

А. Дронов  
Настольная книга для мальчиков 21 века



## Аннотация

*Быть мальчиком 21 века непросто: школа, родители, учителя, одноклассники, уроки, домашние обязанности. А еще хобби, спорт, друзья, девочки... Как найти для всего этого время? Как совмещать учебу и развлечения? Как знакомиться с девушками и быть самым популярным в классе? На все свои вопросы ты найдешь ответы в этой книге, ведь она написана о тебе и для тебя!*

## Настольная книга для мальчиков 21 века

Эта книга адресована всем мальчишкам, которые только входят во взрослую жизнь и потому многого еще не знают. Им хочется получить ответы на свои очень важные вопросы, разобраться в окружающем мире и самих себе, научиться улаживать конфликты и понимать девочек. Это период взросления, изучения вселенной и собственной индивидуальности, и мы надеемся, что наша книга сыграет роль советчика и подскажет им, как нужно себя вести и что делать в разных жизненных ситуациях.

### Глава 1 Школьная жизнь

Казалось бы, еще вчера ты ходил в детский сад и бегал с приятелями во дворе, не задумываясь ни о чем серьезном, а сегодня уже идешь в школу, и на уме у тебя не игрушки и мультики, а уроки и новые школьные знакомые. Ничего в тебе самом не изменилось – ты все тот же, и родители те же, но ты сделал первый шаг из детства во взрослую жизнь, ты стал старше, и жизнь твоя уже никогда не станет прежней. Но ведь это хорошо! Тебе предстоит узнать столько нового, многому научиться, завести немало интересных знакомств, и в том числе с ребятами в твоём классе.

В этой главе мы поговорим о том, как строить отношения с одноклассниками.

Каждый коллектив складывается из отдельных личностей, поэтому поначалу вам всем придется привыкать друг к другу, учиться ладить, да и потом, когда вы получше узнаете друг друга, нужно будет соблюдать определенные правила взаимодействия, то есть, если говорить компьютерным языком, «по умолчанию» вести себя, как принято у вас в классе. Это не значит, что ты должен будешь строить из себя человека, которым не являешься на самом деле, вовсе нет; но какую-то роль играть все же придется. Это не страшно: на самом деле все люди время от времени «примеряют маски», ведь быть одинаковым всегда и везде попросту невозможно. Сам подумай – ведь с мамой и папой ты общаешься совсем не так, как с приятелем, друзья видят в тебе «своего парня», для бабушки ты – маленький внучок, для младшей сестрички – умный старший брат. Ты всегда разный, и меняешься ты в зависимости от ситуации и людей, тебя окружающих. И не ты один – все мы в той или иной степени «хамелеоны» (знаешь этих забавных ящерок, которые меняют цвет, приспосабливаясь под окружающую среду?). Так что и в классе ты будешь вести себя в соответствии с собственными жизненными установками и ожиданиями одноклассников. Это что-то типа игры – сценарий уже написан, и в нем для каждого ученика есть своя роль, и каждому найдется место в коллективе. И каким оно будет – во многом зависит от тебя. Ты можешь стать лидером или предпочесть роль ведомого... но в любом случае в стороне ты не останешься.

### Из гусениц – в бабочки

В классе – впрочем, как и в любом другом коллективе – всегда можно выделить несколько условных групп. Во-первых, это лидеры, вожаки. Как правило, их не очень много – один или два человека, и узнать их очень просто: они ведут себя уверенно, и окружающие так или иначе к ним прислушиваются. Я не случайно сказал «так или иначе». Дело в том, что лидеры могут быть формальными, то есть выбранными учителями, и неформальными, то

есть теми, кого выделяют сами ребята. В первом случае это могут быть: староста класса, командир отряда, отличник, общественный активист, – то есть мальчик или девочка, которые хорошо учатся, примерно себя ведут, занимаются общественной работой в классе, ходят на общешкольные сборы и являются любимцами учителей. Не всегда таких лидеров любят в классе, сам знаешь, как могут задаваться «учительские любимчики». Неформальные же лидеры пользуются авторитетом у одноклассников, и нередко ими становятся ребята, не проявляющие особых талантов в учебе и не рвущиеся к власти. Однако, не являясь ни старостами, ни командирами, они тем не менее активно влияют на жизнь класса, и даже руководят ею. Так, авторитетный троечник может повести за собой класс, тогда как у отличника это не получится. Узнать неформального лидера так же легко, как формального, нужно только обратить внимание на поведение ребят в классе – тот парень (или девочка, почему нет?), к мнению которого все прислушиваются, и будет «искомым объектом».

Куда более многочисленную группу составляют так называемые «хорошисты». Здесь речь идет не об оценках, а о той роли, которую эти ребята играют в классе. Как ты можешь догадаться по названию, это – основная масса учеников, которая не старается выбиться в лидеры, но в то же время и не отсиживается «на обочине». «Хорошисты» в меру активны, неплохо учатся, но не слишком усердствуют, учителя на них не жалуются, но не особо выделяют. В общем, это та самая золотая середина, о которой ничего толком и не скажешь, кроме того, что у этих ребят проблем нет.

Есть еще одна группа – «серые мышки» или «ботаны». К ней относятся ребята, которых не слишком любят одноклассники, но терпят в силу их безобидности и (если уж на то пошло) очевидной пользы. Так, во время контрольных к «ботанам» обращаются за помощью, и те, как правило, никому не отказывают и дают списать, подсказывают правильные ответы, и тем самым как бы «оправдывают» себя. А «серые мышки» обычно очень послушные и всегда охотно помогают учителям прибраться в классе: моют доски, полы, сажают цветочки, дежурят. Одноклассникам это только на руку: всегда можно попросить «мышку» подежурить за них. Так что эта роль, может быть, не слишком почетна, но и ужасного в ней ничего нет.

А вот к последней, слава богу, обычно не слишком многочисленной, группе относятся «отщепенцы», или «изгой». Это те несчастные ребята и девчонки, которых коллектив класса активно не принимает и подчеркнуто отвергает. «Изгоев» оскорбляют, над ними смеются, публично унижают и даже бьют, и с этой ситуацией непременно нужно бороться! К сожалению, без помощи взрослых проблему решить очень трудно, и выйти из конфликта своими силами – задача не из легких... Чтобы избавиться от клейма «изгой», недостаточно просто начать вести себя по-другому, иной раз приходится даже менять школу, чтобы вписаться в новый коллектив. И тут, конечно, придется просить помощи у родителей. Но и самому при всем при том не следует сидеть сложа руки. Так что, если, по несчастливой случайности, ты стал «изгоем» в своем классе, то тебе обязательно следует поискать причину случившегося: вполне вероятно, в чем-то виноват и ты сам. Хотя все это, конечно, не дает людям право так к тебе относиться... но подростки жестоки, когда-нибудь потом твои одноклассники будут стыдиться своего нынешнего поведения (правда, «изгой» это мало утешает). Но это будет еще не скоро, когда все вы вырастаете, а пока тебе нужно самому себе помочь: задумайся, почему вдруг класс отвергает тебя?

Тут может быть несколько вполне конкретных причин, давай разберемся в них по порядку.

1) Ты постоянно ябедничаешь на своих одноклассников учителям, «доносишь» на ребят, подставляешь их. Тебе хочется нравиться взрослым, и ты делаешь все возможное, чтобы они похвалили тебя. При этом интересы одноклассников тебя не волнуют.

2) Ты совершенно не умеешь нормально разговаривать с ровесниками, и все разговоры у тебя сводятся к драке. Ты ведешь себя агрессивно и неадекватно.

3) Ты неряшлив, неопрятен, от тебя постоянно воняет несвежей одеждой, невымытым телом и нечищеными зубами. С тобой просто невозможно рядом находиться, не то что

общаться.

4) Ты несдержан на язык, и нередко позволяешь себе резкие высказывания в адрес одноклассников. Разве кому-то может это понравиться? Если ты оскорбляешь окружающих, пусть это даже происходит во время горячего спора, то не стоит ожидать от ребят хорошего отношения к тебе!

5) Ты выглядишь не так, как все остальные твои одноклассники. Речь идет не о твоих физиологических особенностях, так как здесь ты вряд ли что-то можешь изменить, да и не так это важно, по сути. Я имею в виду другое – твою манеру одеваться, вести себя, твой стиль жизни. Скажем, если ты позиционируешь себя как гот или панк, тогда как все твои одноклассники далеки от этих субкультур, то наверное их неприязненное отношение не должно тебя удивлять. Впрочем, может быть и обратная ситуация: в классе все панки, а ты один эмо или просто прилежный, послушный мальчик, который хочет не играть в разные игры, а хорошо учиться, чтобы с отличием закончить школу и поступить в престижный вуз.

6) Ты не желаешь жить жизнью класса, не разделяешь увлечений своих одноклассников, презираешь их интересы. Скажем, все вокруг тебя играют в одну видеоигру, а ты – нет. Или у вас в классе принято болеть за местную футбольную команду, а ты открыто заявляешь, что футбол – вообще отстой, а ваша команда – особенно. Ты никогда не ходишь с ребятами в кино, не едешь с классом в Питер или Москву на каникулах, не участвуешь в праздниках и т. д. Таким образом, ты сам себя отделяешь от класса, противопоставляешь себя большинству.

7) Ты чувствуешь себя умнее всех в твоем классе и не стесняешься это показывать. Возможно, так оно и есть на самом деле, но твой интеллектуальный снобизм ни в коей мере не добавит тебе популярности среди одноклассников. Да и как ты себе представляешь ваше общение? Никто добровольно не признает себя человеком «второго сорта», а твоя позиция не предусматривает для одноклассников более приятной роли.

Если ты будешь честным с самим собой, то обязательно найдешь причину, по которой одноклассники тебя не любят. Можешь считать это важным началом «работы над ошибками»: зная, откуда у проблемы ножки растут, можно попытаться исправить ситуацию, найти наилучший для тебя выход. Правда, как уже было сказано выше, непременно нужно заручиться помощью взрослых – родителей, может быть, учителей тоже. Не бойся, взрослые отлично понимают, что происходит в твоей жизни – во-первых, у них за плечами немалый жизненный опыт, а во-вторых, они и сами, вполне возможно, когда-то прошли через это нелегкое испытание. Уж поверь, очень много хороших людей были «изгоями» в классе, ты не один такой!

Что можно сделать, чтобы выйти из ситуации победителем? Варианты разные:

– Если ты понял, что ты не хочешь быть похожим на своих одноклассников, тебе не нравятся их интересы, увлечения, стиль жизни, то тебе будет проще поменять класс, а не ломать себя. В этом случае взрослые обязательно пойдут тебе навстречу и помогут перейти в другую школу. Только подойди к выбору нового коллектива разумно и ответственно. Подумай хорошо, чего ты от него ждешь. Скажем, если ты настроен на серьезную учебу, и именно по этой причине тебя не принимали в классе, то новая школа должна быть лицеем или гимназией с углубленным изучением математики, литературы или иностранного языка. Также можно найти школы со спортивным уклоном.

– Если ты понимаешь, что никогда не станешь своим в классе, однако отдаешь себе отчет в том, что переход в новую школу или в другой класс ничего не изменит, проблема вполне может возникнуть и там, то просто попробуй найти себе коллектив единомышленников вне школьных стен. Это может быть спортивная секция, творческий кружок, театральная студия, языковые курсы и т. д. В этом случае ты хоть и не вольешься в класс, но будешь чувствовать себя гораздо увереннее. Возможно, одноклассники никогда не примут тебя в свои ряды, но это уже не будет тебя ранить. И со временем от тебя просто все отстанут.

– Если ты осознаешь, что проблема в тебе (твоем внешнем виде, привычках,

поведении), то попытайся изменить себя. Это не значит, что нужно слепо подстраиваться под одноклассников – копировать их стиль одежды, прически и т. д., это лишнее. Просто надо постараться вписаться в коллектив, устранив то, что этому мешает: начать следить за собой, ухаживать за своей одеждой, следить за речью, в общем, стать лучше. Это трудно, но возможно. Процесс, вероятно, займет немало времени, и одноклассники не сразу изменят свое отношение к тебе, но это обязательно произойдет, надо только потерпеть. Результат того стоит.

О том, каким образом можно изменить себя, чтобы наладить отношения с одноклассниками, мы поговорим ниже. Возможно, кое-какие из советов тебе пригодятся.

### **«Мы с тобой одной крови, ты и я!»**

В книге Редьярда Киплинга «Маугли» мальчик, воспитанный волками, обращался ко всем животным с одной и той же фразой, которая вынесена в подзаголовок. И это не просто слова: Маугли подчеркивал, что все они – и удав, и слон, и волки, и буйволы, и он, «человеческий детеныш», – созданы из плоти, и в них во всех течет одинаковая кровь. А это значит, что у них нет причин для ссор и непонимания. И животные с неизменной благосклонностью откликались на призыв мальчика и позволяли ему охотиться на своей территории. А раз уж Маугли в джунглях удавалось найти со всеми общий язык, то и ты, цивилизованный мальчик XXI века, справишься с этой задачей! Тем более что твои одноклассники – не дикие звери, а вполне нормальные ребята и девчонки! Нужно просто понять, что вам мешает общаться на одной волне, и по возможности устранить причины недопонимания.

– **Ты чувствуешь себя неудачником.** Чаще всего это неприятное самоощущение возникает у ребят из-за их несоответствия образу, наиболее популярному в классе. Разумеется, краеугольным камнем тут становится финансовое благополучие: одни мальчишки ходят в самой дорогой одежде, с модными прибабасами и навороченными гаджетами, а другие только мечтают об этом, но у них нет денег, чтобы купить все это. Что тут скажешь, это проблема всего нашего общества – расслоение очень велико, и нет ничего удивительного в том, что в одном классе учатся дети из богатых и не очень обеспеченных семей. Однако знаешь, что хуже всего? Тот комплекс неполноценности, который вызревает у некоторых ребят из-за их острого желания иметь все те вещи, которые есть у их «успешных» одноклассников. Не то страшно, что у них этих вещей нет, а то, что они готовы отдать все на свете ради обладания ими! Эта страсть меняет их характер, заполняет всю их душу и буквально разъедает ее. Ты думаешь, это просто слова? Нет, к сожалению, зависть действительно меняет людей в худшую сторону. Может быть, ты и сам знаешь таких ребят, которые вечно ходят мрачнее тучи, в компании сидят в стороне и смотрят исподлобья, а когда с ними не хотят общаться или не приглашают на праздник, винят во всем свою несчастную судьбу – дескать, только потому, что у них нет денег, они никому не нравятся... Но это не так. Просто людям неприятно в их обществе, с ними же даже разговаривать нормально не получается – они так сильно завидуют «везунчикам», что это прорывается в каждом слове! Так что, каким бы ни было материальное положение твоей семьи, помни, что не оно обеспечивает тебе успех в классе (или лишает его). Главное – какой ты сам. А деньги – дело наживное, на самом деле.

– **Твоя внешность далека от идеала.** Ты считаешь причиной своей непопулярности в классе свою излишнюю худобу или полноту, оттопыренные уши, маленький рост, неразвитые мускулы, неправильной формы нос, сутулость и т. д. Но, во-первых, ты слишком пристрастен: уверяю тебя, никто из окружающих не уделяет твоей внешности столько внимания, как ты об этом думаешь. А во-вторых, если уж тебя так беспокоят проблемы твоей фигуры или лица, ты всегда можешь поработать над собой. Например, заняться осанкой, подкачать мышцы, начать бегать по утрам, укрепляя организм. Да мало ли способов улучшить внешность! Можно сделать хорошую стрижку, ведь аккуратная голова добавляет привлекательности. Но все это не главное. Зачастую люди просто не хотят искать настоящую

проблему и приписывают свой неуспех реальным и мнимым недостаткам внешности. Но представь себе, что завтра ты проснешься писанным красавцем. И что, твои одноклассники сразу же поменяют к тебе отношение? Вряд ли, ведь характер у тебя останется прежним! Чтобы измениться в лучшую сторону, нужно поменять свое отношение к окружающим и к самому себе. И знаешь, что тебе поможет? Чувство юмора! Смейся, весели других, с улыбкой воспринимай жизнь и увидишь, ребята очень скоро заметят, какой ты классный парень. Если им будет легко общаться с тобой, то они будут делать это с удовольствием! И они вряд ли станут обращать внимание на твой маленький рост или торчащие уши, а если в шутку и скажут что-то, то вы вместе посмеетесь над этим пустячком. Вообще-то все люди не идеальны, и у твоих одноклассников тоже есть недостатки, которые вовсе не так страшны, правда? К тому же из худенького пацана завтра вырастет здоровенный качок, а из полного домашнего мальчика получится сильный и уверенный в себе лидер. Жизнь тем и удивительна, что в ней все возможно. Просто не надо заикливаться на пустяках.

– **Ты сам противопоставляешь себя классу.** Мы уже говорили выше, что подобное поведение никому не может понравиться, ведь если один человек показывает всем, что он самый умный, красивый, талантливый или сильный, то это означает, что все остальные не дотягивают до его уровня, то есть хуже него, глупее, уродливее, слабее. Ни одному нормальному человеку не хочется играть роль второй скрипки или «создавать свиту королю», то есть тебе. Может быть, ты этого в полной мере заслуживаешь, но... почему ты должен блистать и царить за счет других? Да, ты яркий и нестандартный человек, это большой плюс тебе. Но включи мозг и подумай, как тебя воспринимают одноклассники. Скорее всего, для них на первый план выступает не твоя необыкновенная индивидуальность, а твоя заносчивость. Вот над этим тебе и стоит поработать. Вполне можно оставаться личностью и вместе с тем не давить на других. На практике это значит, что в любом разговоре ты должен слушать других, а не только говорить, интересоваться мнением одноклассников, их желаниями. Если в классе у ребят есть какой-то общий интерес, то хотя бы попробуй разделить его. Вдруг тебе понравится? Быть частью команды не так уж плохо! Твоя индивидуальность не пострадает от того, что ты поиграешь с мальчишками в волейбол на перемене или сходишь с ними на каток. Тебе не нравятся их увлечения? Что ж, это твое право, но ты хотя бы должен знать, от чего отказываешься, а для этого надо попробовать. К тому же отказаться от участия в игре можно по-разному, можно сделать это корректно: «Ребята, у меня не слишком хорошо получается играть в вашу стратегию. Зато я мастер в том-то и том-то, могу показать». Уверен, твои одноклассники с удовольствием попробуют что-то новенькое, что ты им предложишь. Ну и вот еще что: поменьше раздавай бесплатные советы. Если кому-то потребуется твоя помощь, к тебе обратятся.

– **Ты прирожденная жертва.** Ты ведешь себя так, словно весь мир ополчился против тебя. Когда с тобой заговаривают, ты втягиваешь голову в плечи. Боишься резких звуков, постоянно оправдываешься, в общем, делаешь все возможное, чтобы тебя сочли слабым и беззащитным. Ты такой и есть – беспомощный, как новорожденный щенок. Именно это и притягивает к тебе обидчиков, некоторым ребятам ужасно нравится обижать слабых, таким образом они кажутся самим себе раз в сто сильнее. Чтобы в корне переломить ситуацию, прямо сейчас начинай выбарывать уверенность в себе! Для начала спроси себя – ты и правда хочешь провести всю свою жизнь в страхе? Думаю, что тебе этого не надо. Значит, берись за дело. Для начала найди в вашем городе секцию по вольной борьбе, самбо, дзюдо или другому подобному виду спорта и запишись в нее. Ищи сам или попроси родителей помочь тебе в поиске. Занимайся с полной самоотдачей, но не жди мгновенных результатов. Скорее всего, чтобы появились реальные успехи, тебе понадобится около полугода. Однако твоя самооценка вырастет, ты почувствуешь себя сильным и уже не будешь выглядеть жертвой. Да и у твоих прежних обидчиков поубавится желания трогать тебя. Но помни: ты занимаешься для того, чтобы стать независимым и уверенным в себе человеком, а не для того, чтобы отомстить одноклассникам... Будь добр к тем, кто когда-то обижал тебя, прости этих ребят и не уподобляйся им. Твоя задача – задавить в себе жертву, а не вырастить в себе



палача. Сила должна быть разумной.

– **Ты слишком застенчив.** Тебе кажется, что все ребята вокруг тебя лучше, чем ты, веселее, у них все получается, тогда как ты не уверен, что сможешь так же далеко кинуть мячик или прыгнуть. Вот почему на перемене все веселятся, болтают, играют и смеются, а ты стоишь в сторонке один и скучаешь, изо всех сил делая вид, что тебе все равно. Но тебе далеко не все равно, правда? И ты многое бы отдал, чтобы оказаться среди одноклассников, но ты не можешь сделать первый шаг. Не знаешь как. И тебе страшно, что тебя не примут. Но знаешь, в этом-то вся беда и есть – боясь отказа, ты не даешь себе шанса попробовать. Ты заранее смиряешься с поражением (одиночество и скука – это ведь и есть поражение!) и проигрываешь войну без боя. А ты просто скажи себе: я очень интересный собеседник, я веселый, я хороший друг. Все это правда, поэтому не сомневайся, иди к ребятам. Да, это требует мужества. В сторонке стоять куда как проще. Но не сделав этот шаг, ты никогда не выйдешь из своего кокона, не найдешь друзей, не будешь принят в компанию. Ты, конечно, думаешь, что это одноклассники должны с тобой заговорить первыми? Но ведь они видят, что ты сам от них отдаляешься, и им кажется, что тебе их общество не интересно! Покажи им, что готов к общению, улыбайся, спроси у них что-то, хотя бы во что они играют. Активно иди на контакт – это единственный совет тебе! Возьми себе за правило каждый день с кем-нибудь заговаривать и постепенно проявляй все больше активности. Вот увидишь, очень скоро твое одиночество закончится.

### **Будь тактичным и внимательным**

Некоторые ребята считают, что в дружбе допустимо абсолютно все. Я неоднократно слышал такие высказывания: «Друг должен знать все, что я о нем думаю», «Другу надо говорить всю правду в лицо», «От друга ничего нельзя скрывать».

Да, доля истины в этих словах есть: если ты не скажешь другу то, что он должен знать, то он может остаться в неведении, а ведь нет ничего дороже правды! Но с другой стороны, правда правде рознь, как бы странно это ни звучало. А именно – не всякую правду нужно говорить людям. Некоторые вещи ни к чему не приведут, кроме обид и разочарований. Поясню на примере.

Коля и Саша дружили с первого класса. Они все делали вместе – гуляли, ходили в школу, готовили уроки. Их называли «друзья-неразлейвода». И вот к ним в класс пришла новенькая девочка, Наташа, и Коля с Сашей оба захотели с ней дружить. Они были очарованы Наташей и поначалу решили гулять все втроем. Так бы все и продолжалось, если бы не Саша. Он решил, что Наташа должна быть только его подружкой, и поэтому серьезно поговорил с Колей: сказал, что очень ценит Колю как друга, но ведь на самом деле Саша куда лучше, и сильнее, и красивей, и вещи у него лучше, и Наташе нужен именно Саша, а не Коля. Саша думал, что друг должен признать его правоту, ведь он сказал правду. Но Коля обиделся. Дружбе, которая длилась четыре года, пришел конец. Саша всем потом говорил, что Коля обиделся на него из-за Наташи, потому что тоже хотел с ней дружить. Но дело ведь вовсе не в девочке, как ты понимаешь. Просто то, что Саша считал правдой, ею вовсе не являлось.

Иной раз мы говорим людям те вещи, которые не могут принести им никакой пользы, зато боль причинят наверняка. Зачем, например, говорить одной девочке о том, что она не такая красивая, как ее подружка? Или, обидевшись на бабушку, говорить ей, что Катина мама гораздо вкуснее печет пирожки (даже если это чистая правда)!

Правда не должна быть оружием мести. Она должна не обижать людей, а разжигать в них желание что-то делать, меняться к лучшему, идти вперед. Так что, говоря правду, будь тактичным! Той же бабушке можно сказать, что тебе страшно понравились пирожки, которыми тебя угощали у Кати в гостях: уверяю тебя, бабушка в тот же день возьмет рецепт и вскоре угостит тебя такими же! А девочке можно сказать, что у ее подруги очень красивая коса, и кто знает, может, новая прическа украсит и ее тоже?

Говори другу только то, что ему действительно нужно знать. Если он что-то делает

неправильно, подскажи ему, как надо. Не идет новая рубашка – скажи, что в другой одежде он смотрится лучше. В общем, будь правдив, но тактичен.

## **Держи язык за зубами**

Нет ничего хуже, чем болтливый друг! Человек, который не умеет держать язык за зубами, может очень сильно ранить, сам того не желая. К сожалению, очень многие ребята путают два понятия – общительность и болтливость. Первое – это свойство характера, врожденное или приобретенное, и ничего плохого в нем нет: если ты умеешь веселить людей, знаешь, о чем и как с ними разговаривать, то почему бы и не поговорить о том о сем? Общительность помогает находить со всеми общий язык, сближает людей. Однако болтливость – это совсем другое дело. Это неумение молчать даже тогда, когда это нужно делать. Ведь недаром говорят, что «молчание – золото»! Так и есть. И лучше промолчать тогда, когда надо говорить, чем лишний раз сказать слово, когда надо смолчать!

Приведу простой пример.

Сережа пригласил на день рождения одноклассников. Каждый принес подарок имениннику. Сережа развернул каждый пакет, все посмотрел, но не просто всех поблагодарил, а подробно описал свои ощущения от подаренных вещей. Вите он сказал, что его рамка для фото очень красивая, но у него уже есть такая. Инну поблагодарил за связанный ею шарфик, но добавил, что вряд ли будет такое носить. Больше всего Сереже понравился подарок Вани – дорогие говорящие часы. На Сенин диск он даже не взглянул – в эту игру он играл три года назад, старье. Да и Ритина чашка с картинкой – ерунда...

День рождения прошел нормально: все вкусно поели, поиграли в разные игры на компьютере, покидались друг в друга мячом. Однако почему-то никто из ребят больше не рвался в гости к Сереже. А тот никак не мог понять – что случилось? Он же был таким гостеприимным хозяином, ничего для своих гостей не жалел!

Но видишь ли, ребятам не понравилось отношение Сережи к их подаркам. Критикуя то, что они приготовили для него, он обидел их самих.

Вообще, давай разберемся, в каких ситуациях надо держать язык за зубами.

1) Нельзя критиковать то, что тебя дарят или предлагают в виде помощи. Это не просто дурной тон, это еще и показатель твоего отношения к самому человеку. Гости, не угодившие Сереже подарком, обиделись на его замечания. И правильно сделали: он не сумел оценить их желание сделать ему приятное, доставить радость. В следующий раз уже никому не захочется что-то там для него искать, придумывать, делать своими руками. Так что прежде, чем высказаться, сто раз подумай – может, лучше просто сказать «спасибо»?

2) Ни в коем случае не распространяйся о личных проблемах твоих друзей, не раскрывай их секретов, не смейся над их переживаниями, не обсуждай их поступки. Если друзья доверяют тебе, значит, ты должен оправдывать их доверие! И только в этом случае ты можешь ожидать от них того же.

3) Не обсуждай людей за их спинами, не сплетничай и не делись подробностями чужой личной жизни просто ради желания поболтать. Это ужасно неприятно! Сам подумай, а как бы ты отнесся к тому, что твои одноклассники по косточкам тебя разбирают, а ты даже не можешь оправдаться, защититься, ведь ты далеко? Конечно, «на чужой роток не накинешь платок», права пословица, и не стоит придавать сплетням особого значения, но... сам будь выше этого и не мели языком, чтобы потешить чужие уши!

4) Не устраивай глупых розыгрышей и шуток, которые смешны только тем, кто их затевает, и зачастую больно ранят тех, над кем шутят! Речь идет о таких несмешных «шутках», как закидывание портфеля девочки на дерево, подначивание одноклассника («А слабо тебе пробежать по крыше с флажком в руке?», «Спорим, что ты не сможешь встать на уроке и заорать во все горло!»), обсуждение личной жизни друга со всем классом («А мы тебя вчера видели с Ингой из пятого «В», колись, что там у вас с ней?», «А я слышал, что твои родители разводятся, с кем будешь жить?»). Даже если тебе самому все это кажется веселым, то это не значит, что все вокруг разделяют твою точку зрения. И уж тем более



объекту твоего внимания не смешно. Поставь себя на его место – тебе не кажется, что это слишком?.. Так что в следующий раз, когда тебе захочется позубоскалить на чей-нибудь счет, сдержись. Язык за зубами – залог успеха.

### **Японское правило**

Знаешь ли ты, что для японцев одно из самых страшных несчастий – самим «потерять лицо», то есть попасть в стыдную, неловкую ситуацию, а также оказаться свидетелем «потери лица» другого человека, пусть даже их врага? Ясное дело, что терять лицо, то есть терпеть унижение, никому не хочется. Но почему так страшно увидеть унижение другого человека, и разве не приятно видеть, что враг терпит бедствие? Но в этом заключена глубокая восточная мудрость: нет никакой победы в том, чтобы видеть, как человек рядом с тобой теряет гордость, позволяет унижать себя, ломает себя! «Потеря лица» – это конец человеческого достоинства. И если ты позволяешь кому-то в своем присутствии унижать человека, то тебе самому – грош цена.

Разберем на примере из повседневной жизни.

Андрей услышал разговор двух своих одноклассников: Антон признался Ренату, что сочинение ему написал старший брат, студент филологического факультета. И когда на уроке учитель литературы похвалил Антона за лучшее сочинение, Андрей встал и при всех сказал, что это мошенничество. Ведь все писали сами, а Антону помог брат, который учится на филолога. Антону пришлось сознаться, и учитель поставил ему двойку. Но хуже всего было то, что в классе все смеялись. Разумеется, Антону было очень стыдно, но Андрей почему-то тоже не испытал никакого удовольствия. Он чувствовал себя так, словно совершил что-то постыдное. Хотя, казалось бы, он только восстановил справедливость!

Почему Андрею было не по себе? Да потому, что он публично унизил Антона. Конечно, Антон был не прав, нельзя выдавать чужой труд за свой, это нечестно. Но Андрею следовало поговорить с одноклассником, а не позорить его перед учителем и всем классом. Теперь же он потерял друга, ведь Антон никогда не захочет больше с ним общаться, и показал себя не с лучшей стороны. Зато это будет ему уроком на будущее.

### **Один оригинал лучше ста копий**

Очень часто ребята твоего возраста стремятся быть похожими на своего кумира – известного певца, артиста, знаменитого путешественника или популярного в школе мальчика, как правило, старшеклассника, или лидера класса. Это естественно, ведь для того, чтобы стремиться к какой-то цели, надо иметь ее перед глазами, и желая стать лучше, человек выбирает себе образец для подражания. Однако, искренне восхищаясь кем-то, всегда помни о той грани, которая отделяет уважение от слепого подражания. Иными словами, стремясь быть похожим на своего кумира, не впадай в крайность и не копируй его бездумно. Ведь ты все равно не станешь тем, кому подражаешь... И это хорошо! Ты – это ты, не теряй своей индивидуальности.

Поясню тебе эту мысль.

Допустим, тебе нравится твой учитель математики – он такой эlegantный, у него необычная прическа, он очень умный, эрудированный, с ним интересно, и все девчонки класса влюблены в него. А парни стремятся быть на него похожими, как и ты. И это очень хорошо, потому что такой «образец для подражания» заставляет тебя работать над собой – больше читать, чтобы быть таким же интересным собеседником, следить за собой, чтобы выглядеть столь же эlegantно, вести себя, как джентльмен. Так что плюсы очевидны. И если ты ограничишься подобным разумным подражанием, то это пойдет тебе только на пользу!

Но если ты пойдешь дальше, то сведешь все плюсы на нет. Как это? А очень просто. Некоторые ребята не просто подражают кумирам, а начинают бездумно их копировать, буквально вживаются в образ! Можно сказать, что они стремятся затмить кумира и победить его же оружием. Но ведь это глупо – вряд ли ты сможешь стать интереснее и умнее твоего учителя математики, хотя бы потому, что вы находитесь в разных весовых

категориях. Он – старше тебя, твой учитель, а ты – его ученик. Девочки все равно не влюбятся в тебя, даже если ты наденешь такой же костюм и будешь говорить только о математике. Ты будешь выглядеть не привлекательно, а глупо. Впрочем, так же глупо выглядит любой мальчишка, копирующий кумира: распишешь ли ты все тело, как Тимати, сделаешь ли дреды и пирсинг, как твой сосед – рок-музыкант, все это сыграет против тебя... Ведь ты – другой. Примерив маску кумира, ты не станешь им самим! Ты останешься собой. И хорошо бы, чтобы ты помнил об этом.

Нет ничего плохого в подражании, когда оно дает тебе стимул к приобретению новых знаний и умений. Но если оно является самоцелью... в пору кричать караул!

### **Лучший в стаде баранов**

Много ли радости быть лучшим в стаде баранов? Однако многие из твоих ровесников гордятся тем, что не отличаются от большинства, что они «такие же, как все». С одной стороны, желание не выделяться из толпы вполне понятно, ведь это дает ощущение единства, общности интересов, сплоченности. Но с другой стороны, это же и лишает человека свободы выбора: трудно сказать «я не буду» или «я этого не хочу», если все остальные «в стаде» решительно с тобой не согласны. Сам знаешь, если стадо двинулось в одну сторону, придется идти туда же, ведь идти против всех очень трудно!

Как же быть, чтобы не противопоставлять себя классу, но в то же время не идти на поводу у большинства? Возможно ли соединить «чувство локтя», ощущение «командной работы» с личной свободой? Вопрос сложный. Скажу прямо – это удастся не всем. Ведь нужно всегда помнить о том, что ты имеешь право на свое собственное мнение. Уважая мнение большинства, вовсе не обязательно ему подчиняться. И когда тебя берут на «слабо», можно и нужно отказаться заглывать крючок и поддаваться на провокацию. Но даже взрослым бывает сложно противостоять натиску общества. Окружающие могут воздействовать на тебя не только напрямую, но и исподволь, то есть ненавязчиво, очень мягко и незаметно убеждая тебя в том, что ты хочешь того же, что и все... И так просто дать себя убедить, уговорить! Так что я просто еще раз напомню тебе: ты – личность, у тебя есть свои желания и интересы, и если они не совпадают с желаниями и интересами большинства (твоего класса, школы, двора и т. д.), то это не значит, что ты думаешь и чувствуешь неправильно. Просто ты другой.

### **«Уверен ли ты в себе?»**

Тест

*Каждый человек должен уметь отстаивать свою точку зрения, если считает ее правильной. Однако не стоит забывать, что можно оказаться и неправым, и в этом случае настаивать на своем не только глупо, но и опасно: можно попасть впросак и в результате проиграть. В споре важно не просто слушать, но и действительно слышать оппонентов, принимая во внимание их доводы. Возможно, они сообщат тебе новые факты, которые на самом деле изменят твое мнение об объекте спора. Но с другой стороны, нужно быть достаточно решительным и уверенным в себе человеком, чтобы не соглашаться с «противниками» только потому, что они говорят очень убедительно... И тест как раз предлагает тебе проверить себя – насколько ты внушаем, умеешь ли отстаивать свою позицию и аргументировать свое мнение.*

Отвечай на вопросы не задумываясь, выбирая один из трех предложенных вариантов.

**1 Учитель спрашивает у класса, есть ли желающие подготовить реферат, и твой приятель называет твое имя. Учитель спрашивает, согласен ли ты. Твоя реакция:**

*А) Соглашаешься выступить перед классом, потому что учитель на тебя рассчитывает.*

*Б) Не отказываешься приготовить реферат, но с приятелем ссоришься, ведь он предложил твою кандидатуру, не узнав твоего мнения на этот счет.*

*В) Решительно отказываешься: если твой приятель такой умный, сам пусть и*

выступает с рефератом.

**2 Ты постригся, новая стрижка тебе очень нравится. Но твой друг сказал, что ты стал похож на клоуна. Твоя реакция:**

*А) Ужасно расстроишься и постараешься изменить прическу.*

*Б) Огорчишься, но не будешь спешить с выводами: пусть еще хотя бы несколько человек выскажут свое мнение о твоей новой стрижке.*

*В) Не обратишь внимание на слова друга – он тебе просто завидует!*

**3 Вам задали на дом сочинение на серьезную тему, и ты:**

*А) Попросишь кого-нибудь из близких написать текст за тебя, потому что у тебя все равно ничего не получится.*

*Б) Обдумаешь тему, придумаешь план и постараешься написать сам. Только в крайнем случае обратишься за помощью.*

*В) Будешь писать долго и упорно, и все равно не признаешь, что ничего хорошего не выходит.*

**4 Ребята предлагают тебе прогулять школу. Ты знаешь, что сегодня у тебя очень важный урок, ты долго к нему готовился, и тебе обязательно нужно выступить у доски и получить хорошую оценку. В этом случае ты:**

*А) Прогуляешь школу, потому что не хочешь противопоставлять себя коллективу, все прогуливают, и ты тоже.*

*Б) Откажешься, но обязательно объяснишь причину, ребята должны тебя понять. Или предложишь прогулять школу в следующий раз.*

*В) Откажешься, потому что в твои планы не входит вредить самому себе. И вообще, ты сам лучше знаешь, что тебе делать.*

**5 Твои одноклассники играют в одну видеоигру, которая тебе совсем не нравится. И ты:**

*А) Также играешь в нее, чтобы быть как все.*

*Б) Иногда играешь в эту игру, чтобы быть в курсе и иметь общую тему разговора с одноклассниками, но предпочитаешь другие игры.*

*В) Открыто заявляешь, что игра тебе не интересна.*

**6 Родители подарили тебе замечательный гаджет, о котором ты давно мечтал. Твой лучший друг, узнав об этом, тут же попросил у тебя эту вещь. Твои действия:**

*А) Ты дашь ему эту вещь, хотя тебе и не хочется, но разве можно отказать лучшему другу в просьбе?*

*Б) Пообещаешь другу дать гаджет чуть позже, когда сам от души наиграешься. Почему бы и не разделить с другом радость?*

*В) Откажешь под любым благовидным предлогом – слишком ценная вещь, чтобы давать ее кому бы то ни было.*

**7 Ты часто делаешь то, что не хочешь, только потому, что тебя об этом просят?**

*А) Да, это правда.*

*Б) Только в школе, и если надо что-то сделать по дому. В остальных случаях все обсуждается.*

*В) Я делаю только то, что считаю нужным.*

Подведем итоги. В зависимости от того, каких букв у тебя больше, выбери свой результат.

Превалирует буква «А». Тебя не назовешь уверенным человеком. Напротив, тебя очень легко убедить, ты все время с кем-то соглашаешься, и твоя точка зрения – вовсе не твоя, а чья-то чужая, хотя ты этого и не замечаешь. Ты мягкий и податливый, как пластилин. С этим надо что-то делать. Подумай, что тебе нравится, что привлекает в жизни? Учись отстаивать свою точку зрения. Больше всего ответов «Б». Ты умеешь настоять на своем, точно знаешь, чего хочешь, однако не скатываешься в упрямство, и это хорошо. Если ты не прав, то можешь это признать. Ты можешь быть и твердым, и гибким. Твое мнение, как правило, складывается из реальных фактов и может корректироваться. Молодец, продолжай в том же

духе.

Преимущество у «В». Ты считаешь себя независимым и решительным человеком, но, на самом деле, зачастую ты ведешь себя чересчур самоуверенно. Чтобы отстоять свою точку зрения в споре, ты будешь давить оппонентов своим авторитетом и даже оскорблять их. Это недопустимо. Уверенность в себе – это вера в свои силы и способности, а не избыточное самомнение. Будь сдержаннее, прислушивайся к мнению окружающих.

## **Ты не марионетка**

Не все люди ведут себя честно в разговоре, есть такие, кто с помощью обычной, казалось бы, беседы заставляет собеседника что-то делать, диктует свои желания, настраивает против кого-то. Тебе может показаться, что вы просто разговариваете, но на деле выходит, что тебе мягко что-то внушают, вкладывают в голову «неродные» мысли. Этим ловкачей, которые используют разговор как средство воздействия на окружающих, называют манипуляторами, потому что они манипулируют людьми – точно так же, как кукловод управляет своими марионетками, дергая их за ниточки и заставляя выделять разные коленица. Но ты-то не кукла! Ты должен уметь защитить себя от этих вредных людей! Учись выявлять манипуляторов сразу же, с первых фраз, и на корню пресекать их попытки управлять тобой.

Для того чтобы облегчить тебе задачу, расскажу о наиболее популярных у манипуляторов фразах-крючках. «Крючками» они названы потому, что с их помощью можно «зацепить» человека, поймать его как рыбу на удочку. Будь внимателен, не ловись на приманку, не попади в капкан!

– **«А слабо тебе сделать это?»** . Ну, скажем, сорвать урок, нахамить девочке, которая тебе нравится, отказаться писать контрольную, нарисовать в дневнике карикатурный портрет учительницы и т. д. Вариантов может быть сколько угодно, но факт в том, что на «слабо» ловится подавляющее большинство твоих сверстников. Еще бы, как кто-то посмел усомниться в том, что вам, таким смелым ребятам, что-то может быть «слабо»! И в результате вы делаете то, о чем даже не помышляли раньше, а именно – исполняете волю манипулятора. Подумай-ка сам, ведь это же именно он предложил тебе сделать что-то, а ты так по-глупому повелся на его манипуляцию!.. Кстати, хочу заметить, что не всегда во фразе открыто звучит пресловутое «слабо», бывают и другие варианты: «Пойдем покурим, ты же не маменькин сынок, не откажешься?», «Да брось ты этого хлюпика, какой он тебе друг, пойдем с нами, ты же нормальный пацан!», «Так и будешь все выходные с предками дома сидеть? Поехали к Ваське на дачу, будет весело, не приедешь – обижусь!». Но как бы ни выглядели эти фразы, суть все та же – манипулятор пытается заставить тебя плясать под свою дудку. Очень трудно не попасть в ловушку, даже взрослые иной раз совершают эту ошибку. Просто в следующий раз, прежде чем сразу же реагировать на провокацию, подумай – а тебе-то зачем нужно радовать манипулятора, делая то, чего он от тебя добивается? Всегда можно пожать плечами и ответить: «Слабо или не слабо, какая разница? Я этого делать не буду, потому что не хочу (это глупо, мне это не нравится, у меня другие планы)», «А мне нравится (дружить с этим мальчиком, проводить выходные с близкими)». Вот, собственно, и все.

– **«У тебя так хорошо получается решать задачи, а я с домашним заданием никогда не справлюсь, завтра обязательно получу двойку»**. Наверняка ты слышал что-то подобное от своих одноклассников или от младших братьев-сестренки? Казалось бы, невинная фраза, но в ней содержится мощный крючок – ведь согласишься, что, услышав такое, ты сразу же чувствуешь себя обязанным помочь менее удачливому ученику, решив за него эту трудную задачку. Но ведь именно этого манипулятор и добивается! Все эти фразы бьют по твоему чувству товарищества: «Ой, ты такой умный, тебе все легко дается, а я в жизни не одолею это изложение, тут надо столько писать, а я не умею...», «Только ты можешь написать этот текст, нам всем далеко до тебя!», «Это же всем понятно, что лучше тебя никто не выступит на школьном собрании!». Видишь, какой мощный крючок? Сначала

манипулятор тебе льстит, говоря, что ты умнее и лучше всех, затем подчеркивает, что у него самого все ужасно плохо, и вот уже ты чувствуешь себя Чипом или Дейлом, спешащим на помощь... А ведь у тебя наверняка были другие планы, да и не хочется тебе делать то, чего от тебя добиваются! А раз так, будь решительным и отвечай твердо: «Ты обязательно справишься, я не буду решать за тебя задачу, потому что так ты никогда ничему не научишься, ты должен сделать это сам», «Тебе только кажется, что у тебя не получится, потренируйся», «Спасибо за доверие, но мне некогда заниматься докладом» и т. д. Люди не должны решать свои проблемы за чужой счет.

– **«Ты же не дурак, прекрасно понимаешь, что с Катькой дружить не надо».** Фраза легко расшифровывается: «Если ты будешь дружить с Катькой, то ты дурак». По тому же принципу строятся и другие такие же «пристрастные советы»: «Только ненормальные могут ходить на факультатив по математике», «Каким надо быть занудой, чтобы учить уроки вместо того, чтобы пойти с другом на футбол». Во всех этих случаях от тебя добиваются конкретных вещей – чтобы ты с кем-то не дружил, не учился. Не ведись на поводу у манипулятора, спокойно ответь: «Да, я не дурак, но с Катькой дружить буду», «Значит, ты меня считаешь занудой, жаль», «Я так не думаю, для меня эти занятия очень важны». Не давай никому принуждать себя, ты сам решаешь, что тебе нужно.

### **«Свет мой, зеркальце, скажи»**

Конечно, все мы считаем себя достойными самого лучшего отношения со стороны окружающих, и уж точно не хотим подвергаться насмешкам и получать смешные или даже обидные прозвища. Но очень часто наши желания совершенно не волнуют одноклассников, которым нравится доводить нас до бешенства придуманными кличками, и что с этим делать, совершенно не понятно.

А нужно ли вообще что-то с этим делать? Сам посуди: дразнить интересно только того, кто остро реагирует на подначку. Так, если ты злишься всякий раз, как слышишь свое прозвище, скорее всего, оно приклеится к тебе намертво. А вот если ты не обращаешь на это внимание, то одноклассники быстро потеряют к тебе всякий интерес. Таков закон психологии, который ты должен взять на вооружение.

