



## «Как перестать жить в выдуманном мире?»

*В сентябре 2017 года я начала создавать свой собственный мир... Сначала просто мечтала о том, что стану известной, меня будут узнавать на улице и любить. Потом начала фантазировать, как буду дружить со знаменитостями. Поначалу в своих мечтах я была актрисой, чуть позже — певицей, затем — видеоблогером, а потом и моделью. С каждым днем я все больше и больше придумывала, пока не поняла, что начинаю жить в этом мире, где у меня все хорошо, много друзей, нет проблем со здоровьем, меня все любят и уважают, я всемирная звезда и еженедельно даю интервью. Мне все нравилось, пока я не начала переходить границы. Один раз даже запуталась и долго не могла понять, где реальность, а где мечты. Постоянно живя в своих фантазиях, я начала грубить родителям, провоцировать ссоры с друзьями («это мне не нравится», «то не устраивает»). Но есть и хорошие стороны: я стала более общительной, открытой и уже не так сильно боюсь выступить на публике (а для меня это очень важно, ведь я артист). У меня появилось много новых идей, я начала писать рассказы. Не так давно я начала задумываться о времени и поняла, что оно быстро летит, а я его трачу на какую-то ерунду, придумывая идеальный мир и упуская реальность. Но, даже понимая все это, отказаться от придуманного мира мне тяжело. Я хочу совершенствоваться, меняться, но не могу — не хватает силы воли. Что делать?*

Яна, 14 лет

Яна, а почему вы называете свои мечты об идеальном мире ерундой? Вы же не просто так два года назад начали создавать желаемую картинку и проигрывать разные роли, примеряя чувства, качества своих героев. Маленькие дети играют в дочки-матери, варят кашу из одуванчиков и песка, выходят замуж, воспитывают детей. С одной стороны, они по-настоящему живут в игре, с другой, кашу эту не едят, а когда приходит время, сворачивают игру и идут домой.

Вы на более высоком уровне вступили в ролевую игру, взяли ресурсы от воображаемых героев, нашли в себе способности и скрытые качества, которые вам необходимы. Нельзя мешать детям играть, ведь для них это большая работа по формированию представлений о взрослом мире и своем месте в нем. Так же и вы совершали определенную работу, раскрепощая фантазию и мечты, которые будут началом сотворения нового

мира возможностей. Для этого прекрасно подходит возраст с 12 до 14 лет — а когда еще мечтать и формировать желаемое будущее?

И все-таки была причина, побудившая вас создать свой мир. Что вас не устраивало в реальности? Почему вы считаете, что фразы «это мне не нравится», «то не устраивает» провоцируют ссоры с друзьями? Раньше вы не делились своим мнением, молчали и терпели? Возможно, не смели выразить свою позицию или не знали, что это нормально? Вы и сейчас считаете это поводом для ссоры, не принимая до конца свое право на самовыражение.

Возможно, два года назад у вас начались трудности в отношениях с родителями: переходный возраст — сложное время для обеих сторон. Взрослым трудно принять, что их малыши выросли, способны о себе позаботиться, принимать решения и отвечать за поступки. Сами же дети периодически ведут себя нестабильно: то претендуют на взрослость, то капризничают, как трехлетки. Когда не сформирован навык продуктивного общения, а старый «репертуар» надоел, может проскальзывать грубость.

У вас все идет своим чередом, реальность требует сил, вы черпаете ресурсы в своем идеальном мире, но держите границы. Главное — попробуйте подумать, что именно в реальности вас напрягает, от чего хочется скрыться. Не ругайте себя за то, что нашли место для передышки. Найдите собеседника, с которым можно обсудить дальнейшие шаги, не предавая своих чувств и желаний.

Удачи!!!!