Гид по твоей самооценке

П. Эспеланд,
Г. Кауфман,
Л. Рафаэль

УДК 159.923.2
ББК 88.42
К30

Перевод выполнен с оригинального издания
Stick Up For Yourself! Every Kid's Guide To Personal Power And Positive Self-Esteem

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 6+

Кауфман Гершен, Рафаэль Лев, Эспеланд Памела

К30 Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке / Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памела Эспелаид ; пер. с англ. В. Степановой.

ISBN 978-5-00100-911-5

Мы думаем о себе хуже, чем мы есть на самом деле, и не замечаем, сколько в нас спрятано сил и способностей. Прочитав эту книгу, ты обретешь суперсилу, которая называется здоровая самооценка. Она поможет тебе ценить свою личность, доверять своим желаниям и уверенно идти вперед, отбросив сомнения. Для читателей от 8 лет и их родителей.

УДК 159.923.2
ББК 88.42

ISBN 978-5-00100-911-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 5

В чем сила 9

Суперспособность № 1. Ответственность 17

Суперспособность № 2. Самосознание 31

Суперспособность № 3. Уверенность в себе 111

Полезные источники 132

Благодарности 134

Об авторах 135

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Здесь говорится о том, почему эта книжка может оказаться тебе полезной. Поделись информацией с родителями, пожалуйста.

Положительная самооценка (самоуважение, чувство собственного достоинства) — важнейшее свойство личности. Если она есть, то человек может успешно существовать в обществе. Иметь самоуважение — значит осознавать свое достоинство, ощущая его изнутри. Те из нас, кому не хватает самоуважения, сомневаются в себе, уступают давлению других людей, чувствуют себя бесполезными или неполноценными, ищут решение своих проблем во вредных привычках. Это относится и к взрослым, и к детям. Подростки, уважающие себя, внутренне спокойны, готовы отвечать за свои действия, способны справляться с жизненными неурядицами и философски переносят отказы, разочарования, неудачи и поражения.

Самоуважение — это не тщеславие, не высокомерие и не чувство собственного превосходства. К сожалению, его часто путают с тремя этими качествами (и вдобавок еще с нарциссизмом, эгоизмом и неуважением к окружающим). Поэтому родители часто тревожатся, когда замечают, как в их детях пробуждается самоуважение. И очень зря.

Детям действительно вредны неизбирательная похвала, лесть, поблажки и раздутое самомнение, но все это не имеет никакого отношения к самоуважению. Оно основано на непреложных фактах, личных достижениях и умениях. Чем больше самоуважения у ребенка, тем лучше он подготовлен к поиску собственного пути в жизни.

Тщеславие, высокомерие и самомнение рождаются не из чувства собственного достоинства, а из презрения к другим. Достоинство — из удовлетворенности своими умениями и способностями. Оно не связано с принижением других.

Презрение нередко маскируется под гордость, и это ложная гордость. Презирая других, человек считает их ниже себя. На самом деле он втайне чувствует себя хуже других, и презрение позволяет ему временно подняться над чувством собственной неполноценности. Однако чтобы и дальше ощущать себя уверенно, ему приходится постоянно искать того, по сравнению с кем он может почувствовать себя на высоте: того можно столкнуть вниз, чтобы самому оставаться на вершине.

Мы, авторы этой книги, считаем, что такое презрение лежит в основе двух проблем, с которыми сегодня сталкиваются наши школы (и наш мир): травля и насилие. У детей, высмеивающих и дразнящих своих товарищей, издевающихся над другими детьми, нет положительной самооценки и искреннего чувства собственного достоинства. Им не хватает социальных навыков и умения сочувствовать; возможно, у них есть и другие серьезные проблемы: возможно, над ними издеваются собственные родители или старшие братья и сестры, они могут испытывать затаенный гнев, зависть к успехам других людей и одиночество. Те, кто позволяет

себе унижать других, думают, что их чувства, желания и потребности не имеют значения.

Подтолкнуть детей к неприемлемым, вредоносным или отчаянным действиям способно отсутствие положительной самооценки. Помогая детям выстраивать самооценку, мы не учим их принижать и тем более презирать других. Мы учим чувствовать удовлетворение от правильных поступков (и нести ответственность, когда поступки неправильные), отмечать свои достижения (как материальные, так и нематериальные), знать, за что ты готов постоять (и за что стоять не будешь), и стремиться стать как можно лучше внутренне и внешне. Когда дети четко осознают свои чувства и потребности, доверяют своим эмоциям и ощущениям, реалистично оценивают свои возможности и обладают личной силой — они чувствуют себя спокойно и уверенно и не испытывают необходимости принижать других.

