка такой отыщется в окружающей природе) нанизываются попеременно ломтики хлеба и сала. Весь этот «шашлык» вешается над костром, но не низко над огнем, и жарится до нужной тебе кондиции. Когда сало начнет стекать в костер каплями, под него можно подставить емкость.

Тем временем в углях доходит запеченная картошечка в мундире. Когда ты и твои товарищи достанете ее из огня, вот тут и пригодится топленое сало (то самое, в мисочке): политая им картошка становится вкуснее вдвойне.

Рецепт второй . Так же, как хлеб, на прутике можно поджарить овощи – например, кабачки и баклажаны. Вот только нарезать их нужно прямо перед приготовлением, иначе они потемнеют и окислятся. Кружочки овощей тоже хорошо перемежать ломтиками сала или колбасы.

Праздничное меню

Если до сих пор мы говорили о повседневной кулинарии, то теперь вспомним о том, что бывают у нас и праздники. Разве тебе, как всякой нормальной девчонке, не хотелось бы потрясти своих гостей, например, пришедших на твой день рождения, красиво накрытым столом и вкусными яствами? Конечно, основной труд по приготовлению угощения возьмут на себя мама и бабушка. Но и ты можешь внести свою лепту и потом, потчужа друзей, говорить с гордостью: это я приготовила своими руками.

Начнем, опять же, с **праздничных бутербродов** – уверяю тебя, именно они будут сметены со стола в первую очередь. Чтобы их приготовить, тебе понадобится все твое воображение – а ведь оно у тебя хорошее, не правда ли? Итак, для бутербродов тебе потребуются листья салата или пекинской капусты, деревянные зубочистки, лимонный сок, несколько сортов сыра, виноград без косточек, отварные креветки, ветчина, оливки, болгарский перец.

Первый вид бутербродов: на деревянную палочку поочередно нанизываются нарезанный кубиками сыр, виноград и креветки. Внизу должен быть сыр, чтобы шпажка была устойчивой.

Второй вид: кубики ветчины чередуются с кусочками болгарского перца и оливками. На большом плоском блюде нужно разложить листья салата, сбрызнув их лимонным соком и раскрошить на них пару вареных желтков. Плотно по кругу установить шпажки-бутербродики. А вот центр должен остаться свободным, он предназначен для **фаршированных яиц** .

С этим вкусным блюдом ты тоже справишься без труда. Надо отварить 10 яиц вкрутую – они должны кипеть не менее 10 минут. Тут есть один маленький секрет: чтобы скорлупа не треснула, в воду надо насыпать столовую ложку соли. Яйца остудить, аккуратно, стараясь не нарушить белок, почистить и каждое разрезать пополам – хочешь, вдоль, хочешь, поперек. Так же аккуратно вынуть в отдельную посуду желтки. Размять их вилкой, добавить мелко порезанную зелень, если есть, измельченные грибы, не важно, свежие (обязательно жареные!) или соленые (маринованные). Но можно обойтись и мелко нарезанными солеными огурчиками. Массу тщательно размешать, заправить майонезом и разложить ее по «тарелочкам» из белка. Выложить всю эту вкуснятину в центр бутербродной тарелки. Сама увидишь – все будут в полном восторге!

Еще одну тарелку займут не менее **оригинальные бутерброды**.

Тут тоже никаких сложностей: на листья салата укладываются кольца консервированного ананаса (лучше в собственном соку или в слабом сиропе). Приготовь такую смесь: потри вареные яйца, твердый сыр, добавь зелень и майонез. Теперь такая тонкость – надо приготовить креветки. Пакет замороженных очищенных креветок высыпь в миску, добавь туда немного соли и веточки укропа (можно использовать сушеный). Залей все это крутым кипятком и дай постоять 10–15 минут. Все, креветки готовы к употреблению!

Твои дальнейшие действия: на каждый кружок разложенных на салате ананасов надо положить сырно-яичную смесь, а сверху украсить ее креветками. Брать все это великолепие нужно вместе с листом салата и уже у себя в тарелке измельчить ананас и перемешать салат. Пальчики оближешь!

Вполне тебе по силам сделать **помидоры по-гречески**. Обычный салат из помидоров и огурцов всем приелся, а вот это блюдо отличается простотой приготовления и необычным вкусом. Крупные помидоры режутся кружочками толщиной примерно в сантиметр. Отдельно очень мелкими кубиками нарезается копченая колбаса, твердый сыр и долька

чеснока, все это перемешивается с майонезом. На сковороду наливаешь подсолнечного масла, когда оно хорошо прогреется, укладываешь кружочки помидоров. Через минуту на каждый выложи смесь, закрой сковороду крышкой и потом блюдо 2–3 минуты. Лопаточкой выложи все это на блюдо и сверху щедро посыпь зеленью. Такие помидоры хороши и горячими, и холодными.

Ну и еще один **вид бутербродов**, который обязательно придется по вкусу твоим гостям. Порежь белый батон кусочками. Потри плавленый сыр с крутым яйцом и зубчиком чеснока, заправь смесь майонезом и укропом. Обильно намажь каждый кусочек. В идеале лучше и вкуснее использовать гренки, но с ними много возни, поэтому сгодится и «сырой» вариант.

В довершение советов по поводу праздничного стола порекомендую тебе парочку-другую, опять же, простых в исполнении, но **вкусных и красивых салатов**.

Первый называется «100 **витаминов**». Для него нужны следующие продукты: свежие огурцы, редиска, болгарский перец, лучше двух цветов, пекинская капуста, вареное яйцо, яблоко, зеленый лук, укроп. Как видишь, это те самые ингредиенты, которые используются в предыдущих рецептах. Все мелко крошится, поливается смесью майонеза или сметаны с лимонным соком.

Второй салат – **фруктовый**. Яблоки, киви, бананы, дольки апельсинов, груши – короче, все, что ты любишь, – нарезаются кубиками. Все это великолепие посыпается измельченным зефиром или крошкой бэзе и заправляется взбитой с сахаром сметаной.

Еще один салат, «**Фасолька**», настолько же прост в приготовлении, насколько и вкусен. Не сомневаюсь – ты сразишь им наповал даже самых привередливых друзей.

Попроси родителей открыть три баночки – две с красной фасолью в собственном соку и одну с консервированной кукурузой. На этом их помощь заканчивается, остальное ты сделаешь сама. Смешай в салатнице содержимое банок. Туда порежь очень тонкой соломкой копченую колбасу или куриный рулет, любые соленые или маринованные грибы (пропорции по вкусу), зелень и чеснок (но можно обойтись и без него). По желанию можно добавить тертый твердый сыр и зеленый лук. Некоторые любят присоединять к этому великолепию порезанный мелкими кубиками свежий помидор, но это на твое усмотрение. Высыпашь два пакетика сухариков, желателно с мясным привкусом, майонез и тщательно перемешиваешь. Вот посмотришь – ничего хитрого, а гостей за уши не оттянешь!

Тест «Гостеприимная ли ты хозяйка?»

Умеешь ли ты принимать гостей в своем доме? Наверное, ты, не задумываясь, ответишь утвердительно. А что тут сложного? – к тебе приходят, ты открываешь дверь, впускаешь ребят, потом ведешь их к столу и угощаешь, это каждый может! А вот и нет! Точнее, действовать по изложенной выше схеме и правда легко, вот только результат не всегда хорош. Разве ты сама не припомнишь такие случаи, когда тебе в гостях было неуютно? С иных вечеринок с радостью бежишь домой, а ведь, казалось бы, ходить в гости – так приятно! Но дело в том, что собрать гостей у себя дома и устроить настоящий, то есть замечательный, классный, чудесный, праздник – это особое умение. И не каждому оно дано! Давай с помощью этого небольшого теста проверим, есть ли у тебя этот талант! Заранее прошу – не расстраивайся, если результат тебе не понравится. Ведь ты же еще очень молода, у тебя все впереди, и ты всему можешь научиться, если захочешь. И в том числе – быть гостеприимной и славной хозяйкой!

1. Ты решила пригласить на день рождения одноклассников, однако не всех, а выборочно, потому что у вас в классе есть ребята и девчонки, которых ты терпеть не можешь. Твои действия:

А) просто встаю перед уроком в классе и объявляю всем, что такого-то числа и во столько-то праздную день рождения и жду всех в гости. А те одноклассники, которых я не люблю, и сама сообразят, что я их видеть не захочу;

Б) в течение дня подойду по отдельности к каждому, кого хочу собрать у себя на дне

рождения, и лично приглашу;

В) позвоню, отправлю электронное письмо или напишу в Контакте тем, кого приглашаю.

2. По-твоему, главный успех вечеринки по случаю твоего дня рождения тебе обеспечит:

А) праздничный стол, на котором будет много разнообразной вкусной еды, сладостей, конфет и главное – именинный торт;

Б) тщательно продуманная программа, в которую входит не только угощение, но и игры, викторины и другие развлечения для гостей;

В) большое количество подарков, которые тебе подарят гости.

3. Если во время праздника кто-то из гостей прольет какао на скатерть или уронит на ковер кусок торта, ты отреагируешь следующим образом:

А) посмеешься над растяпой и будешь прикалываться над ним весь вечер, а может, это надолго станет твоей любимой шуткой;

Б) сделаешь вид, что ничего не заметила, или быстро ликвидируешь «ляп» – уберешь торт с ковра и замоешь жирный след, закроешь пятно на скатерти салфеткой;

В) обидишься на гостя, с какой стати он тут свинничает, его за этим, что ли, в гости приглашали?

4. Кто-то из гостей не пришел к тебе на день рождения. Твоя реакция:

А) смертельно оскорблюсь и потребую у этого человека полного отчета, почему он не пришел! В конце концов, я на него рассчитывала;

Б) если человек предупредит меня заранее, то я все пойму и не обижусь, в жизни всякое бывает. Но если он не придет без объяснения причины, то я, конечно, обижусь на него, и в следующий раз к себе не позову;

В) ой, да ладно, какая разница, будет должен. Я и сама так делала, и ничего.

5. Гости ссорятся на твоём дне рождения. Ты, как хозяйка, считаешь нужным:

А) поучаствовать в конфликте, в конце концов, надо же выяснить, кто прав, а кто виноват! И у меня, конечно же, есть своя точка зрения. Так что я буду в самом эпицентре ссоры;

Б) помирить ребят, потому что это неправильно – выяснять отношения на празднике. Хотя ссориться – пусть это делают за пределами твоего дома. Ругаться в гостях – это значит проявить неуважение к хозяину дома;

В) дать им самим во всем разобраться, не вмешиваясь. Да и просто интересно, чем дело кончится.

6. Кто-то из гостей увидел какую-то вещь у тебя на полке и просит дать ему ее поиграть. Твои действия:

А) обязательно дам, пусть играет, он же гость! А мне для гостей ничего не жалко, даже родительских вещей, не то что своих;

Б) если эта вещь стоит на видном месте, то ее, конечно, можно трогать. Все хрупкие и ценные для меня предметы я заранее убираю с глаз долой, с полок в закрытые шкафы, чтобы не пришлось потом никому отказывать;

В) ничего никому не дам, это мои вещи, незачем их трогать, еще, чего доброго, сломают или испортят, лучше не рисковать!

7. Один из гостей не хочет участвовать в общих играх и конкурсах, предпочитая сидеть в стороне, читать книжку или играть на твоем компьютере. Твои действия:

А) я его растребушу, он у меня не отсидится в сторонке, не за этим пришел! Уж играть – так вместе, а почитать и дома может;

Б) я попробую понять, в чем дело, и, если смогу, уговорю гостя поиграть с нами. Но если причина не во мне, то пусть сидит, я не буду его трогать;

В) да пусть занимается, чем хочет, это его личное дело! Терпеть не могу, когда кто-то кого-то заставляет что-то делать.

А теперь посмотри, каких букв у тебя получилось больше – А, Б или В. Прочитай, что

вышло.

У тебя больше А – ты «девочка-фейерверк». Ты очень общительная, активная, веселая и живая, у тебя много друзей, тебя все любят, и, вообще, жизнь удалась. Но это поверхностный взгляд. А на деле получается, что среди множества друзей нет ни одного настоящего, такого, с кем можно поделиться и радостью, и бедой. Девчонкам нравится общаться с тобой потому, что с тобой всегда весело, ты мастерица на выдумки, идеи из тебя буквально бьют фонтаном. Но когда тебе нужна помощь или совет, тебе не к кому обратиться. Подумай, не пора ли изменить что-то в твоей жизни? Попробуй стать чуть более серьезной и ответственной. Так, приглашая ребят в гости, делай это лично, обязательно продумывай программу вечеринки, ничего не пускай на самотек. Не смейся над теми, кто что-то сделал не так – уронил чашку, испачкал салфетку. Такое случается со всеми, будь великодушна. Следи за атмосферой в доме – всем приглашенным должно быть хорошо, никаких ссор! Но и слишком щедрой быть не нужно – не позволяй трогать вещи твоих родителей и заходить в «запретные» комнаты (спальню родителей, комнату старшей сестры). В общем, тебе просто надо научиться брать на себя ответственность.

Больше Б – «золотая середина». Ты очень хорошая, гостеприимная хозяйка, ты все делаешь правильно. Возможно, это твой природный дар – ты чувствуешь, что и как надо сказать и сделать, чтобы людям было хорошо в твоём доме, чтобы никого не обойти вниманием и всем уделить время. При этом ты не мягкотелая и бесхарактерная, потому что пресекаешь любые проявления неуважения к себе и своим близким – так, гостям не позволено заходить за допустимые пределы и плохо себя вести в твоём доме. Ты способна простить неаккуратность и нечаянные проступки, но никому не позволишь сознательно портить твой праздник. Пожалуй, тебе можно дать только один совет: в заботах и приготовлениях к вечеринке не забывай о том, что ты все-таки не взрослая женщина, а девчонка, которой не грех и повеселиться вместе со всеми!

Большинство В – «полное равнодушие». Наверняка ты очень симпатичная и милая девочка, вот только сомневаюсь, что у тебя много друзей. Ведь тебя, если честно, совершенно не интересуют окружающие люди! Ты думаешь только о себе и своих проблемах, а что там творится с твоими одноклассниками – какая разница? Вот почему тебя не назовешь хорошей хозяйкой. Тебе все равно, понравится ли гостям угощение, будет ли им весело, не заскучают ли они, захотят ли снова прийти к тебе в гости. Ты ведешь себя так, словно тебе все равно, кого к себе позвать. Может, это так и есть? Что ж, тогда ты не нуждаешься в моих советах, вряд ли они тебе понадобятся, если ты не собираешься ничего в себе менять. Хорошей хозяйкой ты можешь стать лишь тогда, когда научишься любить людей. Тебе захочется открыть двери своего дома перед теми, кто тебе нравится, кто тебе симпатичен. Помни одно: никогда не поздно измениться, придет и твое время, главное, не терять веры в себя и свои хозяйственные таланты!

А они у тебя есть. Каждая женщина по своей природе – хозяйка и хранительница очага. Даже если она ничего не умеет делать, у нее обязательно есть скрытые резервы, которые – в момент необходимости – позволят ей быстро и легко всему научиться. Так что, дорогая юная хозяйка большого дома, побольше уверенности в себе! Ты справишься со всеми делами, и значит, и сама не останешься голодной, и близких накормишь, и одеться сможешь опрятно и красиво, и праздничный стол накрыть. Молодец!..

Кстати, о праздничном столе и гостях. Я не случайно предложил тебе этот тест. Впрочем, эту тему мы раскроем в следующей главе.

Глава 5 «Кто ходит в гости по утрам!..»

Помнишь забавную песенку Винни Пуха, идущего вместе с Пятачком в гости к Кролику? «Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро! Тарам-парам, тарам-парам, на то оно и утро!» И пока ты была маленькой, все твои праздники, по большей части, действительно проходили по утрам, потому что в утренние часы дети наиболее активны, да и

их родителям так удобнее – не приходится долго ждать, когда праздник закончится, как правило, больше трех часов он не длится. Да и в садике у тебя никогда не было вечерних мероприятий, только утренники. И твоя подготовка к ним сводилась к разучиванию стихов, все остальное делали взрослые: и праздничное угощение готовили, и наряжали тебя, как куклу, и игры придумывали для гостей. В общем, все было просто и понятно, как это всегда бывает в раннем детстве.

Но ты выросла, и теперь твои дни рождения – не детское застолье с чаем и тортиком, а вполне взрослая вечеринка, и готовиться к ней ты должна по-настоящему, как это делают настоящие хозяйки. Нет, конечно, мама с бабушкой помогут тебе приготовить вкусное угощение, они тебя не бросят в такой момент! Но все-таки основная «тяжесть» подготовки ляжет на твои плечи. И от того, как ты сумеешь справиться с этой непростой задачей, зависит успех всего мероприятия.

Но не пугайся, все не так сложно, как кажется. Просто, прежде чем пригласить гостей, продумай все до мелочей: где и когда будет проходить праздник, сколько народу ожидается, как и куда ты всех рассадить, чем будешь угощать, как украсишь комнату, во что нарядишься, чем будешь занимать гостей после застолья, о чем будешь говорить с ними за столом, куда будешь складывать подарки, и даже – какое полотенце повесишь специально для ребят в ванной комнате. В общем, надо позаботиться абсолютно обо всем. Если поначалу ты не будешь справляться, попроси помощи у родителей, у них куда больше опыта в таких делах. И учись у них, это весьма полезные навыки! Собранные в этой главе «подсказки», надеюсь, в какой-то мере облегчат тебе задачу и дадут информацию для размышления. Не такое это простое дело – **гостевой этикет**! Впрочем, трудно сказать, кем сложнее быть – гостем на дне рождения подруги или друга или радушным хозяином, принимающим гостей у себя в доме. Везде есть свои тонкости и нюансы, и тебе непременно нужно в них разобраться.

Праздничная сервировка стола

Ты пригласила ребят и девочек на свой день рождения. А что отличает праздник в честь именинницы от всех других? Ну конечно, угощение, венцом которого, без сомнения, станет великолепный торт! Значит, в первую очередь нам надо поговорить о том, как красиво накрыть праздничный стол.

Разумеется, в таком тонком и сложном деле без помощи старших тебе не обойтись. Но и ты можешь взять на себя немалую часть работы. Например, симметрично расставить салфетницы, графины с соком, вазы с конфетами и фруктами.

Не рекомендуется десерт сгружать в одну емкость – надо все это так расположить на столе, чтобы каждый гость мог легко дотянуться до желаемого блюда. Кстати, это же правило касается нарезок колбасы, сыра, рыбы и проч., а также салатов и бутербродов – они тоже должны находиться в пределах доступа. Исключение составляют только супница (если предполагается, например, угощение крошкой), горячее второе блюдо – гусь, курица, мясо – и гарнир к нему. Пирог нарезается заранее, а вот торт – прямо на столе.

О том, какие тарелки надо расставить загодя, как расположить ножи и вилки, какие стаканы подаются к соку, а какие – к минеральной воде, тоже следует знать. По числу гостей по периметру стола расставляешь большие плоские тарелки – они предназначены для салатов и бутербродов. Но заранее приготовь более глубокую посуду для первого или горячего блюда и мелкие тарелочки для пирога или торта. Для фруктового салата годятся пиалы. Стаканы для сока могут быть с рисунком и без, но они обязательно должны быть высокими и нарядными. А вот для минералки годятся либо широкие фужеры на низких ножках, либо обычные тонкостенные бокалы. Рядом с каждой салатницей должна лежать специальная ложка, с бутербродами – лопатка. Вилку следует положить слева от каждой тарелки, а нож и ложку – справа. Когда подаешь торт, не забудь к нему лопатку и маленькие ложки для каждого гостя.

Хочешь удивить гостей необыкновенным вкусом чая? Тогда заранее привези с дачи несколько прутиков вишневого или сливового дерева. Вскипяти чайник, добавив их в воду. Заварочный чайник окати крутым кипятком, насыпь заварки и добавь немного мелко нарезанного имбиря. Дай настояться 3–4 минуты. Гарантирую – твои гости будут в восторге, такого вкусного чая им пить еще не приходилось!

Еще один немаловажный совет: не подавай ничего такого, чем можно испачкать руки или одежду – иначе для кого-то из твоих друзей праздник может быть испорчен. Хотя, если человек неряха, он может испачкаться даже куском хлеба.

Как правильно принимать подарки

В самом деле, это особое искусство. Тебе кажется, что все умеют принимать подарки и ничего в этом сложного нет? Ты ошибаешься, и если как следует подумаешь, то согласишься со мной. Просто вспомни случаи из своей жизни. Всегда ли у тебя оставалось приятное впечатление после того, как ты вручала подарки друзьям – скажем, на дне рождения или на Новогодней елке?.. Иногда кажется, что праздник удался, было весело и здорово, но почему-то в душе остается неприятный осадок, хотя ты и сама понять не можешь, откуда он. А все дело в мелочах, именно из них складывается общее впечатление, и поэтому они так важны. И значит, о них обязательно нужно поговорить.

Итак, представь себе, что подруга пригласила тебя к себе на день рождения. Разумеется, ты хочешь порадовать ее, и поэтому тратишь немало времени на поиск подарка, и останавливаешь свой выбор на вещи, которая нравится тебе самой. Допустим, это книга о редких камнях-самоцветах – большая, с отличными фотографиями, с подробным описанием. Ты увлекаешься этим вопросом, и поэтому уверена, что и твоей подружке будет интересно. Упаковав подарок, ты приходишь в назначенный день и с добрыми пожеланиями вручаешь его имениннице. То же самое делают и все остальные гости. Пока все нормально, да? А теперь давай рассмотрим возможные варианты поведения твоей подруги, получающей подарки.

