

АННА ПРОСВЕТОВА

13 КЛЮЧЕЙ



К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ,
СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ И СВОИХ ОТНОШЕНИЙ

Annotation

Казалось бы, в современном мире, где информация является важным глобальным ресурсом, не должно возникать проблем с получением тех или иных знаний. На практике это значило бы, что современные подростки информационно подкованы и, следовательно, не повторяют ошибок своих родителей. Почему же тогда в XXI веке проблемы подростков никуда не исчезли?

Почему девочки и мальчики все также попадают в «плохие» компании? Почему современные дети страдают от депрессий?

Автор этой книги, психолог Анна Просветова, уверена, что в основе — вечный недостаток общения. Современным родителям, впрочем, как и когда-то их родителям, катастрофически не хватает времени, чтобы откровенно поговорить с детьми о проблемах, которые их беспокоят. Родители не всегда могут найти правильный ответ на непростую на непростую ситуацию, в которой оказался их ребенок.

Прочитав эту книгу, ваш ребенок поймет, что он — личность, научиться уважать себя. Сможет легко находить правильных друзей, будет достигать целей и планировать собственное, счастливое будущее. Рекомендуем книгу не только подросткам, но и их родителям. Как показывает практика, многим взрослым также не помешает узнать о Ключах, которые открывают дверь к счастью.

-
- [Анна Просветова](#)
 -
 -
 - [Почему я написала эту книгу](#)
 - [Почему это стоит прочитать](#)
 - [Часть 1. Которая дает ключи для понимания Себя](#)
 - [Ключ Первый. Который поможет тебе посмотреть на себя с новой стороны](#)
 - [Ключ Второй. Который открывает тебе путь к твоей уверенности](#)
 - [Ключ Третий. Который открывает силу твоей личности](#)
 - [Ключ Четвертый. Который открывает двери к твоим целям и мечтам](#)
 - [Ключ Пятый. Который открывает силу твоих мыслей](#)

- Часть 2. Ключи к пониманию твоего окружения
 - Ключ Шестой. Который открывает секреты дружбы и недружбы
 - Ключ Седьмой. Который открывает двери настоящим друзьям
 - Ключ Восьмой. Который дает тебе возможность быть везде и всегда в своей тарелке
 - Ключ Девятый. Который защищает от недругов
 - Часть 3. Ключи для понимания твоих отношений
 - Ключ Десятый. Который открывает твое сердце
 - Ключ Одиннадцатый. Который открывает твои глаза
 - Ключ Двенадцатый. Который напоминает, что всегда есть выход
 - Ключ Тринадцатый. Для особенного использования
 - Заключение
-

Анна Просветова
**13 ключей к пониманию себя, своего
окружения и своих отношений**

* * *

Моей Мусе!
С благодарностью за помощь и вдохновение!



Почему я написала эту книгу



Я очень хорошо помню свои подростковые годы. Я много читала, много понимала, но мне все равно не хватало информации о каких-то простых, человеческих, житейских отношениях. Родители часто не говорят со своими детьми о том, что они чувствуют, переживают, что их тревожит. Наверное, мне тоже не хватало каких-то практических советов о том, как пройти обычные для каждого подростка сложные периоды. Не хватало уверенности в себе. Не хватало поддержки и веры в себя. И эта книга — это попытка дать девушкам те практические инструменты, которых не хватает для того, чтоб наладить свою жизнь и отношения в ней.

Еще я не уверена, что смогла все важные и полезные вещи рассказать своей дочери. Она, конечно, очень разумная, глубокомысленная и одаренная. Но, вероятно, ей не хватало от меня какой-то информации, когда она росла. Нет, я точно не идеальная мама. Но эта книга — это попытка досказать не только моей дочери, но и другим девочкам то, что им не успели или не смогли рассказать их мамы.

Сейчас я работаю с множеством женщин как психолог и наставник. И я вижу огромную проблему в том, что женщины, взрослые, состоявшиеся, не умеют выстраивать отношения. Их никто этому не учил. Девочек учат прибираться в квартире, красиво одеваться и быть «милыми и добрыми». Но катастрофически мало внимания уделяется формированию Личности девушки, женщины. Катастрофически мало говорится девочкам о том, как они могут выстраивать свои границы, как они могут и должны ценить себя, какие приоритеты они могут определять для себя в отношениях.

И эта книга — это попытка помочь девушкам с юных лет развивать свою самооценку, не зависеть от массовых стереотипов и уверенно идти к своим целям и стремлениям.

Почему это стоит прочитать



Привет, меня зовут Анна Просветова. И эту книгу я написала не сама. Эту книгу со мной писали все девочки, которые проходили свои сложные жизненные ситуации. Они давали мне идеи для описания историй, они делились своими переживаниями и тревогами. Они просили совета и поддержки. Эта книга — это история всех девушек, которые сталкиваются с трудностями в своей личной жизни, в осознании себя, в общении с окружающими. И эта книга — Ключ к решению этих проблем. Вернее, даже не один Ключ. В ней собраны 13 Ключей, в каждой главе — свой.

Эта книга — о девочках и для девочек. Которые растут, взрослеют и впервые в жизни сталкиваются с самыми разными проблемами и ситуациями.

Когда сложно находить друзей, когда не нравишься себе, когда хочется чего-то важного и значимого, но не знаешь, как того достичь. Когда очень больно от обиды и разочарования, когда радостно и ты впервые прыгаешь от такого невероятного счастья. Когда трудно справиться с непониманием окружающих, со своими комплексами, со своими эмоциями. В этой книге ты найдешь практические советы для того, чтоб период юности был бы для тебя прекрасным и воодушевляющим, а не «кризисным переходным возрастом».

Зачем тебе читать эту книгу?

1. Чтоб понять, насколько ты уникальна и прекрасна. Твоя самооценка — это залог твоего успеха. Если ты любишь и ценишь себя, то и другие люди относятся к тебе с уважением и позитивом.

2. Чтоб научиться находить новых друзей, знакомиться и общаться с теми людьми, которые тебе интересны. Твой круг общения — это отражение твоих интересов и способностей.

Важно уметь собирать вокруг себя единомышленников, и давать друг другу вдохновение, поддержку и понимание.

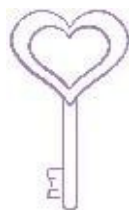
3. Чтоб научиться достигать любых целей и осуществлять свои мечты. Реализация желаний — это не магия, это понятные техники и простые действия. Тебе важно научиться их делать, чтоб реализовывать в жизни любые свои планы.

4. Чтоб понимать и защищать свои границы. Окружающие люди бывают грубы, порой агрессивны. И очень важно уметь противостоять негативу и защищать свое человеческое достоинство.

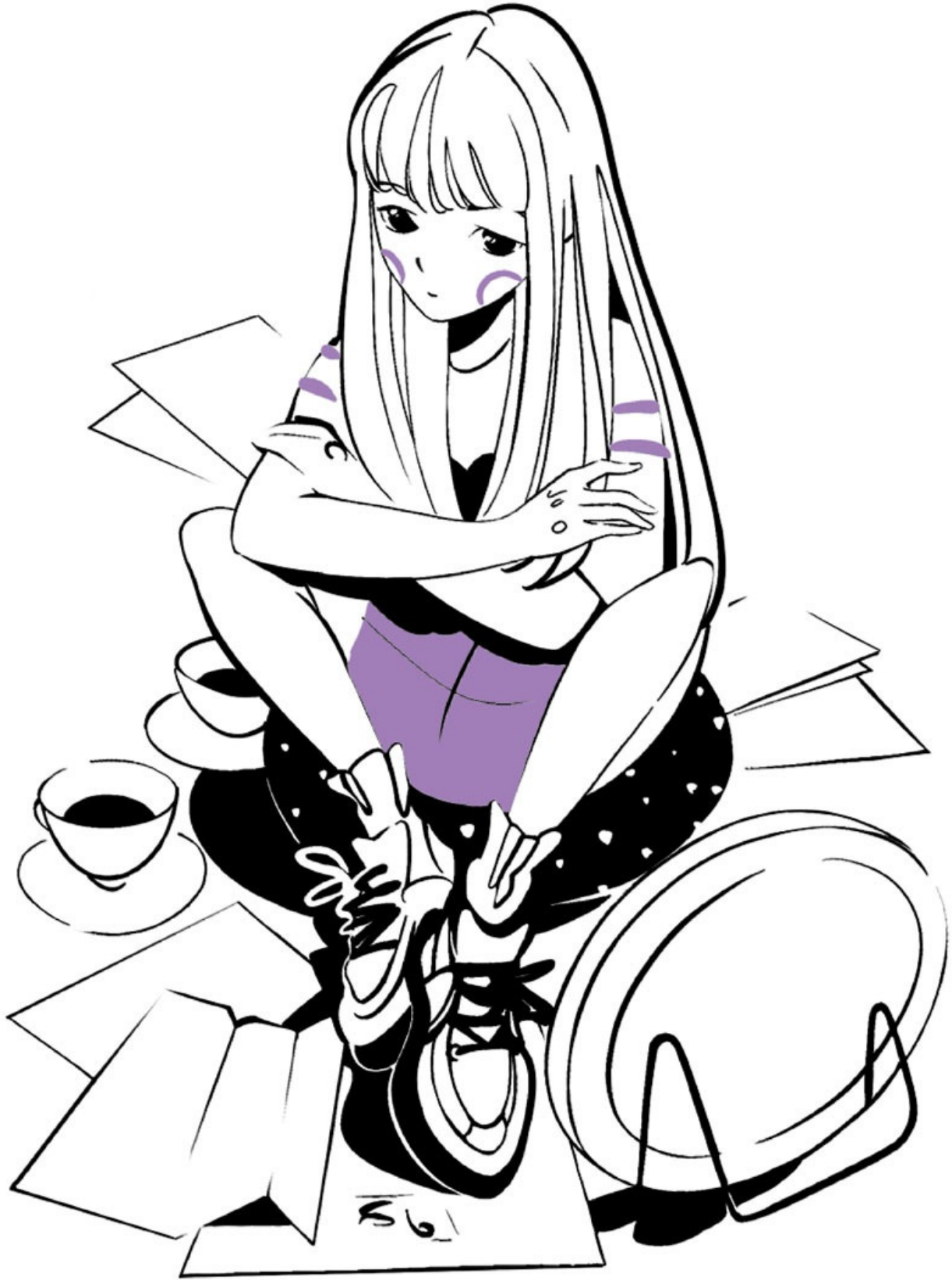
5. Чтоб разобраться в своих отношениях. Романтика, увлечения, влюбленности — это так прекрасно и волнительно. Но нужно уметь отличать искренние чувства от манипуляций и не позволять людям пользоваться собой.

Итак, скорее открывай книгу, приступай к чтению. Отмечай те части, которые будут наиболее важны для тебя и используй те инструменты, которые найдешь внутри. И пусть твоя жизнь наполняется прекрасными событиями, а твое сердце — любовью к себе и окружающему миру.

Часть 1. Которая дает ключи для понимания Себя



Ключ Первый. Который поможет тебе посмотреть на себя с новой стороны



Итак, давай сразу к делу.

Что в самой себе тебе не нравится? У тебя уже есть свои «любимые» комплексы?

Например, мне в детстве ужасно не нравился мой лоб — он был слишком высоким, по моему мнению. И нос. Разумеется, нос. Почти каждой девочке не нравится ее нос. Мой тоже был слишком длинным, неровным, большим, некрасивым. Я жутко комплексовала из-за него.

Однажды мы с подружкой ехали в трамвае, и за нами сидели какие-то ребята. Они стали насмехаться над нами. Не знаю, то ли это был такой нелепый способ привлечь наше внимание, то ли грубые шутки в адрес незнакомых людей воспринимались как нечто нормальное в их семьях. Но они очень неприятно подтрунивали над нами. Звучали фразы: «**А у этой уши как лопухи**», «Гляньте, а одеты как бомжихи». Но ужаснее всего было то, что я услышала, когда слегка повернула голову в их сторону. Один из парней на весь вагон закричал: «**Ого, вот это шнобель!**», имея в виду, конечно, мой нос. Со слезами на глазах я выбежала из трамвая на ближайшей остановке. Это было так больно, так обидно!

Просто тогда, в свои 13–14 лет, я еще не знала, что наше лицо формируется и меняется лет до 22–23. Что и костные, и хрящевые, и мягкие ткани на лице устанавливаются постепенно. И что через несколько лет я вообще забуду о том, что у меня какой-то «не такой» нос. Но тогда я ужасно страдала от того, что я такая некрасивая и что все это видят.

Знаешь, что я делала, чтобы как-то скрыть свои комплексы? Я сосредоточилась на своих талантах, способностях, умениях. Я погрузилась в творчество. Ведь мольберту и краскам было все равно, какой у меня нос. Балеткам и паркету было наплевать, какой формы мой лоб. А бумаге и ручке было абсолютно все равно, ношу ли я очки. Кстати, у меня было плохое зрение, и я вынуждена была ходить в некрасивых очках.

Представила себе картину? Так вот, развивая свои таланты и стараясь

не обращать внимания на внешность, я сама не заметила, как проблемы с внешностью куда-то ушли. То есть я не перенеслась в другое тело, тело было мое, все то же. Но в какой-то момент я перестала видеть в нем такие жуткие изъяны.

А самый большой секрет мне открылся чуть позже. **Оказывается, если я не замечаю изъянов в себе и не акцентирую на них внимания, то и другие их тоже не видят!** Тогда я поняла самое главное относительно своей внешности:

Я могу выглядеть так, как я себя вижу. И другие тоже будут меня воспринимать именно так, как я хочу!

Но это было позже. А в подростковом возрасте я была поглощена своими ограничениями. Как же получилось так, что я, несмотря на все свои страхи и комплексы, стала звездой класса и школы, выиграла множество конкурсов, была постоянной ведущей всех школьных мероприятий? Как же мне удалось потом стать радио- и телеведущей, работать с самыми известными людьми нашей страны, дружить со знаменитостями и самой стать очень успешной и состоявшейся личностью? Давай в этой главе поговорим о секретах повышения самооценки, уверенности в себе и любви к своей собственной персоне. Для начала хочу задать тебе вопрос.

В чем твоя уникальность?

Да, именно так, не меньше. Что в тебе есть такого, чего точно нет ни в ком другом? И не спеши ответить «ничего». **Есть!** И это очень важно понять. Понять, что не бывает девушек лучше, хуже, красивее или некрасивее. Все зависит от восприятия, от вкусов, от подачи. Но каждая из нас в чем-то уникальна! У каждой из нас есть что-то свое, особенное — и во внешности, и в качествах характера. У одной необыкновенные глаза и чувство юмора, у другой — ямочка на щеке и неизбывный оптимизм, у третьей — великолепные волосы и безграничная доброта. Ведь важны не только внешние характеристики, но и внутренние, правда же? Так вот, вернемся к нашему вопросу: что уникального есть именно в тебе?

Это будет наша с тобой первая практическая задача.

Теперь открывай свой блокнот, бери ручку и приготовься написать список своих уникальных особенностей.

У каждой из нас есть что-то свое, особенное.

Как его составить? Как тебе будет угодно! Можно находить в себе по одной уникальной особенности в день. Оценивать ее, смаковать. Смотреть, как прекрасно она проявляется в тебе. И записывать в свой список. А можно сразу обнаружить в себе десяток удивительных отличий, занести их сразу в свой список и потом каждый день напоминать себе о них и наблюдать, как они проявляются в твоей повседневной жизни.

Например, ты посмотрела утром в зеркало и заметила, что у тебя великолепные, длинные и густые ресницы. Запиши это! И наслаждайся своими ресницами, поглядывай на них в зеркало, красиво опускай их или сделай пару классных фото, где они будут хорошо заметны. Гордись ими, это дар природы тебе, и ты вправе радоваться ему!

Что дальше? Например, тебе удастся складывать слова в рифмы. Ты с легкостью придумашь с десяток слов, созвучных слову «ресницы», или экспромтом умеешь сочинять смешные четверостишия. Отлично, у тебя есть талант стихосложения, зафиксируй это в своем списке! И затем старайся как можно чаще его использовать и радоваться своему умению. В школе была какая-то смешная ситуация, а ты ее описала в трех строчках забавного стишка. Дома произошел какой-то казус, и ты рассмешила домашних уморительным стишком.

И так тебе предстоит поступать с каждой своей особенностью, уникальной способностью или внешней чертой. Пусть список становится больше и больше, открывай в себе все новые и новые стороны! И чем больше ты будешь видеть в себе таких уникальных особенностей, тем выше станет твоя самооценка и тем скорее растворятся твои комплексы. Важно запомнить простую вещь:

Наши комплексы растут из-за того, что мы слишком много переживаем о том, что подумают о нас окружающие.

Что они скажут о моей походке, что подумают о моем голосе, как отреагируют на мою улыбку?

Чтобы победить свои комплексы, нужно сосредоточиться на себе, а не на мнении окружающих. Заниматься собой, а не стараться угодить кому-то. Развивать себя, а не подгонять

себя под чьи-то стереотипы. Тогда в твоём сознании просто не останется места для комплексов и обесценивания себя.

Упражнение

«Список моих уникальных особенностей»

1. Найти в себе прекрасную черту внешности или характера.
2. Внести ее в список.
3. Отследить, как она отражается в твоей жизни. Замечать ее, с радостью наблюдать, как она проявляется в тебе.
4. Прodelать такой алгоритм с каждой своей уникальной особенностью.

Но что же дальше? Ведь можно хоть каждый день изображать царевну перед волшебным зеркалом, которая только и будет себя убеждать, что «я на свете всех милее, всех румяней и белее», но так и не поверит в себя. Так и не научится любить и ценить себя такой, какая она есть.

А почему? Да потому, что мы живем не в вакууме, вокруг нас люди. И наше сознание приучило нас постоянно сравнивать себя с другими. С одной стороны, это нормально, ведь все в нашей жизни относительно, и каждое событие, каждого человека, каждое явление мы можем оценивать только в сравнении с чем-то другим.

Это можно понять на простейшем примере. Если ты опустишь руку в воду комнатной температуры, ты не сможешь понять, какая она — холодная или теплая. Это будет просто вода неопределенной, средней температуры. Если же ты сначала поддержишь руки в холодной воде и затем опустишь их в воду этой же комнатной температуры, то она покажется тебе теплой, ведь она теплее той, холодной, воды. А если наоборот, ты поддержишь руки в горячей воде, то после нее тебе вода комнатной температуры покажется прохладной.

Такие опыты психологи проводили, чтобы показать, **что наше восприятие относительно и строится на сопоставлении с чем-то.** Оценка «10» хорошая по сравнению с «6», но не достаточно хорошая по

сравнению с «12». Третье место на конкурсе — это хорошо по сравнению с проигрышем, но плохо по сравнению с первым местом. И даже себя мы привыкли оценивать в сопоставлении с кем-то. То есть мы думаем:

«Да, ок, я красива по сравнению с самым некрасивым человеком на земле, но по сравнению с супермоделью я просто уродина».

И в этот момент мы попадаем в самую ужасную ловушку нашего сознания.

Это — ловушка сравнения

И заключается она в том, что с кем бы мы ни сравнивали себя, **сравнение всегда окажется не в нашу пользу**. Сравнивая себя с другой девушкой, мы обязательно найдем достоинства в ней и изъяны в себе. Тем более что сравниваем мы себя не с соседкой или одноклассницей, а непременно со звездой инстаграма, супермоделью, известной актрисой или певицей. И тут-то ловушка сравнения срабатывает по полной! Ведь мы **никогда не видим эту звезду в реальности**, в ее домашней обстановке, без макияжа и укладки. Мы всегда смотрим на ее фото в журнале или в ленте, на отфотошопленные кадры, на идеально обработанные картинки и думаем, что так эти звезды и выглядят на самом деле. А мы-то нет!

И начинаются стенания:

«О боже, я недостаточно красива!»

Но скажу тебе по секрету, как человек, который очень часто находится в одних и тех же примерках со звездами.

Утром, без макияжа и прически, без фотошопа и профессионального фотографа, все звезды выглядят так же, как и обычные девушки.

Сонные, с прыщиками на лице и складочками на животе. Без накладных прядей их волосы выглядят как волосы каждой девчонки. Без специальных масок и фишек гримеров их лица — это нормальные лица живых людей, а не инопланетных идеальных существ без пор и сальных желез.

Массовая культура диктует свои законы. Все лица должны быть

кукольными, тела — точеными, к мозгам же и характеру массовая культура таких требований не предъявляет. Поэтому все умные девчонки переживают, что они недостаточно красивы. А те, кто не привык слишком сильно заморачиваться на своем интеллекте, просто слепо следуют моде и пытаются во что бы то ни стало быть похожими на своих кумиров. Только они забывают одну простую вещь:

невозможно соревноваться с НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ образом.

А образ в журнале или в инсте — нереальный. Его нет на самом деле. Это просто картинка, это сводная работа стилиста, фотографа, ретушера и модели. **Нельзя сравнивать себя, реальную, живую, с образом, который существует только в цифровом формате.**

Что же я предлагаю тебе?

Ведь от сравнения мы вряд ли сможем полностью уйти, уж слишком сильно наш мозг любит нам подсовывать эти задачки. И остается только одно: **сравнивать себя... с собой же самой!**

Что это значит?

Это значит, что мы можем сравнивать себя с собой в прошлом. И отталкиваясь от этого, строить план своего развития в будущем.

Поэтому я предлагаю тебе следующую практику.

Шкала личных улучшений

Для начала тебе нужно определить, **над чем ты хотела бы поработать в себе, в чем хотела бы развиваться.** Это могут быть как внешние характеристики, так и какие-то навыки, умения, способности.

Например, в моей шкале личных улучшений (да, у меня она тоже есть) стоят пункты о моей физической форме (хочу добавить рельефности мышцам, научиться подтягиваться и садиться на шпагат) и о моих способностях (подтянуть английский, изучить специфику продвижения канала на YouTube и научиться играть на гитаре). Естественно, если я начну себя сравнивать с чемпионкой по боди-фитнесу и виртуозом игры на гитаре, я

только добавлю себе комплексов и убью любую решимость хоть что-то делать в этом направлении.

Поэтому я буду сравнивать себя с собой же.

Я отмечаю свой нынешний уровень во всех этих пунктах. И каждую неделю, месяц, полугодие фиксирую свои улучшения, свой личный прогресс.

