

**Ю.Б. Гиппенрейтер  
А.Н. Рудаков**

**КАК БЫ ТЫ ПОСТУПИЛ?**

**сам себе психолог**

**Москва  
Издательство АСТ**

## Предисловие для родителей

Эта книга имеет необычный жанр. В ней приводятся шестьдесят коротких эпизодов — типичных ситуаций из повседневной жизни детей и подростков. «Герои» историй что-то делают, говорят, переживают. Каждая история завершается вопросами. В них читателю предлагается оценить поступки и чувства героя, сравнить себя с ним, подумать, как бы он сам поступил в такой ситуации. Здесь возникает хороший повод обсудить свои мысли с кем-нибудь — другом или родителем.

Однако, не исключено, что юный читатель захочет просмотреть книгу один. На этот случай в книге имеются специальные страницы, где в обсуждение вступает доброжелательный взрослый. Он помнит о том, как был ребенком, и сочувственно относится к проблемам детей. По каждой ситуации он искренне делится мыслями, воспоминаниями, опытом, не продавливая «единственно правильных» решений, не навязывая своего мнения. Его замечания могут служить читателю отправной точкой, подсказкой или намеком на возможное понимание ситуации и развитие своих мыслей. В любом случае, они дополняют то, что может быть сказано родителем, без нотаций и обвинений.

Материал книги связан с комплектом игр «Эмоции и поступки». Однако уровень сложности вопросов и обсуждений в ней поднят до предподросткового возраста.

Нам, взрослым, очень важно осознать и донести до ребенка, что любые его действия, включая слова, интонации, жесты, затрагивают тем или иным образом интересы другого человека, людей вообще. Поэтому любой акт поведения, большой или маленький, есть поступок — действие, которое имеет моральный смысл.

Освоение детьми морально-нравственных норм — задача не из легких, как для самих детей, так и для родителей. В то же время, это необходимая часть социализации, которую проходит каждый ребенок.

Замысел книги состоит в том, чтобы направить внимание детей (и родителей) на проживание и обдумывание таких понятий, как честность, справедливость, добро, сочувствие, и др.

## Предисловие для детей

Дорогой читатель!

Эта книга не совсем обычная. В ней много вопросов и не очень много ответов. Отчего это так, ты узнаешь дальше.

Вопросы часто появляются в твоей жизни, ведь не всегда в ней все идет гладко. Бывает, не знаешь, как поступить, что сказать, как справиться с обидой или неуверенностью. Бывает, что чувствуешь вину, а в другой раз, наоборот, тебе показалось, что несправедливо обошлись с тобой, и тогда хочется делать все наоборот и всем назло! Много из этого ты держишь в себе, потому что не с кем поделиться, и вообще, не хочешь жаловаться, чтобы не выглядеть слабым!

Эта книжка написана как раз для тебя, чтобы обсудить то, что тебя волнует. В книжке много коротких историй из жизни ребят примерно твоего возраста. Герои этих историй что-то делают, говорят, думают.

Ты наверняка заметил, что в жизни иногда хочется брать пример с других. Если тебе кто-то нравится, ты хочешь стать таким же, поступать так же. А если кто-то не нравится, говоришь про себя: «Так делать не буду!», «Таким быть не хочу!».

В наших коротких историях ты получишь возможность посмотреть на других ребят как бы со стороны и сравнить себя с ними. Сделать это тебе помогут вопросы, адресованные лично тебе. Постарайся на них ответить, они подтолкнут тебя к размышлениям о себе, собственных поступках и словах.

Читать эту книгу ты можешь один или с другом, может быть, с братом или сестрой. А еще хорошо попросить кого-нибудь из родителей или взрослых отвечать на вопросы наравне с тобой! В компании чтение станет похожим на «игру»:

каждый по очереди будет читать и отвечать на вопросы, а другие с интересом слушать. Только очень важно, чтобы каждый отвечал искренно, и чтобы его слушали, не перебивая. Другие выскажутся потом, когда тот закончит.