1. Девочка встречает гостей, дает им возможность раздеться, повесить одежду и пройти в комнату. Подарки принимать отказывается – говорит, сделает это за праздничным столом, в торжественной обстановке. Когда все гости рассядутся, поднимает каждого по одному, желая услышать поздравительную речь в свою честь и получить подарок.

2. Именинница встречает гостей у двери, ей вручают подарки, которые она складывает на отдельный столик или уносит в другую комнату, чтобы посмотреть потом, когда все гости уйдут.

3. Гости входят в дом и сразу же поздравляют именинницу. Та берет подарки, разворачивает их и комментирует – «Вот это нужная вещь, спасибо», «А это у меня уже есть», «Дорогой браслет, какая прелесть!» и «Что за ужасный кулон, я такое в жизни не надену». Ни один подарок не ускользает от ее внимания.

4. Виновница торжества встречает гостей у двери, и каждый вручает ей свой подарок. Девочка тут же разворачивает подарочную упаковку, смотрит и искренне благодарит ребят. При этом она ни в коем случае ничего не говорит о своем отношении к подаренным вещам. Возможно, ей даже не очень нравится подарок, но ведь его подарили от всей души, поэтому человек заслуживает благодарности.

Какой из вариантов кажется тебе **правильным** ? Надеюсь, что **четвертый** , ведь только так и нужно себя вести хозяину, принимающему гостей в своем доме. Вполне понятно почему: если тебя поздравляют с днем рождения и дарят подарки, **покажи гостям, что ты ценишь их внимание и очень благодарна за их желание сделать тебе приятное** ! Может быть, ребята попали впросак с подарками, такое бывает, ведь у всех нас вкусы разные. Одним нравятся куклы, другим – книжки с картинками, третьим по душе диски с играми, четвертым – вязание или плетение фенечек. Но в любом случае, люди стараются порадовать тебя, несут тебе то, что им самим нравится. Одно это уже стоит искренней

благодарности, не так ли?

Второй важный момент – **обязательно нужно разворачивать подарочные пакеты**, чтобы узнать, что там внутри. Не надо откладывать это на «после праздника», ведь гостям тоже хочется посмотреть, что тебе подарили, а может, они горят желанием пояснить тебе, как именно «правильно пользоваться» тем, что они приготовили для тебя («Когда дойдешь до третьего уровня этой игры, скажи мне, там есть такая фишка, ты будешь в полном восторге!»). Возможен и такой вариант: после того, как ты развернешь все подарки, вы вместе в них и поиграете.

Совершенно недопустимо комментировать подарки и подчеркивать их материальную ценность! У твоих гостей, возможно, не очень хорошие финансовые возможности, некоторые ребята не могут позволить себе покупать дорогие подарки. Их родители не дают им много карманных денег, а сами вы пока еще не работаете. Так что никогда, ни при каких обстоятельствах не ставь их в неловкое положение. Ведь они твои гости, ты же сама их пригласила, а значит, они тебе нравятся и тебе хочется их видеть, независимо от того, что они тебе дарят. Поблагодари их за подарок с той же сердечностью, что и ребят, которые сделали тебе дорогие подарки.

Кстати, далеко не всегда самый дорогой с финансовой точки зрения подарок становится самым лучшим, то есть – самым удачным и приятным. Так, огромная фарфоровая кукла, конечно, стоит ужасно дорого, но если ты не любишь такие игрушки, то она вряд ли станет твоей любимицей. А вот маленький кулон с Эйфелевой башней понравится тебе куда больше, да и немудрено, ведь твоя подружка специально нашла его для тебя, зная твою любовь к Франции. Или же твоя маленькая сестренка в честь твоего дня рождения нарисует твой портрет акварельными красками. Трогательно и мило!

Так что не гонись за дороговизной. Если хочешь по-настоящему удивить именинника или именинницу и доставить ему (ей) удовольствие, то попробуй угадать, чему этот человек особенно бы обрадовался. Если он коллекционирует ежиков,полни его коллекцию новым экземпляром (правда, тут нужно быть осторожной – будет плохо, если у него уже есть такой ежик, ты должна точно выяснить это, чтобы не промахнуться!). Любит выжигать по дереву или вышивать крестиком – дари новые рисунки-кальки и рабочий материал (деревянную доску или салфетки с нитками). Обожает какую-то музыкальную группу – можно специально для него отпечатать соответствующий коллаж с ним и этой группой на майке или бокале. В общем, главное – не забывать о личности человека, когда подбираешь ему подарок, и тогда подарок найдется сам собой!

Подарки, которые нельзя дарить

Несмотря на пословицу, которая уверяет, что «дареному коню в зубы не смотрят», все-таки есть такие подарки, которые приносят людям не радость, а ненужные переживания или проблемы. Конечно, как мы уже говорили выше, как гостеприимная хозяйка и воспитанная девочка, ты не должна показывать ребятам, что тебе не по душе то, что они тебе дарят; всегда надо улыбаться и благодарить гостей, ведь они старались... Да, все верно, но из каждого правила бывают исключения, о них мы и поговорим.

Помни, что не все подарки одинаково хороши. **Многие вещи дарить нельзя!**

– Например, **животных**. Они ужасно милые – котятки, щенки, птички, хомячки, и конечно же твоя подружка будет ужасно рада этому пушистому или пернатому комочку! Ты в этом уверена на сто процентов, ведь вы не раз с ней говорили об этом, мечтали, бегали на птичий рынок – смотреть на животных. В общем, тебе кажется, что это замечательная идея. Однако ты не права. Прежде чем дарить щенка или котенка, **нужно уточнить, будут ли рады этому подарку родители твоей подруги**. Возможно, у кого-то из членов семьи аллергия на собачью или кошачью шерсть (на перья птиц) или уже есть животное, а может, недавно родился ребенок, который требует стерильной обстановки в доме. В общем, одного желания твоей подружки иметь четвероногого друга мало, надо быть уверенной в том, что

животное никому не мешает. А то последствия могут быть ужасными: твой подарок придется настолько не кстати, что его отдадут в приют или сплавят куда-нибудь, не задумываясь, хорошо ли будет там животинке. И как лично ты будешь себя чувствовать после этого? Помни, что ты отвечаешь за щенка или котенка, чью судьбу взялась устраивать. Поэтому такой подарок можно делать в одном-единственном случае: если подруга и ее родители попросили тебя об этом (захотели взять щенка от твоей собаки, например).

– **Уходовую косметику.** Казалось бы, самый логичный и простой подарок для девочки, ведь слабый пол с удовольствием пользуется кремами, шампунями, бальзамами и всякими «штучками» для красоты. Но и тут есть свои тонкости и хитрости, которые непременно нужно знать, чтобы не ошибиться с подарком. К примеру, если ты подаришь подруге шампунь от перхоти или антиперсперант, устраняющий запах пота, то именинница вовсе не обрадуется, а обидится на тебя. Ей может показаться, что ты своим подарком намекаешь ей на то, что у нее полно перхоти в волосах и что от нее пахнет потом. Конечно, ничего подобного ты не имела в виду, но так выглядит «послание», заложенное в твоём презенте. Так что будь осторожна, чтобы не нанести смертельную обиду человеку. Скажем, не стоит дарить крем от прыщей или для «проблемной кожи», шампунь для сухих и поврежденным волос, гель для «загрубелых пяток» или «ороговевшей кожи локтей». В общем, **ничего такого, что можно истолковать двояко** ! Ну разве что именинница сама тебя попросит подарить ей какое-либо специальное средство, тогда можно.

– **Игрушки или сувениры большого размера.** Имеются в виду все эти гигантские плюшевые или мохнатые медведи, лисички, зайчики, которые не только занимают полкомнаты, но и являются настоящими пылесборниками. Также плохой подарок – огромная напольная ваза, глиняная или гипсовая статуя, аляповатые настенные часы величиной с Биг-Бен, и т. д. Все эти подарки отличаются не подходящими для среднестатистической квартиры размерами и нефункциональностью и, значит, обречены на пребывание в кладовке среди прочего «мусора». И хорошо, если их просто сразу же складируют в чулане и оставят до «лучших времен» (авось когда-нибудь пригодится). Куда хуже, когда именинник старательно ищет применение этим вещам и по-настоящему мучается, пытаясь пристроить их в ограниченном пространстве своей комнаты. В этом случае очень скоро твой подарок возненавидят все члены семьи. А что ты хочешь, если твой «миленький Мишутка» мешает подойти к полкам с книгами, не позволяет открыть шкаф и затрудняет подход к столу? Так что прежде чем буквально выкинуть деньги на ветер, покупая такой бестолковый подарок, хорошенько подумай – а надо ли это делать? Ведь на ту же самую сумму можно купить что-то более приятное и нужное имениннику!

– **Технические «примочки», разнообразные гаджеты.** Во-первых, далеко не все люди разделяют твой восторг от новой, продвинутой звуковой или видеокарты, или от сверхкрутого адаптера, позволяющего использовать любые типы информационных носителей. Даже звучит сложно, а уж в качестве подарков и вовсе не идет... Ну разве что ты изначально обсудила все детали с подругой и она точно знает, зачем ей все это нужно, или она такая же, как ты, сумасшедшая «юзерша». Но, как правило, в подарок люди хотят получить не деталь, а нечто целое, и не «возможность апгрейтить» свой компьютер, а приятную, симпатичную вещь, возможно, не настолько полезную, как адаптер, но зато куда более красивую.

– **Очень дорогие вещи.** Дорогие подарки можно дарить только очень близким людям. Не потому, что жалко денег для всех остальных – может, тебе и не жалко, и вообще, ты из обеспеченной семьи и можешь тратить большие суммы на подруг и знакомых. Но знаешь, согласно этикету подарок должен быть приятным, но не слишком дорогим, чтобы человек, получивший его, не чувствовал себя обязанным. Слишком ценная вещь смущает именинника, особенно если он понимает, что не сможет «отдариться». А еще твоей подруге может показаться, что ты кичишься своим богатством, пускаешь пыль в глаза, хвалишься. Это обижает людей. Пусть лучше твой подарок будет скромным и милым, тогда его обязательно оценят по достоинству.

Чем занять гостей, чтобы они не скучали

Если ты ждешь в гости двух-трех девчонок, которых хорошо знаешь, то вряд ли перед тобой всерьез встанет вопрос, чем бы таким их развлечь, чтобы они не скучали. Скорее всего, у тебя уже есть какое-то занятие для них, ведь ты же не просто так их позвала к себе, а с какой-то конкретной целью. Например, вместе подготовить школьную стенгазету, отрепетировать сценку для литературного спектакля, посмотреть интересное видео или просто поболтать о мальчишках. В любом случае, ты ни капельки не волнуешься, потому что с близкими подругами всегда есть о чем поговорить, да и церемоний особых разводить не надо.

Другое дело – ребята, с которыми ты не так много общаешься, но которых все-таки хочешь собрать у себя в доме, скажем, по случаю твоего дня рождения или на Новый год. Всех их ты очень хочешь видеть, они тебе нравятся, но ты не знаешь точно, как себя с ними вести, чем их занять, чтобы им было весело. С угощением-то ты разберешься, мама обязательно поможет тебе накрыть на стол, она же понимает, как это важно – хорошо накормить гостей. Но вдруг им станет скучно, и они, съев торт, сразу же уйдут домой? Это было бы ужасно!.. И чтобы такого не случилось, нужно заранее продумать праздничную программу, включающую не только угощение, но и игры, может быть, конкурсы и шарады, какие-то другие развлечения. Твоя задача – увлечь гостей, заинтересовать их происходящим, дать им какое-то занятие, чтобы они забыли о стеснении и почувствовали себя свободно. Разумеется, ты можешь спонтанно предложить ребятам какую-то игру, но у тебя обязательно должна быть «домашняя заготовка», то есть надо иметь в запасе несколько вариантов времяпрепровождения, чтобы при необходимости их использовать.

Почему обо всем надо думать заранее? Да очень просто. Какой бы хорошей ни была твоя фантазия, нужно помнить о том, что каждая игра требует определенной подготовки и иногда – специального инвентаря. Если ты заранее пригостишь все, то, когда гости соберутся, тебе не придется бегать по квартире и судорожно искать шарфик, чтобы завязать глаза игроку, или ручки с листками, или еще что-нибудь подобное. Такие паузы вредят общей атмосфере праздника, ведь тут главное – зажечь ребят энтузиазмом, вдохновить их и развеселить. Ну ты сама все это отлично понимаешь. Вот почему все необходимые для игр и конкурсов вещи должны быть заранее собраны и находиться у тебя под рукой.

Лучше всего разделить все игры, конкурсы и шарады на «застольные» и «свободные». К первым относятся те, в которые можно поиграть за столом, они тоже нужны, ведь гости не могут сидеть и молча есть, надо как-то общаться, вести общий разговор, поддерживать веселую атмосферу. Значит, тебе нужно придумать какую-то забаву, а лучше – две или три, и поочередно предлагать их ребятам в паузах между блюдами. Что касается «свободных» игр, тут все ясно – когда гостям надоест сидеть за столом, можно выйти в другую комнату и от души порезвиться, побегать, попрыгать, и тут тебе пригодятся шумные, подвижные игры.

Начнем с «застольных». Прочитай наши варианты и подумай, что бы еще ты могла добавить, наверняка тебе известны интересные игры, не требующие активного действия и подходящие к случаю.

«Испорченный телефон»

Эту игру ты знаешь с детства и, наверное, скажешь – она для малышей! Конечно, воспитатели очень любят играть в нее с совсем маленькими детьми, потому что правила этой игры настолько просты, что их поймет даже младенец. Однако при всей своей простоте она настолько забавна, что совершенно невозможно удержаться от смеха, играя в нее. Так что забудь о том, что ты уже «очень большая» для этой игры, и повеселись от души со своими гостями!

Напомню правила. Все гости садятся в одну линию или кружок (в нашем случае – вокруг стола), и кто-нибудь начинает – придумывает слово и быстрым шепотом сообщает его другому игроку на ухо. Тот передает это слово другому на ухо так, как сам услышал. От

третьего игрока слово переходит к четвертому, и так по цепочке до конца. Когда слово облетит круг, первый игрок вслух произносит изначально задуманное слово, а последний называет конечный вариант. Как правило, получается два совершенно разных слова, потому что в процессе передачи «телефон» меняет звуки и вообще «ломается». Смешно отслеживать по цепочке, кто и что не так услышал и где первоначальное слово сменилось другим.

Чтобы игра шла веселее, советую придумывать слова посложнее, состоящие из нескольких слогов. Играть можно до тех пор, пока всем не надоест. И что самое приятное, эта игра интересна для ребят разных возрастов, малыши могут играть со старшими товарищами.

Игра в «Города»

Эта игра тоже всем известна, в нее часто играют в походах, в поездах, в детских садах на утренниках и в школах на переменках. Она не требует ни специального инвентаря, ни особых знаний... хотя знания, конечно, очень и очень пригодятся, чтобы выиграть, ведь смысл в том, чтобы вспомнить городов больше, чем другие игроки.

Играют в «Города» так: все игроки по очереди произносят названия городов таким образом, чтобы каждый последующий начинался с последней буквы предыдущего. Пример: «Москва – Аткарск – Киев – Вологда – Альметьевск – Кишинев» и т. д. Поначалу игрокам будет очень легко, особенно тем, кто хорошо разбирается в географии. Но через некоторое время начнутся трудности, потому что будут повторяться одни и те же буквы и придется изрядно напрягать память, чтобы вспомнить еще хотя бы один населенный пункт... Но в этом-то и весь интерес – загнать других игроков в тупик и выиграть самой!

Вообще, это классический вариант, когда игроки должны называть именно города, но можно отдать предпочтение животным, растениям или фильмам, почему нет? Главное, чтобы всем было интересно. Играть можно столько, сколько хочется, а победителю надо дать какой-нибудь приз – яблоко, например, или самый красивый (с розочкой!) кусок торта.

«Волшебная книжка»

Очень забавная игра, которая превратит всех твоих гостей в писателей. И тебя, конечно, тоже. Для того чтобы получился связный рассказ, заранее продумай тему и слово, которое ты поставишь в начале. Разумеется, в первый раз начать придется тебе, также нужно объяснить всем правила. Не бойся, они очень просты.

Идея такая – игроки совместно сочиняют рассказ, причем каждый человек добавляет по слову. Но самое забавное в том, что игрок, на котором заканчивается предложение, выбывает из игры, поэтому задача всех участников – изо всех сил продлевать фразы, не давая им закончиться. Причем словами считаются не только существительные, прилагательные и глаголы, но даже предлоги и союзы.

Посмотри, какая может выстроиться цепочка: «Однажды маленький мальчик вышел погулять...» Игрок, произнесший последнее слово, выбывает из игры, потому что логически фраза закончилась. Ему же надо было сказать такое слово, которое не позволило бы предложению завершиться, скажем, вместо «погулять» вставить предлог «в». Тогда следующий игрок, выбрав слово «лес» или «поле», проиграл бы, так как это конец предложения. Но и у него есть возможность схитрить – вместо существительного поставить прилагательное, скажем, «темный». В этом случае проиграет следующий игрок, которому так или иначе придется завершить текст.

Разумеется, эта забава заинтересует ребят постарше, а вот малышам она не понравится, потому что они явно все время будут в проигрыше.

«Черно-белое не носи, да и нет не говори!»

Может быть, ты знаешь эту игру, в нее играли еще твои мама с папой и даже бабушка с дедушкой. Ее очень любят в театральных кругах, потому что она развивает воображение и тренирует речь. Так что, если твои гости – люди творческие и с фантазией, предложи им эту игру, и вы получите море удовольствия от процесса! А результат здесь не так важен, хотя прослыть самым ловким и изворотливым игроком очень приятно.

Правила игры нужно четко усвоить, потому что на их строгом соблюдении строится

вся игра. Итак, выбирается один игрок, которому все остальные будут задавать вопросы. Задача избранного – отвечая на вопросы, ни в коем случае не упоминать два цвета, а именно – черный и белый, и ни при каких обстоятельствах не произносить слова «да» и «нет». У остальных игроков, ясное дело, задача прямо противоположная – им нужно своими вопросами спровоцировать «испытуемого», чтобы он забылся и выдал запретное слово. Тогда он проигрывает, и выберут другого ведущего игрока.

Вопросы задаются самые разные, причем многие из них предполагают в ответе запретные слова «да» и «нет», а также цвета, которые не следует упоминать. Побеждает самый хитрый игрок, сумевший обойти все подводные камни и выйти «сухим из воды». Вот несколько примеров такой игры: «А ты любишь мороженое?» – «Конечно, люблю!» – «А какого оно цвета?» – «Белого (упс, проигрыш)»; «Ты часто ходишь в кино?» – «Да (проигрыш в первом же туре!)»; «У тебя есть собака?» – «Увы, я бы очень хотела, но родители не позволяют». – «А какую бы ты хотела собаку?» – «Большую и сильную». – «Ты бы ее дрессировала?» – «Конечно». – «А кошек ты любишь?» – «Не люблю». – «А хомяков?» – «Тоже нет (все, проигрыш)». Как видишь, тут все зависит от умения «обходить острые углы», от богатого словарного запаса (чтобы с легкостью заменять «запретные» слова), а также, конечно, от тренировки.

Играть в «Черно-белое...» интересно детям постарше, можно вместе со взрослыми. Если же в вашей компании есть малыши, то лучше облегчить эту игру, чтобы и они могли в ней участвовать без проблем. Например, сделать «запретными» только слова «да» и «нет». Эта игра очень полезна для выработки разнообразных речевых навыков. Да и просто забавная, согласись.

После праздничного угощения гости наверняка захотят поиграть в подвижные игры, и ты должна продумать активные развлечения, не забывая о том, что вы все-таки дома, а не на улице. А это означает, что игры с мячом или бег наперегонки все-таки не подходят для дома, как и метание снаряда, прыжки через препятствия и т. д. Однако не расстраивайся, есть очень много интересных игр, которые понравятся твоим гостям и дадут вам возможность активно подвигаться и пошуметь.

Предлагаю тебе несколько игр, но это не значит, что ты должна остановиться на этом. Поспрашивай родителей, бабушку с дедушкой, во что они любили играть в детстве, возможно, они подскажут тебе несколько подходящих вариантов. Узнай также у своих подружек, может быть, у них есть любимые забавы, пусть расскажут. В общем, как следует подготовься, это сыграет тебе на руку.

«Камешки и кирпичики»

Эта игра подходит для ребят-ровесников, где все примерно одинаково физически развиты и имеют похожую комплекцию. Играть в нее можно как дома, так и на свежем воздухе – на веранде, на даче, на школьном дворе.

Нужно разбиться на две команды – «камешки» и «кирпичики» – с равным количеством игроков. Начинают, допустим, «камешки»: от них выдвигается один человек, встает посередине комнаты (или двора) и говорит – «Я камешек, я строю дом». От второй команды тут же выходит игрок, встает так, чтобы создать композицию с «камешком», и тоже повторяет, что он «кирпичик, строит дом». Так, поочередно, от обеих команд выходят игроки и пристраиваются к общей картинке, при этом каждый новый игрок должен встать таким образом, чтобы касаться всех, кто уже стоит на площадке. Пока «камешков» и «кирпичиков» не очень много, все просто, но постепенно задача усложняется, потому что прикоснуться сразу к пяти, шести игрокам трудно. Со стороны все выглядит очень смешно: некоторые ребята, стремясь дотронуться сразу до всех, ложатся на пол или, наоборот, залезают на плечи к игрокам, потому что в правилах не оговорено, чем именно они должны прикасаться к другим, можно и плечом, и ногой. Игра заканчивается тогда, когда игроку не удастся выполнить задачу. Побеждает тот «камешек» или «кирпичик», который последним сумел дотронуться до всех игроков.