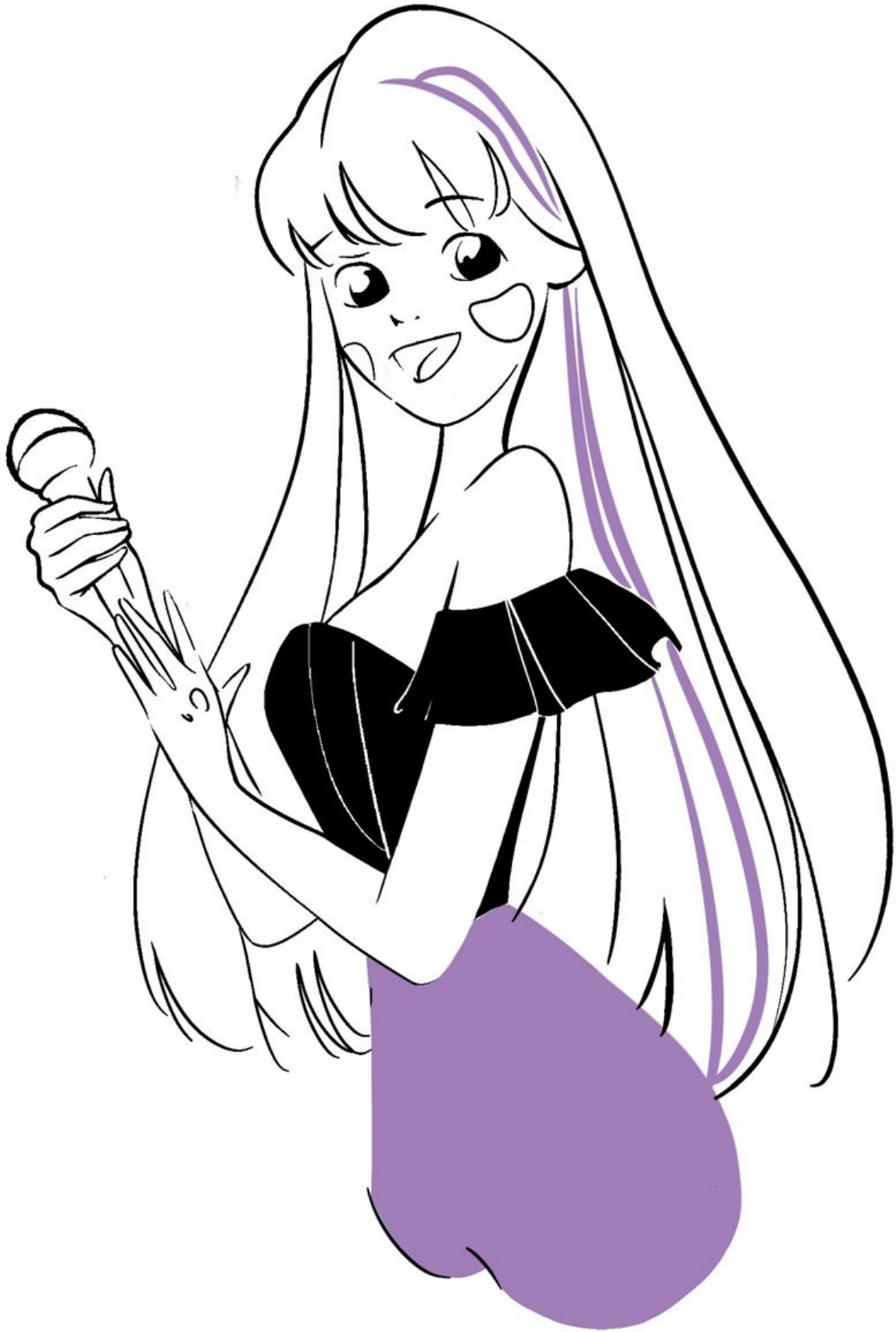
Предлагаю и тебе попробовать составить свою собственную **шкалу личных достижений**. Весь фокус работы с этой техникой заключается в том, что ты не замечаешь мелких изменений в повседневной жизни. И небольшие шаги не особо радуют тебя. **А такая шкала помогает фиксировать даже незначительные промежуточные результаты.** Ну а особенная радость появляется, когда по прошествии какого-то времени ты сравниваешь исходный показатель с финальным. И тогда ты начинаешь осознавать, как важно ценить и замечать даже мелкие изменения, ведь из них в конечном итоге и состоит большой результат.

Такую систему часто используют спортсмены для отслеживания результатов и мотивации себя на достижения.

Так маленькие шаги складываются в Большой Путь.



**Ключ Второй. Который открывает тебе путь к
твоей уверенности**



О, это наши любимые способы мучить себя: обдумывать, что же во мне не так, что во мне некрасиво, непривлекательно. Мы так любим рассматривать себя в зеркале и думать: «Какой ужасный нос! А эти щеки! Глаза не такие, ресницы не те, волосы кошмарные, фигура убогая. Да кому я такая смогу понравиться!» И немедленно впадаем в уныние.

Откуда же появляются у нас комплексы?

Во-первых, нас часто приучают думать, что нравиться себе, гордиться собой — это нескромно. А значит, очень нехорошо. Мы привыкаем искать в себе какие-то недостатки, чтобы не выпендриваться, не выпячиваться. И это входит в привычку. Потом мы привыкаем этими вымышленными недостатками оправдывать свою нерешительность и страх. Ведь когда нам хочется что-то сделать, мы именно из-за комплексов останавливаем себя.

Например, хочется подать заявку на участие в школьном музыкальном конкурсе. Мысленно, в своих мечтах, ты представляешь себя на сцене, воображаешь, как ты поешь, как тебе аплодируют. Но твои комплексы останавливают тебя. Внутренний противенький голосок шепчет: «Да успокойся, ну какая сцена, посмотри на себя! Какой конкурс, это не для тебя, ты не справишься, ты опозоришься!» И ты снова остаешься грустить дома, пока другие успешно выступают на конкурсе и радуются своим достижениям. Получается, что своими комплексами мы прикрываем страх действий. То есть мы находим причины-отговорки, по которым нам не стоит даже пытаться в чем-то проявить себя.

Давай в этом разберемся. Страх есть у всех, это нормальная эмоция. Мы боимся выступать, стесняемся знакомиться с новыми людьми, опасаемся оценки окружающих. **Но если не останавливать себя? Если не слушать это противный внутренний голос, который говорит, что ничего не выйдет, что ты недостойна и недостаточно хороша?** Тогда ты будешь просто действовать! Просто делать то, что хочется. Так, как будто этих комплексов и нет. А когда у тебя будет получаться, ты получишь подтверждение тому, что ты талантлива, красива, интересна.

Почему я говорила, что эти недостатки вымышленные? Потому что каждая девушка может придумать их, независимо от того, какая она.

В подростковом возрасте у меня была подруга Лена. Мы познакомились с ней в лагере «Артек». Лена была моделью. И хоть ей было всего 15 лет, она уже снималась в рекламе модных марок, ее фото печатали в журналах. Мне и остальным ребятам она казалась идеалом: высокая, стройная, с шикарными длинными волосами, с утонченным лицом. И в каком же шоке я была, когда Лена поделилась со мной своими тревогами! Оказывается, она считала себя недостаточно красивой и боялась, что карьера модели ей не светит. Ей казалось, что для модели у нее неподходящий нос, кривоватые ноги и невыразительные глаза. Из-за своих комплексов она часто замыкалась в себе и избегала общих веселых тусовок.

В нашей компании тогда была и другая девочка, Ксюша. Симпатичная, веселая, немного полноватая, с очень забавными кудряшками. Ее нельзя было назвать красавицей в стандартном понимании, она была очень далека от модельных параметров Лены. Но столько позитива, уверенности и свободы, сколько я видела в ней, не было ни у одной моей знакомой. И Ксюша всегда была в центре внимания, всегда была душой компании. С ней было весело, она просто заряжала всех своей активностью и оптимизмом. Тогда-то я и поняла, что все наши комплексы существуют только в нашем воображении.

Правило борьбы с комплексами: действуй так, как будто у тебя их уже нет.

Поэтому предлагаю тебе простое **правило борьбы с комплексами: действуй так, как будто у тебя их уже нет.** Странно звучит? Возможно, да. Но давай разберемся, что же я имею в виду. Хочу с тобой поделиться своим личным опытом.

Сейчас мне мало кто может поверить, но когда-то давно я жутко боялась выступать. Я была очень стеснительной. Оказываясь перед зрителями, я жутко паниковала, у меня начинало бешено колотиться сердце и сводить живот. Даже в школе, когда мне нужно было прочесть какие-то стихи перед классом, я терялась и нервничала. Но при этом мне очень хотелось выступать, играть в школьных спектаклях, участвовать в концертах. И сама того не осознавая, я использовала именно этот подход.

Я представляла, **как бы я действовала, если бы у меня не было страха публики.** Как смело и легко я бы выходила на сцену, как уверенно

говорила с залом, какие аплодисменты слышала бы. И я стала действовать так, как будто страха сцены у меня не было совсем.

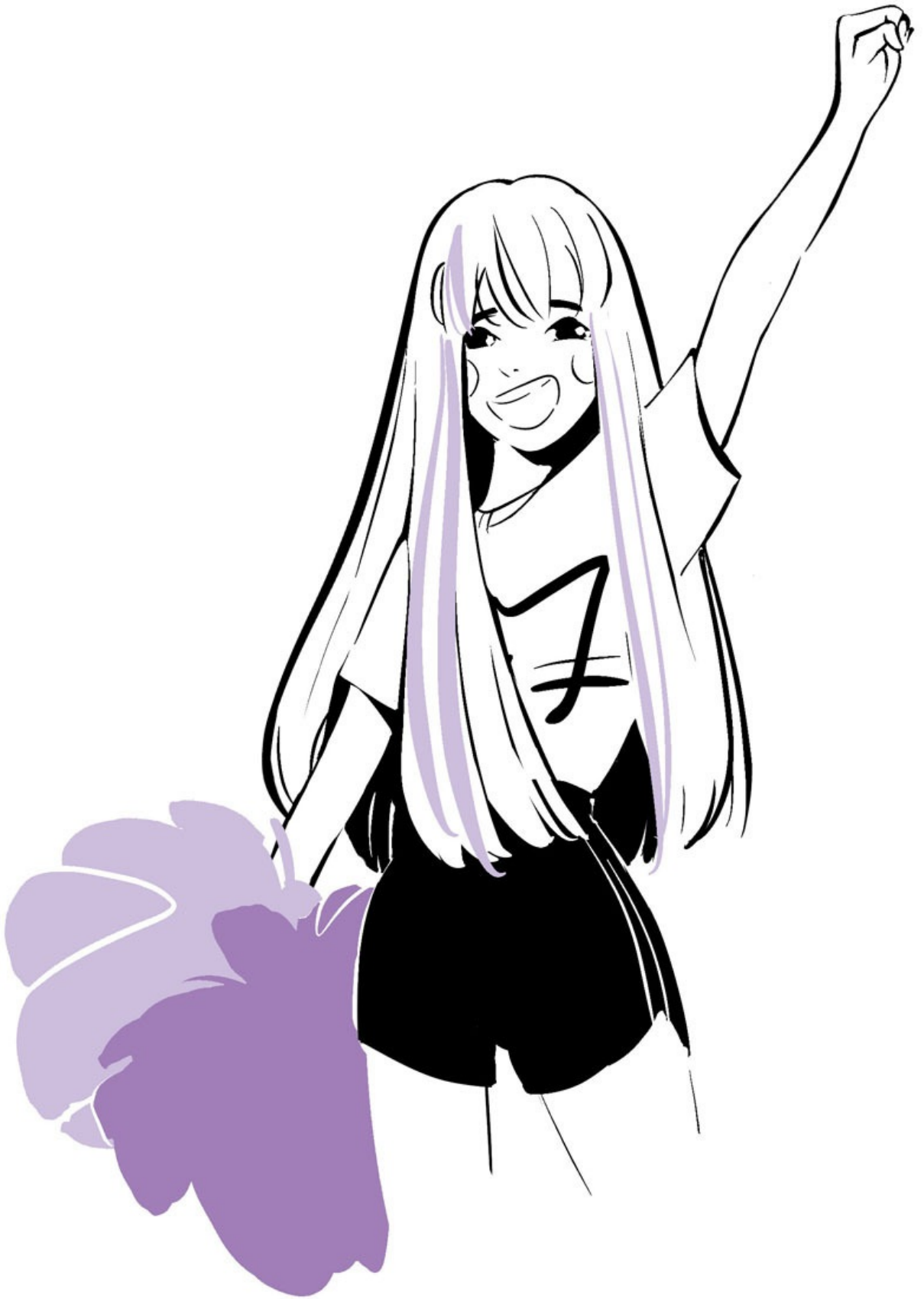
Я стала участвовать во всех школьных концертах и постановках, я начала заниматься в детском театре. Стала играть в настоящих спектаклях, все больше и больше развивая уверенность перед публикой. Какое-то время я, конечно, еще волновалась перед выходом на сцену. **Но я помнила, что мне нужно себя вести так, как будто я не боюсь.**

И со временем волнение, неуверенность действительно ушли. Я перестроила свои внутренние привычки, и вместо неуверенности в себе закрепилось другое чувство — радость и драйв от классного выступления. Уже потом, став взрослой, я проанализировала, что же произошло, как я справилась с этими комплексами. И поняла:

я просто стала вести себя так, как будто их не было. И они действительно ушли!



Ключ Третий. Который открывает силу твоей личности



А теперь я хочу поговорить с тобой об очень важных вещах, которые напрямую влияют на твою самооценку и самоуважение. Давай подумаем,

что отличает людей сильных, цельных, которые любят и уважают себя?

Для примера опишу одну ситуацию.

Оксана и Даша — подруги-одноклассницы. Даша только первый год учится в этой школе и только устанавливает дружеские отношения с ребятами. Однажды утром, перед уроком математики она попросила Оксану дать ей списать домашнее задание, потому что она не успела его сделать. Но Оксана ей отказала.

— Извини, это противоречит моим принципам, — сказала она.

— Что? Каким принципам? А как же дружеская помощь? — в недоумении спросила Даша.

И Оксана объяснила:

— Понимаешь, я всегда хорошо училась, и многие одноклассники этим пользовались. Списывали мои задания, просили им что-то подсказать. И во время контрольных я помогала всем решать задачи, а на своей работе концентрировалась меньше. В итоге одноклассники получали неплохие оценки, а у меня стали появляться ошибки. И потом я подумала, что все-таки нечестно постоянно пользоваться чужим умом, зарабатывая себе хорошие баллы. С тех пор мой принцип — каждый должен учиться сам. Если я не сделала задание, то не буду кого-то просить списать, буду делать его сама. Но и другим свои работы списывать я тоже не даю.

К чему привел отказ Оксаны? В первые минуты Даша была раздражена, но на смену раздражению пришла мысль: «А ведь это очень круто — иметь свои собственные принципы! Мне тоже нужно о них подумать!»

Почему Даше так понравилась идея иметь свои собственные принципы?

Да потому, что они помогают формировать у

окружающих уважительное отношение к себе.

К тому же человек с принципами создает их для себя, для самоуважения и понимания своих ценностей. Если у нас нет жизненных принципов, то мы принимаем решения спонтанно, иногда под давлением кого-то из окружающих, иногда просто в эмоциональном порыве. В результате такие необдуманные или нежелательные действия приводят к тому, что мы грызем себя, волнуемся, испытываем чувство вины или стыда. Эти переживания лишают нас уверенности, и, как следствие, наша самооценка стремительно падает.

Твои личные жизненные принципы — это не просто правила, которыми ты можешь руководствоваться при принятии решений. Это те ориентиры, которые помогут тебе определить свои ценности, свои моральные качества и свои права как личности. Ты можешь придумать их сама, свои собственные правила жизни или личностные принципы. Но чтобы тебе было легче в этом разобраться, я хочу поделиться с тобой одной интересной идеей.

Она заключается в **Билле о правах личности**. Ведь каждый из нас — это прежде всего личность. Уникальная, интересная, со своими талантами, стремлениями, идеями.

Так что же такое Билль о правах личности? Это условный документ, который обозначает, что каждый из нас имеет право в своей повседневной жизни, общении с окружающими, в личных вопросах. Он разделен на две части:

- 1) то, на что ты имеешь право;
- 2) то, что ты делать не обязана.

Давай изучим его и проясним для себя его пункты. Их довольно много, но я предлагаю сосредоточиться на самых важных. Итак, Билль о правах личности.

Ты имеешь право:

1. Иногда ставить себя на первое место.

Да, нас всех с детства учили, что эгоисткой быть плохо и нужно думать о других. Но ни ты, ни я никогда не сможем позаботиться о других, если не позаботимся о себе. Не зря даже в самолетах говорят, что маску нужно

надеть сначала на себя, а потом на того, кому нужна помощь. И ты имеешь право иногда думать в первую очередь о своих интересах и своем благополучии. Нет ничего плохого в том, чтобы стремиться создать для себя комфортные условия.

2. Просить о помощи и эмоциональной поддержке.

Быть твердой как камень, никогда ничего не просить и никому не мешать — это значит быть удобной для окружающих. Ты не будешь никому доставлять хлопот своими просьбами. Но ты и не получишь помощи. А она порой просто необходима, даже если эта помощь просто дружеское объятие или поддержка мамы. Не стесняйся просить поддержки, когда она тебе нужна. Люди могут не заметить, что ты нуждаешься в сочувствии, и не страшно сказать об этом. «Мама, мне нужна твоя поддержка», «Друзья, мне нужна ваша помощь» — это нормальные фразы для выражения своей просьбы о помощи. Не стесняйся их произносить!

3. Протестовать против несправедливого обращения и критики.

Наша самооценка падает не только тогда, когда нас критикуют, но и когда мы не можем, боимся этой критике возразить и отстоять свою значимость. Если ты видишь, что к тебе отнеслись несправедливо, раскритиковав, безосновательно обвинив тебя в чем-то, ты имеешь право отстаивать свои интересы и защищать свое достоинство.

4. Иметь собственное мнение.

Да, следовать мнению толпы не только неэффективно, но уже давно не модно. У тебя есть своя, оригинальная точка зрения? Круто! Не стесняйся ее озвучивать.

5. Совершать ошибки, пока не найдешь правильный путь.

Многие считают, что ошибки — это плохо, просто ужасно, хоть в контрольной по математике, хоть в важных жизненных решениях. Ошибок боятся, их стыдятся. А между тем, не совершая неправильных поступков, невозможно оценить поступки правильные. Каждому из нас приходилось в жизни совершать ошибки. И это здорово! Потому что на своих неверных решениях можно многому научиться и запомнить, как делать не нужно. Поэтому надо каждую свою ошибку встречать с радостной мыслью: «Отлично, теперь у меня есть ценный опыт! На этом неверном действии я чему-то научилась и теперь знаю, как поступить правильно».

6. Говорить «спасибо, нет», «извините, нет».

Мы часто боимся отказать, думаем, что своим отказом обидим кого-то. И заставляем себя делать то, что совсем не хочется, лишь бы не обидеть другого человека. Иногда окружающие могут этим пользоваться. Не хочется становиться для кого-то постоянной палочкой-выручалочкой в

ущерб себе? Значит, важно уметь иногда сказать: «Простите, но нет, я этого сделать не могу».

7. Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям.

Это не значит, что ты не должна вообще никого слушать. Но важно уметь прислушиваться к своим чувствам, желаниям, стремлениям, к своей интуиции. Она часто может подсказывать верное решение.

8. Побывать одной, даже если другим хочется твоего общества.

Иногда нам нужно время для своих мыслей, мечтаний, для эмоционального отдыха.

9. Иметь свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.

Мы часто можем слышать: «Сердиться — это плохо!», «Обижаться нехорошо!», «Нечего здесь грустить, никакой трагедии нет!» После таких фраз мы начинаем думать, что какие-то наши чувства или эмоции плохие, что их испытывать нельзя, что это нехорошо и даже стыдно. Но это не так. **Любые наши эмоции — это естественная реакция на какие-то события. И любые чувства важны.** Конечно, нужно уметь понимать свои эмоции и управлять ими. Но каждая из нас имеет на них право.

10. Менять свои решения или выбирать другой образ действий.

Если мы даем кому-то слово выполнить что-то, то, конечно, слово нужно держать. Но стоит помнить, что если обстоятельства поменялись и приходится изменить свое решение, то это нормально и абсолютно допустимо.

А теперь вторая часть Билля о правах личности.

Ты никогда не обязана:

1. Быть безупречной на 100 %.

Фух, можно выдохнуть. Мы все — обычные живые люди, со своими недостатками, достижениями и ошибками. И нет ни одного человека на всей планете, который был бы идеален во всем.

2. Следовать за толпой.

Да, ты имеешь право действовать по-своему и не подчиняться мнению большинства.

3. Любить людей, приносящих тебе вред.

Здесь, наверное, можно без комментариев.

4. Чувствовать себя виноватой за свои желания.

Да, наши желания не всегда бывают позитивными, и если они

приводят к нехорошим последствиям, то важно уметь их контролировать. Но не стоит винить себя за них. Ведь желания не спрашивают, можно ли им появиться у тебя.

Помни: если отношения становятся неприятными, лучше их прекратить.

5. Сохранять отношения, ставшие токсичными.

Иногда с друзьями и близкими отношения заходят в тупик. Ты можешь видеть, что человек просто использует тебя или обижает, прикрываясь при этом дружбой и симпатией. **Помни: если отношения становятся неприятными, лучше их прекратить.** Не мучить себя и не продолжать их в ущерб своей самооценке и самоуважению.

6. Делать что-то, что ты на самом деле не можешь сделать.

И снова стоит вспомнить о том, что важно уметь иногда сказать «извините, но нет».

7. Выполнять неразумные требования.

Если кто-то требует от тебя что-то, что кажется тебе совершенно бессмысленным, ты имеешь полное право отказаться от этого.

8. Отдавать что-то, что тебе на самом деле не хочется отдавать.

Маленьких деток учат делиться, считая, что это очень хорошо и полезно. Хотя взрослые не спешат почему-то отдавать другим свои любимые игрушки: платья, драгоценности, машины. А ведь для взрослых людей автомобиль — это такая же важная вещь, как для малыша его конструктор или машинка. Каждому человеку нужно ценить свою собственность, и каждый имеет право не делиться тем, чем делиться не хочется.

9. Отказываться от своего «Я» ради кого бы или чего бы то ни было.

Порой люди в нашей жизни ставят нам условия: изменить свое поведение, изменить что-то в себе. Ради них, ради дружбы, ради любви. Но важно понимать, эти изменения действительно пойдут тебе на пользу или ты так будешь поступать просто в угоду окружающим.

Вот что рассказала мне дочь моих друзей Кристина.

Ее парень очень хотел, чтобы она похудела и сменила цвет волос. Она и так была довольно стройной девушкой, но ради любимого практически отказалась от еды, стараясь похудеть. Перекрасила волосы из своего натурального русого в пепельный блонд. Старалась всячески угодить своему парню, стать такой,

как он хотел. В результате жесткой и неправильной диеты у нее настолько ухудшилось здоровье, что она оказалась в больнице.

Понятно, что болезнь никого не красит. Когда парень пришел ее проведать, он не сдержал своего разочарования и сказал: «Ужас, ты так плохо выглядишь!» В итоге вместо поддержки и сочувствия Кристина получила только критику и обесценивание. Тогда она и поняла, какую ошибку допустила, когда решила менять себя ради человека, который этого даже не оценил. Они расстались, но Кристина твердо решила, что больше не станет переделывать себя под чьи-то вкусы, ведь так можно меняться до бесконечности. Гораздо важнее найти такого человека, который не будет тебя переделывать, а примет и полюбит такой, какая ты уже есть.