Откуда вообще берутся все эти прозвища, которые отравили жизнь не одному поколению школьников? Причин их возникновения несколько.

– Во-первых, **они могут быть просто сокращением от имени или фамилии** или их трансформацией: таким образом, Карасев становится Карасем, Иванова – Ванькой, Сачков – Сачком и т. д. Ничего особо страшного в таких прозвищах нет, потому что они очевидны, и тебе не придется объяснять всем и каждому, почему тебя так зовут. Люди сразу же поймут, в чем дело. А это значит, что обижаться на ребят не стоит, это глупо.

– Также с помощью прозвищ ребята стремятся **подчеркнуть индивидуальные особенности друг друга**, обозначить характерные черты, свойственные конкретному человеку. Как правило, это вполне «нейтральные», то есть необидные определения: Спринтер (мальчик занимается в спортивной секции и быстрее всех бежит на короткие дистанции), Кулак (самый сильный парень класса), Коса (у девочки красивая густая коса). Некоторые прозвища обыгрывают привычки ребят: Пирожок (мальчик все время приносит из дома бабушкины пирожки и ест их на перемене), Соня (очень любит спать и поэтому все время опаздывает), Зеленый (охраняет природу), Адидас (любит одежду и обувь только этой марки), Свисток (лучше всех свистит) и т. д. Список таких прозвищ можно пополнять до бесконечности. Как правило, они не обидны для того, кому их дают, и призваны характеризовать его как человека. Со временем они могут сами собой сойти на нет, особенно если на смену устаревшему прозвищу придет новое, более актуальное и меткое. Поэтому, если тебе не по душе твоя «кличка» (скажем, тебе не хочется всю жизнь проходить в Хомяках или Кнопках), то тебе надо просто найти какой-то яркий интерес и показать себя классу в новом качестве. Ты можешь заняться спортом или моделированием самолетов, главное, чтобы все увидели перемену в тебе. Тогда, очень вероятно, в скором времени за

тобой утвердится новое прозвище, более приятное для тебя.

– Дети зачастую бывают жестокими и не только **подмечают недостатки друг друга**, но и высмеивают их. Отсюда такие «клички», как Рыжий, Толстяк, Скелет, Дылда, Рябой, Сопливый и т. д. Как ты сам понимаешь, эти прозвища могут больно ранить, ведь они бьют по слабым местам, обижают и даже унижают! Но одноклассникам как будто нет дела до твоих переживаний... Впрочем, как раз наоборот, им даже нравится, когда «жертва» огрызается, злится, в общем, нервничает и всем своим видом показывает, что стрелы насмешек ее достали. И что это значит? Конечно же, только то, что если тебя, к несчастью, дразнят таким вот образом, то лучшее, что ты можешь сделать в этой ситуации, – просто не замечать насмешников и вести себя так, словно тебе нет дела до их колкостей! Тогда обидное прозвище очень быстро забудется, ведь в нем просто не будет никакого смысла! Зачем дразнить того, кому на это наплевать?

– А некоторые прозвища дают в **знак уважения к человеку**, и такую награду еще надо заслужить! Речь идет о «кличках», которые можно в буквальном смысле считать положительными характеристиками: Лидер (за этим мальчиком идет весь класс), Граф (гордый и уверенный в себе, прекрасно воспитанный), Стрела (целеустремленный и решительный), Викинг (сильный и справедливый). Иногда прозвища создают из имен, перекраивая их на иностранный лад, и в этом тоже просматривается позитивное отношение к человеку: так, Сергей трансформируется в Сержа, Филипп – в Фила, Лена – в Хелен, Антон – в Антуана. Как правило, обмен западными именами происходит в компании близких друзей, но постепенно расходится по всему классу. Кстати, неплохой способ «застолбить» именно то прозвище, которое тебе нравится: попросить друзей тебя так звать, а когда кто-то другой так к тебе обратится, рассердиться и заявить, что это имя только для близких друзей, а не для всех. Вот увидишь – через некоторое время одноклассники начнут тебя звать именно этим прозвищем, и не иначе!

Не могу не спросить тебя об одной вещи. Скажи, а сам-то ты всегда корректен по отношению к другим? Не ты ли вчера дразнил в школе слабого мальчишку в очках, называя его «ботаном», и довел до слез девочку, которая прихрамывает и ходит с палочкой? Надеюсь, что ты так себя никогда не ведешь. Дразнить тех, кто заведомо слабее тебя, имеет недостатки во внешности, жестоко. Это недостойно нормального человека. Кроме того, таков «эффект бумеранга»: если ты с другими обращаешься плохо, то и сам не вправе ожидать от окружающих хорошего к себе отношения.

### **Волк и овцы: как избежать острых зубов**

Бывает, что в школе появляются ученики, которые быстро превращаются в настоящих монстров и начинают терроризировать других, причем не только малышей, но даже одноклассников. Эти «волки» могут причинить немало неприятностей, поэтому надо знать, как защитить себя и избежать встречи с ними или, по крайней мере, свести ее последствия к минимуму.

– Во-первых, постарайся не ходить там, где чаще всего собираются эти компании. Как правило, места их тусовок знает вся школа, поэтому по возможности избери другой маршрут. Может быть, ты затратишь на дорогу немного больше времени, но зато благополучно доберешься до места.

– Случайно столкнувшись с «волками», не дрожи и ни в коем случае не показывай виду, что ты их боишься. Они сразу же почувствуют твой страх и с удовольствием постараются еще больше тебя запугать. Однако не стоит и напускать на себя бесстрашный вид – этим ты никого не обманешь. Не надо смотреть хулиганам в глаза – они могут счесть это вызовом. Просто иди себе, как шел, не глядя по сторонам.

– Хулиганы любят задираить тех, кто слабее их. Они не станут связываться с сильными ребятами или с большими компаниями, поэтому делай вывод: либо сам накачивай мускулы и занимайся силовым спортом, либо ходи преимущественно с друзьями, потому что вместе вы – сила.

– Веди себя скромнее и не привлекай к себе ненужного внимания. Речь идет, в первую очередь, о материальных ценностях: не стоит надевать в школу слишком дорогую обувь, куртку, носить навороченные гаджеты и особенно хвастаться всем этим. Тем самым ты просто дергаешь тигра за усы: ты сам как будто приглашаешь хулиганов разобраться с тобой. Для них дорогие вещи, о которых ты кричишь на каждом углу, – соблазнительная приманка. Они с радостью отберут их у тебя, да еще надают тебе как следует. Будь сдержанней, держи язык за зубами и не кичись богатством.

– Если, по ужасному стечению обстоятельств, ты все-таки стал жертвой «волков», не молчи, расскажи о случившемся кому-нибудь из взрослых – родителям, учителю, директору школы, тому, кому ты доверяешь. Видишь ли, как правило, однажды избрав себе жертву для издевательств, хулиганы больше ее не отпускают. И если тебя побили один раз, нет никаких гарантий, что этого больше не повторится. И лучше попросить помощи у взрослых, чем бояться и прятаться от хулиганов. Страх может отравить тебе всю жизнь, нельзя позволять восторжествовать чувству ложного стыда («Меня побили, унизили, значит, я сам виноват, не смог себя защитить!»). Помни – ты ни в чем не виноват, и ты имеешь право на защиту от людей, которые тебя обидели. В этом случае обращение к взрослым – вынужденная мера, ты не жалуешься, а имеешь выход из сложной ситуации. И ты его обязательно найдешь, тебе помогут.

– А когда тебе, сильному и умному, предложат «пошутить» над более слабыми ребятами, попугать их и посмотреть, как они «подожмут хвостики», вспомни, что ты-то сам никакой не «волк», ты – человек. Не обижай слабых.

## **Глава 2 Учеба – залог успеха**

Эту фразу ты слышал столько раз в своей жизни, что она, скорее всего, давно уже тебе надоела. Тебе кажется, что взрослым просто хочется заставить тебя сесть за учебники. Конечно, тут ты прав, им и правда этого хочется! Но не потому, что они такие вредные. Дело в том, что с высоты своих лет твои родители и учителя понимают, что если сейчас ты не будешь хорошо учиться, то в будущем не получишь хорошего образования и, следовательно, не добьешься успеха в жизни, не построишь карьеры и т. д. Одно из другого вытекает, но в основе всего – твой настоящий день, который ты наполняешь поступками и делами. И в твоих силах сделать так, чтобы эти поступки были правильными и в будущем принесли хорошие результаты. И на первый план тут, конечно, выходит учеба.

### **Тренировка мозгов**

Нельзя достичь цели, не потратив своего времени и сил. Прежде чем победить на Олимпиаде, спортсмены долго и упорно тренируются. А ведь мозг точно так же нуждается в тренировке, как и мускулы! Академиками не рождаются, ими становятся, а это значит, что у каждого из вас – у тебя и твоих товарищей! – есть шансы многого добиться, научиться всему тому, что вам интересно, что может стать главным делом вашей жизни. Но именно поэтому и надо хорошо учиться в школе: чтобы получить базовые знания по всем основным предметам и выбрать те из них, которые наиболее тебя привлекают. Их ты будешь изучать более углубленно в вузе.

Разумеется, я прекрасно понимаю, что далеко не все школьные предметы интересны тебе. Да что там, некоторые – откровенно скучны. Ты думаешь, что незачем изучать то, что никогда тебе не пригодится в жизни. Но во-первых, ты не можешь точно знать, что тебе понадобится в будущем, а что нет. Сам знаешь, в какое время и в какой стране мы живем – экономическая ситуация нестабильна, все меняется так быстро, что людям постоянно приходится приспосабливаться к новым условиям. Возможно, ты еще не раз поблагодаришь школу за те знания, которые сегодня не желаешь получать. Ну и, кроме того, учеба – это тренировка для твоих «серых клеточек», как говорил незабвенный Эркюль Пуаро. Надо постоянно заставлять мозг работать, развивать свои творческие и аналитические способности, тренировать память. Это очень полезно – результат, конечно, будет не



мгновенным, но зато постоянным.

Ты можешь возразить: незачем тратить время и энергию на то, что не нравится, ведь можно вместо этого заняться по-настоящему интересными предметами. У каждого из нас есть свои предпочтения, и ты, скорее всего, уже понял, что тебе ближе – это может быть литература, математика, рисование или ботаника. Все это прекрасно, и здорово, что ты можешь развивать свои таланты самостоятельно: читать книги русских и зарубежных классиков, рисовать пейзажи, решать на досуге трудные задачки или собирать гербарий. Но все-таки это не повод забрасывать все остальные школьные предметы. Да, они тебе не нравятся, ну и что? Зато они развивают твой кругозор, повышают эрудицию и вырабатывают многочисленные полезные навыки: учат анализировать факты, запоминать большой объем информации, считать в уме и т. д. Опять же, возвращаясь к сравнению с тренажерным залом: когда ты «качаешь тело», ты же не только приятные упражнения выполняешь? Нет, ты делаешь все, что потребует от тебя инструктор, в том числе неприятные тебе приседания или прыжки. А все потому, что ты и сам понимаешь, как это действует: только совокупность всех упражнений даст хороший результат. В учебе – то же самое. Нельзя отвергать что-то только потому, что это тебе не по душе. Учиться – нелегкий труд, но ты справишься. Во-первых, школьная программа дает лишь то, что человеческий мозг способен усвоить. А во-вторых, ты ведь не спасуешь перед трудностями?

Помни, что учеба – это не огромная глыба знаний, к которой никак не подступишься, скорее, это долгая дорога, ведущая в гору. Если думать о том, как много знаний предстоит получить, то становится страшно и руки сами собой опускаются. Поэтому относись к учебе как к каждодневному обязательному труду. Если огромное дело разделить на несколько маленьких, то уже не страшно, правда? Выполненное домашнее задание, изученный параграф – это звучит нормально, а ведь параграф за параграфом, и глядишь, ты уже освоил большую и серьезную тему, а там – и весь учебник! Знаешь известную русскую пословицу «Глаза страшатся, а руки делают?» – это как раз твой случай!

### **«Железный характер – или податливый пластилин?»**

#### ТЕСТ

*Чтобы хорошо учиться, нужны не только способности, но и сила воли. Ведь так хочется все бросить, когда не получается решить задачку или выучить пример! И только сила воли помогает держаться, доводить дело до конца, добиваться положительного результата. Человек, лишенный силы воли, не способен ни хорошо учиться, ни выйти в лидеры, ни стать спортсменом. Ведь он любое дело бросает на полпути, проигрывает, даже не начав сражения.*

Этот тест покажет, обладаешь ли ты силой воли. Честно ответь на все вопросы, за каждый утвердительный ответ ставь себе один балл.

**1 Ты пообещал родителям помочь им по дому, но ребята зовут тебя на улицу играть. Ты останешься дома и выполнишь обещание?**

**2 У тебя нет денег, но очень хочется мороженого. Ты будешь просить денег у родителей или друзей по школе до тех пор, пока не получишь лакомство?**

**3 Ты решил бегать по утрам, но наступило утро, тебе так хочется спать. Ты все равно встанешь и начнешь пробежку?**

**4 Ты оставил для сестренки (друга, мамы) конфетку, но она такая вкусная и тебе так хочется ее съесть самому. Ты устоишь перед соблазном и подаришь конфетку тому, для кого ее берег?**

**5 Тебе надо сделать домашнее задание, но по телевизору идет интересный фильм. Ты все равно сядешь за уроки?**

**6 Ты решил рано вставать. В выходные можно поспать подольше, но ты все равно встанешь так же рано, как в будни?**

Проверь свой результат. **6 баллов** — ты обладаешь такой силой воли, словно ты не живой человек, а робот. Это помогает тебе в учебе, но ведь есть еще и простые радости, и не

стоит превращать свою жизнь в испытание. Нужно уметь и расслабляться.

**4–5 баллов** — у тебя очень хорошая сила воли, ты умеешь противостоять соблазнам, но в то же время не забываешь и о веселье. Молодец, продолжай в том же духе!

**1–3 балла** — у тебя довольно слабая сила воли. Конечно, если родители проконтролируют тебя, то ты все сделаешь, но у самого не хватит решительности и силы характера. Тренируй силу воли, пригодится!

**0 баллов** — все просто, силы воли у тебя нет совсем. Как ты думаешь, можно уважать человека, который никогда не держит слова, даже данного самому себе?

### **Правильная организация времени**

Еще одно составляющее твоего успеха – грамотно спланированный день. Ты считаешь, что это ерунда? Нет, это очень важный момент. Сам подумай, ведь каждый день тебе приходится справляться с массой дел: учиться (а ведь это несколько разных уроков!), готовить домашнее задание, помогать родителям, посещать спортивную секцию или творческий кружок, общаться с друзьями, играть в компьютерные игрушки или «гулять» по Интернету, смотреть телевизор, выгуливать любимую собаку... Думаю, к этому списку можно добавить еще немало пунктов. И все это как-то надо уложить в один световой день! Непростая задача для школьника.

Разумеется, из-за обилия разнообразных дел не всем из них ты уделяешь равное внимание, что-то выходит на первый план, другие же дела отходят в тень, выполняются очень плохо, а то и вовсе «забываются». И скажи честно, всегда ли для тебя самым важным оказывается то, что нужно сделать, например, помочь бабушке (потому что обещал), убрать комнату, дополнительно позаниматься математикой? Скорее всего, если у тебя есть выбор, ты предпочтешь погонять на роликах с друзьями или поболтать с подружкой в Интернете, а вовсе не потратить это время на скучное домашнее задание. Что ж, так ведут себя все дети, ведь им незачем думать о своем будущем, за них это делают родители. Первый признак взросления человека – проявление сознательности. Как только ты поймешь смысл слов «надо», «необходимо», «нужно» и научишься отделять по-настоящему важные вещи от сиюминутных пустяков, когда на первое место у тебя выдвинется не «я хочу», а «я должен», – все, можно будет с уверенностью сказать, что ты вырос, ты уже не ребенок, а сознательная личность.

Но пока ты растешь, родители все время будут напоминать тебе о том, что ты должен сделать, приучая тебя к порядку и дисциплине. Однако это вовсе не значит, что ты сам можешь расслабиться и плыть по течению – в твоих силах организовать свой день таким образом, чтобы в нем сочетались важные дела с приятными. Для этого воспользуйся нашими советами.

Итак, составляя расписание на день, учти следующие моменты.

1) Определись с количеством уроков: если задали очень много, отведи на выполнение задания побольше времени.

2) Старайся выполнять задание в тот же день, когда тебе его задали в школе: в этом случае в твоей голове еще будут свежи воспоминания об уроке, и ты точно ничего не забудешь и не перепутаешь.

3) Лучше всего делать сначала самые сложные и трудоемкие задания, оставив легкие и приятные упражнения «на десерт».

4) Никогда не откладывай домашнее задание на «после гулянья с ребятами» или «после фильма». Как правило, после приятной прогулки или вечера у телевизора твоя голова будет заполнена другими мыслями, и тебе будет очень трудно заставить себя работать.

5) По этой же причине не стоит оставлять уроки на очень позднее время: усталость помешает тебе как следует сосредоточиться, и ты все сделаешь «тяп-ляп».

6) Не отвлекайся на другие дела во время выполнения домашнего задания, однако и не сиди над учебниками без перерыва несколько часов подряд. Идеальный вариант – каждые два часа давать себе небольшой отдых, выполняя какое-то другое, более приятное дело

(можно сделать зарядку, поиграть с котенком, полить цветы в доме, позвонить другу, проверить почту в Интернете и т. д.).

7) Не позволяй себе растягивать выполнение домашнего задания на весь день. Будь собранным, делай все в темпе, ведь помимо уроков тебе еще много чего надо успеть!

8) Не начинай сразу два или несколько дел одновременно – так ты ничего толком не сделаешь. Сначала доведи до конца одно дело и потом только берись за другое. Для этого тебе и нужен план действий на день.

9) Если ты чувствуешь, что ничего не успеваешь, начни наблюдать за собой и фиксируй все, что ты обычно делаешь за день. Так ты сможешь понять, куда и на что уходит твое время. С этим уже можно работать.

10) Разумно оценивай свои силы и возможности: если на день уже запланированы серьезные дела (контрольная по математике, тренировка в спортивной секции, визит к врачу и т. д.), то не добавляй к этому списку новые трудные и энергоемкие занятия – например, чистку ковров во всем доме или свидание с девочкой. Перенеси эти дела на другой день.

11) Экономь свое время и силы: чтобы тебе не пришлось тратить на уборку своей комнаты по три часа каждую неделю, просто содержи свои вещи в порядке, регулярно вытирай пыль и подметай пол. И тогда генеральная уборка не займет у тебя более получаса. То же самое относится к утренним сборам: чтобы сэкономить время, подготовь все свои вещи и собери портфель с вечера. Тогда тебе останется только позавтракать, и можно идти в школу.

12) Вноси в свой распорядок и те дела, которые пообещал сделать: если дал слово родителям выкинуть мусор, то будь добр сделать это, сказал бабушке, что придешь в гости, обязательно приходи. Обещания нужно выполнять.

13) На выполнение уроков и на путь до места назначения (школы, секции) оставляй чуть больше времени, чем нужно, потому что могут возникнуть разные непредвиденные события. Например, задание по математике окажется сложнее, чем ты думал. Или по какой-то причине прямая дорога до школы будет перекрыта и придется идти обходным путем. Имея время в запасе, ты всегда и все будешь успевать к сроку.

14) Если составил себе план на день, соблюдай его, не ленись. Это нужно не твоим родителям и учителям, а тебе. Так что относись к этому вопросу ответственно.

Что должен включать в себя распорядок дня школьника? Вот тебе примерный образец, естественно, только ты сам можешь «подогнать» его под себя, скорректировав время и добавив свои интересы и увлечения.

- 7.15 – подъем.
- 7.20 – умывание, зарядка.
- 7.45 – завтрак.

Одежда готова, портфель собран, нужно только одеться и можно идти в школу.

- 8.30 – начало занятий в школе.
- 13.30 – окончание занятий.

Разумеется, в твоей школе может быть другое расписание, поэтому наш образец и является примерным, а не точным.

- 14.00 – обед дома.
- 15.30 – тренировка или занятия в творческом кружке.
- 17.30 – время для выполнения домашнего задания.
- 19.00 – отдых (прогулка с друзьями, Интернет, компьютерные игры).
- 20.00 – ужин.
- 20.40 – чтение или, при необходимости, повторение домашнего задания.
- 22.00 – отбой.

Ложиться позже не рекомендуется, ведь твоему растущему организму требуется 8–10 часов полноценного сна для восстановления здоровья и «подзарядки» жизненных сил.

**Учитель – друг, а не враг**

Ученикам часто кажется, что учителя относятся к ним несправедливо, придираются, не любят их, хотят обидеть. А как иначе объяснить тот факт, что одним ребятам они ставят все время пятерки и четверки, а другим – сплошные тройки? Конечно же, их пристрастностью и необъективностью!.. Но так ли это на самом деле? Когда учителя выставляют оценки ученикам, они руководствуются реальными фактами: если мальчик знает урок «назубок», если девочка отлично справилась с контрольной, то и баллы им поставят самые высокие. А лоботрясу и лентяю, ни разу не открывшему учебник, разве можно поставить пятерку? За что, за какие такие знания? Если ученик не желает учиться, пропускает занятия, не делает домашнее задание и ведет себя на уроках, как Петрушка, то и оценки у него будут самые низкие. И никакой обиды тут и быть не может: что заслужил, то и получил. Так что в следующий раз, прежде чем обвинить учителя в том, что он несправедлив к тебе, задумайся – не ты ли сам виноват? И если дело все-таки в тебе, то попробуй решить проблему своими силами.

Хорошие отношения с учителями очень важны. Тебе еще долго учиться в школе, и от оценок в немалой степени зависит твое будущее: во-первых, они являются реальным отражением твоих знаний, ведь чем лучше ты усваиваешь материал, тем успешнее отвечаешь и пишешь контрольные, и следовательно, тем выше твои баллы. А во-вторых, чем больше хороших отметок в твоём аттестате, чем лучше твои оценки на ЕГЭ, тем проще тебе будет поступить в вуз. Это если говорить о твоём будущем.

Но также важно и твоё настоящее: если ты ладишь с учителями, то и учиться тебе легче и приятнее. К трудному и «ершистому» ученику относятся настороженно, ему не делают поблажек, не верят на слово и т. д. А если учитель хорошо к тебе относится, считает тебя способным и талантливым, то тебе будет проще проявить себя, раскрыть свой творческий и интеллектуальный потенциал, самореализоваться. Так что, с какой стороны ни посмотри, получается, что с учителями нужно быть в контакте. Как этого добиться? Прислушайся к нашим советам.

1) **Уважай учителей** . Веди себя корректно, не допускай хамства ни в словах, ни в поведении. Помни, что учителя – не твои друзья, они не поймут приколов и не развеселятся от твоих шуток, к тому же чувство юмора у вас может быть разным, и то, что смешно тебе, вполне вероятно, покажется оскорбительным твоим преподавателям. Не занимайся на уроках посторонними вещами, ведь уважение – это внимание к учителю и к предмету, который он объясняет. Конечно, тяжело все время слушать и ни на что не отвлекаться, но постарайся не выключаться из процесса, не надо демонстрировать учителю пренебрежение и отсутствие интереса к тому, что он говорит.

2) **Ответственно относись к поручениям учителей** , выполняй данные обещания и не обманывай. Так, если ты пообещал к завтрашнему дню подготовить небольшой доклад, обязательно это сделай, ведь на тебя рассчитывают. Если ты по какой-то объективной причине не сможешь выступить завтра (тебе надо к врачу, поэтому времени на подготовку доклада не остается, или тебе уже задали реферат по другому предмету), то объясни учителю ситуацию, он поймет и не будет тебя нагружать. Он просто попросит выступить другого ученика. Главное, будь честным. По возможности, помогай учителям, если они об этом просят.

3) **Не испытывай учителей «на прочность»** , не досаждай им и не вреди. Помни, что учителя – такие же люди, как ты и твои друзья, они во многом похожи на твоих родителей, и у них тоже есть семья, увлечения, они так же страдают и радуются. В общем, они не железные роботы, а люди с эмоциями, чувствами и желаниями. Тебе только кажется, что они спокойно относятся к выходкам учеников. На самом деле, они очень переживают, просто не показывают этого. Постарайся вести себя более сдержанно, не стоит лишний раз заставлять учителей нервничать, ведь это не идет на пользу их здоровью.

**«Под лежачий камень вода не течет»**

*Этот тест поможет тебе понять, насколько ты активен в жизни и способен ли ты побороть свою лень. Отвечай на все вопросы без раздумья, за ответ «Да» ставь себе 2 балла, за ответ «Иногда, если нет другого выхода» – 1 балл, за «Нет» – 0 баллов.*

**1 Ты голоден, но вся посуда грязная. Ты не сядешь есть, пока не перемоешь всю посуду?**

**2 Ты обещал маме в выходные сделать генеральную уборку в своей комнате. Ты сделаешь все в субботу, чтобы полностью освободить от неприятного дела воскресенье?**

**3 Ты хочешь надеть на праздник любимую рубашку, но на ней грязное пятно. Ты тут же постираешь любимую вещь, чтобы надеть именно ее?**

**4 Вам задали большое домашнее задание, и хотя ты точно знаешь, что тебя завтра не спросят, ты все равно его сделаешь?**

**5 Ты ждешь в гости друга, но в комнате у тебя беспорядок, на столе горы бумаг, дисков, книжек. Ты обязательно все разберешь к приходу гостя?**

**6 Дома ты обнаружил, что забыл записать домашнее задание. Ты сразу же позвонишь приятелю, чтобы узнать, что вам задали?**

**7 Ты очень устал после школы и тренировки, а мама просит тебя помочь ей вымыть стол и полы в кухне, потому что она хочет напечь тебе пирожков. Ты с радостью помогаешь ей?**

Проверь результат.

Если ты набрал **10–14 баллов**, то ты активный, полный сил и энергии, решительный человек. Иногда, конечно, тебя, как всякого нормального человека, охватывают приступы лени, но ты знаешь, как с этим бороться. Молодец, ты сам себе хозяин!

У тебя **6–9 баллов** – ты предпочитаешь плыть по течению, как бревно, и только изредка проявляешь интерес к происходящему. Так, если тебе очень сильно чего-то хочется, ты будешь этого добиваться. Так бы и во всем остальном! Помни, что ты сам делаешь свою жизнь. Не будь таким пассивным, иначе все пропустишь!

Твои **0–5 баллов** говорят о том, что ты и есть тот самый «лежачий камень», под который «вода не течет». Жизнь идет мимо тебя, потому что ты настолько ленив, что не берешь даже то, что само в руки плывет. Включайся, начинай действовать, пока не поздно!

### **Глава 3 Семейный портрет: как стать ближе друг другу**

Ты уже не маленький мальчик, который во всем слушается взрослых и не рвется «на свободу». Ты растешь, и все чаще тебе приходится отстаивать свою точку зрения, споря с родителями и не соглашаясь с их мнением. Ты чувствуешь себя самостоятельным и способным принимать собственные решения. Вот только почему-то мама с папой никак не хотят увидеть в тебе взрослого человека, для них ты – все тот же малыш, которого надо опекать, кормить, обстирывать, нянчить. Почему они тебя не понимают? Почему никак не желают признать, что ты – личность, с которой тоже надо считаться?..

О недопонимании и откровенных конфликтах между тобой и твоими близкими и пойдет речь в этой главе. Давай разбираться вместе.

#### **Конфликт – снежный ком или вершина айсберга?**

Чаще всего конфликты с родителями происходят как будто случайно, на ровном месте. Вроде бы все шло хорошо, и ничего не предвещало ссоры. Но вдруг мама или папа начинают допытывать тебя вопросами или придираются без причины, ты, естественно, принимаешь оборонительную позицию, и пошло-поехало!.. Но так ли все на самом деле? Ведь если ты не видишь причины конфликта и не понимаешь, «откуда ножки растут», то это вовсе не означает, что причины и правда нет. Она существует, просто не так очевидна. И чтобы ее найти и попробовать разобраться в ситуации, нужно проанализировать основные «камни преткновения» в отношениях детей и их родителей.

1) Ты настолько привык к тому, что мама тебя обстирывает, кормит, прибирает квартиру, в общем, обеспечивает тебе комфорт и уют, что уже не замечаешь ее усилий. Зато

стоит ей не сделать чего-нибудь – не выгладить тебе рубашку, не зашить брюки или не приготовить твоё любимое блюдо, и ты сразу же возмущаешься. Как же так, почему она не выполнила свою прямую обязанность?.. Но скажи, пожалуйста, ты и правда считаешь, что для твоей мамы лучший отдых – у плиты и стиральной машины? А ведь ты именно так и ведешь себя, словно она тебе не мама, а прислуга. Да и то – прислуге платят за труд, а ты лишний раз даже не поблагодаришь маму за то, что она так о тебе заботится. Ясное дело, что она в какой-то момент не выдержит и сорвется. Вот тебе и ссора! То же самое произойдет и в ваших отношениях с отцом, если ты будешь только требовать (денег, новые вещи, поездку в отпуск на Канары), ничего не давая взамен. Да, папа материально обеспечивает вашу семью, но это не означает, что к нему надо относиться как к банковскому терминалу! Людям не нравится, когда их не ценят. Так что вот она, первая причина твоих конфликтов с родителями: **ты позволяешь себе неуважительно относиться к труду близких людей и не ценишь их стараний. Это, по меньшей мере, несправедливо. Нужно ценить заботу и любовь, которой тебя окружают, и быть благодарным!**

2) Вторую частую причину твоих ссор с родителями можно назвать **обратной стороной того, о чем мы говорили выше: это повышенная забота твоих родителей**. С одной стороны, ты нередко воспринимаешь как должное мамино стремление оградить тебя от всех возможных бытовых трудностей, а с другой – приходишь в бешенство, когда родители начинают чрезмерно тебя опекать. Но видишь ли, **одного без другого не бывает**, ты должен четко это осознать! Если ты позволяешь маме кормить, поить, обстирывать и одевать тебя, как младенца, то не жди от нее отношения к себе как к взрослому! Естественно, считая тебя несмышленьком, не способным позаботиться о самом себе, родители постараются взять под контроль твою жизнь. То есть все эти постоянные звонки тебе на мобильник – «Ты где? С кем? Что делаешь? У тебя в два часа репетитор! Обязательно поешь!» – это стремление твоих родителей защитить тебя от окружающего мира! Вот и все! А ты злишься, кричишь, устраиваешь скандалы... Лучше бы сел да поразмыслил, каким образом можно доказать маме с папой, что ты уже не карапуз, а вполне взрослый мальчик. Думаю, ответ очевиден: стань более самостоятельным, возьми на себя часть домашних дел или хотя бы начни обслуживать себя сам – стирай свои носки и нижнее белье, научись готовить хотя бы элементарные блюда, убирай свои вещи и т. д. Это не так сложно, зато родители увидят тебя с другой стороны, поймут, что ты уже вырос. Ну, и перестанут тебя так тотально контролировать. Возможно, это произойдет не сразу, а постепенно, но результат будет непременно, проверь сам!

3) Бывает, что день не задается с самого утра: сначала опаздываешь в школу, потому что утром никак не удается найти учебник, а без него идти нельзя – контрольная. Потом ссоришься с лучшим другом из-за какой-то ерунды, на уроке учительница долго мучает тебя у доски и ставит в результате обидную тройку, а девочка, которая тебе нравится, вообще заболела и не пришла. По отдельности каждое из этих происшествий – пустяк, не заслуживающий внимания. Но вместе они скатываются в огромный снежный ком, и в какой-то момент ты взрываешься. Чаще всего это случается, когда ты приходишь домой. Еще бы: ведь в школе ты держишься, не позволяя себе раскисать, а дома можно и расслабиться, правда? Ну, и ты срываешься, выплескивая на своих близких весь скопившийся за день негатив. Достается всем: маме – за то, что «куда-то задевала твой органайзер», папе – за то, что так и не починил компьютер, хоть и обещал, брату – за «жадность», бабушке – за то, что мимо шла и что-то некстати сказала, канарейке – за трели и веселый вид. Тебя можно понять, конечно же, таким примитивным образом ты просто «выпускаешь пар». Через некоторое время ты успокоишься, поймешь, что жизнь продолжается, и твоё настроение пойдет в гору. А вот у твоих близких оно, скорее всего, так и останется испорченным – по твоей вине. Так что, **прежде чем выливать на голову ни в чем не повинных домочадцев свое недовольство, хорошенько подумай: это может надолго вас рассорить.**

4) Родители все время что-то тебе советуют, вмешиваются в твою жизнь с нотациями и

поучениями, это же какой-то кошмар, они что, не понимают, что ты и без них все знаешь?! Так или примерно так рассуждает большинство подростков, и полагаю, хоть изредка и ты сам склонен так думать. Ничего страшного – обычное несовпадение двух поколений. Однако вовсе не обязательно доводить эту ситуацию до конфликта. Достаточно понять простую вещь: родители намного старше тебя, и то, над чем ты сейчас бьешься, твои проблемы и неурядицы они уже «проходили»! Ведь они тоже были и детьми, и подростками, и – заметь, очень важный момент! – уже не просто испытали на себе все твои нынешние трудности, но и как-то их преодолели, более или менее успешно. И именно поэтому они «лезут» теперь к тебе со своими советами – им и правда хочется помочь тебе, рассказать, что нужно делать, чтобы выйти победителем из сложной ситуации. Попробуй выслушать их и принять к сведению полученную информацию. Вполне возможно, она действительно тебе пригодится! **Ведь мама с папой более опытные, не отвергай то, чем они могут поделиться с тобой. В конце концов, тебе не обязательно выполнять их указания. Но может быть, они станут твоим спасательным кругом в трудный жизненный момент!**

### **Балансировка на канате**

Можно только порадоваться за тебя, если ты ладишь с родителями, и если в вашей семье царят уважение и взаимопонимание. Но часто в жизни случается иначе, и нужно понимать, что сложными отношения между поколениями могут быть не только из-за «проблемных деток», но и по вине их не менее «проблемных» родителей. И в этом случае взаимоотношения членов семьи подобны ходьбе по канату – чтобы удержать равновесие, приходится балансировать, идти маленькими шажками и не делать резких движений.

Так как же быть и как себя вести, если твои «предки» не соответствуют идеальным представлениям о том, какими должны быть родители?

– **Твои родители не могут выполнить все твои капризы.** Разумеется, ты знаешь, что очень многое зависит от уровня достатка в семье: и одежда, которую тебе покупают, и школа, куда тебя определяют, игрушки, гаджеты, летний отдых и т. д. И получается, что в одном классе учатся и очень богатые ребята, у которых есть все, о чем ты можешь только мечтать, и довольно бедные – те, кто может позволить себе только самое необходимое, без излишеств. А также те, кто находится в «золотой серединке». И вполне понятно, почему у одних ребят нередко возникает зависть к другим: им тоже хочется иметь такие же стильные вещи, богатую одежду и т. д. Но родители не могут им купить ничего подобного – на это элементарно нет денег, и дети их упрекают, злятся, устраивают истерики... В твоей семье происходит то же самое? Ты не можешь простить маме с папой того, что они не так богаты, как другие родители? Но подумай: они тебя любят! И это главное, хотя ты пока этого можешь не сознавать. Но деньги – это вещь наживная, а вот теплые, доверительные отношения либо есть, либо нет, и, когда они есть, их надо ценить! Задумайся вот над чем: наверняка в твоей жизни есть что-то очень хорошее, за что ты благодарен родителям, что-то доброе, светлое, прекрасное! Думай об этом всякий раз, когда ощущаешь в душе шевеление зависти или злость на маму с папой.

– **Твои родители часто ставят тебя в неловкое положение.** Это случается со всеми: бывает, родители прилюдно ругают тебя или дают наставления или, наоборот, начинают сюсюкать, словно ты не взрослый парень, а малыш в ползунках. И в том, и в другом случае ты краснеешь и не знаешь, куда спрятаться и что сделать. А ничего делать не надо! Особенно – оправдываться перед приятелями, унижая или очерняя родителей: мол, не обращайтесь на них внимания, они ведут себя, как дурачки... Запомни: как бы твои мама и папа ни вели себя, ни в коем случае не высказывай посторонним людям мнения о них или об их поведении. Поговори с родителями, покажи им свое недовольство, попроси не делать так больше и объясни, почему это тебе не нравится. Этот разговор будет полезен и тебе, и им. Но даже в том случае, если родители не захотят прислушаться к тебе, не выноси сор из избы, не обсуждай ситуацию с приятелями. Это ваше семейное дело! В конце концов, твои родители – взрослые люди, со сложившимися характерами и привычками, и не тебе их переделывать.



Постарайся принять их такими, какие они есть, и любить их со всеми их недостатками. Ну, а если их недостатки мешают тебе жить... что ж, просто сделай выводы на будущее для себя: когда-нибудь ты вырастешь, женишься и у тебя появятся дети, и конечно, ты не будешь вести себя с ними так, как твои родители – с тобой. – **Твои родители уделяют тебе мало времени.** Они много работают, чтобы обеспечить семью, и ты действительно ни в чем не нуждаешься. Многие одноклассники завидуют тебе, потому что ты хорошо одет, у тебя есть карманные деньги и т. д. Но сам ты часто чувствуешь себя одиноким, тебе хотелось бы побольше времени проводить с родителями, делиться с ними секретами, обсуждать события в школе, выслушивать их советы... Но знаешь, что гласит китайская мудрость? – если ты не можешь изменить ситуацию, то попробуй принять ее такой, какая она есть, и получить удовольствие. В самом деле, если вам с родителями редко удается собраться вместе, то из каждой такой встречи можно делать настоящий праздник! С угощением и «праздничной программой» – совместным просмотром фильма, походом в боулинг или катанием на коньках. Кстати, и ты сам можешь сделать родителям сюрприз по такому случаю – например, приготовить торт или убрать всю квартиру. В общем, делай из лимона лимонад, как советовал знаменитый психолог Дейл Карнеги.

**Как выйти из-под чрезмерной родительской опеки** Если родители контролируют каждый твой шаг и опекают тебя, как младенца, то не спеши обвинять их в неадекватности. Скорее всего, отчасти ты сам виноват в том, что мама с папой видят в тебе не умного и самостоятельного подростка, а несмышленного малыша. Вероятнее всего, твое поведение дало им повод думать, что ты еще маленький и не справишься без их заботы. Давай рассмотрим, какие ошибки ты совершаешь:

- не можешь сам себе приготовить даже бутерброд;
- постоянно ломаешь игрушки, рвешь и пачкаешь одежду;
- уходя к приятелю или гулять, не предупреждаешь родителей о том, куда и насколько идешь, и в результате они ужасно волнуются за тебя;
- часто забываешь дома вещи – тетрадки, учебники, ключи, кошелек, мобильник;
- если взрослых рядом нет, перебегаешь улицу на красный свет;
- даешь обещания и не держишь своего слова;
- сталкиваясь даже с самыми маленькими трудностями, начинаешь плакать, нервничать, не знаешь, что делать;
- не знаешь, где лежат твои вещи, не способен найти носки на полке и книжки в секретере самостоятельно;
- находясь дома в одиночестве, не знаешь, чем себя занять, и поэтому все время названиваешь родителям и друзьям.

Разве можно винить твоих родителей в том, что они окружают тебя повышенной заботой? Ведь они видят, что ты в этом действительно нуждаешься! Если же ты решил стать более самостоятельным, то начни с себя: измени свое поведение, покажи близким, что ты умеешь заботиться о самом себе и принимать решения. Стань взрослей.

И для начала, веди себя как взрослый, разумный человек: не ной, не падай в истерику на пол, не кричи и не топай ногами. Разговаривай с родителями ровно, аргументируй свои просьбы, по возможности выполняй пожелания мамы с папой, но если не можешь, объясняй почему. В общем, включай мозг.

Чтобы родители поняли, что могут тебе доверять, без напоминания выполняй ежедневные гигиенические процедуры, а также убирай за собой посуду после еды, клади вещи на свои места, не разбрасывай игрушки и одежду и т. д. Научись заботиться о себе: мыть тарелки и чашки, чистить обувь, стирать хотя бы носки и трусы. Не знаешь как – спроси маму, она с удовольствием научит тебя!

Вырабатывай в себе ответственность: возьми на себя какую-либо обязанность и строго выполняй ее. Это может быть вечерняя прогулка с собакой, вынос мусора, мытье пола в коридоре и кухне и т. д. Главное, чтобы ты регулярно выполнял ту домашнюю обязанность, которая стала твоей. Тогда родители увидят тебя с другой стороны и поймут, что ты и правда

вырос.

Никогда не упускай возможности чему-то научиться от своих близких, особенно от мужской части твоей семьи. Лучший способ – просто помогать им. Если папа занят ремонтом квартиры, то и тебе дело отыщется, а бабушка с радостью примет твою помощь в перекрашивании сарая.

## «Проверка на самостоятельность»

### ТЕСТ

*Иногда в жизни случаются форс-мажоры, то есть непредвиденные ситуации, когда приходится действовать вне привычной схемы. Сможешь ли ты самостоятельно, без родителей принять решение? Способен ли позаботиться о себе самом и, возможно, о своих близких? Уверен ли в себе? Ответь на вопросы и проверь себя.*

**1 Родители просят тебя оплатить счета (за телефон, Интернет и т.д.), ты справишься с заданием?**

*А) Без проблем, что тут сложного? – 2 балла.*

*Б) Если родители точно объяснят, что надо делать, то да. – 1 балл.*

*В) Нет, я ничего не понимаю в этих квитанциях! – 0 баллов.*

**2 Уходя на работу на целый день, мама без страха оставляет тебя «на хозяйстве»?**

*А) Конечно! Что я, еду не разогрею, что ли? Да и посуду за собой вымою, и в квартире прибраться могу. – 2 балла.*

*Б) Оставляет, но обязательно составляет для меня список дел. – 1 балл.*

*В) Нет, никогда не оставляет. – 0 баллов.*

**3 Взрослые нередко просят тебя посидеть с детьми (младшим братиком или сестренкой, соседским малышом) или присмотреть за животным (погулять с собакой, покормить рыбок)?**

*А) А как же, это моя прямая обязанность (ты старший брат или у тебя есть домашний питомец). – 2 балла.*

*Б) Иногда бывает, но я этому не очень рад. – 1 балл.*

*В) Нет, мне не доверяют заботу о детях и животных. – 0 баллов.*

**4 Если в отсутствие родителей вдруг протечет труба в кухне или случится другая неприятность такого рода, ты сумеешь быстро сориентироваться и предпринять правильные действия?**

*А) Конечно! Я сразу же позвоню родителям, а потом обращусь к соседям за помощью, да и сам не буду сидеть сложа руки. – 2 балла.*

*Б) Я позвоню маме с папой и буду делать все так, как они скажут. – 1 балл.*

*В) Наверное, я растеряюсь, мне будет страшно. – 0 баллов.*

**5 Родители предлагают тебе в подарок на выбор деньги или вещь. Что ты выберешь?**

*А) Я возьму деньги, потому что я лучше знаю, что мне надо, и сам смогу купить себе подарок. – 2 балла.*

*Б) Не знаю, скорее всего, я просто скажу родителям, что я хочу в подарок, и пусть они сами мне его покупают. – 1 балл.*

*В) Не хочу знать, что они мне подарят, пусть будет сюрприз. – 0 баллов.*

Результат теста. **У тебя 9–10 баллов.** Ты очень самостоятелен, родители могут на тебя положиться. Они часто поручают тебе очень ответственные дела и знают, что ты с ними справишься. Однако иной раз ты становишься чрезмерно самоуверенным. Не забывай о том, что иной раз, прежде чем принять какое-то решение, бывает нелишним посоветоваться со взрослыми. Все-таки у них жизненного опыта побольше!

**Ты набрал 5–8 баллов.** Тебя можно назвать самостоятельным, но ты знаешь, в какой ситуации будет лучше спросить совета у родителей или учителей, и ты понимаешь, что их помощь не надо отвергать. Ты готов учиться, и знаешь, что тебе еще многое предстоит узнать, прежде чем ты станешь действительно взрослым. Но ты на правильном пути,

молодец!

**Твои 2–4 балла** говорят о том, что ты несамостоятельный и немного инфантильный мальчик, который привык к заботе и вниманию родителей, но бунтует всякий раз, когда от него что-то требуют. Но в жизни приходится не только получать, но и отдавать, и тебе надо этому научиться. Развивай в себе самостоятельность! Родители не будут тебя баловать всю жизнь, пора взрослеть.

**Если у тебя 0–1 балл**, то ты просто маленький мальчик, которому не прожить ни дня без мамы с папой, без их неусыпной заботы и гиперопеки. Ты хоть что-нибудь можешь делать своими руками? Тебя кормят, обстирывают, балуют и ограждают от мира с его проблемами. Но ведь когда-нибудь тебе придется выйти из теплого семейного кокона! Думаю, самое время сделать первые шаги к самостоятельности.

## **Мирные переговоры**

Речь идет не о переговорах двух враждующих сторон, а о знакомстве твоих друзей с твоими же родителями. Что, впрочем, иногда напоминает военные действия своей непредсказуемостью и взрывоопасностью... Но такое так или иначе однажды случается, и чтобы оба «лагеря» остались довольны встречей, нужно соблюдать некоторые правила безопасности. Остановимся на них подробнее.