«Найди клад»

Для игры в прятки квартира – не самое подходящее место, разве если она у тебя очень большая, просторная, да и родители не против. Однако сейчас мы не будем останавливаться на этой игре, но возьмем ее более «компактный» вариант – будем прятать вещи. И не просто вещи, а подарки.

Надо заранее подготовиться, это можешь сделать ты сама, или – что было бы просто великолепно! – функции ведущего могла бы взять на себя твоя мама или старшая сестра. Итак, надо приобрести разные мелкие безделушки по числу гостей, красиво завернуть их в оберточную бумагу и спрятать в самых странных и неочевидных местах в твоей квартире. А затем написать маленькую записку-путеводитель для каждого спрятанного «сокровища». В этих записках будут задания, выполнив которые можно получить подсказку, где лежит вещь. Каждый гость получит свой указатель и будет искать подарок. Лучше всего заниматься поисками не всем вместе, а по одному, чтобы было интересней. А задания должны быть веселыми: например, гость должен будет спеть песенку в честь именинницы, станцевать танец, вспомнить и рассказать забавный случай из своей жизни и т. д. За каждое выполненное задание гость получит подсказку: «Сокровище спрятано там, где решаются сложные задачки» (можно догадаться, что это письменный стол), или «Ищи меня там, где ты увидишь саму себя» (у зеркала). Так, потихонечку, гости найдут все припрятанные безделушки, прочитают, что это предназначено для них, и искренне обрадуются. Ведь не только имениннику приятно получать подарки, гостям это тоже доставит удовольствие!

Приз за лучший нюх!

Это разновидность предыдущей игры, только в этом случае приз один на всех. Тут уж сама думай – или сделать его общим, ну, например, спрятать кекс или набор воздушных шариков, или же пусть он честно достанется тому, кто его найдет. Но тогда сам процесс поисков должен быть увлекательным.

Для этого заранее спрячь везде в квартире зашифрованные подсказки. Начинать поиск следует с порога, там же надо оставить первую записку. Вообще их должно быть не меньше пяти, причем одна подсказка указывает на другую, и отгадав первую, узнаешь, где вторая, и так далее. Они могут быть в виде загадок, стихов, ребусов и шарад. Допустим, такими: «Я не на небе и не на земле» (ответ – на лампе!), «Не морская, не речная, но у воды» (раковина). Эти записочки-указатели приведут к главной подсказке – карте, на которой крестом помечено место, где спрятано «сокровище». Разумеется, нужно заранее нарисовать эту карту. Теперь уж дело за малым – пойти и взять спрятанную вещь.

Танцы вокруг стульев

В этой игре можно совместить два развлечения – танцы и соревнование. Нужно поставить стулья по количеству игроков таким образом, чтобы их спинки были обращены внутрь круга, а сиденья – наружу. Один из вас или кто-то из родителей должен взять на себя роль ведущего, руководящего всем процессом. Из инвентаря, кроме стульев, потребуется компьютер или музыкальный центр.

Игроки рассаживаются на стулья. Ведущий включает музыку, все тут же дружно встают и начинают танцевать. Нельзя стоять на одном месте, надо двигаться по кругу. В это время ведущий убирает один из стульев. После этого он останавливает музыку, и все игроки должны успеть сесть на стулья. Тот, кто останется без места, выбывает из игры. Затем ведущий снова включает музыку, и пока игроки двигаются и танцуют, снова убирает один стул. Когда музыка выключается, кто-то один опять остается без места. Игра продолжается до тех пор, пока не победит один, самый удачливый игрок.

«Гав-гав-мяу!»

В эту игру обычно играют с малышами, но если вы с подружками не склонны строить из себя взрослых и рассудительных барышень, то вам она тоже понравится. Это очень весело, особенно если вы включите на полную мощь свою фантазию.

Игроки садятся кружком. Выбирается один ведущий. Его задача – сочинить связный рассказ про кошку. Всякий раз, когда он упоминает часть тела кошки, или ее повадку, или что-то другое, что напрямую к ней относится, игроки должны громко мяукать. Однако

ведущий сознательно стремится запутать их, вставляя «инородные» детали, не подходящие кошке. В этом случае игрокам следует говорить «гав-гав». Проигравшим считается участник, не вовремя замаяукавший или загавкавший. Однако интерес не в выигрыше, а в процессе: постепенно ведущий ускоряет темп рассказа, и уследить за деталями становится все сложнее, и уже не поймешь, где мяуканье, а где гавканье.

Звучит все это очень забавно, и веселятся не только участники игры, но и те, кто из нее уже выбыл. «У меня есть кошка (мяу-мяу!), у нее пушистый хвост (мяу-мяу), треугольные уши (мяу-мяу) и огромные клыки (гав-гав). Она по полю скачет (гав-гав) и ловит мышей (мяу-мяу), у нее красивые крылья (гав-гав), полосатая спинка (мяу-мяу) и острые рога (гав-гав)». Запутаться очень легко, но в этом и главное удовольствие!

Игра «Водяной»

Это разновидность всем известной игры «Море волнуется – раз!», в которую еще твоя мама с удовольствием играла, и, думаю, бабушка тоже. Секрет этой игры в ее удивительной простоте, но одновременно и динамичности, никаких особых правил нет, и играть могут дети всех возрастов, и всем при этом одинаково весело. Так что это и в самом деле идеальная игра для большой компании.

Но игра «Водяной» чуть более сложная, в ней уже нужно задействовать фантазию и воображению, чего у тебя, я точно знаю, в избытке, как и у твоих подружек. Так что попробуйте, вам понравится.

Итак, выбирается один ведущий, все остальные ребята встают на равном расстоянии друг от друга. Начинается игра стандартно – со слов «Море волнуется, раз, море волнуется, два, море волнуется, три!». В это время ребята делают все, что взбредет им в голову: машут руками, подпрыгивают, выгибаются вперед-назад, приседают, в общем, всячески демонстрируют, как «волнуется море». А дальше ведущий видоизменяет фразу на свой вкус. Он может сказать, как положено: «Морская фигура, замри!» А может вместо слова «морская» произнести «земная», «речная», «травяная», «небесная», «каменная». И игроки должны замереть, демонстрируя «статую» на заданную тему. Ведущий обращается к кому-либо из участников (не по порядку, выборочно), и тот должен уметь связно объяснить, что за фигуру он изобразил. Иногда это бывает очень сложно сделать! Скажем, если ты замерла в позе обезьяны, собирающей орехи на земле, то тебе будет нелегко придумать «небесное» значение для своей «статуи». Но в этом-то и заключается вся прелесть игры – в ваших разнообразных фигурах и нелепых объяснениях!

Если игрок не нашелся и не ответил на вопрос ведущего, что значит его поза, то он сам становится ведущим. Игра продолжается до тех пор, пока вам не надоест кривляться. Но практика показывает, что этот процесс нравится всем девчонкам, особенно если правила разрешают пользоваться дополнительными предметами – шарфиками, бантами, солнечными очками, шляпами и проч. (а правила составляете вы, так что вам и решать!).

Игра «Угадай-ка и поймай-ка!»

Это очень интересная игра, которая сочетает в себе творческую, спокойную часть и подвижную, игровую. Так что, при желании, ты можешь взять только первую половину игры, если у вас с подружками почему-то нет возможности или желания бегать. Но расскажу все по порядку.

Каждый из игроков придумывает для себя какую-нибудь вещь. Она должна быть очень простой, потому что потом придется ее изображать. Так, допустим, можно загадать стул, колесо, лапшу, самокат и т. д. Дети постарше могут взять абстрактные понятия – любовь, солидарность, ярость. Но сразу скажу, что показывать понятия гораздо труднее, чем предметы, так что для начала остановите свой выбор на чем-то попроще.

Далее все игроки встают в круг, но не касаются друг друга. Каждый по очереди встает в центр и без слов изображает свой предмет. Задача остальных игроков – угадать, что загадано. Если кто-то правильно называет предмет, игрок в центре старается быстро выбежать из круга. Остальные должны его удержать внутри. Если ему удалось вырваться из кольца рук, то он присоединяется ко всем, в центр выходит следующий игрок, и все повторяется. Но

если игрок не может вырваться из круга, то он там и остается, и следующий участник встает рядом с ним, чтобы изобразить свою фигуру. Когда придет черед бежать, из круга рванутся оба игрока, и опять-таки, все зависит от того, удастся ли им вырваться «на свободу».

Игрок, который не смог хорошо изобразить загаданный предмет, остается в кругу и ждет следующих игроков, с которыми вместе попытается «сбежать».

Игра заканчивается тогда, когда в кругу оказывается большая часть игроков.

Глава 6 Твои хобби и увлечения

Речь в этой главе пойдет о тех делах, выполнять которые тебе по-настоящему нравится и на которые ты всегда находишь время, даже если страшно занята. Как нетрудно догадаться, это вовсе не домашнее задание (хотя, надеюсь, ты честно готовишься к урокам) и не обязанности по дому, как то мытье полов, стирание пыли с книжных полок и хождение в магазин за продуктами. Все это ты делаешь, потому что надо: школа – это твоя самая серьезная обязанность, почти работа. А домашние дела – это дополнительная нагрузка, ведь ты обещала родителям помогать им, да и сама видишь – они очень устают, работая весь день, и это так здорово, что ты облегчаешь им жизнь! Так что понятно, почему ты все это делаешь, однако невозможно только нагружать себя, не давая ни малейшей передышки, не отдыхая душой от забот и хлопот. И вот как раз такой передышкой для тебя и становятся твои хобби и увлечения. Ведь для того, чтобы полноценно отдохнуть и набраться сил, не обязательно лежать на диване перед телевизором и ничего не делать, достаточно просто сменить род деятельности и заняться тем, что тебе приятно!

А вариантов здесь масса. Одним девочкам очень нравится шить или вязать, и они готовы целыми днями наряжать своих кукол в новые самодельные одежды, или вязать симпатичных медведей и ежиков. Кому-то по душе занятия в танцевальной или рисовальной студии. Активные девчонки выбирают спорт: художественную гимнастику, плавание, теннис, волейбол, фехтование или фитнес. А интеллектуалки предпочитают проводить вечера за чтением книг – художественной и зарубежной классики, современной литературы, научно-популярных статей. Кое-кто обожает лепить статуэтки из глины, пластика или гипса, делать картины из теста или мозаику из кусочков стекла и керамики. Другие интересуются техникой лоскутной аппликации, мокрым и сухим валянием (фелтинг или фильцевание), вышивкой крестиком и гладью, выращиванием цветов и плетением макраме. Список можно продолжать до бесконечности, да ты и сама знаешь, какие бывают увлечения у девчонок: это и расшивание одежды бисером, и боди-арт, и метание дротиков, и велоспорт, и разведение золотых рыбок... А чем увлекаешься ты и твои подруги? Наверняка это что-то интересное и необычное!

И что самое примечательное, у человека может быть сразу несколько хобби. Так, спортсменка-активистка, возвращаясь домой с тренировки, вполне может превратиться в книголюбку или «геймершу», и никто не помешает тебе одновременно выращивать кактусы, коллекционировать марки и обожать собак породы чау-чау. В общем, количество (хочется добавить – и качество!) твоих интересов зависит только от особенностей твоего характера. Есть люди, полностью отдающиеся одному увлечению, погружающиеся в него с головой, и им достаточно одного любимого дела, они не могут и не хотят «распыляться». А у кого-то хватает и сил, и времени, и желания заниматься «всем понемногу», их разносторонняя натура требует многообразия, им нравится пробовать себя то в одном деле, то в другом. К сожалению, чаще всего эти «многостаночники» непостоянны в своих увлечениях и бросают их, едва начав; чаще всего это случается потому, что они не могут справиться с первыми трудностями, которые, конечно же, есть в любом деле. Так что очень хотелось бы подчеркнуть этот момент: увлекаясь чем-либо, не останавливайся на полпути только потому, что у тебя что-то не получается. Только преодоление трудностей дает истинное удовольствие от победы!

Впрочем, давай обо всем поговорим последовательно, учитывая все плюсы и минусы

твоих увлечений. Ведь такого просто не может быть, чтобы у тебя не было хобби! Однако, если это действительно так, то тебе повезло – перед тобой открывается столько прекрасных возможностей найти себе занятие по душе, что тебе можно просто позавидовать! Сейчас для того, чтобы выбрать себе хобби, тебе достаточно войти в Интернет и сделать запрос в поисковике: в результате ты получишь массу интересных и полезных ссылок и, почитав информацию по теме, поймешь, что тебе больше всего нравится! А вот у твоих родителей (и, тем более, у бабушек с дедушками) такой возможности не было. И все равно они находили для себя «отдушину». Поговори с ними, может, они натолкнут тебя на какую-то интересную идею? А может (кто знает, всякое бывает!), у них до сих пор пылятся где-нибудь на антресолях или в чемодане «остатки» прежних увлечений – кляссеры с марками или открытками, вышивки, коллекция спичечных коробков с забавными рисунками, связка необычных пуговиц или что-то в том же духе. Вдруг, вдохновившись примером родителей, ты решишь продолжить то, что они начали? Почему бы и нет, ведь главное в любом хобби – его способность увлечь и порадовать тебя, и тем самым помочь сбросить напряжение от повседневных трудностей, тревог и забот. А значит, подойдет все, что ты сама себе выберешь!

Ты – коллекционер

Коллекционировать можно все, что угодно, начиная от конфетных оберток и заканчивая произведениями искусства (но это уже другой уровень, может быть, в будущем ты этим и займешься, но пока потренируйся на чем-нибудь помельче и подешевле!). Обычно девочки и ребята собирают марки, открытки, наклейки, пуговицы, значки, игрушки (как правило, одного типа – свинок, кошек, собачек и т. д.), салфетки, магниты на холодильник, карандаши или ручки с логотипами и т. д. Однако, что бы ты ни коллекционировала, нужно соблюдать определенные правила. О них и поговорим ниже.

– **У коллекции должно быть свое определенное место в доме**. Это очень важный, можно сказать, ключевой момент, поскольку из-за его непродуманности может заглухнуть самое прекрасное начинание. Сама подумай: вот ты решила собирать плюшевые игрушки, и поначалу каждый новый «экземпляр» доставляет тебе только радость. Ты усаживаешь своих мишек и зайек на полку в своей комнате и любишь ими. Но постепенно твоя коллекция увеличивается, и вот уже на полке нет места для новых игрушек, и ты сажаешь их на стулья, потом – на кровать... Скоро ими заполнится вся твоя комната, и ты начнешь пристраивать своих «плюшек» в зал на сервант, к родителям на комод и даже в кухню. Но как ты догадываешься, не обязательно все члены твоей семьи разделяют твоё увлечение. Возможно, маме с папой не будет так уж приятно держать у себя на комодке твои мягкие игрушки, а твой брат вообще придет в полный ужас. Надо думать о других, ведь ты не одна в квартире.

Соблюдать правила общежития – это значит в том числе и не навязывать домочадцам свои вещи. Коллекция принадлежит тебе и только тебе, и, следовательно, ты заранее должна продумать место под нее, которое никому бы не мешало и было во всех отношениях удобным. Тут все просто и понятно, если речь идет о марках, открытках, наклейках, блокнотах: мелкие предметы не занимают много места, их можно хранить в ящике письменного стола или на полке, где они никому не помешают. Но вот более габаритные предметы требуют определенного пространства – это и мягкие игрушки, и банки из-под кока-колы и пепси, и декоративные цветочные горшки, и картины, да много чего. Так что если ты действительно хочешь коллекционировать что-то крупное, то обязательно предварительно обсуди с родителями этот вопрос и договорись о месте хранения твоей коллекции. Вполне может быть, что твои близкие сами предложат тебе подходящий вариант – скажем, предоставят тебе закрытую стеклянную «горку» или сервант для твоих статуэток или вазочек или освободят целую стену под картины, которые ты будешь туда вешать. То есть не стоит думать, что взрослые всегда в штаны воспринимают твои идеи. Это не так, просто нужно уметь договариваться. Учись находить компромисс с родителями, это тебе

очень пригодится в жизни. Ну и заодно пойдет на пользу твоей коллекции.

– **За коллекцией нужно следить.** Не в том смысле, что ее могут украсть – ведь ты, надеюсь, не собираешься коллекционировать ювелирные украшения или драгоценные камни?.. Следить нужно за ее чистотой. Это не пустые слова. Видишь ли, предметы, долгое время стоящие в шкафу или на полке, имеют обыкновение покрываться пылью, и чем дольше ты о них не вспоминаешь и не трогаешь, тем грязнее они становятся. Разумеется, маркам в кляссере и открыткам в альбоме это не грозит, ведь они хранятся внутри ящика, среди бумаг. Но стеклянные зверюшки, фигурные пузырьки духов, свечи, расписные тарелки и картины очень быстро теряют свою яркость, и их непременно нужно освобождать от скапливающейся пыли. Причем делать это надо регулярно: игрушки из стекла, пластика, керамики, пластмассы и других моющихся материалов можно «купать» в теплой воде и затем насухо вытирать. Поделки из гипса, соленого теста, прорезиненного брезента или кожи лучше всего обтереть влажной тряпочкой, а вот с картин, рисунков и бумажных изделий пыль смахивают сухой тканью. Мягкие игрушки стоит время от времени пылесосить, ведь недоброжелатели не случайно называют их «пылесборниками». Они и в самом деле аккумулируют в себе пыль и грязнятся быстрее прочих экспонатов. Кстати, их можно иногда стирать (но обязательно посмотри на этикетку, прилагающуюся к игрушке). Разумеется, нужно вымыть и полку, где «живет» твоя коллекция. Ничего страшного или сложного в этой процедуре нет, зато каждому, кто придет полюбоваться твоими «ценными экспонатами», будет ясно, что ты относишься к ним с уважением, заботишься о них и очень любишь.

– **У тебя должен быть четко обозначенный критерий отбора предметов в твою коллекцию.** Не думай, что это мелочь! Когда начинаешь что-то коллекционировать, ты должна твердо знать, что именно войдет в твою коллекцию, то есть обозначить для самой себя базовый принцип, который объединит все предметы. Мало будет одного размытого желания «собрать красивенькие игрушки» или «блестящие тарелочки». Надо продумать все до мелочей, чтобы в будущем искать определенные вещи, отвергая остальные. Допустим, если ты решила собирать игрушки из стекла, то подумай – какого размера они должны быть? Потому что есть поделки маленькие, которые легко впишутся в любой интерьер, но есть и такие, что займут полшкафа. Они тоже очень красивые и милые, но если ты коллекционируешь «малышей», то от стеклянных гигантов тебе нужно отказаться. Иначе в конце концов твоя коллекция выйдет из-под контроля и станет просто сборищем разномастных вещей.

На самом деле, очень многие девчонки этим «страдают»: им трудно заставить себя не взять безделушку, не подходящую по каким-то критериям к их коллекции, но «такую чудесную»!.. И в результате их коллекционирование превращается в обыкновенное накапливание вещей, не более того. Если ты не хочешь убить саму идею, будь строга в выборе «экспонатов», не поддавайся мгновенному искушению взять «инородную» вещь, решительно отменяй все, что тебе не подходит. Чем «чище» коллекция, тем больший интерес она вызывает у окружающих.

– **Настоящий коллекционер знает все о своей коллекции.** Это логично, ведь ты же сама отбираешь для нее предметы, а это значит, что каждый экземпляр имеет для тебя свою ценность. Стало быть, ты можешь рассказать о нем что-то интересное: откуда эта марка (открытка, игрушка, монета, заколка), что на ней изображено или из какого материала она сделана, чем отличается от своих «сородичей», в чем ее особенность и необычность, и т. д. В идеале ты не просто собираешь красивые предметы, но еще и читаешь специальную литературу по этому вопросу: об истории филателизма, нумизматики или парикмахерского дела в России, о художниках, рисующих открытки, и о самой технике рисунка, и проч. Человек, по-настоящему увлекающийся каким-либо делом, просто не может холодно и отстраненно относиться к нему, он буквально живет своей коллекцией, гордится ею. И вот поэтому очень полезно коллекционировать что-либо, ведь сам этот процесс рождает в тебе желание узнать побольше о предметах, которые ты собираешь! А это значит, что ты становишься умной и эрудированной, а лишние знания, сама понимаешь, никому еще не

мешали в жизни.

– **Нужно уметь грамотно преподнести свою коллекцию.** Что бы ты ни собирала – кукол, значки, декоративные подставки под чайник, стереокалендарики или брелоки, – всегда найдутся желающие посмотреть твою коллекцию. И это очень хорошо, ведь ты же затем и собираешь все эти «прелестные безделушки», чтобы похвастаться ими! Не пугайся, в этом желании нет ничего плохого, почему бы и не погордиться чуть-чуть тем, что у тебя такая замечательная коллекция! Тем более что ты приложила столько усилий, чтобы найти все эти экземпляры, и каждый из них для тебя что-то означает, одни тебе особенно дороги, с другими связаны какие-то необычные или забавные истории. И все это ты обязательно расскажешь своим родственникам или ребятам, желающим увидеть твои сокровища. Вот только нужно заранее продумать вопрос, как преподнести коллекцию зрителям. И лучше всего изначально собирать и устраивать все таким образом, чтобы людям было удобно подойти к тому месту, где она расположена. Стоит на полке или на подоконнике? Расчисти проход, убери стул или кресло, мешающие подойти поближе; ничто не должно стоять на пути к твоей «выставке». Если же ты держишь свою коллекцию в стеклянном аквариуме или деревянной коробке, то, возможно, следует подумать об освещении. Могут понадобиться маленькие лампочки, с помощью которых ты сумеешь выигрышно подать свои любимые игрушки, сад камней, бумажных девочек в бумажном же доме, набор разнообразных пряжек от ремней и так далее. И наконец, постарайся расположить экспонаты таким образом, чтобы самые твои любимые, особенные и дорогие тебе находились ровно в центре. Таким образом ты привлечешь к ним основное внимание зрителей. Ну и конечно, будь готова отвечать на вопросы, которые могут возникнуть у заинтересованной публики!

