

# ЗДРАВСТВУЙТЕ.

# ЗДРАВСТВУЙ...

Я учусь в 9 классе. И мне кажется, что я совершенно невезучий.

**Бывает.**

А как мне с этим жить? Всем другим везет, а мне – нет.

**Еще не вечер. Повезет и тебе.**

А что мне нужно делать для того, чтобы повезло?

**Не отчаиваться.**

А что делать, чтобы не отчаиваться?

**Открой глаза пошире и посмотри вокруг себя, займись чем-нибудь и тогда перестанешь думать о том, отчаиваешься ты или нет. Найди себе дело по душе, вовлечешься и забудешь о своей невезучести...**

**М**не 15 лет. Меня никто не любит.

**Я никому не нужна.**

**Нет такого человека, которого не за что было бы полюбить.**

А меня – никто не любит. Меня не любят учителя, родители. Я сама себя не люблю. И в то же время не могу жить без любви. Как мне быть?

**Во-первых, не лукавить. Сама себя ты любишь, иначе у тебя не возник бы вопрос, что тебя не любят другие. Раз сама себя любишь, то посмотри на себя, подумай о себе, о том как ты себя ведешь. Между прочим, попробуй кого-нибудь сама полюбить, и, может быть, будет ответная реакция. Не сиди, не жди у моря погоды.**

**Я** самая непостоянная девочка на свете. Если мне что-то интересно, то я начинаю заниматься только этим, увлекаюсь, забрасываю все дела, даже учебу... Например, рисую, у меня хорошо получается. Через некоторое время это мне надоедает, и я начинаю заниматься чем-то другим. Но спустя короткое время теряю интерес и к этому занятию. И так все время. Почему-то у меня такой странный характер, что я не испытываю ни к чему постоянного интереса. Я очень переменчива и сама от этого страдаю.

**Ну и зря. Есть такие, как зануда Дарвин, который 20 лет просидел на одной проблеме происхождения вида и едва не упустил свой приоритет. А есть такие, как Эдисон, которому принадлежит с полтысячи открытий! Он ничем не мог заниматься больше нескольких дней. У него были широко открытые глаза. Сегодня его интересовало одно, а завтра – другое. И ничего страшного в этом нет. Может быть, ты просто пока не нашла себя. Другое дело: не надо этим оправдывать свою неуспешность в школе. Приложи усилия и не думай, что ты такая необыкновенная.**

Я делаю какие-то усилия, но как только требуется больше усилий – у меня тут же теряется интерес.

**Ну и что, что теряется интерес? Надо продолжать прилагать усилия. Делай через «не хочу».**

Значит, мне нужно себя заставлять?

**Конечно. Надо научиться владеть собой. Это одна из самых трудных работ.**

И как же мне этому научиться?

**Через доведение каких-то дел до конца. Другого способа нет.**



телефон доверия



телефон доверия

**М**не кажется, что у меня одни сплошные недостатки.

Спроси у своих друзей, что их в тебе привлекает. Может быть, они тебе раскроют тебя лучше, чем ты себя видишь.

Разве кто-то может знать меня лучше, чем я сам?

А почему нет? Что ты о себе знаешь? Две с половиной тысячи лет назад Протагор сказал: «Познай самого себя», но еще не было ни одного человека, который пошел бы навстречу его пожеланию и познал бы самого себя до конца. Мы все себя плохо знаем. И если ты себя видишь в каком-нибудь багровом цвете, поспрашивай людей.

Я им кажусь добрым, потому что, когда я с ними общаюсь, я такой. Но я-то знаю, какой я на самом деле. Внутри я злой.

Ну, ты молодец, что можешь себя пересилить и не показывать свою злость. А может быть, она и пройдет, если ты еще и еще раз постараться себя пересилить? Ведь злость прежде всего самого тебя съедает изнутри. Преодолеешь, тем более, что ты уже вступил на путь преодоления, ведь ты ведешь себя с людьми как добрый человек.