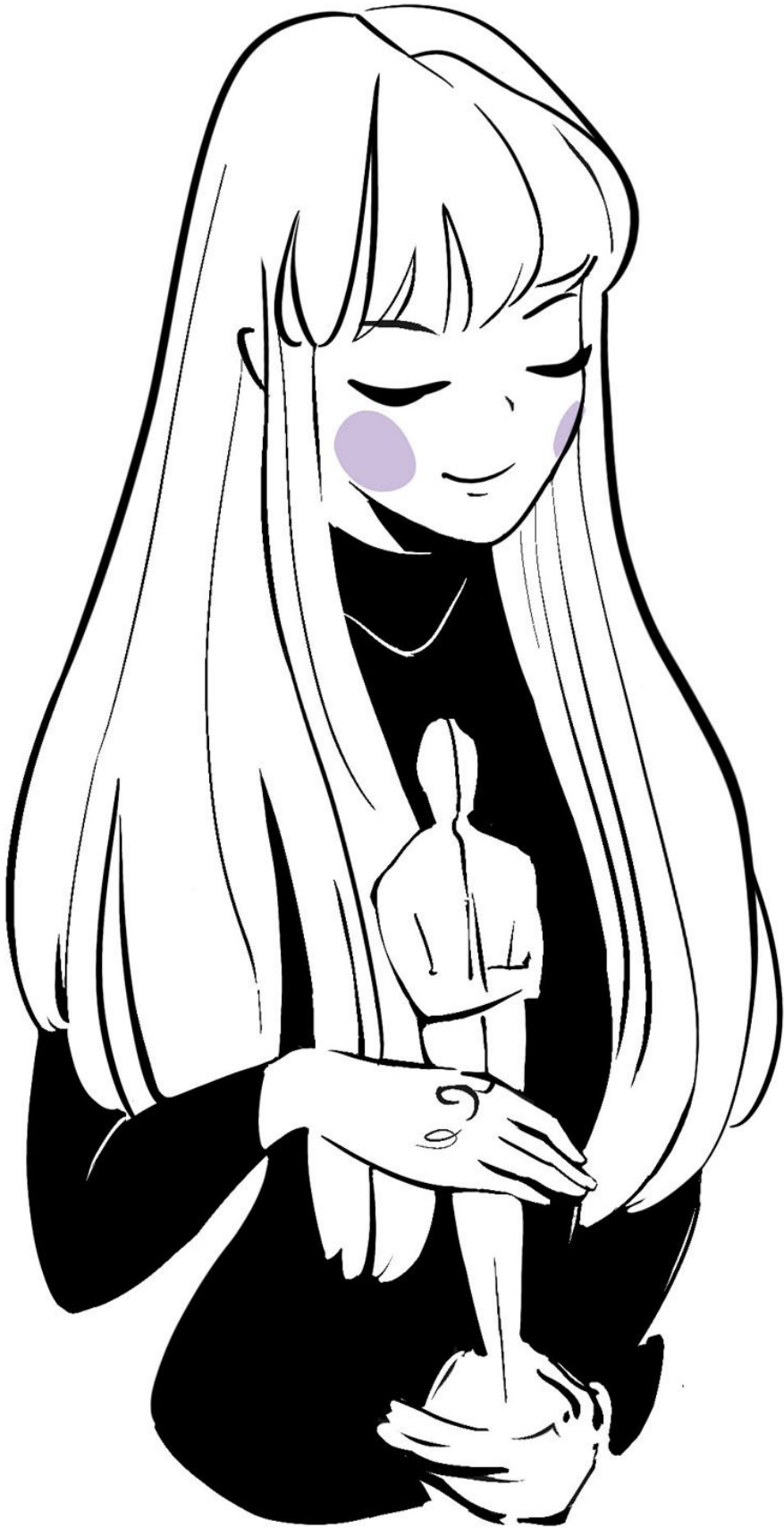
Итак, что я предлагаю тебе сделать?

Внимательно изучи пункты Билля о правах личности, поразмысли над ними. Вспомни, какие случаи были у тебя в жизни, когда тебе трудно было принять решение. Какие из этих пунктов могли бы тебе помочь сделать правильный выбор в разных ситуациях?

А практическое задание по этой теме будет таким: **сформулируй свои собственные принципы**. Ты можешь взять некоторые (или все) пункты из Билля, можешь дополнить их своими. И выработай те важные личные правила, которые будут поддерживать тебя, повышать твою самооценку и развивать в тебе самоуважение.



Ключ Четвертый. Который открывает двери к твоим целям и мечтам



У тебя есть мечта?

Такая, которая греет сердце, которая поддерживает тебя, когда тебе грустно. Та мечта, о которой ты думаешь, когда засыпаешь, и которую видишь во сне. Есть?

Как ты считаешь, она может осуществиться? Если да, то это не мечта. Это — **цель**. И чтобы она была достигнута, нужен **план действий** и само **действие**. И если мечта может навсегда остаться просто красивой идеей, то цель можно реализовать и получить желаемое.

Мечта начинает реализовываться, когда она из нереальной, эфемерной идеи превращается в конкретный план, когда ты начинаешь что-то делать для ее воплощения. Каждая мечта может стать реальностью. И теперь мы поговорим о том, как воплотить свои мечты.

Для начала давай представим твою мечту. Мечта, например, может звучать так: «Я хотела бы я полететь в космос». А как будет звучать цель, построенная на этой мечте? Примерно так: «Я хочу стать астронавтом и совершить полет в космос через 10 лет». Чем отличаются эти фразы? Во второй из них есть обозначение условий выполнения мечты («стать астронавтом») и время, когда она может осуществиться («через 10 лет»). Итак, ты уже поняла: первое условие превращения мечты в цель — это конкретное обозначение, чего ты хочешь, когда и каким образом.

Предлагаю тебе простую систему, которая поможет ставить цели так, чтобы их было легко реализовывать, и чтобы ты всегда умела любое желание превращать в реальность.

Давай разберем эту систему на примере какой-либо мечты. Например, недавно я услышала от дочери моей знакомой, что она хочет стать дизайнером одежды, а ее мечта — чтобы звезды Голливуда ходили по красной дорожке в платьях из ее коллекции. Скажешь, что это нереальная мечта для 10-летней девочки? А я скажу, что эту мечту можно сделать целью и реализовать ее.

Что ж, теперь приступим к плану реализации такой мечты. Для этого существуют **правила постановки цели**. Если следовать им, то любая цель становится достижимой.

Правило 1. Формулировать свое желание, цель, стремление необходимо в позитивном ключе.

Что это значит? Это значит, что вместо слов «Не хочу провалить контрольную» лучше говорить себе: «Хочу написать контрольную на отлично». Вместо фразы: «Хочу не проиграть» лучше сказать себе: «Хочу победить».

Почему так? Особенность нашего мозга такова, что он концентрируется на основных словах фразы и упускает из фокуса внимания второстепенные слова. Частицы (в том числе частицу «не»), предлоги, союзы — все это мозг улавливает как нечто второстепенное. И если мы скажем себе: «Только бы не думать о белой собаке!», то о чем мы подумаем в первую очередь? Что будет у нас перед глазами? Правильно, белый пес. И только после пары секунд мозг начнет замещать этот образ чем-то другим. Но глубоко в подсознание запрыгнет к нам эта белая собачка и запомнится навсегда.

Так же и с целями. Если мы говорим: «Хоть бы не забыть», то мозг улавливает ключевое слово «забыть» и старается сразу его реализовать. А частица «не» иногда просто проходит мимо. Ты замечала, как часто это проявляется в жизни? Говорим: «Хоть бы не опоздать» — и опаздываем. «Хоть бы не уронить» — и роняем. Поэтому вместо «не опоздать» лучше настраивать себя на то, чтобы прийти вовремя. Вместо «не забыть» держать в голове установку «хочу это запомнить».

Правило 2. Необходимо обозначить сроки достижения цели.

Проще строить план действий, когда мы знаем, на какое время можем рассчитывать.

Например, «хочу стать чемпионом мира» — это просто желание. А вот «хочу стать чемпионом мира по плаванию среди юниоров в 2024 году» — это уже цель. Нам проще строить план действий, когда мы знаем, на какое время можем рассчитывать. Нашему сознанию легче настраиваться на результат, если мы определяем сроки этого результата.

Правило 3. Цель должна быть сформулирована конкретно.

В цифрах, данных, точных обозначениях. Например, «хочу научиться круто танцевать» не годится для цели. Круто — это как? Круто по сравнению с кем? А вот «хочу научиться танцевать на уровне профессиональной танцовщицы» — это уже более конкретно. «Хочу хорошо учиться» — слишком общее обозначение. Хорошо — по чьему мнению? Хорошо по сравнению с какими показателями? А «хочу закончить учебный год со средним баллом 9,5» — это конкретная, понятная цель.

Наш мозг может сыграть с нами злую шутку, если мы слишком размыто формулируем свои желания. Кстати, когда мы озвучиваем просьбы и желания окружающим, это правило тоже работает. **Чем точнее мы указываем, что именно хотим, тем проще другим людям помочь нам.**

Правило 4. При постановке цели обязательно подумай, какие ресурсы тебе понадобятся. Чтобы понять это, давай для начала разберемся, какие ресурсы вообще бывают.

Всего в мире существует пять ресурсов. Для всех людей, во всех странах, на всех континентах они одинаковые. Только у кого-то их больше, у кого-то меньше. Итак, пять общих человеческих ресурсов: **деньги, знания, умения, контакты, время.** Всего-то? Да. И все, что у нас есть, так или иначе относится к одному из этих ресурсов.

Деньги. К этому ресурсу относятся вообще все материальные накопления, все, что можно измерить денежными исчислениями: вещи, драгоценности, ценные бумаги, любые материальные средства. И это — самый переоцененный ресурс. Потому что денег в мире полно. Каждый из нас в любой момент может получить этот ресурс. Заработать, попросить, найти, получить — как угодно.

Знания. Информация — это очень важный ресурс. «Кто владеет информацией, тот владеет миром» — эту фразу сказал Натан Ротшильд, один из самых богатых людей своего времени, успешный торговец и банкир. И это правда. Иногда нужные сведения решают вопрос там, где его не могут решить никакие деньги.

Умения. Навыки — это не то, что мы знаем в теории. Это то, что мы умеем делать на практике. Знать, как нужно забивать гвоздь, и уметь забить гвоздь — это разные вещи. Навыки — это то, что мы умеем делать, чему мы уже научились.

Контакты. «Связи решают все!», говорят успешные бизнесмены, и с ними не поспоришь. Иногда что-то можно получить, найти, узнать, только

если ты точно знаешь, к кому нужно обратиться и кто тебе поможет. В современном мире умение налаживать связи, знакомиться с людьми и поддерживать хорошие отношения — это не просто необходимость, это целое искусство. В любой компании, в каждом коллективе ценится человек, у которого много полезных контактов и который может этими контактами поделиться.

Время. Это самый недооцененный ресурс. Особенно когда тебе 14. Кажется, что можно вообще никуда не спешить и ничего не делать, ведь времени всегда полно. Но подумай о том, что время — это единственный ресурс, который не восполняется. И единственный ресурс, которого всегда становится только меньше. Когда не хватает денег, их можно попросить и получить. Когда не хватает информации, ее можно найти. А когда у нас нет времени, мы не растянем его, не возьмем дополнительные часы в сутках, не прибавим к уроку несколько лишних минут. Поэтому очень важно уметь ценить время и правильно им пользоваться.

А теперь, когда мы разобрались, какие вообще бывают ресурсы, ты можешь подумать, какие ресурсы у тебя есть для реализации цели.

Правило 5. Подумай, кто может помочь тебе в реализации цели.

И обязательно **подумай**, кто или что может тебе помешать. Да, бывают разные обстоятельства, люди, события, ситуации, которые могут нам мешать осуществлять задуманное. Поэтому на этапе планирования важно продумать, откуда может прийти сопротивление, кому реализация твоей цели будет невыгодна. Ведь если честно, то далеко не все окружающие умеют искренне радоваться чужим успехам. Некоторые из них могут откровенно мешать другим людям — из зависти, из-за раздражения, от злости.

Правило 6. Обязательно представь себе ту точку, когда твоя цель уже реализована.

Как ты поймешь, что она достигнута? Детально представь себе тот момент, когда твоя цель осуществится: что ты при этом будешь чувствовать, кого и что ты будешь видеть вокруг себя, что ты будешь слышать, какие запахи будешь ощущать? Представь все до мельчайших

деталей! Это называется **визуализация**. И это очень мощный инструмент настройки нашего мозга на достижение желаемого результата.

Правило 7. Когда ты выполнила все предыдущие пункты, сделай первый шаг на пути к своей цели.

Прямо сейчас! Пусть это будет небольшой шаг, может даже просто символический. Но он даст сигнал тебе, твоему мозгу, твоему сознанию и окружающему пространству, что ты приступила к делу, что ты на пути к цели. Итак, давай теперь на примере мечты моей знакомой составим план достижения цели. И мечта стать знаменитым дизайнером получает план реализации.

1. Формулируем позитивно: «Я хочу стать дизайнером мирового масштаба и одевать голливудских звезд».

2. Обозначаем сроки: «К 25 годам я хочу стать дизайнером мирового масштаба и одевать голливудских звезд».

3. Добавляем конкретику: «К 25 годам я хочу стать дизайнером мирового масштаба, с сетью магазинов в Лондоне, Париже и Нью-Йорке, и хочу, чтобы мои наряды носили Анджелина Джоли, Кристен Стюарт и Билли Айлиш».

4. Обозначаем ресурсы.

— Мне нужны деньги на обучение, создание марки одежды и раскрутку бренда. На данный момент у меня есть сбережения в копилке.

— Мне нужны знания о том, как конструировать одежду и создавать ее дизайн. На данный момент я умею шить несложные вещи на швейной машине.

— Мне нужны навыки в ведении своего бизнеса. На данный момент таких навыков у меня нет.

— Мне нужны полезные связи в мире моды и дизайна. На данный момент я подписана в инстаграме на всех модных дизайнеров и моделей. И я могу посещать модные показы, заводя полезные знакомства.

— Мне нужно время на обучение и продвижение своей работы. На данный момент я могу выделять в день по 2 часа для того, чтобы учиться шить модные вещи по роликам в YouTube.

1. Кто может мне помочь и помешать?

- Мама может мне помочь найти хорошие курсы дизайна одежды.
- Папа может помочь, отрегулировав швейную машину и купив материалы.
- Интернет может помочь находить крутую информацию про новинки моды, дизайна, маркетинга.
- Подруги могут помочь сделать фотосессию с вещами, которые я пошью.

Кто может помешать?

- К сожалению, подруги могут мне и помешать, если будут слишком часто отвлекать меня от занятий.
- Знакомые могут мешать, если будут критиковать мою цель и обесценивать ее.
- Младший брат может нечаянно помешать, если начнет вредничать и портить мои вещи.

С подругой я договорюсь и объясню, что это важно для меня. Знакомых, которые будут негативно отзываться о моей цели, я просто не буду слушать и допускать в свой близкий круг общения. А брата попрошу не играть с моими образцами одежды и беречь мою работу.

2. Визуализация цели.

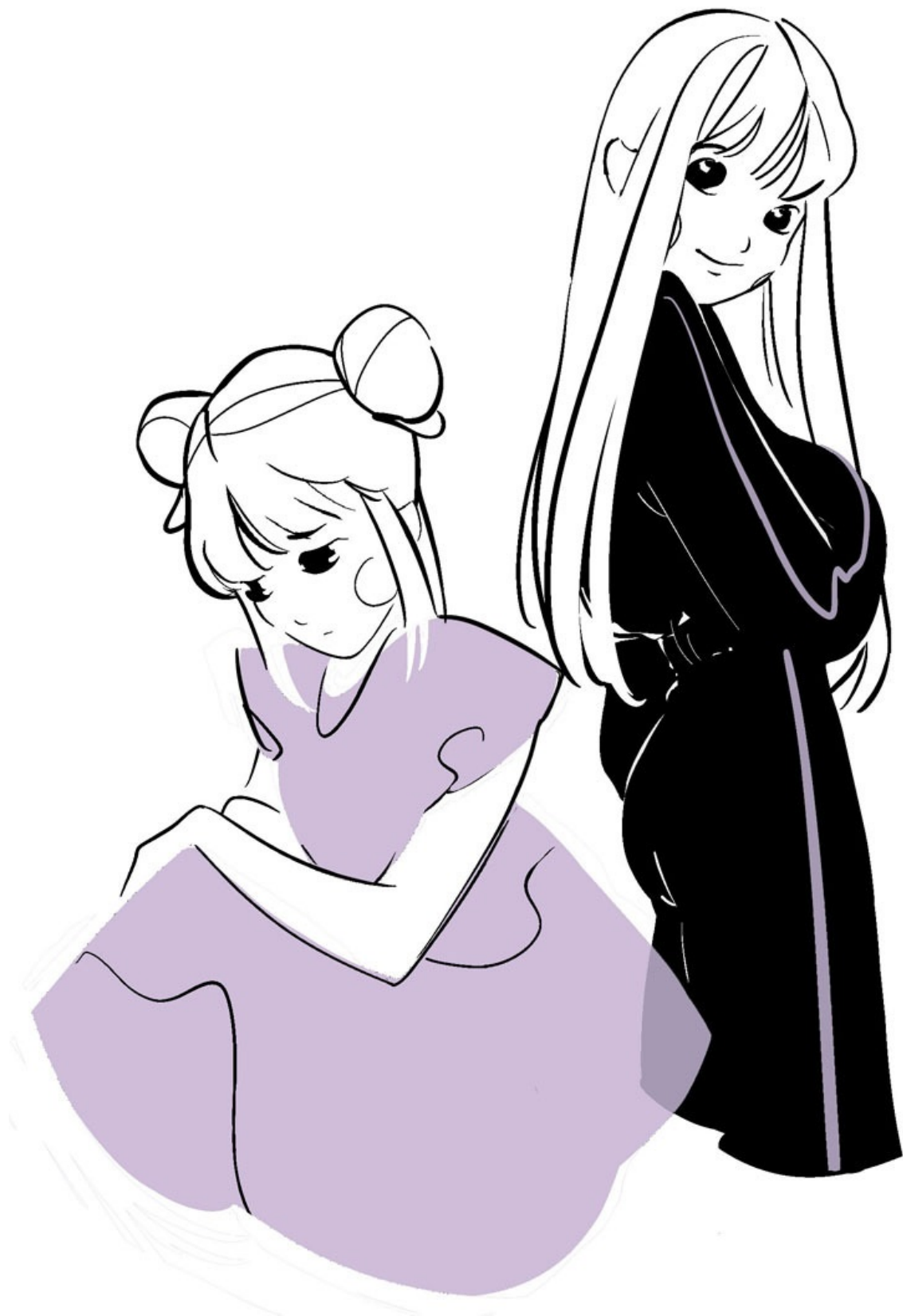
Я представляю во всех деталях магазин своей одежды: стильную витрину, красивые вещи, классные фото моих работ. Я вижу счастливые глаза людей, которые радуются моим творениям. Я вижу себя на подиуме после показа своей коллекции. И вижу людей в зале, слышу громкие аплодисменты. И я чувствую, что счастлива! И я бесконечно благодарна себе и миру за то, что моя мечта реализовалась и я достигла своей цели!

3. Пора сделать первый шаг.

Самый простой шаг на данный момент — это погуглить курсы кройки и шитья или курсы дизайна одежды и записаться на занятие. Ну, в путь!



**Ключ Пятый. Который открывает силу твоих
мыслей**



Спокойно, не спеши захлопывать книгу! Я знаю, как тебе, наверное,

уже успели надоест эти слова: мотивация, самонастрой, результат. Ведь все родители только об этом и говорят: как мотивировать детей учиться, делать уроки, помогать по дому и т. д. Каждый подросток только и слышит, что ему нужно развить мотивацию.

И как же это надоедает!

Давай честно: никто не любит пахать и уставать. Никто не хочет идти сложным путем. И это нормально! Нормально для человека искать комфортные варианты действия, удобные пути решения, оптимальные способы реализации своих планов, чтобы не загонять себя в состояние дохлого хомяка.

Поэтому когда я слышу от родителей: «Мой ребенок недостаточно старается!», я хочу спросить: «Недостаточно для кого? Для вас? А для него, может быть, это даже слишком большие старания». Кто вообще может определить, насколько сильно я стараюсь? Ведь только мне известно, сколько сил я вкладываю и какие усилия могу приложить.

Но иногда твоих сил недостаточно. Иногда у тебя бывает ощущение, что просто нет энергии или потенциала для каких-то действий. И вроде понимаешь, что нужно что-то делать, но нет никаких ресурсов, как будто внутреннее желание угасло. И вместо него только угнетенное состояние и ощущение, что всё впустую, всё не так. А все вокруг только и готовы, что критиковать и напоминать тебе, что ты сама допустила такую ситуацию, что это всё твоя вина и твои проблемы.

Почему так и от чего это зависит?

От нашего мышления!

Да, как ни странно, эти состояния зависят вовсе не от ситуации, в которой мы оказались, а от того, как мы эту ситуацию воспринимаем. И именно от нашего восприятия зависит, будет ли нам легко и просто решить появившуюся проблему, или она станет непосильной ношей, которая взвалится на наши плечики.

У людей существует два типа мышления. И этим мышлением определяется, успешно ли человек выходит из разных жизненных обстоятельств или постоянно живет в бесконечных проблемах.

Первый тип — это **мышление проблемы**. Когда люди с таким мышлением оказываются в неприятной ситуации, они думают следующим образом: «Это очень большая проблема! Кто в этом виноват? Я. И это постоянно так! Мне, конечно, тяжело. Но это жалкие оправдания! Как же мне решить эту проблему? Я не знаю выхода!»

Человек с этим типом мышления и с другими людьми разговаривает точно так же, в ключе проблемы. Например, разговор двух подруг может выглядеть так:

- В чем проблема?
- Да вот, не могу реферат написать.
- И сколько ты уже с ним возишься? Долго это продолжается?
- Уже неделю.
- Ну и кто в этом виноват?
- Да понимаешь, сначала времени не было, потом другие задания были, потом не могла найти нужную книжку.
- Ой, вечно ты оправдываешься!
- Но как же мне все-таки написать этот реферат?
- Это твоя проблема, разбирайся!

Заметила, как одна из подруг активно навязывает другой мышление проблемы?

В каждом вопросе, в каждой фразе звучит слово «проблема». Упоминания о том, что другая девочка сама виновата и ищет себе оправдания, только усиливают у нее состояние растерянности и отчаяния.

Что делает с нами такое мышление, разговоры в подобном ключе, вопросы в таком стиле? Они делают нас слабыми, уязвимыми, добавляют нам чувство вины и никак не помогают исправить ситуацию.

Беда в том, что многие люди, с детства привыкшие к такому мышлению, вырастают с ним и превращаются во взрослых с мышлением проблемы. И они передают такое мышление своим детям, которые тоже вырастают с ним.

А бывает ли иначе? Конечно!

Ведь у нас бывает и другой тип — **мышление возможности**.

Это такой подход в решении вопросов, когда мы не концентрируемся на проблеме, на том, кто виноват в ней, а фокусируем внимание на поиске решения. Человек с мышлением возможности тоже может оказаться в неприятной ситуации, может допускать ошибки. Ведь это нормально! Все мы в жизни иногда ведем себя неправильно и принимаем неверные решения.

Но человек с мышлением возможности говорит себе так: «Есть сложная ситуация. Что мне нужно сделать, чтобы выйти из нее? У меня есть три варианта действия. Ок, кто может мне в этом помочь? Хорошо! И какие важные выводы я могу сделать? Чему меня научила эта ситуация? Отлично, какой же вариант решения я выбираю? Выбрала. Значит, к делу!»

Чувствуешь разницу? Никакой вины, никаких печалей и терзаний, вместо них — поиск помощи, поиск решения и нормальный, адекватный вывод.

Если у нас есть две подруги с мышлением возможности, то их диалог будет звучать так:

— А что у тебя за сложности?

— Да вот, не могу реферат написать.

— А какие есть варианты?

— Можно попросить маму помочь или поговорить с учителем, чтобы перенести сдачу. Или не пойти завтра гулять, а побыть дома и сделать задание.

— А кто кроме мамы может еще тебе помочь?

— Интернет. А еще я могу попросить тебя или кого-то из одноклассников подсказать мне, как его лучше сделать.

— И какой вариант ты выберешь?

— А если я приглашу тебя и еще пару наших одноклассниц завтра к себе в гости? Тогда мы сможем вместе написать свои рефераты, будем помогать друг другу.