– **Если ты коллекционируешь распространенные вещи, то активно привлекай ребят к обмену «экспонатами».** В самом деле, глупо не использовать такую возможность, если у тебя, допустим, оказалось четыре одинаковых наклейки, зато не хватает трех. И ты точно знаешь, что у кого-то из твоих одноклассников есть интересующая тебя наклейка, и он, вполне может быть, захочет получить в обмен ту, что есть у тебя. Не стесняйся подходить к ребятам с предложением обменяться. Во-первых, это обычное дело в школьной среде, так делают все школьники на свете. Во-вторых, даже если у тебя не очень хорошие отношения с одноклассниками (обычная история!), то вот тебе и прекрасный повод попытаться их наладить. Общее дело, как известно, сближает! Ну вот, и в-третьих, даже если ничего не выгорит и ребята не захотят пойти тебе навстречу, то ты, собственно, ничего не теряешь от их отказа. Всегда можно пожалть плечами, сказать – ну ладно, как хотите, и спокойно отойти. Никаких проблем и обид. Уверяю тебя, очень скоро ты найдешь человека, желающего обменяться с тобой наклейками. Ну или не наклейками, а комиксами, «фирменными» ластиками, обертками от шоколадок или что ты там собираешь.

– **Заранее оговаривай с окружающими важные для тебя качества и размеры «экспоната», чтобы они не промахнулись с подарком.** Ведь проще всего порадовать именинника чем? Правильно, той вещью, которая уж точно придется ему по душе, а это значит, что самый удачный и «адресный» подарок – это новый экземпляр в коллекцию. И вот тут ты должна заранее позаботиться о том, чтобы окружающие тебя люди (родственники, друзья) точно знали, что именно им следует дарить. Так, если ты собираешь открытки, то заранее расскажи, какие именно, – посвященные Новому году, или репродукции картин Виктора Пивоварова, или старинные, которые можно найти только у букинистов, и так далее. Если ты этого не сделаешь, то в подарок получишь кучу красивых, но абсолютно бесполезных для тебя картинок: ребята просто купят для тебя открытки на свой вкус. Представляешь, как вы все будете разочарованы? Ты – тем, что все подарки в «пролете», ни один из них не пополнил твоей коллекции, ну а гостям будет неловко за то, что они не угадали. Кстати, некоторые умные люди перед днем рождения составляют специальный «виш-лист», в котором пишут, что бы они хотели получить в подарок. Ну быть особо требовательной не стоит, излишние запросы тут неуместны, но указать, какие именно «экспонаты» подойдут для твоей коллекции, можно, это очень выручит ребят, желающих

порадовать тебя. Здесь нужно учитывать много моментов: материал, из которого изготовлен предмет, если это важно; его предельный размер (обязательно, иначе рискуешь получить вместо маленькой игрушки напольную громадину), сюжет (если речь идет о картине, календаре, открытке), а также автора произведения (если это принципиально). Тем самым ты никого ни к чему не обяжешь, однако тем, кто готов тебе подарить новый экземпляр, дашь возможность это сделать.

И вот еще что. Маленькое предупреждение: не зацикливайся на своей коллекции . Очень хорошо, что у тебя есть любимое развлечение, но пусть оно и остается именно развлечением, и не превращается для тебя в тяжелый труд и каждодневную обязанность, а для твоих бедных родителей – в непосильную ношу. Не понимаешь, о чем я? Поясню. Некоторые ребята, начав собирать что-то – чаще всего, какие-то очень модные среди подростков «примочки», например, теннисные мячики с логотипами разных фирм или росписью игроков, или дорогие ручки, – очень скоро теряют ощущение радости коллекционирования и начинают испытывать настоящий стресс. У них превалирует одна мысль, одно желание: еще надо купить вот эту ручку (мячик, ремень и т. д.), потому что у всех в классе уже по пятнадцать экспонатов, а у меня только десять, к тому же у Гриши в коллекции есть супердорогая вещь, а у меня ничего подобного нет!.. Подросток страдает, устраивает скандалы и требует от родителей, чтобы они выдали ему денег на покупку очередной «коллекционной штучки». Если он получает деньги, то на некоторое время успокаивается, но потом все повторяется; не получает денег – все, жизнь ему не мила. Однако в этой ситуации можно посочувствовать родителям, из которых тянут финансы на покупку, в общем-то, пустяков... Так что, как видишь, в итоге благое дело превращается в очередное соревнование по «крутизне». Слава богу, девчонкам это не так свойственно, как мальчикам, но опасность сорваться с игры на гонку все же вполне реальна. Так что, коллекционируя что-то милое, никогда не забывай, что ты делаешь это просто ради удовольствия, потому что тебе нравятся и эти вещи, и процесс их сбора у тебя дома, на полочке, и последующая демонстрация коллекции всем интересующимся! Это не более чем приятное времяпрепровождение, и все. Не придавай ему большего значения, чем оно заслуживает.

Ты – рукодельница

Скажи-ка, а умеешь ли ты вязать? Уже слышу твой ответ – конечно нет, потому что это дело долгое и нудное! А вот это ты напрасно! Когда по-настоящему научишься владеть спицами и крючком, поймешь, насколько данное занятие увлекательно, сколько оно требует фантазии, творчества, вкуса! А главное – ты сможешь создавать для себя неповторимые и оригинальные вещи, каких нет у твоих подруг. Они ведь свои шапочки и шарфики покупают в магазине или на рынке, а ты их будешь вязать по собственному дизайну. А сколько радости ты доставишь маме, бабушке или подруге, если подарить им изделие в своем исполнении! То же самое можно сказать об умении шить и вышивать. Такие навыки пригодятся тебе в течение всей жизни. Они позволят и тебе, и, кстати, твоим будущим детям всегда выглядеть отлично от других, свежо и неповторимо.

Я не собираюсь на этих страницах открывать для тебя курсы вязания, вышивания, кройки и шитья. Для этого есть мама с бабушкой и масса специальных книг и журналов. У меня другая цель: убедить тебя прислушаться к тем женщинам твоей семьи, которые горят желанием тебя научить этим видам рукоделия. А вдруг один из них настолько тебе понравится, что станет в будущем твоей профессией? Ведь путь модельеров с мировым именем тоже начинался с первого стежка!

Итак, ты решила взяться за спицы или швейную иглу. Для начала заведи себе специальную шкатулку для швейно-вязальных принадлежностей. Вот несколько простых рекомендаций. Для игл нужна специальная подушечка, иначе они будут постоянно теряться,

что чревато большими неприятностями. Ножницы, крючки и спицы надо хранить в чехлах – это вещи травматичные. Клубочки пряжи держи отдельно в пакете – как и мулине, нитки для вышивания. Еще в шкатулке должен иметься сантиметр, карандаш, наперсток, лезвие бритвы в чехле. Учиться начинай на крупных пластмассовых спицах, соединенных леской, – с них не так легко соскальзывают петли. Не берись за такие вещи, как шарфик, – нужно что-то, достаточно быстро приводящее к конечному результату. Например, шапочка или (это уже на 5 спицах) носки или варежки. Шарфы же не очень любят вязать и настоящие мастерицы – ну неинтересное это изделие.

Учиться шитью тоже начинай с простого. Сама пришивай пуговицы. Если отпоролся подол платья или воротничок, смело бери в руки иглу – это хорошая школа терпения и аккуратности. Пробуй пришивать на свою одежду готовые аппликации – они придают вещи нарядный вид. И, конечно же, изобретай и воплощай в жизнь платья для кукол. Вот посмотришь: те, что продаются, и в подметки не годятся сотворенным своими руками. Вязать для кукол одежду тоже интересно, но здесь лучше пользоваться крючком – он позволяет изготовить вещи любого размера. К тому же в случае ошибки изделие само не распустится – со спицами такое огорчение случается, особенно на первых порах.

Вышивать лучше всего учиться на пяльцах. Есть разные способы: гладью, крестиком, цепочкой и пр. В итоге можно с помощью иглы и разноцветных ниток создавать целые картины! Кстати, знаешь ли ты, что в Интернете можно найти и скачать специальные программы, позволяющие любую фотографию перевести в рисунок для вышивки? А это значит, что ты сможешь вышивать не только простенькие пейзажи и рисунки, но даже портреты любимых актеров и певцов, вот такой бонус!.. Спрашиваешь, как найти эту программу? Просто введи в любом поисковике запрос: «Программа для вышивки фотографий» – выбери одну из предложенных ссылок и скачай, предварительно прочитав описания и пояснения. Затем установи программу на своем компьютере и работай с ней в свое удовольствие!

Если дело с вышивкой заладится, то стоит освоить такой вид швейного искусства, как ришелье, вышивание бисером. А может, твоя бабушка владеет умением плести кружева или макраме? Обязательно приобщайся, всегда будешь самая нарядная и модная!

Раньше в школе были такие уроки, как труд и домоводство. У людей старшего поколения – твоей мамы, бабушки, любимой тети – многие навыки идут как раз оттуда. Они умеют не только шить и вязать, но и украшать одежду вышивкой, аппликациями и т. д. А некоторые женщины запросто сколотят полки для кухни или табурет. Конечно, сегодня все это можно купить в магазине. Но ведь не зря же говорят: вещь, сделанная собственными руками, несет в себе положительную энергетику. И потом – разве ты можешь предугадать, что именно, какие умения и навыки пригодятся тебе в жизни? Поэтому старайся уже сейчас учиться всему, чему тебя учат старшие – потом скажешь им спасибо за эти домашние «университеты»!

Ты – мыловар

Несколько лет назад в Интернете царил настоящий ажиотаж из-за нового и модного в тот период увлечения – мыловарения. Сейчас народ поуспокоился немного, однако до сих пор можно найти множество сайтов и блогов, посвященных этому потрясающе интересному занятию. К тому же результативному, ведь труд приносит очень милые плоды – мыло ручного изготовления! Эдакие симпатичные брусочки с вкраплениями цветов, фруктов, блесток, полосатые и расписные, с эффектом скраба или увлажняющие, с эфирными маслами, смягчающими кожу... Такое мыло и выглядит, и пахнет гораздо приятнее, чем самое дорогое, но обыкновенное мыло, которого полно в магазинах. И поэтому может стать чудесным подарком твоей маме, бабушке и подружкам (впереди много праздников!). Ну и как, тебе еще не захотелось попробовать самой сварить такое вот необычное мыльце?

Сразу хочу сказать: раньше для мыловарения люди натирали на терке детское мыло, но

сейчас с этим стало проще – можно пойти в специализированный магазин и купить мыльную основу, что значительно облегчает процесс приготовления мыла. Где найти такой магазин в твоём городе, узнай сама в Интернете или в городской телефонной справочной. Кстати, если вдруг такого магазина у вас нет, не расстраивайся. Все ингредиенты можно заказать в Интернете, стоят они не дорого, и твои родители вряд ли будут против. В конце концов, игра стоит свеч – просто покажи им картинки, которых много на подобных сайтах, и они сами загорятся идеей сделать такую красоту! Только тогда уж не бросай начатое на полпути и обязательно добейся великолепного результата! Это не трудно, было бы желание и, конечно, терпение.

Итак, в качестве основы ты можешь, конечно, сама настрогать детское мыло, как мы уже говорили, но лучше все-таки купи мыльную основу. Она может быть белой и прозрачной, и ты можешь выбрать ту, которая подходит для твоей задумки. Хочешь получить мыло в полосочку, многослойное, с нежными узорами-разводами, пастельных тонов – бери белую основу. Если же планируешь делать эффектные «вставки» из кусочков фруктов, цветов, бусинок и кофейных зерен, – возьми прозрачную. И в той и в другой содержатся растительные жиры, щелочь, вода и глицерин. Мыльная основа полностью подготовлена к использованию в процессе варки мыла в домашних условиях, легка в применении и безопасна для здоровья.

Кроме того, тебе понадобятся следующие компоненты: эфирные и базовые масла, красители, ароматизатор, а также дополнительные ингредиенты (например, размолотые кофейные зерна, если ты хочешь приготовить мыло-скраб для очищения кожи). Также заранее позаботься о формочках, в которые ты будешь наливать мыльный раствор. Они должны отвечать поставленной задаче, то есть придать мылу красивую, может быть, фигурную форму (сердечки, звездочки, полусферы и т. д.). Лучше всего в этом плане подходят силиконовые формочки – они и красивые, и вынимать мыло из них легко.

И наконец, процесс мыловарения требует определенного пространства, так что нужно загодя продумать рабочее место и убрать с него все лишнее.

После этого можно, собственно, **приступать к приготовлению мыла**.

1) Для начала необходимо размягчить мыльную основу. Для этого порежь ее на небольшие кубики в 1,5–2 сантиметра, и после этого всыпь их в стеклянную или пластиковую посуду, которая подходит для микроволновой печи.

2) Разогрей мыльную основу в микроволновке (2–3 минуты) или на водяной бане до температуры 60–65 °С.

3) К расплавленной мыльной основе добавь все необходимые компоненты (следуй рецепту или действуй «на глазок»).

4) Сбрызни формочки для мыла спиртом (это нужно, чтобы в мыле потом не было пузырьков!) и влей в них разогретую мыльную основу.

5) И снова сбрызни жидкое мыло спиртом из флакона с пульверизатором, чтобы растворить все пузырьки, они тут же исчезнут.

б) Если ты использовала силиконовые формочки, то можешь достать из них мыло уже через полчаса – сорок минут. Если делала в пластиковых, то придется подождать подольше, мыло будет готово через час-два.

Обрати особое внимание на несколько моментов:

– не доводи мыльную основу до кипения, ее перегревание приводит к потере влаги и высыханию, на поверхности может образоваться пленка, от которой потом будет непросто избавиться (а смотрится она не очень эстетично);

– по возможности не смешивай основы, произведенные разными фирмами: они могут плохо сочетаться между собой, отслаиваться, буквально «конфликтовать»;

– дополнительные ингредиенты, как правило, снижают «мылкость» изготовленного мыла, поэтому старайся следовать рецепту и не менять установленные пропорции;

– обязательно упаковывай сваренное тобой мыло, так оно дольше сохранится. Для упаковки подойдет обычная пищевая пленка, а для подарка можно украсить ее ленточками,

бантиками и снежинками.

Рецепт мыла «Серебряная звезда»

Название напрямую связано с формочкой, которую ты будешь использовать. Если у тебя нет звездочек, не беда. Назови свое мыло «Серебряный цветок» или «Северный мишка», результат будет столь же впечатляющим.

Тебе понадобятся: мыльная основа, белая глина, кедровое масло, краситель глиттер «Серебро», ванильный ароматизатор.

Сначала надо нарезать кубиками 180 граммов мыльной прозрачной основы. После этого растопить ее на водяной бане. Можно растапливать и в микроволновке, но так сложнее следить за тем, чтобы основа не закипела, а это очень важно.

Затем добавь в расплавленную основу 2 мл базового масла (кедрового или фисташкового). Учти, что на 100 граммов основы добавляют примерно 1 % масла. Также на кончике ножа введи краситель глиттер «Серебро», влей 1 мл ароматизатора и все тщательно перемешай.

Всю эту массу залей в формочки и оставь остывать. Когда она полностью застынет, можно делать второй слой. Снова растопи 180 граммов мыльной прозрачной основы. Пока она плавится, приготовь отдельно смесь: всыпь 2 ч. л. белой глины в кружку и добавь столько воды, чтобы получилась паста, по консистенции напоминающая сметану. Туда же добавь кедровое масло (любое другое) и ароматизатор (на твой выбор). Хорошенько все перемешай. Влей эту смесь в растопленную мыльную основу. Теперь можно формировать второй слой мыла.

Прежде чем это сделать, аккуратно поцарапай вилкой первый (уже застывший) слой мыла в силиконовой формочке и сбрызни спиртом, это нужно для того, чтобы слои лучше «схватились». Теперь можно влить «вторую порцию».

Когда мыло полностью застынет, достань его из формочки и полюбуйся – у тебя получилось чудесное творение! Настоящее мыло ручной работы.

Кстати, если тебе будет интересно экспериментировать с разными красителями, маслами и ароматизаторами, то всякий раз ты будешь получать разное мыло. Большую роль также играют формочки и всевозможные добавки, которые могут стать изюминкой твоего изделия – лепестки ромашки или розы, виноградинки или дольки лимона, апельсина, веточка мяты или ягодки бузины. В общем, не ограничивай свою фантазию, твори!

Вот тебе еще два рецепта – с использованием детского мыла, на тот случай, если у тебя пока нет мыльной основы (не нашла магазин или заказала в Интернете, но посылка пока в пути), а творить хочется уже прямо сейчас. Что ж, ничего сложного в этом более «примитивном» рецепте нет, только учти, что натереть мыло на терке – не так-то просто, и тебе придется приложить определенную силу, чтобы с этим справиться. Можешь попросить помочь тебе кого-нибудь из взрослых. И конечно, непременно спроси у мамы, какой теркой тебе можно воспользоваться, сама понимаешь, нельзя брать ту, на которой вы всегда трете продукты.

Рецепт мыла «Пламенеющие сердца» Очень милый получится подарок на день святого Валентина или на Восьмое марта. Впрочем, если завернуть их в прозрачные бумажки и украсить серпантинном, то эти сердечки станут прекрасными елочными игрушками.

Для их приготовления тебе понадобятся: 100 г детского мыла, 200 г молока, 1 ч. л. масла какао, 5 капель эфирного масла мяты, 3 кусочка белого шоколада, 2 ст. л. белой глины, 1,5 ч. л. ванильного сахара, краситель глиттер «Гранат» (или любой другой красный пищевой краситель).

Натертое на терке детское мыло растапливается на водяной бане (или в микроволновке), затем в горячую массу добавляются все ингредиенты, перемешиваются. Мыло разливается по формочкам «сердечки» и остается застывать.

Рецепт мыла «Фруктовые кексы» Приготовь следующие ингредиенты: 100 г детского мыла, 200 г молока, 1,5 ст. л. меда, 10 капель масла чайного дерева, 3 ч. л. миндального масла, 15 г эфирного масла мяты (или бергамота), разноцветные кусочки глицеринового

мыла (для создания «цукатов»).

Все делается по привычной схеме. Сначала растопи детское мыло, затем добавь в расплавленную массу все компоненты. Глицериновое мыло либо заранее нарежь «ломтиками», чтобы было похоже на дольки лимона или апельсина, либо мелко покроши, будут «ягодки».

Вылей смесь в приготовленные формочки-кексы, пусть остывает. Мыло получается очень красивое и в буквальном смысле аппетитное, массы хватает примерно на шесть «кексиков» по 40–50 г каждый.

Как видишь, процесс приготовления мыла в домашних условиях на редкость прост, зато результатом можно обрадовать и родных, и друзей, и даже просто знакомых. Ты только представь себе, какие «тематические» подарки ты сможешь делать близким людям! Это и елочки к Новому году, и «тортики» к дням рождения, и «цветочки» к Дню учителя. Да мало ли у нас праздников, к тому же поздравлять и дарить подарки можно и просто так, без повода, если очень хочется доставить кому-нибудь радость!

Ты – мастер росписи по стеклу

А знаешь ли ты, как можно за один вечер превратить обычные бокалы в настоящее произведение искусства, собственноручно создав на них эффект муранского стекла? Все делается очень просто, правда, тебе понадобятся специальные краски, купить которые ты можешь либо в специализированном (художественном) магазине, либо по Интернету. Они называются «краски для мраморирования». Не удивляйся такому странному названию: оно образовано от немецкого слова «der marmor», то есть «мрамор», и, соответственно, эти краски позволяют воспроизвести «эффект мрамора» на любом подходящем изделии. В нашем случае это будет чашка или бокал.

Итак, тебе потребуются: стеклянный предмет для декорирования, набор красок для мраморирования (хотя бы две или три), тонкая палочка (идеально подходит зубочистка), достаточно объемный сосуд с водой (например, таз), наждачная бумага.

Первым делом следует подготовить бокал (или другой предмет, впоследствии тебе захочется опробовать эту технику на тарелках, свечках, вазочках). Для этого аккуратно очисти его поверхность наждачной бумагой – это нужно для лучшего «сцепления» краски со стеклом.

Затем налей в таз воду комнатной температуры.

Теперь, взяв тюбики разных цветов, начинай осторожно, по капле, лить краску в воду. Она будет растекаться по поверхности крупными пятнами. С помощью зубочистки поводи по разным цветовым кругам, не перемешивая их, а создавая причудливые узоры. Можно сказать, твой рисунок готов.

Теперь тебе надо не торопясь опустить в воду бокал таким образом, чтобы твой узор на воде оказался отпечатанным на нем полностью. Затем быстро вынимай бокал.

Все, у тебя получилось настоящее муранское стекло! Просто, быстро и оригинально! Можешь подарить этот бокал кому угодно или оставить себе – на зависть всем гостям.

Как видишь, не всегда красота требует больших усилий и уймы времени. Иногда достаточно просто проявить фантазию!

Ты – мастер техники фильцнадель (сухое валяние)

Для того чтобы освоить искусство сухого валяния, тебе придется основательно подготовиться, поскольку весь смысл заключается в особых иглах и материале. Но если рассказ об этом необычном процессе тебя заинтересует, то ты обязательно выйдешь в Интернет и поищешь что-нибудь на эту тему. И первое, на что ты наткнешься, будут чудесные игрушки, которые люди делают своими руками, и это не просто какие-то поделки, нет, это настоящие шедевры! Техника сухого валяния позволяет достичь в исполнении

удивительной реалистичности. Так, умельцы не просто «валяют» какую-то бесполоую собачку, но воссоздают все детали – от носа до пятнышка на хвосте! Так что в результате у них выходят настоящие мопсы и бассеты, да и другие животные необыкновенно хороши... Очень рекомендую тебе посмотреть эти картинки. Они вдохновят тебя на попытку освоить фильцнадель (или попросту – «войлоковаление»).