1) Если ты решил пригласить приятелей к себе домой, то продумай заранее, как ты их представишь родителям. Как ты сам догадываешься, упор следует сделать на их учебных достижениях, указать спортивные или личные победы, в общем, подчеркнуть положительные качества. Например: «Мама, папа, это мой друг Семен, он выиграл городскую Олимпиаду по географии и знает столицы всех стран мира», «Это Света, она занимается художественной гимнастикой», «Кирилл и Саша, мы вместе учимся, Саша отличник, а Кирилл у нас лучше всех поет». Твоя задача – представить приятелей с лучшей стороны, так что постарайся.

2) Позаботься заранее о внешнем виде ребят, попроси их надеть что-нибудь нейтральное, без вызывающих надписей и рисунков, обязательно чистое. Кстати, и сам, собираясь в гости к друзьям, помни о том, насколько важен внешний вид. Помнишь пословицу – «По одежке встречают, а провожают по уму». Конечно, после разговора с твоими приятелями твои родители смогут оценить их душевные и умственные качества, но ведь первое впечатление уже не сотрешь из памяти!

3) Не перебивай родителей и ни в коем случае ни словом, ни действием, ни даже жестом не принижай их авторитет перед ребятами. Твои папа и мама – в своем доме, и они имеют полное право оценивать твоих друзей, задавать им вопросы, придирчиво их оглядывать. Даже если тебе не нравится их поведение (излишне строгое или насмешливое), не спорь и ничего не говори. Вы всегда успеете поговорить потом, когда гости уйдут.

4) Бывает, что родителям не нравится твой друг или подруга. Что же делать в этом случае? Во-первых, не горячиться и не кричать на маму с папой. В конце концов, ведь им не просто так не понравился этот мальчик (или девочка), а по какой-то (иногда вполне конкретной) причине! Значит, надо выяснить, что произошло и почему у них сложилось плохое мнение о твоём госте. Со своей стороны, постарайся объяснить им, почему этот человек тебе симпатичен. Вероятно, стоит еще раз пригласить его, ведь одна встреча – это еще не показатель.

5) Но если твой новый друг категорически не нравится твоим родителям, то есть смысл приглядеться к нему получше. Да, может быть, родители не правы и просто не видят всей глубины души этого мальчика. Но есть и такая вероятность, что ослеплен ты, и в этом случае тебе понадобится некоторое время, чтобы лучше узнать характер друга, его жизненные цели, мысли и увлечения и решить, продолжать ли с ним дружеские отношения или нет. Но в любом случае, не торопись.

## **Чтобы праздник был в радость**

Конечно, ты будешь очень рад, если родителям понравятся твои друзья, ведь их мнение для тебя имеет большое значение. Однако тебе так же хотелось бы, чтобы и твои родители понравились ребятам. А для этого всего-то и нужно, что заранее продумать день и час их визита и пригласить друзей к себе в нужный момент – то есть тогда, когда это всех устроит. Ну, с тобой-то все ясно, ты будешь рад приятелям в любой день недели, а вот про родителей этого не скажешь, тут надо все заранее спланировать и обговорить.

Видишь ли, у взрослых людей столько забот, что иной раз они отражаются на их настроении и поведении. Поэтому после тяжелого рабочего дня папа вряд ли будет рад видеть веселую мальчишескую компанию у себя в доме, и его нельзя за это винить: когда ты устаешь, ты тоже хочешь спать, а не играть и гулять. У мамы тоже могут быть свои планы на вечер: постирать, приготовить еду, погладить белье. Она, конечно, ничего тебе не скажет в присутствии друзей, но и общаться с вами не будет (у нее на это просто времени не найдется). В результате у ребят может сложиться впечатление, что они не понравились твоим родителям. А ведь это совсем не так! Если бы ты предупредил родителей заранее и обговорил с ними день и час приема гостей, они были бы только «за» и наверняка вели бы себя более приветливо. Просто приглашать гостей нужно тогда, когда все домочадцы к этому готовы: когда они не занимаются домашними делами и выглядят хорошо. Сам понимаешь, мама не станет любезничать с гостями, если они застали ее с косметической маской на лице и в бигудях. Так что хочешь пригласить гостей – советуйся с родителями. Такое вот простое правило.

Если же у тебя в семье по какой-либо причине постоянно царит напряженная атмосфера, то вряд ли тебе придет в голову устраивать дома званый прием. В конце концов, встретиться можно и на нейтральной территории. Но, если кто-то из ребят зайдет к тебе, просто заранее подготовь какое-нибудь подходящее объяснение, чтобы они не принимали происходящее на свой счет: «Не обращай внимания, у моих родителей сейчас трудные времена». Не вдавайся в подробности: в конце концов, не у тебя одного в семье происходят разные пертурбации, и твои приятели любопытствовать не станут. Для них важно понять, что это не их приход стал причиной ссоры.

Вообще, старайся поменьше рассказывать окружающим о ваших семейных проблемах. Исключение составляют только те случаи, когда тебе нужна помощь врача, психолога, учителя. Если, не дай бог, ты попал в тяжелую ситуацию, то искать из нее выход нужно совместно со знающим взрослым человеком. Если же ты просто злишься на родителей, то лучше поменьше болтай, ведь со временем вы помиритесь, а память о твоих плохих словах останется, и у твоих одноклассников сложится неправильное впечатление о твоих родных.

### **Контролируй ситуацию**

Это очень важный момент: кто бы и когда ни пришел к тебе в гости, твоя задача – не выпустить ситуацию из своих рук. А именно – не допустить досадных промахов, которые испортят тебе и(или) твоему гостю все удовольствие. Это касается, к примеру, твоих личных вещей, которые ты должен заранее убрать подальше от чужих взглядов, спрятать в ящик стола или в шкаф. Сам понимаешь, если вдруг твои гости наткнутся на твой блокнот с любовными стихами (случайно, потому что он лежал на виду!), то тебе будет страшно неловко, ведь ты не рассчитывал на публику, когда писал свои творения. Еще хуже, если кто-то из ребят нечаянно увидит записку, которую тебе написала одноклассница... в этом случае ты «подставишь» и ее. Так что заблаговременно позаботься о том, чтобы нигде не осталось никакого «компромата» в виде писем, записок, личных дневников, шаржей на одноклассников и прочих вещей, не предназначенных для других.

Кроме того, специально обговори с родителями вопрос о «невторжении на твою территорию». Иными словами, попроси их не заходить к тебе в комнату без стука, особенно если у тебя в гостях девочка. Тут речь идет просто об уважении к тебе и признании твоей независимости. Нормальная просьба, и скорее всего, твои родители пойдут тебе навстречу.

И наконец, если у тебя есть младшие братья или сестры, попроси маму не пускать их к

вам в комнату, пока у тебя твои друзья. Ведь малыши всегда рвутся к старшим и очень им мешают. Так что продумай и этот вопрос.

### **Ох уж эти младшие!**

Когда в семье рождается еще один малыш, то старшему ребенку начинает казаться, что его меньше любят, не так ласкают, не балуют и вообще... Знакомо тебе такое чувство? Если ты недавно из единственного ребенка в семье превратился в старшего брата, то да, в твоей душе уже наверняка поселилась ревность. Это вполне естественная реакция на изменившийся статус – теперь ты не просто сынок, ты еще и братик, и разумеется, весь ваш жизненный уклад изменился, по-прежнему уже ничего не будет. Но это к лучшему! Даже если тебе сейчас неуютно в новой роли, то это явление временное. Подожди немного, очень скоро ты поймешь, что быть старшим братом – не так уж и плохо.

Да, тебя уже не будут баловать, как раньше (хотя на бабушек и дедушек это не распространяется, мы говорим только о родителях!). И это естественно, ведь теперь маленький в семье не ты, а новорожденная кроха. Ничего обидного в этом нет. Просто родители понимают, что ты уже большой, и значит, с тобой можно разговаривать, как со взрослым, ты – папина опора и мамин помощник. Конечно, теперь у тебя появятся новые обязанности – надо будет помогать родителям по дому, присматривать за малышом, ходить в магазины, но ведь ты так хотел повзрослеть! Ты сам не раз доказывал маме с папой, что уже вырос и можешь сам многое решить для себя! Что ж, вот тебе отличный шанс доказать им, что на тебя можно положиться. Покажи, что ты готов к новой ответственности и справишься с ней. И для начала научись обуздывать свою ревность. Помни всегда, что родители любят тебя так же сильно, как раньше, и даже сильнее, просто их отношение к тебе иное, чем к маленькой сестренке или братику. Ты ведь и сам любишь маму одной любовью, а папу – как-то иначе, и при этом – одинаково сильно! Делай выводы.

### **Старшие братья и сестры – большие проблемы?**

В детстве несколько лет разницы между детьми в семье – это огромная, почти непреодолимая пропасть!.. Но заметь, я сказал – «почти», а это значит, что преодолеть ее все-таки можно. И нужно, ведь родные братья и сестры должны жить в мире и согласии, и если они сумеют с детства построить теплые отношения, то сохранят их потом на всю жизнь. Это очень важно.

Поэтому, если у тебя есть старший брат или сестра, то это замечательно (хотя сейчас, вполне возможно, тебе так не кажется). Но со временем ты поймешь, как хорошо, что у тебя есть взрослый друг – родной по крови, внимательный, добрый, который никогда не оставит тебя в беде. Да, пока вы не слишком хорошо ладите: старшая сестра считает тебя «мелким занудой» и гоняет из своей комнаты, старший брат не дает поиграть на своем компьютере и с легкостью награждает подзатыльниками. Уж о какой тут братской любви можно говорить? Эти старшие – просто наказание какое-то! Заносчивые, высокомерные, на все вопросы отвечают «Отстань» и «Ты еще маленький, не поймешь». Но это только потому, что у вас пока разные интересы. Ваши миры едва пересекаются, и общей точкой является ваша семья. Но вот тебе и возможность усилить ваш контакт – просто почаще проси брата или сестру помочь тебе что-то сделать (слепить или вырезать из дерева статуэтку, приготовить маме на 8 Марта праздничное блюдо). Старшим будет лестно выступить в роли учителя, и в следующий раз они уже по собственной инициативе станут вовлекать тебя в свои дела. Так, глядишь, и подружитесь! Если, конечно, ты не будешь донимать брата или сестру постоянными расспросами, нытьем и жалобами.

### **«Братские» отношения**

Чтобы жить в мире и согласии со старшими братьями и сестрами, достаточно соблюдать простые правила. Считай это чем-то вроде «мирного контракта» и обязательно выполняй! И тогда твой брат (или сестра) разглядит в тебе человека, достойного уважения, и



*помощью нашего несложного теста.*

Отвечай откровенно на предложенные вопросы, возможны только утвердительный и отрицательный ответы. За каждый ответ «Да» начисляй себе по 1 баллу, «Нет» – 0 баллов.

**1 У твоего друга совсем нет денег, а у тебя хватает на одну маленькую шоколадку или булочку. Ты поделиться с другом?**

**2 Твоя бабушка в очередной раз рассказывает тебе историю из своего прошлого. Ты ее уже много раз слышал, но все равно не перебиваешь, слушаешь, чтобы сделать бабушке приятное?**

**3 Твоя мама сделала новую прическу. Ты обязательно сделаешь ей комплимент?**

**4 Ты поругался с другом, но через некоторое время вы с ним помирились. Ты забудешь про вашу ссору и никогда не будешь ее вспоминать?**

**5 Играя с младшими ребятами в шашки или морской бой, ты иногда специально им поддаешься, чтобы их порадовать?**

**6 Иногда ты плачешь, когда смотришь грустные фильмы?**

**7 Ты всегда помогаешь тем, кто просит тебя о помощи?**

**8 Ты любишь животных?**

**9 Одноклассники часто делятся с тобой своими проблемами, спрашивают совета?**

**10 Ты ненавидишь ссориться и по возможности избегаешь конфликтов?**

Проверь результаты. У тебя **9–10 баллов**. Ты, несомненно, очень добрый человек, но порой твоя доброта переходит в мягкотелость: ты слишком чувствительный и податливый, уступаешь другим и не умеешь сказать «нет», и многие этим пользуются. Одноклассники у тебя списывают, соседи просят посидеть с малышами или выгулять собаку, и ты все делаешь, потому что просто не можешь возразить. Учись отстаивать свое личное пространство. Быть добрым надо, но – не мягким, как пластилин, не имеющий формы.

Ты набрал **6–8 баллов**. Ты очень добрый и хороший человек. Тебе нравится заботиться о близких, ты внимателен к окружающим, умеешь помочь и знаешь, какое слово сказать, чтобы утешить или подбодрить. Друзья ценят тебя. Молодец, людям хорошо с тобой. Быть добрым не всегда просто, но тебе это удается.

В твоём арсенале – **2–5 баллов**. Добрым тебя не назовешь. Нет, ты не злой, ведь сознательно ты никому не желаешь зла, и наверняка в душе считаешь себя и чутким, и внимательным, и сочувствующим... Но это не так. Тебе неинтересны люди, тебя не волнует, что происходит с твоими близкими и друзьями. Скорее всего, ты просто эгоист, способный думать только о себе. Задумайся об этом, пока не поздно. Оглянись вокруг: ты не один в мире, люби других, и тогда будут любить тебя.

У тебя всего **0 или 1 балл**. Даже грустно как-то – неужели тебе все вокруг настолько безразлично, что ты не считаешь нужным потратить на них хотя бы малую толику своего времени и сил? Ты очень холоден, не прощаешь никому промахов и ошибок, но при этом разве ты сам идеален? Конечно нет. Но себя-то ты любишь, поэтому о себе ты очень хорошего мнения. Но если ты будешь продолжать жить в своем стеклянном замке, обособившись от всего мира, то очень скоро окажешься в одиночестве. Подумай об этом.

## **Глава 4 В кругу друзей**

Когда ты был маленьким, твой круг общения тоже был невелик: сосед по лестничной площадке, ребята в детском саду, пара приятелей во дворе. Всех, с кем тебе доводилось хоть раз поиграть в догонялки или в стрелялки на компьютере, ты автоматически зачислял в друзья, потому что ты был маленьким и не умел различать дружбу и приятельство. Но сейчас ты вырос, ходишь в школу, каждый день общаешься с большим количеством людей и поэтому отлично понимаешь, что близкими друзьями не могут быть абсолютно все твои знакомые. Дружить можно только с немногими, проверенными, верными ребятами, а с остальными – просто сохранять доброжелательные приятельские отношения.

О разнице между дружбой и приятельством мы и поговорим в этой главе.

**И то хорошо, и это**



Некоторые ребята считают, что лучше иметь одного настоящего друга, чем десять «просто приятелей». Ну, если речь идет о серьезном и ответственном деле, то они, конечно же, правы – рядом должен быть тот, на кого можно положиться, кому можно доверять без оглядки. Но если говорить о жизни, то... приятели ничем не хуже друзей! Просто нужно сразу понимать, чего от них ждать и на что рассчитывать, вот и все! В разведку с таким милым человеком, конечно, не пойдешь – туда только с преданным другом, сам понимаешь. Однако провести чудесный вечер в кино или на катке – почему бы и нет? Кататься на коньках с симпатичными приятелями так же приятно, как и с хорошими друзьями. Другое дело, что с другом можно потом завалиться к тебе или к нему и поговорить обо всем на свете, а с приятелем лучше мило расстаться сразу после катка. Ну и что? Главное – соблюдать правила игры, и тогда все будет в порядке.

### **Знакомься – это мой друг!**

Когда друг знакомит тебя со своим другом, хочет ли он, чтобы вы с ним тоже подружились? Надо ли стараться сблизиться, сойтись с этим мальчиком только потому, что он друг твоего друга? Ответ прост – смотри по обстоятельствам. Если тебе новый знакомый по душе, то почему бы не узнать его поближе? Однако, если ты никак не можешь (или не хочешь, такое тоже может быть) найти точки пересечения с этим парнем, и у вас нет никаких общих интересов, то напрягаться не надо. Пусть он останется для тебя просто знакомым. При встрече вы будете говорить друг другу привет, обмениваться рукопожатием и – все. Впрочем, со временем у вас может проявиться взаимная симпатия: допустим, вы еще раз столкнетесь у общего друга и узнаете, что оба увлекаетесь одним видом спорта. Что ж, тогда из знакомых этот мальчик может стать твоим приятелем.

### **Товарищи, соратники мои!**

К этой группе можно отнести всех тех ребят, с которыми тебя так или иначе сводит жизнь: это твои одноклассники, а также мальчишки и девчонки, с которыми ты вместе ходишь в художественную школу, в секцию самбо или в вокальный кружок. В общем, это те люди, которых ты видишь регулярно, неплохо знаешь и с которыми связан единым интересом (учебой, спортом). Далеко не все из них тебе симпатичны, что вполне естественно – ведь ты не сам себе класс выбираешь, да и в секцию записываются, как правило, все желающие. Тем не менее все эти люди входят в твой круг общения и составляют значительную его часть. Правда, когда ты выйдешь из этого круга или сменишь его на другой (например, перейдешь в параллельный класс или в другую школу), только с некоторыми товарищами будешь поддерживать связь, и в этом случае твоих товарищей можно будет назвать приятелями.

### **Приятное общение**

Человек тебе приятен – вот тебе и приятель! Хотя нет, конечно же, одной симпатии не достаточно: нужно, чтобы тебя с этим мальчиком связывали общие интересы. Или с девочкой, но тогда это будет приятельница. Очень важно, чтобы вам было о чем поговорить, что обсудить, чем поделиться друг с другом, вот почему такие отношения завязываются, как правило, в тематических кружках, спортивных секциях, во время концертов и в театральном фойе. Логично: если ты занимаешься иностранным языком или музыкой, то тебе будут интересны такие же энтузиасты, и после совместного занятия у вас будет очень много общего, в том числе и какие-то свои «местные» шутки, секреты и планы на будущее.

Приятельство может длиться очень долго, иной раз даже всю жизнь, и это очень здорово! Может быть, ты никогда не поделишься с этим человеком своими проблемами и не узнаешь о нем очень важных вещей, но если тебе нравится время от времени встречаться с ним на теннисном корте, на стадионе или в консерватории на концерте органной музыки, то почему бы и нет? Легкие, необременительные отношения тоже имеют право на

существование. Просто не надо путать их с дружбой, вот и все.

Хотя нередко случается, что приятель становится со временем другом. Бывает и наоборот, но это уже совсем другая история, о ней мы поговорим особо.

### **Друг – второе мое плечо**

С друзьями все иначе – это не приятели, с которыми ты будешь говорить только о приятных вещах, и не товарищи, с которыми ты вынужден сосуществовать в классе или в кружке. Друзей ты выбираешь себе сам, и, как правило, это происходит как-то само собой, естественно, без усилий. Подружиться можно в детском саду, в школе, во дворе и сохранять эти отношения всю жизнь! Или – всего пару лет. Все зависит от конкретных людей. Однако в любом случае, сколько бы дружба ни продлилась, она нужна человеку. Без верного друга трудно жить, ведь с ним можно разделить и горе, и радость, найти поддержку и утешение. Друг всегда говорит правду, от него не надо ничего скрывать... Вот такие это отношения. В дружбе не может быть никакого притворства: тебе не надо изображать из себя того, кем ты не являешься, ведь друзья тебя принимают любым. Правда, и от тебя ожидается то же самое.

В дружбе нет ведущего и ведомого, друзья равноправны. Всегда помни об этом!

### **Смотрите друг на друга**

Как я уже говорил, дружба очень часто возникает спонтанно, как бы сама собой, когда складываются подходящие для этого условия. Так, дети легко находят общий язык на игровой площадке, за партой, на спортивных площадках и т. д. В более взрослом возрасте люди заводят дружбу в университете, на работе, в библиотеке, музее, картинной галерее, на митинге... Да где угодно! Если вы связаны одним делом или увлечены общим интересом, у вас есть все шансы подружиться.

Но бывает и так, что человек по какой-то причине одинок и очень хочет найти себе друзей. Например, вы с родителями переехали в новую квартиру в другом районе или даже городе. В этом случае ты, оставшись без друзей, почувствуешь себя брошенным и несчастным. Но прежде чем расстраиваться и впадать в уныние, подумай – может, лучше заняться поиском друзей, а не сидеть дома и страдать? Да-да, дружбу можно сознательно найти! Надо только знать несколько простых правил, как это лучше сделать.

1. Приглядишься внимательно к своему окружению. Наверняка ты увидишь ребят, которые тебе нравятся и с которыми ты бы хотел подружиться. Понаблюдай за ними – что именно привлекает тебя в них? Попробуй найти те же качества в себе, ведь говорят, что подобное привлекает подобное. Это значит, что если тебе нравится серьезный, вдумчивый мальчик, то и тебе стоило бы побольше времени уделять самообразованию. Тогда у вас будут общие темы для разговора. А если тебе нравится весельчак и балагур, то развивай собственный артистический талант.

2. Помни о том, что, сидя дома, ты друзей не найдешь. Ходи на все школьные мероприятия, не бойся оказаться один в чужой компании. Наоборот – это замечательная возможность познакомиться с новыми ребятами. Друзья не вырастают в одночасье – чтобы они появились, нужно для начала встретить их и завязать знакомство.

3. Не позволяй своему плохому настроению одерживать верх над тобой. Никому не нравятся мрачные пессимисты. Улыбайся! Только не по-американски, а по-настоящему, искренне и приветливо.

4. Не жди, что кто-то подойдет к тебе и предложит дружбу. Проявляй инициативу сам, ведь ребята могут и не подозревать о том, что ты такой интересный человек! Дай им шанс узнать тебя получше. Подойди, представься, завяжи беседу.

5. Но не будь навязчивым! Если ребята не готовы принять тебя в свою компанию, отвечают односложно или вообще не желают с тобой говорить (такое случается: некоторые люди не блещут воспитанием, уж извини их!), то спокойно отойди. Зачем тебе такие друзья? Если общение не складывается, то проще найти себе дружную компанию.

6. Совершенствуй искусство беседы, и особенно – умение слушать. Не прерывай людей

во время разговора, не задавай нетактичных вопросов.

7. Веди себя вежливо со всеми ребятами, не только с теми, кто тебе симпатичен. Не груби, не высказывай резких суждений, даже если тебе что-то не нравится.

8. Говори людям искренние комплименты – но ни в коем случае не скатывайся в слащавость! Одно дело сказать человеку, что тебе нравится его стрижка или похвалить приготовленный хозяйкой дома пирог, и совсем другое – льстить без меры. Будь сдержан в похвалах, но, если что-то действительно тебе нравится, говори. А когда хвалят тебя, не забывай сказать спасибо (и этого вполне достаточно, ничего больше прибавлять не надо!).

9. Не доверяй свои секреты всем без разбору. Пока хорошо не узнаешь человека, вообще не заводи бесед на очень личные темы, если не хочешь, чтобы в скором времени о твоих тайнах узнала вся школа. Будь сдержан в словах.

10. Не перегружай собеседника своими проблемами! Когда у тебя спрашивают, как твои дела, не начинай перечислять все, что с тобой случилось плохого, достаточно просто улыбнуться и сказать, что все в порядке. Это не ложь, а простая вежливость. В самом деле, зачем людям, с которыми ты только-только знакомишься, знать о тебе слишком много? Откровенным нужно быть только с близкими.

## Ошибки в дружбе

Говорят, что настоящей дружбе ничего не страшно, и ссоры ничего не изменят в ваших отношениях. Конечно, если вы дружите уже давно, то, наверное, в этом утверждении есть смысл: вы настолько близки, что попросту не можете больно ранить друг друга и даже в пылу ссоры не перейдете определенные границы. Однако если ваша дружба началась не так давно, то и прерваться она может в одночасье – достаточно совершить только одну ошибку... правда, ошибка должна быть действительно серьезной. Об этом и поговорим.

Итак, чего ни в коем случае нельзя делать в дружеских отношениях.

**1. Ни при каких условиях не следует «закладывать» друзей, ябедничать на них, предавать их доверие.** Неважно, в какой ситуации ты оказался: даже если единственной возможностью выкрутиться из неприятности и решить проблему будет предательство друга, не делай того, о чем обязательно потом пожалеешь. Речь идет не о каких-то глобальных вещах, а о самых простых жизненных ситуациях. Например, ты с другом совершил какой-то проступок (какую-то мелочь, ничего хорошего в этом, конечно, нет, но все бывает), и учительница решила наказать виновного. Однако она почему-то решила, что ты действовал один, и все «шишки» посыпались на тебя, а твой друг остался вроде бы как ни при чем. И вот тут-то в тебе может взрыгнуть мелочная обида: как это так, он ведь тоже замешан, пусть и его накажут! И с этой мыслью ты идешь к учительнице и ябедничаешь на своего друга... Вот это и есть предательство. Можно найти множество подобных примеров, но думаю, ты уловил суть. Какой бы «ерундой» тебе ни казалось то, что ты делаешь, всегда помни – это не просто ссора, это – удар в спину, выступление против дружбы. Надеюсь, размышления на эту тему помогут тебе в будущем быть более внимательным к собственным словам и действиям, и ты никогда не позволишь обиде взять верх над разумом. Никогда не делай другу того, чего не хочешь получить от него. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь.

**2. Не ссорься с другом из-за ерунды.** Конечно, во время дискуссии тебе может казаться, что предмет спора очень важен для тебя, и будет хотеться доказать собственную правоту во что бы то ни стало. Но не поддавайся соблазну: таким образом ты можешь победить в споре, но потерять друга. И что для тебя важнее? Сам подумай! Видишь ли, просто люди иной раз чрезмерно увлекаются, пытаются настоять на своем, и говорят такие вещи, которые не должны быть высказаны. Так, доказывая другу, что он не прав, ты вдруг припомнишь ему все обиды, подчеркнешь его нелучшие качества, посмеешься над какими-то чертами его внешности или характера... И в результате, вполне возможно, ты и правда выиграешь спор, вот только твоему другу это будет все равно: он никогда не сможет забыть тех обидных слов в свой адрес. Да и ты бы на его месте обиделся, правда? Так что держи язык за зубами и не увлекайся глупыми словесными баталиями, они никому не нужны.

**3. Не разбрасывайся друзьями!** Казалось бы, тут ничего и объяснять не нужно, и так все ясно: друг – это тот, на кого ты можешь положиться, кого должен ценить. Но почему-то ребята зачастую ведут себя так, словно друзья для них – разменная монета. Так, сегодня ты дружишь с одним мальчиком, а завтра забываешь о нем, потому что у тебя появился новый друг, с которым тебе и веселее, и интереснее. Это в корне неправильная позиция. Друзей нужно хранить и беречь. Да, вы можете на какое-то время разойтись, потому что у каждого из вас появятся свои непересекающиеся интересы, но незачем вовсе отказываться от отношений! Просто встречайтесь реже, зато в этом случае у каждого из вас будет масса новостей, и вам будет очень хорошо друг с другом. Можно также познакомить старого друга с новым – кто знает, может, они тоже подружатся. В общем, храни дружбу – это то сокровище, которое согревает нашу жизнь.

### **Если дружбе – конец...**

Ну да, и такое, как ты понимаешь, случается в жизни, ведь все мы живые люди, которым свойственно меняться, ставить перед собой новые цели и терять интерес к прежним увлечениям. Это нормально. Однако когда твой друг отдаляется от тебя, это всегда больно. Как правило, это происходит с друзьями, вынужденными расстаться: из-за переезда в другую местность (район, город) или из-за перехода в другую школу. И вроде бы можно видаться даже в такой ситуации, и поначалу действительно встречи бывают частыми, но постепенно у каждого появляются новые друзья, какие-то хобби, и уже не хочется тратить время на совместные прогулки, а если что-то надо обсудить, то можно сделать это с новым приятелем... Как-то так. И хорошо, если процесс отдаления обоюдный, то есть оба друга испытывают одни и те же чувства. В этом случае нужно просто принять ситуацию, как она есть, и не напрягаться. В конце концов, можно остаться неплохими приятелями, даже если дружба уже в прошлом.

Увы, иногда дружба кончается по желанию «одной из сторон», и тогда это причиняет страдание другой «стороне». К примеру, твой друг вдруг перестает с тобой общаться, мало того, говорит о тебе гадости за твоей спиной, рассказывает твои секреты, в общем, открыто показывает, что больше не желает с тобой дружить. Не будем гадать, почему так вышло. Может быть, у вас была ссора или ты сам что-то нехорошее сделал своему другу, это не так важно. Главное, что ваша дружба дала трещину. В этой ситуации единственное, что ты можешь сделать, это откровенно поговорить с другом, выяснить отношения до конца и, если ничего уже нельзя «склеить» и поправить, просто признать, что все закончилось. Да, и дружба заканчивается иногда. Можно попробовать сохранить хотя бы приятельские отношения, чтобы при встрече спокойно здороваться и не избегать друг друга. Но в любом случае, какое-то решение принять надо, потому что видимость дружбы – хуже, чем ее конец.

### **Расстояние дружбе не помеха?**

Ты сам знаешь, как это бывает: приезжаешь к родственникам в другой город на каникулы и находишь там себе друга. Все случается легко и естественно, да и как иначе, если вы с твоим новым приятелем очень похожи, у вас есть общие интересы и огромное желание хорошо провести время! Подружившись, вы везде ходите вместе, делитесь друг с другом мыслями, идеями, планами на будущее, переживаниями и надеждами, и вам кажется, что ваши отношения не разрушит ни время, ни расстояние... Ведь очень скоро вам придется расстаться – каникулы закончатся, и ты уедешь в родной город. Но разве такая мелочь может отразиться на вашей дружбе? Оказывается, может. Ведь вы теперь не сможете видаться каждый день и общаться так, как привыкли. Конечно, можно перезваниваться и писать друг другу письма, но согласись – это совсем другое дело! Разумеется, сначала вы будете очень стараться преодолеть расстояние и делать вид, что ваша дружба по-прежнему горяча и близка, но очень скоро поймете, что уже не так привязаны друг к другу, и что рядом есть другие ребята, с которыми вам хочется общаться больше, чем с далеким другом. Как же быть в этом случае, неужели – конец дружбе?..

И да, и нет. Нет – потому что расстояние не может стереть ваши приятные воспоминания о проведенном совместно времени и теплое отношение друг к другу. И да – потому, что прежней дружбы уже не будет, хотя бы потому, что между вами огромное расстояние, а заменить живое общение телефонными звонками и емейлами при всем желании невозможно. И что же со всем этим делать? Да ничего – просто надо понять, что дружба на расстоянии – это совершенно особые отношения, и они могут быть не менее крепкими и доверительными, чем «живая» дружба «здесь и сейчас». Просто надо знать ее особенности и использовать их с выгодой для вас обоих, тебя и твоего друга.

Итак, какие преимущества дает «удаленная» дружба?

1) В вашем общении на первый план выходит переписка. Ты можешь делиться со своим другом личными переживаниями, ведь высказать чувства в письме проще, чем вживую. Разумеется, он тоже может рассказать тебе о том, что творится в его душе. Такие отношения требуют полного доверия друг к другу, и, пожалуй, письма еще больше укрепят вашу дружбу.

2) Чтобы пообщаться с другом, ты можешь испробовать массу современных технологий, в том числе скайп и другие «мессенджеры». Вам обоим будет интересно искать и пробовать новые средства коммуникации.

3) Вы можете заранее планировать с другом те дела, которые совершите совместно, когда встретитесь. Предвкушение приносит такое же удовольствие, как и сами события.

### **«Умешь ли ты дружить?»**

#### **ТЕСТ**

*Вопрос не случайный: дело в том, что каждый из нас мечтает иметь хороших друзей и искренне считает, что вправе на это рассчитывать. Но беда в том, что далеко не каждый умеет дружить. Ведь это тоже талант – быть другом. Обладаешь ли ты им?*

Проверь себя с помощью этого теста. Честно отвечай на все вопросы, выбирая тот из вариантов ответа, который тебе ближе.

#### **1 В компании начинается спор, твои действия:**

- А) отойду в сторонку и не буду участвовать в дискуссии, не люблю споров;*
- Б) приму участие только в том случае, если это напрямую меня касается, да и то неохотно;*
- В) обязательно выскажу свою точку зрения, чтобы все знали, что я думаю на этот счет!*
- Г) да скорее всего, это я спор и затеял, так что буду активно участвовать.*

**2 Вы долго обсуждали с ребятами совместные планы на выходные, и в результате большинством голосов был выбран поход на футбольный матч. Но ты был против этого! Как ты поступишь в этой ситуации:**

- А) ну, раз уж договорились, пойду на матч, какая разница;*
- Б) пойду со всеми, но попробую добавить в программу что-то приятное лично для меня: например, можно после матча зайти в пиццерию или в кафе-мороженое;*
- В) извинюсь перед ребятами, но на матч не пойду, зачем портить им настроение кислой физиономией!*
- Г) обижусь на всех и разругаюсь, почему они выбрали футбольный матч, если я ненавижу футбол?*

**3 Твой одноклассник пригласил на день рождения всех ребят в классе, кроме тебя. Твоя реакция:**

- А) сделаю вид, что ничего не случилось, и продолжу общение с ним. Мало ли, какие у него были причины не пригласить меня;*
- Б) спрошу у него, почему он проигнорировал меня, в зависимости от его ответа решу, продолжать с ним общение или нет;*
- В) сильно обижусь на этого мальчика и порву с ним отношения;*
- Г) разругаюсь напрочь со всеми одноклассниками, потому что они предатели, пошли*

на вечеринку без меня.

**4 Тебе нравится девочка из параллельного класса, но твои приятели считают ее некрасивой и неинтересной. Ты в ответ:**

- А) соглашаешься, что она и правда не очень хороша, со стороны видней;*
- Б) не позволяешь ребятам говорить о ней плохо, ведь она тебе нравится, и это самое главное;*
- В) доказываешь приятелям, что они ничего не понимают, высмеиваешь их подружек, чтобы сделать им так же неприятно, как они сделали тебе;*
- Г) рвешь отношения с этими дураками, ничего они не понимают в любви.*

**5 Приятель рассказал тебе свой секрет и попросил никому не говорить. Но на другой день вы поссорились. Твое поведение в этой ситуации, расскажешь ли ты кому-нибудь его секрет?**

- А) если у меня появится новый друг, то расскажу ему, от друзей ведь не должно быть секретов;*
- Б) нет, я никому не расскажу его секрет, к тому же мы скоро помиримся;*
- В) если мы в ссоре, то я не обязан хранить его секреты, могу рассказать о них, кому захочу;*
- Г) я не просил его делиться со мной своими тайнами, и он не имеет права требовать от меня, чтобы я молчал!*

**6 Твои новые приятели позволяют себе плохо отзываться о твоей одежде, причёске, вкусах, высмеивают то, что ты любишь. Твоя реакция:**

- А) постараюсь измениться, если ребята смеются, значит, во мне что-то не так;*
- Б) пойму, что эта компания мне не подходит, у нас разные интересы, найду себе других приятелей;*
- В) рассорюсь со всеми, укажу всем на их недостатки, заставлю их взять свои слова назад и извиниться передо мной;*
- Г) порву с этой компанией всяческие отношения и обязательно отомщу им за их грубость, пусть не зазнаются!*

**7 Ты оказался в незнакомой компании. Через некоторое время ты видишь, что:**

- А) ты стоишь в сторонке и ничем не выделяешься из основной массы ребят;*
- Б) ты интересен другим ребятам, с тобой с удовольствием общаются, ты участвуешь в общих играх;*
- В) ты стал центром всеобщего внимания, душой компании, всем хочется поговорить с тобой, что-то обсудить;*
- Г) ребята избегают тебя, но ты не знаешь почему, ведь ты так хорошо и много говоришь, тебе есть чему научить всех окружающих!*

Посмотри, каких букв у тебя оказалось больше.

**В большинстве у тебя А.** Ты слишком мягок и податлив, и вряд ли можно назвать тебя хорошим другом в полном смысле этого слова. Ты привык всегда играть роль «второй скрипки». Ты делаешь то, что тебе говорят друзья, никогда не споришь и заранее согласен со всем, что они тебе могут предложить. Ты как будто растворяешься в друзьях, забывая о себе. А ведь дружба основывается на равноправных отношениях! Впрочем, если тебе самому пока не мешает такое положение дел, то почему бы и нет? Возможно, через пару лет ты и сам пересмотришь свое отношение к дружбе.

**У тебя больше ответов Б.** Ты хороший друг, по-настоящему ценишь людей, которых называешь друзьями, и ни за что не предашь их. Само понятие дружбы для тебя свято. Иногда ты, впрочем, идешь на поводу у своих друзей и позволяешь им делать то, что тебе не нравится, но все это только потому, что ты боишься потерять друзей, хочешь сохранить ваши отношения. Постарайся понять, что «дружить» вовсе не значит «всегда быть друг с другом согласными». Можно спорить, даже ругаться, но быть настоящими друзьями.

**Превалирует буква В.** Ты, наверное, никогда даже не задумывался о том, хороший ли ты друг. Ведь для тебя дружить – естественное состояние. Ты любишь своих друзей, но

точно знаешь, что не станешь жертвовать своими принципами ради дружбы, ведь для тебя очень важно оставаться самим собой. И в друге ты тоже ценишь личность. Да, конечно, слишком часто ты бываешь резким, можешь ранить друга категоричным словом, и об этом тебе стоит подумать. Но с другой стороны, твой друг всегда может на тебя положиться, и он это хорошо знает.

**У тебя в большинстве ответ Г.** Ты очень плохой друг, хотя сам ты, конечно, думаешь иначе. Ты уверен в себе настолько, что можешь позволить себе оскорбить приятеля, высмеять его вкус и осудить за какой-либо поступок. Подобное поведение никому не может понравиться, так что нет ничего странного в том, что ребята сторонятся тебя. Ты слишком самовлюбленный и конфликтный человек, тебе надо учиться думать о других. Если ты сейчас не задумаешься о своем поведении, то в будущем тебе придется несладко: без друзей в этом мире тяжело.

## Как защитить дружбу

Не в буквальном смысле, конечно, потому что нападать на тебя и твоего друга никто не собирается. Но, к сожалению, в жизни часто возникают недопонимания, и может так случиться, что твои родители (или родители твоего друга!) окажутся против вашей дружбы. Возможно, виной тому будет неправильное поведение твоего друга у тебя в гостях (или твое – у него), или же найдутся другие причины. Но в результате ваши мамы с папами просто запретят вам видеться, настоятельно заявив, что вы друг другу не подходите. И что же делать в такой непростой ситуации? Давай попробуем разобраться, что тут можно предпринять.

– **Разговор по душам.** Если запрет дружить исходит от твоих родителей, то наберись смелости, решимости и терпения и вызови маму с папой на откровенный разговор. Помни, однако, что твоя цель – не разозлить их и настроить против себя, а добиться честного ответа на вопрос, что они имеют против твоего друга. Вполне вероятно, что они просто неправильно его воспринимают, он им кажется хулиганом, неучем или лодырем. Что ж, попробуй их убедить в обратном, приведи конкретные примеры («Саша занимается моделированием, участвует в городских олимпиадах по ботанике, лучше всех делает опыты по химии и выпиливает фигурки лобзиком»). Не сердись, не повышай голос и ничего не требуй от родителей. В конце концов, они имеют право на свое мнение. Если ты будешь вести себя разумно, по-взрослому, то они отнесутся к твоим словам с большим вниманием. Не забывай о том, что конструктивный диалог дает ключ к решению всех проблем!

– **«Вылазка в стан врага».** Если это родители друга настроены против вашей дружбы и, может быть, против тебя лично, то можно попробовать поговорить с ними начистоту. Однако этот вариант подходит только смелым и – без сомнения – умным ребятам, ведь чтобы результативно поговорить со взрослыми, нужно знать, как это сделать правильно. Тут одной решимости будет маловато. Надо еще вести себя грамотно: держаться спокойно и уверенно, но без вызова, не употреблять ненормативную лексику, не хамить, не кичиться своими достоинствами, не хохотать во все горло и т. д. В общем, нужно показать родителям друга, что ты с уважением относишься к ним и не собираешься с ними спорить, просто хочешь узнать, почему они настроены против вашей дружбы. Возможно, они увидят тебя с другой стороны и поменяют свое мнение в твою пользу.

– **Услуги переговорщика.** Иной раз не мешает попросить помощи у взрослых, и это как раз тот самый случай. Если родители твоего друга запрещают ему дружить с тобой, не поясняя причин, то попроси маму или папу выяснить, что происходит. Конечно, твои родители должны быть на твоей стороне и понимать, что этот вопрос для тебя очень важен. Расскажи им о друге, объясни, почему тебе хочется с ним дружить, чем он тебе нравится. Взрослые обязательно тебе помогут, ведь им друг с другом проще договориться. Ну, во всяком случае, они хотя бы предпримут попытку вам помочь.

## Правда – палка о двух концах?

Надо ли бороться с недостатками друзей, или стоит принимать их как особенности

человека, не обращая на них внимания и не делая из этого проблемы? Этот вопрос волнует не только ребят, но и взрослых. Ведь, с одной стороны, мы любим (или должны любить!) друзей такими, какие они есть, но с другой стороны, от близких людей мы рассчитываем слышать правду, кто нам еще ее скажет, если не они? В общем, сложный вопрос, попробуем в нем разобраться вместе.

Итак, если речь идет о недостатках, с которыми твой друг ничего не может поделать, то вряд ли имеет смысл говорить ему об этом. Скажем, если он заикается, или у него нос странной формы, или все лицо покрыто веснушками, то это никак не изменишь, поэтому стоит принять эти особенности как данность. Заметь, я употребил слово «особенность», то есть что-то, свойственное только этому человеку, именно так, а не как недостатки, и следует воспринимать внешние и речевые несовершенства твоего друга. Он такой, какой он есть, и тебе он нравится, разве не так? Значит, все в порядке! Ведь и он, в свою очередь, не видит ничего плохого в твоей внешности (хотя, скорее всего, она тоже далека от идеала!). Вообще, судить людей только по их внешнему виду, выискивать в них изъяны и подчеркивать их физические недостатки неразумно, некрасиво и стыдно.

Однако есть и другие недостатки, на которые обязательно надо обращать внимание. Речь идет, в первую очередь, о поведении твоего друга, его привычках, манере одеваться или говорить, жестах и т. д. То есть о тех вещах, которые вполне можно скорректировать при желании. Но тут главное не просто донести до друга правду, а сделать это таким образом, чтобы не обидеть его, а сподвигнуть на конкретные действия, помочь измениться в лучшую сторону. И это довольно трудная задача, потому что правда может быть болезненной, и бывает очень трудно принять ее даже от друга.

Простой пример. Представь себе, что твой лучший друг постоянно хвалится перед девочками своей силой, умом или другими качествами. Раньше ты не замечал за ним такой привычки, может быть, потому, что у вас не было знакомых девчонок. Сейчас же тебе его поведение ужасно не нравится, ведь он иногда позволяет себе отпускать шуточки и в твой адрес – мол, я самый сильный в классе, всех одной левой уложу, а уж его (то есть тебя) и подавно, потому что он (ты) слабый... Разумеется, тебе это не нравится. Ты можешь понять друга – ему хочется произвести благоприятное впечатление на девчонок или только на одну из них. Но зачем это делать за твой счет?.. В общем, ты решаешь поговорить с ним. Но как это сделать? Заявить в лоб – «Ты ведешь себя, как идиот, все над тобой смеются!»? Он обидится и порвет с тобой отношения (временно или навсегда – зависит от крепости вашей дружбы). Так что лучше подойти по-другому: «Мне кажется, ты создаешь о себе ложное впечатление у окружающих, девочки считают тебя хвастуном и не верят тебе. Вот если бы ты вел себя естественно, поменьше говорил о себе, было бы хорошо!» Конечно, и на эту фразу твой друг поначалу обидится, ведь слышать о себе нелестные вещи неприятно, однако, подумав немного, он придет к выводу, что ты прав. В твоём замечании есть положительный момент: ты оставляешь другу пространство для самоизменения, показываешь ему, в какую сторону следует развиваться.

Так что о недостатках говорить можно и нужно, но только в том случае, если они исправимы. При этом в твоём совете всегда должно содержаться «разумное зерно»: высказать свое неудовольствие легко, но этого мало, надо дать понять другу, как он может исправить недостаток. «Мне кажется, с другой рубашкой твой костюм смотрелся бы лучше», «Ты ешь слишком шумно, с этим надо что-то делать», «Эта прическа делает тебя таким мягким и беззащитным, хочешь казаться сильнее – сделай стильную стрижку».

### **Чтобы дружба продлилась долго**

...достаточно соблюдать простые правила. Да-да, и в дружеских отношениях есть свой кодекс, которому нужно следовать! Не пугайся, все эти правила просты и логичны, и думаю, известны тебе без всякой подсказки со стороны. Однако стоит еще раз на них остановиться.

– **Храни доверенные тебе тайны.** Никогда не рассказывай никому – даже под большим-большим секретом! – о том, что тебе доверил твой друг. И неважно, действительно



ли это огромная тайна или мелочь, ерунда; главное – ты единственный, с кем твой друг был откровенен. Не предавай его. Храни его секреты, как свои собственные, и даже в ссоре (они случаются у всех!) не болтай лишнего. Твой друг должен быть твердо уверен в тебе, так же, как ты – в нем.

