

Борис Грачев

**Школа выживания,
или как постоять за себя**

УДК 37.0
ББК я92
Г75

Грачев, Борис

К32 Школа выживания, или как постоять за себя / Борис Грачев. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 154 с. — (Моя семья).

ISBN 978-5-521-75207-2

Книга, которую вы держите в руках, может стать просто находкой для родителей, воспитывающих сыновей подросткового возраста, или попросту тинейджеров. А еще она будет незаменима для подростка, считающего себя достаточно самостоятельным и желающим самолично разрешать свои проблемы с родителями, одноклассниками и другими окружающими.

В книге собраны и в легкой форме изложены основные конфликтные ситуации, которые могут подстергать ребенка на пути его взросления, и даны четкие советы по разрешению этих конфликтов.

Также данная книга научит мальчика правильно и быстро реагировать и вести себя в экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть независимо от желания ребенка.

Девизом книги можно поставить слова: «Предупрежден — значит обезопасен!».

BIC VF
BISAC FAM000000

ЧАСТЬ I
**“СТАРШИХ
НАДО СЛУШАТЬСЯ”**



Дорогой читатель! Ты держишь в руках книжку, которая создана для того, чтобы помочь разобраться в проблемах, волнующих всех мальчишек твоего возраста. К сожалению, жизненный путь человека бывает устлан не только розами добра и понимания. Иногда он покрыт шипами досады, обид, ссор и конфликтов. Невозможно прожить всю жизнь, ни разу ни с кем не поссорившись.

А знаешь ли ты, что означает слово “конфликт”? Это слово произошло от латинского *conflictus* — столкновение. Любой конфликт — это столкновение сторон, мнений, сил.

Иначе можно сказать, что конфликт возникает не только в случае, когда кто-то не согласен с твоим мнением, а когда твоему мнению противопоставляется другое, отличное от твоего.

Подросток растет в окружении взрослых людей, но не всегда отношения с ними складываются замечательно. Порой происходят споры, ссоры, недоразумения. Особенно неприятно, когда такие конфликты возникают с близкими тебе людьми — родителями, бабушкой и дедушкой, старшими братьями и сестрами.

Ты можешь сказать, что взрослые тебя никогда не понимают. Это не совсем так, просто взрослые оценивают происходящее совсем с другой стороны, чем ты. У них больше опыта, больше уверенности в себе, они лучше знают жизнь.

Почему возникают конфликты между взрослыми и подростками? Причин может быть великое множество, но все конфликты между тобой и взрослыми можно было бы разделить на те, в которых виноват ты сам, и те, в которых всему

виной является непонимание между взрослыми и детьми, так называемая “проблема отцов и детей”.

Порой причиной конфликта может быть тот факт, что ты поступаешь вразрез с существующими правилами или не оправдываешь ожидания взрослых. Иногда взрослые сами провоцируют конфликт, оценивая твои поступки, твое мнение, твое поведение только с отрицательной стороны.

Как разобраться в причинах конфликтов со взрослыми, как вести себя во время ссоры, как не допустить конфликтов — обо всем этом ты сможешь узнать из данной части.

ГЛАВА 1

КРУГЛЫЙ СТОЛ, ИЛИ ДАЙТЕ МНЕ СЛОВО

НЕДОВОЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Самыми дорогими людьми в жизни каждого человека являются его близкие родственники. Для тебя это твои родители, братья и сестры, бабушка и дедушка. Твоя семья — это как раз те люди, которые окажут тебе помощь в любой ситуации, не оставят в трудную минуту, будут рады любому твоему успеху.

Но даже с этими близкими людьми порой возможны конфликты и недоразумения. Иногда в этих конфликтах виноват ты сам, а иногда и родители бывают неправы.

{ *ВНИМАНИЕ: конфликт!*

В жизни каждого подростка случаются моменты, когда хочется бросить в спортивную сумку носки, рубашку, зубную щетку и уйти из дома. Чаще всего это случается в те моменты, когда, казалось бы, всегда доброжелательно настроенные к тебе родители совсем тебя не понимают, — и у вас происходит одна ссора за другой.

Давай попробуем разобраться, кто виноват в этих ссорах? Не торопись говорить: всему виной твои родители, наверняка и ты не ангелочек. Иногда причиной недоразумения может стать тот факт, что родители начинают утверждать, будто в твоём возрасте они были намного лучше, чем ты сейчас.

Тебя, наверное, начинает колотить дрожь всякий раз, когда отец начинает: “Да я в твои годы...”, а мама подтверждает: “В наше время все было по-другому!”.

Есть причины, по которым все родители, даже самые прогрессивные из них, бывают недовольны своими детьми. Человек просто устроен так, что все плохое быстро стирается из его памяти, а хорошее и доброе остается. Когда человек становится взрослым, на него наваливается так много проблем, что те события, которые происходили в юности, видны как сквозь розовые очки, юность кажется безоблачным и прекрасным временем, а самим родителям кажется, что в подростковом возрасте они были намного справедливее, благороднее, честнее, послушнее, чем теперь их сыновья.

