

Близко к сердцу

Женя Асеева

Учусть Говорить

«НЕТ!»

Всё
о личных
и чужих
границах

ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

УДК 087.5
ББК 74.102
КТК 73
А90

Асеева, Женя.

А90 Учусь говорить «нет!». Всё о личных и чужих границах / Женя Асеева ; худ. Анастасия Батищева. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 73 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 72 с. : ил. — (Близко к сердцу).

ISBN 978-5-222-35928-0

Как часто, вопреки своим желаниям или из страха показаться невежливыми, люди не могут сказать нет? В ущерб собственным интересам, а иногда и безопасности человек идёт на поводу у других и теряет контроль над ситуацией. Умение расставлять приоритеты и выстраивать свои границы, а также уважать границы других людей — это необходимый жизненный навык, которому важно учиться с самого детства.

Женя Асеева — психолог и сказкотерапевт, автор книги «Учусь говорить "нет!"» — на красочных примерах рассказывает, как и когда нужно говорить нет, как правильно отстоять свои границы и как выстроить отношения с окружающими.

Книга будет полезна детям от шести лет, а также их родителям.

УДК 087.5
ББК 74.102

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Учусь говорить «нет!». Всё о личных и чужих границах / Женя Асеева ; худ. Анастасия Батищева. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 72 с. : ил. — (Близко к сердцу). — ISBN 978-5-222-37789-5

ISBN 978-5-222-35928-0

© Асеева Ж., текст, 2022
© Батищева А., ил., 2022
© ООО «Феникс», 2022



Женя Асеева

УЧУСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Всё о личных и чужих границах

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2023







ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В этой книге я решила затронуть актуальную тему личных границ.

Впервые о границах ребёнок узнаёт внутри семьи через «можно» и «нельзя». И здесь очень важен баланс, потому что слишком жёсткие ограничения так же вредны, как и полное их отсутствие. Родители удивляются, когда чрезмерно мягкие стратегии приводят к истерикам и агрессии. Это объясняется тем, что ребёнку становится неуютно и страшно в мире, где нет разумных ограничений. Ему важно, чтобы рядом был кто-то сильнее и мудрее его, способный защитить и уберечь.

Авторитарная стратегия воспитания с беспрекословным послушанием часто кажется привлекательной, но её главный минус — в небезопасности. Ребёнок подчиняется не только родителям, но любым авторитарным взрослым, а значит, может попасть под дурное влияние, не сумев вовремя дать отпор.

Сказки из этой книги помогут вам найти баланс ограничений и лучше разобраться с разными гранями этой обширной темы.

— Привет, меня зовут Инти! Я — интуиция, я есть у каждого человека на земле. Только я невидимка, поэтому не все догадываются о моём существовании. Как только меня ни называют: «внутренний голос», «смутное ощущение», «предчувствие», «знак». Иногда можно услышать от человека: «что-то подсказывает мне...» или «я не знаю почему, но мне кажется, что...» — это значит, он услышал мой голос. Но далеко не все ко мне прислушиваются. Во-первых, потому что меня не видно. А во-вторых, иногда мне приходится спорить и отговаривать людей от разных рискованных вещей. А кто же любит спорщиков? Вот вижу я, например, что не стоит кому-то что-то делать, потому что это опасно, и начинаю посылать всякие мысли и сигналы. А он отмахнётся от меня, как от назойливой мухи, и всё равно сделает по-своему, потому что очень хочется. Чаше так поступают взрослые, поэтому я больше люблю дружить с детьми, ведь они умеют ко мне прислушиваться.





Уверена, что и с тобой мы подружимся. Тем более что я часть тебя и всегда нахожусь внутри. Получается, что для общения со мной нужно прислушиваться к самому себе, замечать сигналы своего тела. Вот прямо сейчас чего бы тебе хотелось? Закрой глаза и послушай, что я тебе подсказываю. Какая мысль появилась в голове? А может быть, где-то что-то щекочется?

А ещё мне можно задавать вопросы. Просто спроси мысленно что-нибудь, обращаясь как будто к самому себе, и я отправлю тебе весточку.

Ну что же, теперь, когда мы познакомились, давай я расскажу тебе несколько историй про ребят, с которыми дружу.



ИСТОРИЯ ПРО МАЛЬЧИКА, КОТОРЫЙ НАУЧИЛСЯ ГОВОРИТЬ НЕТ

В одном городе жил мальчик Коля Смирнов. Семья у него была интеллигентная. Папа и мама познакомились ещё в институте, где оба работали преподавателями. Мама — русского языка и литературы, а папа — истории. В семье Коли было принято решать вопросы миром и находить компромисс, если возникло недопонимание. Колина мама была очень доброй и мягкой, а папа — спокойным как удав. В общем, жил Коленька — не тужил, пока не поселились на их лестничной площадке новые соседи.