— Отличный план, давай!

— Ок. И на будущее запомню: если есть сложное задание, то не надо раскисать и не надо оттягивать его на последний момент.

— Точно!

А теперь давай повторим, что относится к мышлению проблемы, а что к мышлению возможности.

Проблема:

— Что случилось?

— И давно это продолжается?

— И кто в этом виноват? Это же твоя вина!

— Ты опять оправдываешься! Не надо вечно искать

виноватых, тебе бы только спихнуть на кого-то свою ответственность!

— И что, ты так ничего и не собираешься делать?

— Все ясно, ты как всегда!

Возможность:

— Что произошло?

— Как ты можешь исправить ситуацию? Какие есть варианты действий?

— Кто может тебе помочь? Какие решения еще можно найти?

— Какие выводы можно сделать из этой ситуации? Какой урок можно вынести из этой истории? Какой опыт тебе это дает?

— Как ты собираешься поступить?

— Вперед, действуй! У тебя все получится!

Почему важно развивать у себя мышление возможности? Потому что это самый простой и понятный путь для решения своих задач.

Появилась плохая оценка? Вместо того чтобы грызть себя и оправдываться перед родителями, можно отнестись к этому не как к проблеме, а как к задаче, которую просто нужно решить. Поссорились с подругами? Можно смотреть на это не как на трагедию всей жизни, а как на неприятный инцидент, который можно урегулировать. И так во всем.

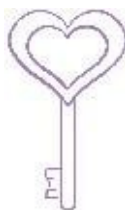
Если мы привыкаем мыслить именно так, то нам гораздо легче жить. Ведь слишком часто нам говорят: «Да брось, относись к ситуации проще, смотри на вещи позитивно!» Но это невозможно, если не натреновано мышление возможности.

Да, такое мышление надо именно тренировать!

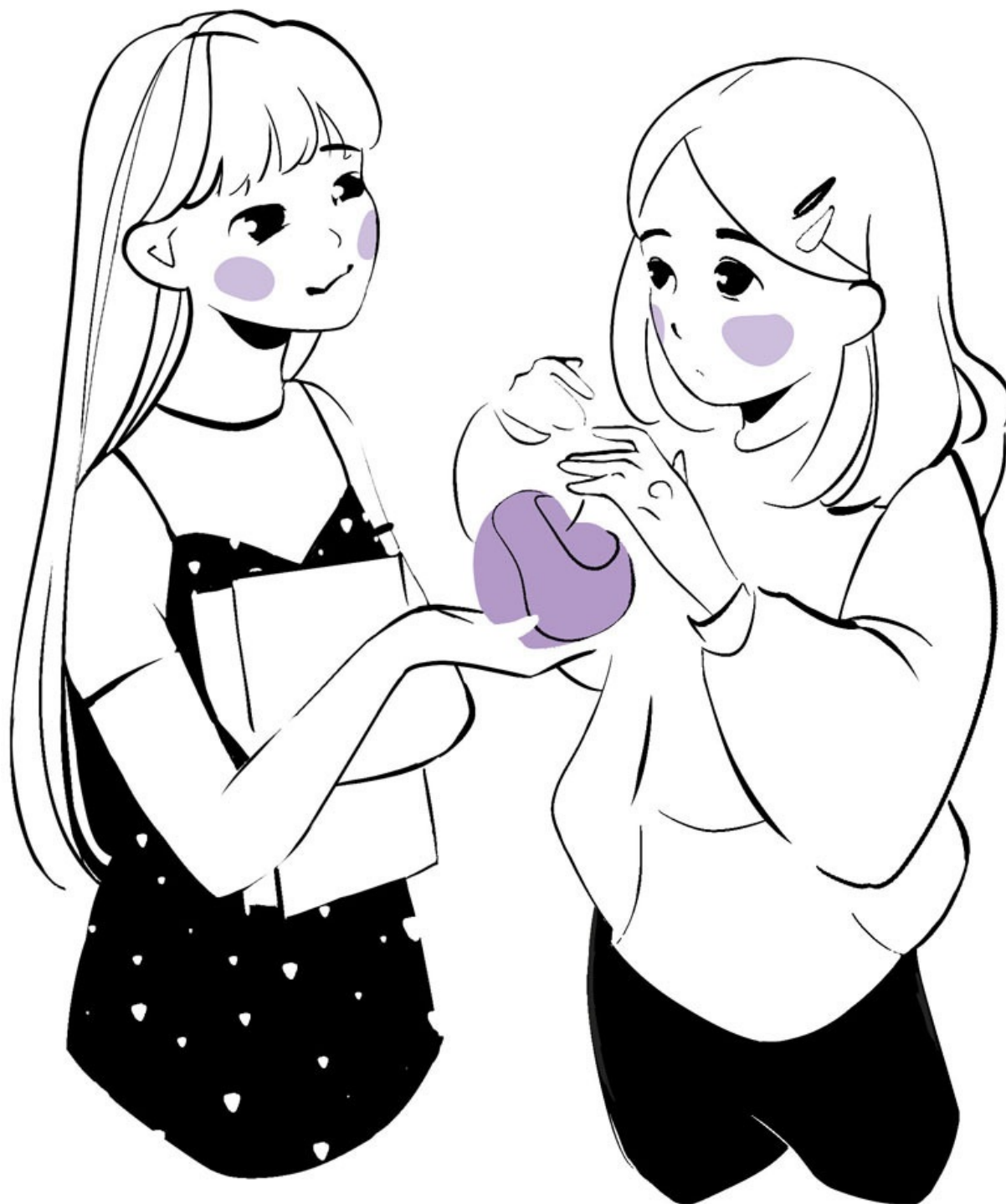
Наш мозг нуждается в тренировке так же, как и наши мышцы. И если мы можем подкачать пресс и ноги, то и нужное мышление нам тоже **необходимо тренировать и встраивать в свое сознание.**



Часть 2. Ключи к пониманию твоего окружения



**Ключ Шестой. Который открывает секреты
дружбы и не-дружбы**



Что может быть страшнее одиночества?

Когда не с кем поделиться своими мыслями и переживаниями, когда никто не может поддержать тебя и успокоить в трудную минуту. Когда не с кем разделить радость и посмеяться над классной комедией. Когда ты одна,

возникает ощущение, что у тебя внутри огромная бездна, дыра в душе, которая просто сжирает тебя.

Когда нет друзей, любимых, единомышленников — это страшно и больно. **Но еще страшнее, когда у человека есть друзья и близкие, а ему все равно одиноко.** Потому что не всегда те люди, которых мы считаем друзьями, действительно наши друзья. Не всегда они могут по-настоящему нас понять и поддержать. Не всегда они могут ценить нас и принимать такими, какими мы есть.

Существует много стереотипов, касающихся общения, дружбы и взаимопонимания. Ошибочные мнения, к которым люди привыкли, очень мешают нам заводить истинно ценные отношения, делают нас зависимыми от окружающих, их точки зрения и их требований.

Давай поговорим о самых распространенных мифах о дружбе и отношениях.

Если человеку не скучно и не грустно, когда он один, то он самодостаточная личность.

Миф 1. Человек не может быть счастлив в одиночестве.

Почему-то считается, что для того, чтобы быть счастливым и по-настоящему состоявшимся человеком, необходимо иметь много друзей, постоянно быть рядом с кем-то. Но это не всегда и не для всех так. Если для ощущения счастья нам обязательно нужен кто-то другой, то это говорит о том, что прежде всего сами себе мы не интересны. Если мне плохо и скучно наедине с собой, это признак того, что я зависима от других людей. На самом деле, если человеку не скучно и не грустно, когда он один, то он самодостаточная личность, и это здорово. Значит ли это, что вообще стоит отказаться от друзей и общения? Конечно, нет. Но часто человек, которому достаточно комфортно и без множества друзей вокруг, думает, что с ним что-то не так. Что он какой-то «не такой», что ему нужно во что бы то ни стало заводить разные знакомства, поскольку все считают это нормой.

Миф 2. Настоящий друг или подруга — это на всю жизнь.

Это тоже большое заблуждение. **Друзья — это люди, которых объединяют общие интересы** и ценности, взаимная симпатия. Но со временем интересы и ценности могут меняться. И если раньше тебе было интересно с твоей подругой, то, например, сейчас у тебя изменились вкусы,

а у нее изменилось поведение. И ты понимаешь, что вам особо не о чем разговаривать, что в вашем общении все меньше радостных моментов. Это значит, что вовсе не обязательно держаться за эту дружбу.

Когда между друзьями теряется близкая связь, но они продолжают поддерживать отношения, потому что «так надо и дружба — это на всю жизнь», результат получается абсолютно противоположный. Нарастает раздражение, множатся взаимные обиды. В итоге друзья могут совсем рассориться и превратиться во врагов. Чтобы не допустить такого развития событий, иногда лучше просто спокойно прекратить общение с тем человеком, который перестал быть близким. При этом можно сохранить хорошие, приятельские отношения и позволить каждому идти своим путем, с новыми друзьями и новыми интересами.

Миф 3. Ради друга нужно идти на жертвы и делать для него все, что угодно.

Это, пожалуй, самая неприятная манипуляция, которая бывает среди друзей. Такое убеждение иногда вынуждает людей требовать от своих друзей непосильных услуг, неоправданных действий. Оно очень жестко нарушает ваши границы и ваши права, заставляет вас идти против своих принципов. Ну как же, это же ради друга! Но важно помнить, что настоящий друг, понимающий, чуткий, никогда не станет просить вас сделать ради него что-то, что будет в ущерб другому человеку.

Такие примеры самопожертвования хороши в литературе. У Александра Дюма мушкетеры готовы не только поступиться своими интересами ради друзей, но даже отдать жизнь. В литературе и кино примеры, когда человек ради друга отказывается от всей своей жизни, выглядят романтичными и очень возвышенными. Но в реальности стоит задать себе вопрос: действительно ли мой друг ценит меня, если хочет заставить поступиться ради него тем, что для меня важно?

Приведу один пример.

Подружки Лена и Катя занимались в балетной школе. Атмосфера в коллективе студии была напряженная, конкуренция высокая. Все девочки дружили «друг против друга», объединялись в небольшие группки, плели интриги, сплетничали. На носу как раз был серьезный смотр, на нем должны были отобрать балерин для выступления в новой постановке. Для совсем юных танцовщиц это был классный шанс попасть на

большую сцену и показать себя.

Лена была очень трудоспособной: постоянные тренировки, занятия у станка. Она понимала, что если только чуть даст слабину, то не выдержит конкуренции и более сильные девочки вытеснят ее. Катя же, наоборот, больше полагалась на свои природные способности, а они действительно были, и не так усердно выкладывалась на репетициях.

Перед отбором балерин она стала нервничать, потому что поняла, что уступает некоторым девочкам в уровне подготовки, в том числе и своей подруге Лене, но сдавать позиции не хотела. И тогда Катя стала просить Лену, чтобы та танцевала «вполноги», не в полную силу, чтобы специально подхалтурила, и тогда она сможет выглядеть не хуже других. «Ну это ради меня, ради нашей дружбы!» — такими сначала были ее уговоры. Когда Лена не согласилась, Катя стала угрожать: «Если ты не сделаешь это для меня, я вообще перестану с тобой общаться!» Но Лена стояла на своем: «Если ты со мной общаешься только для того, чтобы использовать меня в своих целях, то лучше и правда нам прекратить дружбу!»

После этого случая дружба действительно сошла на нет. Лена прошла отбор, Катя обиделась, что ее не взяли. Каждая пошла своим путем. Но Лена сделала вывод, которым поделилась со мной: «Если я понимаю, что подруга хочет, чтобы ради нее я отказалась от своего шанса, своей мечты, своих принципов, значит она мне не подруга».

Если человек обесценивает тебя, критикует и пользуется тобой — это не друг, а злостный манипулятор.

Миф 4. Другьям нужно прощать все, ведь даже если они обижают тебя, это же все равно другья.

Вот уж нет. Если человек обесценивает тебя, критикует, позволяет себе унижительные высказывания в твой адрес, подставляет тебя и пользуется тобой — это не друг. Это злостный манипулятор, которому выгодно держать тебя рядом с собой, чтобы была возможность самоутвердиться за твой счет. Подобные поступки не нужно прощать. Вернее, их можно прощать, но не стоит и дальше продолжать отношения с тем человеком, который так к тебе относится. Это не дружба, это ужасное бесчеловечное

поведение. Настоящий друг, наоборот, будет относиться к тебе бережно, внимательно, будет уважать твои чувства и стараться не задеть их. Только важно и самой уметь так же относиться к своим друзьям.

Миф 5. Друг всегда должен быть на твоей стороне.

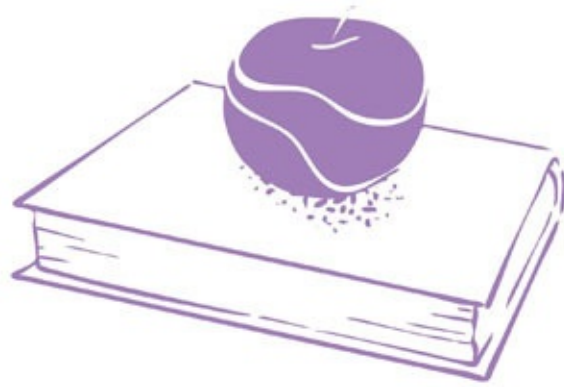
А вот и нет. А если ты не права, а если ты поступаешь нечестно, а если ты ведешь себя непорядочно? Или наоборот, если ты видишь, что твоя подруга ведет себя недостойно? Правильнее в такой ситуации будет честно сказать подруге: «Ты мне очень дорога, и я всегда поддерживаю тебя. Но сейчас я вижу, что ты не права и ты некрасиво поступаешь. Я не могу поддержать тебя в недостойных поступках». Честное отношение к поступкам друзей может пойти им на пользу, потому что заставит задуматься о своих действиях. И это и есть настоящая забота о друге: **не потакать всем капризам здесь и сейчас, а дать возможность объективно оценить свое поведение и исправить ошибки.**

Миф 6. Другам нужно доверять все свои секреты.

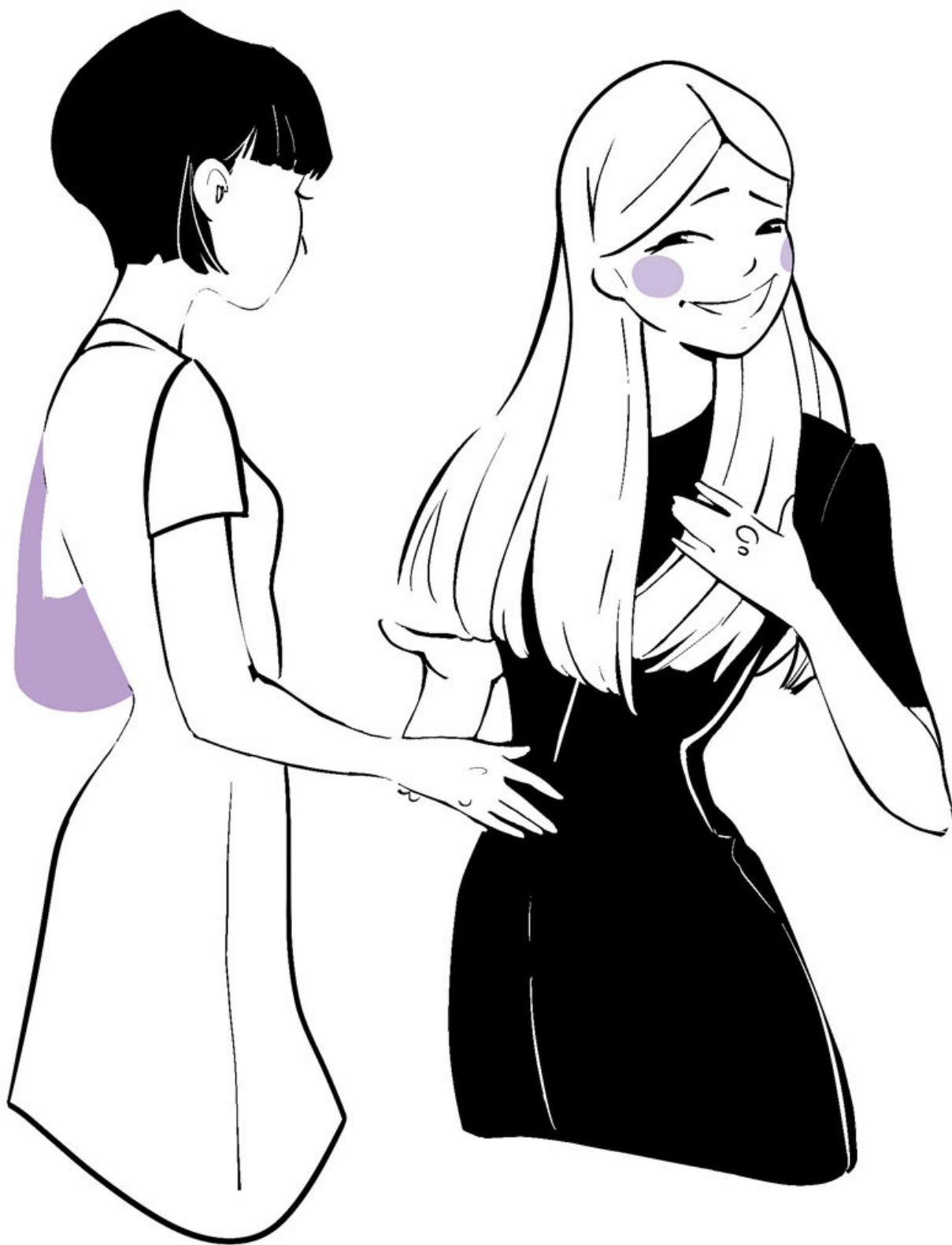
Тоже вряд ли. У каждого человека есть зона личного пространства и зона личной информации. Конечно, очень здорово, если с подругой установлен такой уровень доверия, что ей можно рассказать все, поделиться самым сокровенным и быть уверенной, что она сохранит твои секреты, не осудит тебя и никогда не использует это против тебя. Такие подруги — настоящее сокровище! Но если тебя вынуждают открыть какие-то секреты, которыми ты делиться не хочешь, и при этом уговаривают: «Ну расскажи, мы же подруги, с подружками надо делиться абсолютно всем!», то будь осторожна. Это может быть просто манипуляция. И **если ты не чувствуешь, что готова делиться самым сокровенным, то не стоит этого делать.**

Миф 7. Другья ни в чем друг другу не отказывают.

Тоже ошибочное утверждение. Скорее, можно сказать, что настоящие друзья видят ситуацию, когда у вас нет возможности сделать то, о чем вас просят. Заставлять друга выполнить все, что требуется, невзирая ни на что — это просто наглое использование его в корыстных целях. **Суть дружбы не в том, чтобы сделать другого человека удобным для себя, а в том, чтобы понимать и поддерживать друг друга по мере своих сил и возможностей.**



**Ключ Седьмой. Который открывает двери
настоящему друзьям**



А теперь речь пойдет о том,

как выбирать друзей, как устанавливать дружеские связи

И как определить, подходит тебе человек для дружбы или нет.

Когда мы говорили о самооценке, что еще важного мы могли заметить? Руководствуясь своим опытом и на примере многих моих знакомых, я отследила одну интересную особенность: **чем ниже самооценка у человека, тем менее приятное окружение он себе выбирает.** То есть он общается, знакомится не с теми людьми, с которыми бы ему действительно хотелось дружить, а с теми, кто, по его мнению, сможет дружить с ним. Такому человеку приходится подстраиваться под какую-то компанию, задвигать свои интересы куда подальше, угождать этим людям, стараться им понравиться.

Я знала одну потрясающую девочку, ее звали Ева. Ей было 13 лет, и у нее была масса друзей. Только друзья эти были, как выразились ее родители, неблагополучными.

Компания Евы действительно не была образцом прекрасного поведения. Мальчики и девочки уже курили, пробовали спиртное, иногда развлекались тем, что воровали что-нибудь в магазинах. Кто-то скажет, что это просто подростковые шалости, но они были уже слишком близки к нарушению закона, а это могло повлечь за собой очень неприятные последствия.

Когда мы стали общаться с Евой, я спросила, в чем для нее ценность этих отношений, почему ей важно быть в этой компании. И ее ответ оказался совсем неожиданным: «А что, разве кто-то другой захочет со мной дружить? Какие-то крутые ребята вряд ли станут со мной общаться».

Оказалось, она вовсе не считает эту компанию идеалом дружбы. Просто Ева была настолько неуверенной в себе, что даже мысли не допускала, что может общаться с успешными и интересными сверстниками, которые не развлекаются воровством в магазинах, а ходят в кино, на концерты, посещают художественные студии, побеждают на конкурсах, да и в целом живут разнообразной и насыщенной жизнью. Девочка считала себя некрасивой, неспособной, незначимой и потому выбирала себе в друзья тех, кто мог соответствовать ей.

Но когда через некоторое время Ева сумела разглядеть в себе прекрасные черты, которые раньше не замечала, ей стало

неинтересно с этими ребятами. Она открыла в себе способности к актерскому мастерству и стала заниматься в театральной студии. Там она с удивлением обнаружила, что ее считают очень симпатичной и обаятельной. Девочка увидела, что может развивать свои таланты, и поверила, что может общаться с теми, с кем захочет. В ее окружении появились интересные и талантливые люди, с которыми она по-настоящему круто проводила время. И ей уже не нужно воровать в магазине конфеты, чтобы заслужить одобрение друзей.

Поэтому я хочу предложить тебе проанализировать свое окружение. Подумай, по какому принципу ты выбираешь друзей. Приходится ли тебе приспосабливаться под какую-то компанию? Вынуждена ли ты делать что-то, что считаешь неправильным, лишь бы получить одобрение своих друзей? А действительно ли тебе нужно их одобрение? Почему оно важно для тебя? Может быть, стоит самой решать, какая ты и с кем тебе действительно стоит общаться?

Если абстрагироваться от реальной ситуации, попробуй сделать следующее. Возьми ручку, свой блокнот для практических заданий и ответь на вопросы:

1. Что я ценю в дружбе?
2. Как бы я могла описать моих идеальных друзей?
3. Как бы я хотел проводить время с друзьями?
4. С кем бы я хотела подружиться и почему?

А теперь еще три вопроса:

Хорошая ли я подруга и почему?

