

Мира
и Гоша
защищают
себя

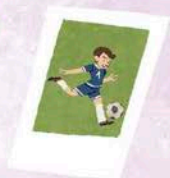


Наталья Ремиш

ПРОСТО О ВАЖНОМ



Учимся отстаивать
личные границы



МИО

УДК 159.923.2:82-053.2
ББК 88.2:84(2Рос=Рус)6-44
Р38

Серия «Просто о важном. Про Миру и Гошу»

Публикуется впервые

Ремиш, Наталья

Р38 Просто о важном. Мира и Гоша защищают себя. Учимся отстаивать личные границы. Книга 6 : рассказы / Наталья Ремиш ; ил. Марии Колкер. — Москва : МИФ, 2025. — 128 с. : ил. — (Просто о важном. Про Миру и Гошу).

ISBN 978-5-00214-723-6

Как выстроить собственные границы? Когда следует сказать «нет»? Как не позволить окружающим навязывать своё мнение? Стоит ли искать компромисс, если другой человек ведёт себя неправильно? Истории про Миру, Гошу и маленькую Бейби помогают увидеть верные решения и учат отстаивать свои взгляды. А советы и комментарии психологов дают возможность по-новому взглянуть на актуальные проблемы.

Для детей среднего школьного возраста.

УДК 159.923.2:82-053.2
ББК 88.2:84(2Рос=Рус)6-44

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-723-6

© Наталья Ремиш, 2025
© Оформление. ООО «МИФ», 2025

Содержание

<i>От автора</i>	4
<i>Как пользоваться книгой</i>	5
<i>Привет, это мы! (знакомство с героями)</i>	6
<i>Анника злится на Гошу (о защите от насмешек)</i>	8
<i>Секрет Анники (о причинах злости)</i>	25
<i>Квадрострофа (о трудности принятия нового)</i>	34
<i>Бессонница (о тревожных мыслях и проблемах со сном)</i>	45
<i>Кот-обормот (об отношении к домашним питомцам)</i>	55
<i>Бейби и завтрак (о важности родительского терпения при общении с малышами)</i>	63
<i>Мой брат – звезда (о влиянии неожиданной известности)</i>	70
<i>Ничего не изменилось (о том, почему дружба и честность важнее славы)</i>	78
<i>Затерянный город под холмом (о связи игры и воображения)</i>	89
<i>Бейби принимает гостей (о том, как отстаивать право быть главным и принимать гостей)</i> ...	99
<i>Не мешай нам! (о личном пространстве и возможности играть по своим правилам)</i> ...	108
<i>Не мешай нам! Продолжение (о том, как научиться уважать границы друг друга и находить компромисс в семье)</i>	117



ОТ АВТОРА

Помните, как в детстве мы бежали к родителям с разбитой коленкой, сломанной игрушкой или если нас обидел соседский мальчишка? Радость, злость, обида, стыд, зависть — всё самое важное мы несли маме и папе, потому что знали: они всегда рядом, чтобы поддержать, помочь и объяснить.

В этой книге вы прочтёте о ситуациях, в которые может попасть любой ребёнок. Как поступить, если друг сказал, что ты не должен носить розовый? Почему бывает сложно признаться в страхе или стыде? Как защитить себя от грубых слов и поступков? Как сказать «нет», если кто-то нарушает твои границы? Мы разберёмся в этом вместе. Поговорим о том, почему чужая популярность иногда злит, а отказ может ранить. А ещё о том, почему младшим так хочется почувствовать себя главными, а старшим бывает нелегко уступить.

Возможно, ваш ребёнок уже переживал нечто похожее. Но даже если он ещё не сталкивался с подобными трудностями, эти истории — повод обсудить важное, научиться понимать свои эмоции и находить выход из сложных ситуаций.

Мир начинается с эмпатии.

Наталья Ремиз

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Читайте рассказы вместе с ребёнком. В конце каждого вас ждут вопросы, которые помогут обсудить тему и поделиться своими мыслями. Такие разговоры позволят вам лучше узнать друг друга.

Внимательно слушайте ребёнка. Не торопите его, не перебивайте и не упрекайте за «неправильные» мысли. Дайте ему возможность быть честным и открытым, разрешите признаваться в своих страхах или ошибках, не боясь осуждения.

Говорите и о своих чувствах! Дети должны знать, что родители тоже ошибаются, злятся, боятся и грустят. Главное — научиться понимать и проживать эти эмоции.

После каждой истории вы найдёте советы психологов и экспертов, благодаря которым сумеете глубже раскрыть для себя затронутые в них темы.

Пусть эта книга станет поводом для ваших самых важных разговоров.

Привет, это мы!



– Привет, я Мира! Мне восемь лет. А это моя семья: папа, мама, брат Гоша и сестрёнка Бейби. У нас есть собака Сонечка, две бабушки и дедушка. Я обожаю кататься на самокате, прыгать на батуте, играть в футбол и есть блинчики по субботам. Я люблю задавать вопросы. Иногда слишком много. Но папа говорит, что с хороших вопросов начинаются самые интересные открытия.

Недавно я поняла, что строить отношения с людьми бывает сложно. Например, я иногда грущу из-за того, как ведут себя мои подруги. Или могу разозлиться на Гошу за то, что он вдруг стал популярным в школе. А порой чувствую себя просто ужасно, если Бейби забирает мои вещи! Что с этим делать? Пока не знаю. Но мне кажется, что и вы сталкиваетесь с чем-то похожим.

– Привет, я Гоша! Мне двенадцать лет. Я обожаю футбол, английский язык и скейтборд. У меня есть две младшие сестры, которых я люблю, но иногда мечтаю сбежать от них в свою комнату.

Недавно я узнал, что слова могут ранить не меньше, чем падение со скейта. Оказывается, если кто-то говорит тебе, что ты неправильный или смешной, это способно больно задеть. А ещё я обнаружил, что популярность одного человека может разозлить другого.



— А я Бейби! Я самая младшая, но это не значит, что мне всегда нравится быть маленькой! Иногда я хочу быть главной, но Мира и Гоша порой с этим не соглашаются.

Недавно ко мне в гости приходила подружка, и я думала, что этот день будет лучшим! Но всё оказалось не так просто... В общем, если вы тоже когда-нибудь сильно обижались и злились на друзей, вам наверняка понравится моя история.



Наши мама и папа очень нас любят. Но иногда прячутся в ванной — просто чтобы посидеть в одиночестве. Папа обожает читать, работать в тишине и обниматься. Он готов обнимать нас по двадцать пять раз в день, но это редко ему удаётся, потому что все вечно заняты. И тогда он обнимает собаку. А мама всегда делает сто дел сразу и многое путает. Например, может положить в холодильник утюг, а на плиту — хлебницу. Но она умеет смеяться над собой, придумывать удивительные истории и всегда знает, как нас успокоить.

Готовы? Тогда давайте читать!