



**#Стёпина\_книжка**



МОЯ СЕМЬЯ

**Лариса Суркова**

**ВЕСЁЛАЯ**  
**ПСИХОЛОГИЯ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
**ДОМА И В ШКОЛЕ**



Издательство АСТ  
Москва



Привет! Я Стёпа, мне 7 лет и я живу в Москве. Так здорово, что я могу с тобой познакомиться!



Я живу с родителями, сёстрами, собаками и кошками — это моя семья.

Мои мама и папа — психологи, но это не совсем понятная мне профессия. Поэтому, когда меня спросили в школе: «Кем работают твои родители?»,



я ответил, что они дают советы. Моя мама рассказывает другим мамам, как воспитывать детей, а папа объясняет другим папам, как зарабатывать деньги.

Я сам не очень понимаю, что это значит, зато с ними всегда весело. Мы всё время что-нибудь придумываем: рисуем, играем, вместе отвечаем на разные вопросы, и меня всегда спрашивают, что думаю я.

На самом деле, когда у тебя в доме живут психологи, — это удобно. На них я проводил свои эксперименты по воспитанию родителей! Интересно? Сейчас я обо всём тебе расскажу! Только не думай, что воспитание — это что-то про питание (про котлетки и конфетки я тебе рассказывать не буду)! Это такие правила, как надо со старшими себя вести, чтобы они делали то, что ты хочешь. Классно, да?



## ИСТОРИЯ 1

# Что делать, когда тебе грустно

Иногда у меня бывает плохое настроение. Особенно если я не выспался, болею или когда Алина сказала мне что-то грустное. Алина — это моя подружка из класса, которую я люблю, а она не обращает на меня никакого внимания.





Иногда я подхожу к Алине на перемене просто поговорить, а она стоит с девочками и разговаривает только с ними, а на меня даже не смотрит. Или смотрит, но при этом нос морщит или хихикает. Этих девчонок иногда не поймёшь!

Ну вот, в такие моменты я хочу, чтобы меня никто не трогал, люблю просто поваляться на кровати, ничего не делать, есть конфеты или мороженое и смотреть целый день телевизор. Наверное, и у тебя тоже такое бывает?

И вот лежу я, никого не трогаю, и именно тогда мама начинает ко мне приставать: «Стёпа, иди кушать!», «Стёпа, убери игрушки!», «Стёпа, поиграй с сестрой!», «Стёпа, погуляй с собакой!»

Эх, слушаю её и каждый раз думаю: ну неужели она такая взрослая и правда не понимает, что мне сейчас не до неё. Но чаще всего я пропускаю все её «Стёпа!» мимо ушей и не реагирую. Тут она расстраивается, начинает что-то говорить о своих переживаниях, о том, как я её огорчаю, как ей было бы приятно, если бы я пошёл кушать. Я слышу их разговоры с папой и знаю, что так говорить их учат умные книжки, которые они всё время читают. Но если все их методы не срабатывают — мы ссоримся. Я могу начать злиться, кричать, плакать и даже хлопать дверью.

Папа с мамой то же самое делают. Потом каждый из нас расстроен, а меня ещё могут и наказать.

Но я уже учусь в первом классе и знаю, как надо правильно ссориться, чтобы меня не мучили и наказание я не получил. Сейчас я тебе расскажу!

- Когда у тебя плохое настроение — сообщи об этом маме! Прямо вот вставай утром и говори: «Мама мне грустно, у меня нет настроения». Она тогда тебя по головке погладит, обязательно спросит, что случи-