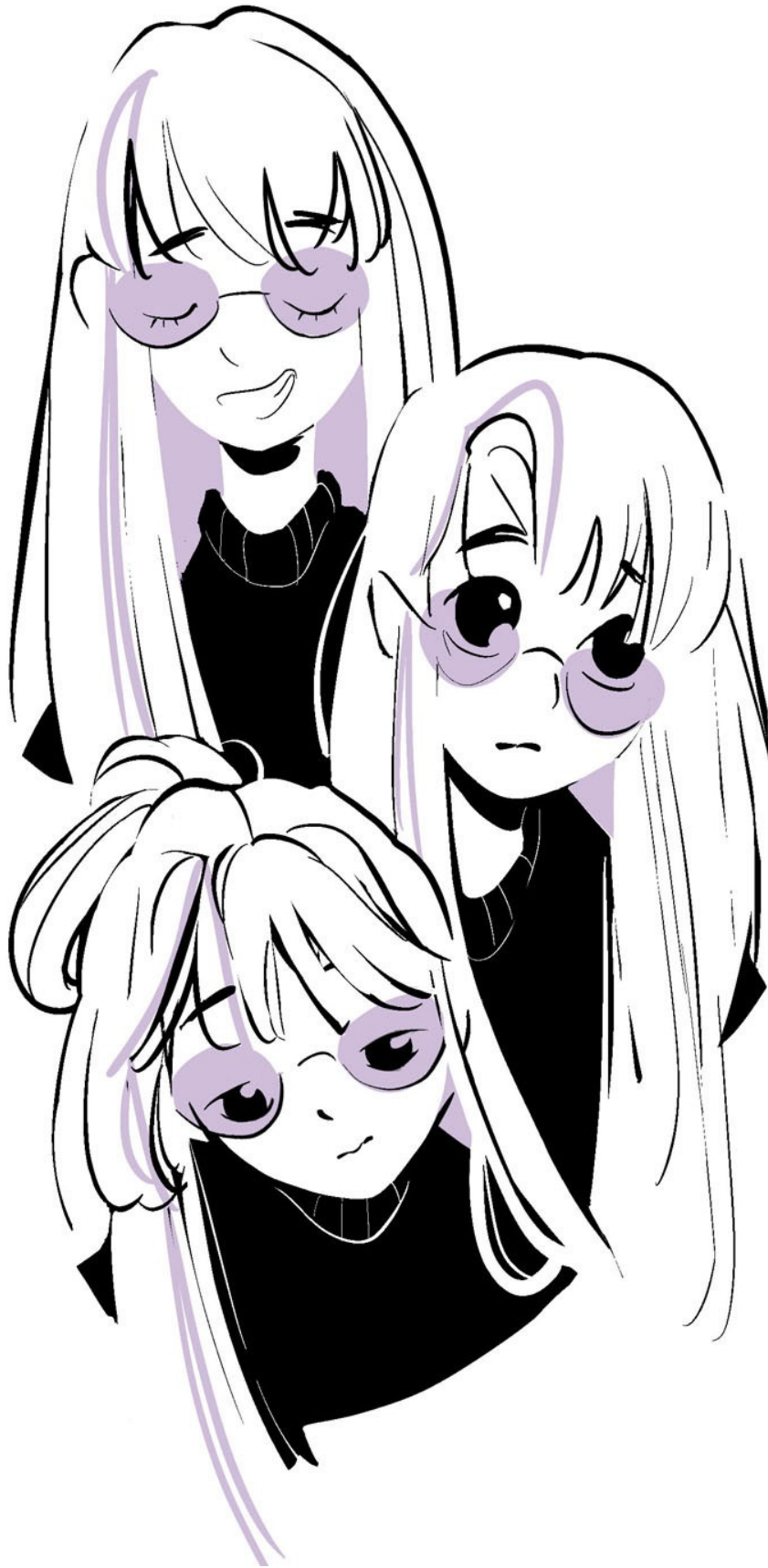
Какие хорошие дружеские качества есть во мне?

Почему дружить со мной — это здорово и интересно?

Если все это тщательно продумать, то у тебя определится картина нужных тебе дружеских отношений. А когда ты знаешь, чего конкретно хочешь, то этого достичь уже проще, чем если просто плыть по течению и хватать первое, что попадетсЯ.



**Ключ Восьмой. Который дает тебе возможность
быть везде и всегда в своей тарелке**



А как быть, если ты — новенькая?

Новый коллектив, все чужие, непонятная атмосфера, неясные традиции. Что делать, как находить друзей?

Прежде всего давай подумаем о том, как стоит воспринимать новые знакомства и новые коллективы.

Многих пугает переход в другую школу или класс, переезд в другой район. С одной стороны, это, конечно, сложно. Привыкать к новому месту, новым людям — на это требуется и время, и эмоциональные силы. Но с другой стороны, новый коллектив — прекрасный шанс для перезагрузки, возможность обновить себя, свое окружение, дать новый старт самой себе.

Ведь в любом коллективе бывают трудности, разногласия. И иногда их трудно устранить при устоявшемся порядке вещей. А на новом месте есть возможность задать тон таким отношениям, которые ты хочешь иметь.

Поэтому если тебе предстоит поиск новых друзей, стоит подумать и о том, какой свой образ ты хотела бы создать. Для этого есть специальная, очень эффективная практика. Здесь нужно только твое воображение и спокойная обстановка.

Образ — новая Я

Закрой глаза и представь, что ты как будто выходишь из своего тела и смотришь на него со стороны. Мысленно обойди вокруг него, присмотришься к нему внимательно. Оцени все детали. Присмотришься к своей внешности, к позе. Какая у этого тела осанка, как сложены руки, как стоят ноги? Опущена голова или поднята, в каком положении плечи? Подумай, в каком состоянии может быть человек, который стоит или сидит в такой позе. Что он чувствует, о чем думает?

Далее тебе предстоит работа Творца. Ты будешь создавать свой образ, будешь становиться такой, какой хочешь быть.

Присмотришься к своему телу, только не будь слишком требовательна и критична. Может быть, со стороны ты заметила, что хочешь добавить к своему образу какие-то новые детали. Другую прическу? Немного изменить стиль одежды? «Надень» на свое тело эти детали, внеси мысленно эти изменения. Оцени, как тебе?

А теперь подумай, **какие состояния ты хочешь себе добавить, какие ощущения**. Уверенность? Тогда со стороны посмотри, какая поза должна

быть у человека, уверенного в себе. Самооценку? Какая осанка должна быть у девушки, которая гордится собой и нравится себе? Обаяние, харизма? Какой взгляд, какая улыбка нужны харизматичной, обаятельной девушке? Привнеси все эти изменения в постановку того тела, за которым ты сейчас наблюдаешь в своем воображении.

Понаблюдай теперь за этим телом. Перед тобой как будто другой человек. Вместо унылой и печальной девочки ты видишь уверенную в себе, стильную, сильную, обаятельную особу. Она полна сил и энергии, она просто потрясающая! И она — это ты!

Теперь спокойно снова мысленно войди в это тело, **слейся с ним.** Оцени ту силу и энергию, которая есть в тебе. Прочувствуй ту позу и постановку тела, которую ты создала для этого образа. Запомни эти ощущения, эти эмоции и их проявление в своем теле. Теперь ты будешь такой, какой себя создала!

Ну а подкорректировать прическу или выбрать новую одежду будет уже проще. Ведь главное — это внутренний настрой. Его ты уже умеешь создавать. И внешние преобразования для него пройдут легко и радостно. А теперь я расскажу тебе одну историю.

Вика с мамой готовились к переезду в другой город. Маме предложили хорошую работу, а в том городе, где они жили, их уже ничего не удерживало. Викины папа и мама недавно развелись, последние полгода проходили в постоянных ссорах. Родители были заняты своими делами, выяснением отношений, на Вику внимания почти не обращали. Она замкнулась в себе, в своих проблемах, до которых никому не было дела.

В школе с одноклассниками тоже не ладилось. Девочка избегала шумных компаний, в которых лидировали королевы класса. Конечно, они были красивыми, шикарно одевались, тусовались в модных заведениях. А у Вики не было ни денег, ни подходящей одежды для таких выходов. В семье были финансовые трудности, особенно в последнее время, когда родители находились в процессе развода. И Вика сторонилась всех, да и одноклассники не особо шли на контакт.

При этом наша героиня очень круто рисовала. И на холсте, и на бумаге, и на планшете у нее получались настоящие шедевры. Только она почему-то скрывала свой талант. Еще Вика неплохо танцевала, да и школьные предметы давались ей без особого

труда. Правда, она все время не решалась подавать заявки на школьные конкурсы или олимпиады. Не хотела выпячиваться, боялась привлекать к себе внимание. И внутри нее постоянно боролись два состояния: желание показать свои способности, получить признание (ведь нам всем оно нужно) и страх, что ничего не получится, что все будут только потешаться над ней.

Но вот приближался момент переезда в новый город. Родители окончательно расстались, папа оставался на прежнем месте, а они с мамой готовились к новой жизни.

Сначала Вика была в жуткой тревоге. А что будет на новом месте? Как и с кем там общаться? А если ее не примут в новом классе? А если там окажутся совсем не доброжелательные люди? Но потом мелькнула мысль: «А что, разве здесь лучше? Здесь у меня все равно нет близких друзей, я всех сторонюсь, на меня и так косо поглядывают. По сути, терять мне особо нечего».

И как ни странно, эта мысль приободрила Вику. Действительно, если терять нечего, то есть надежда, что впереди ждет что-то лучшее. И девочка стала развивать эту мысль. «А что если этот переезд — сигнал о том, что я могу провести перезагрузку своей жизни? Что можно что-то начать заново? Обнулить и перезапустить свой образ жизни — это вариант!»

И Вика начала активно планировать, как она хочет жить на новом месте, чем будет там заниматься. Удивительно, но эти мысли придали ей уверенности и решительности. Вслед за этими планами появилась идея: «А что если не просто перезапустить свою жизнь, но и переделать свой образ?» И Вика стала думать, как бы она хотела выглядеть, как одеваться, как себя вести, как общаться с новыми знакомыми.

Когда переезд состоялся и девочка пришла в новую школу, она очень волновалась. Но все ее внимание было направлено на то, чтобы войти в класс с расправленными плечами, яркой улыбкой и открытым взглядом. Вика включилась в общение, стала охотно рассказывать, откуда переехала, показала одноклассникам свои графические работы. Она смогла задать тон общения, который никак не давался ей в старом коллективе. Ведь изменить существующее восприятие себя гораздо сложнее, чем создать новое. И смена места жительства дала хороший стимул для перемен — и внешних, и, что гораздо важнее, внутренних.

Вика с мамой живут в новом городе уже полтора года. И обе

считают, что переезд пошел им на пользу. Мама успешно реализует свои профессиональные проекты, а Вика нашла новых друзей, смогла раскрыться и проявить свои таланты.

И теперь, если ты готовишься к новому витку в своей жизни, к переходу в новый коллектив, ты можешь создать тот образ себя, которому всегда хотела соответствовать, но не решалась реализовать его в прежних условиях.

А чтобы легко наладить контакты с новыми одноклассниками или просто с людьми, которые появляются в твоём окружении, воспользуйся такими полезными советами:

1. Не спеши включаться в какие-то небольшие компании внутри большого коллектива.

Присмотрись внимательно, какие отношения между людьми в этой группе, кто является лидером группы, что здесь ценится, на что обращается внимание. Ты не должна мгновенно примыкать к какой-то стае. Не спеши следовать за толпой! Осмотрись, проанализируй людей вокруг себя и лишь потом решай, с кем бы тебе хотелось общаться.

2. Не жди, что тебя выберут в подруги. Решай сама, с кем бы ты хотела общаться.

Времена, когда считалось, что лучшее украшение человека — это скромность, ушли в прошлое. Сегодня одним из ключевых качеств является **проактивность**, то есть активная жизненная позиция, инициатива и смелые решения. Делай свой выбор! Не стесняйся определять, кто тебе интересен, с кем бы ты хотела общаться.

3. Не воспринимай предложение о дружбе как одолжение.

Конечно, если у нас проблемы с самооценкой, если мы сами не верим, что достойны только самых лучших друзей и самого лучшего окружения, то мы воспринимаем любое внимание к своей персоне как дар свыше. «О, класс, на меня хоть кто-то обратил внимание!» — так думает человек, который очень неуверен в себе. Но я надеюсь, что это не твоя история и что комплексы и сомнения, которые, может быть, и были в тебе, ты успешно проработала и оставила в прошлом. А потому ты имеешь полное право не

радоваться «хоть какому-то вниманию», а с достоинством принимать его. Зная, что ты заслуживаешь уважения, восхищения и отличных друзей.

4. Проявляй инициативу, знакомься с новыми ребятами.

Твой мир становится таким, как хочешь ты, когда ты сама начинаешь его формировать. Ты сама создаешь свою реальность!

В современном мире очень ценятся навыки новых знакомств, установки связей. Помнишь, мы говорили с тобой о ресурсах и о таком важном ресурсе, как связи, контакты? Неважно, сколько тебе лет — чем больше у тебя интересных и полезных контактов, тем лучше. Это может приносить пользу не только тебе. Благодаря своим контактам ты можешь помогать другим. Поэтому не стоит стесняться знакомиться с новыми людьми.

Учитывая, что мир сейчас стал совсем «маленьким» благодаря интернету, твои дружеские связи могут выходить далеко за рамки класса и школы. Предлагаю тебе подумать, с кем бы из интересных тебе людей ты хотела общаться. Может быть, есть кто-то, кто тебя вдохновляет, радует, восхищает? Музыкант, актриса, спортсменка? Подумай, ведь благодаря социальным сетям ты можешь напрямую общаться с этими людьми. Подписаться на страницу, писать интересные комментарии, вести диалог.

Твой мир становится таким, как хочешь ты, когда ты сама начинаешь его формировать. Друзья, интересы, связи, действия — ты сама создаешь свою реальность! И она не должна ограничиваться классом и подъездом. Мир огромен, но сейчас каждый человек в нем может стать тебе близок.

5. Будь открыта к новым знакомствам.

Ведь бывает так, что в своих мыслях, мечтах мы рисуем картинку большой дружной компании, полной смеха и веселья. Но когда кто-то пытается с нами познакомиться, мы теряемся, закрываемся и уходим от этого знакомства. Почему так происходит? Нас могут застать врасплох. К примеру, тебе интересен кто-то из твоего окружения и ты бы хотела дружить с этими людьми. Но когда кто-то из них задает тебе вопрос, пытаешься поговорить с тобой, ты не знаешь что ответить. Или из-за волнения лепечешь какую-то ерунду. Или вообще язык проглотила и, как рыбка, хватаешь воздух ртом.

Чтобы не оказаться в неловкой ситуации во время знакомства или

первых приятельских разговоров, подумай, как ты можешь отвечать на самые распространенные вопросы. Если ты — новый человек в коллективе, то у тебя обязательно спросят, откуда ты, чем любишь заниматься, чем увлекаешься. Продумай заранее, что ты можешь интересного рассказать о себе.

А чтобы твои знакомства проходили легко и интересно, предлагаю несколько полезных советов.

На самом деле завязывать новые знакомства не так уж сложно. Многие говорят, что это чуть ли не наука, что здесь столько нюансов. Но мне кажется, это не так. Ничего нет сложного в том, чтобы познакомиться с человеком, на это требуется совсем немного времени и усилий. Так что же для этого нужно? А нужно три основных навыка: уметь себя представить, уметь завязать разговор и уметь отвечать на вопросы.

Умение себя представить

Способность подать себя в нужном свете, преподнести свои лучшие качества и нужные стороны называется **самопрезентация**. В это понятие входит сочетание внешних и внутренних качеств, черт характера, умений и талантов. Например, твой внешний образ показывает, что ты очень романтична и что ты неординарная личность. При разговоре ты упоминаешь о своих талантах и сфере интересов и при этом умеешь тут же рассмешить собеседника. Поздравляю, в таком случае твоя самопрезентация прошла на высшем уровне!

Главная задача самопрезентации — создать у собеседника нужное о тебе впечатление, сделать так, чтобы ты и твой образ точно запомнились.

Если тебе предстоит представлять себя перед новым коллективом или ты просто планируешь активно знакомиться с новыми людьми, то стоит изучить технику краткого представления. Что же это такое?

Краткое представление — это самопрезентация за одну минуту. И это максимум! Потому что незнакомый или малознакомый человек, который пока еще не знает о том, какая ты интересная, вряд ли сразу захочет выслушивать твои долгие рассказы о себе. Задача краткого представления — заинтересовать собеседника, сделать так, чтобы дальше

он сам уже задавал вопросы о тебе и просил подробнее о чем-то рассказать.

В кратком представлении нужно упомянуть самое основное: как тебя зовут, откуда ты, чем занимаешься и какая у тебя сфера интересов. Еще здорово было бы добавить о себе парочку удивительных фактов. Такой рассказ даст возможность людям, которым ты это рассказываешь, включиться в дальнейшую беседу.

Предлагаю порепетировать

Например, моя краткая презентация будет такой:

Меня зовут Анна Просветова, я живу в Киеве и изучаю психологию. Раньше я работала на радио и на телевидении, но потом полностью сменила вид деятельности и теперь обучаю людей психологии, пишу статьи и книги, веду различные тренинги. У меня есть дочь, ей 18 лет, и она спортсменка мирового уровня. А еще я люблю вышивать, ткать и питаю огромную слабость к животным, особенно к собакам. Не могу пропустить ни одного песика на улице, сразу обращаю внимание, какие они чудесные. Обожаю путешествовать и открывать новые страны и новую еду в них. Да, я очень люблю вкусно поесть.

Я попросила нескольких знакомых мне девочек составить для примера свои краткие представления. И вот что получилось.

Привет, я Кристина. Мне 16 лет, и я абсолютная фанатка хип-хопа. Я танцую в этом стиле с девяти лет и мечтаю когда-нибудь побатлиться с самыми крутыми мировыми хоперами. В школе мой любимый предмет — литература. Люблю хорошие книги, но почему-то их не ставят в школьную программу. У меня не так много друзей, но огромный круг единомышленников и классных приятелей. А еще я умею очень громко свистеть и легко делаю сальто.

Привет, я Оля. Учусь в седьмом классе обычной школы. И честно говоря, просто ненавижу математику и все точные науки! Правда, не понимаю, как люди вообще разбираются в этих цифрах. Зато мне очень нравится рисовать и делать все руками: лепить, вязать, создавать всякие штуки ручной работы. Я подписана на все возможные станицы классных мастеров в этом

направлении и хочу когда-нибудь открыть свою лавку вещей ручной работы. Я уверена, что заработаю на этом много денег. Кстати, про деньги. Я уже продала несколько своих работ и смогла сама купить себе телефон!

Меня зовут Даша, и все говорят, что я растеряша. Это правда, я каким-то странным образом умудряюсь все терять и забывать. Мама считает, что я рассеянная, но мне кажется, что я просто мечтательная. Я постоянно мечтаю о каких-то далеких мирах. Например, о том, что буду путешествовать по разным странам и вести свой блог о нестандартных поездках. Я мечтаю, что обязательно испробую все виды транспорта: и водные, и воздушные, и наземные. И еще я мечтаю, что создам какой-то свой вид путешествий, который даст возможность всем людям ездить туда, куда они пожелают. У меня есть три брата, и я надеюсь, что они помогут реализовать мою идею.

На этих примерах стало более понятно, как можно кратко представить себя и заинтересовать слушателей. Ведь по каждому пункту в описании этих девушек можно задать столько вопросов! А какие вещи ты делаешь вручную? А сколько стоят твои работы? А у тебя есть видео, где ты танцуешь? Как можно посмотреть твои выступления? А на каких необычных транспортных средствах ты уже передвигалась? Масса вопросов для продолжения диалога и дальнейшего общения.

Умение завязать разговор

Но как? Ведь странно будет просто подойти к человеку и сказать... Да и что сказать? Чтобы не смущаться и не искать каждый раз нужную фразу, есть отличные варианты для начала разговора. Их всего три: **вопрос, шутка и комплимент**.

Вопрос. Только, конечно, не «который час» или «а где здесь остановка». Вопрос, благодаря которому можно завязать интересное знакомство, должен касаться того человека, с которым разговариваешь. Например: «Давно здесь учишься, тебе здесь нравится?», «Как ты думаешь, стоит брать факультативные уроки, которые предложили в школе?», «Ты увлекаешься музыкой? Что посоветуешь послушать?» Всем людям очень важно, чтобы с их мнением считались. И если твой вопрос будет касаться мнений, убеждений, интересов другого человека, ему будет приятно такое внимание и он будет ценить возможность поделиться своими мыслями с

тобой.

Шутка. Очень крутой способ установить связь с человеком, но только в том случае, если понятие юмора у вас совпадает. Чтобы не облажаться, перед тем как отпускать шуточки, узнай, что этому человеку кажется смешным. И когда ты будешь понимать это, действуй! Юмор и смех — это самые сильные инструменты сближения. Люди, которые смеются над одними и теми же вещами, точно найдут общий язык.

Комплимент. Универсальный способ завязать разговор с любым человеком. Можно сделать комплимент внешнему виду, умениям, характеру человека. И после этого задать вопрос, чтобы развернуть тему для общения. Но тут тоже стоит заранее нащупать сферу интересов человека. Например, ты знаешь, что девочка из твоего класса, с которой ты хочешь подружиться, увлекается модой и дизайном. Начать можно с простого комплимента: «У тебя сегодня очень классно подобран стиль. Ты сама себе komponуешь вещи или с кем-то советуешься?» И дальше можно продолжить разговор о том, как стилисты подбирают луки, как можно самой научиться так делать, какие дизайнеры или марки одежды самые интересные и так далее.

Умение отвечать на вопросы

Важно не просто задавать вопросы и проявлять инициативу в знакомстве, но и самой уметь отвечать на такие вопросы, когда кто-то другой заговаривает с тобой. Ведь не стоит забывать, что ты сама можешь быть для кого-то интересна, с тобой могут хотеть дружить и общаться. И когда кто-то стремится завязать с тобой разговор, отвечай спокойно, без вызова. Включайся в разговор, даже если он и не перерастет в крепкую дружбу.

Навыки ведения «светских бесед» всегда будут полезны тебе в будущем.

Сейчас многие взрослые люди посещают специальные тренинги, на которых их учат знакомиться и вести разговоры, потому что мало кто уделял этому навыку внимание с детства. А если ты уже будешь уметь вести непринужденную беседу, это станет большим плюсом для тебя не только в личном общении, но и в будущей профессиональной деятельности.

Отвечая на вопросы, учитывай следующие особенности.

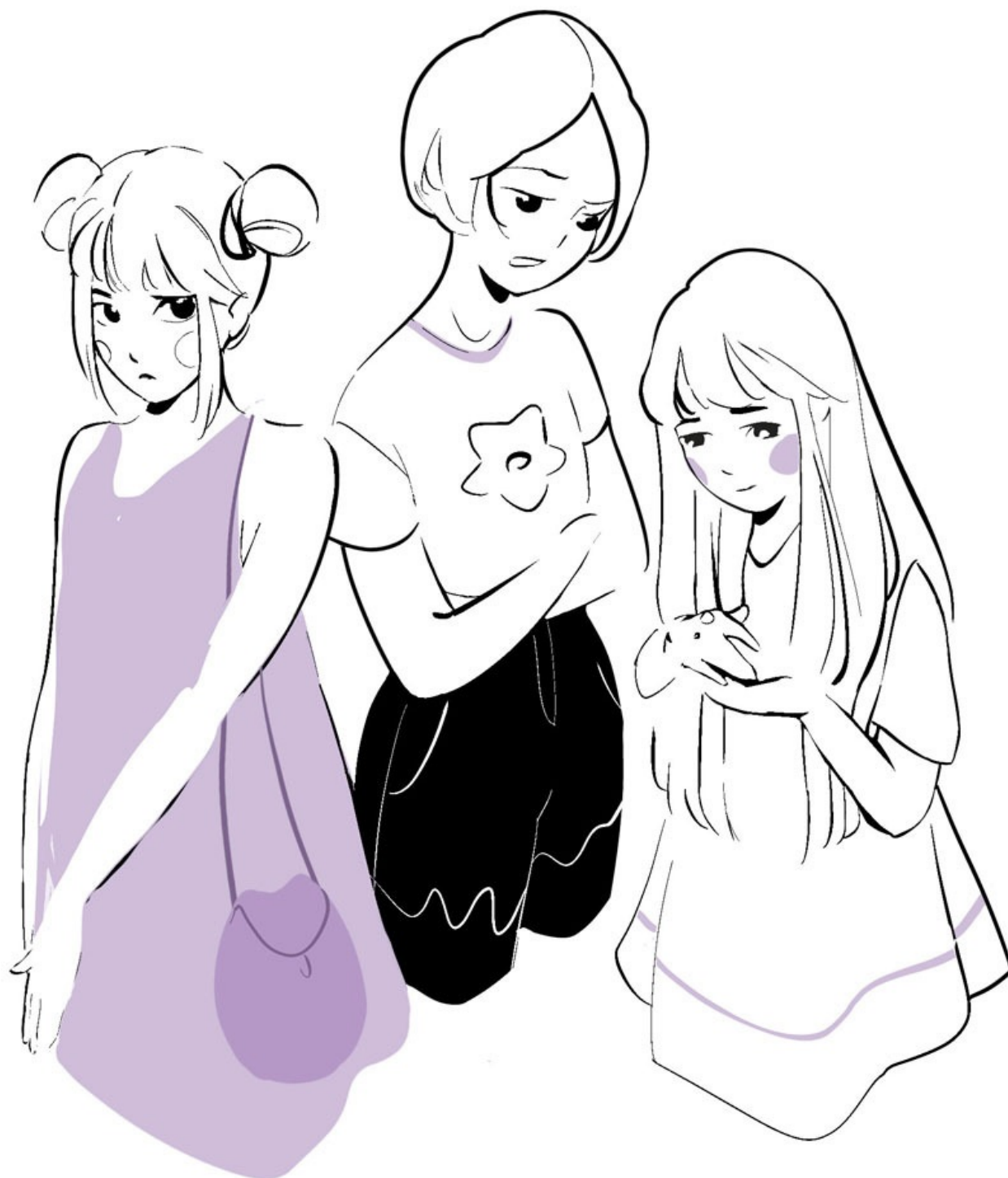
- Не отвечай односложно «да» или «нет» — так ты обрубишь дальнейшее обсуждение или превратишь его в допрос.