– **Не впутывай посторонних в ваши отношения.** Такое случается, когда два друга ссорятся. Один, чтобы наказать второго за «вредность», начинает подчеркнуто игнорировать его и активно общаться с другими ребятами. Вроде бы ничего в этом плохого нет, однако иной раз это общение сводится к показушному поведению в стиле: «Смотрите все, как мне весело без того дурака, пусть он завидует мне». Недостойная позиция, ведь, получается, ты используешь других ребят как статистов, они ничего для тебя не значат и становятся просто средством «наказания» твоего друга. Не делай так, уважай себя, своего друга и окружающих. Будь честен в отношениях.

– **Не играй в одни ворота.** Дружба – это равенство и равноправие, а это значит, что в дружбе нет ведомого и ведущего, есть партнеры, товарищи. И если ты все время говоришь о себе и совершенно не интересуешься своим другом, то ты ведешь себя нечестно. Разве твои переживания и мысли важнее, чем чувства твоего друга? Почему он должен все время делать то, что хочешь ты, выслушивать все твои излияния, решать твои проблемы, утешать тебя и жить твоей жизнью? У него есть свои интересы, и проблем у него не меньше. Так что не болтай слишком много о себе, умей выслушать друга, считайся с его мнением и не принимай важных для вас обоих решений, не посоветовавшись с ним.

– **Не будь занудным и навязчивым.** Не надоедай другу нытьем и жалобами. Если тебе действительно плохо, то он по-настоящему посочувствует тебе, поможет найти выход из трудной ситуации, поддержит. Но злоупотреблять его терпением и вниманием не надо. Помни, что это все-таки твои проблемы, а не его, не сваливай их на голову другу только потому, что он рядом и готов тебя слушать. Не разговаривай на одну и ту же тему часами, не смакуй то, о чем вы уже неоднократно говорили. В общем, опять же – учись держать язык за зубами, будь сдержанным.

– **Не только слушай, но и принимай во внимание то, что тебе говорит друг.** Мало просто сидеть рядом и изображать сосредоточенность, надо еще понимать смысл слов, не только слушать, но и слышать их! Твой друг рассчитывает на твой адекватный ответ, а это значит, ты должен соответственно отреагировать на сказанное. Допустим, он объясняет тебе, что сегодня вечером будет занят, потому что к нему приедут родственники из Украины, будет семейный ужин. Ты же в ответ сообщаем ему, что будешь рад познакомиться и с удовольствием попробуешь украинское сало с пампушками. Но это совсем не то, что ожидал услышать твой друг! Он рассчитывал на твое понимание: семейные торжества не предполагают присутствия посторонних, и он тебя не звал к себе, ему хотелось, чтобы ты это понял и не обижался. А ты пропустил все его слова мимо ушей, предпочел не услышать его, потому что тебе так удобно (ты уже решил прийти к нему в гости). Это ужасно раздражает. В следующий раз твой друг не захочет ничего тебе объяснять, просто скажет, что занят, что его не будет вечером дома и т. д. Если не хочешь, чтобы друг тебе врал, слушай то, что тебе говорят. И воспринимай информацию.

– **Считайся с интересами и желаниями друга.** Если ты что-то для себя решил, то это вовсе не означает, что твои желания автоматически выходят на первый план. У твоего друга могут быть свои предпочтения, и ты должен с этим считаться. Так, ты хочешь пойти на концерт любимой рок-группы и зовешь друга с собой, но у него на этот вечер другие планы, скажем, свидание с девушкой. Прими его решение и не оспаривай его. Не надо обливать грязью девочку только потому, что из-за нее друг тебя «кидает», или подначивать его самого. Это его личное дело, что и когда делать. Ведь, если на то пошло, ты тоже мог бы заранее обсудить с другом возможность совместного похода на концерт, и тогда вы, вполне вероятно, пришли бы к компромиссу. Но в любом случае, он не обязан следовать твоим решениям. Как и ты – его.

– **Не лезь другу в душу.** Не провоцируй человека на откровенность, не допытывайся,

что он скрывает и «почему такой грустный», не приставай с глупыми вопросами типа «О чем ты сейчас думаешь?» и «Кто тебя обидел?». Если твой друг захочет, то сам поделится с тобой наболевшим. У каждого человека есть право на свои маленькие секреты. Может, ему просто хочется подумать о чем-то важном, побыть в одиночестве! Разве у тебя не бывает подобного настроения? Уважай друга и не досаждай ему назойливым вниманием.

– **Не позволяй зависти разъедать ваши отношения.** Это разрушающее чувство, оно опустошает душу и озлобляет разум. Не завидуй другу, даже если он в чем-то лучше тебя. В конце концов, у тебя тоже масса достоинств, и вы прекрасно дополняете друг друга. Ведь если вы дружите, значит, вам вместе хорошо! Но если ты не можешь справиться со своей завистью, то проще разорвать дружбу, чем стараться ее сохранить: все равно ничего путного у вас не выйдет, когда между друзьями встает зависть – дружбе конец.

– **Ни с кем не сравнивай друга.** Нет, конечно, если ты даешь ему лестные характеристики и сравниваешь с положительными киногероями и известными артистами, то почему бы и нет? Это приятно слышать. Но если ты постоянно критикуешь друга, метко подмечая, что Васька куда лучше, чем он, прыгает через козла, а Федька круче поет, и вообще, даже твой младший братишка куда умнее, чем твой приятель, то это, конечно, никуда не годится. Напрашивается вопрос – а зачем ты тогда дружишь с этим «никчемным» человеком, если он хуже всех? Да потому, что тебе нравится постоянно его унижать... Как видишь, проблема в тебе, а не в твоём друге.

– **Всегда держи свои обещания.** Вроде бы тут все ясно и без объяснений: если человек не держит слова, то ему очень скоро перестают верить. Однако почему-то многие считают, что «друг простит». Да, может, и простит, но и его вера пошатнется, а долго ли продержится дружба без доверия?

– **Не высмеивай друга.** Иногда ребята не видят разницы между дружеским подшучиванием и высмеиванием. А разница огромная! Можно посмеяться вместе над чем-то, даже друг над дружкой, и ключевое слово тут – «вместе». Такой смех будет необходимым, ведь он призван развеселить вас самих и окружающих, разрядить обстановку. Высмеивание – совсем другое дело. Если смеешься ты один, а твоему другу не смешно, то знай – ты совершаешь ошибку.

– **Не ищи выгоды в дружбе.** Дружить надо только с тем человеком, который тебе по-настоящему нравится, с кем у тебя общие интересы, схожие вкусы и образ мыслей. Если же ты просто хочешь чего-то от человека добиться, то это не дружба, а голая корысть. Скажем, выбираешь себе в друзья отличника не потому, что он тебе симпатичен и интересен, а с целью иметь «бесплатного суфлера» на экзамене. Пусть пишет за тебя контрольные и сочинения. Но знаешь, это не настоящая дружба, все равно ты не сможешь долго притворяться. И к тому же просто стыдно обманывать человека, который, вполне возможно, искренне будет считать тебя своим другом.

## **«Любят ли тебя люди?»**

### **ТЕСТ**

*Если хочешь знать, вызываешь ли ты симпатию у окружающих, хотят ли одноклассники дружить с тобой и вообще, какое ты производишь впечатление на людей, то наш мини-тест поможет тебе в этом. Отвечай на вопросы честно, за каждый ответ «Да» ставь себе по одному баллу.*

**1 Ребята охотно приглашают тебя на вечеринки, зовут погулять вместе, сходить в кино?**

**2 Ты всегда в курсе личной жизни одноклассников, кто с кем дружит, кто кому нравится?**

**3 У тебя часто спрашивают совета?**

**4 На праздниках ты всегда оказываешься в центре компании?**

**5 Если тебе хочется сходить в кино или на каток, то ты с легкостью находишь себе компанию?**

## **6 Взрослые часто хвалят тебя, ставят в пример другим ребятам?**

### **7 Ты часто слышишь комплименты в свой адрес?**

**У тебя 9–10 баллов.** Ты думаешь, что тебя все любят, но скорее всего, это не так. Ты слишком стараешься всем понравиться, угождаешь и взрослым, и сверстникам, и в результате тебя считают прилипалой и воображалой. Веди себя скромней. **5–8 баллов.** Тебя любят, ты нравишься ребятам, им с тобой легко и интересно. Ты хороший собеседник, умеешь слушать, с тобой приятно общаться. Молодец, так держать.

**2–4 балла.** Трудно сказать, любят ли тебя окружающие. Кому-то ты нравишься, кому-то нет, это нормально. Плохо то, что ты сам не стараешься создать у людей хорошее впечатление о себе, тебе все равно.

**0–1 балл.** Тебя не то чтобы не любят, просто никому нет до тебя дела, ты не интересен людям. Наверное, потому, что они тоже тебя не интересуют. Если хочешь завоевать любовь, сам относись к окружающим с теплотой и вниманием.

## **Немного о девчонках**

Среди мальчишек бытует мнение, что дружить с девчонками стыдно: они ничего не понимают в действительно интересных вещах (машинах, технике, футболе), целыми днями занимаются всякой ерундой (играют в куклы, шьют, бренчат на пианино), любят слезливые сериалы и жить не могут без шопинга. Ну разве может нормальный мальчишка назвать такую «фифочку» своим другом? Да ни за что!

Но все это не более чем стереотип, то есть общепринятое, но не всегда верное мнение. Да, конечно, девчоночьи интересы отличаются от мальчишеских, однако есть и общие увлечения, которые могут вас объединить. Так, вы можете любить одну и ту же музыку, рок-группу, книги, фильмы, артистов, собак, кошек, экзотические растения, аниме, комиксы и многое другое. Кроме того, девчонки нередко бывают хорошими спортсменками или принадлежат к какой-либо социальной группировке – эмо, готам, металлистам и т. д. Вполне возможно, что вам будет о чем поговорить. Главное – не отвергать саму возможность дружбы с девчонкой.

## **«Свой среди чужих, чужой среди своих»**

Наверное, ты не раз замечал, что девчонкам нравятся вовсе не те ребята, которые популярны в мальчишеском кругу. Им все равно, сколько раз мальчик подтягивается или на какой уровень он вышел в модной компьютерной игре, что он плюет дальше всех или умеет шевелить ушами. У них совсем другие предпочтения, и об этом нужно помнить.

И в первую очередь девчонок привлекают умные, интересные ребята, с которыми есть о чем поговорить. Им нравится, когда мальчик может толково и внятно высказать свою мысль, рассказать что-то смешное, развеселить их и увлечь идеей.

Как и о чем нужно говорить с девочками? Если ты не являешься заводилой в классе и не можешь назвать себя «душой компании», то тебе придется немного потренироваться в ораторском искусстве: во-первых, выбрать пару-тройку подходящих тем для разговора и, во-вторых, придумать хотя бы несколько «вводных» фраз, с помощью которых ты сможешь начать беседу. Не волнуйся, все это не так трудно, как тебе кажется. Темы бери нейтральные, например, спорт, музыку, архитектуру и т. д. Также можно поговорить о животных или природе, если это придется кстати. Начинай разговор с несложных, но действенных «домашних заготовок»: «Привет! Ты слышала, что в нашем городе через два месяца состоится рок-фестиваль? Приедет группа «Бест-офф». Не собираешься пойти?» Дальше разговор будет развиваться сам собой: неважно даже, любит девочка эту группу или впервые о ней слышит, потому что для тебя главное – заинтересовать ее, поговорить, узнать, что она слушает, что любит и что – нет.

Хорошо пойдут фразы такого типа: «Извините, я услышал, что вы говорите о каланхоэ. У моей мамы есть это растение, она мне говорила, что оно лечебное. Это правда?», «У тебя есть собака? Какой породы? Как здорово, я всегда мечтал об овчарке! Родители обещали

подарить на день рождения...», «Я тоже люблю котов, только у меня ангорец, а не перс. А чем ты кормишь своего?». Вопросы, которые ты задаешь, показывают твой интерес к девочке, к ее увлечениям и хобби. Так что затрать какое-то время на сочинение подобных «фраз-зацепок», они тебе очень помогут в общении с девочками.

Хочу предостеречь тебя: беседуя с барышнями, не увлекайся обсуждением тем, которые им не близки. То есть не стоит слишком долго и подробно рассказывать им о работе разнообразных электроприборов (ну разве что о бытовых можно, да и то немного!) или о поломках в двигателе отцовского авто, рассуждать о преимуществах одной спортивной школы перед другой, с энтузиазмом расписывать строение вашей новой моторной лодки. Представь, как бы ты чувствовал себя, если бы девчонки вдруг заговорили с тобой о шопинге или начали пересказывать содержание стопятидесятой серии «Сердца Марии». Вот и им так же неуютно, когда собеседник затрагивает скучную для них тему. Да-да, то, что так сильно увлекает тебя, вовсе не обязательно увлечет и других! Так что будь внимателен к человеку, с которым разговариваешь (не обязательно только к девочкам, но к ним – особенно!).

Ну, и конечно, прежде чем подойти к представительнице прекрасного пола, огляди себя и подумай – хорошо ли ты выглядишь? Речь идет не о дорогих шмотках и навороченном «прикиде», а об опрятности, аккуратности, чистоплотности. Видишь ли, хоть это и очевидно, но еще раз напомню тебе простую вещь: никто не любит нерях! Немытые волосы, нечищенные зубы, грязные ногти, засаленная одежда – все это отталкивает окружающих, а уж девчонки вообще чувствительны к таким вещам. Они на таких неопрятных ребятах даже не смотрят.

## **Что хорошего в дружбе с девочкой?**

Ну вообще-то в дружбе с девочкой столько же плюсов, сколько и в дружбе с мальчиком. Ведь если вы стали друзьями, значит, вас что-то объединяет, вам нравится проводить вместе время, делиться мыслями и впечатлениями и т. д. Впрочем, конечно же, отношения с девочкой никогда не будут точно такими же, как с мальчишкой: с подружкой не подерешься, просто чтобы «размяться», не пойдешь на игру любимой хоккейной команды (если, конечно, она не спортивный фанат), не наешься до отвала чипсами, хот-догами и прочим фаст-фудом (девочки обычно заботятся о своем здоровье и фигуре). Однако у этой дружбы есть свои преимущества, и на этом мы остановимся подробно.

Итак, плюсы дружбы с девочкой.

1. У подруги можно попросить помощи, не опасаясь, что она сочтет тебя «слабаком». Наоборот, девочка с радостью объяснит тебе сложную тему по истории и поможет решить задачку, ей будет приятно чувствовать себя нужной тебе. А ты усвоишь учебный материал и при этом не получишь насмешек в свой адрес (твои одноклассники обязательно бы «подкололи» тебя, разве не так?). А то, что девчонки зачастую лучше мальчишек успевают по всем школьным предметам – это факт.

2. Подруга всегда внимательно выслушает тебя, посочувствует твоим проблемам, даст совет, как выпутаться из ситуации. С ней можно не бояться проявлять чувства: переживать, нервничать, может, даже поплакать, если все серьезно. Девочке и в голову не придет усомниться в твоей силе и твердости только на том основании, что ты перед ней эмоционально раскрылся. Напротив, она сочтет это огромным доверием к ней с твоей стороны и будет ценить это. Ну, а ты сможешь снять напряжение и, может быть, после обсуждения проблемы с подружкой найти выход из сложной ситуации.

3. Девочка всегда подскажет тебе, какой подарок лучше сделать маме, бабушке, сестре. Она может подкорректировать твой стиль в одежде, помочь тебе выбрать рубашку или джинсы к школьной вечеринке. В общем, ты можешь проконсультироваться у нее по всем вопросам, касающимся моды, твоей внешности, одежды, прически, бытовых вещей.

4. Подруга сможет ответить тебе на все твои «непонятки», связанные с загадочным женским полом: «Не понимаю, почему вы, девчонки, столько времени тратите на наряды?», «Сестра вчера три часа провела у парикмахера, а вышла такая же, как вошла. Говорит, что

делала ламинирование. Что это за штука и зачем нужна, если все равно ничего не видно?» и т. д. Все, что тебя интересует, можешь спрашивать у девочки, с которой дружишь. Кроме, наверное, каких-то очень личных вещей, да и то все зависит от степени вашего доверия друг к другу.

5. Если хочешь знать, какое впечатление ты производишь на окружающих, то только подруга скажет тебе правду. Родители не могут объективно тебя судить, ребятам-друзьям ты хорош и таким, какой есть, и только девочка-друг выскажет тебе честное мнение. Только будь готов принять его без обид, ведь честность – это очень ценная вещь, ею надо дорожить!

## **Дружба и первая любовь**

Очень часто чисто дружеская симпатия постепенно перерастает во что-то большее: казалось бы, ты еще вчера с легкостью болтал с этой девочкой обо всякой ерунде, играл с ней на переменах в города и крестики-нолики, а сегодня вдруг робеешь, столкнувшись с ней в коридоре, и краснеешь от смущения, когда она смотрит на тебя. Что ж, такое случается со всеми – это называется «любовь». Она может подкрасться незаметно или нагрянуть внезапно, как молния посреди белого дня. Но так или иначе, это будут совершенно новые для тебя чувства, сильные, волнующие и ни с чем не сравнимые!

Не нужно пугаться того, что происходит, и тем более стыдиться этого. Только маленькие дети считают любовь чем-то неловким, неправильным, ты же помнишь эти глупые стишки в детском саду – «Тили-тили-тесто, жених и невеста!». Что ж, для детсадовцев подобное отношение к чувствам простительно, они еще несмышленыши, но странно видеть ребят твоего возраста, высмеивающих дружбу с девочками. Это же естественно, когда мальчишкам нравятся девчонки, и наоборот! Так что, влюбившись, просто прими это как факт – пришла пора, ты повзрослел.

Конечно, я не призываю тебя кричать о твоей любви на весь мир, но и таиться от всех, скрывать свои чувства и, тем более, бороться с ними, тоже не надо. Понравилась девочка – попробуй подружиться с ней. Может быть, при ближайшем рассмотрении она тебе перестанет нравиться, ведь в разговоре человек раскрывается с иной стороны, и есть вероятность, что ты в ней разочаруешься. Что ж, чем раньше это случится, тем лучше: незачем занимать сердце и мысли человеком, который тебе не подходит. Но вполне возможно, что девочка еще сильнее очарует тебя (если такое вообще возможно), и в этом случае ты получишь шанс стать ее парнем. А почему нет? Главное – не сидеть в уголке с «пылающей в груди любовью», а предпринимать конкретные шаги для достижения цели, и в данной ситуации цель – это сначала установление контакта с девочкой, а затем – переход на дружеский уровень. Все понятно? Под лежащий камень вода не течет. Действуй.

Помни, что успех достигается лишь в том случае, если ты грамотно осуществляешь операцию. Нужно сделать три вещи:

1) найти удобный повод для знакомства или разговора (если вы уже знакомы). Повод должен быть очевидным: если она гуляет с собакой, восхитись ее любимцем, поговори о нем и о собаках вообще. У нее сломался зонт – пригласи ее под свой, чтобы она не промокла. В конце концов, можно просто попросить ее помочь тебе с примером или предложить свою помощь, если она в этом нуждается. Только вести себя следует естественно и непринужденно;

2) перевести ваши отношения на новый уровень, из «просто знакомых» стать сначала приятелями, а потом, глядишь, и друзьями. Для этого надо почаще заговаривать с ней, интересоваться ее мнением, спрашивать совета, обмениваться улыбками. Через некоторое время вы уже будете общаться легко, как старые друзья;

3) пригласить ее на свидание. Если ты не готов к романтическому вечеру с кафе, прогулкой у воды и букетом цветов, то начни хотя бы с совместного похода в кино, на концерт или на городской праздник. В любом случае, свидание станет важным экзаменом для ваших отношений, в этот день девочка как-нибудь даст тебе понять, нравишься ли ты ей. Но знаешь, даже в том случае, если она не видит в тебе своего парня, не расстраивайся. Вы

все равно можете дружить. Хотя, конечно, это слабое утешение для влюбленного.

## **Как об стенку горох**

Это не просто подзаголовок, это – отличный совет, как реагировать на идиотские насмешки и подначки окружающих. Ну да, те самые «тили-тили-тесто». Удивительное дело, даже некоторые взрослые, увидев мальчишку с девчонкой, идущих вместе из школы домой, как будто впадают в детство и начинают задирать их, смеяться, а спроси их, зачем они это делают, не смогут ответить. Просто так, ведь это же так забавно – влюбленные школьники!.. Странная логика, не правда ли? Во-первых, может быть, это никакая не любовь, а дружба, ведь мы уже говорили с тобой об этом, с девчонками тоже можно дружить. А во-вторых, даже если это и любовь, то что в этом смешного?.. Насмешки ранят даже самых стойких и закаленных людей, а для подростков они зачастую смерти подобны. И к сожалению, некоторые не выносят этих едких стрел, начинают стесняться, и в результате дружбе приходит конец... И это очень, очень печально.

Но как же бороться с насмешниками? А никак. Нужно просто не обращать на них внимания. Да, это не так просто, ведь ты же не глухой, ты слышишь все эти крики, шуточки и смешки. Ну и что? Лай собаки тоже до тебя доносится, но тебе ведь не приходит в голову отвечать на него, перегавкиваться, а потом обижаться и страдать?.. Представь себе, что все эти доморощенные юмористы не более чем соседские бобики и тузики. Полают и перестанут. Ну не терять же из-за них, в самом деле, прекрасного друга или любимую девушку!

## **Глава 5 Встречают по одежке!**

Считается, что только девочки обращают пристальное внимание на свою внешность и переживают из-за ее реальных или мнимых несовершенств. Однако это не так, мальчишкам тоже не все равно, как они выглядят и какое впечатление производят на окружающих (особенно, конечно же, на слабый пол). И это вполне нормально! Не надо стыдиться своего желания иметь привлекательную внешность, а то некоторые парни впадают порой в такую крайность – мол, настоящий пацан даже близко к зеркалу не подходит. Самое лучшее – придерживаться золотой середины: не увлекаться чрезмерно самолюбованием, но и не позволять себе выглядеть неряшливо.

### **Преврати недостатки в особенности!**

Конечно, всем нам хочется выглядеть сногшибательно, но вместо того, чтобы «работать» с тем, что нам дала природа, люди зачастую сидят и мечтают о несбыточном: о таком же высоком росте, как у соседа Сережи, о голубых глазах, как у друга Коли (хотя у самих – прекрасные карие!), о вьющихся волосах, если свои – прямые, и т. д. Разве это правильно? Подумай сам: в погоне за журавлем ты упускаешь синицу из рук, а ведь синица – такая же птица, и очень даже симпатичная! Желая быть похожим на одноклассника, ты забываешь о том, что ты сам – личность, что ты точно так же можешь быть интересен окружающим, как и другие ребята. И тебе незачем для этого менять свою внешность. Ну, может быть, стоит что-то подкорректировать, но в этом нет ничего страшного и вполне тебе по силам.

Допустим, ты недоволен своим весом или состоянием мышц (они слишком вялые, слабые). Ну что ж, проблема обозначена, значит, можно начинать над ней работать. Посоветуйся с папой или старшим братом, а еще лучше – с учителем физкультуры, пусть подскажут тебе хороший подростковый тренажерный зал, обязательно – с опытным инструктором, который разработает для тебя индивидуальный план тренировок. Не пытайся сразу же браться за тяжелую штангу или вешать много «блинов» на тренажеры: развивать мускулатуру нужно осторожно, постепенно увеличивая нагрузки. Не смотри на ребят, которых увидишь в зале: они уже давно занимаются, а ты пока новичок. Ничего, скоро наверстаешь.

Это один из путей решения проблемы. Если же тебя беспокоит кожа (прыщи, покраснения, шелушение), то не стесняйся обратиться за помощью к косметологу. Думаешь, ты один такой? Это общее для подростков страдание, ведь это период взросления, когда организм перестраивается, и все внутренние железы начинают усиленно работать, так что косметологи знают, что тебе посоветовать, и непременно помогут тебе привести кожу в порядок.

Все, что я говорил выше, иллюстрирует простую мысль: с реальной проблемой можно справиться. Кожу – вылечить, от лишнего веса – избавиться, мускулы – накачать, прическу – изменить. Но вся беда в том, что иногда подростки просто придумывают себе поводы для переживаний! Конечно, страдают они при этом нешуточно, но сами проблемы, честно говоря, яйца выеденного не стоят. Например, веснушки. Подумаешь, россыпь темных пятнышек на лице, неужели это так ужасно? Но мальчишка смотрит в зеркало и видит себя настоящим монстром, отталкивающе непривлекательным. А уж если у него оттопыренные уши или приплюснутый нос, то это просто конец света. И как тут быть, что делать с этими «недостатками»?

Не пугайся, я не стану говорить тебе, что все это ерунда. Да, взрослые люди улыбаются, вспоминая о своих подростковых комплексах, но это не значит, что они умаляют твои переживания. Нет, ты действительно испытываешь сильный стресс из-за несовершенств своей внешности. Но вот тут-то и хочется сказать тебе: подумай, может, ты делаешь из мухи слона? Обрати внимание на звезд экрана, знаменитых актеров, певцов или просто на популярных у вас в школе мальчишек. Неужели они все сплошь писанные красавцы? Скорее всего нет. Просто они так уверены в себе, так харизматичны, что никому и в голову не приходит придирается к их внешности. Подумаешь, у них губы слишком тонкие или нос «уточкой», зато они веселые, обаятельные, интересные! Ну, и ты можешь стать таким же (если, конечно, перестанешь страдать из-за «неудачной» внешности).

И знаешь, что украшает абсолютно любого человека, без исключения? Чувство юмора! Если ты умеешь сам посмеяться над собой, то никому и никогда не захочется тебя высмеивать, потому что в этом просто не будет смысла. Но «посмеяться над собой» не означает «заниматься самоуничижением». В первом случае ты просто признаешь свои несовершенства и не делаешь из этого проблемы: «Ну да, мои уши троим росли, а достались мне одному, зато я лучше всех слышу!» Самоуничижение деструктивно: «Да, я знаю, что у меня ужасные коленки, я просто урод». Видишь разницу? Никогда не унижай себя, ты – произведение искусства, таких больше нет, ты уникален! Помни об этом и гордись своей неординарностью... Но не будь слишком серьезным и не теряй чувства юмора.

### **Чистота – залог здоровья и красоты**

Ты можешь удивиться, но очень многие ребята в погоне за модой начисто забывают об элементарных вещах, а именно – о соблюдении личной гигиены. Они делают стильные стрижки, надевают очень дорогую одежду и обувь, поливают себя экзотическим парфюмом. И при этом не моют голову, не чистят зубы, не принимают душ. И это катастрофа! Ведь никакой дезодорант не перебьет запах немытого тела, а сальные пряди, как ни старайся, в прическу не уложишь. Так что лучше еще раз повторить эту истину, чтобы она прочно вошла в твое сознание: чистота – это основа всего, и красоты, и здоровья, и привлекательности для окружающих!

Правила личной гигиены просты: утром и вечером принимай душ и чисти зубы, перед едой всегда мой руки, а после – полощи рот, если есть такая возможность. Если ты уже начал бриться, то содержи в чистоте свой бритвенный станок, он должен быть только твоим, нельзя пользоваться общим с братом или папой.

Не стесняйся пользоваться кремом для лица, подбери себе подходящий, соответствующий типу твоей кожи. Можешь попросить помощи у мамы, она купит тебе то, что надо. Возможно, тебе требуется крем для чувствительной кожи.

В подростковом возрасте уже можно использовать дезодоранты. Постарайся выбрать

приятный, но не слишком резкий аромат, чтобы чувствовать себя освеженным, но не угнетать окружающих чрезмерным запахом.

Как видишь, все не так сложно, главное, мыться и ухаживать за собой не раз от разу, а регулярно, каждый день, превратив гигиенические процедуры в привычку.

## **Улыбочку – вас снимают скрытой камерой!**

У всех книжных и киногероев – сногшибательная улыбка, и просто невозможно вообразить себе положительного персонажа с неухоженными, черными или вовсе гнилыми зубами во рту. А это значит, что улыбка – очень важный момент, влияющий на восприятие человека в целом. От этого зависит наше ощущение – нравится ли нам наш собеседник или не очень, вызывает ли он симпатию или, наоборот, отталкивает. И ты легко это можешь сам проверить, ведь и в жизни мальчик или девочка с красивой улыбкой куда более привлекательны для окружающих, чем те, у кого с зубами не все в порядке.

А кстати, как с этим обстоит дело у тебя? Можешь ли ты похвастаться «ухоженной ротовой полостью», как говорят стоматологи, или твоя улыбка оставляет желать лучшего?..

Вообще, крепкие красивые зубы – это вопрос не только эстетики, но и здоровья. Во-первых, здоровые зубы позволяют есть всю необходимую пищу – и твердую в том числе, обеспечивая организм всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. Если у тебя не хватает нескольких зубов, то и с питанием у тебя будут проблемы.

Во-вторых, через незалеченные дырки в зубах и развивающийся кариес в организм может попасть инфекция, провоцирующая разнообразные болезни. Не хотелось бы тебя пугать, перечисляя их, но дело в том, что через кровеносную и нервную системы зубы связаны практически со всеми органами. Таким образом, «запущенный» зуб может привести к гаймориту, фурункулезу, воспалению желез внутренней секреции, стать причиной аллопеции (выпадения волос) и ухудшения зрения, вызвать язвенные и прочие заболевания пищеварительной системы. Все это я подчеркиваю для того, чтобы ты понял всю серьезность ситуации и необходимость своевременного похода к врачу.

Не нужно бояться стоматологов. Это твоим бабушке с дедушкой было страшно – в те времена дантисты лечили зубы без обезболивающих уколов, можешь себе это представить? А сегодня вся процедура протекает практически без неприятных ощущений (ну, разве что сам факт прихода к врачу вызывает дискомфорт, но это можно потерпеть!). Стоматолога обязательно нужно посещать не реже двух раз в год, даже если у тебя нет конкретных жалоб. Видишь ли, кариес – очень коварная штука, сам ты можешь не заметить его появления и пропустить момент, когда его можно было бы «купировать» и тем самым предотвратить разрушение зуба. А врач вовремя заметит новое пятнышко на зубе. Также он может посоветовать процедуры, особую зубную пасту, щетку, полоскания, подходящие именно тебе. Ведь все мы индивидуальны, у каждого из нас время от времени возникают разные проблемы с зубами: повышенная чувствительность эмали, кровоточивость десен, зубной налет и т. д. К советам стоматолога обязательно следует прислушиваться.

Поводом для похода к дантисту являются: изменение цвета зубов, появление на них темных или желтых пятен, налета, боль в зубах или деснах, болезненная реакция зубов на прием холодной и горячей пищи. Один или несколько из перечисленных выше признаков говорят о реально существующих проблемах, с которыми должен разбираться врач.

И конечно, помимо регулярного посещения стоматологического кабинета, нужно тщательно соблюдать гигиену рта: чистить зубы дважды в день, утром и вечером, полоскать рот после приема пищи, пользоваться зубочистками и зубной нитью, чтобы удалить застрявшие между зубами остатки пищи. Особое внимание хочу обратить на то, что чистка зубов – это не просто «шарканье» щеткой по зубам, а процедура, требующая системного подхода. Попроси взрослых или, что еще лучше, стоматолога показать тебе, как нужно это делать, чтобы достичь наилучшего эффекта. Зубная щетка тоже должна быть «правильной» – не слишком жесткой, слегка вогнутой, и менять ее надо каждые два-три месяца (чтобы между щетинок не размножились бактерии).



Как видишь, даже в таком простом деле есть свои сложности. Зато соблюдение всех правил гигиены обеспечит тебе хороший результат – неотразимую улыбку.

### **Судьба висит на волоске...**

Ну, не твоя судьба, конечно, а судьба твоих отношений с людьми. Не веришь? Но ведь человек с сальными, спутанными, неухоженными волосами вряд ли может рассчитывать на хорошее впечатление! Никому не нравится общаться с таким мальчиком... Да-да, не только девочки должны следить за собой, тебе это тоже не помешает! Соблюдать личную гигиену должен каждый, и это касается не только чистки зубов и умывания, но и мытья головы.

Давай подробно остановимся на этом моменте.

– Мыть голову нужно так часто, как это требуется. Давно пора развенчать «народные мифы», призывающие мыть волосы раз в неделю, так как чаще типа «очень вредно». Неправда: современные шампуни предназначены для частого применения, их можно использовать без вреда для волос и кожи головы. А вот грязь на волосах, закупоренные сальные железы действительно могут плохо отразиться на твоём здоровье!

– Выбирай шампуни и бальзамы, соответствующие твоему типу волос. Если не можешь сам определиться, посоветуйся со взрослыми.

– Во время мытья сперва намочи волосы, потом выдави немного шампуня на руку и вспень его, и только после этого наноси на голову массажными движениями. Тщательно смой. Время от времени (раз в несколько месяцев) меняй шампунь, чтобы волосы не привыкали к одному средству. При необходимости используй бальзамы и кондиционеры для волос – это нормальная практика для всех людей, не стоит думать, что только девчонки заботятся о своей шевелюре.

– Лучше всего дать волосам высохнуть естественным путем. Но если ты торопишься, используй фен – только поставь его на самый щадящий режим, желательно, с кондиционированием, чтобы не пересушить.

– Летом допустимо выйти из дома с еще мокрыми волосами, но в холодную погоду – ни в коем случае! Даже слегка влажные волосы надо обязательно высушить феном перед выходом на улицу! Не рискуй своим здоровьем!

– Волосы должны иметь форму, то есть непременно нужно сделать стрижку. Длина волос – вопрос твоего личного вкуса, но выглядеть они должны опрятно, это во-первых. А во-вторых, выбирай только ту стрижку, которая тебе идет, не иди на поводу у моды. Помни, что это все-таки твоя голова, тебе ее и украшать.

– Если пользуешься гелями, лаками, воском, пенкой или другими средствами для укладки волос, вечером обязательно смывай их, иначе с утра вид у тебя будет неопрятный. К тому же это может плохо отразиться на состоянии твоих волос в будущем.

– Следует грамотно выбирать расческу. Конечно же, она должна быть только твоей, личной. Лучший вариант для тебя – расческа из натурального материала, например, из дерева или рога. Зубья не должны быть слишком острыми, чтобы не ранить кожу. Все остальные характеристики зависят от твоих личных предпочтений.

– Не замалчивай реально существующие проблемы! Если у тебя себорея (перхоть) или выпадают волосы, обязательно скажи об этом родителям. Они помогут тебе понять, что творится в твоём организме. Возможно, у тебя стресс и тебе нужны витамины, или ты неправильно питаешься, в твоём рационе мало витаминов и микроэлементов, и тогда вы вместе скорректируете твоё меню. Если же проблема глубже, то не отчаивайся, родители сходят с тобой к врачу-трихологу (специалисту по волосам). Это совсем не страшно, однако именно этот человек сможет посоветовать тебе конкретные средства или процедуры против твоей неприятности.

### **Глаза – как зеркало души**

Что сразу же выдает больного человека? Ну конечно, его глаза! Уставший, потухший взгляд, припухшие веки, покрасневшие склеры – сразу видно, что человеку плохо. Ведь у

здоровых людей глаза сияют!

Так что же делать, чтобы всегда выглядеть отдохнувшим и полным сил и энергии? Заботиться о здоровье своих глаз, и для этого надо соблюдать простые правила.

– Не сидеть подолгу за компьютером и у телевизора: излучение, идущее от экрана, утомляет глаза, и они нуждаются в достаточном отдыхе. Из этого также следует, что нужно высыпаться, чтобы за ночь глаза отдохнули и пришли в норму.

– Нельзя читать в сумерках, в темноте, в трясущемся автобусе, при неровном или мерцающем свете. Помни, что освещение всегда должно быть полноценным, желательно – идущим сверху, не односторонним, не бьющим в глаза, а падающим точно на книгу. Если ты привык читать в постели, у тебя над головой должен висеть светильник с яркой лампой.

– Между твоими глазами и книгой или монитором компьютера должно быть расстояние не менее 30 сантиметров.

– Когда читаешь книгу, каждый час делай перерыв для гимнастики глаз: подойдя к окну, смотри несколько секунд вдаль, на какой-нибудь объект, и затем переводи взгляд на точку, нарисованную на стекле. Повтори упражнение несколько раз.

– При работе на компьютере делай перерыв каждые двадцать минут. Выполняй то же упражнение.

– Если глаза устали, выполни еще несколько упражнений. В идеале хорошо бы выполнять их регулярно, для профилактики ухудшения зрения. Они очень просты: нужно закрыть глаза и сделать несколько вращательных движений последовательно вправо и влево. Затем, не открывая глаз, подними их вверх и опусти вниз, затем подвигай влево и вправо. Сильно зажмурься и открой глаза, поморгай. Повтори упражнения несколько раз. Ты почувствуешь, что напряжение прошло.

– Если боль в глазах не проходит, обратись за помощью к окулисту. Не занимайся самолечением, это может быть опасным. И конечно, регулярно проверяй зрение.

### **Забота о руках**

Бывает очень неприятно видеть грязные руки у современного подростка: казалось бы, в наше цивилизованное время такого быть не может, но нет, встречается порой... Мальчишки в этом случае отговариваются – мол, это девчонки пусть делают маникюр и мажут ручки кремом, нам это не надо. В корне неверная позиция. Чистые ногти и ухоженные руки – это не роскошь, а разумное требование к любому уважающему себя и других человеку. Хочешь быть принятым в обществе – будь добр, уважай это требование.

Не бойся, ничего слишком сложного от тебя не требуется. Достаточно содержать руки в чистоте, мыть их с мылом после улицы, до и после еды, хорошо вытирать, следить, чтобы под ногтями не собиралась грязь, по мере необходимости смазывать кремом. Ногти должны быть аккуратно подстрижены или подпилены, длинные ногти у мужчин – это дурной тон. Если у тебя есть заусенцы, их нужно обрабатывать йодом. И конечно, бороться с привычкой грызть ногти, если она тебе свойственна! Ты справишься, если поставишь себе такую цель.

### **Забота о ногах**

В идеале каждый вечер перед сном нужно принимать душ. Но если у тебя нет такой возможности, то хотя бы мой ноги – ведь на них скапливается грязь, да и устают они за день. Это элементарная гигиеническая процедура поможет тебе расслабиться и почувствовать себя свежим, отдохнувшим.

Особенно важно регулярно мыть ноги летом. Если кожа стоп у тебя грубеет от ходьбы, используй во время мытья пемзу или специальные «терки» для ног: потри ими стопы, только обязательно потом смажь ноги кремом. Если у тебя сильно потеют ноги, то два-три раза в неделю на ночь делай ванночки со слабым раствором марганцовки или из отвара дубовой коры, эти средства снимают чрезмерную потливость.

### **Желанный гость в любом доме, или Правила светского этикета**

Воспитанный человек всегда с радостью будет принят в любом доме, потому что он никогда и в ни в какой ситуации не потеряется. Он знает, как себя вести за столом, как дарить подарки, что говорить хозяевам дома, он умеет одеваться соответственно обстоятельствам, знает, когда лучше вовремя уйти и т. д. Иными словами, этот человек соблюдает все правила светского этикета и его можно назвать настоящим джентльменом. Как агента 007, например. Разумеется, у этого киногероя масса достоинств, и не последнее из них – умение вести себя в обществе. А ты обладаешь этим талантом?

Видишь ли, всему в жизни можно научиться, и если пока ты не знаешь правил светского этикета, то это не беда. Главное – твое желание освоить эту науку. В нее входит очень многое: поведение за столом и умение поддерживать беседу, способность одеться к месту и в соответствии с обстановкой, и даже твои позы и жесты! Чтобы выглядеть джентльменом, нужно по возможности им быть, то есть вести себя уверенно и с достоинством. Поговорим о том, как этого добиться.

### **Хорошая походка**

Она украшает не только девочек, но и ребят. Но конечно, у представителей сильного пола походка должна быть другой – мужественной, спортивной, упругой. В общем, такой, чтобы девочки радовались, когда ты идешь им навстречу, и с удовольствием смотрели тебе вслед. Конечно, это шутка – но в ней, как во всякой шутке, есть доля истины! Так что давай поговорим о том, какой же должна быть походка «настоящего джентльмена».

– При ходьбе втягивай живот и не отставляй ягодицы, спину держи прямо, твой корпус должен стремиться вверх. Можешь мысленно представлять, что ты нацелен макушкой в небо и еще чуть-чуть и взлетишь.

– Не сгибай колени слишком сильно, чтобы не приседать на каждом шагу, и когда ставишь ногу на землю, полностью выпрямляй ее.

– Не напрягай руки, пусть они свободно свисают вдоль тела и двигаются в такт шагам. Однако не размахивай ими слишком сильно – такое бывает, когда человек волнуется и таким образом выплескивает накопившуюся энергию. Смотрится это не очень хорошо.

– Не сутулься. Это относится не только к походке, нужно держать правильную осанку все время. Разверни плечи, не тяни шею вперед, как грифон (птица такая), по возможности сведи лопатки.

– При ходьбе смотри прямо перед собой, не задирай голову, считая ворон в небе, и не опускай ее, как будто выискивая пяточок под ногами. Прямая посадка головы наиболее симпатично выглядит со стороны.

– Не шаркай ногами, не подпрыгивай, иди ровным, упругим шагом. По крайней мере, старайся выдерживать единый ритм. Проверить это легко: прислушайся, как звучат в тишине твои шаги. Если стук каблуков раздается с равным интервалом и слышится ровно, как метроном, то это хорошо, у тебя неплохая походка. Ну, а если ты услышишь какие-то посторонние вкрапления и «шумы», то тебе есть над чем работать.

### **Посидим, поговорим!**

Чтобы произвести на окружающих хорошее впечатление, одной походки недостаточно. Нужно еще уметь правильно сидеть – да, это и правда очень важно, ведь немало времени мы проводим в беседе друг с другом. И если наш собеседник нарушает принятые правила и сидит так, что на него неприятно смотреть, то вряд ли он нам покажется джентльменом. Может быть, увлеченные разговором люди и не заметят, что ты ведешь себя невоспитанно, но подсознательно у них сложится о тебе негативное впечатление. Так что лучше не пренебрегать такими «мелочами».

Итак, как же нужно сидеть, чтобы выглядеть прилично?

– На низком стуле, табуретке или пуфике можно сидеть, вытянув ноги, но лишь в том случае, если это не мешает окружающим (сам понимаешь, ноги в проходе мало кого порадуют). Однако сидеть таким образом в кресле или на диване ни в коем случае нельзя!

Недопустимо также расслабленно полулежать, слишком вольно закидывать ногу на ногу, показывая подошвы, расставлять колени, то есть занимать много места.

– Сидеть надо собранно, компактно, спину держать прямо, не сутулиться.

– Колени надо держать вместе, в неофициальной обстановке можно аккуратно закинуть одну ногу на другую.

– Нельзя качать ногой, раскачиваться на стуле, стучать стопой об пол или стул, выбивать пальцами ритм на столе или кресле.

– По возможности лучше не садиться на подлокотники кресел и диванов, если, конечно, это не было обговорено особо (когда все остальные места заняты, можно сесть туда, куда укажут хозяева).

## Жесты

Воспитанный человек и в жестах проявляет сдержанность: не размахивает руками слишком сильно во время беседы, стараясь свести жестикуляцию к необходимому минимуму. Кроме того, он помнит, что нельзя разговаривать с людьми, держа руки в карманах, и поворачиваться к собеседнику спиной.

Это простые правила, и их легко соблюдать! Ты же и сам знаешь, что показывать на что-то или кого-то пальцем некрасиво, а гримасничать, вертеть пальцем у виска и высовывать язык – попросту стыдно. Нужно быть очень аккуратным не только в словах, но и в позах, жестах, мимике.

## Невербальный язык

Это язык поз и телодвижений. Как правило, люди не обращают внимания на то, как они двигаются, какие позы принимают и какими жестами дополняют свою речь. А зря! Ведь невербальный язык столь же выразителен, как и вербальный, а зачастую и куда более. Так, случается, что, несмотря на красивые слова и грамотно выстроенные доводы, мы понимаем, что человек нам врет. Нам кажется, что мы просто чувствуем это, а на самом деле – «считываем» информацию, заключенную в позах и жестах говорящего. И если его язык говорит одно, то тело утверждает совсем другое, а значит, собеседник бессовестно нас обманывает. Все просто, как видишь.

Так о чем же нам могут рассказать жесты и походка человека? О многом.

Скажем, легкая, **уверенная походка** свойственна решительному, энергичному человеку. Ну, и можно догадаться, что неуверенные в себе люди и ходят так же – осторожно, **мелкими шажками**, как будто боясь сделать лишнее движение или же излишне суетясь.

**Прыгающая походка** характерна для маленьких детей или инфантильных взрослых. **Размеренной поступью** ходят серьезные, солидные люди.

**Ковыляющая походка** — удел слабохарактерного человека, **летающая** – признак веселой натуры.

Столь же «говорящими» могут быть и жесты.

Обрати внимание: если человек **скрещивает руки на груди или складывает их на животе**, то тем самым он «закрывается» от тебя или даже от всего мира. Это значит, что он чувствует себя неудобно, и что тому виной – окружающая обстановка или именно ты – догадайся сам. Возможно, твоему собеседнику просто не нравится место, где вы общаетесь (школьный класс, вечеринка и т. д.).

Если он не просто **скрещивает руки на груди**, но и **сжимает пальцы в кулак**, то это говорит о его враждебном настрое. Возможно, он в данный момент чем-то рассержен, или его ужасно раздражает разговор с тобой (скорее всего, вы ссоритесь).