А попытаться стоит, хотя не все так просто с этой техникой. Во-первых, если ты решишь ее освоить, то предварительно тебе придется заказать специальные иглы. Они отличаются размерами и длиной лезвия, иглы с удлинненными лезвиями – №№ 70, 50, с короткими – №№ 90, 75, 60, 45. У каждой имеются характерные зазубрины. Также нужно заказать (или купить в специализированном магазине) и материал – шерсть для валяния, иначе говоря, непряденые волокна различного качества и разнообразных цветов. Это может быть мохер, стопроцентная шерсть, шерсть с включением остевого волоса, акрил и т. д. Из них самая жесткая – шерсть с включением остевого волоса, но именно она наиболее быстро и качественно сваливается, что, собственно, нам и нужно.

Смысл сухого валяния заключается в том, чтобы с помощью иголок с зазубринами свалить войлок из непряденной шерсти и сформировать из него некую фигурку. Процесс очень простой: шерстяные нити, собранные в клубок, многократно протыкают разными по размеру и толщине иглами, таким образом спутывая их – «сваливая» и придавая им нужную форму.

Для работы тебе понадобится определенное пространство, а также твердая рабочая поверхность, на которой ты будешь заниматься «валянием». Будь осторожна, иглы очень острые, и чтобы и самой не пораниться, и не поцарапать столешницу, положи сверху кусок плотного поролона или пенопласта. А некоторые мастера советуют для этих целей использовать старую резиновую грелку (если бабушка с дедушкой будут не против, конечно!). В любом случае, обязательно нужно подумать о твоей собственной безопасности (воткнется такая игла в палец или коленку – мало не покажется!), и о сохранности вещей (мебели).

В ходе работы тебе понадобятся также кусочки поролона, синтепона или вата, которые ты будешь закладывать в основу крупных изделий, краски и фломастеры по текстилю, клей для ткани, бусинки, бисер, стеклянные глаза, кружева, перья, кусочки меха и все остальное, что породит твоя фантазия. Но это все – дело будущего, когда ты освоишь хотя бы азы войлоковаления и будешь уже не просто «валять, что получится», а начнешь создавать свои маленькие произведения искусства.

Но давай рассмотрим **основные этапы работы в технике фильцнадель**. Предположим, что ты хочешь «свалить» корову.

1. Для начала надо отделить кусочки шерсти для туловища и головы, чтобы сразу было видно соотношение частей тела игрушки между собой. Во время работы очень трудно соблюдать пропорции, поэтому об этом следует позаботиться заранее. Также можно сразу приготовить кусочки шерсти для мелких деталей – ног, ушек, рожек, вымени.

2. Если есть парные детали, а в нашем случае их много – это две пары ног, уши и рога, – то кусочки шерсти на них нужно брать одновременно в равном объеме.

3. Волокна непряденной шерсти не режут ножницами, их понемногу отрывают руками, по одной прядке.

4. Удары иглой наносятся, как правило, под прямым углом к поверхности изделия, но иногда угол становится более острым, это зависит от конкретной задачи. С опытом ты начнешь действовать автоматически, применяя нужный наклон, не раздумывая.

5. Первый этап «валяния» выполняют иглами № 60 и № 70, чтобы добиться эффекта спутанности на большом объеме.

6. Когда шерсть станет настолько плотной, что игле будет трудно ее протыкать, нужно будет поменять «рабочий инструмент». Понадобится более тонкая игла, например, № 50.

7. Чтобы придать игрушке нужную форму, используют специальные приемы. Один из них – несколько раз подряд втыкать иглу в одно и то же место, тогда оно вдавливается, и

можно добиться желаемого рельефа.

8. Всегда «приваливают» более мелкие детали к более крупным, например, ноги к туловищу, копыта – к ногам, уши и рога – к голове. Делается это толстыми иглами с коротким лезвием.

9. Для проработки сложных, «изломанных» мест, например, стыка ноги с туловищем или впадины между ухом и рогом, используют иглы с длинными лезвиями, сначала № 70 и затем № 50. При этом их направляют под разными углами. Это очень хороший прием, благодаря ему можно придать силуэту объем и уплотнить изнутри отдельные его части (копытца, ушки).

10. Завершающий этап – выравнивание и заглаживание фигуры. Здесь в ход идет игла № 45, с коротким лезвием.

На этом можно закончить работу, но можно и украсить игрушку яркими деталями: декоративными бусинами, бисером, стразами. Можно пришить корове глазки, а на хвост – кусочек меха, маркером подкрасить копыта и рожки. В общем, ты и сама знаешь, как добавить твоей игрушечной животинке немного гламура!

Кстати, вполне возможно, что, увлекшись этим непростым искусством, ты «подсадишь» на него и всех своих подружек! Ведь мастерить интереснее вместе, да и будет кому похвастаться успехами. Так что давай, начинай первой и вдохновляй других!

Ты – добрая колдунья

Очень многие девчонки твоего возраста (да и постарше тоже!) увлекаются всякими мистическими штучками – гаданиями, «магическими ритуалами» на осуществление желания и привлечение счастья, талисманами и оберегами и прочими необычными вещами и явлениями. Ничего плохого в этом нет, во всяком случае, до тех пор, пока у девчонки не «сносит крышу» от мистики и она не начинает путать реальность с выдумкой. Вот это уже опасно. Именно поэтому взрослые частенько выражают свое недовольство твоим увлечением чем-то эдаким, им просто страшно, что ты не справишься с информационной нагрузкой и начнешь верить всяким проходимцам-шарлатанам, доморощенным гадалкам и лицемерам-экстрасенсам.

Но если для тебя гадания и всякие там «волшебные» обряды не более, чем веселое времяпрепровождение, и если ты не доверяешь этим «предсказаниям» на сто процентов, безвольно пуская свою жизнь на самотек, то все в порядке! Пусть карты, руны, монеты, кофейная гуща, баранья лопатка, магический шар и прочие вещи из арсенала колдуньи будут твоим маленьким и приятным увлечением, способным поднять тебе настроение, а также развеселить и занять твоих подружек. Относись ко всему с юмором, и тогда любое твое предсказание будет позитивным и, разумеется, правдивым!

Думаю, про гадания на картах ты знаешь немало: и в книгах, и в Интернете на специализированных форумах можно найти множество интересных раскладов, среди них и на «молодого человека», и на «отношения», и на «развитие ситуации», и на «исполнение желания», и на «неожиданность». В общем, на любой жизненный случай. Некоторые мастера учат новичков смотреть по картам будущее, поясняя, что доверять можно только «настоящим картам», да и то лишь тем, над которыми был совершен некий обряд очищения. Другие считают, что все зависит от таланта гадалки, и если он есть, то ей все равно, на чем гадать. Но, как правило, все сходится на том, что онлайн-гадания – это просто забава, не несущая в себе ничего серьезного. Хотя находятся отдельные экземпляры, утверждающие, что даже такие автоматизированные расклады способны раскрыть человеку правду, если, конечно, он сумеет как следует настроиться и грамотно задать вопрос высшим силам... Как видишь, все зависит от твоей веры.

Можешь считать «правильными» только свои карты и с загадочным видом заявлять подружкам, что они «еще никогда, ни единого разочка не соврали». А почему бы и нет? Ты никому не вредишь, развлекаясь таким образом... Ведь ты же не вредишь? **Есть важные**

правила, которые ты должна неукоснительно соблюдать, если хочешь считать себя настоящим мастером гадания:

– **никогда не предрекай людям ничего плохого.** Карты показывают только опасность, которая подстерегает человека на его жизненном пути, и ты можешь обозначить ее: «Существует вероятность серьезно заболеть», «Возможна неприятность в школе», «Впереди тебя подстерегает враг, это взрослый человек». Но помни, что любой опасности можно избежать, если в нужный момент принять определенные меры. И гадалка как раз и помогает человеку это сделать! Так что к предостережениям можно добавить и совет: «Будь осторожна, одевайся тепло, риск заболеть очень велик, нужно быть особенно внимательной к себе в этот период», «Как следует учи уроки, тебя будут часто вызывать к доске на этой неделе», «Не ходи одна по улицам поздно вечером, это очень опасно!»;

– **почаще делай приятные «предсказания», будь позитивной и креативной!** Это значит, что чем больше ты придумаешь милых «волшебных» штучек, тем лучше. Скажем, отличная идея – самодельные печенья с «предсказательными записками» внутри, как это обычно принято в китайских ресторанах. Тут ты можешь убить двух зайцев – и угостить своих подружек, и поднять им настроение чудесным «пророчеством». Надо ли говорить, что писать нужно только самые хорошие вещи? «Скоро ты встретишь замечательного мальчика, с которым у тебя будет дружба, а может, и что-то большее!», «Тебя ждут чудесные перемены в жизни, ты будешь счастлива!», «В ближайшее время тебе сделают удивительный подарок», «Все твои проблемы остались в прошлом, твоя жизнь налаживается» и проч. Прояви фантазию, чтобы твои «предсказания» выглядели личными, адресованными конкретным людям. Ты же знаешь своих подружек, значит, тебе будет нетрудно их порадовать. Таким же приятным может быть и процесс Святочного гадания и ваши попытки узнать будущее с помощью самых разных предметов и обрядов. Бери на себя роль «доброй колдуньи-ведуньи» и устраивай своим гостям маленькие симпатичные шоу-спектакли. Почему бы и нет, если это создает праздничную атмосферу? Главное, не впадать в мистическую мрачность и не видеть черное в белом;

– **побольше смейся и шути, ведь это просто девчачья забава!** В самом деле, это так весело – сначала напустить таинственности и тумана, а потом – раз! – и развеять эту атмосферу здоровым смехом. Не надо быть слишком серьезной. Увлечения на то и нужны, чтобы давать отдых мозгу, а не перегружать его ненужной информацией.

Конечно, в этой главе мы не смогли охватить все возможные хобби, но, может быть, какие-то из предложенных выше занятий покажутся тебе настолько интересными, что ты захочешь познакомиться с ними поближе, научиться азам мастерства, открыть и развить в себе какие-то новые таланты. Ты знаешь, это здорово, если ты увлечешься каким-то делом. Даже если оно не станет для тебя самым любимым, то ты все равно получишь замечательный и очень важный опыт. Практические навыки помогают человеку преуспеть в жизни. Никогда не знаешь, что тебе в будущем пригодится, так что чем больший «багаж знаний и умений» ты соберешь сегодня, тем легче тебе будет завтра.

Глава 7 SOS, или Как грамотно оказать первую помощь

В жизни часто что-то идет не по плану, не так, как хотелось бы. Невозможно достичь чего-то важного, ни разу не споткнувшись. Опыт не приходит сам собой, его накапливают. Недаром ведь говорят – без труда не выловишь и рыбку из пруда! А где труд, там и, так сказать, «производственные травмы», те самые синяки и шишки, которые люди набивают в процессе обучения чему-то новому. К этому надо быть готовым и не пугаться возможных мелких неурядиц (хотя и относиться к ним безответственно тоже не следует!).

Что же делать, если вдруг неприятность произошла с тобой или твоими друзьями?

Во-первых, не пугаться и не паниковать. Во-вторых, успокоившись, трезво оценить «размер и характер бедствия», подумать, что с этим делать и какие средства понадобятся для оказания первой помощи. И наконец, эту самую помощь оказать, но, чтобы сделать это

грамотно, то есть по всем правилам, нужно знать, как именно действовать в сложившейся ситуации. В этом тебе помогут наши советы.

Что делать с порезами, ранами и ссадинами

Пораниться можно везде – и дома на кухне, и в школе (например, листом бумаги), и на улице, и в походе. Можно пораниться о забор или «поругаться» с соседской кошкой (и получить от нее царапину), уколоться иголкой при шитье и т. д. Очень много способов получить бытовую травму, но надеюсь, что ничего серьезнее этого с тобой не случится. Однако даже такие вроде бы мелкие и незначительные ранки требуют ухода: без должного внимания они могут воспалиться, и лечить их придется дольше и усерднее.

Итак, если ты:

– Играя с подружками, упала и проехала коленкой или локтем по асфальту, то у тебя на коже появится **ссадина**. Ее достаточно промыть проточной водой и продезинфицировать любым спиртосодержащим раствором. Такие повреждения заживают очень быстро, однако есть одно «но»: ни в коем случае не надо сдирать образующиеся корочки, они должны сами отвалиться, без твоей помощи. Так что собери волю в кулак и не ковыряй ссадину.

– **Порезалась**, то первым делом надо остановить кровотечение. Прямой порез в проточной воде или в слабом растворе марганцовки (нежно-розовом, для этого достаточно нескольких крупинок на литр кипяченой воды). Чтобы остановить кровь, некоторое время поддержи палец поднятым вверх. Если рана на руке – согни ее в локте, на ноге – согни ее в колене. После этого смочи стерильную марлю или бинт в том же растворе марганцовки или хлоргексидина и приложи к ране. Если порез у тебя на пальце, то можешь сверху надеть напальчник. Но, разумеется, все это актуально только для небольшой ранки, не требующей дополнительного ухода (кроме самого элементарного).

Но если у тебя или твоего друга более **глубокая рана** (результат падения с роликов или удара железной дверью), то прямой ее точно так же, как и порез, по возможности осторожно, чтобы не причинить боли себе или пострадавшему приятелю. Затем промокни стерильной салфеткой, смоченной в хлоргексидине или очень слабом растворе марганцовки (повторяю – очень слабом, то есть светло-розовом!), чтобы продезинфицировать. Ни в коем случае не лей на поврежденное место йод или зеленку, водка и спирт тоже не лучший вариант. **Твоя задача – оказать самую первую помощь, а дальнейшее лечение следует доверить специалисту**. Возможно, на рану придется наложить швы. Как можно скорее обратись к врачу или, по крайней мере, к любому взрослому, который поможет тебе решить эту проблему.

– **Получила травму живота или головы**. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением в этой ситуации. Если такое вдруг случилось, то нужно аккуратно промыть рану теплой кипяченой водой, наложить сверху чистую марлю, бинт или салфетку и срочно ехать в больницу. Но это только в том случае, если ты (или твой приятель, если это он пострадал) не слишком плохо себя чувствуешь и способна ехать на машине. Если больному нехорошо, лучше сразу же вызвать «Скорую». Кстати, это очень важная помощь, которую ты можешь оказать любому пострадавшему – не только знакомому тебе, но даже случайному прохожему, если ты вдруг стала свидетельницей несчастного случая, – вызвать «Скорую помощь» и четко сообщить все, что врачам следует знать. А именно – что случилось, с кем, как выглядит пострадавший, в сознании ли, как себя чувствует, на что жалуется, ну, и конечно, надо правильно сказать адрес. Рекомендую тебе потренироваться – это очень полезный жизненный навык. Можете «проиграть» эту ситуацию с друзьями.

С огнем шутки плохи!

Получить небольшой ожог очень легко – достаточно, забывшись, схватиться голой рукой за нагревшуюся ручку сковороды, или неловко прикоснуться к нагревшемуся утюгу,

или... Ну, вариантов много, ты и сама это знаешь. Люди постоянно чем-нибудь обжигаются – то кипятком, то угольком из костра, да мало ли. И тут главное – не пугаться, а действовать быстро и разумно.

Итак, что же делать, если ты обожглась? Первое желание – подставить руку под холодную проточную воду, чтобы унять боль. Можешь так и поступить, однако это скорее обезболивание, чем лечение, потому что от образования волдырей это тебя не защитит. Так что попробуй другой способ – или способы, потому что их много. Так, твоя бабушка может припомнить народное средство – положить на обожженное место натертую сырую картофелину или морковку и подержать некоторое время. Или предложить смазать зудящую кожу медом. Ну а мама, скорее всего, предпочтет современное средство – мазь типа «Пантенол» или «Скорая помощь», которые лучше всегда держать под рукой.

Но это все относится к легким ожогам, характеризующимся покраснением кожи и последующим образованием волдырей. Кстати, очень важный момент: **никогда не прокалывай пузыри** ! Ты можешь занести инфекцию, и тогда на месте легкого ожога у тебя образуется куда более серьезное нагноение!

Ой, мороз, мороз, не морозь меня! Зимой, заигравшись в снежки с ребятами, так легко забыть обо всем на свете! И, как правило, когда ты спохватываешься, оказывается, что твои щеки и пальцы уже задубели от мороза и очень болят, а подбородок и кончик носа просто-таки онемели и ты их не чувствуешь. Что же делать в этой ситуации, как оживить замерзшие лицо и руки?

Во-первых, не стоит тереть лицо и руки снегом, хотя в народе бытует мнение, что таким образом можно заставить кровь прилить к щекам. Нет, и еще раз нет, не делай этого! Замерзшая кожа становится очень нежной, и колючим снежком ты не «разогреешь», а травмируешь ее, и даже не поймешь этого в первые мгновения, потому что онемевшая кожа не почувствует боли... Это сначала, а потом боль будет такая, что мама не горюй! Так что просто прикрой ледяные щеки (уши, нос) варежками и беги домой, в тепло. Там следует постепенно согревать замерзшие части тела: мягко помассировать лицо или руки ладонью, можно залезть в теплую ванну – именно теплую, а не горячую, не более 25 °С! Если такой возможности нет, то протри обмороженные части – руки, ступни – ваткой, смоченной в спирте (водка тоже подойдет) и надень теплые носки или варежки. Открытые участки тела намажь вазелином. Все то время, пока отогреваешься, пей горячий сладкий чай.

Если взрослые будут предлагать тебе выпить глоток чего-нибудь крепкого (водки, коньяка) для «здоровья», то ни в коем случае не соглашайся! Дело даже не в том, что детям нельзя спиртного (в редких случаях его все же используют как лекарство, но строго дозированно!). Просто алкоголь расширяет сосуды, и кровь сразу же прильет к обмороженному месту и причинит тебе еще худшую боль. Как уже было сказано выше, согреваться нужно постепенно, а не резко. Запомни это, и при случае удержи и взрослых от подобной ошибки.

Но вообще, чтобы не мерзнуть зимой, надо закаляться. Не обязательно каждое утро выходить на балкон в одних трусиках и обливаться водой или купаться в январе в проруби. Это только «моржи» любят столь экстремальные удовольствия (хотя если это в традициях твоей семьи, то за тебя можно только порадоваться – вряд ли тебе знакомы простуды и обморожения, вечные «зимние» проблемы!). Можно просто регулярно принимать прохладный душ; не ледяной, а просто чуть холоднее, чем тот, к которому ты привыкла. Причем нужно постепенно приучать тело к новой температуре, чтобы оно чувствовало себя комфортно. Так, день за днем, ты приучишь себя к прохладной воде, и сама не заметишь, как станешь чувствовать себя лучше и перестанешь постоянно простужаться зимой. Это логично: закаленный организм более здоровый, у него иммунитет (то есть способность противостоять болезням) гораздо выше.

Есть и конкретные рекомендации по выбору одежды в зимний период.

– Во-первых, **всегда носи зимой шапку** . Никаких глупостей типа «она мне не идет»

или «у меня под ней волосы мнутся». Ничего, как помялись локоны, так и расправятся, причеши их – и все будет в порядке. А вот уши, если замерзнут, так легко не отогреются, да так недалеко и до отита (воспаления среднего уха), очень серьезного заболевания, которое может привести даже к глухоте! А есть еще менингит, наверное, родители тебе не раз о нем говорили, убеждая не морозить голову. Совершенно не хочу тебя пугать, но все это не байки и не сказки, а объективная реальность и вполне вероятные последствия неразумного поведения. Так что если тебе не нравится твоя шапка, то... просто выбери другую. Скажи маме, какая тебе нужна, и вы вместе подыщите подходящий тебе вариант.

– **Обувь зимой должна быть удобная, достаточно просторная, чтобы не сжимать ступни** . И чтобы ты могла ее носить на теплый носок. Желательно, чтобы подошва была потолще – у нас в России суровые зимы, со снегом, льдом и идущим от земли холодом, так что нужно продумать этот момент. Обязательно вложи в сапоги или ботинки утепленную стельку. Если, стоя на остановке или идя по улице, чувствуешь, что пальцы ног замерзают, начинай активно ими двигать – сжимай и разжимай, подгибай под стопу и разгибай. Но, конечно, лучше всего как можно скорее оказаться в теплом помещении, где можно снять обувь и руками помассировать замерзшие ступни, растереть их. Дома проще: можно снять одежду и принять теплую ножную ванну или обтереть ступни спиртовой ваткой и, натерев жирным кремом или вазелином, надеть сверху теплые носки. Но если ты не дома, а, допустим, в школе, то попроси у учительницы что-нибудь теплое – шарф, шаль, старую кофту, – чтобы завернуть в них ноги. Наверняка что-нибудь отыщется в шкафу, и она тебе не откажет. Твое здоровье важнее всяких условностей, так что не стесняйся и не бойся произвести на окружающих впечатление изнеженной девочки. Это не так, ноги отморозить может любой человек.

– **Зимой лучше носить не перчатки, а варежки** . Конечно, легко понять желание модной девочки пофорсить в красивых кожаных перчатках, однако тем самым она подвергает опасности свое здоровье. Ведь перчатки не просто бесполезны в холода, но и по-настоящему вредны: отделяя один палец от другого, они буквально «выставляют» их на растерзание морозам! В варежке же все пальчики вместе, кроме большого, но когда рука начинает мерзнуть, очень легко «втянуть» его и сжать кулачок. Так что оставь перчатки для весны и осени, а на зиму купи себе хорошие вязаные варежки... Кстати, сейчас есть такие интересные фасоны и модели, что тебе не придется краснеть за эту часть своего гардероба. Некоторые соединяют в себе варежки с перчатками, у других – изумительный рисунок, третьи – со шнурками и стразами. В общем, ты обязательно найдешь что-то очень симпатичное для себя!