- Если тебе не нравится вопрос, не отвечай грубо. Но обозначай рамки личной информации. Можно сказать: «Я не готова об этом говорить, это личное». Таким ответом ты очертишь свои границы и покажешь, что их нужно уважать.

- Если ты не знаешь, что ответить, а человек ждет, то не будет ничего странного в такой фразе: «Я пока даже не знаю, что сказать. Я подумаю, мы можем продолжить это разговор позже».



Ключ Девятый. Который защищает от недругов



А если друзья оказываются вовсе не друзьями?

Не открою для тебя Америку, если скажу, что люди вокруг нас бывают не просто неприятными, но даже крайне жестокими. Есть те, для кого особый вид удовольствия — унижать, оскорблять других, издеваться

над более слабыми, демонстрировать свою силу за счет тех, кто не может защититься.

Это явление появилось не сегодня. Всегда, во все века существовали в обществе жертвы и агрессоры. Во взрослых коллективах одни, более сильные и агрессивные, тоже унижают и оскорбляют других, более слабых и уязвимых. Такое поведение тянется зачастую из детства.

Ситуация, когда кто-то постоянно издевается над другими, называется травлей. Или от английского слова bully (хулиган, задира) **буллинг** — процесс травли, издевательств.

Может быть, в своей школе или классе ты замечала такие ситуации, когда кто-то из твоих знакомых подвергается постоянным нападкам и оскорблениям со стороны других ребят. Возможно, и это очень печально, ты и сама подвергалась придиркам, унижительным действиям со стороны кого-то из одноклассников. А может, по неосторожности или по ошибке, ты и сама когда-то задирала кого-то из сверстников.

В травле всегда есть три стороны, и никто не застрахован от того, чтобы быть включенным в этот треугольник. В случае буллинга всегда есть **жертва, есть агрессор и есть наблюдатели**. Давай во всем этом разберемся.

Кто может стать жертвой буллинга? Да кто угодно.

Нет каких-то отдельных критериев, по которым обидчик выбирает жертву. Задирать могут детей из небогатых семей, потому что они плохо одеты. Обижать могут отличников, потому что они хорошо учатся и раздражают других детей своими успехами. Жертвой травли может стать и ребенок из обеспеченной семьи, потому что ему могут завидовать, ведь у него есть то, чего нет у других. Единственная отличительная черта, которая объединяет жертв буллинга — это мягкий характер, податливость, неумение оказать сопротивление. Более жесткий человек сразу пошлет обидчика куда подальше, а вот мягкий, доверчивый не может отстоять свои границы, поэтому становится легкой добычей для агрессора.

Кто становится агрессором?

Здесь все не так просто. Очень часто кого-то из ребят начинают травить и унижать те дети, которые в своих семьях переносят разные виды насилия. И физическое, когда ребенка жестоко наказывают, избивают, и моральное, когда родители или кто-то из родственников унижают и

оскорбляют его, и эмоциональное, когда ребенку запрещают показывать свои эмоции, не дают нормально выражать свои чувства. Но эмоции накапливаются, обида на семью и на весь мир, который допускает такое отношение, растет. И если ребенок не может дома отстоять свои границы, проявить свой характер, то он делает это где-то в другом месте. Например, в школе. Поэтому часто дети, которые издеваются над другими, сами глубоко несчастны. За жестокими действиями часто стоит глубокая внутренняя боль.

Но бывает и так, что агрессор — это просто человек, который привык, что ему все позволено. Он никого не уважает и считает, что он чем-то лучше остальных.

Наверняка его никогда не учили считаться с мнением окружающих, не объясняли прав других людей. И он не видел перед собой примера достойного общения и теплых человеческих отношений.

А что же наблюдатели?

Это основная масса людей, которые находятся вокруг. Они видят ситуацию травли, знают, что происходит. Но на то они и наблюдатели, что они просто смотрят со стороны и ничего не предпринимают. Иногда снимают на телефон, как один или несколько обидчиков издеваются над жертвой. И самое ужасное, что они ничего не делают, чтобы помочь. Хотя стоит только наблюдателям сказать агрессору: «Стоп! Хватит! Прекрати немедленно!», и он может остановиться. Ведь людей больше, вместе они сильнее. Но они часто просто молчат. Потому что привыкли: «не твоё дело — не лезь», «всем не поможешь, нечего и пытаться», «полезешь кому-то помогать — сам получишь» и так далее.

Стоит только наблюдателям сказать агрессору: «Стоп! Хватит!» — и он может остановиться.

Равнодушие к чужому горю и чужим проблемам становится нормой. И, к сожалению, часто наблюдатели не понимают, что кто-то из них тоже может стать жертвой, и точно так же остальные будут молча смотреть и никто не придет на помощь.

В классе Никита был самый странный. Так говорили учителя. Потому что он мог во время урока подолгу смотреть в

окно, шевеля губами, как будто тихо разговаривал сам с собой. Он часто оставался в стороне от одноклассников, рисовал чудные картинки и вообще был непонятым. На вопрос учителя мог сказать: «Не спрашивайте меня об этом». А однажды он поднял на уроке руку и спросил учительницу: «Тамара Сергеевна, а как вы спали сегодня? Вам что-то снилось?»

Тамара Сергеевна первая окрестила Никиту чудиком и постоянно так называла его перед другими учениками. Они же быстро подхватили эту кличку, но добавили и более жестоких эпитетов. И вот уже Никита стал объектом насмешек.

Особенно старались две девочки, самые активные и самые заметные в классе. Они не просто задирали его — они устроили настоящую травлю. Писали гадости на его парте, подкладывали ему в рюкзак всякий мусор, поджидали после уроков и продолжали доставать его по дороге домой. Одноклассники заметили, что это уже переходит все границы, что Никита постоянно терпит ужасные издевательства. А девчонки прикрывались поддержкой старших ребят, с которыми дружили, поэтому считали себя неуязвимыми.

Стали происходить вещи, которые уж совсем не вписывались ни в какие рамки. Девочки стали вытаскивать Никиту на «разборки», если он им перечил и пытался останавливать их нападки. Дважды они уже подбивали своих друзей побить Никиту. При этом и весь класс, и многие учителя были в курсе ситуации. Но никто не противостоял компании буллеров. Кто-то считал, что это не его дело, кто-то говорил, что Никита странный и сам виноват, что позволил с собой так обращаться, а кто-то просто был занят собой и не видел ничего вокруг, что не отвечало его интересам.

В очередной раз, когда девочки со своими друзьями устроили показательную травлю Никиты, побили его и отобрали деньги, наконец-то вмешались учителя и родители. Никита перешел в другую школу, с более дружным коллективом. Но суть в том, что девочки, которые были агрессорами в этой ситуации, остались в том же классе. А люди, которые привыкли быть агрессорами, ими и остаются. И если уходит жертва, то на ее место должна прийти новая.

Поэтому очень скоро после ухода Никиты нашелся новый объект травли. В этом же классе училась очень тихая и спокойная

девочка Настя, которая идеально подошла на эту роль. И агрессоры переключили свое внимание на нее. Теперь уже ей на парте писали всякие гадости, доставали ее оскорблениями и насмешками. Когда девчонки травили Никиту, никто не вмешивался, включая Настю. Все считали, что их это не коснется, ведь они не странные, они нормальные, даже классные. Но жертвой может стать любой, просто в тот раз «не повезло» Никите, а теперь «не повезло» Насте.

Но на самом деле везение здесь ни при чем. Просто важно понимать, что роли могут меняться очень быстро. И если наблюдатели остаются просто наблюдателями, то очень велик риск, что скоро и они перейдут в категорию жертв.

*Что же делать, если кто-то обижает и задирает тебя?
Как защищаться?*

В первую очередь нужно понять механизм того, как начинается травля. Обидчик выбирает себе жертву среди ребят, у которых мало друзей. Он понимает, что его некому будет защитить. Поэтому важно иметь не просто приятелей, а хорошую дружную компанию, быть в коллективе.

Далее обидчик прощупывает жертву. Сначала задевает какой-то одной обидной шуткой, комментарием и наблюдает за реакцией. Если человек сильно обижается, то для буллера это становится сигналом: «Найдено слабое место! Теперь я знаю, куда бить!» И издевательства усиливаются.

Поэтому нужно научиться не реагировать слишком болезненно на какие-то ехидные комментарии, иногда их можно вообще проигнорировать. **Обидчику неинтересно продолжать доставать жертву, если нет реакции.** Потому что в реакции жертвы для буллера и заключается смысл всех этих действий. Если жертва плачет, он наслаждается. Если жертва повержена, он чувствует свою силу. А если «жертва» пожалала плечами и не заметила обидной шутки, то агрессор теряет весь свой запал.

Поэтому если в твой адрес прилетел неприятный комментарий, проще всего его проигнорировать. Но если он повторяется и обидчик не намерен сдаваться, что делать тогда?

1. Не бояться ответить обидчику.

Посмотреть в глаза, расправить плечи и ответить твердо, но не агрессивно. Например:

— Эй, что за уродские туфли ты напялила? На помойке их нашла?

— Я думаю, это вообще не твое дело, где я беру свою обувь.

2. Не нападать в ответ.

Это только раздражает буллера. Это же так весело — будет драка, а может и не одна! Это то, чего он добивается. Важно обозначить, что тебе вообще не интересно включаться в этот процесс.

— Слушай, чучело! Ты что, считаешь, что самая умная тут?

— Зря стараешься. Я не собираюсь на это отвечать.

3. Попробовать поговорить с обидчиком один на один, без посторонних.

Поговорить спокойно и открыто. Выяснить, почему он так себя ведет, чем вызвано его отношение, и договориться о нормах общения.

Алина пришла в новый класс после второй учебной четверти. Все дети в этом классе учились вместе с первого года. Был уже слаженный коллектив, со своими лидерами и аутсайдерами. Но когда появилась Алина, внимание лидеров полностью переключилось на нее. Видимо, почувствовав в ней конкурентку, несколько самых ярких девочек класса стали ее задевать: то комментарий отпустят какой-то обесценивающий, то подставят перед учителем.

Особенно старалась Женя, самая бойкая и дерзкая. В Алине ей не нравилось все: и внешность раздражала, уж больно симпатичная, и ум, уж сильно умная, и характер, уж слишком веселая. Поэтому доставала она ее все сильнее.

Алина понимала, что вести войну со всем классом, который объединится вокруг Жени, она не готова. Вряд ли одноклассники поддержат ее, ведь она новый человек, а Женя уже всем давняя подруга. И тогда девочка решилась на простой, но довольно смелый шаг. Она подошла к Жене после уроков и предложила пройтись поговорить. Женя ответила усмешкой: «Ты думаешь, мне есть о чем с тобой разговаривать?» Но Алина решила довести дело до конца: «Ну вот, заодно и выясним».

Когда они остались наедине, без любопытных глаз, Алина

задала вопрос напрямую: «Я понимаю, что чем-то раздражаю тебя. Понимаю, что ты хочешь мне что-то доказать. Давай начистоту: в чем проблема? Я тебе чем-то мешаю?»

Женя не была готова к такому повороту. Просто особенность задир в том, что часто они могут довольно смело выступать «на публику», когда есть наблюдатели, когда есть перед кем устраивать шоу и когда есть поддержка. Если же разговор происходит один на один, агрессор зачастую становится просто обычным человеком, таким, какой он есть.

Алинина обидчица немного растерялась. «Да нет никаких проблем. Но да, ты меня и правда бесишь», — она попыталась держать марку. «Понимаю. Поверь, ты тоже не вызываешь у меня восторга. И честное слово, я тоже могу быть резкой. Я не думаю, что тебе понравится, если я буду унижать тебя перед твоими друзьями. Но предлагаю договор: ты прекращаешь доставать меня, а я не мешаю тебе. Мы можем сколько угодно раздражать друг друга, но вести из-за этого войну не вижу смысла», — сказала Алина.

И Женя согласилась. Ведь стало понятно, что Алина не такая уж легкая добыча и есть риск потерять свой авторитет. Подругами они, конечно, не стали, но нападки прекратились, и девочки не мешали друг другу.

Я прекрасно знаю, что такая реакция стоит огромных усилий с твоей стороны. Это очень страшно — становиться жертвой подобных нападков. Это очень больно. Это ранит в самое сердце, и иногда ты ощущаешь полное бессилие перед злобным человеком, который почему-то вдруг просто решил тебя ненавидеть. Но если в тот момент, когда нужно ответить спокойно и уверенно, ты соберешь все силы и сможешь не показать свою слабость, сможешь отстоять свои границы — ты станешь себя уважать и ценить еще больше! Твоя уверенность вырастет, потому что ты увидишь, какой грандиозной внутренней силой ты обладаешь! Ты — Сила, ты — Личность, ты способна расправить плечи и гордо поднять голову!

Да, возможно, потом, наедине с собой, ты выдохнешь и дашь волю эмоциям. И это нормально! **Ты имеешь право грустить, расстроиться, имеешь право чувствовать свою уязвимость.** Ты можешь даже поплакать. Только это все равно будут слезы сильного человека, победившего свой страх.

Но кроме твоих внутренних сил тебе могут помочь и внешние факторы. Всегда помни о том, что если ты подвергаешься травле, **не нужно об этом молчать!** Не нужно скрывать это!

Если ты подвергаешься травле, не нужно об этом молчать!

Прежде всего нужно рассказать об этом родителям, учителям, друзьям. Не стыдно и не страшно просить помощи! Жертва не виновата в том, что ее обижают. В насилии и травле всегда виноват тот, кто это насилие совершает. И важно не бояться говорить об этом. Родителям будет необходимо связаться родителями буллеров, с учителями, директором школы. Такие ситуации требуют от тех, кто стал жертвой травли, большого мужества. Ведь придется снова об этом рассказывать, снова переживать те же ужасные чувства. Но это нужно, чтобы остановить травлю.

Что еще может помочь? Поддержка истинных друзей. Поэтому если в школе у тебя нет хороших друзей, которым ты можешь доверять, не стоит отчаиваться. Школа — это далеко не единственное место, где ты можешь найти единомышленников и свою «группу поддержки».

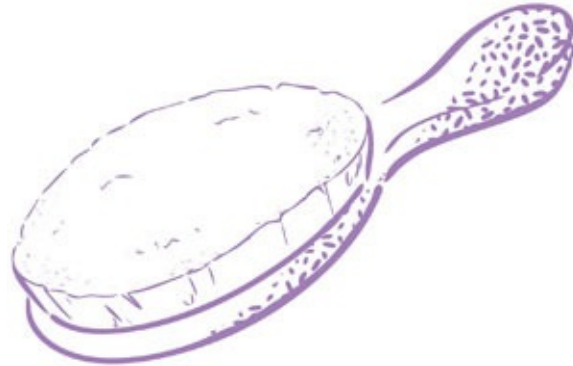
Какие у тебя есть увлечения? Найди для себя секцию, студию развития, где тебе было бы интересно. Там точно будет больше шансов найти достойных друзей, с которыми тебя будут объединять общие взгляды, стремления, занятия и где ты сможешь найти поддержку и понимание.

И конечно, важно подумать о том, не стала ли ты сама агрессором по отношению к кому-то. Иногда бывает, что мы видим перед собой кого-то, кто нам так не нравится, так раздражает нас одним своим видом, что так хочется ему об этом сказать.

Личное неприятие кого-то случается, это нормально. У каждой из нас есть свои субъективные установки о том, кто и что нам нравится, что мы считаем ужасным, некрасивым или глупым. Но здесь важно разобраться: а все ли обязаны соответствовать моим личным стандартам? Каждый ли человек обязан быть таким, как нравится МНЕ?

И как раз важно понять, что **каждый имеет право быть таким, каким он есть.** Мне это может не нравиться, я могу считать что-то в человеке некрасивым или неправильным. Но он имеет право быть таким, каким есть. Ведь я же не меняю себя только потому, что кого-то раздражает моя прическа. И я не стану менять свой стиль только потому, что кого-то этот стиль раздражает. И личное раздражение уж точно не повод оскорблять человека, унижать его и дразнить.

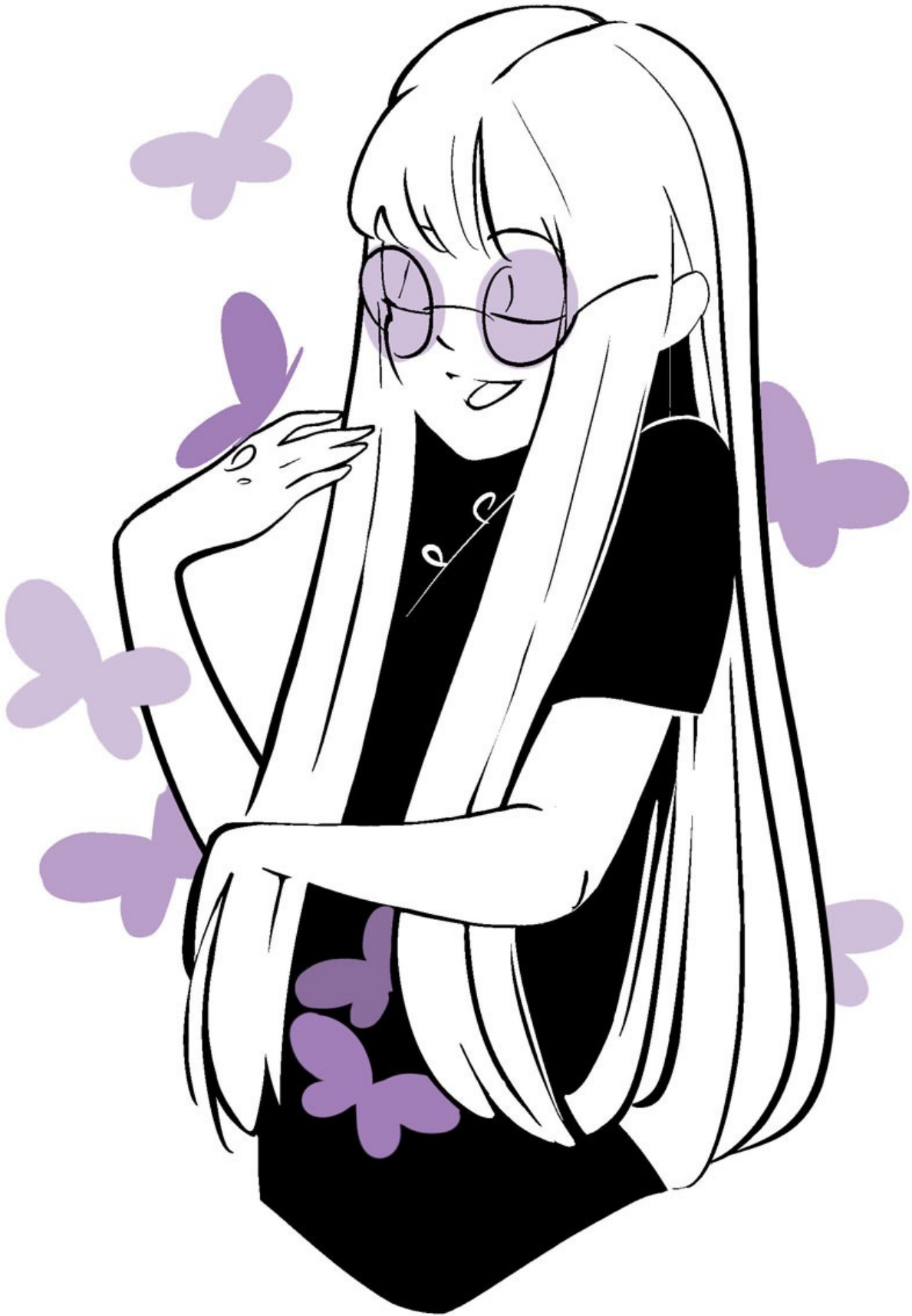
Мы все разные, и в этом вся прелесть. Самое крутое, что может быть в обществе — это когда каждый имеет право на свою индивидуальность, и все уважают это право. Кто-то с дредами, кто-то с розовыми волосами, кто-то в брендовой одежде, а кто-то в простых шмотках, кто-то увлекается поэзией, а кто-то рубится в «Майнкрафт». И все уважают особенности других людей.



Часть 3. Ключи для понимания твоих отношений



Ключ Десятый. Который открывает твоё сердце



Однажды ты просто понимаешь, что

твое сердце начинает стучать не так, как обычно...

Однажды вещи, которые были привычными, начинают иметь другое значение, мысли крутятся по-другому, эмоции зашкаливают. Кажется, ты теряешь себя или, наоборот, просто паришь в воздухе. И все это потому, что рядом появился кто-то. Кто-то, из-за кого сердце колотится. Кто-то, из-за кого ты начинаешь смущаться или делать какие-то глупости. Кто-то, рядом с кем хочется смеяться и рядом с кем становится тепло даже в самый морозный день. И однажды ты понимаешь, что влюбилась.

Если ты уже знаешь это чувство, то я хочу тебя поздравить. Да, именно поздравить, **потому что влюбленность — это прекрасно. Это приятно, трепетно, волнительно.** Иногда страшно и непонятно. Но определенно это одно из самых приятных состояний, которое только может быть у нас в жизни. Поэтому да, я поздравляю тебя с тем, что ты уже знаешь, какое это мощное чувство.

Если же в твоей жизни пока не было таких эмоций, то я тебе даже немного завидую. Потому что понимаю, какие прекрасные ощущения ожидают тебя впереди.

Но такие сильные переживания не всегда дарят радость и счастье. Не всегда наша любовь бывает взаимной. Не всегда у нас могут проснуться чувства к действительно достойному человеку. И не всегда он может вести себя с нами честно. Поэтому каждой девушке очень важно уметь распознавать свои эмоции и при этом уметь защитить себя и свои границы. Не поддаваться на манипуляции. И не стать жертвой, чьими чувствами просто воспользовались.