Когда человек, скрещивая руки на груди, одновременно сильно обхватывает плечи, буквально впиваясь в них пальцами, то можно предположить, что он находится на пределе. Он изо всех сил сдерживает какие-то сильные чувства, старается не расплакаться или не излить на окружающих свою ярость, боль, то есть негативные эмоции. При этом взгляд у него может быть холодным, а на губах появляется легкая улыбка. Пусть это тебя не

обманывает: за внешним спокойствием кроется бушующее пламя.

Иногда, **скрещивая руки, человек отставляет большие пальцы** – в этом случае он посылает два сигнала собеседнику: первый – о том, что ему что-то не нравится в разговоре или обстановке, и второй – о своем превосходстве над окружающими. Этот жест характерен для лидеров: ссорясь с одноклассниками, такие ребята не забывают подчеркнуть свое отношение к ним, показывают, что считают себя лучше остальных. При этом они, если сидят, то **поигрывают большими пальцами**, а если стоят – то **покачиваются на каблуках**.

Еще один популярный жест превосходства – **закладывание рук за голову**. В этот момент человек откидывается на кресле и смотрит на присутствующих так, словно он – единственный здравомыслящий в этом обществе. Очень неприятная манера. Полагаю, ты уже сталкивался с такими людьми? Они есть в любой компании! Ну, а если это свойственно тебе самому, то, думаю, тебе стоит поработать над собой и искоренить эту раздражающую привычку.

Чувство превосходства выражает и такой жест – человек **заводит руки за спину и захватывает запястье**. В этот момент обычно он ходит по комнате и вещает, как мессия, учит окружающих жить. Неприятно, правда? Только будь внимателен: если **руки за спиной сцеплены в замок**, то это совсем другое дело: этот человек сильно расстроен, хотя и пытается это скрыть, стараясь взять себя в руки.

**Потирая лоб или подбородок, отводя взгляд** и старательно закрывая от тебя лицо, человек невольно показывает тебе свое недоверие. Твои слова вызывают у него явное сомнение. Или, может быть, у него самого есть какой-то секрет, и он чувствует себя неловко, утаивая его от тебя.

Если, слушая тебя, собеседник **снимает со своей одежды невидимые пылинки**, то можешь быть уверен – ему не нравится то, что ты говоришь. Это классический жест неодобрения.

А этот жест ты хорошо знаешь: человек **опирается подбородком на руку, при этом его указательный палец направлен вверх вдоль щеки**. Так смотрит учитель, когда ты пытаешься убедить его в том, что выучил урок... Но на самом деле, конечно же, ты почти ничего не читал и не помнишь, и преподаватель критически воспринимает твой ответ. Именно это отношение демонстрирует данный жест (учти на будущее, пригодится).

Сомнение выражается в следующих жестах: **почесывание шеи**, **потирание кончика носа**.

Если собеседник **потягивает мочку уха**, то значит, он уже устал тебя слушать и хочет высказаться сам.

**Покусывание дужки очков** или карандаша показывает, что человек находится в процессе принятия решения; отложит очки или карандаш в сторону – озвучит созревшее решение.

**Оттягивание воротничка рубашки, свитера** говорит о расстроенных чувствах человека, он либо сильно переживает, либо сердится.

Когда тема разговора наскучила человеку, он подсознательно **отворачивает от собеседника нижнюю часть тела**, то есть его колени и стопы указывают на более интересный для него объект (дверь или другие люди).

## «Обмани меня»

Это название популярного сериала, рассказывающего о работе специальной группы, возглавляемой доктором Лайтманом. Задача подразделения – определить, говорят ли люди правду или лгут. Чтобы это понять, специалисты визуально, а также с помощью разнообразной аппаратуры исследуют мимику и жесты испытуемых. И результат всегда поражает: что бы ни говорил человек, как бы ни приукрашивал действительность, его обязательно выдадут микродвижения. А все потому, что – в отличие от нашего языка, привыкшего говорить неправду! – наше тело врать не умеет. Оно всегда говорит то, что есть.

Конечно, ты не специалист по лжи и у тебя нет ни сноровки, ни опыта, ни аппаратуры доктора Лайтмана. Однако и ты можешь освоить кое-какие приемчики, которые помогут тебе узнать лжеца. Просто развивай наблюдательность!

Итак, если ты по какой-то причине не веришь своему собеседнику, хотя он вроде бы все хорошо излагает, прислушайся к тому, не что, а как он говорит. И делай соответствующие выводы. Вербальными признаками лжи можно считать:

– **спутанную речь, сбивчивое изложение фактов, несвязные ответы и нелогичные переходы от одного события к другому** . Все это говорит о том, что человек запутался в собственной лжи и на ходу пытается придумать что-нибудь более-менее правдоподобное;

– напротив, **чрезмерно гладкая, тщательно выстроенная речь** . Опытные лжецы предпочитают иметь наготове «домашние заготовки» и поэтому, рассказывая заведомую ложь, просто-таки поют, как птицы, свободно и красиво. Но стоит задать им какой-нибудь вопрос – и все, птичка сбилась и потеряла нотку. И в этой ситуации лжец постарается побыстрее вернуться к накатанному тексту. Так что если человек все время «поет» одно и то же, то это повод насторожиться;

– **обилие историй, множество мелких деталей и уточнений** . Лжецы очень любят все приукрашивать, поэтому им очень трудно описывать события конкретно – они ощущают острую потребность добавить побольше мелких цветистых деталей, наверное, чтобы собеседники им поверили. Но эффект получается прямо противоположный: доверия такому рассказчику никакого! Если же ты хочешь окончательно убедиться в лживости человека, просто попроси его пересказать еще раз какой-то один из эпизодов. Обычно враню трудно вспомнить один конкретный момент – ведь он просто упомянул о нем, даже не задумавшись. Если же эта история была тщательно подготовлена и отрепетирована, то лжец повторит ее слово в слово. А вот когда человек не врет, он все расскажет немного иначе.

О вранье могут также поведать мимика и жесты человека. Будь внимателен к невербальным сигналам. Это может быть:

– **частое прикосновение рукой к носу, скулам** . Этот жест родом из детства: малыши, соврав, тут же быстро закрывают ладошкой рот. Взрослые не столь откровенны, но и у них рука на автомате тянется прикрыть рот, сболтнувший лживое слово;

– если при этом человек **все время поглаживает себя по волосам** , то, скорее всего, он врет для того, чтобы понравиться окружающим;

– **моргание, зевание и другие «бытовые» жесты** , производимые часто и не к месту. Таким образом человек подсознательно «рассеивает» внимание собеседников, отвлекает их от своей лжи и маскирует «острые» моменты;

– **«бегающий» взгляд, опущенные глаза** . Хотя все это может говорить просто о застенчивости твоего собеседника или о чрезмерной нервозности (вызванной обстановкой или другими факторами);

– **параллельные занятия, отвлекающие от темы разговора** . Так, если твой собеседник, рассказывая тебе историю, настойчиво чистит свои ботинки или ищет свои носки под диваном, то скорее всего, он страстно желает побыстрее разделаться со своей ложью и остаться непойманным на вранье;

– постоянное отвлечение на посторонние предметы. Лжец готов на все, лишь бы его ложь «проскочила», и если он видит возможность отвлечь внимание собеседника, то он это делает. Призывает посмотреть на красивый дом или на проходящую мимо девочку, в общем, рассеивает внимание.

Кроме того, у лжеца могут в процессе вранья краснеть щеки и уши. Но ведь и у стеснительного мальчика они становятся красными даже без всякого повода, так что не торопись делать однозначные выводы. Другое дело, если ты видишь одновременно множество признаков лжи – вот тут, пожалуй, стоит задуматься. Но и тогда не спеши кидать ему в лицо обвинение в обмане. Ведь если ты ошибся, то тем самым обидишь хорошего человека. Лучше просто поменьше общайся с этим подозрительным типом.

**Хорошие манеры – залог успеха**

Можно быть очень хорошим, умным, начитанным мальчиком, но не пользоваться популярностью у одноклассников. Такое случается очень часто. Иногда виной тому зависть – некоторым людям тяжело пережить тот факт, что есть кто-то, кто превосходит их в учебе или спорте. Но чаще всего виноват сам человек, внешний вид и манеры которого далеки от идеальных. Речь идет не о красоте и обаянии, а об элементарных правилах поведения в обществе.

Итак, что ты должен знать, чтобы тебя с удовольствием принимали в любой компании.

– **Помни, что в обществе не принято громко чихать, сморкаться, кашлять, тем более издавать другие физиологические звуки.** Если чувствуешь, что сейчас чихнешь, попробуй потереть переносицу. Не помогло – поднеси к носу платок и отвернись. То же самое относится к кашлю. Старайся не сморкаться и не кашлять слишком громко.

– **Ни в коем случае не разворачивай платок и не складывай его после использования.** Если тебе пришлось им воспользоваться, то не стоит привлекать внимания к этому куску ткани. Скомкай его и положи в карман или сумку. Он выполнил свою роль.

– **По возможности не шмыгай, не икай, не цокай зубом.** Понятное дело, что с икотой просто так не справишься, но попробуй задержать дыхание и досчитать до десяти, или медленно выпить полстакана воды. В любом случае, с этим что-то надо делать. Со шмыганьем разобраться еще проще: надо высморкаться. Как было сказано выше, делать это нужно деликатно, лучше где-нибудь в сторонке. Все прочие звуки тоже под запретом: не цокай, не свисти, не чмокай губами и т. д. Все это ужасно раздражает.

– **Ни при каких обстоятельствах не ковыряй в носу, в зубах, в ушах, не расковыривай прыщи и т. д.** Все это выглядит ужасно противно. Человека, который ведет себя таким образом, не стесняясь других, воспитанным не назовешь. И уж точно никто его в гости в следующий раз не позовет.

– **Не терби себя за одежду или волосы.** Эта привычка выдает нервозность человека, его неуверенность в себе. Чем сильнее ты дергаешь себя за пуговицы или наматываешь пряди на палец, тем отчетливее проявляется твоя нерешительность.

– **Не трогай других людей без их на то разрешения.** Некоторые чудики ужасно любят «ощипывать» одежду окружающих, снимая с нее невидимые ворсинки, перебирая бахрому куртки или застегивая-расстегивая кнопки. Эта раздражающая привычка отталкивает людей, особенно неприятно это девочкам. Ведь они тщательно готовились к вечеринке, выбирали наряд, причесывались, а тут какой-то навязчивый мальчик приводит их наряд в беспорядок. Если тебе свойственна эта манера, постарайся от нее избавиться.

– **То же относится и к жестам «панибратства».** У многих ребят есть привычка похлопывать приятелей по плечу или спине, хватать за локоть, подталкивать, обхватывать за плечи и т. д. Далеко не всем это приятно, а кое-кому – вообще «против шерсти». Уважай людей, не навязывай им физического контакта. Оставь все эти тычки и объятия для своих близких друзей.

– **Не стучи пальцами по столу, не болтай ногой, не выстукивай пятками ритм по полу или ножке стула, не хрусти суставами.** Так ведут себя нервные люди, и их нервозность автоматически передается другим. Как правило, человека все просят «перестать это делать», и он обещает, но забывшись, продолжает раздражать других, потому что, как говорится, привычка – это вторая натура. Так что, если не хочешь, чтобы на тебя все злились, начинай избавляться от этой привычки – быстро не получится, но постепенно справишься.

– **Не секретничай ни с кем в обществе.** Есть такая поговорка: «Больше двух – говорят вслух». Это значит, что в компании верх неприличия шептать что-то на ухо одному человеку, игнорируя других. Даже если тебе действительно нужно сказать что-то важное, удержись от подобного соблазна. Оставь секрет до окончания вечера или уединись с другом в соседней комнате, коридоре или ванной и поговори с ним там наедине.

– **Не трогай скатерть, занавески, декоративные салфетки на столах и шкафах.** И

тем более не вытирай о них руки! Все эти вещи лежат просто для красоты. Для сугубо практических целей на столе есть ваза с бумажными салфетками, а всем гостям раздаются полотняные салфетки для рук.

– **Читая книгу или листая тетрадь, не слюнявь палец.** Это смотрится некрасиво и к тому же оставляет грязные следы на страницах.

– **Не играй за столом посудой, не стучи ложкой, не строй из хлеба фигурки.** Может, все это интересно и забавно, но – неприлично. Посуду нужно использовать строго по назначению, еду – есть.

– **Никогда не ешь в транспорте.** Не случайно в автобусах и троллейбусах висят таблички с перечеркнутым мороженым: видишь ли, при тряске ты можешь уронить еду и испачкать себя и рядом стоящих. На улице можно есть мороженое или фаст-фуд, который тут же и продают, и то обязательно нужно отойти в сторону, чтобы никого случайно не задеть.

– **Не стоит выражать свои эмоции слишком бурно.** Конечно, хорошо, что тебе весело, но слишком громкий смех, восторженные крики и улюлюканье мешают людям, отвлекают их от дел. Будь сдержанней в своих эмоциях.

– **Не сплетничай о других людях.** Ужасно неприятно слышать, как один из гостей за глаза «перемывает косточки» другому. У окружающих сразу же складывается впечатление, что и о них ты потом выскажешься столь же нелюбезно.

## **Ораторское искусство**

Конечно, для того, чтобы прослыть хорошим собеседником, тебе не обязательно заканчивать ораторские курсы. Достаточно просто соблюдать основные правила, которые помогут тебе овладеть азами этого искусства.

Ничего сложного здесь нет. Для того чтобы речь твоя была ясной, понятной и приятной окружающим, учись говорить правильно. А это значит:

– **говори четко, не мямли, не повторяй несколько раз одно и то же.** Грамотно строй свою речь. Конечно, этого добиться не так просто, придется поучиться, но ты всегда можешь попросить помощи у друзей и близких, пусть слушают твои рассказы и оценивают их по критериям «понравилось» или «не понравилось»;

– **избавляйся от слов-паразитов** («типа», «короче», «ну в общем», «так сказать» и т. д.). Многие люди, сами того не замечая, замусоривают свою речь однотипными словечками, которые не только не помогают понять смысл сказанного, но и активно этому мешают. Можно сказать, что это превращается в привычку – вставлять между словами такие вот ненужные связки. Некоторые даже умудряются в качестве слов-паразитов использовать матерные обороты, что уж совсем неприемлемо! Если ты хочешь очистить свою речь от «паразитов», постарайся внимательно прислушиваться к тому, что ты говоришь, и если вдруг поймал себя на «вредном» словечке, плати штраф (клади рубль в копилку) или шлепай себя по губам. Твоя задача – сознательно перекрыть словам-паразитам доступ в твою речь;

– **разговаривая с кем-либо, не отворачивайся от собеседника, не перекрывай звуковой канал.** Есть такой театральный термин – «посыл звука», это значит, что один человек, адресуя другому фразу, направляет ее по прямой траектории, от себя к нему. И на пути у звука не должно быть никаких препятствий, тогда фраза будет услышана и правильно понята. Однако очень многие люди во время разговора вертятся, опускают голову, подносят ко рту руки, отворачиваются. Таким образом они «гасят» силу звука, и собеседник плохо слышит произносимое. Это недопустимо. Уважай людей, позволь звуку свободно слетать с твоего языка и без проблем достигать ушей твоего собеседника;

– **употребляй в речи только те слова, смысл которых тебе понятен.** Желая прихвастнуть сложным или очень красивым словом, ты рискуешь попасть впросак, употребив его в неверном значении и не к месту;

– **если твой товарищ что-то сказал неправильно или перепутал значение слова, ты можешь поправить его.** Однако никогда не делай этого снисходительно, высокомерно, с



пренебрежением. Вы все только учитесь и очень многих слов пока не знаете, и ты тоже можешь совершить подобную ошибку. То, что ты заметил оплошность друга, не дает тебе права ставить себя выше него. Возможно, он гораздо сильнее тебя в математике или зоологии, и что? Он же не задирает перед тобой нос;

– **а вот взрослым замечаний не делай, это неприлично.** Не допускай в разговоре со старшими фамильярных и грубых словечек, не хохочи слишком громко, не пользуйся сленгом. Поменьше говори и побольше слушай;

– **разговаривая с людьми, следи за своим тоном.** В нем не должны сквозить раздражение, агрессия, обида и т. д. Это очень важно, потому что неприятный (высокомерный или завистливый) тон может испортить впечатление даже от самых хороших слов;

– **не навязывай собеседнику свое мнение, не выставляй себя на первый план.** Возможно, ты действительно в чем-то разбираешься лучше других, но незачем это выпячивать, нужно спорить корректно и всегда добавлять к своим словам следующее уточнение: «По-моему», «Я думаю, что», «Мне кажется», «Мой опыт показывает, что». Таким образом ты даешь людям понять, что у тебя есть четкое ясное мнение о предмете вашего спора, и ты готов им поделиться, если они захотят тебя выслушать. Если же они не настроены на продуктивную беседу, то ты не будешь настаивать. Да и зачем – глупо насильно доказывать свою правоту;

– **не перебивай собеседника, дай ему высказать свою точку зрения, даже если она тебе не близка.** Это азы грамотной дискуссии – уважение оппонента. Может быть, твой приятель не прав, и ты это точно знаешь, но покажи ему свою готовность слушать, дай ему высказаться. Ни в коем случае не обрывай его резкими фразами типа: «Ты говоришь полную чушь», «Ты ничего не понимаешь», «Ерунда, ты же в этом вообще не рубишь» и т. д. Это не только невежливо, но и опасно – очень скоро за тобой закрепится репутация грубияна. Тебе это надо? Будь тактичным и внимательным к собеседникам;

– **не выказывай скуки во время разговора.** Даже если то, что тебе рассказывает приятель, не вызывает у тебя никакого интереса, не надо демонстративно отворачиваться к окошку, зевать, ковырять пальцем парту и т. д. Возможно, ты уже слышал этот рассказ, твой друг забыл, что вы уже об этом говорили. Но в этом случае можно с улыбкой напомнить ему, что вы уже обсуждали эту тему. Опять же – не резко оборвать его, а мягко перевести разговор на другую тему. В конце концов, и ты можешь завтра попасть в ту же ситуацию, и разве тебе будет приятно, если тебя грубо осадят, скажут, что ты всем надоел уже со своей историей? Веди себя с другими так, как тебе хотелось бы, чтобы люди вели себя с тобой;

– **конечно же, постарайся избегать повторов в своей речи.** Это ужасно раздражает, когда один и тот же анекдот тебе рассказывают сто раз;

– **говори о себе только тогда, когда это действительно интересно другим.** Если тебя просят рассказать о секции, в которую ты записался, или о твоём участии в олимпиаде по литературе, или о твоей поездке к бабушке в Ростов, то почему бы и не поговорить о тебе, твоих успехах, чувствах и наблюдениях. Другое дело, если ты все время стараешься «перетянуть одеяло на себя», то есть в любое время и в любом месте можешь и хочешь говорить только о себе. Это очень плохо, потому что, какой бы интересной личностью ты ни был, люди устают от твоего яканья, им хочется обсудить что-то другое, что касается их самих, их интересов и желаний. Так что в компании нужно стараться найти общую тему, которая в равной степени нравится всем;

– **не грузи никого своими проблемами.** Это не лучшая тема для приятной беседы. Если тебе необходимо обсудить что-то очень важное для тебя, то делай это не в обществе, а наедине с близким другом или дома с родителями. Просто знакомым и приятелям незачем знать, что у тебя не все в порядке, ведь они все равно ничем тебе не помогут, а настроение своим нытьем ты всем испортишь;

– **не хвастай своими достижениями, талантами, одеждой, модными гаджетами и прочими вещами.** Во-первых, это ужасно нескромно с твоей стороны. А во-вторых, всегда

найдется кто-нибудь, еще более талантливый, богатый или успешный, и на его фоне твое хвастовство будет звучать совсем уж глупо;

– **с незнакомыми людьми говори на нейтральные темы, например, о событиях, по случаю которых вы собрались, о погоде или о том, что скоро наступит лето и можно будет отдохнуть.** В общем, можно найти «безопасные» сюжеты, которые никого из вас не напрягут и помогут завязать беседу. А вот от прямых вопросов «в лоб» лучше удержаться. Может, тебе действительно хочется узнать об этом мальчике всю подноготную – где он живет, кто у него родители, какая девочка ему нравится и т. д., – но не факт, что он придет в восторг от твоей настойчивости. Далеко не все любят отвечать на личные вопросы, так что не дави. Если вы подружитесь, ты узнаешь этого человека получше, но не торопи события;

– **также не будь и сам чрезмерно откровенен с незнакомцами.** Не вываливай на людей сразу же всю информацию о себе: сколько тебе лет, откуда ты приехал, кто твои папа с мамой, что ты любишь есть и пить, каких животных боишься и т. д. То, что интересно твоим близким и друзьям, не всегда интересно посторонним людям, так что не грузи их ненужными фактами о своей жизни. Будь скромней, веди себя сдержанно;

– **если то, что ты рассказываешь, не интересно твоему собеседнику, переведи разговор на другую тему.** Никаких обид не должно быть, сам знаешь, у всех у нас разные интересы, и то, что нравится тебе, необязательно должно нравиться другим, это нормально. Так что, если человеку откровенно скучно, попробуй найти то, что его заинтересует, поговорите об этом;

– **никогда и ни при каких обстоятельствах не шути по поводу важных для человека вещей:** его национальности, родных и близких, особенностей внешности, домашних любимцев. Такие шутки воспринимаются болезненно.

## **Правила поведения мужчины в обществе**

Согласно этикету, мужчина, независимо от возраста, должен соблюдать некоторые правила поведения в публичных местах.

Так, входя в помещение или покидая его, всегда открывай дверь перед женщиной, галантно пропуская ее перед собой.

Спускаясь по лестнице, мужчина идет на ступеньку впереди женщины, а при подъеме – на две-три ступеньки позади. Это элементарные требования безопасности: находясь ниже своей спутницы, мужчина в любую секунду может прийти ей на помощь, подхватить, если она вдруг оступится.

На улице, сопровождая женщину (неважно, какого возраста), ты должен идти слева от нее. Если с тобой две дамы одного возраста (скажем, твои одноклассницы), то займи позицию посередине. Если же ты идешь с сестрой и матерью, то в середине встанет мама (то есть женщина постарше).

При посадке в транспорт мужчина пропускает женщину вперед, а выходя – подает ей руку, помогая спуститься.

Настоящий мужчина никогда не позволит женщине нести тяжести, вот только свою дамскую сумочку она должна нести сама (думаю, правда, можно сделать исключение для «дамской школьной сумочки», в которую загрузили десяток увесистых учебников или пару килограммов яблок).

В гостях или в любом общественном месте, где принято снимать верхнюю одежду, мужчина ухаживает за женщиной, помогая ей снять пальто, и потом, когда она уходит, подает ей верхнюю одежду и помогает ее надеть.

## **Кафе – этикет**

В кафе люди приходят, чтобы приятно провести время: съесть и выпить что-нибудь вкусное, поговорить с друзьями, насладиться музыкой. Казалось бы, все это не требует никаких особых знаний – выбери столик, сделай заказ и сиди, наслаждайся! Но нет, и здесь есть свой этикет, который следует соблюдать, чтобы по праву считаться воспитанным

молодым человеком.

Что нужно знать, собираясь в кафе:

– **во всех официальных учреждениях надо снимать головной убор.** Это правило распространяется только на мужчин, женщинам можно оставаться с покрытой головой. Однако для тебя это должно стать привычкой: вошел в кафе – сними шапку;

– **прежде чем подсесть к кому-нибудь за столик, следует поинтересоваться, не занято ли здесь.** Возможно, человек ждет кого-то, и будет невежливо занять место без разрешения. Исключением будет ситуация, когда за этот столик тебя проводит официант;

– **ты можешь «придерживать» места за столиком для своих друзей, которые должны скоро подойти, но не в том случае, если в зале больше нет свободных мест.** Уважай других людей, которые тоже хотят поесть и попить кофе, позволь им занять места за твоим столом. А когда придут твои друзья, вы разберетесь, где сесть;

– **двигаться по залу нужно бесшумно, между столиками проходить осторожно, никого не задевая и не мешая людям есть.** Если ты не уверен, что сможешь пройти с тяжелым подносом по узкому проходу между столами, то лучше выбери окружной маршрут, иначе ты рискуешь уронить пирожное и пролить кофе на сидящих людей;

– **на столик не принято ставить посторонние предметы** (сумки, пакеты, цветочные горшки, футбольные мячи и т. д.). В кафе перед каждым посетителем должны быть только чашки, тарелки, ложки и креманки, то есть непосредственно его заказ;

– **если в меню тебе встретилось незнакомое блюдо, то либо не заказывай его вовсе, либо уточни, что оно собой представляет.** Это обычная практика – задавать официанту уточняющие вопросы, ничего страшного в этом нет. И во всяком случае, это гораздо лучше, чем брать «кота в мешке», ведь может оказаться, что название совершенно не отражает сути блюда, и это не то, чего тебе хотелось бы;

– **есть нужно культурно, как это делают воспитанные взрослые люди.** Обычные «домашние» приемчики в кафе смотрятся ужасно: так, не надо наливать кофе или чай в блюдце и пить, дуть на горячий напиток, громко прихлебывать, громко стучать ложечкой о чашку, размешивая сахар, макать печенье в сок и т. д.;

– **не надо доедать лимон из чая, вылавливать фрукты из компота, слизывать сироп со дна тарелки.** Если у тебя что-то остается после того, как ты доел пирожное или мороженое и допил свой напиток, то оставь все как есть. Все мы знаем, что «остатки сладки», но только не в кафе, когда на тебя смотрят другие люди;

– **когда пьешь коктейль или сок через трубочку, не издавай неприятных булькающих звуков.** А для этого нужно оставить глоток на дне. Не жадничай, пусть лучше ты не допьешь немного свой напиток, чем будешь втягивать его в себя с громким хлюпаньем;

– **мягкое пирожное с кремом, бисквитный корж, желе, мороженое и муссы едят маленькой ложкой.** Сухое пирожное, печенье или пирог лучше взять в руку;

– **не следует ради каприза критиковать еду и напитки.** Негативные реплики в адрес блюд или обслуживающего персонала никому не поднимут настроения, ни тебе, ни твоим спутникам, ни окружающим людям, невольно слышащим твои реплики. Даже если твоя мама и правда готовит в сто раз вкуснее, другим незачем об этом знать;

– **если же у тебя есть реальный повод для недовольства, обязательно скажи об этом официанту.** Скажем, если, не дай бог, в твоём супе плавают муха, котлета надкусана, а фруктовый салат прокис, то ты вправе требовать замены блюд. Твое требование обязательно удовлетворят.

## Правила поведения в кино и театре

Обычно поход в театр или кино – настоящий праздник для человека. Однако иной раз в этой бочке меда появляется изрядная доля дегтя, и связано это, как правило, с невоспитанным человеком, который своим отвратительным поведением портит все ощущение от фильма или спектакля.

Для того чтобы самому не оказаться в роли такого некультурного человека, нужно знать правила поведения в театре и кино и всегда придерживаться их. Они достаточно просты:

– **приходи в театр или кино минут за двадцать до начала спектакля или фильма**, чтобы спокойно раздеться и повесить одежду в гардероб, найти свои места, купить программку или поп-корн;

– **если твое место находится в середине ряда, займи его заранее**, чтобы потом не тревожить уже сидящих людей, проходя мимо них. Если же ты опоздал, то, пробираясь на место, извинись перед людьми, которых беспокоишь, и проходи мимо них всегда к ним лицом;

– **держи при себе негативные комментарии, не надо портить людям впечатление от просмотра**. Даже если фильм или спектакль очень сильно тебе не нравится, не объявляй об этом во всеуслышание, не ругай актеров и режиссера, не высказывай обидных замечаний по поводу декораций и костюмов. У тебя будет время обсудить впечатления с друзьями, когда вы выйдете из зала;

– **если фильм или спектакль тебе не нравится настолько сильно, что ты не можешь спокойно досмотреть его до конца, то просто выйди из зала**. Никому не мешая, встань и уйди, не надо ничего говорить и мешать другим получать удовольствие. Ведь если тебе что-то не по душе, то это вовсе не значит, что и у других такое же мнение. У всех людей разные вкусы, в том числе и на актерскую игру;

– **не болтай во время показа**. Болтовня мешает смотреть фильм твоим соседям;

– **не надо комментировать фильм, даже (тем более!) если ты его уже видел**. Подобные комментарии ужасно действуют на нервы: «Смотри внимательно – сейчас будет самое главное!», «Вот, видишь? Сейчас он все сделает!», «Это он только говорит так, посмотришь, что будет в конце». Держи язык за зубами. А если не можешь – просто не ходи второй раз на этот фильм;

– **в театре можно есть только во время антракта, в зале это недопустимо**. В кино есть можно, и на подлокотниках даже есть специальные подставки под бумажные ведра с поп-корном и кока-колу. Однако и там старайся не шуршать бумажками, не хрустеть и не чавкать, чтобы не мешать соседям;

– **не направляй театральный бинокль на соседей**. Смотреть сквозь него можно только на сцену, а сидящих в зале людей разглядывать неприлично;

– **не вскакивай с места и не беги в гардероб, как только спектакль или фильм приблизятся к концу**. Дождись финальных аплодисментов или титров на экране. Лучше подожди, пока схлынет волна зрителей, рвущихся в гардероб, обычно это занимает не более десяти минут.

## **«Какие у тебя манеры»**

### **ТЕСТ**

*Приятно, когда твои манеры хвалят, потому что это говорит о том, что ты хорошо воспитан, аккуратен, следишь за одеждой, чистошлотен, умеешь себя вести за столом. Такого человека всегда с радостью приглашают в гости, тогда как неряшливого и невоспитанного никто не хочет видеть.*

Давай проверим твои манеры? Этот тест поможет тебе разобраться, какой ты. Честно отвечай на все вопросы, тебе незачем хитрить перед самим собой. Из предложенных вариантов ответа выбирай один, наиболее подходящий тебе.

**1 В школьной столовой твой приятель нечаянно уронил на тебя кусок торта с кремом. Твои действия:**

*А) сразу же побегу застирывать рубашку, чтобы не осталось пятна, а с другом поругаюсь, он должен быть внимательней!*

*Б) осторожно сниму крем салфеткой, а застираю позже. Ничего страшного, такое случается;*

*В) ерунда какая, мама отстирает.*

**2 Тыходишь к школе, во рту у тебя жвачка, и ты хочешь ее выплюнуть. Ты сделаешь это:**

*А) в урну, в крайнем случае, заверну в бумажку и положу в карман, чтобы выкинуть позже;*

*Б) в урну, если она будет рядом, если нет – выплуну в кусты или в другой укромный уголок;*

*В) куда придется, неужели еще об этом думать?*

**3 На улице слякоть, грязь и лужи. Во время прогулки ты сильно испачкал ботинки. Когда ты будешь их чистить?**

*А) сразу же, когда вернусь домой, чтобы смыть грязь, пока она не засохла. И обязательно смажу ботинки кремом;*

*Б) скорее всего, утром, когда мне надо будет идти в них в школу. Или вечером, если родители мне напомнят;*

*В) вообще не буду их чистить, на улице же все равно грязно. Но скорее всего, мама мне их помоеет.*

**4 Мама подарила тебе новую куртку, а ты в тот же вечер ее порвал на улице. Твоя реакция:**

*А) не могу представить себе ситуации, чтобы я порвал одежду, я очень аккуратно ношу вещи;*

*Б) очень жаль куртку, но я обязательно придумаю, как ее можно починить, и попрошу маму помочь мне;*

*В) это же просто куртка! Подумаешь, порвал, не надо относиться к одежде слишком серьезно.*

**5 Среди твоих друзей есть неряшливые и нечистоплотные ребята:**

*А) нет, для меня это неприемлемо;*

*Б) скорее, они просто приятели, я в них ценю другие достоинства;*

*В) разумеется, я и сам не слишком аккуратен!*

**6 Когда родители просят тебя не делать чего-то (не чавкать за столом, не свистеть в доме, не читать за едой), ты:**

*А) стараешься выполнять их просьбы;*

*Б) когда они рядом, делаешь то, что они просят, но, когда их нет, ведешь себя так, как тебе хочется;*

*В) не обращаешь внимания на глупые родительские придирки.*

**7 Как лежат вещи в твоей комнате?**

*А) у меня идеальный порядок, я терпеть не могу, когда вещи находятся не на своих местах;*

*Б) стараюсь класть все на полки и в стол, но не всегда получается, иногда вещи скапливаются на столе и стуле;*

*В) они лежат там, куда я их кладу, а это зависит только от моего настроения!*

Посмотри, каких ответов у тебя оказалось больше. Прочитай свой результат. **У тебя в большинстве буква «А».** Ты очень аккуратный, ценишь вещи и уважаешь труд людей: так, ты понимаешь, что мама покупает, стирает и зашивает твои рубашки и брюки, и ты благодарен ей за это. Ты уважаешь и труд уборщиков: жвачку, фантики и прочий мусор ты выкидываешь в урны, стараешься не мусорить и вообще, ведешь себя очень хорошо. Порой – даже слишком! Возможно, ты хочешь быть лучшим во всем, но это напрягает тебя. Иногда нужно расслабляться. Помни, что аккуратность – это хорошо, но когда она переходит в занудство – плохо.

**У тебя больше ответов «Б».** Ты обычный веселый и немного безалаберный парень, на котором, как говорится, «горит» и одежда и обувь. Конечно, твои родители хотели бы, чтобы ты был поаккуратней, да ты и сам стараешься, но не очень получается. Ничего страшного. Попробуй взять заботу о своей одежде на себя, хотя бы сам стирай свое нижнее

белье, тогда у тебя выработается определенная ответственность. Но главное, ты помнишь о том, что в каждую вещь вложен чужой труд, но в то же время ты не забываешь и о том, что это вещи служат людям, а не наоборот.

**Больше всего ответов «В».** Аккуратным тебя не назовешь: ты не стесняешься носить грязные и рваные вещи, и даже родительские просьбы и наставления ничего не меняют. Тебе просто все равно, как ты выглядишь. Но это полбеды. Хуже то, что за твоей неаккуратностью скрывается неуважительное отношение к людям. Ты раскидываешь мусор повсюду, на улице игнорируешь урны, ты пачкаешь скатерти в гостях, топчешь грязными ботинками чужие ковры. Тебе кажется, что подобное пренебрежительное отношение к вещам правильное, но на самом деле, ты демонстрируешь всем свою невоспитанность. Если не изменишь своего отношения к миру, то скоро останешься в одиночестве. А кому захочется дружить с таким свинтусом?

## **В здоровом теле – здоровый дух!**

Каждый нормальный мальчик мечтает иметь крепкое, сильное тело, высокий рост, хорошую осанку. Это нормальное желание, ведь здоровый человек и выглядит привлекательно, и чувствует себя хорошо, к этому можно и нужно стремиться. Но что делать, если твое тело далеко от идеала?

Во-первых, не отчаиваться. История знает немало примеров, когда из хилых, болезненных детей вырастали настоящие герои, сильные, мускулистые, уверенные в себе! Не буду далеко ходить за примером: всемирно известный и всеми любимый Арнольд Шварценеггер в детстве не мог похвастать ни силой, ни красотой. Но ему настолько не нравилось быть слабым, что он начал тренироваться. Результат ты видишь и можешь оценить. Так что вот тебе хороший стимул к самоизменению! Конечно, в одночасье ты мускулы не накачаешь, это процесс долгий и планомерный, однако ради цели можно и постараться, не так ли?

Второй немаловажный момент – умение трезво оценить ситуацию. Вполне вероятно, что ты просто излишне придираешься к себе или хочешь быть не просто сильным, а «таким, как Витка», самый популярный мальчик в школе. Но ведь это невозможно, все люди разные, и вы с Витей совершенно не похожи друг на друга! Ты никогда не станешь таким, как он: он высокий, жилистый, очень гибкий, а ты – значительно ниже него... Зато у тебя плечи шире, руки крепче и вообще масса других достоинств. Но всего этого ты не хочешь видеть, потому что тебе хочется того, чего у тебя нет. Плохая жизненная позиция. Учись видеть свои достоинства и развивать именно их, а не зариться на чужие.

Подойди к зеркалу и внимательно рассмотри свою фигуру. Не переживай, если то, что ты видишь, не радует тебя. Воспринимай свое тело как «материал» для работы. Да-да, очень многое можно в себе исправить, если захотеть! У тебя лишний вес? – ты можешь скорректировать свое питание и похудеть. Наоборот, чрезмерная худоба? Что ж, грамотное питание в сочетании с регулярными (правильно подобранными) физическими упражнениями сотворят с твоим телом настоящее чудо – оно окрепнет, мускулы нарастут. Тебя портит сутулость? Значит, надо поработать над осанкой. Слабые руки и ноги? Гантели к твоим услугам, а также тебе помогут утренняя пробежка, занятия плаванием, прыжками, танцами. В общем, главное не унывать, а действовать. Правда, действие обязательно должно быть строго направленным и профессиональным.

Это значит, что недостаточно будет просто найти в журнале или Интернете упражнения и выполнять их время от времени. Во-первых, эти упражнения должен подобрать для тебя специалист – например, инструктор в тренажерном зале, или человек, который уже давно занимается, и знает, на что тебе стоит в первую очередь обратить внимание. А во-вторых, заниматься нужно регулярно, а не изредка, только так ты сможешь добиться отличного результата! Только не впадай в другую крайность и не изматывай себя тренировками, не доводи свой организм до полного истощения. Придерживайся золотой середины.

Ну, и наконец, помни, что начинать занятия нужно всегда с простых упражнений. Только полностью их освоив, можно переходить к другим, более сложным. Это касается как самостоятельных тренировок, так и занятия какой-либо спортивной дисциплиной. От простого – к сложному, очень верное правило.

### **Чтобы спина была прямой**

Для начала определи, хорошая ли у тебя осанка. Встань к стене таким образом, чтобы прикасаться к ней одновременно затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками. Если тебе это удалось, то значит, с твоей осанкой все в порядке. Если же возникли какие-то сложности, то значит, надо что-то делать – твою осанку следует корректировать, так как она явно в этом нуждается.

Чтобы осанка была хорошей, старайся сидеть и ходить с прямой спиной. Не сутулься, не вытягивай шею вперед, не горбись над столом, не перекашивай корпус, когда ешь или делаешь уроки, не поджимай под себя ноги, когда сидишь. Всегда следи за положением своего тела, держать спину прямо должно войти у тебя в привычку.

Кроме того, существуют специальные упражнения, которые помогут тебе улучшить осанку.

Самое простое и, пожалуй, забавное из них – хождение с грузом на голове. Наверное, ты видел по телевизору африканских женщин, которые носят на головах кувшины с водой? Представляешь, какая у них осанка, если они таким образом несут тяжелый сосуд, но при этом двигаются так свободно и легко, что ни одной капли воды не проливается на землю! Разумеется, так ходить – настоящее искусство, которому африканки обучаются с раннего детства. Возьмем этот принцип за основу и поработаем над твоей осанкой. Итак, положи на голову не очень тяжелый предмет, например, книгу, встань ровно – так, чтобы книга держалась на твоей макушке и не падала. Как только баланс достигнут, делай шаг вперед, затем еще один, постепенно ускоряйся. Твоя задача – пройти через всю комнату с книгой на голове и не уронить ее ни разу. Это очень полезное для осанки упражнение. К тому же его весело практиковать в компании друзей, устраивая конкурс, кто дольше продержится. Выигравшему приз – яблоко или морковка!

### **Разумная диета**

Заметил, что в качестве приза я предложил не пирожное или конфеты, а вкусные и при этом очень полезные фрукты и овощи? Это не случайно, ведь в любом возрасте человек должен выглядеть подтянутым, спортивным. Хорошая физическая форма не только красиво выглядит, но и наполняет человека силой, позитивной энергией, отличным настроением! Так что нет ничего странного в том, что очень многие ребята желают избавиться от лишнего веса. Для этого они садятся на диеты и начинают заниматься спортом. Правильный подход. Одно только уточнение: диета должна быть разумной, а вес, от которого избавляются, – действительно «лишним».

Конечно, подобные перегибы с диетами обычно свойственны девочкам, которые иной раз доводят себя до дистрофии, отказываясь от еды из-за кажущейся им «полноты». Мальчишки в этом плане, как правило, более разумны. Уж ты-то не будешь страдать из-за лишнего веса, если у тебя с ним все в порядке. Но если у тебя действительно появились жировые складки на боках и объемный живот, то ты признаешь проблему и будешь готов над ней работать. Это не так страшно, как кажется, нужно только всегда помнить несколько важных вещей.

Самое главное – ни в коем случае нельзя голодать. Также тебе не подходят диеты для взрослых, рассчитанные на уже сформировавшихся людей. А твой организм растет, ему нужны калории для развития, а также микроэлементы и витамины, которые ты можешь получить только с пищей. Поэтому не отказывайся от еды. Другое дело, что вполне можно сократить ее количество и непременно пересмотреть ее качество. То есть оставить в рационе все полезные блюда и исключить вредные, такие как фаст-фуд, сладости, соленья и тому

подобное.

Чтобы похудеть без вреда для здоровья, прими во внимание следующие несложные советы:

- не злоупотребляй сладким, жирным, мучным, соленым, жареным;
- не ешь много соусов, майонеза, сметаны;
- не перекусывай между основными приемами пищи, а если очень хочется есть, то погрызи яблоко, огурец или морковку;
- плотно завтракай, хорошо обедай, а вот ужин пусть будет легким, чтобы не нагружать желудок на ночь;
- сделай упор на диетические продукты: нежирное мясо, творог, овощи. Замени белый хлеб черным;
- вместо сладостей ешь фрукты;
- побольше двигайся: занимайся спортом, гуляй, выполняй активную домашнюю работу (подметай пол, выгуливай собаку);
- регулярно делай зарядку, закаливай организм;
- отдай предпочтение активному отдыху, в выходные гуляй с друзьями, а не валяйся на диване перед телевизором;
- выбери себе спортивную секцию по душе и регулярно занимайся, но не жди результатов уже через две недели. Твое тело будет меняться постепенно. А чтобы не растерять энтузиазма «по дороге», повесь на стены своей комнаты картинки-мотиваторы: знаменитых спортсменов и киногероев с красивыми телами.

### **Спортивная подготовка**

Всем ребятам на свете хочется быть сильными, ловкими, подтянутыми. И добиться этого можно с помощью правильно подобранной физической нагрузки, либо в тренажерном зале, либо в спортивной секции. Тренажеры – это, конечно, замечательно, поскольку занятия с опытным инструктором способствуют гармоничному развитию тела, совершенствуют достоинства и избавляют от недостатков (лишнего веса, дряблости мышц, сутулости и т. д.). Однако занятия в спортивной секции дают то, чего «качалка» в принципе дать не может, а именно – спортивное будущее, достижения в выбранном виде спорта, победы на соревнованиях. Это тоже важно – ведь мальчишке хочется не просто укрепить тело, но и самоутвердиться, и он вполне может самореализоваться в спорте! Если, конечно, у него есть для этого способности и физические данные.

Но прежде чем выбрать подходящий тебе вид спорта, подумай о следующих важных моментах:

– во-первых, не забывай о своем здоровье. Если у тебя есть какие-то заболевания или предрасположенность к ним, то обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Он подскажет тебе, чем лучше заняться, чтобы не навредить себе, и остережет против определенной физической нагрузки. Ничего страшного в этом нет, даже имея некоторые ограничения в выборе спорта, ты всегда сможешь найти что-то для себя. Хуже, если ты не обратишь внимания на слова врача: в этом случае ты можешь нечаянно спровоцировать свою болезнь и навредить своему здоровью, и спорт пойдет не на пользу тебе, а во вред! Будь осторожен;

– во-вторых, трезво оцени свои физические возможности и соотнеси их с требованиями того или иного вида спорта. Надо заранее выбирать то, что тебе подходит, чтобы не страдать потом, в процессе тренировок. Так, если у тебя очень маленький рост, то вряд ли из тебя выйдет хороший баскетболист, тебе будет трудно среди высоких ребят. И напротив, если ты очень высокий, то жокеем тебе никогда не стать – там в фаворе мальчишки маленького роста. С плотной фигурой ты не добьешься большого успеха в спортивной гимнастике, хотя, если тебя не пугают сложности, можешь попробовать: заодно похудеешь, да и мускулы укрепишь... правда, вряд ли тебя будут посылать на соревнования. В общем, подойди к ситуации реально и выбирай то, что не идет вразрез с твоими физическими данными;



– в-третьих, выбирать нужно только тот вид спорта, который по-настоящему тебе нравится. Ведь тебе придется несколько раз в неделю ходить на занятия, и если ты будешь делать это через силу, то ничего хорошего не получится. Успеха мы добиваемся лишь в том, что делаем с удовольствием!

Однако не волнуйся, если у тебя никак не получается определиться с видом спорта. Ты можешь походить в разные секции, чтобы на практике понять, что тебе ближе! Не стремись все свалить в одну кучу – лучше месяца два-три посещать одну секцию, затем – другую. Если будешь ходить одновременно и на плавание, и на самбо, и на танцы, то очень быстро устанешь от всех видов активности и будешь мечтать только об отдыхе. Не перегружай свой организм и помни, что занятия спортом требуют грамотного (то есть регулярного и сбалансированного по витаминам и микроэлементам) питания. Никаких булочек, чипсов и газировки, твоему телу нужен правильный «строительный материал» и, если хочешь иметь крепкие мускулы, не пренебрегай этим советом.