– **Обязательно укутывай горло шарфом** . А вот обматывать заодно и всю нижнюю часть лица не стоит. Вопреки всеобщему заблуждению, это не просто не несет в себе пользы, но даже может причинить вред. Да, в холодный день очень хочется закрыть нос и губы от резкого, колючего ветра, прикрыв их шарфом, что ж, это нормальное желание, и переждать порыв ветра с закрытым лицом можно. Но потом нужно вернуть шарф на место, потому что если ты будешь продолжать так ходить, то твое теплое дыхание, оседая на шарфе, сделает кожу влажной (проверь сама: обмотай лицо шарфиком и подыши на него в течение трех минут, увидишь, какая влажность образуется под тканью!). А зимой любая влага быстро заледеневаает, и твое лицо не будет исключением: и нос, и губы замерзнут еще сильнее, и это вполне может привести к сильному обморожению.

– **Зимой отдавай предпочтение натуральным тканям**: хлопку, шерсти. Они греют куда лучше, чем синтетика. Так, на голое тело можно надеть льняную или хлопчатобумажную маечку, а затем – два свитера, один потоньше и сверху – потолще. Можно верхний свитер заменить на кофту, так даже удобнее.

– **Верхняя одежда при этом должна быть достаточно просторной** , чтобы не жать тебе в боках и подмышками и не сковывать движения.

Что делать с мозолями

Как правило, сильно натирает ноги новая обувь, еще не разношенная. От соприкосновения внутренней поверхности обуви с твоей кожей происходит трение, и чем больше ты ходишь, тем оно сильнее. В результате на стопе у тебя появляется покраснение и большой волдырь, наполненный жидкостью, а то и несколько одновременно, при этом кожа зудит и неприятно ноет. Это повреждение называется «мозоль», и, думаю, тебе это слово знакомо с детства: наверняка ты видела его на своих ножках много-много раз, особенно летом!

Правда, не стоит в этой «травме» винить только новую обувку. Такой же мозоль может сотворить и старая любимая обувь, если ты наденешь ее после пляжа, плохо отмыв ноги от песка. В этом случае хватит и одной маленькой песчинки, чтобы заставить тебя по-настоящему страдать от боли: скользя между твоей кожей и босоножкой, эта маленькая соринка способна сильно поцарапать твою бедную стопу. И пока ты ее не вытрясешь из обуви, так и будешь мучиться и скрипеть зубами от дискомфорта. Так что делать с мозолями, чтобы свести причиняемый ими вред к минимуму?

– Для начала запомни, что **ни в коем случае нельзя прокалывать волдырь** ! Так ты можешь занести инфекцию, и вместо небольшой мозоли получишь огромное воспаление, которое будет гораздо сложнее вылечить! Оставь волдырь как он есть, через пару дней он сам «сдуется».

– Бывает, что мозоль сама лопается, пока ты ходишь в новой обуви. В этом случае тебе нужно будет осторожно **промыть ее водой и продезинфицировать** хлоргексидином или перекисью водорода. Если ты дома, оставь ранку открытой, не заклеивай ее, пусть подсыхает. Если тебе надо куда-то идти, **приклей на мозоль бактерицидный пластырь** (со специальной «подушечкой» антимикробного действия).

– Если **мозоль очень болезненная** , то ты можешь снять болевые ощущения, **приклеив на нее кусочек алоэ** . Для этого с растения (его еще называют столетником) аккуратно снимают тонкую кожицу и прикладывают к мозоли мясистой сердцевинкой. Можно зафиксировать компресс бинтом или пластырем и оставить его на ночь.

Осторожнее с едой!

Если ты ешь слишком быстро, неаккуратно, торопишься, жуешь и одновременно болтаешь с друзьями, громко смеешься и издаешь разные звуки, то у тебя есть все шансы подавиться. Как и у твоих приятелей, с которыми ты сидишь за одним столом. Дело в том, что если разговаривать во время еды, то мелкие кусочки пищи (крошки, семечки, орехи) могут попасть в дыхательные пути и закупорить их. В результате человек краснеет, задыхается, его грудь судорожно вздымается, глаза «выкатываются» из орбит. Но хуже всего то, что если ему не оказать вовремя помощь, то он может умереть от нехватки воздуха, так что это тебе не шуточки.

Что же делать, если кто-то из твоих друзей поперхнулся?

– **Во-первых, нужно вывести человека из-за стола, чтобы он мог свободно сесть на стул и нагнуться вперед.** Таким образом проще выкашлять застрявшую в горле крошку. **Не надо стучать ему по спине, кричать в уши и делать сотню столь же бесполезных вещей.** Если кусочек пищи был **небольшой, то твой приятель и без вашей помощи избавится от него.** – Если же пострадавший не может откашляться, то дело серьезное, надо вызывать «Скорую». Обязательно сделай это. А пока вы ожидаете врачей, попробуй еще раз оказать помощь другу, ведь счет идет буквально на минуты! Делается это так. Встань сзади поперхнувшегося, обхвати его руками таким образом, чтобы твои ладони легли в замок точно под его ребрами. Пусть твой друг сделает сильный вдох, а когда он будет выдыхать, сильно надави на это место. Весьма вероятно, что с потоком воздуха из легких выйдет и застрявший кусок пищи и тогда пострадавший сможет откашляться. После этого

ему можно дать попить теплого молока с медом – чтобы смягчить измученную слизистую горла.

Но, конечно, важнее всего соблюдать правила безопасного поведения за столом: не болтать и не хохотать во время приема пищи, жевать медленно и тщательно, глотать не торопясь, запивать еду водой.

Что делать в случае отравления

Отравиться может практически любой человек, потому что не всегда, к сожалению, можно своевременно понять, свежий продукт или уже испортился. «Своевременно» в данном случае – это как раз до того, как откусить кусочек такой аппетитной на вид колбаски или выпить только что купленной в ларьке («Свежая-пресвежая, берите, не пожалеете!») ряженки. Если бы всегда можно было узнать качество продуктов, не пробуя их! Кое-какие, правда, приметы есть, и ты должна быть всегда очень внимательной к тому, что ты ешь и пьешь. А также руководствоваться здравым смыслом.

К примеру, не просто глупо, а даже смертельно опасно покупать летом (как вариант – в жарком помещении без кондиционера) пирожки с мясом, рыбой, яйцами и паштетом, колбасу, котлеты, салаты с майонезом, жареную рыбу и т. д. Сама подумай, в каком состоянии будут эти продукты, пробыв хотя бы пару часов вне холодильника! А в некоторых ларьках и на прилавках они лежат целыми днями. Береги себя – никогда не покупай ничего в таких местах, даже если очень голодна.

Очень важно быть уверенной в качестве еды. Поэтому не соблазняйся жареными и маринованными грибочками, продающимися «с рук» на улицах, рынках, возле вокзалов. Ты же не знаешь людей, которые эти грибы собирали, и потому не можешь быть уверенной в том, что они съедобны. Видишь ли, опасность грибов заключается в том, что достаточно одной маленькой поганке затесаться в корзинку с прекрасными маслятами, подосиновиками, груздями или лисичками, и все, пиши пропало – отраву распространяется на все содержимое корзины. Вот почему так важно покупать грибы только в магазинах – в этом случае можно не сомневаться, что все грибочки прошли проверку качества. Также можно доверять настоящим умелым грибникам – возможно, в твоей семье есть такие.

Кроме того, покупая продукты, внимательно их осматривай. На что тебе надо обратить особое внимание:

– на **срок годности**, такая маркировка есть на всех упакованных продуктах питания. Особенно будь внимательна, покупая молоко, ряженку, кефир, йогурты, творожки, запакованные сосиски и мясо и т. д. Просроченные продукты брать не стоит;

– на **внешний вид продукта**. Если тебе не нравится, как выглядит колбаса, рыба, сметана, да что угодно – изменился цвет, появился плохой или просто странный, необычный запах, есть какие-то вкрапления или осадок, то это повод насторожиться. Не рискуй здоровьем, не ешь такие продукты. Как бы тебя ни убеждали друзья, мол, вкусный салатик, только вчера сделали, что ему сделается за одну ночь в холодильнике! – не ешь;

– на **неприятные ощущения, необычный вкус продукта**. Скажем, если творожок, который ты обычно ешь на завтрак, вдруг кажется тебе немного другим на вкус, и вроде бы этот новый вкус неплох, просто не тот, к которому ты привыкла, то лучше не ешь его. Возможно, его неправильно хранили, и он уже начал портиться. То же самое относится и к другим продуктам. Не обязательно дожидаться резкого изменения вкуса, достаточно понять, что он не такой, как обычно, чтобы отказаться от блюда;

– на условия хранения продуктов и готовых блюд. Особенно актуально это для мест общего питания – магазинов, где продают готовые блюда (салаты, жареное мясо и рыбу), школьных буфетов и столовых, кафе, бистро и т. д. Обрати внимание на лотки с салатами. Нормально, когда они регулярно опустошаются и в них докладывается свежая порция из контейнера, который хранится в холодильнике. Конечно, все это ты сама проверить не можешь, но тебе достаточно посмотреть, пользуются ли салаты популярностью, покупают ли

их (если речь идет о магазине) или они так и лежат весь день на витрине. Никогда не бери ни в буфете, ни в кафе, ни в столовой у вас в школе блюда с уже положенной на них порцией салата или мяса с гарниром. Только представь себе, как долго стоят на прилавке или столе эти тарелки с едой! За это время они успевают остыть, заветриться, покрыться пленочкой, так что не надо есть то, что может повредить твоему здоровью. Если ничего другого нет, то лучше остановить выбор на чае с какой-нибудь немясной выпечкой (булочкой или ватрушкой). Конечно, питаться всухомятку вредно, но в этом случае такой вариант все же предпочтительнее. Горячее ты поешь дома.

Ну, и конечно, всегда **мой руки перед едой** (мало ли, какие микробы на них остались после прогулки), **ешь всегда из чистой посуды** и только **тщательно вымытые продукты**. Вообще, следить надо не только за личной гигиеной, но также за чистотой помещения, в котором ты живешь, и вещей, которые тебя окружают. Если же, к примеру, ты не можешь быть уверенной в стерильности посуды, не имеешь возможности как следует вымыть ее (например, на природе, в походе), то лучше отдать предпочтение одноразовой посуде. Она для того и придумана, чтобы избавить тебя от подобных проблем и не допустить попадания микробов и вредоносных бактерий в твой организм. Особенно хочу подчеркнуть вот какой момент: то, что нельзя пить из природных водоемов (реки, озера, моря, лужи), все знают. Однако некоторые народные умельцы спокойно моют в такой воде посуду – чашки, ложки, тарелки. Но ведь это тоже очень опасно! Так что если в походе тебя попросят помыть посуду (хотя гораздо проще взять одноразовую, не правда ли?), то обязательно предварительно вскипяти воду. Но пить ее все равно не стоит.

Соринка в глазу

Даже самая крохотная пылинка может причинить человеку ужасные страдания – если попадет ему в глаз. Наверное, у тебя было такое: вроде бы все было хорошо, и вдруг глаз ощущает резкую боль, начинает чесаться, зудеть, краснеет, из него потоком льются слезы. И, можно сказать, вся жизнь останавливается, потому что совершенно невозможно что-то делать, когда с глазом такая беда, нужна экстренная помощь.

Что же делать, если в глаз попал инородный предмет? Во-первых, помни, что прежде чем что-либо делать, оказывая медицинскую помощь себе или кому-то, нужно **с мылом вымыть руки**. Никогда не дотрагивайся грязными руками до ран, до слизистой (то есть глаз, рта, носа), чтобы не занести инфекцию. Об этом надо всегда помнить, потому что в обратном случае вместо помощи ты принесешь вред самой себе или тому, кому взялась помогать.

Итак, что ты должна делать, если тебе в глаз попала соринка или мошка.

– **Во-первых, ни в коем случае нельзя тереть глаза.** Это движение рефлекторное, руки сами тянутся к глазам, но постарайся удержаться от желания почесать зудящее место, контролируй свое движение. Дело в том, что глаз в этот момент и так раздражен до предела, не надо усугублять ситуацию усиленным трением.

– **Если в глазу что-то острое, то даже моргать нужно осторожно,** стараясь еще сильнее не поцарапать слизистую оболочку глаза и глазное яблоко. Острые края могут быть у маленькой песчинки, веточки, стружки. Что бы там ни было, будь очень аккуратна.

– **Подойди к крану с проточной водой или набери воды в чистый таз.** Чтобы удалить соринку, тебе придется промыть пострадавший глаз. Делается это так: в таз с чистой теплой водой опусти лицо и поморгай несколько раз. Или же, стоя у умывальника, зачерпывай воду из крана ладошками и подноси их к глазу. Не самая приятная процедура, но действенная: таким образом вода вымывает соринку. Попробуй несколько раз моргнуть, убедить, что в глазу больше нет инородного предмета.

– **Закапай в глаз глазные капли,** чтобы снять раздражение. Но обязательно посоветуйся с родителями или с фармацевтом в аптеке, какое именно средство тебе подойдет наилучшим образом.

– **Если в глаз попали какие-то химические жидкости, промой его как можно**

скорее ! И обязательно обратиться к врачу.

– **Столь же осторожной нужно быть, когда в глаз попадают более крупные и опасные инородные предметы** (стекло, проволока и т. д.). В этом случае нужно как можно скорее обратиться за медицинской помощью, не стесняйся вызвать «Скорую». И ничего не предпринимай сама – такими травмами должны заниматься специалисты.

Разумеется, зная азы первой помощи, ты можешь теперь помогать не только себе самой, но и друзьям, если с ними случится что-то подобное. В жизни никто, к сожалению, не застрахован от несчастного случая, и нужно быть готовой прийти на помощь тому, кто в этом нуждается.

Помощь при солнечном ударе

Ты сама прекрасно понимаешь, что иной раз минуты решают все! Вовремя оказанная первая помощь может спасти человека. И ведь что самое интересное – эта помощь не требует от тебя никаких специальных навыков и особых умений, нужно просто точно знать, что делать, вот и все. Так что вряд ли ты будешь спорить о том, насколько это важно – научиться оказывать первую помощь людям, попавшим в разные неприятные ситуации. Например, получившим солнечный удар.

Такое сплошь и рядом случается летом, когда солнце стоит высоко, невыносимо жарко и не хочется надевать на себя ничего лишнего... И вот тут-то казусы и приключения! Дело в том, что очень многие ребята, да что там, взрослые тоже, почему-то «лишней» одеждой считают головные уборы. Им кажется, что в бейсболках и панамках у них «голова не дышит», но на деле они таким образом подвергают себя риску получить солнечный удар!

Как это происходит. Важно понимать, что **солнечный удар можно получить от долгого пребывания под открытым солнцем** . Сначала человек ощущает резкую слабость, заметно бледнеет, затем его начинает тошнить, у него кружится голова, появляется сухость во рту. Тошнота может в скором времени перейти в рвоту, но это не отравление, а перегрев. Подобные же симптомы можно наблюдать у человека, долго просидевшего в жарком, душном помещении. В этой ситуации говорят о **тепловом ударе** . Все эти симптомы должны заставить тебя насторожиться. Действовать нужно быстро.

Для начала перемести пострадавшего друга в тень или в прохладное место, **положи его так, чтобы голова оказалась чуть выше тела** . **Это очень важный момент, поскольку нужно, чтобы от головы отлила кровь** . Если под рукой у тебя нет подушки, используй любые другие более-менее подходящие предметы: рюкзак, свернутую в рулон одежду, матрас, сумки и т. д. Расслабь на теле человека все тугие узлы, развяжи пояс, расстегни пуговицы на груди, чтобы он мог свободно дышать, и дай ему попить. Приложи к его голове и груди смоченное в холодной воде полотенце, почаще меняй компресс.

Другая, весьма распространенная ситуация – солнечный ожог тела. Наверное, у тебя так бывало, когда ты, зачитавшись на пляже или заигравшись с ребятами в мяч под открытым солнцем, забывала о безопасности, и в результате через несколько часов обнаруживала на своем теле красные болезненные места? Кожа на них не просто краснела, а буквально пламенела, и до нее было невозможно дотронуться, настолько она болела!.. Да, это и есть солнечный ожог. Как правило, проявляется он через несколько часов после того, как был получен, вот почему мы все такие веселые на пляже, пока загораем, и так страдаем вечером дома, когда солнечный ожог проявляется.

Что делать в этом случае, как помочь себе и друзьям по несчастью?

В народе бытует мнение, что лучше кефира, скисшего молока и сметаны ничего нет. Как бы это странно ни казалось, но столь древнее средство до сих пор всеми любимо и используется повсюду. Так что не постесняюсь порекомендовать тебе его, тем более что его доступность – несомненный плюс. Намажь сметанкой или простоквашей обожженную спину, ноги, плечи и полежи так. Болевые ощущения должны пройти. Конечно, излечить тебя это средство не в силах, ведь это все-таки ожог, сама понимаешь, но облегчить твои

страдания может.

Если же ты поклонница современных средств лечения, то используй мазь «Пантенол». Мы уже говорили о ней выше, когда речь шла об ожогах. Особой разницы нет, чем именно вызван ожог, эта мазь целенаправленно лечит повреждения кожи подобного характера.

Через несколько дней после неудачной «солнечной ванны» кожа начнет отторгаться, будет шелушиться, покроется пузырьками, повиснет неаккуратными лохмотьями. Но как бы ни был велик соблазн убрать эти «лоскуты», не поддавайся ему: эта пленка отходит только в некоторых местах, а если ты потянешь за нее и дернешь, то можешь сотворить на своем теле болезненные ранки. Лучше регулярно, каждый вечер смазывай тело увлажняющим кремом. Твоя сухая, обожженная кожа очень в этом нуждается!

Как помочь человеку, потерявшему сознание

Потерять сознание можно в самых разных ситуациях: от солнца и духоты (солнечный и тепловой удар), от эмоционального и душевного потрясения, от физического воздействия, падения с высоты, сильного ушиба и сотрясения, от удара электрическим током, отравления и просто от слабости. Невозможно перечислить все случаи, когда человек может подобным образом отреагировать на раздражитель. Однако, что бы с ним ни случилось, он нуждается в первой помощи, и прежде всего его нужно вывести из состояния обморока. Дальнейшее лечение он получит у врача.

Потерявший сознание человек резко бледнеет, его кожа становится сухой, дыхание – неглубоким, сердцебиение – слабым.

Конечно, я никому и никогда не желаю оказаться в подобной ситуации, однако если вдруг твой товарищ потерял сознание, а рядом с ним только ты и никого из взрослых поблизости нет, то тебе ничего не остается, как действовать. И главное в этот момент – действовать правильно, как надо, соблюдая все правила.

– **Во-первых, не пытайся перемещать пострадавшего с одного места на другое** . Даже если твой приятель упал на улице или в школе, не думай ни о чем, тебя совершенно не должны интересовать такие глупости, как «кто что подумает», «он так некрасиво лежит» или «пол слишком твердый, его спине больно». Твоя задача – сделать все возможное, чтобы вывести его из обморока, и в то же время не навредить ему, поскольку само его падение может быть симптомом какого-то заболевания. Или же он потерял сознание из-за ушиба – в этом случае его тем более нельзя трогать, чтобы, не дай бог, не сместить кости (если вдруг есть перелом) и не задеть ушибленные органы. Будь осторожна.

– **Во-вторых, постарайся положить упавшего друга (подругу) поудобнее**. Только не перестарайся, выше мы уже говорили, что главное – не навредить, нельзя слишком активно перемещать тело из-за возможных внутренних повреждений. Просто попробуй обеспечить другу хотя бы минимальный комфорт: чтобы руки и ноги лежали удобно, не были неловко подогнуты под тело и т. д.

– **В-третьих, нужно положить человека так, чтобы его голова оказалась ниже ног**. Ключевой момент: помнишь совет при солнечном и тепловом ударе? – надо было уложить пострадавшего так, чтобы голова была выше тела. Здесь же все наоборот! Голова должна оказаться ниже ног, чтобы кровь прилила к мозгу. Ведь люди теряют сознание как раз из-за резкого отлива крови от мозга, и эта поза поможет нормализовать кровообращение.

– **Расслабь все тесные лямки, замки, узлы и застёжки, расстегни тугий пояс и пуговицы на одежде пострадавшего**. Он должен свободно дышать. Если вы дома, открой форточку, чтобы обеспечить ему приток свежего воздуха.

– **Смочи лицо и грудь пострадавшего приятеля холодной водой**. Неплохое средство «пробуждения» упавших в обморок – смочить ватку нашатырным спиртом и поднести к их носу. Но во-первых, это нужно делать с большой осторожностью, потому что от резкого движения человек может получить повреждение (например, шейных позвонков, или удариться головой о стену). А во-вторых, не всегда такое резкое возвращение в сознание

идет человеку на пользу, особенно если его обморок вызван какими-либо серьезными заболеваниями (диабетом, например).

– **Не совершай распространенных ошибок:** не бей по щекам человека, лежащего в обмороке, это действует только на истеричных барышень, если же причина потери сознания более серьезная, то твое хлопанье может только навредить. Не клади пострадавшему на голову лед. Не пытайся его напоить – в этом состоянии он чисто физически не сможет глотать, поэтому велик риск, что он захлебнется.

– **Обязательно позови на помощь взрослых.** Даже если тебе прекрасно удалось вернуть товарища в чувство, непременно расскажи о происшедшем взрослым – его родителям или учительнице. Не слушай друга, если он по какой-то причине отнесется к тому, что с ним случилось, несерьезно; здоровьем не шутят, не пускай ситуацию на самотек.