Некоторые люди говорят, что злость проходит, если ее выплескивать. А другие (например, мои родители), что ее надо сдерживать, и только тогда научишься ее преодолевать. Как же правильно на самом деле?

Попробуй пару раз выплеснуть злость и ты увидишь, что люди будут делать с тобой. Это тогда пройдет само, от их реакции. Злых людей с трудом переваривают. Навыплескиваешься вот так – и один остаешься.

Значит, выплескивать свои эмоции – это плохо?

Маяковский говорил, что он смирял себя, становясь на горло собственной песне. Но иногда надо выплеснуть. Когда, например, задевается чувство твоего собственного достоинства.

Не терпеть же хамство? А хамить самому только потому, что ты считаешь себя злым – это глупость. Но спускать другим не надо.

А кричать полезно? Дома не любят, когда я кричу, мне говорят: «Не вопи!»

В лес выйди, наорись всласть – пожалуйста. Это будет просто замечательно! Это, конечно, полезно. Надо выпустить пары из себя.

**Я** переживаю из-за оценок. Когда я получаю плохие оценки, я расстраиваю родителей. Я стараюсь, но у меня лучше не получается.

Поговори с родителями. Скажи им, как есть на самом деле. Объясни, что у тебя не получается. Бывает и такое. Когда-нибудь ты найдешь что-то свое, и все образуется. Ведь наверняка у тебя что-то неплохо выходит, помимо школьных оценок. Бывает, что троечник становится прекрасным студентом, а троечный студент становится хорошим ученым.

Значит, это не потому что я безнадежно глуп?

Нет, конечно. Может быть, твое предназначение совсем другое. Попробуй что-нибудь сделать руками. Например, смастерить что-нибудь. Наверное, что-то получится.

Да, я делаю модели кораблей.

Ну вот, видишь! Не всем быть отличниками, тем более, сегодняшний отличник – вовсе не гарантия успешности в жизни.

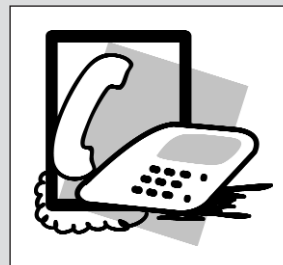
Я видел много отличников, которые съехали в вузе, да и в жизни себя не нашли. Школа есть школа. Ее надо окончить и найти себе дело по вкусу. Вот и все...



## Я НИКАК НЕ МОГУ ПОНЯТЬ – КТО Я

### Телефон доверия с Владимиром Зинченко

(Продолжение. Начало на стр. 7)



Телефон доверия

**П**очти у всех девочек в моем возрасте есть мальчики, с которыми они встречаются, а у меня нет. Я особенно и не хочу, но в компании подружек чувствую себя белой вороной.

А зачем быть черной вороной? Одной хромоножке школьницы стали говорить: «У тебя одна нога короче другой», а она ответила: «Зато другая – длиннее». Так и здесь: «У меня нет мальчика, потому что я не хочу иметь такое барахло, как вы. Я жду своего принца и уверена, что дождусь!» Почему нужно быть такой, как все?

Если быть такой, как все, то никто не будет на тебя пальцем показывать, смеяться над тобой...

Человек – это индивидуальность. А когда люди собираются в компании, то у этой компании (особенно у толпы) коэффициент интеллектуальности ниже, чем у каждого в отдельности. Вот был такой миф: «Человек – продукт коллектива». Это бред собачий! Личность – это есть основание коллектива. И личность должна быть свободна, самостоятельна, устойчива. Есть такое хорошее старое русское слово – устойчивость, т. е. на своих ногах должен стоять человек. А быть как все – это не фокус.

А как мне научиться быть независимой от чужого мнения?

Да перестань думать об этом!

Легко сказать.

А все нелегко. И жизнь – это тоже нелегкая штука. А что ты хочешь? Пойти и первому попавшемуся босяку предложить свою руку и сердце? Не надо спешить.

**Я** чувствую себя несчастной, потому что моя мама хочет выйти замуж. Но я не хочу, чтобы что-то менялось в нашей жизни.