## **Как одеваться со вкусом**

Красиво и привлекательно выглядит только тот человек, который умеет одеваться стильно и к месту. С первым все понятно: стиль – это умение сочетать вещи между собой, по цветам и фактуре ткани, по другим параметрам. Но насколько важно подбирать наряд к «месту», то есть его уместность и оправданность в каждом конкретном случае? На самом деле, этот фактор имеет большое значение! Даже самая дорогая одежда будет смотреться нелепо, если не соответствует ситуации: так, черный смокинг и бабочка великолепно подходят для торжественного вечера, но выглядят глупо в неформальной обстановке, например, на дискотеке. Но и кислотного цвета майка и рваные джинсы, которые тебе очень идут, не произведут должного впечатления на окружающих, скажем, на школьной районной олимпиаде. В общем, всему свое место.

Однако вернемся к вопросу вкуса. Очень важно уметь подбирать цвета, которые подходят твоему типу внешности, возрасту, особенностям фигуры, а также грамотно выбирать фасоны одежды, подчеркивающие твои достоинства, а не выпячивающие недостатки.

Есть несколько правил, которые важно учитывать в выборе наряда.

– **Невысоким мальчикам лучше избегать чрезмерно ярких цветов в одежде.** Пестрые ткани, как правило, подчеркивают все недостатки фигуры и притягивают взгляды.

– **Толстая подошва обуви не увеличивает небольшой рост, а наоборот, акцентирует на нем внимание.** Если хочешь визуально «подрасти», то используй специальные «внутренние каблуки» – вкладки в туфли. Они внешне не заметны, но добавляют несколько сантиметров роста.

– **Излишне широкие, расклешенные брюки лучше смотрятся на девочках, чем на мальчиках.** Особенно будь осторожен с этим фасоном, если у тебя не очень узкие бедра, таким образом ты можешь подчеркнуть их.

– **Рыжий или очень светлым блондинам редко идут оттенки красного.** К тому же, как правило, кожа у этих ребят очень белая, легко краснеющая и в сочетании с красными деталями одежды производит не самое лучшее впечатление. Лучше избегать подобного эффекта «красного сигнала светофора».

– **Если у тебя бледное лицо, не носи желтое, серое и светло-зеленое.** Эти цвета негативно отразятся на твоём облике: кожа будет казаться не просто белой, а болезненной, нездоровой.

– **Очень важно для тебя научиться видеть, какие цвета идут тебе, а какие нет.** Все очень индивидуально и зависит от многих факторов: скажем, оранжевый подчеркивает достоинства твоей смуглой кожи и приятно оттеняет твои синие глаза. Зато твой друг, светлокосый блондин, смотрится в оранжевой одежде ужасно. Будь внимателен, покупая себе наряды. Лучше всего – посоветоваться с мамой или сестрой, у женщин хорошо развито чувство вкуса.

– **Даже самая красивая одежда, грамотно и со вкусом выбранная, может испортить тебя, лишив индивидуальности.** Очень важно, подбирая наряд, оставаться во всем верным себе. Это, конечно, не означает, что надо всегда и везде носить одно и то же. Однако если ты спортивный мальчик, активный и непоседливый, то и одеваться нужно соответственно характеру. В этом случае тебе подойдет спортивный стиль. А вот твой друг – спокойный, задумчивый и немного домосед. Ему подойдет стиль «казуал» – нейтральные джинсы, майки и рубашки. Твой одноклассник – лидер, активист, очень деловой парень – с удовольствием носит деловые костюмы с галстуком, ему это идет и полностью соответствует его характеру. А что произойдет, если так оденешься ты? Может быть, строгий костюм преобразит тебя до неузнаваемости и будет по-настоящему к лицу тебе, но... Разве ты сможешь чувствовать себя комфортно в этом чужом для тебя имидже? Всегда помни о том, что ты – это ты. Одежда должна подчеркивать твою индивидуальность, а не маскировать ее. Впрочем, если со временем ты решишь полностью измениться (например, из «среднячков» выйти в «лидеры»), то ты знаешь, с чего тебе начать!

### **Каким должен быть твой гардероб**

Речь, ясное дело, идет не о шкафе, а о твоей одежде. Здесь все просто и понятно, покупая вещи, помни о том, что:

– **одежда должна быть не только красивой, но и удобной.** Впрочем, мальчишки обычно не слишком много внимания обращают на красоту, им комфорт важнее. И правильно, это очень важно – особенно для повседневных вещей;

– **у тебя должны быть праздничные наряды.** Эти вещи надеваются только по определенному случаю, на какое-либо торжество. К ним относятся костюмы (пиджак и брюки), светлые рубашки, пуловеры и т. д. Их не стоит носить в будни, чтобы не испачкать и не «заносить»;

– **одежду нужно подбирать по цветам.** Стилисты советуют: если у тебя не очень хороший вкус и ты не умеешь «чувствовать» тона, сочетая их один с другим, то просто отдай предпочтение какой-то одной цветовой гамме. Так ты точно не ошибешься и не будешь выглядеть, как попугай;

– **обувь следует подбирать под стиль и цветовую гамму наряда.** Так, кроссовки хороши только под спортивную одежду, открытые сандалии носят только летом на пляже, а закрытые праздничные туфли будут глупо смотреться с шортами. Все должно сочетаться: туфли – под костюм, кроссовки – под спортивные штаны или джинсы, ботинки – под обычные повседневные брюки. Также обрати внимание на цвет своей обуви – нужно сохранять гармонию;

– **брюки должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать пятку и достигать верхнего края каблука.** Примеряют брюки всегда в туфлях, а не босиком, чтобы не ошибиться. Очень важно, чтобы при ходьбе не было видно носков, но слишком длинные штанины смотрятся плохо;

– **нельзя сочетать несочетаемое.** Глупо смотрятся спортивные штаны с пиджаком или майка, украшенная забавным принтом, – с классическими брюками. Не смешивай стили;

– **для костюма действует следующее правило: рубашка должна быть светлее пиджака, а галстук – темнее рубашки.** Хороший вариант – белая рубашка, она сочетается с костюмом любого цвета;

– **цвет носков должен подходить к цветовой гамме костюма, но быть чуть светлей обуви.** Допустим неяркий, сдержанный рисунок. Носки кричащих тонов, с вычурным рисунком подходят только для повседневной или спортивной одежды, но никак не к строгому костюму. Носки должны быть настолько длинными, чтобы, когда ты сидишь, не было видно голых ног.

– **выбор галстука – это настоящее искусство!** Его всегда надевают с костюмом, и никогда – с майками и свитерами. К пиджаку с узкими плечами выбирай широкий галстук, и наоборот, если плечи широкие – отдай предпочтение узкому галстуку. «Универсальной»

шириной считается 9–11 сантиметров, такой галстук подойдет ко всему. Длина определяется просто: галстук должен наполовину закрывать пряжку ремня, причем широкий конец не должен быть короче узкого! Что касается цвета, то галстук должен сочетаться с рубашкой и пиджаком. Как правило, галстук всегда на тон темнее рубашки, и настолько же светлее костюма, но иногда может быть и контрастным. Все зависит от твоего вкуса. И наконец, существует несколько способов завязывания галстука, и потренировавшись, ты сможешь их освоить (найти их легко – например, в Интернете, где все они сопровождаются картинками).

### **Уход за одеждой**

Правила ухода за одеждой очень просты.

- Одежду нужно содержать в чистоте.
- Прежде чем повесить в шкаф, всегда ее проветривай, на плечики вешай аккуратно, чтобы не было складок.
- Дома обязательно переодевайся в домашнюю одежду, чтобы не занашивать хорошие вещи. Домашняя одежда должна быть неприхотливой, удобной и такой же чистой, как все остальные твои вещи.
- Не клади и не вешай в шкаф грязные вещи, складывай их в корзину для грязного белья. Если не будешь следовать этому правилу, то в шкафу у тебя очень скоро образуется неприятный запах.

### **Скорая помощь для одежды**

Что делать, если ты нечаянно испортил вещь, а мамы рядом нет? Не ходить же весь день с пятном на самом видном месте! Это и некрасиво, и как-то даже неприлично для парня твоего возраста.

Итак, вот что надо делать:

- чтобы избавиться от свежего жирного пятна, нужно посыпать его солью и осторожно потереть. Затем стряхнуть соль и насыпать новую. Повторить операцию несколько раз, пока соль не впитает жир. Разумеется, полностью пятно не исчезнет, но заметно потускнеет и потом, когда ты дома постираешь вещь, пропадет;
- пятна от фруктов, лимонада, сока нужно прополоскать холодной водой. Ни в коем случае не три пятно руками – так ты только размажешь его;
- пятна крови, а также от мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов следует застирывать только в холодной воде, в горячей воде они «приварятся» к ткани намертво и ты не сможешь их потом отстирать;
- пятна неизвестного происхождения тоже нужно для начала попробовать замыть в холодной воде;
- пятна от кофе и чая лучше застирывать в горячей воде, направив на пятно прямую струю воды;
- жевательную резинку не просто удалить с ткани, поэтому старайся не садиться на скамейки и парты, не проверив, есть там жвачка или нет. Но если такая напасть случилась, попробуй положить испачканную вещь в морозильник (в пакете, конечно), чтобы жвачка застыла, и потом осторожно соскреби ее с ткани. Есть и другой способ: можно удалить жвачку с помощью очищенного бензина, но делать это нужно очень аккуратно, как ты понимаешь;
- пятна ржавчины с ткани удаляют лимонным соком: выдави несколько капель прямо на пятно, оно исчезнет.

### **Секреты ухода за обувью**

Чтобы обувь служила долго верой и правдой, за ней надо грамотно ухаживать. И в первую очередь – содержать в чистоте. Для этого обязательно вечером, вернувшись домой, счищай с обуви грязь и наноси специальной щеткой или губкой обувной крем. Для обуви разных цветов используй разные средства для ухода.

Не наноси на обувь слишком много крема, чтобы не оставались жирные пятна, о которые ты можешь испачкаться.

Лакированную обувь следует протирать мягкой тряпочкой, иногда смазывать вазелином или специальным прозрачным кремом. Тереть ее щеткой нельзя, могут остаться царапины.

Для ухода за замшевой обувью используй специальные щеточки. Будь осторожен – в такой обуви нельзя ходить по лужам, от воды замша грубеет и портится.

Если обувь промокла под дождем, аккуратно протри ее тряпочкой и набей изнутри скотканной бумагой и так оставь на ночь. За это время бумага впитает в себя влагу и обувь просохнет, не потеряв форму (не съездившись). Пока обувь сохнет, меняй бумагу. Не ставь ботинки сушиться возле обогревательных приборов, батареи – они скукожатся и сморщатся.

Если обувь приобрела неприятный запах, протри ее изнутри раствором марганцовки.

Обувь, которую пока не носишь, убирай в шкаф.

## **Глава 6 Как уберечь себя от неприятностей**

Есть известная поговорка: «Береженого Бог бережет». Смысл в ней простой – высшие силы берегут того, кто сам о себе заботится, кто не считает собственное благополучие, здоровье и душевное спокойствие ерундой и соблюдает элементарные правила безопасности. Иными словами, не рискует без нужды и не принимает глупость и безрассудство за бесстрашие.

Поясню свои слова. Часто среди ребят твоего возраста бытует мнение, что проявлять трусость стыдно. И вроде бы верная мысль – ведь трусов никто не любит, и мальчишки действительно не должны пугаться всего на свете, это девочкам можно, а ребята должны обладать сильным характером. Однако есть одно большое НО: за трусость твои сверстники частенько принимают нормальный здравый смысл! А разница очень и очень существенная. Так, кричать от ужаса при виде пауков и падать в обморок от одной мысли об уколе у врача – это трусость. А вот остерегаться идти поздно ночью в одиночестве по пустынной улице – это проявление инстинкта самосохранения (то есть все тот же здравый смысл, который подсказывает, что подобная акция ничем хорошим не закончится). Опять же, трусом тебя можно будет назвать, если ты испугаешься большой собаки в наморднике, идущей по другой стороне улицы с хозяином. В самом деле, глупо верещать от страха, если ничего страшного не происходит! Но если ты, бравируя своей храбростью, полезешь к незнакомой собаке с голыми руками, дразня ее и крича ей в морду, то кто ты будешь после этого? – нет, не смельчак, а круглый идиот. Уж извини за резкость. Просто мне очень важно показать тебе эти две крайности, чтобы ты увидел разницу. Ведь трусость не менее плоха, чем ее прямая противоположность – безрассудство.

Во всем нужна золотая середина. Не следует бояться того, что не несет в себе угрозы. Но не надо и рисковать бездумно, кидаться грудью на все амбразуры – это слишком опасно и воистину приводит к ужасающим последствиям. Да ты и сам это знаешь, правда? Наверняка среди твоих знакомых есть ребята, пострадавшие от собственной неосторожности. Думай о них всякий раз, когда тебе захочется продемонстрировать окружающим свою сногшибательную храбрость, или когда кто-то пытается поймать тебя на «слабо». Не ловись в чужие капканы, у тебя есть свой ум, чтобы просчитывать все возможные последствия твоих поступков.

Но иной раз ребята попадают в ловушки из-за элементарной непредусмотрительности: в этом их вины нет, сказывается нехватка жизненного опыта, незнание психологии и других важных для безопасности вещей. Чтобы предостеречь тебя и показать, на что стоит обращать внимание, и написана эта глава. Ниже ты найдешь советы психологов, рассказывающие о правилах безопасности дома и на улице.

### **Безопасность на улице**

Конечно, ты всегда должен ориентироваться по ситуации и избегать явных опасностей,

возникающих на твоём пути (пустынных скверов, несущихся на страшной скорости машин, бродячих собак, толпы пьяных хулиганов и т. д.). Однако есть и общие правила, которым желательно следовать все время.

1. На остановке не стой близко к дороге. К сожалению, случается, что водители, не справившись с управлением, врезаются в бордюры и даже слегка наезжают на тротуар, такие аварии не редкость. Поэтому береги себя, не рискуй.

2. Переходя через дорогу только на зелёный свет светофора, соблюдай правила пешехода, не соблазняйся возможностью «быстренько» перебежать в неполюженном месте, это очень опасно и для тебя, и для других людей (стремясь не задавить такого пешехода, водитель может погибнуть сам, резко свернув в сторону).

3. Старайся не ходить в темное время суток по улице один. Если же приходится возвращаться домой поздно, то предупреди кого-нибудь из взрослых и попроси тебя встретить. В этом нет ничего стыдного – обычная практика для людей, заботящихся о собственной безопасности. Ты же слушаешь новости по радио и телевизору, столько всего страшного происходит в мире. Не позволяй ложному чувству стыда взять верх над инстинктом самосохранения.

4. Если все-таки пришлось идти одному в позднее время суток, то иди только по хорошо освещенным и оживленным улицам, посреди тротуара, не приближаясь к кустам, машинам и зданиям. Не отходи далеко от других людей. Заранее вспомни все большие магазины, полицейские пункты по пути и иди мимо них.

5. Строй свой маршрут таким образом, чтобы он не пролегал через пустыри, стройки, темные парки и скверы, разрушенные здания и прочие опасные зоны. Лучше затратить на дорогу на пятнадцать минут больше, чем подвергать себя опасности. Ведь в таких местах часто собираются «асоциальные элементы», то есть как раз те самые темные личности, встреч с которыми следует избегать.

6. Не носи открыто на шее или торчащим из кармана дорогой плеер и телефон, не провоцируй лишней раз любителей поживиться за чужой счет. Также не стоит привлекать внимания грабителей излишне шикарной одеждой, брендовой сумкой и прочими кричаще дорогими вещами и безделушками. Это не значит, что ты должен ходить в рванье, просто просчитывай заранее, как ты будешь возвращаться. Если тебя отвезут из гостей или из школы домой на машине, это одно дело, в этом случае наряжайся, как хочешь. Если же тебе придется идти одному, то лучше оденься поскромней. Все целее будешь.

7. Не играй ключами от дома, лучше вообще их без нужды из кармана или из сумки не вынимать. Также не говори громко на улице о том, что твоих родителей дома нет, что ты до вечера один; говоришь-то ты это приятелям, но тебя могут услышать чужие люди, проследить за тобой и войти следом в квартиру.

8. Не доставай свой кошелек на улице, не открывай его в присутствии посторонних. Даже в магазине постарайся не слишком афишировать, сколько у тебя денег. Жулики очень любят присматривать себе жертву заранее.

9. Не ловись на посулы незнакомцев и не поддавайся соблазну пойти с ними куда-то, как бы заманчиво ни звучало предложение. Помни о том, что никакой подарок не стоит того, чтобы рисковать собственной безопасностью. Что бы тебе ни пообещал незнакомый человек, не соглашайся идти у него на поводу.

10. Когда к тебе обращаются из машины, не останавливайся. Было немало случаев, когда у ребят спрашивали дорогу, а потом хватали их и увозили. Помни простую вещь: если человек действительно заблудился и не знает, как проехать к нужному пункту, он спросит дорогу у взрослого!

11. Если на улице тебя преследует незнакомец, не убегай от него, лучше выйди на самую оживленную улицу и присоединись к большой компании людей. Можно также зайти в крупный магазин или офис и обратиться за помощью к охране, которая там всегда есть. Уверю тебя, к тебе отнесутся с пониманием и твои слова воспримут серьезно. Тебя либо проведут, либо позвонят твоим родителям, чтобы встретили. Помни, что это нормальные

меры предосторожности.

12. Не садись в машину к незнакомцу, как бы сладко он ни пел – мол, меня послали твои родители (бабушка, дедушка, тетя), сейчас мы поедem с тобой в зоопарк (в цирк, на автородео, в кино). Ты же не младенец, чтобы всем верить! Взрослые никогда не пошлют за тобой незнакомца тебе человека. Впрочем, даже в том случае, если ты знаешь этого человека, но не договаривался с мамой и папой о том, что он тебя заберет после школы или секции, будь осторожен. Позвони родителям и уточни, действительно ли ты должен с ним ехать. Это очень важно.

13. Если взрослый человек просит тебя помочь ему в чем-либо, насторожись: это неестественно, если он действительно нуждается в помощи, то обратится за ней к другим взрослым, а не к подростку. В таком свете его просьбы «помочь найти собачку вон в тех кустах» или «позвать девушку из вон того подъезда» должны прозвучать для тебя как сигнал тревоги. Откажись сразу же и, не приближаясь к нему, быстро уходи туда, где много людей.

### **Безопасность в домашних условиях**

1. Не расслабляйся в подъезде: да, ты уже почти дома, но ведь до него еще надо дойти! Поэтому будь осторожен: если следом за тобой в подъезд входит незнакомец, не торопись, пропусти его вперед. А сам либо подожди кого-нибудь из соседей, с кем ты сможешь войти в подъезд без опаски, либо позвони родителям и попроси спуститься за тобой (если они уже дома).

2. Не садись в лифт с незнакомым человеком, каким бы безобидным он тебе ни казался. Кстати, все разумные люди так делают. И это логично: лифт – это замкнутое пространство, и если вдруг что-то случится, то даже убежать будет некуда.

3. Прежде чем открывать дверь квартиры своим ключом, оглядись, нет ли поблизости каких-то незнакомцев. Некоторые типы специально поджидают ребят, у которых дома никого нет. Если вдруг ты заметишь кого-то подозрительного, не стесняйся – тут же звони в соседскую дверь, а то и в две. Взрослые не будут против, наоборот. Их появление спугнет незнакомца, и ты сможешь беспрепятственно войти домой.

4. Не открывай дверь незнакомым людям, как бы они ни представлялись. Ни полиция, ни пожарные, ни «Скорая помощь», ни «соседи снизу» не имеют права принуждать тебя их пустить, если ты один дома. Если тебя просят позвонить по телефону – скажи, что позвонишь сам, пусть скажут куда и зачем. Но дверь не открывай.

5. Когда ты один дома, всегда держи дверь на замке. Никаких ключей под ковриком!

6. Если в дверь звонит полицейский и требует открыть ему, скажи, что уточнишь предварительно его личность по телефону. На этот случай следует иметь под рукой номер районного отделения полиции. Если они никого к вам не посылали, то на помощь тебе вышлют настоящего полицейского.

7. Так же следует поступать и со всеми незваными электриками, сантехниками, телемастерами и т. д. Чтобы уточнить, действительно ли их послали соответствующие коммунальные службы, можно позвонить туда и спросить. Для этого нужно иметь под рукой все нужные номера телефонов.

8. Будь сдержан в телефонных разговорах, не отвечай на вопросы незнакомых людей. Они могут быть самыми разными: где сейчас твои родители, когда вернутся, один ли ты дома, есть ли у вас жидкокристаллический телевизор и новая аппаратура, часто ли тебя бросают дома одного и т. д. Пресекай все эти вопросы, говори, чтобы перезвонили попозже, и вешай трубку.

9. В течение дня постоянно поддерживай связь с родителями по телефону. Разумеется, у тебя должны быть все их номера: мобильные и рабочие. Также ты должен знать, где ты можешь их найти в случае необходимости и к кому тебе следует обратиться, если вдруг родители не на связи. Такое тоже случается. В этой ситуации у тебя всегда должен быть запасной вариант: ваша соседка, которая всегда дома, твой дядя, который работает неподалеку, учительница, родители твоих друзей и т. д.

## **Вход в систему без пароля запрещен!**

Сам отлично знаешь, как важно оберегать свой емейл и социальную сеть от всяких личностей, желающих покопаться в твоём почтовом ящике или написать от твоего имени пост в Одноклассниках или ВКонтакте. Именно для защиты системы от взлома ты и используешь пароль. Зная заветное слово, ты можешь быть уверен, что никто, кроме тебя, не войдет туда, куда его не зовут... И это естественные меры защиты.

Но пароль нужен не только в Интернете: с его помощью вы с родителями можете обезопасить себя. Я говорю о реальной угрозе, связанной с незнакомцами: некоторые из этих темных личностей бывают не только очень изобретательными, но и на редкость убедительными и могут заставить любого ребенка поверить им и пойти за ними буквально на край света. Все эти фразы звучат так разумно, так естественно, особенно если к тебе обращаются по имени: «Саша, твоя мама послала меня за тобой, у вас проблемы, вам нужно срочно уехать, она уже в аэропорту, твои вещи собраны... она тебе сама все потом расскажет, сейчас нужно срочно ехать», «Коля, с твоим папой приключилась беда, он в больнице, поехали, нет времени на объяснения», «Сережа, я друг твоих родителей, меня зовут Кирилл, давай сделаем сюрприз твоим маме с папой? У них сегодня годовщина свадьбы, поехали вместе купим им цветы и торт?» и т. д. Особенно «бьют по нервам» и выглядят убедительными фразы о несчастных случаях и форс-мажорных обстоятельствах, тут и взрослому становится страшно и неудобно, не то что подростку. Но нельзя терять голову, ведь именно на это и рассчитывают преступники.

Так что же делать, чтобы не попасться в этот мастерски расставленный капкан? Нужно иметь пароль! Это должно быть какое-то слово или фраза, которую знаете только вы – ты, твои родители и братья с сестрами. Все, больше никого не следует посвящать в эту тайну, ни соседей, ни твоих приятелей. И в критической ситуации, вроде тех, что описаны выше, ты легко сможешь проверить правдивость информации: нужно будет просто попросить незнакомца назвать пароль. Скажет заветную фразу – можешь ему доверять. А начнет юлить и мямлить, оправдываться тем, что забыл или потом скажет, – беги от него, он опасен! Только пароль должен быть не слишком простым, чтобы нельзя было догадаться. То есть фразы из популярной песенки или стишка точно не подходят, как и слишком часто употребляемые в речи слова. Можно остановить выбор на ваших семейных ласковых прозвищах или чем-то столь же личном, ну это вы решите сами.

### **Доверяй своей интуиции**

Не хотелось бы, чтобы, начитавшись советов психологов, ты начал шарахаться от собственной тени и бояться абсолютно всех людей на улице. Иногда бывает, что ты единственный прохожий, у которого взрослый человек может спросить дорогу, или именно потому, что ты школьник, у тебя спросят, где находится эта школа и какой у нее номер. Да и помощь твоя может пригодиться кстати: когда пожилой человек что-то роняет, ему трудно наклониться, а девушка на костылях с трудом спускается по ступенькам без поддержки добрых людей... Так что не хочется, чтобы ты стал равнодушным и проходил мимо тех, кто нуждается в твоей помощи. Но с другой стороны, всегда, во всех обстоятельствах доверяй своей интуиции и доводам разума!

Твой разум тебе скажет: в позднее время суток я никуда и ни с кем посторонним не пойду. А твоя интуиция добавит: но я и днем не стану делать того, что мне покажется опасным, я не откликнусь на просьбу о помощи, если человек выглядит подозрительно. Пусть я лучше покажусь смешным или излишне пугливым, но я уйду, не дожидаясь развития ситуации, если что-то меня в ней насторожит.

И это совершенно правильная позиция!

### **«Основы безопасности»**

ТЕСТ

*Иногда люди сами притягивают к себе неприятности, как будто провоцируя мошенников своим поведением. Чтобы узнать, умеешь ли ты заботиться о собственной безопасности, достаточно ли разумно ведешь себя, ответь честно на вопросы теста. За каждый утвердительный ответ добавляй себе по 1 баллу.*

**1 Часто ли ты теряешь ценные вещи (кошелек, телефон, плеер, часы)?**

**2 Случалось ли тебе терять ключи от квартиры?**

**3 Ты настолько рассеян, что можешь выйти из квартиры в разных ботинках или носках?**

**4 Бывает, что ты никак не можешь вспомнить, в каком доме или подъезде живет твой друг, хотя вы дружите с детства?**

**5 Когда ты читаешь интересную книгу или увлекаешься фильмом, ты совершенно не слышишь ничего вокруг?**

**6 Ты можешь забыть имя одноклассника или учителя, с которым каждый день видишься в школе?**

**Результат У тебя 5–6 баллов.** Ты невероятно рассеянный человек, у тебя на лбу написано неоновыми буквами – «Обманите меня! Своруйте мои вещи!». Скорее всего, с тобой постоянно случаются какие-то неприятности, и ты привык винить во всем «злых людей». Но на самом деле, тебе просто нужно учиться быть более внимательным.

**2–4 балла.** Ты можешь быть очень невнимательным, если увлекаешься какой-то идеей, фильмом, книжкой или игрой. В этом нет ничего страшного, если ты заранее позаботишься о своей безопасности: сумку будешь держать при себе, чтобы никто не взял твои вещи. Но в целом ты умеешь вести себя разумно.

**0–1 балл.** Ты молодец, тебе не в чем себя упрекнуть. Ты умеешь позаботиться о сохранности своих вещей и о собственной безопасности. Рядом с тобой и твоим друзьям спокойней.

## **Глава 7 Движение – жизнь!**

Наверняка ты, как и большинство твоих сверстников, очень много времени проводишь за компьютером: изучаешь разные программы, пишешь тексты (письма, задания по учебным предметам), «гуляешь» по Интернету, скачиваешь и смотришь фильмы, играешь в видео– и онлайн-игры... В общем, компьютер полностью захватил жизнь современного человека, потеснив даже столь популярный у старшего поколения телевизор. И с одной стороны, это хорошо: прогресс не стоит на месте, и люди сегодня наслаждаются его плодами. Но с другой стороны, развиваясь интеллектуально, мы в то же время пренебрегаем физической нагрузкой, и это сказывается на нашем здоровье! Проводя все больше времени в четырех стенах, люди слабеют, теряют спортивную форму, а ведь гармоничное развитие предполагает совокупность здорового тела и духа!

Вот почему взрослые так любят повторять тебе, что нужно чаще гулять, дышать свежим воздухом, бывать на природе, заниматься бегом и т. д. Твоих бабушку с дедушкой, скорее всего, удивляет твое нежелание идти на улицу, ведь раньше родители не могли загнать мальчишек с улицы домой. Как же изменилось время! Теперь тебя уговаривают лишней раз оторваться от монитора и «проветриться». Но что делать во дворе, недоумеваешь ты, чем там заняться?

Оказывается, дел очень много, причем приятных. Можно поиграть! Думаю, что у тебя есть друзья, с которыми вы могли бы организовать интересные подвижные игры, ведь это так забавно – для разнообразия побегать и покричать самим, в реале, видя и слыша друг друга! А персонажи компьютерных игр никуда от вас не денутся.

### **Шумные игры для большой компании**

В таких играх чем больше будет участников, тем веселее и интереснее. Заранее надо всем разъяснить правила, чтобы не отвлекаться в процессе.

### **Игра «Змея, укусившая свой хвост»**



Игра предельно проста: все игроки выстраиваются в одну цепочку, крепко взяв друг друга за талию. Смысл в том, что «голова» змеи, то есть первый игрок, должна «укусить свой хвост», то есть поймать замыкающего цепочку. Ну, а задача последнего игрока – увернуться и не дать до себя дотронуться. Чем больше ребят участвует в игре, тем сложнее «голове» куснуть свой «хвост», и тем смешнее получается процесс. Поймав последнего игрока, первый встает на его место, то есть сам оказывается «хвостом», которому нужно увернуться от «змеиной пасти».

### **Еще один вариант этой игры «Растущая змея»**

В начале игры выбирается один игрок – змея. Она появляется из логова, чтобы ловить «сусликов» – остальных игроков. Тот, кого она поймает, присоединяется к ней, обхватывая сзади за талию, и таким образом постепенно змея растет. В идеале в конце игры не должно остаться ни одного игрока.

### **Зимняя игра «Догони меня»**

Иногда эту игру еще называют «Охотники и лиса». Выбирают одного игрока – лису, и дают ему фору в пять минут. За это время он должен убежать по снегу как можно дальше и спрятаться. Затем по его следу бегут все остальные, «выслеживая» добычу. Как только «охотники» приблизятся к тому месту, где спрятался убежавший игрок, тот начинает отстреливаться от них снежками. В кого попадет – тот либо «ранен» (если снежок слегка мазнул), либо «убит» (если снежок попал прямо в цель). Для того чтобы «убить» «лису», нужно трижды в нее попасть. Последний из «охотников», чей снежок метко врезался в «зверя», встает на его место. Игра повторяется. Играть можно до тех пор, пока участникам не надоест.

### **Игра «Казак-разбойник»**

Нужно разделить на две команды. Первая – «разбойники» – убегает, а вторая – «казаки» – ее ловит. «Разбойникам» дается время, минут десять, чтобы убежать и спрятаться, но чтобы «казаки» потом могли их отыскать, они обязательно должны рисовать стрелки, указывающие направление их бега. Конечно, чтобы играть было интереснее, стрелки нужно прятать, однако они должны быть так или иначе видны. Скажем, можно замаскировать их в ветвях дерева, сложить из камней на газоне или нарисовать в песочнице. Главное, чтобы у догоняющей команды был шанс их увидеть, иначе игра не будет иметь никакого смысла. «Казак» находит «разбойников», и роли меняются. Играйте, пока вам нравится.

### **Игра «Отгадай-ка»**

Игроки делятся на две команды. Первая загадывает некое слово, обозначающее конкретный предмет, а вторая команда должна его отгадать. Причем можно задавать только те вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет»: «Это предмет мебели?» (да-нет), «Он черный?» (да-нет), «На нем можно сидеть?» (да-нет) и т. д. Когда предмет отгадан, роли меняются.

### **Игра «Крокодил»**

Любимая театральная забава. Опять же, игроки делятся на две команды, и снова одна загадывает некий предмет. Однако на этот раз вторая команда не задает уточняющих вопросов, но должна угадать, что это за слово, глядя на пантомиму соперников. А те молча, только с помощью движений, мимики, поз и жестов показывают то, что загадали. Не очень простая игра, требует сноровки и определенного умения, однако очень веселая, и если ребята подбираются креативные и с юмором, то и игра пройдет с огоньком.

### **Игра «Цепи-цепи кованы»**

Спроси у своих родителей, наверняка они играли в детстве в эту игру! Она была очень популярна и в пору детства твоих бабушек и дедушек. Но не стоит думать, что она устарела: попробуйте с друзьями поиграть в нее, и сами не заметите, как увлечетесь! Ее несомненный плюс в том, что можно принимать новых игроков даже в процессе игры, не останавливаясь и не делая паузы для объяснения правил. Они настолько просты, что их можно понять с ходу. Итак, все участники делятся на две команды и встают друг напротив друга, крепко взявшись за руки. Затем одна «стенка» просит другую: «Цепи-цепи кованы, развеите нас!» Те отвечают: «Кем из нас?» Первая команда называет имя игрока: «Наташей (Колей, Степой, Сашей)». Выбранный игрок разбегается и изо всех сил врывается в стоящую единой стеной первую команду; его задача – прорвать цепочку, то есть заставить «противников» разомкнуть руки. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду, прихватив кого-нибудь из соперников. Если «цепь» устоит под его натиском, то он сам присоединяется к другой команде. После этого победившая в данном витке команда повторяет зачин – «Цепи-цепи кованы, разбейте нас!..». Игра продолжается до того момента, пока одна из цепочек не поглотит другую.

### **Игра «Планета обезьян»**

Игроки выбирают ведущего, и он удаляется, чтобы не слышать совещание «обезьян». А оставшиеся игроки – «обезьяны» – в это время выбирают себе короля, затем садятся в круг. Ведущий возвращается и встает в центр круга. Между тем «король» начинает делать какие-то движения, и все «обезьяны» сразу же повторяют за ним каждый жест и позу. Задача ведущего – понять, кто тут «король». Если угадает – садится в круг и становится «обезьяной», а «король» занимает место ведущего и уходит, и пока он не видит, игроки выбирают следующего «короля». Игра продолжается до тех пор, пока всем весело. Кстати, чем активнее и бесбашеннее «король», тем более забавные движения он придумывает. Ведь в игре главное не столько результат, сколько процесс, не забывайте об этом!

### **Игра для малышей «Путаница»**

Конечно, если ты не боишься «уронить свою репутацию», то вполне можешь поиграть в эту забавную игру вместе со своим младшим братишкой и его друзьями. Ничего в этом страшного нет, ведь это просто развлечение! Но в любом случае, это отличное средство занять малышей делом, чтобы они не мешали вам играть в другие, более интересные для вас игры. Итак, правила «Путаницы» просты: несколько игроков (не меньше трех) должны встать в круг и взяться за руки. Затем ведущий (им можешь быть ты) говорит: «Я пряжу приготовил, я ниточки распутал, пойду отдохну», – и уходит. Задача игроков – запутаться, не размыкая рук. Можно перешагивать через руки, поворачиваться, приседать и обнимать друг друга, главное, чтобы в результате получилась настоящая куча-мала. Затем ведущий возвращается и видит, что из «ниток» получилась настоящая «путаница», и начинает «распутывать» игроков. При этом он не может размыкать их руки и просто просит игроков шагнуть туда или сюда, повернуться так или эдак. Разумеется, чем больше ребят участвует в игре, тем труднее распутать их «паутинку». Малыши, как правило, от этой игры приходят в полный восторг!

### **Игра «Выше ноги от земли»**

Тоже очень старая игра. Участников может быть очень много, причем разновозрастных. Единственное условие – нужно, чтобы поблизости было как можно больше всяческих возвышений, естественных или искусственных, неважно. Это могут быть деревья, перила, забор, большой камень и т. д. Выбирается один водящий, который произносит ключевую фразу: «Раз-два-три, выше ноги от земли!» Как только он договорит, все игроки разбегаются. Смысл игры в том, что ведущий должен кого-нибудь поймать и «запятнать», то есть дотронуться, но ловить он может только тех игроков, которые стоят на земле. Как

только игрок залазит на камень или забор, его нельзя трогать – ведь он оторвал ноги от земли! Но игроки, конечно же, дразнят ведущего и бегают вокруг него, а не сидят спокойно по своим «жердочкам». Игра очень шумная, веселая и немного бестолковая, зато нравится и взрослым ребятам, и малышам.

### **Игра с мячом «Вышибалы»**

Играют две команды. Начинает одна пара, один из игроков держит мяч, он будет кидать его, и потому в центр выходит представитель другой команды. Задача бросающего мяч – попасть в него и «засалить». Если ему это удастся, он берет «засаленного» игрока в свою команду. Если же игрок, вставший в центре, сам ловит мяч, то кидавший покидает свою команду и присоединяется к противнику. Игра заканчивается тогда, когда одна из команд забирает себе всех игроков. Однако это как раз тот случай, когда всем настолько нравится играть, что игру продолжают даже тогда, когда уже есть победитель.

### **Игра с мячом «Поймай меня, если сможешь»**

Выбирается ведущий. Участники встают в круг, у одного в руках мяч. Ведущий остается за кругом. По сигналу игроки начинают быстро передавать друг другу мяч, причем делать это можно только строго по кругу, справа налево или слева направо, главное, от одного соседа к другому. Ведущий в это время движется за кругом, пытаясь поймать мяч, успеть коснуться его. Если ему это удастся, то он занимает место «проштрафившегося» игрока, а тот становится ведущим.

### **Игра «Штрафное очко»**

Игроки становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Можно постепенно ускорять ритм. Если один из игроков не успевает поймать брошенный ему мяч, то встает на одну ногу и так продолжает играть. Если в таком положении он ловит мяч, то ему все прощается, и он встает на две ноги. Если же не поймает, то наказание усиливается: ему приходится встать на одно колено. И так далее: потом он встанет на два колена, а потом и вовсе выйдет из игры. Однако пойманный мяч снимает все наказания. Игра продолжается до тех пор, пока в ней остаются хотя бы два игрока.

### **Осторожно, опасность! Или как правильно оказать первую помощь**

Конечно, ты и сам знаешь, что, играя в подвижные игры, занимаясь спортом или просто передвигаясь по улице, нужно соблюдать осторожность и по возможности не совершать те действия, которые могут привести к травмам. То есть нельзя переходить дорогу в неположенном месте (понятно почему), не следует перепрыгивать через глубокие канавы – ты можешь не рассчитать свои силы и упасть, а на дне, сам понимаешь, тебя поджидает масса неприятных вещей вроде коряг, камней, стекла и т. д. Нежелательно гулять на пустырях, бродить по темным паркам, лазить по стройкам, дразнить собак и прочее. Все это элементарные правила безопасности.

Однако жизнь – штука непредсказуемая, и как бы ты ни берегся, травмы все равно время от времени случаются, и если не с тобой – так с твоими приятелями. В этом случае ты, если не растеряешься, можешь вовремя оказать первую помощь пострадавшему, дать ему то, в чем он больше всего нуждается. Но что именно надо делать с порезами и ушибами? Как грамотно помочь другу, что именно нужно делать, чтобы еще больше не навредить? Об этом мы и поговорим ниже.

Итак, что делать, если:

– **твой друг упал и сильно ударился головой.** Это один из самых опасных видов ушиба, поскольку внешне никак себя не проявляет: нет ни ссадины, ни синяков. Разве что выглядит травмированный человек неважно: бледнеет, иногда покрывается потом, у него кружится голова, его тошнит. Чтобы облегчить его страдания, **уложи пострадавшего в постель, обеспечь ему полный покой, положи на лоб холодную примочку и как можно**

**скорей обратиться за помощью к врачу** . Впрочем, врачебная помощь нужна во всех случаях, кроме, разве что, мелких царапин, порезов и небольших синяков;

– **у приятеля сильный ушиб мягких тканей тела**. В этом случае прямо у тебя на глазах на травмированной части тела (руке, ноге, спине и т. д.) проступает синяк, который есть не что иное, как подкожное кровоизлияние. **Чтобы облегчить другу боль, приложи к ушибленному месту что-то холодное** : замороженный пакет с мясом из морозилки, обернутый в полотенце, или просто мокрую салфетку;

– **друг порезался или ссадил кожу**. Если ранка неглубокая, то обработай ее любой дезинфицирующей жидкостью – перекисью водорода, йодом, зеленкой, спиртом или одеколоном. После этого заклей порез пластырем или наложи стерильную бинтовую или марлевую повязку. Никакой самодеятельности с листьями подорожника, землей или корешками растений! Таким образом ты можешь внести в ранку заразу;

– **рана глубокая и сильно кровоточит**. Для начала **нужно остановить кровь** . Если рана не слишком глубока, то приподними травмированную конечность и наложи тугую повязку. Часто этого бывает вполне достаточно. Если же рана очень глубокая, то придется проделать некоторые манипуляции. Так, при порезе руки или ноги приподними конечность и наложи жгут выше раны, так ты сможешь пережать артерию и остановить кровотечение. Роль жгута сыграет ремень, свернутое полотенце, веревка. Помни, что под жгут нужно подложить что-то мягкое, например, свернутую в несколько слоев марлю или носовой платок, или просто наложить жгут прямо на одежду. Очень важный момент: жгут нельзя держать дольше двух часов, поэтому обязательно напиши, когда он был наложен: с этой запиской твой приятель отправится к врачу. Если же ты оказался в этой сложной ситуации один и можешь рассчитывать только на себя, то знай, что каждые полчаса жгут нужно резко ослаблять – для того, чтобы восстановился кровоток в теле и ткани не омертвели. Друг потом скажет тебе огромное спасибо;

– **у приятеля носовое кровотечение**. Это случается и со взрослыми, и с подростками. Пострадавшего нужно **посадить так, чтобы голова была запрокинута** , дать ему платок, на переносицу положить холодную примочку. При этом человек не должен сморкаться, говорить, издавать резкие звуки. Если кровь не остановилась, нужно вставить в ноздри ватные тампоны и на две-три минуты сильно сжать нос. И конечно, обязательно надо проконсультироваться с врачом, возможно, носовое кровотечение является предвестником или симптомом какого-то заболевания;

– **человек обжегся**. Разумеется, мы будем говорить только о легких ожогах, первой степени. Они характеризуются покраснением кожи, отеком и появлением волдырей. Их можно получить как в походе у костра, так и дома, на кухне, во время приготовления пищи. Чтобы облегчить боль, можно **подставить обожженное место под холодную воду** . Запомни: ни в коем случае нельзя мазать пораженное место маслом, а также прокалывать волдыри! Более серьезные ожоги – со второй по четвертую степени – лечат в больнице;

– **произошло небольшое обморожение тканей**. Как и в предыдущем случае, о серьезных повреждениях мы говорить не будем, ими должны заниматься врачи в условиях клиники. Нас же интересует легкое обморожение – зимой, во время игры, очень легко его «заработать», если играть в снежки без варежек или не надеть шапку, отправляясь на прогулку. Если такое случается, помни, что не надо растирать обмороженные уши или руки снегом, это заблуждение! Наоборот, нужно **потереть пострадавшее место мягкой тканью** — шарфом, платком, и затем наложить повязку, смоченную в крепком растворе марганцовки (он должен быть темно-фиолетовым). А чтобы предотвратить обморожения, не следует носить в холодное время года слишком узкую обувь и узкие кожаные перчатки, так как они нарушают кровообращение;

– **человека укусила пчела, шмель или оса**. Летом это происходит довольно часто, и нужно быть готовым оказать пострадавшему первую помощь. Сначала **чистыми руками вытащи жало из кожи, затем обработай место укуса нашатырным спиртом** . После этого наложи холодный компресс. Меняй его несколько раз. Однако если кожа сильно

покраснела, вздулась, появился отек, то лучше как можно скорее показать приятеля врачу. Возможно, у него аллергия на укусы насекомых, и ему требуется срочная медицинская помощь, которую он может получить только в больнице;

– **у твоего друга солнечный удар.** Такое бывает, когда ребята не рассчитывают свои силы, увлекаются игрой и долго находятся на солнце с непокрытой головой. Симптомы солнечного удара – резкое покраснение кожи лица, головная боль и рвота. Первую помощь оказывают следующим образом: **укладывают пострадавшего в тень так, чтобы голова обязательно была выше тела.** Это нужно для того, чтобы кровь отлила от лица. Расстегивают пуговицы, чтобы одежда не стесняла дыхания, смачивают лицо и грудь холодной водой. После этого дают попить прохладного чая или воды;

– **человек упал в обморок.** Пострадавшего нужно уложить таким образом, чтобы голова оказалась ниже туловища. Это очень важный момент: при солнечном ударе голова должна быть приподнята, а при обмороке – наоборот, чтобы кровь прилила к мозгу. В остальном все точно так же – надо снять тесную одежду, расстегнуть пуговицы и напоить человека.

## Глава 8 Один дома: уроки самостоятельности

Хочется верить, что ты уже достаточно взрослый, чтобы понимать, как важно быть самостоятельным и уметь самому о себе позаботиться. Это только с младенцем постоянно рядом мама или бабушка, а детям постарше предоставляется больше свободы, и, следовательно, возлагается больше ответственности. Раньше, когда ты играл в песочнице, ты знал, что стоит тебе ушибить пальчик или порвать штаны, и мама тут же прибежит на помощь: помажет ранку зеленкой, зашьет одежду. Но теперь, когда ты ходишь в школу, ты на полдня, а то и на целый день, остаешься без родительского присмотра, и все мелкие проблемы тебе приходится решать самому. Я говорю – «мелкие проблемы», потому что с крупными, конечно же, будут разбираться взрослые, но пришить к рубашке пуговицу, приготовить себе что-нибудь поесть после школы, отстирать пятно на рубашке – все это ты вполне можешь делать сам! Дело нехитрое, главное – иметь желание.