Узелок на память

Наш разговор будет неполным, если мы не обговорим с тобой очень важную вещь. Видишь ли, все люди разные, и состояние здоровье у всех нас тоже не одинаковое. Нет ничего стыдного или ужасного в том, что у тебя или твоей подруги (друга) есть какие-то физические ограничения, не позволяющие принимать участие в общих забавах или выполнять общие для всех упражнения. Всегда помни о том, что самое главное для тебя – это твое здоровье, твое хорошее самочувствие и самоощущение, и если ради этого тебе приходится отказываться от чего-то, то делай это без всякого сожаления. Не надо сравнивать себя с одноклассниками и считать, что раз другие что-то могут, то и для тебя это будет нормально. Последствия подобного «а я тоже хочу делать это и быть, как все!» может быть самым плачевным.

Простые примеры: у девочки Тони с детства была астма, и врачи запретили ей ходить на физкультуру и принимать участие в подвижных играх. До третьего класса Тоня нормально относилась к запрету, ну нельзя, так нельзя, ей вполне хватало общения с ребятами на перемене и тихих игр в куклы с подружкой дома. Но, когда она немного подросла, ей захотелось стать такой же быстрой и ловкой, как ее одноклассницы, к тому же новый физрук придумывал всегда такие интересные игры для ребят! И вот однажды Тоня присоединилась к одноклассникам на физкультуре и сказала учителю, что врачи не против. Поначалу все было хорошо: Тоня бегала со всеми, радовалась, и оказалось, что она многое умеет. Но в какой-то момент ей стало плохо, она начала задыхаться. Пришлось вызвать «Скорую», потому что у девочки случился астматический приступ. Разумеется, после этого она еще долго лечилась, и врачи запретили ей не только ходить на физкультуру, но и вообще напрягаться, то есть даже долгие пешие прогулки для Тони надолго остались в прошлом.

Ни в коем случае не хочу тебя пугать, но именно к таким печальным последствиям и приводят нарушения врачебных предписаний и запретов. Конечно, в ситуации с Тоней во многом виноват физрук, он должен был потребовать у девочки официальную справку о состоянии ее здоровья, чтобы не рисковать. Но Тоня, если на то пошло, могла «забыть» о своей астме не на уроке, а на детской площадке. Главное – это то, что она не подумала о возможных последствиях и сама себе навредила.

Так что же делать, если врачи запрещают тебе что-то делать, а тебе очень хочется? Для начала – понять, почему ты ограничена в возможностях. Думаю, и родители, и врачи подробно разьяснят тебе все, что касается состояния твоего здоровья. Верь им, ведь они желают видеть тебя здоровой и счастливой и потому плохого тебе не посоветуют. Прояви сознательность и не веди себя, как маленькая капризная девочка, делающая все назло взрослым.

Во-вторых, пойми, что все твои ограничения – временны. Да, может быть, та же Тоня никогда не станет профессиональным бегуном или пловчихой из-за проблем с дыхательной системой, но научиться плавать и получать от этого удовольствие или же бегать по утрам

она вполне сможет. Все дело в том, что ей нужны щадящие тренировки, с другой нагрузкой, не такой, как у всех ребят, именно поэтому врачи запретили ей ходить на физкультуру. Ведь в школе дети подначивают друг дружку, именно это и произошло с Тоней: играя со всеми, она совершенно забыла, что должна беречь себя. И в результате спровоцировала приступ. Но в будущем, когда она чуть-чуть повзрослеет и станет более ответственной, она сможет тренироваться сама – индивидуально с тренером или в группе с ребятами со схожими проблемами. Так что не стоит думать, что ее болезнь лишила ее радости жизни. Вовсе нет.

Так что принимай себя такой, какая ты есть, уважай все свои особенности и береги свое здоровье. Ты всего можешь добиться в жизни, если будешь действовать не напролом, а мягко и аккуратно. Ограничения, которые, возможно, стесняют тебя сейчас и не позволяют ощущать себя свободной и независимой, призваны защитить тебя от куда более серьезных опасностей.

Глава 8 Основные правила безопасности

Общение с незнакомцами на улице

Сразу же хочу тебе сказать: если рядом нет твоих родителей, учителей или других взрослых, которым ты доверяешь, то любое общение с незнакомыми тебе людьми нужно свести к минимуму! Не важно, как выглядит человек, подошедший к тебе на улице, и какие вопросы тебе задает – всегда помни о собственной безопасности, потому что важнее этого ничего нет! Лучше показаться невежливой, чем попасть в ловушку, ты согласна?

К сожалению, в наше время следует быть очень осторожными, особенно девочкам твоего возраста, и не только из-за того, что вы физически слабее мальчишек и тем более взрослых людей, но и из-за милой детской наивности, которая заставляет тебя и твоих подруг верить во все сказки и небылицы, которые вам рассказывают. В этом случае самые лучшие черты характера могут невольно стать причиной трагедии: так, твоя нежность, доверчивость и умение сострадать сыграют плохую службу, если ты отправишь их в опасное русло... Я поясню тебе, о чем речь. Замечательно, когда девочка сочувствует слабым, больным и старым, но именно на это тебя могут поймать плохие люди: попросить твоей помощи, рассказать тебе душеспасительную историю, в общем, «надавить на жалость». И ты, желая помочь человеку, попадешься на его крючок. Так что, прежде чем верить всему и всем, включай мозг и думай: а почему, собственно, этот незнакомец обратился именно к тебе? Почему не попросил помощи или совета у взрослых? Ведь это нелогично – обращаться к ребенку или подростку, если рядом есть взрослые люди! Это должно тебя насторожить и отрезвить: скорее всего, твоя помощь в этом случае – не более чем удобный предлог заманить тебя куда-то, увести подальше от людей. Беги от таких «сказочников» как можно скорее!

Только не будь самонадеянной и не думай, что ты с ходу сумеешь понять, что за человек к тебе обратился, хороший или плохой. Увы, у зла нет ни пола, ни возраста, то есть предстать оно может в любом виде, но на то у тебя и голова на плечах, чтобы быть осторожной. Не важно, кто именно подошел к тебе, солидный мужчина или красивая женщина, спортивный парень или щуплая девушка; есть вещи, которые должны сразу же вызвать у тебя недоверие и включить внутренний сигнал тревоги. Перечислю эти важные «тревожные звоночки»:

– **человек обратился за помощью именно к тебе, хотя вокруг есть и другие люди**, и ты сама видишь в отдалении взрослых людей. Как мы уже говорили выше, это ненормально, когда взрослый игнорирует помощь других взрослых и ищет ее у ребенка. В этом случае **ты имеешь полное право вообще отказаться говорить с ним** ;

– **у тебя не просто спрашивают дорогу, но просят проводить**. Никогда не соглашайся на подобные предложения! Даже утром и среди белого дня это может быть очень

опасно, ведь ты ничего – обрати внимание, ровным счетом ничего! – не знаешь об этом человеке, и он тебе никто, а значит, **ты не должна никуда идти с ним** ! Я тебе больше скажу: если вдруг тебе с ним по дороге или он увязывается за тобой, остановись и подожди, пока он уйдет. Не рискуй – даже если ты очень спешишь, безопасность превыше всего, и в этом случае учителя не будут ругать тебя за опоздание (если ты идешь в школу), даже наоборот, похвалят за осторожность;

– **человек высунулся из окна машины и просит тебя подойти поближе и объяснить, как проехать куда-либо.** Запомни: очень часто таким образом похищают детей. Стоит мальчику или девочке приблизиться к автомобилю, как его хватают, втягивают внутрь и увозят в неведомом направлении. Чтобы не допустить подобного развития событий, **возьми себе за правило никогда и ни при каких условиях не приближаться к машинам** . Ни к той, из которой высунулся незнакомец, ни к тем, что просто припаркованы у тротуара. Ответить можно и издалека. Кстати, отличная проверка, позволяющая узнать истинные намерения людей в машине: если они удовлетворятся твоим ответом, не просят тебя подойти поближе и, поблагодарив, просто уезжают в указанном тобой направлении, то все в порядке. Если же стараются подманить тебя всеми правдами и неправдами, то у них явно на уме что-то не очень хорошее. Ну, ты же помнишь сказку про Колобка? Тип в машине действует по принципу Лисы;

– **тебя просят зайти в подъезд и «вызвать из дома одну девочку»** . Как правило, с такими странными просьбами обращаются старшие ребята, объясняя это тем, что, мол, их подругу не пускают на улицу с парнями, поэтому надо, чтобы ее вызвала из дома девочка. И тебе отводится эта самая почетная миссия. **Не ловись** ! Это классическая ловушка для наивных девчонок, полных романтических образов: ах, я помогу влюбленным встретиться! Глупости все это. Скорее всего, никакой подруги вообще нет, тебя просто хотят заставить войти в темный подъезд. Не позволяй себя обмануть;

– **тебе обещают показать что-то интересное, правда, для этого надо куда-то пойти** (за угол, в подъезд, в подворотню, в соседний двор и т. д.). Также незнакомец может добавить, что эта вещь находится у него в машине и что он с удовольствием тебе ее покажет, если ты пойдешь с ним. В любом случае, цель этого человека – вызвать твое любопытство и заставить, забыв осторожность, пойти с ним туда, куда он скажет. **Никогда не принимай на веру сладкие обещания и посулы незнакомцев! Уходи сразу же, как только тебе предложили куда-то пойти и что-то посмотреть;**

– **тебя без причины угощают конфетами или дарят игрушки.** Казалось бы, что в этом плохого? Взрослый просто хочет порадовать ребенка, и потому предлагает ему милую безделушку или вкусную шоколадку. Но на самом деле, это приманка для глупых детей! Сладости и игрушки притупляют их внимание и вызывают доверие к человеку, их подарившему. И в результате малыши начинают воспринимать незнакомца как «славного дядю» или «хорошую тетю» и, когда те сообщают, что у них в машине или дома «есть еще больше конфеток и вдобавок – мячик, лошадка и велосипед», с радостью идут за ними, как собачки на поводке. Но ты же не глупая, ты же понимаешь, насколько это опасно! **Не соблазняйся подарками, не принимай ничего из рук чужих людей** ! У тебя есть родители, бабушки с дедушками, которые подарят тебе то, что ты хочешь, а все эти дары от незнакомцев всегда с подвохом, эдакая горькая пиллюля в сладкой оболочке. Кстати, в свои конфетки они нередко добавляют наркотики или снотворное, чтобы усыпить доверчивого ребенка и увезти его;

– **у тебя сознательно вызывают жалость: говорят, что надо помочь бездомному щеночку, который сидит «вон там, в кустах», или завязать сломанную лапку птичке, которая, опять же, находится где-то в отдалении.** Девочки ведь такие добрые, нежные, заботливые, ласковые! Вот незнакомцы и ловят их на этой способности всем и вся сопереживать. Если и тебя пытаются поймать на том же, будь осторожна и действуй разумно. Для начала **расспроси, что именно случилось с «бедным животным», а затем скажи, что сейчас вызовешь ветеринарную службу.** Спроси имя незнакомца. При этом

ни в коем случае не ходи туда, куда тебя тянет этот человек, оставайся на месте и желательно там, где есть другие люди. Если все это не более чем байка, этот незнакомец очень быстро придумает повод, чтобы уйти. Если же все правда (всякое бывает), то он будет рад вызову ветеринара. В любом случае, как ты видишь, тебе никуда ходить не нужно;

– *незнакомец говорит тебе, что пришел от твоих родителей, и убеждает сесть с ним в машину (или пойти куда-нибудь)*. При этом он называет тебя по имени, улыбается и выглядит до того убедительно, что ему хочется верить. Однако никогда не будь столь наивной! Некоторые злые люди специально вводят ребят в заблуждение. Услышав, как тебя зовут, незнакомец просто повторяет твое имя, чтобы войти к тебе в доверие. Ты обязательно должна проверить его: спроси, к примеру, как сегодня себя чувствует Коко, не болит ли у него лапка? Обманщик будет вдохновенно врать про твоего песика, говорить, что ему гораздо лучше, не подозревая, что у тебя нет никакой собаки. Но знаешь, еще **лучше на этот случай – заранее, с родителями – придумать семейный пароль, некое слово, которое будете знать только вы**. Или даже лучше фразу, но только не очень известную (не из популярного шлягера, а, допустим, из стиха, который сочинила твоя мама). Это очень удобно и действенно: если кто-нибудь скажет, что твои родители прислали его за тобой, то требуй от него пароль. Не довольствуйся ответом типа «потом вспомню, сейчас забыл» или «да брось ты, это все ерунда». Только пароль, и все. Убедившись, что перед тобой преступник (а как иначе назвать человека, который силой пытается увести тебя?!), **громко кричи, привлекая внимание взрослых**. Не стесняйся и не бойся выглядеть глупо, все это пустяки по сравнению с твоей безопасностью! И, конечно, поскорей убегай от этого человека, хотя, думаю, он и сам от тебя быстро скроется, как только поймет, что разоблачен;

– *незнакомец сообщает тебе, что с твоими близкими случилось что-то неприятное или даже страшное и что ты срочно должна ехать с ним*. Очень действенное средство: как правило, услышав о беде, якобы произошедшей в семье, девочка теряет голову от страха и волнения и забывает обо всех предостережениях взрослых. Как можно думать о себе, когда у родителей все плохо! А думать надо. Ведь именно наши чувства, наша любовь к близким делает нас уязвимыми. Так что советую даже в этот момент оставаться хладнокровной. Сообщи незнакомцу, что сейчас перезвонишь кому-либо из взрослых и уточнишь, правду ли он говорит. У тебя должны быть все нужные тебе телефоны – не только родителей, но и других взрослых, кому ты доверяешь. Например, соседки, мамы твоей подружки и т. д. Позвони кому-нибудь из них и проясни ситуацию. Я тебя уверяю: что бы ни произошло на самом деле, **твои родители никогда не пошлют за тобой незнакомца человека**. Помни об этом всегда и не верь тем, кого не знаешь.

Впрочем, не стоит думать, что абсолютно все взрослые опасны и от них надо бежать сразу же, как только они заговорили с тобой. Нет, конечно, в жизни тебе часто приходится задавать вопросы взрослым и отвечать им, например, в очереди, у кассы кинотеатра, в транспорте, в парке на скамейке и в кафе за столиком. Тебя могут спросить, где тут поблизости клуб детского творчества или художественное училище – как раз потому, что ты лучше взрослых можешь это знать. И если мужчина, ожидающий дочку у школы, заговорит с тобой, то ничего страшного в этот тоже нет, просто он хочет точно знать, когда закончатся уроки и появится его чадо. Но тем не менее очень важно доверять себе, и если вдруг ты почувствуешь себя неуютно или тебя что-то насторожит, то лучше тут же уйти без всяких объяснений. Ты должна думать о своей безопасности, ведь родители и другие взрослые, которым ты не безразлична, не могут быть все время рядом с тобой. Так что позаботься о себе сама, хорошо?

Не подпускай к себе «приставал»

К этой категории можно отнести самых разных людей: цыганок, разгуливающих по городу шумным табором, торговых агентов, которые предлагают всем вокруг купить то книжки, то игрушки, то еще какую-нибудь ерунду, миссионеров и сектантов,

пропагандирующих свою религию, промоутеров, зазывающих в новый магазин или кафе... В общем, это люди, которые никому не дают прохода, надоедая и взрослым, и детям. И ладно, если бы их назойливое внимание просто раздражало! Но оно может быть по-настоящему опасным: например, если ты позволишь цыганкам или коммивояжерам затуманить тебе мозги и вытянуть деньги или попадешься на удочку сектантов, поддавшись их сладким речам. Обо всех этих опасностях ты должна поговорить со взрослыми – родителями, учителями. Они объяснят тебе подробно, как нужно себя вести, если тебе навстречу попадет кто-то из этих людей. Мы же просто дадим тебе несколько кратких советов.

– ***Если, гуляя, ты заметишь в отдалении цыганок, лучше обойди их стороной.*** Дело тут вовсе не в предубежденности против этого народа: в России спокойно уживаются люди разных национальностей, в том числе и цыгане – правда, только те, кто адаптировался и ассимилировался в обществе. Однако та часть, что предпочитает древний стиль жизни – кочевой, зачастую причиняет окружающим немало беспокойства. О них я и говорю – о шумном цыганском таборе, говорливых черноволосых женщинах в цветастых юбках и с бесцеремонными манерами. Такие ничего не стесняются и не боятся, и лучше тебе побыстрее скрыться из поля их зрения, потому что, если ты вовремя не убежишь, они обступят тебя со всех сторон и сделают все возможное, чтобы избавить тебя от всех имеющихся у тебя денег и дорогих вещей (телефона, колечек, плеера). И что самое обидное, заслушавшись и поддавшись их чарам, ты сама им все отдашь! Они тебе и погадают, и всю твою жизнь расскажут, только все это неправда, верить им нельзя, поскольку все их гадания имеют только одну цель – испугать тебя, лишит тебя воли, чтобы не могла сопротивляться. Говорят, цыганки виртуозно владеют каким-то особым гипнозом. Не знаю, так ли это, но они, без сомнения, замечательные психологи, потому что всегда знают, к кому надо подходить. Держись с ними строго, но не высокомерно, сдержанно, но не испуганно. Просто скажи, что тебе ничего не надо, не повторяй свои слова несколько раз, просто уходи. Не беги, но и не медли. В общем, не выказывай ни страха, ни гнева, просто иди туда, куда шла, и не «зевай» по сторонам.

– ***Коммивояжеры, торговые представители, уличные торговцы – у всех этих людей одна и та же цель, а именно – продать свой товар.*** Вот почему они так настойчивы и бесцеремонны: чем больше вещей они навязнут людям, тем выше будет их зарплата. Их, конечно, можно понять, но иногда их поведение становится просто невыносимым! Например, тогда, когда они начинают «сватать» свой товар детям. Это против всяких правил, ведь ты и твои подруги пока еще ничего не зарабатываете, и вытягивать из вас карманные денежки просто некрасиво! Так что прямо заявляй всем этим прилипалам, что тебе их предложения не интересны, пусть обращаются к взрослым. Уходи от них без сожаления – уверяю тебя, ты ничего не потеряешь! Как бы они ни кричали тебе вслед, что у них самые дешевые игрушки и жвачки, все это чистой воды ложь! Они просто заманивают покупателей, но на самом деле все те же вещи можно купить в магазине гораздо дешевле. Не дай себя обмануть.

– ***Сектанты могут быть и очень ласковыми, и агрессивными, но какой бы модели поведения они ни придерживались, лучше тебе с ними не встречаться.*** Вопрос религии очень личный, для тебя важно, какого вероисповедания твоя семья, твои близкие. Никто со стороны не должен навязывать тебе свое отношение к Богу, убеждать тебя и втягивать в разные ритуалы, а сектанты именно к этому и стремятся, их цель – привлечь в секту как можно больше новообращенных, и желательно – детей и молодежь. Они прекрасные психологи и очень ловкие манипуляторы, поэтому умело играют на слабостях людей, знают, что и как нужно сказать, чтобы человек поверил им, загорелся их идеей, проникся искренним желанием присоединиться к их организации. Немало известно случаев, когда даже очень умные и образованные взрослые люди под давлением новых «друзей» из секты бросали любимую семью, престижную работу и верных друзей и навсегда уходили в глухие леса – за «учителем» и «собратями по вере». Но даже это не так страшно, поскольку обусловлено собственным выбором человека. Хуже, что есть немало и других историй, куда более

грустных, когда людей обманом заставляли отдавать квартиры в пользу секты, лишали всех денег ради сомнительной радости жить в нужде и нищете. Я не пугаю, а только предостерегаю тебя: не позволяй себя заговорить, вообще старайся не вслушиваться в речи людей, которые предлагают тебе вступить в то или иное общество! Сразу же оборви их речи, скажи, что такие вопросы ты решаешь только с родителями. Ты в своем праве. Вполне возможно, что эти люди, к какой бы организации они ни относились, тут же признают твою правоту и, извинившись, отойдут от тебя. Если же они не прекратят наседавать на тебя и давить, то уходи от них без сомнений и сожалений. Ведь ты же не хочешь, чтобы тебя уговорили сделать то, чего ты не хочешь? Обязательно обсуди потом эту встречу с близкими тебе взрослыми, они объяснят тебе, чего хотели от тебя эти люди, и, я думаю, похвалят за то, что не стала вступать с ними в беседу.

Безопасность телефонных разговоров

Вполне возможно, что ты, как истинная женщина, хоть и совсем юная, любишь поболтать по телефону. И при этом, разумеется, выбалтываешь столько всякой всячины, что потом даже сама не можешь вспомнить, о чем была речь. Так, просто поговорили – обо всем и ни о чем. Но одно дело, когда ты делаешь это с подружками и приятелями, то есть с людьми, которых хорошо знаешь, и другое – со всеми подряд. А ведь, наверное, тебе не раз случалось подходить к домашнему телефону в отсутствие родителей? И что ты говорила людям, которые просили позвать маму или папу? Каким тоном с ними разговаривала, о чем именно? Такие вещи нельзя пускать на самотек, от них порой зависит очень многое, и в первую очередь, твоя собственная безопасность и безопасность вашей семьи. Объясню почему.

Видишь ли, некоторые воры, прежде чем «пойти на дело», уточняют, есть ли кто дома. Заранее выбрав себе целью ту или иную квартиру, они узнают номер телефона и в «час икс» звонят по нему. И если ребенок, взявший трубку, наивно сообщает им, что «мамы и папы дома нет», то это может стать сигналом для воров – пора действовать, взрослых нет, а ребенок – не помеха. Чтобы этого ни в коем случае не произошло, помни, что **нельзя никому давать подробную информацию по телефону**. Так, вместо того, чтобы сообщать об отсутствии мамы и папы дома, спроси в ответ: «Извините, а кто его (ее) спрашивает?» Если человек представился, то можно добавить: «Мама сейчас не может подойти, но она вам обязательно перезвонит», «Папа сейчас занят, давайте я запишу ваш номер телефона, и он с вами свяжется». **Никогда не признавайся в том, что ты дома совсем одна**, если, конечно, звонит не близкий тебе человек.