Итак, ты встретила в своем окружении кого-то, кто тебя по-настоящему волнует и очень тебе нравится. Что же делать? Молча вздыхать, надеясь, что он обратит на тебя внимание, или брать инициативу в свои руки? Будь уверена, нет ничего плохого или стыдного в том, чтобы не только принимать знаки внимания, но и самой эти знаки проявлять. Никто не умеет читать твои мысли, никто не может догадаться о твоих чувствах. Поэтому если тебе это действительно важно, ты можешь сама выразить свою симпатию.

Подруга недавно рассказала мне такую историю.

Она уже давно окончила школу, у нее уже есть семья. И вот она недавно была на встрече одноклассников. Естественно, все вспоминали школьные годы, и конечно, стали говорить о том, кто в кого был влюблен.

Тогда моя подруга сказала своему бывшему однокласснику, что втайне была влюблена в него в 10-м и 11-м классе. Ей казалось, что это развеселит его, ведь она так смешно описала, как она волновалась, когда садилась с ним за одну парту. Как она мечтала, что он возьмет ее за руку или обнимет. Она шутила про то, как на День Святого Валентина подписывала ему открытки, но не решалась отправить и хранила их в своем тайнике. Говорила, как старалась не показать своей симпатии и сохраняла вид неприступной королевы. И хоть моя подруга рассказывала об этом очень весело, ее бывший одноклассник почему-то не смеялся.

Он стал очень хмурым, грустно смотрел в сторону. «Почему ты такой серьезный? Ведь это так забавно, правда же?» — спросила подруга. На что он ответил: «Да вообще-то не очень. Я все школьные годы и потом еще несколько лет был влюблен в тебя. Я мечтал о тебе, о твоей улыбке, порой просто сходил с ума. Но ты всегда так подчеркнуто отстраненно себя вела, была такой жесткой, резкой, что я боялся даже намекнуть тебе о своих чувствах». «Получается, мы оба нравились другу другу и даже были влюблены, но оба держали дистанцию», — удивилась моя подруга. «И возможно, упустили что-то важное в нашей жизни», — подтвердил ее одноклассник.

Эта история лишь подтверждает, что ты никогда не можешь знать о чувствах другого человека, и он не может догадаться о твоих. Поэтому не стоит закрывать их в себе.

И если ты испытываешь по отношению к кому-то сильные эмоции, то стоит в них разобраться. Симпатия, влюбленность, привязанность, любовь, нежность — существует масса оттенков этих чувств. А кто-то не делает различий и просто называет это любовью. Так что же это за чувство?

Его можно рассматривать с разных точек зрения. Романтик скажет, что любовь — это величайшее чувство, рождающееся в душе человека. Философ заметит, что любовь — это самая большая иллюзия человечества.

Психолог констатирует, что это набор эмоций и состояний, которые мы испытываем рядом с другим человеком. Священник назовет это чувство благодатью, которую дарит бог. А по мнению биолога и физиолога, любовь — это... реакция организма! Да, вот так, ведь мы можем ощущать это чувство абсолютно на простом, физическом уровне. Те состояния, о которых мы говорим «летает на крыльях любви», «от любви голову потерял», «от любви бабочки в животе» — это физиологические реакции.

Что же происходит с нашим организмом, с нашим телом, когда мы влюблены?

Все наши эмоции прочно связаны с гормонами, которые вырабатываются у нас в организме. Переизбыток определенных гормонов приводит к нестабильному поведению, резким перепадам настроения. Поэтому, когда мы влюблены, мы склонны то впадать в отчаяние из-за какого-то пустяка: «Ах, он не перезвонил мне, все пропало, это конец всей жизни!», то радоваться и прыгать до потолка: «Ура, он прислал мне смайлик!» Мы плохо контролируем свои эмоции, мысли вообще не поддаются никакому осознанию, и поэтому мы можем делать какие-то вещи, которые в «нормальном» состоянии не сделали бы никогда.

Итак, начинается все с *симпатии*.

Тебе кто-то очень нравится, тебя буквально тянет к этому человеку. Хочется быть с ним рядом, сесть поближе, прикоснуться к нему, улыбаться вместе. В этот момент в твоём организме вырабатывается тестостерон и эстроген — это те гормоны, из-за которых у нас появляются «бабочки в животе» и тяжелеют ноги. И да, голова у нас может кружиться не только от счастья, но и из-за этих гормонов.

Затем следует *влюбленность*.

Твой объект симпатии отвечает тебе взаимностью. **Вот оно, счастье!** И кроме счастья ты можешь ощущать действие дофамина — гормона, который дарит радость и воодушевление. Но чуть только что-то не так, как нас накрывает норадреналин — гормон стресса. И вот уже земля уходит из-под ног, ладонки потеют, сердце сильно бьётся. И потом мы снова тонем в волне любви и нежности — это вышел на сцену гормон серотонин. Если его мало в организме, мы можем впасть в депрессивные состояния, а вот когда его слишком много, то мы просто сходим с ума от счастья и радости.

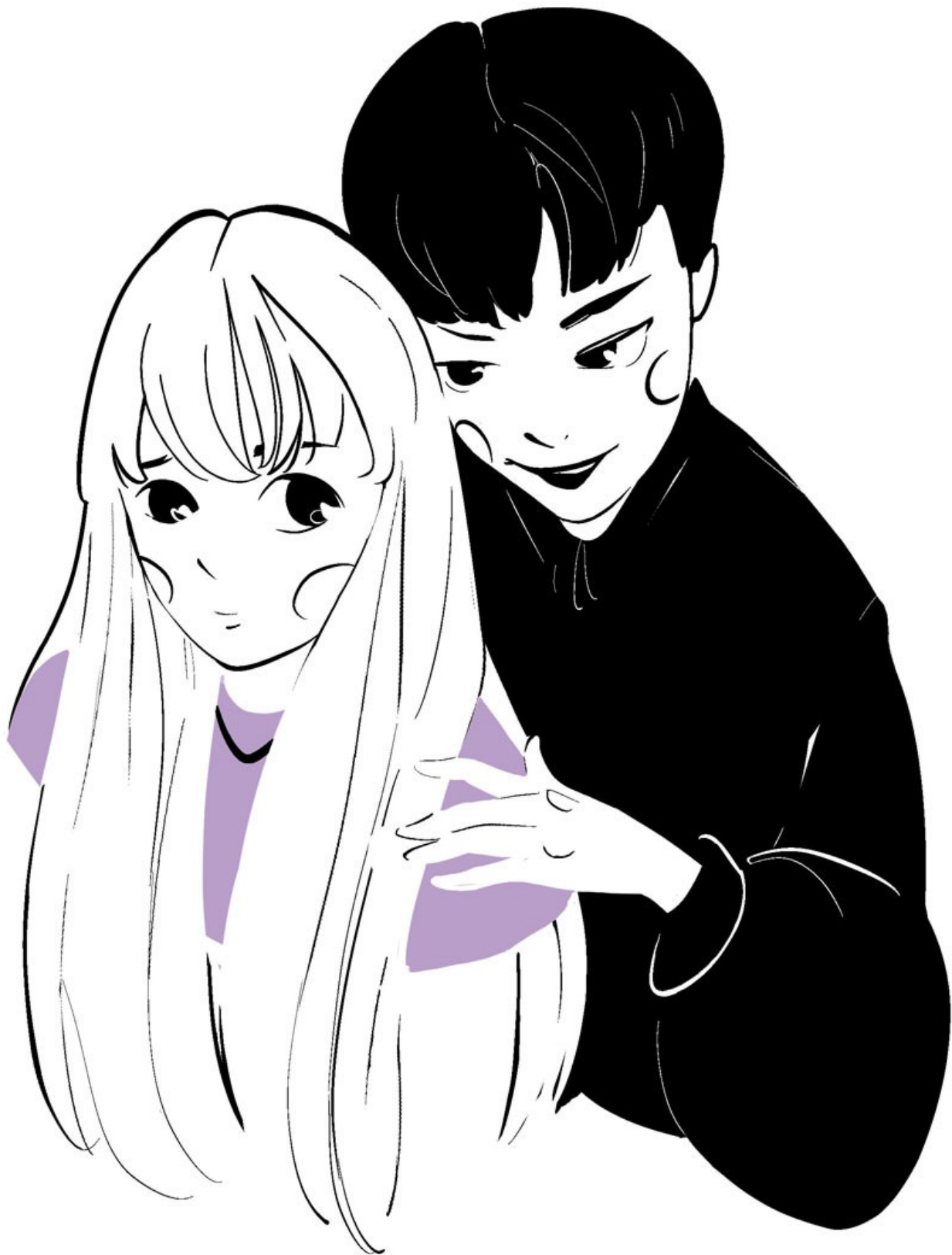
Ну и после этого появляется *привязанность*.

Когда к влюбленности добавляется еще и чувство привязанности к человеку, это состояние становится более глубоким. Кажется, что оно

заполняет всю тебя, все тело, мысли, эмоции. И многие именно это состояние и описывают как любовь. А на физическом уровне оно отличается тем, что в организме вырабатывается гормон окситоцин. Именно он дает ощущение глубокой эмоциональной связи между людьми.



Ключ Одиннадцатый. Который открывает твои глаза



Лев Толстой писал: «Все счастливые семьи похожи друг на друга,

каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Так же и в романтических отношениях. Когда у нас все хорошо, то и описывать здесь нечего. Все же понятно: мы вместе, без ссор и недопониманий, без обид и тревог. А вот проблемы проявляются в каждом конкретном случае по-своему. И причиной сложностей в отношениях могут стать разные вещи: и ревность, и обида, и стремление подчинить себе другого человека, и эгоизм, и агрессия, и манипуляции. Если происходит что-то подобное и один из партнеров продолжает это терпеть, **то такие отношения называются токсичными.** Если, к примеру, девушка закрывает глаза на это ради сохранения отношений, она становится заложницей токсичных отношений. Они могут полностью разрушить ее личность и принести огромный вред ее будущему.

Поэтому очень важно, чтобы ты умела оградить себя от таких эмоциональных проявлений.

Как понять, действительно ли ты нравишься другому человеку или тобой манипулируют? На самом ли деле твой партнер искренен в своих чувствах, или он просто использует тебя? Ведь когда мы искренне влюблены, то можем и не замечать каких-то мелочей. Более того, если наши подруги или близкие указывают нам на какие-то негативные моменты в отношении этого человека к нам, мы можем сердиться. Думаем, что это они специально на него наговаривают, хотят навредить нам. Но суть в том, что со стороны многие люди видят ситуацию объективно, в то время как мы смотрим на нее сквозь розовые очки. Ведь так не хочется лишать себя этого счастья! А то, что ради «счастья» приходится терпеть что-то неприятное, ну так и ладно. Но нет! То, что доставляет тебе дискомфорт, тревожит тебя или обижает, ты терпеть не должна.

Давай проанализируем и сравним, как ведут себя люди, когда искренне дорожат кем-то и когда просто используют человека для своих целей.

Когда человек относится к тебе искренне, он демонстрирует уважение к тебе, он оберегает тебя, стремится заботиться о тебе, проявляет внимание, участие, он ценит ваши отношения. Самое главное: он не говорит, что уважает и ценит тебя, а проявляет это в поступках, в делах. Как?

Антону очень нравится Карина. Он действительно очень бережно относится к ней: не позволяет себе грубых высказываний на ее счет, не отпускает унижительных комментариев. Важно, что он ценит в ней прежде всего ее

характер, ее внутренние качества, видит в ней личность. Более того, если он слышит, что кто-то резко высказывается о ней, то пресекает это.

Однажды Антон услышал, как одноклассники обсуждали фото Карины в инстаграме. Звучали разные пошлости про ее фигуру, ребята очень грубо шутили. Антон вмешался, жестко осадил одноклассников. И хотя сначала ребята его подначивали, мол всё, теперь будет за Каринкой хвосты заносить, но быстро привыкли, что по отношению к этой девушке никакие грубости недопустимы. Так проявляется **уважение**.

Когда Карина приболела и не могла ходить на занятия, Антон записывал для нее домашние задания и подробно пересказывал, что было в школе, какие темы разбирали на уроках. Иногда после школы он навещал ее к ней, приносил какие-то приятные мелочи. Так проявляется **забота**.

Он спрашивает о ее настроении, состоянии. Они обсуждают важные для них вещи, Антон стремится узнать о ее мечтах, желаниях. О том, что для нее важно, что ее тревожит. Так проявляется **внимание**.

Но нужно понимать, что в отношениях не может быть одностороннего уважения, заботы, внимания. Это всегда обмен — равноценный, полный. И Карина то же отношение проявляет к Антону. Она уважает его мнение, ценит его характер. Проявляет внимание к его интересам, например, приходит поддержать его на баскетбольных играх. Болеет за него, всегда поздравляет с победой его команды и поддерживает при поражениях. Карина знает, кто его любимый актер, и если в кинотеатрах будет идти фильм с его участием, то обязательно приглашает Антона на премьеру.

Если в паре один человек привык все отдавать, а другой только получать, то со временем тот, кто отдает, будет чувствовать себя использованным. А второй партнер при этом становится просто потребителем. Потребителем может быть и парень, и девушка. Эти роли не зависят от пола, это поведение и отношение зависит только от качеств человека.

Отношение, при котором парень просто манипулирует и пользуется тобой, можно легко распознать. Важно только реалистично смотреть на его

поведение.

Во-первых, он льстит.

Он постоянно пытается пускать пыль в глаза, засыпая тебя бесконечным потоком комплиментов. Когда молодой человек искренне относится к тебе, для него общение с тобой очень волнительно. Он может долго думать над каждым комплиментом, подбирая слова. Он может стесняться, смущаться. Хотя многие и считают, что это не подходит мужественным парням, но это так. Когда они испытывают сильные эмоции по отношению к девушке, они робеют и от их бравады часто не остается и следа.

Если же парень демонстрирует поведение супермачо, засыпает тебя комплиментами, остротами, отпускает направо и налево пошловатые комментарии, будь начеку: скорее всего, он неискренен. И обращай особое внимание на содержание его комплиментов и шуток. Если они сводятся только к теме секса и физических отношений, если все его мысли и фразы касаются только твоего тела, то, по всей видимости, ему и дела нет до твоих личных качеств. Он ценит не тебя — ему интересна лишь твоя оболочка, которую он видит.

Во-вторых, он не проявляет внимания к тебе, а требует внимания к своей персоне.

Все его разговоры сводятся к тому, что происходило с ним, как его дела, какие у него переживания. И когда ты пытаешься заговорить о чем-то своем, он тут же снова переводит разговор на интересную ему тему. А тебе отводится роль слушателя, который должен восхищаться им и подтверждать, что он самый крутой мачо этого района.

Кстати, очень интересно, что среди многих женщин и мужчин до сих пор распространен стереотип, что в паре так и должно быть. Что мужчина главный, а женщина должна потакать его желаниям, реализовывать его потребности. Это очень устарелые взгляды. Раньше женщина действительно полностью зависела от мужчины и не представляла самостоятельной ценности как личность, не имела возможности жить, как ей хочется. В таких условиях женщине приходилось обслуживать все эмоциональные потребности мужчины. Молчать, когда ему не хотелось с ней говорить, поддакивать, когда ему хотелось, чтобы с ним соглашались, слушать, когда ему нужно было выговориться. И при этом думать, как бы не раздражать его, не сердить и быть максимально удобной.

Весь цивилизованный мир давно признал, что и в жизни, и в отношениях женщина и мужчина равны.

В некоторых культурах до сих пор существуют такие порядки, когда женщина не имеет ни прав, ни возможностей. Например, в Саудовской Аравии только в 2018 году женщинам разрешили водить автомобиль. Во многих странах до сих пор женщинам нельзя говорить без разрешения мужчины, нельзя выходить самой из дому, нельзя выбирать себе занятия, нельзя общаться ни с кем, кроме мужа. Но весь цивилизованный мир давно признал, что и в жизни, и в отношениях женщина и мужчина равны. И девушка не должна потакать всем прихотям и капризам парня просто потому, что он «главнее».

В-третьих, *он тебя обесценивает.*

Обесценивает твои чувства, твои достижения, твои желания. Например, он говорит: «Ой, да ладно, что там у тебя за проблемы, подумаешь, ерунда какая!» Или: «Можно подумать, ты реально переживаешь». Или: «Да ну, кому нужны эти твои страдания, не устраивай цирк!»

Для него твои эмоции, чувства, переживания — это ерунда. Пустой звук. И когда он так принижает их, он понижает и твою самооценку. В таких отношениях даже девушка, которая изначально была уверена в себе, становится загнанной, закрытой и наполненной комплексами. Потому что такой парень постоянно давит на ее самооценку, транслируя мысль, что она недостаточно хороша, что вокруг полно девушек гораздо более красивых и интересных, что она не так уж и важна и что он такой востребованный — вон у него целая очередь из поклонниц выстроилась!

В-четвертых, *он тобой манипулирует и шантажирует тебя.* И вот об этом стоит поговорить отдельно.

Даже опытный человек не всегда может опознать манипулятора. А когда молодой девушке так хочется верить в чистые чувства своего парня, то ей тем более сложно отличить непорядочное отношение. **Ведь манипуляторы умеют так заморочить голову, что иногда просто теряется чувство реальности.**

Для чего человек может использовать манипуляции? Для того, чтобы потешить самолюбие и увидеть подтверждение своей значимости. Ради того, чтобы получать желаемое. Затем, чтобы почувствовать свою власть. Для того, чтобы заставить другого человека делать то, чего он не хочет. Причин много.

Некоторые используют манипуляции неосознанно, просто потому, что

не умеют напрямую договариваться и честно говорить о своих желаниях и мыслях. Не умеют прямо и открыто формулировать свои просьбы. А кто-то специально придумывает пути манипуляций, потому что получает удовольствие, когда заставляет всех плясать под свою дудку.

Особенно опасными становятся манипуляции, когда молодой человек и девушка подходят к физической стороне отношений. Когда парню становится недостаточно платонической сферы и он настаивает на «переходе на новый уровень», то есть когда речь заходит о сексе. О том, как понять, что ты готова к этой стороне жизни, и как принять это решение, мы поговорим чуть позже. А пока давай разберемся, как звучат манипуляции.

«Если ты меня любишь, то точно должна согласиться!»

Очень жесткая манипуляция. Потому что когда парень так говорит, он загоняет тебя в угол, из которого нет выхода. Ведь ты же любишь его? Да. Значит, обязана это доказать. И именно тем способом, который выбирает манипулятор. Давать что-то, чего ты давать не хочешь, делать то, что ты делать не можешь. Но ради него и ради того, чтобы он убедился в твоих чувствах, ты якобы это должна. Заметь, человек, который искренне к тебе относится, не требует никаких доказательств твоих чувств. Ему просто важно быть с тобой, он ценит ваши отношения. А манипулятор цепляется за твои чувства к нему и требует доказательств, подтверждений.

Манипулятор требует доказательств и подтверждений.

Ни в коем случае не стоит вестись на такую манипуляцию. Если станешь «доказывать» свою любовь, это будет тянуться бесконечной чередой. Одного доказательства манипулятору никогда не достаточно. И тогда ты становишься заложницей ситуации и на каждом шагу должна будешь задабривать человека, который тобой просто пользуется.

«Ты самая лучшая! Докажи мне это!»

И снова доказательства. Только теперь ты должна доказывать не свою любовь, а то, что ты действительно хороша. Обрати внимание, какая тонкая манипуляция! Тебе приходится не просто доказывать что-то, а еще и соревноваться с кем-то. Ведь формулировка «Ты — самая лучшая» подразумевает, что тебя с кем-то сравнивают. И пока что сравнение в твою пользу. Но если ты что-то будешь делать не так, как хочется ему, то оп — и ты уже не самая лучшая. Уже появился кто-то лучше тебя. Такие подходы вселяют в девушку неуверенность, заставляют ее постоянно тревожиться, быть начеку, ревновать. А манипулятору только это и нужно: чтобы ты нервничала, боялась его потерять и снова и снова старалась

доказывать, что достойна его внимания.

«Если не согласишься, я тебя брошу!»

Если слышишь такую фразу, самое правильное действие — это сказать: «Отлично, тогда это я тебя бросаю, и прямо сейчас!» Потому что такую манипуляцию нужно пресекать немедленно. Если парень угрожает тебе, что бросит, о чем это говорит? **Во-первых**, о том, что он считает себя чуть ли не королем мира, ведь потерять его — это самое страшное, что может с тобой случиться. А значит, ты будешь делать все, что он скажет, лишь бы не допустить этого. **Во-вторых**, становится ясно, что он привык действовать угрозами и шантажом. И эта фраза будет не последней в ваших отношениях. Ты будешь постоянно слышать, что если ты не сделаешь что-то, то он уйдет, бросит тебя, обидится, не будет с тобой разговаривать. Что угодно, лишь бы угрозами добиваться своего. Наверное, ты и сама понимаешь, что быть в близких отношениях с человеком, который тебя постоянно шантажирует своим уходом — это просто ад. Поэтому не бойся сразу ставить точку в таких попытках.

Как пресекать манипуляции и не попасться на них? Прежде всего стоит запомнить основное правило манипуляции: как только ты поняла, что тобой манипулируют, манипуляция теряет силу. Как только ты ее распознала, ты уже вышла из этой схемы. И даже если человек, который пытается тобой манипулировать, на самом деле дорог тебе, не бойся твердо сказать: «Нет, это манипуляция, я не поддамся на нее». Покажи, что ты видишь эти ходы, что ты не позволяешь использовать эти методы.

Но важно сказать и о другой стороне этого вопроса. Манипуляторами бывают не только парни. Девочки порой тоже стремятся использовать чувства ребят в своих интересах. Надеюсь, это не твои методы. Ведь ты понимаешь, что здоровые, настоящие, искренние отношения строятся не на обмане и интригах, а на доверии и взаимном уважении. А иначе — какой смысл?

Обманом и манипуляциями заманить человека в свои сети и пользоваться его ресурсами, может быть, и несложно. Но если ты понимаешь, что ваши отношения просто результат каких-то уловок, значит, они ненастоящие. Ведь, по сути, твой партнер состоит в них не по своей воле, а по воле манипулятора. Так какое тогда удовольствие в том, чтобы

удерживать его насильно?



**Ключ Двенадцатый. Который напоминает, что
всегда есть выход**



*Жесткие манипуляции со стороны партнера могут
затягивать тебя в токсичные отношения*

Может быть, ты уже слышала такое выражение, и я уже упоминала об этом в предыдущей главе. Речь идет о таких отношениях, при которых один

из партнеров полностью подчиняется воле другого человека, становится зависим от него, теряет себя.

Алиса познакомилась с Артемом в фитнес-центре. Она была спортивной девушкой, занималась йогой, фитнесом. Он тоже следил за своим здоровьем, занимался спортом. Они сразу понравились друг другу и нашли много тем для разговоров. Ребята изучали виды тренировок, ходили на фитнес-интенсивы, после тренировок вместе готовили здоровую еду.

Казалось бы, чего еще желать: симпатия, романтика, общие интересы. Но как-то незаметно Артем стал требовать от Алисы каких-то изменений в ней, ее поведении, ее привычках. Сначала он намекнул, что ей бы очень пошла стрижка покороче. Потом стал настаивать на том, чтобы она кардинально изменила прическу. Алиса очень хотела нравиться ему, поэтому согласилась.

Потом Артем начал нервничать, что она так часто ходит в спортзал, его раздражало, что там на нее обращают внимание другие парни. И он все больше выражал недовольство этим, а потом и вовсе стал запрещать ей ходить в спортивный зал. Убедил Алису, что она вполне может заниматься дома, чтобы не привлекать к себе «ненужного» внимания. Хотя на самом деле это внимание было не нужно ему.