### Полезная вещь – утюг

Представь себе ситуацию: родители ушли на работу, и ты вдруг понимаешь, что вся твоя одежда хоть и чистая, но ужасно мятая. И что теперь делать? Вызванивать маму, чтобы вернулась и все погладила? Или идти мятым? И то и другое – не лучшие варианты. В первом случае ты спутаешь все мамины планы, а во втором – покажешь себя не с лучшей стороны. Кстати, всем сразу станет ясно, что ты еще не вырос, потому что только маленькие дети могут надеть мятые вещи и чувствовать себя прекрасно... Ребята постарше уже заботятся о своем имидже и не могут позволить себе выйти из дому в таком виде. И поэтому они выбирают третий вариант – самостоятельно погладить свою одежду.

Это не так сложно, как ты думаешь. Если ты прислушаешься к нашим советам, то очень скоро освоишь все премудрости «гладильной науки».

– **Прежде чем включать утюг в розетку, убедись, что с ним все в порядке** . А это значит, что шнур не поврежден, корпус без явных недостатков и т. д. Если что-то тебястораживает, лучше отложи гладку, потому что пользоваться можно только полностью исправным электрическим прибором (это касается не только утюга).

– **Пользуясь утюгом, соблюдай правила безопасности.** Во время пауз ставь утюг вертикально на подставку, выходя из комнаты, выключай утюг из розетки. Не прислоняй его к стене. Запомни – никогда не ставь утюг на металлические поверхности!

– **Утюг состоит из шнура, терморегулятора, резервуара для воды и подошвы.** Следи за чистотой подошвы – гладящей поверхности, любые загрязнения надо удалять, чтобы они не пачкали белье при гладке. Перед чисткой выключи прибор из розетки и дай ему остыть. Затем либо воспользуйся специальным карандашом для чистки утюга, либо смочи тряпку из грубой ткани в разведенном водой уксусе и протри подошву.

– **До начала глажки тщательно изучи инструкцию, в частности отметки на терморегуляторе утюга.** Дело в том, что каждая ткань требует своего режима: одни вещи можно гладить только при низкой температуре, другие – при высокой. Есть и такая ткань, которую вовсе нельзя гладить. Все эти отметки имеются на этикетке, так что всегда смотри там соответствующие значки. Затем выставляй нужную отметку на терморегуляторе утюга: для синтетики, для шерсти, шелка, хлопчатобумажной ткани и т. д. Это очень важный момент: если неверно выбрать терморежим, то можно испортить хорошую одежду.

– **Если хочешь погладить сразу несколько вещей, то предварительно разложи их по типу ткани.** Помни, что утюг нагревается быстрее, чем остывает, и поэтому начинать нужно с вещей, требующих более низкого температурного режима глажки. В основном это синтетика.

– **Если ты не знаешь, из какой ткани рубашка или майка, то для начала поставь утюг на самую низкую температуру и прогладь с изнаночной стороны.** Если складки не разгладились, постепенно увеличивай температуру, учитывая то, что утюг должен скользить легко, не приликая к ткани.

– **Чтобы прогладить вещь, разложи ее на столе или гладильной доске так, чтобы не помять уже выглаженное.** Ткань должна быть в один слой.

– **Начинай гладить вещь с мелких деталей: отворотов, воротничка, пояса, карманов.** Затем переходи к рукавам, веди утюг от широкого места к более узкому. После этого остается основная часть.

– **Шерстяные вещи лучше всего гладить через марлю или тонкую ткань, чтобы шерсть не прилипла к подошве утюга, и обязательно с паром.** Марля должна быть чистой, специально для глажки, вода в утюге – свежей. Чтобы налить в резервуар утюга воду, предварительно отключи его от розетки.

– **Верхнюю одежду следует гладить с изнанки,** чтобы не залоснилась. Так же гладят и шелковые и блестящие вещи. Гладят либо через влажную марлю, либо – если утюг с функцией паровыделения – через сухую.

– **Если ты нечаянно «подпалил» ткань утюгом, окажи ей «скорую помощь».** Так, следы от горячего утюга на хлопчатобумажной ткани нужно потереть половинкой сырой луковицы, затем замочить вещь в холодной воде на 1–2 часа и отстирать пятно. Такой же след на шелковой ткани покрой смесью из соды с водой, а как только смесь присохнет, щеткой счисти соду.

– **Выглаженную вещь нужно повесить на плечики и оставить «остывать».** Затем можно повесить ее в шкаф.

– **После работы вылей из утюга оставшуюся воду.** Будь осторожен, чтобы не обжечься, она очень горячая. Когда утюг остынет, убери его на место. Кстати, будь особенно внимателен, если у тебя есть младшие братишки-сестренки или домашние животные. Они не должны иметь доступ к утюгу, пока он в работе или остывает!

– **Если, выйдя из дома, ты все время думаешь о том, что не выключил утюг, лучше вернись и проверь.** Лучше потерять время, но убедиться в том, что все в порядке, чем посчитать свои страхи глупостью и подвергнуть опасности свой дом! И конечно, возьми за правило перед уходом из дома всегда проверять, все ли электроприборы выключены. Чтобы уж точно всегда быть спокойным.

## Уроки шитья

Конечно, красиво шить – это настоящий талант, и вряд ли он есть у мальчишки твоего возраста. Однако пришить пуговицу к рубашке или штанам ты можешь. Другое дело, правильно ли ты это делаешь? Ведь и в этом нехитром деле есть свои тонкости! Сам подумай – пуговицу нужно не просто пришить на место, но и сделать это таким образом, чтобы ее было удобно вставлять в петельку, и чтобы она не оторвалась на следующий же день. В общем, пара советов тебе не помешает.

– **Нитку в иглолку лучше вдвигать тем концом, который был отрезан от катушки.**

Именно отрезан, а не оторван или, не дай бог, откусан (вообще скверная привычка, вредная для зубной эмали!), потому что отрезанный конец не мохрится и легче входит в игольное ушко.

– Если конец нитки разохрился, смочи пальцы и потри их о мыло, а затем немного «обмыль» нитку. Тогда она склеится и легче пройдет в игольное отверстие.

– Узелок на нитке должен быть небольшим. Зажми кончик нити между указательным и большим пальцами, затем оберни нитку вокруг указательного пальца два-три раза и после этого подушечкой большого пальца скатай витки с пальца и затяни. Потренируйся, и скоро у тебя будут получаться замечательные узелки.

– Пришивая пуговицу, втыкай иглу с ниткой с лицевой стороны ткани, чтобы узелок оказался под пуговицей. Разумеется, цвет нитки должен соответствовать цвету вещи и(или) пуговицы.

– Пуговицу с двумя отверстиями пришивают 4–5 стежками, с четырьмя – 3–4 в каждую пару отверстий. Есть несколько техник пришивания пуговиц с четырьмя дырочками: можно сделать два параллельных стежка, или зашить крестиком, или же «нарисовать» квадрат. Это зависит от твоего желания. Правда, помни о том, что крест-накрест пришивают пуговицы преимущественно к нижнему белью.

– К тонкой ткани пуговицы пришивают аккуратно, попадая иглой в одни и те же отверстия. Делать «ножку» между тканью и пуговкой в этом случае не нужно.

– К курткам, плащам и пиджакам пуговицы пришивают с помощью дополнительной пуговицы с изнанки. Чтобы результат тебя удовлетворил, сначала внимательно посмотри, как пришиты остальные пуговицы, и постарайся сделать все точно так же.

## **Иголка – не игрушка!**

Никогда и ни при каких обстоятельствах не делай следующего:

– не вкалывай иголку в одежду, это очень опасно! Ты можешь наколоться;

– не втыкай иглы в диваны, стулья, кровати и другие не предназначенные для этого поверхности. Во-первых, и ты сам, и другие могут пораниться. Но что хуже всего, ты можешь даже не заметить, как иглолка войдет в твое тело. То есть ойкнешь и подумаешь, что это простая заноза... Не рискуй так;

– не откусывай нитку, спроси у стоматолога, почему нельзя этого делать, он тебе все подробно объяснит;

– во время шитья не бери в рот мелкие предметы типа булавок и иголок – ты можешь случайно проглотить их, о последствиях догадываешься?! Соблюдай правила безопасности.

У каждого инструмента должно быть свое место: у ножниц, иголок, ниток, наперстка и т. д. Наверняка у вас дома все лежит в определенной «рукодельной» коробочке. И твоя задача – всегда класть вещи туда, откуда взял.

## **Сам себе шеф-повар**

Бывают такие ситуации в жизни, когда приходится самому о себе заботиться, а то и брать ответственность за младшего братишку (или сестренку) или за любимого кота. Например, если родители задерживаются на работе, или маму вообще отправили на пару дней в командировку. Питаться-то надо, еда сама на тарелку не прыгнет, и животинку (кота, собачку) голодной не оставишь, правда? Разумеется, основные блюда мама заранее приготовит и оставит вам с папой (суп, второе, десерт). Да и холодильник, конечно же, продуктами заполнит. Однако тебе придется самому что-то из них готовить – на завтрак себе и домочадцам, и на «перекус» между обедом и ужином. Это не так сложно, не переживай! Прими к сведению несколько советов, и все у тебя получится.

– Для начала переоденься в домашнюю одежду и если собираешься готовить, то лучше надень фартук : ты будешь возиться с продуктами, можешь испачкаться, что-то пролить или уронить на себя. Длинные рукава следует закатать, а волосы либо спрятать под

шапочку, либо просто зачесать назад (чтобы волосы, не дай бог, не упали в тарелку).

- **Твои руки должны быть чистыми** , лучше лишний раз их вымыть с мылом.
- **Все «орудия труда» должны быть у тебя под рукой** : разделочная доска, нож, кастрюля или сковорода и т. д. Приготовь все заранее, чтобы не искать нужные вещи в процессе приготовления блюда.
- **Горячую сковороду, чайник, кофейник и кастрюлю ставь на специальную подставку** , чтобы не испортить поверхность стола.
- **Мой за собой всю посуду** . Во время готовки иногда приходится пачкать много чашек, ложек, тарелок, и лучше сразу же их споласкивать, не дожидаясь, пока жир и остатки еды присохнут.

## **Правила безопасности при общении с плитой**

Плита может быть газовой, электрической и инфракрасной. У каждой разновидности – свои особенности, но в любом случае нужно соблюдать осторожность. Особенно внимательным нужно быть, когда готовишь на газовой плите. Чтобы избежать неприятностей, помни о том, что:

- **газ очень опасен!** Нужно следить за тем, чтобы горелки были чистыми и плита исправно работала. Но это скорее обязанность твоих родителей. Однако и ты должен «держат ухом востро»;

- **почувствовав запах газа, срочно выключи все конфорки, открой форточку.** Проветри помещение, и запомни – **ни в коем случае не включай электроприборы и не зажигай спички!** Любая искра может воспламенить скопившийся в кухне газ и спровоцировать пожар. Будь очень осторожен, и как можно скорее позвони взрослым, объясни ситуацию;

- **никогда не клади легко воспламеняющиеся вещи (бумагу, салфетки, спички) в опасной близости от горелок.** Не наклоняйся низко к огню – могут вспыхнуть волосы;

- **пользуйся прихватками, снимая с конфорки чайник и кастрюли.** Металл сильно нагревается, и ты можешь здорово обжечься;

- **не ставь тяжелую посуду (сковороду, чайник, кастрюлю) на край плиты.** Она может перевернуться и ошпарить тебя кипятком;

- **если у тебя электрическая плита, то помни, что она разгорается и остывает медленнее, чем газовая.** Поэтому прежде чем ставить на нее сковороду или кастрюлю, подожди, пока она как следует разогреется.

Вообще, с инфракрасной и электрической плитой куда меньше проблем, однако и они требуют осторожности и внимательности. Пусть родители проведут с тобой подробный инструктаж, чтобы ты точно знал, что тебе можно делать и чего нельзя.

## **Азы кулинарии**

Конечно, никто не сомневается в том, что ты можешь залить чайный пакетик или ложку растворимого какао кипятком и получить привычный напиток. Однако что делать, если под рукой нет пакетиков с чаем, а есть только листовый, который нужно заваривать в чайнике? Ответ простой – научиться грамотно его заваривать! Во-первых, это совсем не трудно. А во-вторых – очень вкусно! Многие люди пьют только свежесваренный чай – из-за его неповторимого глубокого аромата и насыщенного вкуса. Попробуй и ты!

Процедура выполняется поэтапно:

- возьми заварочный чайник (естественно, чистый) и ополосни его кипятком;
- засыпь в него заварки из расчета 1 чайная ложка на человека. Если ты будешь пить один, то положи 1 столовую ложку;
- залей заварку кипятком, накрой крышкой и дай отстояться минут семь-десять. Можно для лучшего эффекта накрыть чайник полотенцем или специальным колпаком – «чайной бабой»;
- налей заварку в чашку и тут же вылей ее обратно в чайник, повтори процедуру два



раза. Это делается для того, чтобы заварка приобрела однородность.

Чай готов! При подаче на стол заварку уже в чашке разводят кипятком до нужной крепости.

Советуем тебе попробовать разный чай – черный, зеленый, белый, фруктовый, каркаде. Со временем ты найдешь тот вид и сорт, который тебе больше всего понравится. Он даже может стать твоим фирменным угощением для друзей!

### **«Заморить червячка»**

Чем проще всего перекусить на «скорую руку»? Ну конечно, бутербродами! Это удивительная закуска: во-первых, она настолько разнообразна, что может удовлетворить любой вкус без исключения. Во-вторых, очень сытная, ведь в основе бутерброда – хлеб или лаваш. И наконец, при наличии фантазии это, в общем-то, простое повседневное блюдо очень легко превратить в праздничное! Достаточно только украсить его и добавить «изюминку», и все – вот тебе и «гвоздь программы»!

Но не будем забегать так далеко вперед. Начнем с обычных бутербродов «к чаю».

Делается все так:

– хлеб нарезается одинаковыми, средней толщины кусками. Буханку режь перпендикулярно, затем можешь поделить кусок пополам – вертикально или горизонтально, как тебе больше нравится (как тебе вкуснее!). А вот батон легче резать наискосок. Можно в качестве основы использовать лаваш: толстый надо порезать на четыре части, а в тонкий заворачивать начинку, делая конвертик;

– ты можешь намазать на бутерброд сливочное или селедочное масло, паштет, плавленый сыр, лучше всего сверху положить соленый огурчик, кусок свежего помидора, кружок вареного яйца, украсить зеленью, тертым чесноком, каплей соуса или майонеза. Главное, чтобы продукты сочетались между собой;

– также можно положить на бутерброд колбасу, сыр, шпроты, соленую семгу или лосось, селедку с луком, вареное мясо и т. д. И опять же, все это будет отлично сочетаться с солеными или свежими огурцами, яйцом, помидором, лечо, оливками и прочими вкусными «ингредиентами»;

– некоторые люди сперва мажут хлеб маслом и только потом укладывают на него колбасу или икру, но это дело личного вкуса;

– однако жирные продукты (сало, бекон, ветчину) укладывают на ржаной хлеб, не смазывая его маслом;

– не бойся изобретать свои собственные сочетания компонентов, только чрезмерно не увлекайся, помни, что некоторые продукты конфликтуют друг с другом: например, огурец с молоком, селедка с колбасой и т. д.;

– бутерброды могут быть и «десертными». Для основы сгодится мягкий белый батон, булочка, рогалик или специальная корзиночка из теста. Намажь хлеб сладкой пастой, шоколадной, карамельной или ореховой, или же повидлом, вареньем, конфитюром или джемом. Укрась кусочками фруктов и наслаждайся!

### **Что можно приготовить из яиц**

Бутерброды, конечно, это очень хорошо и вкусно, однако иногда ужасно надоедает сухомытка, хочется чего-то горячего, в общем, полноценного блюда. Но в то же время ужасно не хочется долго стоять у плиты, да и кулинарного таланта такого, прямо скажем, не наблюдается. Что ж, в этом случае идеальный вариант – яйцо всмятку или яичница!

– **Яйцо всмятку** готовится двумя способами, выбирай любой, какой тебе понравится. Можно опустить яйцо в кастрюльку с холодной водой и поставить на огонь; как только вскипит, сразу же выключить. Второй способ – опустить яйцо уже в кипящую воду, однако тут важно помнить две вещи: яйцо не должно быть из холодильника, а кипяток предварительно нужно круто посолить. В этом случае варить яйцо следует две минуты. Готовое яйцо всмятку выливают в чашку, можно посыпать туда хлеб и посолить,

получается очень вкусно.

– **Яйцо «в мешочек»** варят не две, а четыре минуты, в результате белок «схватывается» и получается крутым, а желток остается полужидким.

– **Яйцо вкрутую** варят десять минут в кипящей воде. После этого можно есть его просто с солью, а можно украсить им бутерброды, покрошить его в салат и т. д.

**Важная деталь: сваренные яйца нужно сразу же опустить в холодную воду,** иначе потом их будет трудно очистить от скорлупы.

**Чтобы узнать, сырое яйцо или вареное,** осторожно крутани его на столе. Если яйцо крутится медленно, словно нехотя, и через поворот останавливается, то оно сырое. Если вертится быстро и долго, то вареное.

– **Яичница – очень вкусное и несложное блюдо.** Чтобы ее приготовить, сначала вымой яйца, так как на скорлупе могут быть микробы, и только потом разбивай их.

Если хочешь **яичницу-глазунью,** то разбей скорлупу таким образом, чтобы не повредить желтки, прямо на уже хорошо прогретую сковороду. Посоли, поперчи по вкусу. Когда белок станет молочно-белым – блюдо готово. Посыпь его зеленью и ешь.

Также ты можешь приготовить **яичницу с помидорами, колбасой или сыром** . Технология одна и та же: яйца разбиваются в миску, солятся-перчатся, и ими заливаются помидоры или колбаса, обжаренные на сковородке. А вот сыром яичница посыпается за минуту до полной готовности. Можно, кстати, сочетать все эти ингредиенты в одном блюде.

Можно приготовить **омлет** : все делается точно так же, надо размешать яйца, посолить и приправить, и влить немного молока из расчета на 3 яйца – 1 ст. ложка молока. Смесь влей на сковороду и готовь на слабом огне под крышкой. Времени уйдет немного больше, чем на приготовление яичницы. Перед употреблением посыпь омлет свежей зеленью, можешь порезать к нему овощи.

Как видишь, в кулинарии есть свои хитрости и сложности, но говорят, «аппетит приходит во время еды», и относится это не только к поеданию пищи, но и... к ее приготовлению! Приготовив первые в твоей жизни блюда, ты можешь с удивлением понять, что тебе это нравится! Отлично, значит, ты освоишь и более сложные рецепты, почему бы и нет? Не стесняйся советоваться с мамой, а также читать кулинарные книги и посещать специальные форумы в Интернете. Если научишься хорошо готовить, то нигде не пропадешь. И кстати, девочкам очень нравятся хозяйственные мальчики.

## **У меня все в порядке!**

Так обычно говорят уверенные в себе люди. А ты можешь сказать, что в твоей жизни все «в полном порядке»? Ну-ну. Обычно при этом ребята как-то забывают про то, что в одной сфере их жизни точно не наблюдается никакого порядка, а именно – в их комнате. Вещи валяются где попало, одежда брошена на пол или скомкана на стуле, на столе возвышаются горы учебников, тетрадок и исписанных бумажек, цветы не политы, ковер грязный... А ведь состояние комнаты отражает то, что творится у нас в душе, во всяком случае, так считают психологи. А это значит, что у большого неряхи и в душе такой же кавардак. Что ж, есть и хорошая новость: наводя порядок в вещах, человек тем самым налаживает и свою жизнь. Хочешь проверить?

Тогда принимайся за уборку. А чтобы тебе было полегче, следуй нашим рекомендациям!

– **Преврати уборку в игру.** Представь себе, что ты – волшебник, которому подвластны все вещи на свете, и ты можешь управлять ими. Расставляя их по своим местам и уничтожая «смертоносную пыль», наслаждайся своей силой.

– **Включи любимую музыку,** чтобы заниматься уборкой было веселей. Можешь делать это, припевая и пританцовывая.

– **Всегда выполняй уборку поэтапно:** сначала раскладывай вещи по местам, затем протирай пыль со шкафов, стола, полок и наконец подметай или мой пол. После выполнения каждого этапа награждай себя чем-нибудь приятным: пятиминутным отдыхом, яблочком или

звонком приятелю.

– **Уважай свой труд:** не мусори там, где только что все прибрал. Случайно упавший фантик, скомканная футболка на стуле, шкурка от банана на столе, просыпанная из цветочного горшка земля... Намусорить очень легко, сам знаешь, как это получается. Постанови за правило по возможности всегда убирать за собой, и тогда тебе будет легче поддерживать порядок в комнате. А что это значит? Что ты всегда сможешь пригласить к себе друзей. Да и родители будут очень довольны, что немаловажно!

## **Глава 9 Не только пирогами дом красен!**

Умеешь ли ты принимать гостей? Ведь время от времени и у тебя в доме случаются маленькие праздники и большие вечеринки, например, твой день рождения, и тогда к тебе приходят близкие и друзья, приносят подарки, говорят тебе хорошие слова и – в свою очередь – рассчитывают на твое внимание и радушие. Оправдываешь ли ты ожидания своих гостей? Знаешь ли, как их развлечь, чем угостить, о чем можно и о чем не стоит говорить в компании, в общем, справляешься ли ты с ролью гостеприимного хозяина? А когда приглашают в гости тебя, как ты себя чувствуешь в роли гостя, умеешь ли вести себя за столом?

Обо всем этом мы и поговорим ниже.

### **Хозяин встречает гостей**

Если ты хочешь, чтобы друзья считали тебя гостеприимным и радушным хозяином, веди себя соответственно – всем своим видом (позами, жестами, мимикой и словами) показывай людям, что ты очень рад их видеть, старайся, чтобы в твоём доме они чувствовали себя комфортно. Позаботься обо всем, даже о мелочах. А чтобы тебе было легче соблюдать все эти «Правила этикета радушного хозяина», мы разложим их по пунктам.

1) Никогда не позволяй плохому настроению повлиять на твое поведение. Ведь если хозяин дома встречает гостей с унылым лицом, то у приглашенных сложится впечатление, что ты не хочешь их видеть. Праздник будет испорчен, потому что никому не захочется веселиться в этой ситуации. Именно хозяин должен задавать тон любой вечеринке, так что позаботься о том, чтобы на твоём лице сияла искренняя улыбка. Даже если твое настроение по какой-то причине испортилось, не показывай этого гостям! Сделай над собой усилие, улыбайся! А там, глядишь, тебе и в самом деле станет весело.

2) По правилам этикета именинник, принимая подарки от гостей, должен тут же их развернуть и поблагодарить дарящего. Нельзя просто складывать свертки стопкой на столике в коридоре или в комнате. Ведь люди старались, выбирая для тебя подарки, и надо показать им, что ты оценил их усилия. Разверни, посмотри и поблагодари, все очень просто.

3) Даже если подарок не пришелся тебе по вкусу, ни в коем случае не сообщай гостю об этом. Ведь он не виноват в том, что у тебя уже есть такая игрушка или книга, и он не знал, что ты ненавидишь комиксы про Бэтмена. Ему казалось, что тебе будет приятно иметь эту вещь у себя. Так что поблагодари друга и ничего больше не добавляй. Зачем портить гостям настроение? Если ты покажешь свое недовольство, всем (и особенно «автору» подарка) станет неловко, а это напрочь разрушит праздничную атмосферу.

4) Если вместе собрались ребята из разных компаний, обязательно представь их друг другу. Желательно не просто назвать каждого по имени, но и добавить небольшую характеристику, разумеется, позитивную. Например: «Это Иван, спортсмен, мы с ним дружим с первого класса», «это Оля, староста нашего класса, у нее чудесный дог, самая огромная собака в мире», «мой брат Степан, рок-музыкант, играет на всех инструментах» и т. д. Таким образом ты поможешь гостям поближе узнать друг друга и снимешь напряжение, обычно возникающее при знакомстве.

5) Сразу же проведи для ребят экскурсию по твоей квартире: обозначь комнаты, в которые не надо заходить (родительскую спальню, допустим), покажи, где находятся ванная и туалет. Если ты этого не сделаешь, гости могут попасть в неловкую ситуацию, нечаянно

забредя в поисках туалета в «запретную зону».

6) Общая беседа должна объединять всех гостей, поэтому следи, чтобы тема была интересна не только одной какой-то группе приглашенных, например, твоим одноклассникам, но и другим ребятам. Ведь твоему брату, соседу и мальчишкам из спортивной секции не слишком-то понравятся долгие разговоры про школу, учителей, контрольные, они откровенно заскучают. Поэтому продумай заранее, чем можно было бы увлечь всех гостей без исключения. Вариантов много: можно поговорить о домашних любимцах, о футболе или хоккее (если у вас чисто мальчишеская компания), о музыке, да о чем угодно! Тебе лучше знать, что может быть общего у приглашенных тобою ребят.

7) Если гости собираются постепенно, занимай беседой тех, кто пришел раньше. Никто не должен скучать только потому, что прибыли еще не все гости.

8) Не обязательно сидеть перед праздничным столом и тоскливо смотреть на вкусные салаты, дожидаясь, пока соберутся все. Во-первых, можно поиграть с гостями в другой комнате, развлечь их конкурсами и викторинами, и в этом случае никто не будет думать о еде. А во-вторых, когда большая часть гостей в сборе, можно пригласить всех за стол, а опоздавшие потом к вам присоединятся. Разумеется, для них должны быть приготовлены приборы.

### **Как вести себя с гостями**

Собирая друзей в своем доме, помни о том, что главный здесь ты и, значит, именно тебе придется задавать тон разговору, придумывать развлечения, кормить и поить приглашенных, а также – улаживать конфликты и сглаживать ссоры, если вдруг такое случится. В общем, не забывай о своих хозяйских обязанностях. И конечно, прими к сведению наши немудреные советы.

1) Каждому гостю нужно уделять равное внимание. Это значит, что ни в коем случае нельзя весь вечер занимать разговором симпатичную тебе девочку, «забыв» про остальных. Конечно, всем понятно, что твои интересы сосредоточены на этой милой барышне, но ты же хозяин дома, значит, должен позаботиться обо всех, кого собрал под своей крышей. Таков закон гостеприимства.

2) Даже если во время вечеринки кто-то из гостей провинился, нельзя выражать свое недовольство или подчеркнуто игнорировать его. Будь великодушен и прости гостю разбитую вазу или сломанный стул. Со всеми случается.

3) Не будь навязчивым. Если гость не хочет чего-либо делать, не заставляй его, не высмеивай и не подначивай. Тебе же и самому не понравилось бы, если бы все хором заставляли тебя спеть или станцевать, когда тебе этого совершенно не хочется! Будь внимательным, но без излишнего усердия.

4) Конечно, не дело приходиться в гости с плохим настроением, но так бывает. И если кто-то из твоих гостей грустит, постарайся разузнать, можешь ли ты чем-то помочь. Но опять же, не будь навязчивым! Если человек захочет поделиться с тобой своей проблемой, он это сделает. А нет – придется оставить ситуацию как есть. Вот тебе, кстати, и наглядное подтверждение того, как не надо вести себя в гостях (не стоит портить остальным удовольствие постной миной; если все так плохо, что ты не можешь на время выбросить проблему из головы, просто останься дома!).

5) Не задавай грубых и прямолинейных вопросов типа: «А ты чего не веселишься? Тебе не нравится наша компания?», «Что не ешь, тебе не вкусно, что ли?», «Васька, ты чего весь вечер на Аньку смотришь, влюбился, да?». Ты можешь не просто смутить, а даже глубоко ранить гостя. Будь тактичным, не настаивай ни на чем.

6) Еду можно предлагать, но не уговаривать присутствующих «съесть еще бутербродик, еще немного салатик». Твои гости сами сообразят, что им есть.

7) Не ставь своих гостей в неловкое положение: не рассказывай об их секретах, не высмеивай их вкусы и пристрастия. Это очень обидно, и скорее всего, после твоей выходки ваша дружба закончится.

8) Не задерживай ребят, если они собираются домой. Наверняка они обговорили с родителями время возвращения, так что просить их остаться неразумно.

9) Обязательно скажи уходящему гостю, что был очень рад его видеть. Ты ведь и в самом деле доволен, что он пришел к тебе на день рождения, правда?

10) Завершающий аккорд – проводы гостей. Помоги им одеться, собрать вещи (сумки, пакеты), проверь, не забыли ли они чего. Подчеркни, что только благодаря твоим гостям этот праздник удался. Этикет требует, чтобы ты поинтересовался, остались ли ребята всем довольны, понравилось ли им у тебя. Но думаю, они тебе и сами об этом скажут!

### **Развлекательная программа**

Это только кажется, что для веселой компании никакая программа не нужна, все пойдет само собой. Конечно, может быть и так: если все вы друг друга хорошо знаете, то у вас уже и шутки есть общие, и любимые игры, и вам совсем не обязательно искать дополнительные развлечения, можно поиграть в комп или даже просто поболтать. Однако если ты собрал у себя ребят из разных компаний – одноклассников, друзей по спортивной секции, ребят со двора, – то тебе придется потрудиться, чтобы развеселить всех. Кто-то поначалу будет стесняться, кому-то не захочется участвовать в общей беседе, и т. д. Для того чтобы объединить всех, надо тщательно продумать сценарий праздника, то есть заранее подготовить игры, конкурсы, шарады, шутки, подобрать музыку, реквизит для игр. Твоя задача – сделать так, чтобы твоим гостям было по-настоящему весело и интересно у тебя в гостях. Для этого тебе придется поработать массовиком-затейником.

### **Игра «Давайте познакомимся!»**

Хороший вариант для компании, в которой не все знают друг друга. Эта игра позволяет одновременно и хорошо провести время, и всем познакомиться. Игроки встают в круг, и кто-нибудь начинает – громко произносит свое имя. Стоящий рядом повторяет имя первого игрока и называет свое. Третий игрок сначала произносит имена предыдущих и добавляет свое и так далее, пока каждый из присутствующих не представится и круг не замкнется. Если игроков не очень много, можно пойти и по второму кругу, но это уже «высший пилотаж».

### **Игра-розыгрыш «Ходьба с препятствиями»**

Ведущий выбирает одного участника – «жертву», а всех остальных заранее предупреждает не выдавать секрета розыгрыша. На полу расставляются разнообразные предметы, через которые выбранный участник должен перешагивать. Ведущий предлагает ему внимательно посмотреть на «препятствия» и запомнить их расположение, чтобы потом их преодолеть с завязанными глазами. Официально заявляется, что победителем будет тот игрок, кто ни разу не сойдет ни один предмет. Однако когда «жертве» завязывают глаза, все предметы убираются, и игрок гордо вышагивает через несуществующие препятствия. При этом зрители активно направляют его в разные стороны и подбадривают, а кто-то делает фото и снимает процесс на видео. Разумеется, идеальное окончание игры – совместный с «игроком-жертвой» просмотр заснятого видео и общий хохот. Маленький совет: разыгрывай только тех ребят, у кого есть чувство юмора и кто точно не обидится в ответ на шутку.

### **Игра «Выгодный обмен»**

Расставляются стулья таким образом, чтобы все игроки, кроме ведущего, расселись в круг друг против друга. После этого ведущий объявляет: «Меняются местами те, у кого светлые волосы (часы на руке, косички, голубые глаза, зеленые майки и т. д.)». Ребята с названными признаками должны быстро встать и поменяться местами, а задача ведущего в это время – занять один из освободившихся стульев. Если ему это удастся, игрок, оставшийся без места, сам становится ведущим, и все повторяется. Игра заканчивается тогда, когда всем надоест бегать туда-сюда.

## **Игра «Шифровщик»**

Это упражнение на развитие памяти. Можно практиковать эту забаву до того, как позвать гостей за стол, или потом, когда всем уже надоест бегать и прыгать. Каждый игрок получает листок бумаги и ручку, и ведущий начинает произносить разные слова – обязательно имена существительные в единственном числе. На каждое слово дается несколько секунд, за это время игроки должны нарисовать закорючку или рисунок, зашифровав в нем смысл слова. В результате у каждого получается столько же «шифровок», сколько слов назвал ведущий. Затем все листочки собираются и перемешиваются, после чего ведущий может взять любой листок и нарисовать на доске один из находящихся там рисунков. Задача всех игроков (кроме того, чей это рисунок) догадаться, какое слово он обозначает. Игра получается очень веселой! Ведь главное – это не получить конкретный результат, а продлить приятный процесс.

## **Игра «Шпионская телеграмма»**

Одного из игроков выбирают ведущим и просят выйти за дверь. Остальные берут какую-то фразу из известной песни или пословицы и распределяют таким образом, чтобы каждому досталось по слову. Затем ведущий возвращается и задает игрокам разные вопросы, на которые те охотно отвечают, вставляя в свой ответ загаданное слово. Задача ведущего – догадаться, что же скрывается в «депеше», то есть узнать зашифрованную фразу. Ну, а игроки всеми силами стараются помешать ему, запутать, «запудрить мозги». Игра очень веселая, особенно если игрокам приходится вставлять в свой ответ не самые простые слова, достаточно трудно сделать это органично. Зато получается смешно.

## **Игра «Сражение на воздушных шариках»**

Тут все просто и понятно: каждый игрок получает оружие – воздушный шарик, надутый до предела. Сначала «сражается» первая пара: их шарики плотно соприкасаются, один давит на другой, пока какой-нибудь из шаров не лопнет. С победителем вступает в бой следующий игрок, и так до тех пор, пока не останется один. «Оружие» можно менять. Игра очень шумная и очень хорошо идет в мальчишеской компании.

## **Игра «Испорченный телефон»**

В эту игру играли еще твои бабушка с дедушкой, однако за прошедшие годы она не стала менее интересной и забавной. К тому же в нее можно играть за столом, например, после салатов, в ожидании горячего. Итак, все просто и гениально: первый игрок произносит шепотом и очень быстро на ухо рядом сидящему какое-то слово, тот передает следующему игроку то, что услышал, и так далее по цепочке. Когда круг замкнется, первый человек называет громко свое слово, а человек на конце цепочки – то, что пришло к нему. Как правило, от первоначального слова и следа не остается, потому-то игра и называется «Испорченный телефон». Ужасно смешно потом проверять, кто что услышал и в какой момент слово изменилось.

## **Творческая игра «Два художника»**

Для игры понадобится большой лист бумаги и маркер. Бумагу надо прикрепить к стене. Игроки делятся по парам, и одному из пары завязывают глаза. Его задача – под руководством «зрячего» напарника нарисовать маркером на листе бумаги фигуру человека или животного (это как вы сами решите). Со стороны все это выглядит очень смешно: один, не видя листа, ведет маркером туда, куда ему указывает другой («Вправо давай и вверх, нет, теперь влево, нет, вправо, и вниз, резко давай!..»). Фигуры получаются кривыми, но сам процесс очень забавный. Побеждает та пара, у кого рисунок получился лучше.

## **Приглашение в гости**

Когда человека приглашают в гости на день рождения, о чем он должен помнить в первую очередь? Конечно, о подарке! Ведь на этот праздник с пустыми руками ходить не принято! А значит, ты должен тщательно продумать этот вопрос, уделить ему самое пристальное внимание.

### **Каким должен быть подарок**

Во-первых, надо точно знать, кому он адресован. Взрослому человеку? Мужчине или женщине? Малышу? Твоему сверстнику? Важно также, хорошо ли ты знаешь именинника или вы едва знакомы. В первом случае твой подарок будет персональным, ведь ты хорошо знаешь вкусы твоего друга, круг его интересов, и значит, сможешь выбрать именно ту вещь, которая его порадует. Не обязательно это должна быть дорогостоящая вещь: часто милая безделушка, выбранная специально для именинника, приносит не меньше радости! Скажем, если твой приятель коллекционирует нэцке, то ты доставишь ему огромное удовольствие, добавив новую фигурку в его коллекцию. А твоей подружке будет приятно получить от тебя в подарок красивое зеркальце с необычным рисунком.

Однако если ты совсем не знаешь вкусов именинника, то лучше не экспериментировать с подарками и подарить какую-нибудь приятную, но не оригинальную вещь. Это может быть красивый блокнот, набор красок, альбом для рисования, статуэтка и т. д. Взрослому человеку можно преподнести цветы или коробку шоколадных конфет. На самом деле, подарок – это выражение твоего хорошего отношения к человеку. Если ты искренне расположен к имениннику, то подаренная тобой вещь непременно ему понравится!

### **Нельзя дарить:**

1) Подарки с явным намеком: шампунь от перхоти, гель для умывания, мыло, дезодорант, крем от угрей или от потливости ног. Именинник решит, что его считают нечистоплотным и неаккуратным, и твой подарок обидит, а не порадует его.

2) Домашних животных: прежде чем дарить котенка или щенка, обязательно выясни, будут ли довольны родители именинника. Это живое существо, нельзя относиться к данному вопросу безответственно.

3) Никому не нужные вещи: у каждого из нас в доме есть что-то такое, чем мы не пользуемся. Однако передавать их на дни рождения друзьям – дурной тон.

### **Самый лучший подарок – это...**

...то, что порадует именинника. Если ты хорошо знаешь его, то продумай заранее, что этому человеку понравится, попробуй подойти к вопросу творчески. Так, если твой друг болеет за какую-то футбольную команду, сделай ему, например, футболку на заказ – с его именем и логотипом любимой команды. Девочке подари связанного мишку или другую оригинальную игрушку: такой больше ни у кого не будет, и именинница оценит твоё старание! В общем, не иди проторенными путями, ищи особенные подарки.

Ну, а если фантазии не хватает, то дари цветы. Беспроигрышный вариант! Только учти, искусственные цветы дарить нельзя! Они служат украшением интерьера. А дарят только живые растения и обязательно нечетное количество.

Кстати, некоторые оригиналы предпочитают дарить цветы в горшках. Почему бы и нет, если именинник любит ухаживать за растениями?

### **Несколько слов «виновнику» торжества**

Вручая подарок, обязательно скажи имениннику хотя бы несколько слов. Не надо произносить долгих и витиеватых речей, достаточно подчеркнуть свое хорошее к человеку отношение. Если это твой друг, напости ему, сколько лет вы дружите и добавь, что очень этому рад. Приятелю по спортивной секции дай понять, что считаешь его сильным, ловким и классным парнем. Можно пожелать что-то приятное: исполнения желаний, успеха, побольше

хороших сюрпризов и т. д. Не стоит подражать взрослым и скучным голосом бубнить: «желаю крепкого здоровья, мирного неба над головой и удачи в личной жизни». Будь проще, скажи то, что думаешь, искренность лучше выученной назубок поздравительной речи, даже самой поэтичной и красивой.

Если подарок не требует пояснения, постарайся не комментировать его. Так, вполне допустимо сказать – «Этими пастельными мелками ты будешь рисовать свои чудесные картины», если именинник увлекается живописью. Но нельзя «принижать» подарок: «Вот, хотел найти тебе что-то другое, не получилось, так что бери мелки, вроде бы ты что-то там рисуешь...»

### **Как ведет себя воспитанный гость**

Во-первых, он никогда не приходит раньше назначенного срока, но и не опаздывает более чем на 15 минут. Ведь если он придет раньше, то может поставить хозяев в неудобное положение, сам же знаешь, как важны эти последние минуты до прихода гостей – нужно успеть полностью накрыть стол, а также привести себя в порядок, причесаться, напоследок окинуть цепким взглядом квартиру и убедиться, что все в порядке. Ну, а если гость сильно опоздает, то тем самым проявит неуважение к хозяевам дома и другим приглашенным, ведь его ждут и на него рассчитывают. Поэтому приходи в срок, а если опаздываешь, то извинись перед всеми и сядь там, где за столом осталось свободное место.

И конечно, веди себя за столом прилично: не клади локти на стол, не раскачивайся на стуле и не размахивай руками. Чтобы случайно не испачкаться, положи на колени салфетку, можно также другую заткнуть за воротник. Ешь аккуратно, с помощью ножа и вилки. Кстати, ты уже овладел этим искусством? Если нет, то попрактикуйся дома, чтобы в гостях не ударить в грязь лицом. Вилку надо держать в левой руке, а нож – в правой, причем, отрезая мясо, придерживать вилкой следует не большой кусок, а маленький, тот, который ты собираешься отправить в рот. Не набивай рот и не разговаривай, не прожевав пищу. В общем, помни о том, что ты не поросенок, а воспитанный человек.

В гостях не сиди слишком долго. Говорят, что самый лучший гость уходит всегда немножко раньше, чем хозяевам хотелось бы. То есть никогда не надоедает. И это правильно.

### **«Посади свинью за стол...»**

#### **ТЕСТ**

*Очень хочется верить, что ты за столом ведешь себя так, что никому не хочется сравнить тебя с животным из пословицы. Но на всякий случай проверь себя – просто ответь на вопросы теста!*

**1 Хозяин предлагает тебе добавки салата, но ты уже не хочешь. Твоя реакция:**

- А) Поблагодарю, но брать салат не буду. Может быть, позже. – 1 балл.*
- Б) С удовольствием наложу себе полную тарелку, а потом еще! – 0 баллов.*
- В) Откажусь и скажу, что мне не понравилось. – 0 баллов.*

**2 Тебя посадили рядом с человеком, которого ты не очень любишь. Твои действия:**

- А) Пользуясь случаем, выскажу ему все, что я о нем думаю. – 0 баллов.*
- Б) Сообщу всем присутствующим, что терпеть не могу этого дурака и буду весь вечер подчеркнуто его игнорировать. – 0 баллов.*
- В) Постараюсь поменьше с ним разговаривать, но буду вежливым. – 1 балл.*

**3 Ты заметил, что твой сосед уронил на ковер кусочек торта. Как ты поступишь?**

- А) Заставлю его поднять упавший кусок и съесть его. – 0 баллов.*
- Б) Сделаю вид, что ничего не заметил. – 1 балл.*
- В) Высмею неудачника. – 0 баллов.*

**4 Ты откусил кусок мяса, и тут твой сосед задал тебе вопрос. Что ты сделаешь?**

- А) Не торопясь прожую кусок и отвечу ему. – 1 балл.*



*Б) Отвечу с набитым ртом, я умею совмещать еду с разговором. – 0 баллов.*

*В) Выплюну непрожеванный кусок на тарелку и отвечу на вопрос. – 0 баллов.*

**5 Ты попробовал новое для тебя блюдо, и оно тебе не понравилось. Твои действия:**

*А) Обязательно доем все, что лежит на тарелке, хоть мне и не вкусно. – 0 баллов.*

*Б) Оставлю еду на тарелке, буду есть что-то другое. – 1 балл.*

*В) Громко сообщу всем, что блюдо ужасное, и потребую заменить мне тарелку. – 0 баллов.*

Подсчитай результаты. **5 баллов** – ты хорошо воспитан и тебя не стыдно пригласить в гости.

**3–4 балла** — ты стараешься хорошо вести себя за столом, но кое-какие правила этикета тебе еще не знакомы. Есть чему учиться!

**0–2 балла** — ты вообще не умеешь вести себя в гостях! Срочно берись за дело – учись есть при помощи ножа и вилки, пользоваться салфетками. Иначе очень скоро тебя попросту перестанут звать в гости.

### **Как загладить вину**

Каждому из нас доводилось случайно чем-нибудь провиниться в гостях: пролить кофе на скатерть, сломать какую-либо вещь и т. д. Если с тобой случился такой казус, обязательно извинись перед хозяином дома или человеком, которому ты причинил неудобство. Не надо оправдывать себя тем, что ты «ничего страшного не совершил» – не тебе судить. Конечно, воспитанный и гостеприимный хозяин дома непременно простит тебя – «Пустьяки, мы отстираем эту скатерть без проблем», «Не переживай, я почию эту машинку». Что ж, в этом случае инцидент исчерпан. Не надо долго и нудно извиняться, называть себя неуклюжим и косолапым. Просто переключи свое внимание на другое и больше не вспоминай свой ляп. Однако ты непременно должен постараться загладить свою вину позже, если у тебя будет такая возможность. Скажем, при случае ты можешь купить такую же вещь, как та, что ты сломал, и подарить ее хозяину дома. Или принести цветы хозяйке дома, ведь это ей придется стирать испачканную тобой скатерть.

Но лучше всего, если ты запомнишь, как достойно вел себя хозяин дома в непростой ситуации, и со своими гостями будешь таким же терпеливым и понимающим.

### **Глава 10 «Пора в путь-дорогу!»**

Знаешь ли ты, что такое настоящая романтика? Это вечер у костра, задушевные песни и аромат печеной картошки, булькающая в котелке уха и верные друзья рядом. Это день, полный забот и трудностей, дорога, убегаящая вдаль, красивые пейзажи вокруг и тяжелый рюкзак за спиной. Это физическая усталость к концу дня – и удивительная радость отдыха! Вот она какая, походная романтика!

И если ты никогда не был в походе, то много потерял! Да, не каждому по плечу долгие переходы, но ведь ты мужчина, тебя не должны пугать препятствия, ты сильный и смелый, разве не так? Поход – отличный шанс проверить себя на выносливость!.. И конечно, это просто счастье – идти в неизведанные края с верным другом рядом, и знать, что ты не один, что все вы – единомышленники, соратники и товарищи! Поход научит лучше понимать самого себя, преподаст тебе науку жизненной мудрости.

Так что – вперед!