Но это еще не все. После каждой истории и вопросов, перелистнув страницу, ты найдешь на обратной ее стороне некоторый текст. Он получился вот как. Мы попросили одного мудрого человека, поразмышлять над каждой историей и вопросами «с высоты своего жизненного опыта». Он думал вслух, а мы записывали за ним. Так появились эти обратные стороны страничек. Ты можешь читать их, когда захочешь, но лучше — после того, как сам подумаешь. В них нет «правильных» ответов, это просто размышления вслух, а может быть, и беседа с тобой. Неплохо иногда поговорить с взрослым пожившим человеком! Не так ли?

Желаем тебе интересного путешествия по этой книжке!

**У**чительница вышла на минуту из класса и задержалась. Ребятам надоело ее ждать, и тогда Рита предложила: «Давайте все громко топать!» Учительница вернулась и строго спросила: «Кто это придумал?! Будете сидеть, пока не признаетесь!» Рите было страшно признаться, но через минуту она поняла, что из-за нее будут наказаны все ребята!



### Вопросы:

- Как ты думаешь, призналась ли Рита?
- А ты на ее месте как бы поступил?

Рита попала в неприятную переделку. Чем дольше все ребята будут сидеть под грозным взглядом учительницы, тем больше будет накаляться обстановка. А признаться страшно, что с ней сделает учительница — неизвестно. Как говорится, между двух огней!

Я знаю девочку, которая в похожей ситуации встала, прямо посмотрела в глаза учительнице и сказала: «Это я придумала!» Какой-то выговор она потом получила, а в тот момент учительница помолчала, сказала: «Садись!» — и стала дальше вести урок. Думаю, учительница оценила смелость девочки, что она преодолела страх и призналась.



**М**итин папа болеет за «Спартак», а мама всегда сочувствует команде, которая проигрывает. Папа говорит, что она «неправильный болельщик», потому что в спорте нет места для жалости.



**Вопросы:**

- А ты как думаешь?
- По-твоему, сочувствовать и жалеть — это одно и то же, или разное?



Люди часто болеют за какую-то одну, свою, команду. Однако некоторым нравится подбадривать более слабых, болеть за них. Кое-кто предпочитает болеть за более сильную команду, чтобы больше радоваться успехам и меньше огорчаться неудачам. А кому-то нравятся красивые моменты в игре, и они его радуют больше, чем выигрыш. Вряд ли правильно что-то одно. Мне кажется, разные люди имеют право болеть по разному и не нужно никого обвинять.

Спортсмены, вероятно, не очень жалеют противника, да и себя тоже, зато есть правила, в рамках которых надо держаться. Правила созданы так, чтобы охранять каждую сторону от травм, насколько это возможно.

В спорте можно сочувствовать человеку, который очень хочет выиграть, очень старается. Хочется его подбодрить, ты ему определенно сочувствуешь, но мне кажется странным его жалеть. А когда дело идет к проигрышу и проигрывающие очень огорчаются, действительно, не знаешь, сочувствовать, жалеть или думать, что в соревновании всегда кто-то проигрывает, без этого не бывает.



**У** выходной двери Петя обогнал бабушку с палочкой. Он очень торопился, и хотел проскочить мимо. Но потом подумал: одна минута не решит дела, а потом будет стыдно вспоминать, как хлопнул дверью перед самым носом бабушки! Остановился и придержал дверь.



### Вопросы:

- Вспомни случай, когда ты что-то сделал, а потом тебе стало стыдно.
- Был ли у тебя хороший случай, когда ты вовремя подумал, остановился и поступил правильно?

Бывает ли так, что с сожалением думаешь: можно было вести себя по-другому? Со мной бывает. Недавно вот я проголодался, хотел поскорее поесть, а никто на это не обращал внимания. Я стал ворчать на всех, а потом подумал: «Надо было просто громко сказать, что мне хочется поскорее сесть обедать, а не раздражаться по мелочам» — так вот неудачно получилось!

«Вовремя подумать», я не сомневаюсь, у тебя бывает, — и у меня тоже. Такие случаи труднее вспомнить, они забываются, так как все хорошо кончилось, жалеть не о чем. Хотел заругаться, и остановился, сказал про себя: «Стоп!» — и этим закончилось.



**М**аша зашла за Тоней, та прокопалась, и в результате обе опоздали в школу. Тоня переживала, что подвела подругу.



**Вопросы:**

- **Что Тоня могла бы сказать Маше?**
- **Бывало ли, что ты кого-то подводил?**