Еще через какое-то время Артем стал напрягаться, когда Алиса общалась с подругами, поэтому он старался ограничивать ее общение с девчонками. Вместо этого он начал требовать еще большего внимания к себе. Вместо своих занятий и увлечений Алиса должна была помогать Артему готовиться к фитнес-соревнованиям или что-то делать для его школьных проектов. А если ему ничего особенно не было нужно, то она должна была просто сидеть дома и без него никуда не выходить.

Все подруги стали замечать перемены в Алисе. От спортивной, жизнерадостной красавицы не осталось и следа. Девочка превратилась в свою былую тень. Непонятная стрижка, какая-то бесформенная одежда, постоянно подавленное состояние.

Когда наконец Алиса и сама осознала, что стало происходить, то приняла решение немедленно порвать с

Артемом. Но даже с этим возникли сложности. Потому что манипулятор, который заманивает вас в токсичные отношения, не спешит так легко вас отпускать. И когда Артем услышал, что Алисе некомфортно в этих отношениях, что она буквально теряет свою личность, свою жизнь и своих друзей, он пустился в другие манипуляции. Стал говорить, что без нее он ничего не сможет. Что она жестокая эгоистка, раз не хочет его понять. Потом пошли уговоры, что она сама не понимает, кого отталкивает. Ведь он просто красавец, и за ним и так все девчонки бегают. Он выбрал ее, Алису, а она, неблагодарная, не ценит этого.

Больше двух недель он уговаривал ее, давил на нее, манипулировал ею. Но Алиса правильно сделала, что попросила поддержки у мамы и подруги. К счастью, мама с пониманием отнеслась к ситуации. И когда девочке было сложно удержаться и не поддаться на уговоры и манипуляции, они с подругой Алисы поддерживали ее, отвлекали от грустных мыслей. В итоге Алиса вернулась к своим друзьям, к своим увлечениям. Правда, она стала ходить в другой спортзал, чтобы больше не пересекаться с Артемом.

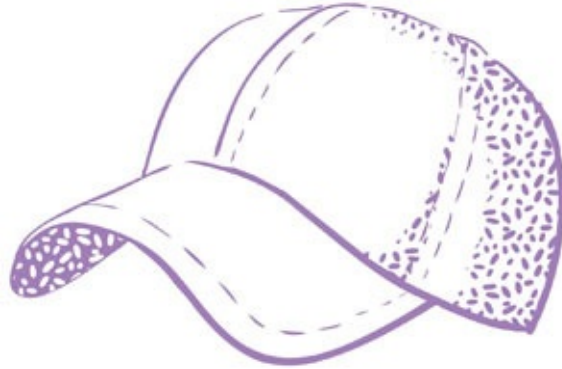
Ты заметила, что отличает токсичные отношения от здоровых? Вот их основные признаки:

- Твой молодой человек настаивает, чтобы ты изменила свою внешность в угоду его вкусам.
- От тебя требуют изменения привычек, тебе приходится отказываться от своих увлечений.
- Тебе пытаются запретить общаться с твоими подругами, друзьями. Парень ограничивает твой круг общения и замыкает все твоё внимание на себе.
- Он критикует тебя и принижает твои достижения.
- Твои чувства обесцениваются, твой партнер считает их неважными.
- Тобой постоянно манипулируют, и ты чувствуешь, что твоя самооценка стремительно катится вниз.

Поэтому важно помнить: как бы ты ни симпатизировала кому-то, но **если человек ведет себя токсично, не бойся разорвать такие отношения.** Никакой романтики и глубокой дружбы нет и не может быть там, где тобой пользуются и разрушают твою личность.

И кстати, токсичные отношения могут проявляться не только в

романтических связях. Друзья тоже способны вести себя токсично. И в этом случае тоже очень важно **уметь обозначать свои границы**. И знать, что **твоя внутренняя целостность, твоя личность всегда важнее любых связей и отношений**. Тем более если эти связи разрушают твой внутренний мир.



Ключ Тринадцатый. Для особенного использования



Ну и поскольку мы говорим о таких важных вещах в отношениях, то стоит сказать и том, к чему часто отношения приходят. Да, давай обратимся

к теме секса. Не беспокойся, я не стану тебе рассказывать страшилки о том, что это плохо и опасно. Я хочу поговорить с тобой честно.

А если говорить честно, то **секс — одна из самых прекрасных и приятных сторон отношений людей**. Да, физическая близость сближает и эмоционально. Ведь это нечто, что становится доступным только двум людям в паре, что делает их исключительными друг для друга. Но важно понимать, что секс — это прекрасная часть отношений взрослых, самостоятельных и ответственных людей.

Почему именно так? Потому что секс — это не просто развлечение и приятное времяпрепровождение. Физический контакт очень сильно отражается и на психике, и на отношениях. Он требует очень ответственного и рассудительного подхода, потому что может нести прямую угрозу для твоего здоровья и твоей жизни.

Поэтому когда парень и девушка приближаются к этой стороне отношений, нужно, чтобы они вместе понимали и риски, с этим связанные. Эмоции, чувства, воодушевление — это прекрасно. Но важно и рационально осознавать, о чем стоит подумать.

Во-первых, надо убедиться, что вы оба здоровы. Болезни, которые передаются половым путем, сокращенно называются ЗППП. Поэтому перед тем, как начинать с кем-то сексуальные отношения, необходимо удостовериться, что твой партнер здоров. А как спросить об этом? Что, справку от врача требовать? Вообще-то, да. Именно справку от врача. Потому что убеждения «Да ты что, да я в норме» ничего не значат. А некоторыми инфекциями можно заразиться, даже не занимаясь сексом, и уже потом, при сексе, передать их своей партнерше. Поэтому, как бы странно это ни звучало, но справка о состоянии здоровья необходима.

Если же ваши сексуальные отношения становятся регулярными, то нужно делать тесты с определенной периодичностью. Например, каждые полгода. Потому что твое здоровье — это важнейший для тебя вопрос. И не стоит перекладывать на кого-то ответственность за него.

Твое здоровье — это важнейший для тебя вопрос.

Во-вторых, надо понимать риски незапланированной беременности. Ни для кого не секрет, что секс приводит к зачатию. И следует правильно предохраняться от этого. Самый верный путь подбора контрацептивов — это консультация у гинеколога. Твой доктор сможет подобрать для тебя те способы, которые будут максимально подходить тебе и защищать тебя. Обязательно стоит проговорить эти моменты с твоим молодым человеком.

Он должен знать об этих нюансах и нести с тобой равную ответственность в этом вопросе.

Однако это не самое важное, что нужно учитывать. Ключевой вопрос — это когда, в каком возрасте и при каких обстоятельствах следует начинать свою сексуальную жизнь. Кто-то скажет, что сексом можно заниматься только после свадьбы. Кто-то говорит, что к сексу можно переходить после определенного периода отношений. Кто-то считает, что секс возможен только при большой взаимной любви. Кто-то думает, что секс необходим, только если хочешь зачать ребенка. Каждый имеет право на свою точку зрения. И ты сама можешь определить, какая из них тебе ближе. Но что бесспорно и что ты должна помнить прежде всего: **сексом можно заниматься, только если ты этого сама по-настоящему хочешь.**

Заметь, не «согласна», а «хочешь». Чувствуешь разницу? Секс — это физическое действие. И желание им заниматься тоже ощущается на физическом уровне. Сексуальное влечение проявляется физически, в теле. А согласие — это просто формальное выражение, разрешение. Если нет желания, то согласие, по сути, это разрешение воспользоваться тобой и твоим телом. К сожалению, многие и мужчины, и женщины путают эти понятия.

Сексом нельзя заниматься, потому что «он уговорил, а я согласилась». Нельзя заниматься, потому что «так положено в отношениях и уже пора». Нельзя заниматься сексом, потому что «просто так жалко человека». Все эти причины исключают желание. Повторю: сексом можно заниматься только в том случае, если ты сама действительно этого хочешь. Тогда это будет приятный и очень сближающий вас с партнером опыт.

А если парень настаивает, а ты просто соглашаешься, без своего желания, то это одна из форм насилия. Да, не удивляйся. Насилие проявляется не всегда через синяки и царапины. Насилие может быть и моральным, когда тебя уговаривают, принуждают, заставляют манипуляциями согласиться на то, чего ты делать на самом деле не хочешь.

Помни: ты всегда имеешь право сказать «нет»!

Прислушивайся к своим ощущениям, к своему телу, своим мыслям и эмоциям. Если в теле нет желания, а в эмоциях смятение и неуверенность, смело ставь точку. Говори: «Нет, я не хочу». Если ты слышишь вопрос:

«Когда у нас уже будет секс?», то единственно верным ответом будет такой: «Тогда, когда я буду к этому готова и когда у меня появится желание». Когда это будет? Неизвестно, оно не включается какой-то кнопкой, это сложный механизм психологических и физических реакций.

Почему важно ориентироваться на свои желания в этом вопросе? Раз уж мы обратились к такой серьезной теме, то нужно быть откровенными до конца. Многие девушки идут на уговоры своих парней и начинают с ними свою сексуальную жизнь, вовсе не чувствуя физического желания. Что тогда происходит? Если женщина не испытывает физического возбуждения, того самого желания, то во время секса она не может почувствовать удовольствия. Некоторым девушкам секс вообще неприятен, но они терпят его, потому что хотят угодить своему парню. Кто-то не испытывает дискомфорта, но и большого удовольствия тоже не чувствует.

Система нашего организма работает так: если нет желания, то нет и удовольствия. И девушки привыкают заниматься сексом без удовольствия, ради своего партнера. Они взрослеют, становятся зрелыми женщинами, но так и не могут получать удовольствие от секса. Организм привык к тому, что это просто механический акт. А женщина привыкает к тому, что для секса желания не нужно. Нужно всего лишь согласие. И получается, что многие женщины просто соглашаются, разрешают использовать свое тело для удовольствия другого человека.

Но, наверное, ты понимаешь, насколько это неправильно. Ведь твое тело — это часть тебя, это не приспособление для получения удовольствия, это не игрушка. **И твои ощущения, желания, состояния во время секса так же важны, как и ощущения твоего партнера.** Поэтому, пожалуйста, помни: **если ты сомневаешься, хочешь ли этого, то лучше подождать.** Если есть сомнения, значит, нет желания. Когда ты точно будешь уверена, когда ты сама будешь хотеть этого, никаких сомнений у тебя уже не будет.

Соня восстанавливалась после очень тяжелого периода в своей жизни. Она пережила сложную операцию, лежала в больнице. Теперь девушка посещала психолога и проходила процесс реабилитации.

А начиналось все так красиво! Они с Егором встречались уже полгода, и казалось, что это и есть идеальные отношения. Соня оканчивала школу, а Егор уже учился на первом курсе института. Он встречал ее после занятий, они проводили вместе все вечера. И Егор все чаще подводил разговор к тому, что у них

уже такие отношения, когда пора переходить к сексу.

У него уже были девушки, а Соня пока не имела сексуального опыта. И чем дольше они были вместе, тем активнее Егор настаивал на сексе. Постепенно в ход шли все известные уловки. И про то, что нужно доказать свою любовь. И про то, что другие девчонки с радостью готовы были бы с ним переспать. И что он так хорош в этом, что нужно просто дурой быть, чтобы отказываться от такого счастья. В итоге договорились, что «время X» наступит после празднования дня рождения Сони. Егор шутил, что это будет его подарок для нее. Да, он так высоко ценил себя, что секс с ним считал необыкновенным даром для любой девушки.

Родители Сони разрешили ей праздновать день рождения с друзьями в их квартире, а сами уехали. Уж очень Соня просила, чтобы им дали свободу, ведь ничего плохого не могло произойти, все ее друзья очень адекватные люди.

Праздник прошел отлично, и когда все гости разошлись, они остались с Егором вдвоем. Он выразительно посмотрел на Соню: «Ну что? Время подарка?» Девушку просто потом прошибло. Вот так, просто? По-деловому, как будто речь идет о том, чтобы зайти в магазин померять кроссовки. Она нервничала, стала говорить, что, может быть, все-таки не сейчас, что она не очень сегодня расположена. Но Егор не сдавался: договорились — значит договорились. «Ты пообещала! Ты что, нарушишь обещание, которое мне дала? Значит, я ничего для тебя не значу! А если я буду нарушать свои обещания?»

Под таким натиском Соня сдалась. Она боялась. Боялась, что будет больно. Боялась, что-то пойдет не так. Но все прошло на удивление быстро. Боли особой не было, но и радости тоже. Какие-то механические движения, немного неловкости, немного дискомфорта, и всё.

Егор был доволен. Он сиял: «Ну вот видишь, нечего было так переживать!» Но Соню что-то немного грызло изнутри. Она ожидала, что первая близость с любимым человеком будет полна нежности, что это будет что-то особенное. А сложилось такое впечатление, что для Егора это был чисто спортивный интерес, повод поставить какую-то свою галочку.

С этого момента они периодически занимались сексом. Соня ждала, что, может быть, наконец проявятся те близкие, нежные

отношения, которые она себе воображала. Иногда она говорила Егору, что ей не хватает ласки, нежности, его теплых эмоций. Но он отвечал: «Так я же с тобой, понимаешь? Я же люблю тебя и сплю только с тобой! Чего тебе еще нужно?»

Так прошло несколько месяцев. Соня окончила школу, поступила в университет. И буквально за пару недель до начала учебного года она заметила, что в календаре давно не отмечала свой цикл. Холодная волна обдала ее с головы до ног. Задержка? Только не это! Но тест из аптеки показал, что именно «это». И гинеколог подтвердила: срок беременности 8 недель.

Что делать? Родителям говорить нельзя ни в коем случае, это будет катастрофа! Аборт? Где взять деньги? К тому же это опасно! Что же делать? Нужно поговорить с Егором, он поможет, он подскажет.

— Ну, денег у меня сейчас нет. Но ты же что-то придумаешь? — с ходу сообразил Егор.

— Я? Что я могу придумать? — воскликнула Соня.

— Ну не знаю, все девушки что-то решают в таких случаях.

— Какие все? У тебя что, уже были такие ситуации?

— Да какая разница! Только не надо вешать на меня эти проблемы. Ты тоже, между прочим, должна понимать, как надо предохраняться.

Соня обратилась к подруге. Та по большому секрету рассказала ей, что у них есть соседка, бывшая акушерка, уже на пенсии, и она иногда принимает пациенток у себя дома. Кому-то что-то подскажет, чем-то поможет. А изредка помогает и тем, кому нужен срочный аборт, но на официальную клинику нет денег и надо сохранить это в секрете.

После недели терзаний Соня решилась пойти к «соседке». Та оказалась полноватой женщиной с прокуренным голосом. Пациентов она принимала в своей гостиной, на диване, застеленном клеенкой. Соня пришла к «соседке» вместе с подругой, но псевдодоктор велела подруге выйти и не мешать. Девушка легла на клеенку и мысленно твердила себе: «Просто немного потерпеть. Потом все будет хорошо, все потом будет хорошо». Соседка уколола Соне в вену какое-то лекарство, сказала, что это анестезия и что когда она проснется, то все уже будет закончено.

Девушка погрузилась в дрему наркоза, но внезапно очнулась

от резкой боли внизу живота. Она дернулась и тут же получила пинок от акушерки по бедру: «Не дергайся, тихо! И так проблемы уже!» Соня опустила глаза и увидела, что по клеенке растеклось пятно крови, живот невыносимо тянет и внутри все болит так, как будто ей выгрызают внутренности. Она закричала от боли и страха. На ее крик прибежала подруга, которая была все это время в другой комнате. «Вызывай скорую!» — еле выговорила Соня. А акушерка внезапно заорала: «Вызывайте свою скорую и выметайтесь отсюда! Мне ваши проблемы не нужны! Все, вас здесь не было, вставай!»

Понятно, что Соня не могла встать на ноги, от боли и слабости она не могла даже двигаться. К счастью, скорая приехала довольно быстро. Соню увезли в больницу. Врач сказал, что ее спасли только потому, что она очнулась и заметила неладное. И если бы не скорая, она могла бы погибнуть от потери крови, потому что во время кустарной операции открылось внутреннее кровотечение.

После всей этой истории Соня поговорила с Егором. Сказала о том, как ей больно, что он не поддержал ее. Как горько, что он не хочет нести ответственность за эту ситуацию. Как обидно, что он оставил ее одну с этой проблемой. Егор отвечал просто: «Только не надо делать из меня монстра! Можно подумать, я тебя насиловал. Ты сама понимала, что делаешь. И ты сама этого хотела».

И тут Соня поняла: «Я не хотела. Я... соглашалась. Я просто поддалась на твои уговоры и согласилась. Я разрешила тебе делать это. Но я не хотела». Слезы градом покатались из глаз. Потому что это было, пожалуй, самым страшным осознанием за всю ее жизнь. Она позволила другому человеку пользоваться ее телом. Без ее желания, но с ее согласия. И она сама должна справиться с последствиями всего этого. Ведь тот, кто просто пользуется, не несет ответственности. Он обыкновенный потребитель, не более. И теперь она отвечает за чужие желания.

Это был очень жестокий урок. Но вывод запомнится на всю жизнь: хотеть и соглашаться — это разные вещи.

Когда ты стоишь перед выбором и хочешь понять, готова ли ты и хочешь ли начинать сексуальную жизнь, нужно задать себе следующие

вопросы.

- **Насколько я доверяю своему партнеру?**

Во время секса мы абсолютно беззащитны перед партнером, мы полностью открываемся перед другим человеком. Поэтому если ты не уверена, что можешь спокойно раскрыться перед своим парнем, значит не стоит торопиться. Без полного доверия будет некомфортно, ты будешь тревожиться, сомневаться.

- **Точно ли я сама хочу этого?**

Если это не твое желание, а просто ты поддалась на уговоры парня или послушалась советов подружек, что уже давно пора, это называется ложным желанием. Важно разобраться, не подталкивает ли тебя кто-то к этому решению, не навязывает ли его? И если ты понимаешь, что тебя чуть ли не заставляют и давят на тебя в этом вопросе, то стоит вообще подумать о том, нужны ли тебе такие отношения, в которых тебя заставляют принимать решения, которые идут вразрез с твоими желаниями.

- **Кроме темы секса, что еще меня связывает с этим человеком?**

Проводите ли вы вместе время, интересно ли вам, есть ли у вас общие темы для разговоров, общие интересы, занятия? Ценит ли он тебя как личность, уважает ли твое мнение? Если ответы на эти вопросы будут отрицательными, то не стоит и поднимать тему секса. Потому что тогда становится очевидным, что от тебя всего лишь ждут удовлетворения физических потребностей, а сама по себе ты не важна и не интересна. Если не хочешь стать для кого-то просто развлечением, без сожаления прекращай такие отношения!

Итак, секс — это добровольный выбор двух взрослых людей. Ответственных, самостоятельных и адекватных. Для секса со стороны каждого партнера необходимо желание и согласие. И помни: ты имеешь право сказать «нет» в любой момент. Даже если тебе показалось, что ты готова к этому этапу отношений, но в последний момент ты понимаешь, что нет, все-таки это не то, чего ты хочешь, что ты не уверена в своем решении, смело останавливай своего парня! Никто не может ничего делать без твоего желания!

Бывает, что девушка не решается остановить молодого человека, ведь она же «вроде как уже согласилась». Это не имеет значения! Даже если ты была согласна и думала, что хочешь этого, это ни к чему тебя не обязывает. Ты не должна идти против своих желаний. Нет — значит нет! В любую

минуту ты можешь прекратить то, что тебе не нравится или становится неприятным.

И еще запомни раз и навсегда: **с твоей стороны должно быть не просто согласие. Должно быть желание.** Когда ты уже физиологически будешь его ощущать, ты все поймешь. Если ты не чувствуешь желания, то согласия недостаточно. Секс без твоего желания — это тоже насилие. Чтобы отказать, иногда нужно больше силы и мужества, чем для того, чтобы согласиться. Но если ты ценишь свои границы, уважаешь себя, нужно уметь говорить «нет»!

Помни: в любых отношениях, тем более в сексуальной сфере, ничего не может и не должно происходить без твоего полного согласия и сильного, осознанного желания.



Заключение



Конечно, в нескольких главах и на ограниченном количестве страниц невозможно охватить все темы, которые тебе интересны и важны. Но я надеюсь, что эта книга даст тебе ориентиры для понимания основных, ключевых вопросов. И если тебе понравится, мы сможем продолжить общение и на страницах следующих книг.

А пока что я хочу тебе кое-что пожелать.

Будь смелой. Не бойся идти своим путем и иметь свою точку зрения. Мнение большинства — это не всегда истина. Следовать за толпой — не всегда разумный выбор. Выбирай то, что нужно тебе. Будь смелой в своих мечтах и целях. Тебе подвластно и доступно все, что ты пожелаешь. Не бойся носить тот цвет волос, который тебе нравится. Не бойся озвучивать те принципы, которые тебе близки. Не бойся совершать те поступки, к которым лежит душа.

Не верь. Не верь тем, кто станет тебя ограничивать. Не верь тем, кто будет разрушать твою мечту. Не верь тому, кто скажет, что ты не достойна своих целей. Не верь ни единому слову, которое будет обесценивать тебя. Не верь тем, кто скажет что ты «не такая»: слишком толстая или худая, слишком робкая или раскованная, слишком умная или очень глупая. Верь себе. Своим мыслям, своим ценностям.

Будь сильной. Не думай, что ты — «слабый пол». Внутри тебя — огромная сила, и даже не пытайся погасить ее в угоду кому-то. Не терпи то, что тебе не нравится, не мирись с оскорбительным отношением. Не закапывай свою самооценку, ты — **самый ценный дар, который у тебя есть.** Пока у тебя есть ты и твоя сила, ты никогда не одинока. Но это не значит, что ты должна быть воином-роботом. Ты — человек, со своими эмоциями, чувствами, разочарованиями и радостями. Не бойся своих слез. Сильные люди тоже плачут.

Не бойся поражений. Они бывают у всех. Невозможно быть безупречной, достаточно уметь исправлять свои ошибки.

Ты — такая, какая есть, и этим ты прекрасна.

Двигайся. Двигайся физически. Твоя активность — не для того, чтоб быть красивой и всем нравиться. Она для того, чтоб быть здоровой и довольной собой. Двигайся в своих мыслях и планах, двигайся ментально. Развивайся. Учись новому, открывай новые темы, новые умения. Твои умения никогда не помешают тебе, жизнь часто предлагает пройти тест на тот или иной навык. Знания и опыт всегда пригодятся. Двигайся в пространстве. Открывай новые города, страны, континенты. Мир огромен и интересен. Ищи те места, которые делают тебя счастливой, которые дарят тебе радость и вдохновение. Если твоя среда не нравится тебе, ограничивает тебя, ищи другую. В этом мире полно мест, где ты можешь быть свободна и счастлива. Выходи за рамки привычного круга, создавай свой круг общения, создавай свое пространство.

Не меняйся. Не меняйся в угоду чьим-то вкусам и требованиям. Не подгоняй себя под стандарты, которые тебе не нравятся. Не ломай себя по чьему-то капризу. Ты — такая, какая есть, и этим ты прекрасна. Развивайся в том, что тебе интересно. Вноси только те изменения, которые нужны тебе, важны тебе, нравятся тебе.

Не гонись за вниманием. Будь интересна сама себе, и ты будешь интересна другим. Уважай себя, и ты получишь уважение окружающих. Люби себя, и ты никогда не будешь одинока.

И помни: ты достойна всего самого лучшего в жизни, бери от неё максимум!