Иногда ребенок невольно сам провоцирует воров, «выкладывая» как на духу все подробности и детали своей жизни совершенно незнакомому человеку. Обычно это как раз и происходит по телефону: позвонивший представляется полицейским или сотрудником социальной службы, и ребенок автоматически начинает ему доверять и соответственно, честно и без утайки отвечает на все вопросы, которые ему задают. К сожалению, детям попросту не хватает жизненного опыта, чтобы понять, насколько все эти вопросы далеки от анкетных; им все равно, спрашивают ли их о количестве членов семьи или о ценных вещах, которые есть в доме – компьютерах, видеосистеме, плазменном телевизоре, маминих драгоценностях и т. д. Далеко не всегда взрослые могут заранее предусмотреть эту ситуацию и объяснить ребятам, что такие вещи по телефону говорить не следует, это слишком опасно, но сделать это нужно обязательно. Ведь фокус в том, что все эти телефонные беседы дети не воспринимают всерьез, для них это что-то вроде игры: они не видят того, с кем говорят, а значит, ничего страшного или неправильного не происходит! Эдакая кажущаяся анонимность. Однако ты уже не маленькая и должна четко сознавать: ваш телефонный номер привязан к вашей квартире, и по нему совершенно не трудно установить, где вы живете. **Так что никогда не открывай по телефону с незнакомыми людьми!** Как бы убедительно ни говорил твой собеседник, кем бы ни представлялся, отвечай всегда одинаково: «Родители

запретили мне разговаривать с незнакомыми людьми». Если человек попросит в этом случае позвать к телефону кого-нибудь из взрослых, решительно говори, что «папа сейчас занят», и проси оставить номер, по которому можно перезвонить. Кстати, на этот случай **всегда имей возле телефона блокнот и ручку** – звонившие могут и в самом деле оказаться полицейскими, соцработниками или страховыми агентами, тогда они без колебания оставят тебе свои координаты. Но, как говорится, береженого бог бережет, лучше перестраховаться, чем потом пожалеть о собственной беспечности.

И, конечно, хотелось бы предостеречь тебя от излишней болтливости в общественных местах. Очень часто можно увидеть (и услышать!) девчонок и мальчишек, которые, не стесняясь посторонних людей, с увлечением обсуждают по мобильнику свои личные дела, в том числе заметные и дорогие покупки, сделанные родителями: новую машину, музыкальный центр, изысканный гарнитур из богемского или венецианского стекла, норковое манто, шубу из песца, настоящие финские угги, серьги из платины с бриллиантами, и т. д. Конечно, вполне понятно желание девчонки поделиться с подружкой радостью, но ни в коем случае нельзя делать это там, где чужие уши могут тебя подслушать! Тебе только кажется, что твой разговор никому, кроме тебя и твоей приятельницы, не интересен. Ты не поверила бы, если бы узнала, сколько людей тебя внимательно слушают! Конечно, далеко не все это делают со злым умыслом. Кому-то просто скучно, других твой треп откровенно раздражает, третьи и рады бы не слушать, да ты так громко говоришь, что просто некуда деваться. Ну, и конечно, есть и те, кому в радость все те подробности, что ты выдаешь: эти люди потом могут проследить за тобой, узнать, где ты живешь, чтобы позже обворовать вашу квартиру или угнать машину. Им также может прийти в голову напасть на тебя где-нибудь в темной подворотне, чтобы вытащить те самые дорогие сережки из ушей или снять дорогое колечко и цепочку с «брюликом». И кто будет виноват в этой ситуации? Нет, не злой рок, а твой болтливый язык и полное отсутствие чувства самосохранения. Как, впрочем, и чувства такта – ты ведь в курсе, что разговаривать по мобильному телефону в общественных местах (в транспорте, в офисах, в школе) просто неприлично?.. Но если отсутствие воспитания просто плохо отразится на твоём имидже, то несоблюдение правил безопасности может негативно сказаться на всей твоей жизни. **Будь очень осторожна, оставь долгие и откровенные разговоры для помещений, в которых ты можешь чувствовать себя защищенной, где тебя никто не подслушает.** И сама тоже никогда не вытягивай лишних сведений из подруг и друзей, если они в данный момент не свободны в разговорах – находятся на улице, в школе, в транспорте, в других местах, где есть посторонние.

Безопасность в Интернете

Не сомневаюсь, что у тебя есть свои излюбленные «места прогулок» в Интернете – Мировая сеть не могла не захватить часть твоей жизни. Это нормально, каково время, таковы и люди, и самые яркие его представители, конечно же, дети и подростки. Поэтому я не сомневаюсь, что у тебя есть и свой электронный почтовый адрес, и страничка в социальных сетях (а то и не одна!), и любимые форумы с чатами, а может быть, ты еще и общаешься со всем миром по аське и скайпу, и регулярно выкладываешь видео собственного производства на youtube. Сейчас эти возможности доступны всем, правда, есть некоторые ограничения, связанные с качеством домашнего Интернета (у некоторых оно «хромает»), но и они легко преодолеваются благодаря наличию wi-fi в общественных зонах (в кафе, парках, торговых центрах).

Иными словами, Интернет уже давно стал частью нашей повседневной жизни, и ты, выкладывая фотографии на своей страничке и создавая «посты» обо всем, что видишь и слышишь, вряд ли задумываешься о своей безопасности. О чем тут говорить, ведь ты сидишь дома, у тебя все в порядке, твои записи прочитают и откомментируют твои друзья и что тут может быть страшного? Оказывается, опасность есть, причем вполне реальная. Об этом мы и

поговорим.

– Ты радуешься, когда на твою страничку в соц. сети «подписываются» новые люди, особенно симпатичные ребята... стоп. А откуда ты можешь знать их возраст, пол, место жительства, интересы? Как – откуда? – удивишься ты, да из их «профиля»! Но ведь «профиль» создать – пара пустяков, сама знаешь, ты же тоже писала какую-то информацию о себе, правда? Может быть, ты и была честна, сообщив о себе верные сведения, но не факт, что и все остальные поступают точно так же. В Интернете ведь не проверишь, сколько тебе на самом деле лет, да и внешность твоя может измениться, как по мановению волшебной палочки, – просто поставь ту аватарку, которая тебе больше нравится. И все! Все будут думать, что ты выглядишь, как Кира Найтли. Так что, прежде чем целиком и полностью довериться своим «френдам», триста раз подумай – а не скрываются ли под масками друзей недружелюбно настроенные к тебе люди? Нет ли среди них проходимцев и чужаков? Это не значит, что ты должна встречать в штыки всех, кто приходит к тебе на страничку, вовсе нет. **Просто нужно четко понимать, что «френды» в Интернете и настоящие друзья – это вовсе не одно и то же**. Как говорится, доверяй, но проверяй. Интернет – штука анонимная, что и хорошо и плохо одновременно.

– **Выкладывая в общий доступ фотографии**, всегда помни о том, что на них будут смотреть сотни, а может, и тысячи глаз, и **среди зрителей не обязательно окажутся только симпатизирующие тебе люди**. Конечно, нет ничего страшного в том, чтобы показать всему миру себя, такую красивую и счастливую, в новом платье и с дорогим гаджетом. Пусть все видят, как тебе хорошо!.. Но знаешь, кое-кому такие снимки могут «встать поперек горла», вызвать острое чувство зависти, а от него уже и до ненависти недалеко... Результат может быть любым: от гневных и колких комментариев на твоей странице, до прямых угроз в твой адрес по телефону или лично. Так поступают завистливые, злые ребята, и я ни в коем случае не оправдываю такое поведение. Но, с другой стороны, зачем лишний раз их провоцировать? Ну да, у тебя есть хорошие, дорогие вещи, тебе есть чем похвастать, но, может, не стоит это делать столь демонстративно?

– Иногда некоторые подростки, особенно **девочки, теряют чувство меры** и не просто время от времени **выкладывают свои фото в Интернет**, а делают это регулярно, как будто составляют фотоотчет о своей жизни. Конечно, смотреть эти фотоленты очень интересно, они всегда красочные, с кучей подробностей и, как правило, снабжены миленькими подписями. Но, знаешь, в этом-то и кроется опасность: эти снимки поминутно расписывают жизнь девочки, по ним можно понять ее вкусы, интересы, привычки, даже распорядок дня. И **преступники могут этим воспользоваться**: скажем, узнав, что ни самой хозяйки «странички», ни ее родителей завтра не будет дома, решат проникнуть в дом, а где и что взять, им хорошо известно, потому что девочка уже все «засветила» на фото. Или еще хуже – **киднепинг**. Некоторые темные личности, угрожая известным людям или пытаясь добиться от них чего-либо, **похищают их детей**, и в качестве руководства используют... соц. сети! Глупые детишки, сами того не подозревая, помогают бандитам, предоставляя им свое полное расписание – где, когда и с кем они бывают, как выглядят, что любят и что ненавидят. Остается только использовать эту информацию – и можно брать ребенка голыми руками. Очень хочется надеяться, что ты внимательно прочитала эту информацию и приняла ее к сведению. Будь осторожна, **не нужно оповещать весь свет о своих перемещениях и привычках**. Подумай, не слишком ли много фотографий ты выкладываешь?

– Возвращаясь к «френдам» и анонимности Интернета, хочу предупредить тебя об одной очень серьезной вещи. Внимательно прочитай то, что я хочу тебе сказать, поскольку это касается твоей безопасности. В наше время появился особый циничный тип преступников, которые охотятся (иначе и не скажешь) за мальчиками и девочками твоего возраста. Взрослые мужчины находят ребят в соц. сети и заводят с ними «дружбу»: сначала комментируют фотографии, потом начинают осыпать комплиментами, предлагают пойти куда-нибудь, обещают подарить что-нибудь, угостить мороженым, покатать на карусели и т. д. При этом все время спрашивают – а что ты любишь? А нравится ли тебе гулять с

мальчиками? А какая ты? Все эти люди – преступники. **Взрослый, незнакомый тебе человек не имеет права задавать тебе личные вопросы! Не иди с ним на контакт! Если вдруг к тебе на страничку пришел взрослый мужчина – это уже повод насторожиться, обязательно скажи об этом родителям! Не отвечай на его сообщения, не соблазняйся подарками, которые он тебе будет предлагать, ничего ему о себе не рассказывай** . Это по-настоящему серьезно: не надо думать, что это просто «хороший человек». Хорошие люди не добиваются внимания детей, не расхваливают их внешность и не сулят золотые горы за личную встречу, не просят прислать свои фото «в маечке и трусиках», не пишут разные странные и неприятные фразы. Так что – никакой вежливости, гони его! И – никакого смущения, твои родители должны знать об этом типе, ведь это потенциальная опасность не только для тебя, но и для других девочек.

Общие правила безопасности

Конечно, как ты сама догадываешься, совершенно невозможно заранее предугадать все жизненные ситуации, в которые ты можешь попасть, и все неприятности и трудности, с которыми тебе предстоит столкнуться в будущем. Однако это не обязательно: если ты научишься соблюдать правила безопасности постоянно, без напоминания взрослых и протеста с твоей стороны, то это уберезет тебя от множества самых разнообразных проблем. Может быть, сейчас тебе все это кажется лишним, ненужным и даже смешным – ну как можно бояться всего на свете?! – однако позже ты обязательно скажешь спасибо... нет, не нам, и даже не папе с мамой, которые все время твердят тебе о необходимости быть осторожной и беречь себя. Нет, ты скажешь спасибо самой себе – за то, что прислушалась к советам взрослых и не стала рисковать собственным здоровьем и даже жизнью.

Итак, что это за «общие правила безопасности», которые следует соблюдать каждому здравомыслящему человеку? Перечислим их.

– По возможности **не ходи по темным улицам одна**. Если возвращаешься домой поздно, обязательно попроси кого-нибудь проводить тебя. Также позвони родителям, пусть встретят, уверяю, они это сделают с радостью, потому что очень волнуются за тебя. В любом случае, постарайся весь путь из гостей (того места, где ты была) до дома проделать с надежным провожатым. Между прочим, взрослые женщины всегда придерживаются этого правила – мало ли, какие беды могут подстергать даму ночью на улице! Так что привыкай.

– Если вдруг тебе пришлось идти одной, **выбери самый безопасный маршрут до места назначения** (до дома или до того места, куда ты направляешься). Возможно, тебе придется идти на пятнадцать минут дольше, чем если бы ты пошла напрямик через стройку или темный сквер, однако лучше затратить на дорогу больше времени и быть в безопасности, чем попасть в руки хулиганов или упасть в яму и подвернуть ногу.

– Что бы тебя ни заставило выйти ночью из дома, **никогда не ходи по темным безлюдным местам**, избегай таких страшных мест, как стройка, пустырь, подворотни, проходные подъезды, заброшенные здания, неосвещенные скверы, парки и уличные тупики. Помни, что твой страх в данном случае не более чем разумная осторожность, а отсутствие этого страха – не бесстрашие и отвага, а элементарная глупость! Не подвергай себя опасности, **иди там, где горят фонари и ходят люди**. Чем больше будет вокруг тебя народа, тем лучше!

– Если тебе кажется, что **за тобой кто-то крадется, то не отмахивайся от своего страха**. Лучше перестраховаться, чем обмануться: прими меры, обезопась себя от возможного преследования. Не надо продолжать путь как ни в чем не бывало, считая свои страхи беспочвенными только на том основании, что, оглянувшись назад, ты никого не заметила. Преследователь может быть очень хитрым и выслеживать тебя умело, как охотник – дичь. Поэтому, если вдруг тебя что-то насторожило, сразу же беги туда, где тебе могут помочь: в идеале это отделение полиции, однако и охранный пункт, который есть в любом офисе и при каждом магазине, тебе тоже подойдет. Не волнуйся, к тебе прислушаются и

обязательно помогут. Видишь ли, в наше время нападения на детей и подростков, к сожалению, далеко не редкость, поэтому взрослые сразу же отреагируют на твою просьбу о помощи и позаботятся о твоей безопасности. Если же поблизости нет полицейских или охранников, хотя бы отыщи какой-нибудь достаточно большой магазин и войди в него. Для тебя важно оставаться в окружении людей, пока угроза не минует. Но на всякий случай лучше позвонить родителям или другим взрослым, которые могли бы приехать за тобой. Мало ли, вдруг преследователь затаился и выжидает, когда ты выйдешь на улицу? Будь очень осторожна.

– Возвращаясь домой по темноте, **иди там, где ярко горят фонари**. Не заходи в тень, не приближайся к подъездам, кустарникам, деревьям, машинам, другим объектам, в тени которых мог бы затаиться плохой человек.

– Особое предупреждение насчет машин: **обходи их стороной, даже если они выглядят мирно припаркованными на стоянке**. Бывали случаи, когда детей похищали таким образом: когда они проходили мимо вроде бы пустого автомобиля с потухшими фарами, резко открывалась дверца и их втаскивали в салон. Помни: если ты никого в машине не видишь, то это не значит, что там действительно никого нет. Там может притаиться человек с плохими намерениями. Поэтому постанови себе за правило всегда обходить машины стороной, не рискуй.

– Если знаешь, что **придется поздно возвращаться домой, не надевай слишком откровенную одежду** – мини – юбку, прозрачные кофточки, колготки в сеточку. Это правило тебе придется соблюдать всю жизнь, потому что наряженные подобным образом девочка, девушка и женщина всегда будут провоцировать мужчин с нездоровой психикой на насилие. Разумеется, не все мужчины реагируют на красивых девушек таким образом, но какая тебе разница, как ведут себя другие, если ты сама столкнешься с мерзавцем? Поэтому я и говорю тебе – не надо лишний раз привлекать к себе внимание на улице в позднее время суток. Надень лучше что-нибудь поскромней. Всегда можно иметь при себе другую одежду, чтобы переодеться в нее после праздника. В гостях – пожалуйста, сиди в мини-юбке, а когда пойдешь домой, надень джинсы, так будет всем спокойнее.

– **Будь сдержанна в общении с незнакомцами** (об этом мы уже говорили выше), ничего не рассказывай ни о себе, ни о своих родителях, ни о ваших покупках и вещах, имеющих в доме. Сама рассуди: если у человека чистые помыслы, то он не будет вытягивать сведения из ребенка, а свяжется с его родителями и будет общаться с ними. Если же он пристаёт с разговорами к тебе, то какими бы безобидными ни казались тебе его вопросы и шутки, надо тем не менее спросить себя – что ему может быть от меня нужно? Интерес взрослого к чужому ему ребенку всегда настораживает.

– **Не теряй ключи, не оставляй без присмотра сумку, из которой могут вытащить кошелек и документы**. Кстати, не стоит носить с собой важные бумаги, а **большую сумму денег лучше держать на карточке и никому, ни при каких обстоятельствах не сообщать ее пин-код** и, конечно, не записывать его в тетрадке или на полях учебника. Думаешь, это шутка? Вовсе нет, очень много рассеянных ребят, да и взрослых тоже, чего уж тут скрывать! – по собственной неосторожности становятся жертвами воров, держа в открытом доступе записанный пин-код. Запомни эти цифры наизусть и не делись ни с кем этой информацией.

– Если тебе предлагают что-то купить или заплатить за какую-то услугу, то есть потратить достаточно большую для тебя сумму денег, то не делай этого, не посоветовавшись предварительно с родителями или учителями. Не бойся показаться «маленькой девочкой, которая не может сама принять решение, без мамочки с папочкой». Люди, которые пытаются взять тебя на «слабо», явно манипулируют тобой, то есть хотят обманом добиться от тебя нужных им действий. А это говорит о том, что тебя собираются «раскрутить» на деньги, иначе говоря, обворовать. Чтобы не попасть в эту ловушку, нужно всегда обдумывать свои действия и ничего не делать спонтанно. Этот совет не помешал бы и многим взрослым, ведь ты сама знаешь, сколько мошенников развелось в наше время: о них

постоянно говорят по телевизору, предупреждая население, однако всегда находятся «простачки», которых обводят вокруг пальца. Чтобы не пополнить их ряды, обдумывай каждый свой поступок.

– **Если купила на дискотеке или любом другом людном мероприятии кока-колу или сок, то держи стакан при себе, не оставляй его без присмотра.** Существует опасность, что в твой напиток могут добавить наркотическое средство, которое сделает тебя безвольной и согласной на все. К сожалению, такого рода преступления случаются постоянно: преступники добавляют девочкам в питье некие таблетки или порошок, а затем уводят их с дискотеки, и те идут, как куклы, ничего не соображая и не имея воли протестовать. Так что будь очень осторожна. Если хочется пить, покупай закрытую бутылку воды или лимонада или бери сок прямо из рук бармена и тут же пей. Не бери от незнакомцев ни напитков, ни еды, ни сладостей.

– **Заведите в семье полезную привычку: уходя куда-нибудь, сообщайте друг другу, куда идете и когда вернетесь.** Так ты точно будешь знать, где твои мама и папа, а они будут в курсе твоих перемещений. Это не унизит твоего достоинства, но в какой-то мере обезопасит тебя. Ведь если ты, например, задержишься где-то, твои родители будут знать, где тебя искать. А это иногда может быть очень кстати, поверь мне.

– **Никогда не открывай входную дверь, не спросив, кто пришел.** Если человек тебе известен, то можешь впустить его в квартиру, если же нет – не открывай ему. Об этом мы тоже уже говорили, однако хочу еще раз подчеркнуть – не бойся прослыть «маленькой девочкой, которая всего боится», знай, что у тебя есть полное право открывать дверь только тем, кого ты знаешь лично. Ты находишься в своей квартире, и только тебе решать, кого в нее пускать.

– **Собираясь на долгую прогулку, отдай предпочтение удобной обуви с небольшим устойчивым каблуком.** Казалось бы, это так логично и понятно, что нормальный человек иначе и не поступит. Ан нет! Как раз девчонки и склонны совершать эту очевидную глупость! Конечно, в какой-то мере их можно понять: им так сильно хочется понравиться ребятам, что они готовы терпеть неудобства и мучиться на высоких каблуках, лишь бы на них смотрели с восторгом. Знаешь, я ничего не буду тебе сейчас говорить о том, что высокий каблук в принципе вреден для твоего еще не полностью сформировавшегося организма. Это действительно так, и врачи постоянно твердят об этом, как и твои родители, и учителя, и тренер спортивной секции. Было бы здорово, если бы ты к ним прислушалась, потому что если ты сама не позаботишься о своем здоровье, то кто еще это сделает за тебя?.. Но я сейчас не об этом. Видишь ли, каблуки в обычной жизни – это одно дело. Но если ты надеваешь туфли на шпильках в поход или на прогулку в лесу, то это уже явная глупость. Тем самым ты стократно увеличиваешь риск подвернуть ногу. Подумай, стоит ли такая вот «красота» сломанной щиколотки?

– **Будь осторожна с незнакомыми животными.** Подкармливая на улице кошек, старайся ничем не вызвать их агрессию: они могут оцарапать тебя и тем самым занести инфекцию. Еще опаснее чужие собаки – ни в коем случае нельзя их гладить, потому что ты не знаешь, как животное отреагирует на твое движение. Оно может обрадоваться, а может – укусить. Трогать можно только тех собак, которых ты хорошо знаешь. Это правило нужно соблюдать неукоснительно. Это во-первых. А во-вторых, никогда не наклоняйся к животным близко, твое лицо должно быть вне зоны досягаемости их зубов и когтей. Даже самый милый и безобидный котенок может повредить тебе лапкой глаз, не специально, а просто разыгравшись. Будь осторожна, это не шутки.