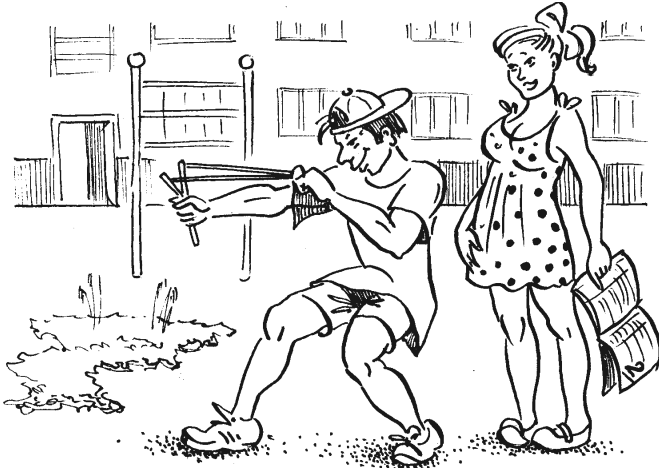
Волнуясь за будущее своих детей, современные папы и мамы частенько переживают понапрасну и преувеличивают остроту проблемы. От многих родителей можно услышать слова, направленные не только в адрес своего ребенка, но и в адрес всей молодежи в целом: “Они сейчас так бездуховны, у них нет своих идеалов, у них на уме одни только развлечения!”

{ *ВНИМАНИЕ: конфликт!*

Родители читают тебе нотации за малейший твой промах и не упускают возможности подчеркнуть, что в твоём возрасте они были совсем другими. Судя по их рассказам, мама и папа были идеальными детьми. Они не получали двоек, не рвали одежду, не приносили домой в карманах лягушек, не опаздывали на занятия, не совершали плохих поступков... Словом, сплошные “не”.

Но это не совсем верно. Они так же, как и ты сейчас, гоняли мяч во дворе, и наверное, не обошлось без того, чтобы твой отец или кто-то из его друзей не разбил мячом окно соседей. Они так же, как бывало и у тебя, не очень-то стремились к знаниям, при первой же возможности убегали из дому к друзьям, списывали контрольные у отличниц и хватали “пары”. И точно так же, как сейчас тебя, твоего папу или твою маму ругали за то, что они проспали или сбежали с урока. Просто они стали взрослыми, и все те негативные

моменты улетучились из их памяти, а вот все хорошее осталось. Именно поэтому они совершенно искренне сообщают тебе, что “в их время такого безобразия не было”.



Но понимание того, что и твои родители совершали подобные проступки, не значит, что теперь ты можешь делать все, что тебе захочется. Вовсе нет, тебе придется отвечать за поведение. Если действительно виноват, спокойно объясни родителям, как все это произошло, и попроси прощения. Ты ведь почти взрослый — и поэтому должен научиться отвечать за все, что совершил.

Конечно, не всем нравится, когда их ругают. Но если ты чувствуешь, что твой поступок несоизмерим с наказанием, которое пришлось понести, не стесняйся сказать об этом своим родителям. Расскажи им о причинах твоего поведения. Если родители поймут, почему ты поступил так, а не иначе, они смогут подсказать тебе, как лучше исправить свои ошибки.

Но не всегда получается так, что ты получаешь справедливое наказание за свой проступок. Случается, ты счита-

ешь, что твои родители совсем не правы в том или ином вопросе. Как тут быть?

Во-первых, твердо усвой одно: каждый человек имеет право на свое мнение, даже если оно неверное. Твои родители не исключение. Даже если тебе не очень нравится, что говорят твои родители, не вступай с ними в конфликт. В некоторых вопросах лучше каждому остаться при своем мнении.

Во-вторых, каким бы ошибочным ни было мнение твоих родителей, отнесись к нему с уважением. Если ты перестанешь уважать мнение своих родителей, то они будут очень переживать это и могут даже впасть в депрессию. Не думай, что так не бывает, родителям точно так же важно твое одобрение, как и тебе их поддержка в трудные минуты.

В-третьих, как бы ты ни разозлился, всегда держи себя в руках. Никогда не говори в адрес своих родителей плохие слова, не осуждай их образ жизни, не критикуй их прошлое.

Если ты все-таки ссоришься со своими родителями, не повышай голоса, будь терпелив, не отвечай на несправедливые обвинения. После ссоры, когда родители успокоятся, ты сможешь сказать им, как задела тебя те или другие слова. Даже во время ссоры говори только после того, как родители замолчат. Возьми себе за правило анализировать каждый ваш конфликт. Подумай, почему родители напустились на тебя с упреками, что ты сделал не так? Если тебя наказывают, значит у родителей есть причины это сделать. Они понимают, что твой поступок был некрасивым или мог быть опасным для кого-нибудь. Тебе же стоит задуматься о том, в чем ты был неправ.

{ *ВНИМАНИЕ: конфликт!*

Иногда ты уверен в том, что родители несправедливы к тебе. Например, мама твердо сказала, что ты должен явиться домой с прогулки в 9 часов, а ты пришел на 20 минут позже. Хотя ты очень спешил, непредвиденные обстоятельства зас-