



Посвящается  
Саньке, Дусе, Зосе,  
доброму Великану  
и моим родителям

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ШАГ 1. Научиться думать не только о себе, но и о других .....	19
КАК СВЕТКА КАЧАЛАСЬ НА КАЧЕЛЯХ .....	21
ШАГ 2. Анализировать поступки – свои и окружающих .....	45
ВОЛШЕБНЫЙ ВЕЛОСИПЕД .....	47
ШАГ 3. Учить детей обозначать границы .....	67
ЧАЕПИТИЕ У КАТЮШИ .....	70
ШАГ 4. Всегда быть на стороне ребёнка .....	91
ДВОЙКА .....	94
ШАГ 5. Проявлять к ребёнку безусловную любовь .....	119
ГОЛ! .....	122

<b>ШАГ 6. Учить ребёнка не зависеть от мнения других</b> .....	143
ТАРЗАНКА .....	146
<b>Шаг 7. Помогать детям НЕ врать</b> .....	165
КАРТИНА МАСЛОМ .....	168
<b>ШАГ 8. Учить детей сотрудничать</b> .....	189
ЛЮБОЧКА .....	193
<b>ШАГ 9. Развивать в детях доверие к миру</b> .....	209
КОГДА ЛЮБОЧКА УЕХАЛА .....	213
<b>ШАГ 10. Разрешать эмоции!</b> .....	231
СНЕГОВИК .....	234
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	251



# Предисловие

Дорогой друг!

Эта книга о самой обычной девочке Люсе и её брате Стёпке. Люсе — семь, а Стёпке — девять, вместе с мамой, папой и младшей сестрой Верочкой они живут в большом доме на десятом этаже.

Люся ходит в бассейн и на танцы, а Стёпка — в школу и на футбол.

В будни у них со Стёпкой «график», он же «режим», он же «дисциплина», или, как говорит мама, «распорядок».

Зато по выходным — дача! А там — счастье.

Во-первых, бабушка и дед многое разрешают.

Повиснешь у деда на ноге, десять раз скажешь «пожаааалуйста!» (а лучше «умоляяяяю!») — и дело в шляпе. Конфета в кармане, мультик на экране.

С мамой такое не работает. Висни не висни — сначала суп, потом десерт.

Хотя разве яблоко — это десерт?..

Десерт — это наслаждение. По крайней мере папа, когда ест сладкое, закрывает глаза и говорит: «Ммм, наслаждение!» Наслаждение — это такое чувство, от которого ооочень хорошо!

Мама же говорит про яблоко «сплошные витамины». А эта фраза не сулит наслаждений. То же самое она говорит про кабачки, петрушку и Стёпкин ночной кошмар — капусту брокколи. Какое уж тут наслаждение?

Во-вторых, на даче живёт Джульетта — белая болонка с чёрным, похожим на жучка носом. Дедушка, которому Джульетта порвала все носки, называет её Собака, а бабушка — Жуленька.

А ещё дача — это дом. Два этажа тайных и явных наслаждений! Не считая гаража и чердака.

Любопытство — вот что они со Стёпкой чаще всего испытывают на даче.

Сколько там интересного! Бусы, которые бабушка носила в двадцать лет, мамины детские лосины, шали с кисточками, ботинки на платформе, фуражка пра-



Схватишь фарфоровую куколку — и пулей на базу, в Стёпкин шкаф, который вообще-то не шкаф, а ниша в стене за шторами.

Там у Стёпки трон, царское опахало и ещё ряд необходимых царю предметов (игра в царя — его любимая). Люсе царствовать не разрешается. И даже в царицы её Стёпка не берёт. Разве справедливо? Нет!

Мама в таких случаях говорит: «Обсудите ситуацию!» — но Люсе обсуждать ничего не хочется, а хочется треснуть Стёпке как следует. Потому что Люся ощущает гнев. А иногда даже ярость — она ещё сильнее гнева! Тогда мама говорит ей: «Нарисуй, как ты злишься», — и Люся рисует что-то большое и красное. А потом рвёт свой рисунок на мелкие кусочки — и сразу становится спокойнее. Тут уже можно и «обсудить ситуацию».

То есть обозначить свои эмоции и желания.

В ссорах со Стёпкой Люся иногда кричит, но не плачет. А вот когда Стёпка скажет: «Ты ещё маленькая», — и уйдёт гулять с соседским Данькой, тогда в горле сразу пробка и глаза жжёт сильно-сильно.

Это уже не гнев, а обида. В неё чего только не намешано — и злость, и разочарование, и печаль.

Реветь при всех Люся не любит, а любит реветь в бабушкиной спальне, под старым столом, похожим на слона в жилете. Ножки (ножищи!) у стола деревянные, а на столешнице зелёное сукно. И с каждой стороны по три ящика, полных, как выражается бабушка, реликвий: старых блокнотов, писем, паспортов, открыток, маминых рисунков и конвертов с волосами, найдя которые Стёпка долго склонял Люсю поискать заодно и мамины молочные зубы, но зубы нашлись только дедушкины и не молочные.

В общем, дача — это целый мир.

Но и в городе неплохо.

Кафе, театры, парки, гости, музеи, кино — интересно!

Одна беда — продуктовый. Там скука смертная и пахнет петрушкой, а хуже петрушки только пенки в молоке. Когда Люсе попадается пенка, она чувствует отвращение — то есть пенки ей не просто неприятны, а даже противны. Так и хочется сказать «беееее» и выплюнуть немедленно.

Но родители ходят в продуктовый каждую субботу. Папа толкает тележку, а мама играет в детектива. Вот зачем, скажите, разглядывать каждый помидор? Щупать яблоки? Вынюхивать клубнику? И спраши-

вать: «А телятина у вас свежая?» Хоть бы раз кто ответил: «Нет, телятина у нас тухлая».

Но мама говорит, что всё надо делать обстоятельно.

И Люся мается и виснет на тележке. В магазин она ходить не любит.

А вот в гости — да. К Стёпкиному другу Петьке — стрелять из бластера по инопланетянам. К соседкам, Анфисе Беленькой или Катюше, — играть в дочки-матери. К двоюродной сестре Поле — рисовать единорогов и к Соне, у которой морская свинка. К маминой подруге Карине, Павлику, Марусе, Томе, Василисе...

А больше всего к крёстной Оле на пирог с цукатами. Когда Люся не видит Олю (и пирог с цукатами) целый месяц, она начинает по ним скучать. А если больше месяца, то и вовсе тосковать. Тоска — это такое чувство, когда очень хочется кого-то обнять, а его рядом нет. Оно, это чувство, подсказывает, любишь ты человека или нет.

Но лучше всего, когда гости приходят к родителям: тогда во всей квартире включён свет, пахнет курицей в меду, взрослые смеются и танцуют, а Люся, Стёпка и дети родительских друзей прыгают