Не будь душой. Если ты любишь свою маму, то надо пожелать ей счастья. Нужно помочь маме. Перестань думать только о себе. У тебя – молодая и красивая мама, она заслуживает того, чтобы быть счастливой.

Нам так хорошо было раньше! А теперь, как подумаю, что у нас все изменится...

Очень может быть, что изменится. Но если ты по-доброму отнесешься к своей маме и не будешь устраивать ей по этому поводу скандалов, то большая часть ваших отношений с ней сохранится. Поставь себя на место мамы. Через несколько лет и ты полюбишь кого-нибудь и захочешь выйти замуж. Представь себе, что мама тебе скажет: «А я не хочу, чтобы в нашей жизни что-то изменилось. Я хочу, чтобы ты была со мной одна до моей старости». И что будет? Твоя мама любит этого человека, ты же не хочешь ей жизнь портить?



Телефон доверия

**Я** мама двух детей. Дети у меня очень хорошие. Но они все время ссорятся и ходят друг на друга жаловаться.

Надо говорить одному и другому: «Ты прав!» А если муж начнет возмущаться: «Как же так? И этот прав, и тот? Так не бывает!», то надо сказать и мужу: «И ты прав!»

А я думала, что наоборот, надо каждому говорить: «Ты не прав, попроси прощения!» И другому сказать: «Ты не прав, посмотри на свои ошибки». А так получается, что когда я все время им говорю, что каждый прав, то каждый остается при своем мнении, и все продолжается.

Попробуйте другую тактику. Скажите им: «Вы мне, в конце концов, оба надоели. Вы не можете без меня помириться? Вы друг друга любите или нет?» Наверняка же любят. «Ну и разбирайтесь между собой, и оставьте меня в покое. Или лучше давайте вместо того, чтобы какими-то глупостями заниматься, сделаем что-нибудь интересное». Это же ритуальные пляски. Они к вам приходят не для того, чтобы выяснить, кто из них прав, а для того, чтобы убедиться: вы их любите. Ребенок ведь существо ненасытное. Он отошел от вас на 10 минут и уже идет с вопросом: «Мама, ты меня любишь?», «Деда, ты меня любишь?» – «Да, люблю! Отстань ты от меня!» А он через полчаса опять с этим же вопросом. А взрослые разве не такие же? «Да говорил же уже 100 раз, что я тебя люблю!» Нет! Подтверждение, подтверждение, подтверждение – все время.

А можно тискать детей?

Что значит «тискать»?

Обниматься, щипать, баловаться вместе с ним, зацеловывать, щеко-тать...

Нужно! Обязательно нужно!

И мальчиков тоже?

И мальчиков. Другое дело, что нужна мера. Ну, не надо тискать 24 часа в сутки! Достаточно десяти минут в день. А если вы не будете его трогать неделю или два дня подряд, то это плохо, потому что тисканье, поцелуи, объятия – это те «пилюли любви», которые нужны ребенку просто позарез.

А взрослым детям это тоже нужно? Скажем, ребенку 14 – 15 лет?

Думаю, что да. Может быть, не тисканье, но какая-то ласка нужна – обнять, прижаться к нему или его к себе прижать. Вам, между прочим, самой нужно к нему прижаться. А раз нужно – прижимайтесь. Это естественная человеческая реакция.

То есть не надо себя сдерживать, когда ты понимаешь, что твой ребенок уже взрослый, и его уже нужно учить воздерживаться от таких вот внешних выражений чувств?

Моему сыну скоро 40 лет, и мне нравится, что он не стесняется любить меня и маму. И я тоже не стесняюсь к нему подойти, обнять его, погладить, как маленького, по голове... А почему, собственно, нет? Я жалею, что у меня нет дочери. Помню, как отцу было приятно подойти к моей сестре, обнять ее. Как ему было приятно, когда она, уже взрослая женщина, бывало, подойдет и взъерошит ему волосы. В любви нет стыдного, если это настоящая любовь.