### **Подготовительный этап**

Для того чтобы в походе не произошло неприятных неожиданностей, к нему нужно как следует подготовиться. И для начала – позаботиться о тех вещах, которые ты возьмешь с собой. Как ты понимаешь, все без исключения в рюкзак не запихнешь, тебе ведь его придется самому нести. Так что надо тщательно продумать список того, что непременно потребуется тебе в походе.

Итак, для начала расставь приоритеты. Скажем, книги, игрушки, наклейки и прочие

«домашние радости» тебе точно не пригодятся.

Зато на первый план выходят такие вещи, как карта, компас, котелок, кружка, ложка, складной нож, фляга для воды, термос. Если вас будет много, вполне можно взять на всех одну большую вместительную кастрюлю, а котелок и термос можно разделить с товарищем, допустим, он возьмет термос, а ты – котелок.

Обязательно нужно взять фонарик, желательна водонепроницаемый и ударостойкий, с запасными батарейками и лампочкой.

Конечно, ты положишь в рюкзак средства личной гигиены: зубную пасту, зубную щетку, мыло, полотенце. Разумеется, сменное белье тоже: трусы, носки.

Собирая вещи, помни о том, что тебе понадобится одежда на разную погоду, поэтому непременно возьми запасную рубашку или футболку, еще одну пару обуви, теплый свитер (даже летом может похолодать, да и ночами бывает прохладно), непромокаемый плащ, теплые носки. Каждую вещь упакуй в целлофановый пакет, чтобы не промокли в твоём рюкзаке, если вдруг пойдет дождь.

Еду лучше брать на всю компанию, заранее продумав всем коллективом приблизительное «меню» ваших походных ужинов. Никаких скоропортящихся продуктов, отлично подойдут крупы, макароны, картошка, консервы, полуфабрикаты в пакетиках, не забудьте про соль и сахар. Если берете жирные продукты, кладите их в металлические банки с крышками, всю остальную провизию разложите по мешочкам (чтобы оставалась сухой). Спички тоже надо хранить от сырости – заверни их в непромокаемую ткань или положи в герметичную коробку.

После еды вам придется мыть посуду, поэтому возьми небольшой пузырек с моющим средством (не так-то просто отскрести жир от котелка в походных условиях!).

Не помешает также портативный фильтр для очистки воды – на случай, если вам придется пить воду из непроверенных источников (родников, ключей).

В походе вещи часто рвутся и выходят из строя, и тебе понадобятся иголка с ниткой, ножницы и пуговицы.

И конечно, особого упоминания заслуживает аптечка, которая непременно должна быть в рюкзаке каждого уважающего себя туриста. Ведь в жизни случается много разных неожиданностей, и нужно быть готовым в любой момент оказать первую помощь пострадавшему товарищу, а также вылечить расстроившийся желудок и успокоить ноющую ссадину. Так что проследи, чтобы в твоём рюкзаке были все необходимые медикаменты.

### **Что должно быть в аптечке**

Не перегружай аптечку ненужными лекарствами. В ней обязательно должны быть средства от ожогов, от диареи, от ушибов, ссадин и порезов, от укусов насекомых, для дезинфекции ран, таблетки от головной боли и простуды, пластыри и бинты. Все это не раз пригодится тебе во время похода.

Маленький совет: заранее подпиши каждое средство (пузырек с настойкой, упаковку таблеток), пояснив, от чего это лекарство помогает: при обморожении, от ожогов, от температуры и т. д. Так ты сэкономишь себе время.

Постарайся продумать заранее все, что может тебе пригодиться в походных условиях. Опытные путешественники заранее пополняют аптечку. В ее роли выступает прочная коробочка с крышкой, вместительная и не очень тяжелая. Для того чтобы тебе легче было быстро найти в ней нужное средство, отведи каждому лекарству свое место. Так, скажем, сверху слева в твоей аптечке будут располагаться перевязочные материалы (вата, бинт, пластыри), сверху справа – дезинфицирующие и заживляющие средства (йод, нашатырный спирт, перекись водорода), слева внизу – мазь от ожогов и аэрозоль против комаров, и наконец, справа внизу – таблетки и растворимые порошки. Это приблизительный порядок, ты можешь расположить медикаменты в твоей аптечке так, как тебе будет удобно.

### **Экипировка путешественника**

Одеваться в поход нужно удобно и по погоде. Зимой – тепло, но не слишком жарко. Летом – в одежду из натуральных тканей, чтобы тело дышало. Никаких тугих поясов, неудобных завязок и застежек, слишком узких рукавов и штанин. Одежда должна быть комфортной, не стесняющей движений, не мешающей ходьбе.

Очень важно правильно подобрать обувь. В ней тебе идти весь день, поэтому позаботься заранее, чтобы она была впору, не натирала, удобно сидела на ноге. Совет: не надевай в поход новую, неразношенную обувь. Отдай предпочтение старым проверенным кедам или кроссовкам. И обязательно возьми три-четыре пары новых хлопчатобумажных носков. Именно новых, потому что любая штопка может сильно натереть ноги.

Даже в самую жару не снимай майку и обязательно надевай на голову кепку: если поддашься искушению «позагорать», к концу дня получишь реальный солнечный ожог, а голову без головного убора напечет, и все может закончиться тепловым ударом. Кроме того, лямки рюкзака сильно натрут твои голые плечи, ты же знаешь, вспотевшая кожа особенно уязвима в этом плане.

### **Премудрости и хитрости «рюкзачной науки»**

Чтобы нести рюкзак было легко, надо правильно его собрать. Дело это тонкое, требующее сноровки и определенных знаний. Воспользуйся нашими советами.

Рюкзак должен быть сделан из прочной непромокаемой ткани и иметь широкие лямки с поролоновой прокладкой – для мягкости, чтобы не натереть плечи. Но не переживай, если у твоего рюкзака лямки узкие и жесткие, ведь ты можешь и сам пришить к ним широкие полосы из фетра или войлока для удобства носки. Кроме того, нужно правильно отрегулировать их длину: слишком короткие лямки врежутся в плечи, а слишком длинные сместят центр тяжести, и рюкзак сползет по спине вниз. Поэтому, надев рюкзак, опытным путем установи идеальную для тебя длину лямок, несколько раз укоротив и удливив их. Не проси товарищей сделать это за тебя – все подбирается индивидуально.

Кстати, если во время похода лямки натрут кожу, достань из рюкзака что-то из одежды, рубашку или свитер, сложи и накинь на плечи, сделав таким образом мягкую «подкладку» под лямки.

Что важно помнить? Абсолютно все твои вещи должны лежать в рюкзаке! А если что-то не влезло, значит, придется разбирать и заново собирать рюкзак, потому что в руках у путешественника ничего не должно быть. Руки тебе понадобятся для других дел: держать компас или карту, отводить от лица ветки, когда вы идете по лесу, карабкаться в гору, и, конечно, помогать друзьям преодолевать препятствия.

Как правильно собрать рюкзак, чтобы одновременно уместить в него все нужные вещи и не перегрузить? А еще он должен быть удобным в носке – ведь тебе придется нести его на своей спине! Для этого уложи все свои мягкие вещи (свитер, штаны, рубашку, одеяло и т. д.) к спине ровным слоем. Не должно быть никаких острых углов, выступающих складок и изгибов. Постарайся, чтобы в результате твоих стараний в нижней части рюкзака образовался мягкий валик, тогда тебе будет удобнее нести рюкзак, потому что его вес равномерно распределится между плечами и поясницей.

Все остальные вещи клади ближе к наружной части рюкзака. Таким образом твой рюкзак окажется разделенным на две части: внутреннюю, ближе к спине, и внешнюю. Не надо брать с собой чрезмерное количество снаряжения, набивая рюкзак до упора. Слишком тяжелый и объемный рюкзак неудобно нести, и к концу первого же дня твоя спина очень устанет и начнет болеть. Вещи должны распределяться по рюкзаку равномерно. Следи, чтобы каждый уголок был заполнен. Если рюкзак при ходьбе оттягивает тебе плечи или тянет вниз, то значит, ты неправильно распределил вес, и тебе надо перекомпоновать его. Не ленись это сделать дома, ведь правильно собранный рюкзак – вовсе не пустяк, и в походе ты скажешь себе спасибо за то, что позаботился об этом.

Маленькие хитрости:

– тяжелые вещи надо класть вниз, а не вверх и тем более не ближе к спине;

- наиболее нужные в походе вещи нужно рассовать по наружным карманам. Так, складной нож, фляга, карта всегда будут у тебя под рукой;
- сверху клади в рюкзак те вещи, которые понадобятся тебе на привале. В этом случае тебе не придется перерывать все сверху донизу, когда возникнет необходимость в посуде или чайной заварке;
- чтобы вещи не громыхали в дороге, их нужно укладывать плотно, одну над другой;
- не нужно бояться складывать некоторые вещи снаружи под клапаном: можно так положить рубашку или плащ, одежда никуда не выпадет и будет в пределах досягаемости;
- рюкзак можно плотно набивать, с прочной брезентовой тканью ничего не случится;
- для простоты поиска вещей в рюкзаке можно складывать их в отдельные мешки: один – для носков, второй – для штанов, третий – для карт и блокнотов, четвертый – для кружки и ложки. Плюс – в особом порядке. Минус – в рюкзак, собранный таким образом, помещается меньше вещей.

### **«Как отблеск от заката, костер меж сосен пляшет»**

Каждый путешественник должен уметь развести костер. Без этого никак не обойтись: ведь у костра можно согреться в холодную погоду, высушить вещи, приготовить еду и просто почувствовать себя в тепле и уюте. Однако, чтобы развести костер, потребуется определенное умение. А также некоторые приспособления.

Итак, тебе понадобятся: коробок спичек, палочки для разжигания (или попросту щепки), сверток промасленной бумаги или таблетка сухого спирта, сухие ветки, топорик и лопатка.

Ветки для костра отбирай тщательно, отдавая предпочтение можжевельнику, березе, орешнику и другим лиственным деревьям, они хорошо горят и дают мало дыма. А вот ветки сосны и ели горят очень плохо и так дымят, что глаза выедают. Разумеется, хворост должен быть сухим.

Разжигать костер следует на хорошо вытоптанной площадке, в идеале – поблизости от воды, чтобы можно было легко и быстро затушить пламя в случае необходимости. Будь осторожен – не стоит разжигать костер под деревом или рядом с каким-либо легко возгорающимся материалом – деревянным забором, стогом сена и т. д.

Расчисти место под костер, сложи аккуратной кучкой сухие ветки, сверху – палочки для поджигания или щепу. Чтобы костер сразу же «взялся», используй таблетку сухого спирта или приготовленную промасленную бумагу. Когда пламя разгорится, добавь еще сухих дров и делай это по мере надобности.

Когда костер прогорит, аккуратно забросай его землей, чтобы не осталось ни одной искры и тлеющего уголька. Для этого тебе и понадобится лопатка. Ты же знаешь, как страшен пожар для всего живого! Не подвергай лес этой угрозе, будь осторожен.

### **Походная кухня**

На природе всегда очень хочется есть! Особенно после походного дня, когда ноги гудят от пройденных километров, плечи ноют от тяжести рюкзака, а душа поет, и сердцу так хорошо! И вот в эти вечерние часы, собравшись у костра, люди варят кашу, пекут картошку и пьют обжигающий чай, и кажется, что нет ничего на свете вкуснее этой вот немудреной еды! А может быть, это и правда так и есть.

Как же готовится главное лакомство туристов – печеная картошка? Самый простой способ – запечь ее прямо в костре. Однако она получается, прямо скажем, на любителя – в толстой обугленной шкурке, пропахшая дымом насквозь. К тому же ее очень трудно вовремя вытащить из костра. Вот почему народ приловчился печь картошку вторым, немножко более трудоемким, способом. Для этого берется металлическая палочка и оббивается кусочками проволоки таким образом, что ее острые концы отходят в сторону на равном расстоянии друг от друга. На эти шипы надевается картошка и печется на жаровне над костром. Как говорится, «подается с солью»... но лакомство настолько вкусное, что и без соли идет на

ура!

Еще одно всеми любимое походное блюдо – каша. Приготовить ее очень просто. Количество зависит от едоков: на 2 стакана крупы требуется 5 стаканов воды, 1 чайная ложка соли и 2 столовые ложки сливочного масла. Сначала отмерь нужное количество крупы и отставь в сторону, налей в котелок (кастрюльку) соответственное количество воды, соли и масла. Когда вода закипит, засыпь в нее промытое пшено (или любую другую крупу, кроме гречневой, смотря какую ты варишь кашу), и вари, помешивая, пока не загустеет. После этого осторожно, чтобы не обжечься, сними котелок с огня, плотно закрой крышкой и дай настояться минут двадцать. Все, каша готова! Есть ее можно, например, с вареньем или сгущенкой. Если же ты хочешь несладкую кашу, можно добавить в нее тушенку: лучше всего сделать это за минуту до конца готовки, пока котелок еще на огне. Тогда блюдо будет ароматнее и вкуснее.

Обязательно соблюдай правила личной гигиены и следи за чистотой посуды и продуктов, которые ты употребляешь в пищу! На природе надо еще тщательней мыть руки, и кроме того, крупу нужно очень хорошо промыть. Микробы, попавшие в организм человека с невымытой посуды или грязных рук, могут вызвать расстройство желудка. И тогда от похода у тебя останутся не самые приятные впечатления.

### **Природный барометр**

Прежде чем идти в поход, нужно узнать прогноз погоды на ближайшее время, чтобы не смазать себе все удовольствие. Слава богу, сейчас эту информацию можно найти на множестве сайтов в Интернете, и хотя, конечно, синоптики никогда не дают стопроцентной гарантии, все-таки в целом выкроить время для похода можно. Ведь мелкий дождик никому настроения не испортит, главное, чтобы все четыре-пять дней похода не лил бесконечный ливень...

А как же раньше, в далекую старину, люди обходились без подсказок синоптиков? У них не было ни Интернета, ни телевизоров, ни радио... и все-таки они умудрялись заранее получать сведения о погоде. Как? По разнообразным приметам. Конечно, для нас, современных городских жителей, все это уже не слишком актуально, но почему бы и нам не воспользоваться этими природными подсказками?

Вот тебе некоторые из них для расширения кругозора:

- если на закате небо окрашивается в светло-розовые тона, то завтра будет сухо и ясно. Ярко-красный закат предвещает пасмурный день;
- в ветреный день будь внимателен: если ветер к вечеру затих, то это обещает назавтра сухой безоблачный день, если же ветер усилился – жди ненастье и дождь;
- целый день было ясно – и завтра будет так же;
- кучевые облака к вечеру размножились и растянулись по всему небу – к дождю и пасмурной погоде;
- в ясную погоду целый день меняется направление ветра – завтра будет ненастье;
- над жимолостью и акацией активно роятся и жужжат пчелы – к надвигающемуся дождю;
- в саду или на поляне не видно ни одной бабочки-капустницы, все резко попрятались? Значит, очень скоро хлынет дождь.

На самом деле подобных примет очень много. Попробуй составить свой список, основанный на твоих личных наблюдениях.

### **Защита от «вампилов»**

Как мы уже говорили, с собой в поход непременно нужно взять средство защиты от комаров. Причем желательно не одно, а несколько. Во-первых, специальные спирали для открытого пространства: пока вы не спите, можно таким образом «окурить» палатки и оставить спирали тлеть недалеко от костра (вне пределов его досягаемости). Дым отпугнет летающих кровопийц. Второе средство защиты – аэрозоль или крем-репеллент, чтобы

отгонять комаров непосредственно от человека. Помажь или опрыскай руки, лицо и другие открытые части тела, и в течение двух-трех часов наслаждайся спокойствием, потом процедуру придется повторить. И наконец, желательно иметь при себе специальную мазь от укусов насекомых, на случай, если тебя все-таки покусали. Она помогает быстро снять зуд и раздражение.

## **Чтобы купание было в радость**

Летом в жару ужасно хочется искупаться, и когда перед тобой, уставшим и грязным, вдруг появляется чудесный водоем, ты забываешь обо всем на свете и стремглав несешься в ледяную воду. Но знаешь, как бы сильно тебе ни хотелось окунуться, нельзя терять голову. Помни о безопасности: не ныряй в незнакомую воду, ты же не знаешь, что там на дне. Может быть, там притаилась коряга, или огромный камень. Не надо рисковать. Будь осторожен и не плавай там, где много водорослей и ряски – ты можешь запутаться в них и уйти на дно. Не сиди в ледяной воде до мурашек на коже – выплывай сразу же, как почувствуешь дискомфорт. Также не советуют плавать на полный желудок. В общем, думай о своем здоровье и безопасности!

## **Ориентирование на местности**

Сколько бы ты ни прочитал книжек о приметах, помогающих определять направление движения и указывающих разные стороны света, все это для тебя совершенно бесполезно, пока ты не начнешь осваивать материал на практике. Так, во всех справочниках можно прочитать про лишайник, растущий на северной стороне дерева, и про ветки, которые длиннее с южной стороны. Однако примета работает только в том случае, если поблизости от дерева нет водоема. Если же он есть – все, «барометр» сломался. И как же тебе быть? Ведь откуда тебе-то знать, есть ли рядом вода, если ты элементарно не знаешь, где ты сам находишься?..

Вот почему главный тебе совет – никогда не ходи в поход один или в компании с такими же неопытными ребятами, как ты сам, во всяком случае, поначалу. Вам нужен толковый инструктор, проводник и гид по местности, который на практике растолкует вам, как себя вести, если вы вдруг потерялись, преподаст важный урок ориентирования в лесу или в горах, научит всем премудростям – как разжигать костер, ставить палатку, спать в спальном мешке и т. д. Ваша задача – внимательно его слушать. Ну и задавать вопросы, на которые он вам даст грамотные ответы.

Ну, и конечно, в любом походе твои главные друзья и помощники – карта и компас. Правда, при этом ты всегда должен четко знать направление своего движения, а также «точки отбытия и прибытия». Если во время похода ты вдруг потеряешься, отстанешь от своих, то в любом населенном пункте сможешь попросить помощи. Кстати, никогда не ленись заранее узнать, какие города и деревни находятся в той стороне, куда ты идешь или едешь.

## **Глава 11 Братья наши меньшие**

Большинство мальчишек и девчонок мечтают о собаке, кошке или другом питомце, но родители очень часто бывают против. И дело не в том, что они не любят животных или специально хотят лишить своих детей радости. На самом деле, это означает, что они не уверены в том, что их сын или дочь действительно будут ухаживать за питомцем. Ведь ты же сам знаешь, как бывает: пока тебе чего-то очень хочется, ты обещаешь маме с папой стать самым послушным, сознательным и усердным мальчиком на свете, лишь бы они купили тебе то, о чем ты просишь. Но как только вещь оказывается в твоих руках, ты сразу же забываешь о своих обещаниях... Но одно дело – вещь. Родителям, конечно, обидно, что ты не держишь слова, но хотя бы нет никаких неприятных последствий. А вот с домашним питомцем все иначе! Если ты выпросишь у родителей щеночка, пообещав за ним следить, выгуливать шесть раз в день, ходить с ним на дрессировку, а потом обманешь и забудешь свои слова, то

все это придется делать им. Ведь не бросать же живое существо на произвол судьбы только потому, что ты оказался таким безответственным! Ну, вот именно поэтому родители и не соглашаются взять животное в дом. Им лишние проблемы не нужны.

Но что же делать, если тебе по-настоящему сильно хочется собаку (кошку, попугая, рыбок) и ты готов не словами, а делом доказать, что будешь своему питомцу хорошим хозяином? Отлично, покажи родителям, что ты уже взрослый, и тебе по силам взять на себя этот груз ответственности. Для начала продемонстрируй, как ты справляешься с домашними обязанностями, скажем, возьми на себя вынос мусора или полив цветов во всей квартире, пообещай, что теперь будешь делать это регулярно. И держи слово! Никаких оправданий типа «забыл», «не успел», «не получилось». Если хочешь, чтобы родители увидели в тебе серьезного человека, на которого можно положиться, веди себя соответственно.

Второй важный момент. Для того чтобы животному было хорошо у вас, нужно знать о нем как можно больше: в чем оно нуждается, чем питается, как его вычесывать, дрессировать, выгуливать, в каком углу квартиры обустроить ему место (или поставить клетку, аквариум) и т. д. Почитай книжки об этом зверьке (собаке, рыбках, птичке, кошке) и поделись с родителями полученной информацией. Найди друзей, у которых уже есть такое же животное дома, подробно расспроси обо всем, что нужно знать владельцу, также сходи в зоомагазин и поговори с продавцом-консультантом. И после этого, опять же, расскажи маме с папой обо всем, что узнал. Во-первых, это им тоже будет интересно и полезно знать, а во-вторых, таким образом ты покажешь им, что настроен серьезно и не намерен отступить перед трудностями. А они обязательно будут, какого бы питомца ты ни завел. Ведь животные и болеют, и требуют ухода, и портят вещи, пока растут (шалют, зубки режутся), о них нужно заботиться. Так что будь готов к тому, что у розы непременно проявятся шипы. Но ведь это тебя не пугает, правда?

## **В доме появилась собака**

Замечательная новость – вы с родителями решили взять собаку! Но какую породу выбрать? Все они по-своему хороши: курносый мопс, похожий на плюшевую игрушку, красавица болонка с томным взглядом, изящная борзая, которая бегаёт быстрее ветра, грозный дог, одного вида которого испугается любой хулиган. А может, завести складчатого шарпея или китайскую хохлатую собачку? Таких милых зверюшек ни у кого в классе нет!

Однако – стоп. Нельзя заводить собаку только из соображений личной симпатии, престижа или желания прихвастнуть перед друзьями. Нужно учитывать все факторы: вашу жилплощадь, финансовые возможности, наличие у всех членов семьи свободного времени, присутствие маленьких детей или других животных в доме и т. д. Почему это важно? Да потому, что, к примеру, огромному догу или сенбернару будет тяжело ютиться в тесной однокомнатной квартире, такой собаке нужен простор, чтобы ее скелет правильно развивался и не было рахита. Для небольшой жилплощади подходят миниатюрные собачки: пекинесы, той-терьеры, карликовые пудели. Или, скажем, с борзой или гончей нужно не просто гулять, а бегать, чтобы они не застаивались; если ни ты, ни твои родители не могут этого делать, то лучше взять другую породу.

Нужно взвесить абсолютно все факторы, в том числе и здоровье домочадцев. Если у кого-то в семье аллергия на шерсть, то болонку лучше не заводить, как и другие «шерстистые» породы. Но ничего, выход есть: можно взять жесткошерстную собачку, например, эрдельтерьера или фокстерьера, они совсем не линяют. Правда, их нужно тремминговать (выщипывать шерсть), а это не так просто, но всему можно научиться. Также подойдет пудель – его можно коротко постричь (что очень стильно смотрится).

Очень важно осознавать, с какой целью вы берете собаку. Если вы живете в частном доме и вам нужен охранник, то отдайте предпочтение «серьезным» породам: московской сторожевой, ротвейлеру, доберману. Эта собака может жить в будке и, если вы с детства будете ее дрессировать, отлично справится с возложенной на нее задачей сторожа и защитника.

Из немецкой овчарки, боксера, ризеншнауцера получится замечательный «телохранитель» и друг, он будет верным и преданным, и не только скрасит одиночество, но и уберезет от плохих людей. Так что если вы хотите, чтобы собака была спокойной, но в случае необходимости могла защитить, то это наилучший вариант.

А вот из пуделей, болонок, такс, бассетов, мопсов, пекинесов и чихуа-хуа охранники никакие, зато они очень забавные, милые, веселые и жизнерадостные и будут любить вас так же сильно, как вы их!

Колли и лабрадор – отличные няньки, с ними не страшно оставлять маленьких детей. Они всегда позаботятся о малышах, уберегут их от опасности и никому не дадут в обиду, и что самое важное – они настолько терпеливы, что будут безропотно сносить все детские выходки, не огрызаясь и не позволяя себе даже обнажить зубы. На этих чудесных собачек всегда можно положиться.

А вот маленький забавный спаниель незаменим на охоте, и если в вашей семье есть охотник, то его выбор вполне понятен. Также можно взять сеттера, фокстерьера.

В общем, при выборе собаки нужно помнить, с какой целью выводилась эта порода. И лучше не брать в дом питбуля, бультерьера или стаффордширского терьера (стаффа), потому что этих зверюг вывели специально для собачьих боев. У них в крови агрессия и безрассудное бесстрашие, что делает их стойкими и выносливыми бойцами, но, увы, превращает в монстров в обычной жизни. И самое ужасное в том, что человек, заводя такого вот щеночка, уверен в том, что сумеет вырастить из него хорошего, спокойного пса, и возможно, это действительно ему удастся – любовью и дрессировкой можно укротить даже дикого зверя. Но беда в том, что никто не знает и не может предвидеть, когда вдруг это «ружье выстрелит». В милом домашнем любимце в определенных условиях может вдруг проявиться агрессия. Результат может быть самым плачевным – и для хозяина, и для окружающих, и наконец, для самой собаки. Вот почему я не устаю повторять: заводя собаку, ты берешь на себя ответственность, поэтому не делай того, о чем можешь пожалеть, соотноси свои желания с возможностями, и мечты – с реальностью. На свете столько прекрасных пород собак, что тебе есть из кого выбирать!

Также нужно представлять себе размер взрослой собаки, ведь маленький щенок будет расти день ото дня и когда-нибудь станет солидным псом. Если ты не уверен, что справишься с догом или ирландским волкодавом, то лучше выбрать собачку поменьше, ведь тебе же с ней гулять!

О финансовых возможностях вашей семьи тоже нужно подумать. Ведь чтобы прокормить огромного пса, требуется немало денег, ему же нужно мясо, овощи, каши, потому что его питание должно быть здоровым и сбалансированным по микроэлементам и витаминам. Собственно, как и твое, ну, ты понимаешь. И пока щенок растет, кормить его надо шесть раз в день – это до полугода, затем – четыре раза в день, и наконец, когда он станет взрослым, два раза, утром и вечером. Как ты можешь догадаться, есть разница в порции для дога и для маленького йоркширского терьера, поэтому этот вопрос тоже должен быть рассмотрен. И если родители откровенно говорят тебе, что финансы не позволяют вам взять крупную собаку, не обижайся на них и не спорь, им видней. В конце концов, уверяю тебя – любовь от габаритов не зависит, и ты будешь точно так же всей душой любить небольшого питомца. Ведь он будет твой собственный, родной!

### **Откуда берется такое счастье?**

Перефразируем вопрос – откуда в доме берется собака, где ее взять? Ответить можно по-разному.

Ну, во-первых, конечно, **можно купить щенка в элитном клубе**. Разумеется, это решение ты должен принять совместно с родителями, так как щенки с родословной стоят дорого, а иногда – даже баснословно дорого, в зависимости от породы. Но эта цена берется не с потолка: она говорит о том, что щенок происходит из «хорошей семьи», то есть у него чистая кровь без единой примеси, нет пороков и изъянов и благоприятные прогнозы на



будущее. В будущем песик будет принят и поставлен на учет в клуб, и со временем ему найдут подходящую пару, чтобы он произвел на свет не менее чистокровное потомство.

Чем хорош такой выбор? Чистопородный щенок, как правило, крепок и здоров, потому что на протяжении нескольких поколений люди тщательно следили за здоровьем его бабушек, дедушек и родителей. То есть можно не ожидать неожиданной врожденной болезни, что зачастую случается с животными, которых подобрали на улице.

К недостатком можно отнести необходимость часто ездить на выставки, участвовать в собачьих смотрах и, следовательно, постоянно ухаживать за питомцем, как за принцем уэльским. Впрочем, некоторым хозяевам как раз это и нравится, так что, может быть, это еще один плюс тебе в копилку.

Второй вариант – **ты можешь взять щенка у кого-нибудь из знакомых**. Опять же, все это делается с согласия и полного одобрения родителей! Если они не против, то опроси всех своих знакомых, у кого есть собаки. Возможно, чья-нибудь в ближайшее время оценится или уже это сделала. Хозяева будут рады узнать, что кто-то хочет взять их «детеныша». В зависимости от породы, тебе либо подарят щенка, либо предложат купить, и в этом случае заранее обговори с родителями, какую сумму вы готовы потратить. Не следует рассчитывать, что тебе бесплатно отдадут щенка элитной левретки, неоднократно побеждавшей на всех российских конкурсах собак; никаких обид, это бизнес!

Плюс такого выбора очевиден: зная «в лицо» родителей щенка, ты будешь точно знать, каким он вырастет, это раз. Во-вторых, если вдруг тебе потребуются консультация по уходу за твоим малышом, то ты всегда сможешь обратиться к владельцу собаки-мамы: как правило, они и сами не забывают своих «детешек» и не выпускают их из виду. В-третьих, ты можешь подружиться с хозяевами братишек и сестреночек твоего щенка, ведь у собаки рождается обычно не меньше четырех крох, а то и целых восемь. Вот тебе и новые друзья – вместе можно прогуливать животинок на специальной «собачьей» площадке.

Но есть и минус: у друзей и знакомых может не оказаться именно той собаки, которую ты мечтаешь завести, и тебя могут уговорить взять того щенка, который «имеется в наличии». Честно говоря, лично я не вижу в этом ничего страшного, поскольку маленький шерстистый комочек влюбляет человека в себя в первые же секунды знакомства, и становится совершенно неважно, кого ты там рисовал себе в уме. Вот он, твой друг, и очень скоро ты не сможешь представить рядом с собой никого другого! Однако, к сожалению, встречаются такие оригиналы, которые, поддавшись на уговоры окружающих и взяв в дом другого щенка, очень быстро в нем разочаровываются только потому, что «порода все-таки не та, я хотел овчарку, а это пудель». В результате хозяин недоволен, а животное и вовсе несчастно! Вот почему я считаю, что лучше заранее обо всем подумать и брать только ту породу, которая тебе нужна.

Если чистота породы для тебя не принципиальна, то есть **неплохое решение – взять породистого, но выбракованного щенка**. Это ни в коем случае не значит, что собачка с изъяном, просто у нее есть какой-то мелкий недостаток, не позволяющий ей в дальнейшем принимать участие в выставках. И честно говоря, иной раз эти «недостатки» настолько симпатичны, что очаровывают всех окружающих. Так, у персикового пуделя вдруг проявляются милые коричневые пятнышки на боках, а у плюшевого мопсика – пробивается щетинка на лбу и щеках. Это может быть результатом спонтанного генетического сбоя или же... плодом скрещивания породистой мамы с соседским псом. Такое тоже случается – собаки срываются с поводка и убегают «погулять», и потом рождаются милые, красивые, но, увы, бесперспективные детки-метисы. Вот их и распродают. Так что если ты не фанат всяких сборищ и не настолько честолюбив, чтобы страдать от отсутствия родословной у твоего питомца, то это отличный вариант для тебя!

Выгода налицо: стоят «отбракованные» щенки гораздо меньше своих породистых собратьев, хотя выглядят так же хорошо, и со здоровьем у них тоже проблем не должно быть, в принципе.

Недостатков лично я не вижу: ну, разве что твоему другу никогда не повесят золотую

медаль на грудь, но ему-то это точно все равно!

**Можно купить собаку на рынке, с рук** . Стоить это будет не очень много, но велик риск приобрести больное животное. Дело даже не в том, что его надо будет лечить, тратить деньги и т. д. Просто очень страшно терять того, к кому ты всей душой привязываешься, и не иметь возможности его вылечить. А такое, увы, часто происходит с животными, выросшими на улице. В отличие от их породистых собратьев, их родословная никого и никогда не интересовала, никто не прослеживал их генеалогию и не следил за здоровьем их предков. Отсюда и врожденные заболевания, и это самый большой минус, какой только может быть. Однако если ты готов идти на риск, то удачи тебе! Все животные заслуживают любви человека, и друга найти можно везде, даже на птичьем рынке!

Некоторые **берут щенков или даже взрослых собак в питомниках** . Как правило, так поступают люди, уверенные в том, что смогут дать пострадавшему животному свою любовь, заботу, внимание, чтобы оно забыло свою прошлую, не слишком счастливую жизнь. Если ты хочешь поступить так же, то предварительно обсуди свое решение с родителями, не должно быть никаких расхождений, ведь собака войдет в вашу семью и станет ее полноправным членом! А это значит, что вы должны быть готовы к определенным трудностям: пока пес привыкнет, адаптируется, перестанет пугаться и реагировать неадекватно на ласку, пройдет некоторое время. Надо набраться терпения и подождать.

Разумеется, недостатков в этом выборе много, они настолько очевидны, что о них можно и не говорить. Животинку придется лечить, обращаться с ней предельно ласково, чтобы она полюбила вас, быть терпеливым и нежным с ней. Но ведь в результате вы спасете живое существо! Это стоит любых усилий, тебе не кажется?

И конечно, можно просто **подобрать собаку на улице** , пожалеть, дать ей крышу над головой и свою любовь. Тут уж глупо рассуждать о достоинствах и недостатках подобного выбора, ведь он делается спонтанно – потому что невозможно пройти мимо замерзшего или голодного щенка или измученной взрослой собаки... Кстати, так в дом попадает практически треть всех домашних животных – собак и кошек. И замечательно, что люди умеют сопереживать чужой беде, стремятся облегчить страдания невинных существ. Возможно, и ты поступишь так же... Но тут есть один сложный момент – твои домочадцы. Хочется верить, что родители поддержат тебя и примут «найденку», пусть даже поворчат и поругаются для проформы, но не выставят его назад на улицу. Но если вдруг мама с папой скажут решительное «нет» несчастному животному – будь человеком, не бросай его на произвол судьбы, не предавай второй раз. Да, трудно будет найти ему хозяев, но хотя бы отыщи питомник для животных, в вашем городе должен быть хотя бы один. Найди его адрес в Интернете и отвези собачку туда, раз уж не можешь оставить ее себе. Хотя бы в этом помоги ей.

**Когда берешь щенка с улицы, с рук, по объявлению,** то есть не знаешь точно, как и где малыш до этого жил, обязательно покажи его ветеринару. Нужно убедиться, что твой новый дружок здоров, а если у него обнаружатся какие-то проблемы, то его надо пролечить. Не переживай, от некоторых мелких проблем очень легко избавиться, только нужно знать, как и чем лечить собачку.

У здорового щенка шерстка блестит, глазки яркие, живые, движения активные и уверенные. Он должен быть нормальной упитанности, не перекормленный, но и не хилый. Обрати внимание на правильность прикуса и цвет носа – он должен быть либо черным, либо в цвет окраса тела. На внешние раздражители малыш реагирует активно, правда, в зависимости от своего характера: робкий – пугается и прижимается к маме или хозяину, боевой – идет на разведку.

## **Азы дрессировки**

Как правило, детей у собаки забирают в возрасте двух месяцев, и с этого времени активно приучают к жизни на новом месте и по новым правилам.

У щенка обязательно должно быть свое место в квартире. Сложи одеяло вчетверо –

твоему питомцу будет мягко и удобно. Проследи, чтобы его постелька находилась в светлом углу, однако вдали от сквозняков и отопительных приборов. И конечно, не забывай, что очень скоро маленький щенок превратится в большого пса, и если ты выбрал для него место под диваном, то очень скоро поймешь, как ты ошибался.

Не гоняй малыша на его место постоянно, почаще играй с ним, пусть он свободно ходит по квартире. Просто спать он должен только на своем месте. Не поддавайся на его жалобный скулеж и умильный вид и не пускай его к себе на кровать. Это сейчас он маленький и много места не занимает. Когда вырастет – займет полкровать. А отучить собаку прыгать на кровать сложнее, чем приучить.

Постепенно разучивай с щенком разные команды. Начни с самой важной команды «фу» – очень важно, чтобы малыш научился слушаться тебя и во время прогулки не хватал с земли всякую гадость, это может быть опасно для его здоровья.

Дальше последуют другие команды – «Сидеть», «Ко мне», «Лежать», которые ты можешь разучивать со своим питомцем дома и на прогулках. Есть специальные методики, и если ты хочешь подойти к этому вопросу грамотно, советую тебе прочитать книгу по дрессировке. Ну, а когда твой щенок подрастет, ты можешь походить с ним на занятия, чтобы инструктор привил твоему четвероногому другу охранные и сторожевые навыки.

### **Красота и грация – кошка в доме**

Забот с кошкой гораздо меньше, чем с собакой – хотя бы потому, что ее не надо выгуливать. Коты либо сами просятся на улицу, когда хотят в туалет, и возвращаются домой, нагулявшись, либо вовсе никогда не выходят на улицу и ходят в лоток. Но в любом случае, и они нуждаются в хозяйской заботе и внимании: их надо кормить, менять лоток, гладить по спинке и чесать за ушком. И в ответ благодарная кошка споет тебе песенку и потрется о тебя щечкой.

Что нужно знать о кошачьих породах? Их так же много, как и собачьих, поэтому выбор зависит единственно от твоего вкуса и, к сожалению, от финансовых возможностей родителей. Чистокровный котенок стоит тем дороже, чем элитнее порода.

Конечно, любители определенной породы могли бы порассказать тебе немало приятного о своих любимцах, но ты же понимаешь – они не объективны, слишком любят своих усатых-полосатых. Впрочем, в этом вопросе практически невозможно сохранять объективность, ведь кошки – чудесны, и неважно, кого ты предпочитаешь, гладкошерстную сиамку или пушистого перса.

Но чтобы помочь тебе в выборе, дам тебе наводку. Говорят, что:

– сиамские кошки очень привязаны к своему хозяину, хотя и отличаются излишней независимостью и нежеланием подчиняться правилам;

– сфинксы очень добродушны и ласковы, любят хозяев, и их может держать даже человек с аллергией на кошачью шерсть, потому что у этих кошек шерсти нет совсем, они лысенькие;

– сибирские кошки терпеливы, умны и выносливы, снисходительно относятся к детям;

– британская короткошерстная обладает веселым характером, очень подвижная, игривая, с удовольствием играет с детьми;

– персидские коты, как правило, спокойны, но, если их чрезмерно баловать, становятся чересчур избалованными и капризными.

Вообще, здоровый котенок игрив, подвижен, у него блестящая шерстка, чистые ушки. Он ест с аппетитом и проявляет любопытство, оглядывая и изучая все вокруг.

Но все равно, даже если нет острой необходимости, обязательно проверь своего питомца у ветеринара, особенно если вы купили его на рынке или взяли с рук. Лучше лишний раз убедиться, что у малыша все в порядке, чем не заметить какой-то болезни, которую на начальной стадии проще излечить, чем впоследствии.

Как происходит выбор котенка? Кто-то специально едет за питомцем на выставку породистых кошек, кто-то ищет котят по знакомым. Но в любом случае, важную роль в

отношениях играет симпатия! Говорят даже, что это не человек выбирает кошку, а она его. Может быть, так оно и есть.

Вообще, кошки тонко чувствуют характер человека и ведут себя с ним так, чтобы всех эти отношения устраивали. Так, одна и та же кошка у мамы лежит клубком на коленях и мурчит, с папой – громко мяукает и буквально требует погладить ее по спинке, с ребенком – играет и резвится. Она чувствует, что от нее ждут, и ведет себя соответственно. То есть коты – очень тонкие психологи, не случайно, когда тебе плохо, твой кот всегда оказывается рядом... Или у тебе все еще нет кота? Что ж, ты уже получил массу доводов в пользу этой мохнатой мурчащей зверюшки!

### **О чем должен помнить хозяин кошки**

Каждый «котохозяин» должен соблюдать правила предосторожности в повседневной жизни, чтобы с его кошкой ничего не случилось. Это очень важно, потому что сами животинки никакой опасности не видят, за них должен думать человек.

Вот несколько вещей, на которые нужно обратить внимание:

– нельзя оставлять окна и дверь на балкон открытыми, чтобы кошка не выскользнула наружу. К сожалению, у большинства из них есть тяга к свежему воздуху, перед которой они не могут устоять, и в результате некоторые кошки выпадают из окна или с балкона и разбиваются. Чтобы избежать этого, всегда закрывай окна, уходя из дома, а днем прочно фиксируй их таким образом, чтобы кошка не могла пролезть в узкую щель;

– нужно убирать от кошки полиэтиленовые пакеты. Почему-то они очень любят ими шуршать и в порыве чувств даже откусывают от них кусочки. Это очень опасно – полиэтилен не переваривается в желудке и может привести к завороту кишок. Всегда доставай полиэтилен из пасти кошки, если она уже его жует;

– во время новогодних праздников кошки с удовольствием стягивают с елки дождик и глотают его. Выглядит это иногда даже забавно: из пасти и из-под хвоста животины торчат нарядные серебристые ленточки. Однако это очень опасно для здоровья кошки: если она наглотается дождика, у нее может случиться несварение желудка, и, скорее всего, придется делать операцию. Не допускай этого, вешай серпантин и дождик повыше на елку. И кстати, и само деревце ставь подальше от кошки и крепко фиксируй, чтобы в случае кошачьей атаки оно ни на кого не упало;

– никогда не оставляй уют включенным без присмотра! Это относится и к другим бытовым электроприборам. Кошки очень любопытны, как маленькие дети, и норовят все потрогать, понюхать, рассмотреть. Не подвергай своего любимца опасности.

### **Мал золотник, да дорог!**

Не только кошки и собаки могут стать домашними любимцами. Кому-то больше нравятся совсем маленькие зверюшки – хомячки, белочки, морские свинки, рыбки, попугайчики, черепахи, ежи. За ними так интересно наблюдать! Перед тобой в клетке или аквариуме протекает целая жизнь!

Ухаживать за **хомячком** несложно. Они не требуют особой заботы, достаточно организовать для них клетку (можно вместо нее использовать аквариум), оборудованную кормушкой, поилкой, а также колесом или лабиринтом, чтобы зверек активно двигался. Все эти «двигательные приспособления» продаются, но можно и самому сделать лабиринт из трубочек и коробков. Только будь осторожен, чтобы хомячок не застрял в них, это опасно, он может задохнуться.

Жилище должно быть просторным, пол – покрыт опилками, которые нужно регулярно менять (чтобы запаха не было). Две стенки аквариума (клетки) должны быть непрозрачными, чтобы хомяк чувствовал себя спокойно и не нервничал. Если тебе захочется, то ты можешь приобрести в зоомагазине специальный домик для своего любимца.

Кормят хомяков зерном, крупами, семечками, овощами – капустой, свеклой, морковкой. Всю недоеденную пищу из кормушки убирают каждый день. И еда, и вода

должны быть свежими.

Какие плюсы у хомячка? Он маленький и пушистый, его приятно брать в руки и играть с ним, за ним интересно наблюдать. Но есть и минусы: несмотря на маленький рост и кажущуюся безобидность, он может очень больно укусить и даже насквозь прокусить палец. Если хотя бы один день не убирать у него в клетке, появляется неприятный запах. И вдобавок, если он вылезет на волю, то есть реальная опасность наступить на него, ведь он такой малыш! Так что будь осторожен, следи за своим питомцем.

### **Мудрая долгожительница**

Речь идет о черепахах – они живут очень долго, тридцать лет, а то и более. Так что твоя питомица надолго останется с тобой, и это несомненный плюс! К тому же она красива, необычна, приятна на ощупь, и некоторые люди утверждают, что черепахи способны привязываться к своим хозяевам и любить их. Почему бы и нет? Под панцирем у них тоже есть живое сердечко!

Покупая черепаху, обрати внимание на ее панцирь: он должен быть твердым, без налета, трещин и других изъянов. По возможности посмотри ей в глаза: у здоровой «тортилле» они похожи на темные бусинки, а у больной – слезятся или подернуты мутной пленочкой. Еще одна маленькая проверка: подними черепашку за панцирь. Если она тут же втянет все четыре конечности, то значит, она здорова.

Определить пол черепахи не так просто, он очевиден лишь у взрослой особи. Так, переверни животинку брюшком вверх и проверь: вогнутый животик – значит, это самец, плоский – самка. После этого можно выбрать для черепашки правильное имя.

Лучше всего поселить питомца в специальном аквариуме, положив на дно бумагу или насыпав мелкого гравия и песка. Черепахи очень теплолюбивы, поэтому их жилище и днем, и ночью должно оставаться теплым, можно даже в светлое время суток использовать для обогрева лампу.

В рацион черепашки входит растительная пища: зелень, листья деревьев, одуванчики, овощи, иногда можно добавлять к пище вареные яйца. Также необходима минеральная подкормка. А вот черный хлеб ей противопоказан. Следи, чтобы в поилке у нее всегда была свежая вода.

Вообще, черепаха обожает купаться, поэтому не ленись и устрой для нее маленький бассейн – разумеется, следи, чтобы твоя любимица не захлебнулась.

Зимой черепашка впадает в спячку, как медведь, такова природа, что поделаешь!

Какие бы животные ни жили в твоём доме, помни, что ты в ответе за них, они тебя любят, ты для них – хозяин и лучший друг, они тебе доверяют. Однако любовь «братьев наших меньших» – это не только ответственность, но и огромная радость, удивительное ощущение счастья!



САМОЕ СОВРЕМЕННОЕ ИЗДАНИЕ!

# Настольная КНИГА

для мальчиков

21  
ВЕКА

- Занимаемся спортом с друзьями
- Сами обустроиваем свою комнату
- Даем отпор обидчикам и защищаем слабых
- Весело празднуем день рождения
- Знакомимся и дружим с девчонками
- Воспитываем домашнего питомца