Самоуважение — не врожденное свойство. Ему мы учимся, а значит, ему можно научить. Мы считаем, что личную силу и положительную самооценку необходимо воспитывать в каждом ребенке и дома, и в школе вместе с умением читать, писать и считать. Все эти азы тесно связаны.

В основу книги легла программа, разработанная для взрослых. Она называется «Влияние и самооценка» и в настоящее время предлагается в качестве учебного курса на кафедре психологии Мичиганского университета. Для книги мы адаптировали материалы курса, чтобы их могли самостоятельно изучать дети и подростки в возрасте от восьми лет.

Мы рекомендуем взрослым прочитать эту книгу вместе с ребенком и обсудить изложенные в ней случаи, идеи и упражнения. Возможно, вы тоже узнаете что-то новое! А главное, вы поможете своему ребенку обрести уверенность в себе и положительную самооценку.

Обращайтесь с детьми уважительно. Поощряйте их прикладывать максимум усилий — но не ожидайте совершенства. Позволяйте им совершать ошибки и идти на разумный риск. Давайте

им возможность делать выбор и принимать решения. Приглашайте их поделиться с вами своими чувствами, потребностями и планами на будущее. Станьте человеком, вызывающим доверие и желание поговорить о том, что для детей действительно важно.

Мы надеемся, что изложенные в книге идеи и методы когда-нибудь смогут научить каждого ребенка здоровой, позитивной самооценке.

Гершен Кауфман
Лев Рафаэль
Памела Эспеланд

ВВЕДЕНИЕ

В ЧЕМ СИЛА

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ

У *Тайлера* выдался плохой день в школе. Одноклассники снова не дают ему прохода: дразнят, смеются, ставят подножки, когда учителя не видят. Он старается не обращать внимания, но они не отстают. Иногда ему хочется подраться с ними — или убежать навсегда и не возвращаться.

Вечером мама спрашивает Тайлера, как прошел день.

— Я ненавижу школу! — говорит он. — Надоело, что все ко мне цепляются. Я хочу бросить школу.

— Ты знаешь, что это невозможно, — говорит мама. — Будь сильнее.

Родители *Эшли* все время ее ругают. Вчера вечером младший брат разбил тарелку, а накричали на ***нее***! «Если бы ты убрала со стола, как должна была… Если бы ты присматривала за ним как следует… Если бы ты слушала, что тебе говорят… Если бы то, если бы это…» Надоело!

Эшли переписывается в соцсетях со своей лучшей подругой и рассказывает обо всем.

«Меня ругают за то, чего я вообще не делала!» — возмущенно набивает она на клавиатуре.

«Родители бывают очень бестолковыми, — пишет в ответ подруга. — Не давай им командовать. Будь сильнее!»

Хосе знает правило: в классе, где делают домашнее задание, нельзя разговаривать. Он спокойно занимается своими делами и учит математику, как вдруг Мэтью без всякой причины пинает его под столом. Хосе говорит: «Ну хватит!» Даже не очень громко — так, едва слышным шепотом.

Но учительница тут же приказывает ему: «Хосе, останься после школы!» Хосе пытается объяснить, что произошло, но учительница обрывает его: «Не хочу больше ничего слышать». А Мэтью сидит с улыбкой до ушей, весьма довольный собой.

За ужином Хосе рассказывает о случившемся.

— Ты нарушил правило, — говорит отец. — Но не нарочно. Учительница поступила несправедливо. Тебе нужно быть сильнее.

Когда мама Тайлера советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли он делать пакости тем детям, которые делают пакости ему? Драться с ними? Пытаться отомстить за то, что они портят ему жизнь?

Когда подруга Эшли советует ей быть сильнее, что это значит? Должна ли она грубить родителям? Дать подзатыльник младшему брату за то, что он навлек на нее неприятности? Убежать в свою комнату и как можно громче хлопнуть дверью?

Когда отец Хосе советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли Хосе продолжать доказывать свою правоту после того, как учитель велел ему замолчать? Или пнуть Мэтью, чтобы и тот что-нибудь сказал? Или пойти к директору и пожаловаться на учительницу?

А тебе когда-нибудь говорили что-то подобное? Может быть, тебе это тоже показалось не вполне понятным. Когда не знаешь, что на самом деле значит это «быть сильным», обычно делаешь совсем не то, что нужно.

«Быть сильным» не значит:

- мериться с кем-то силами;
- говорить и делать что угодно и когда угодно.
- командовать, вести себя высокомерно или грубо;
- упираться и отказываться признавать свою неправоту.

Вот что все это значит *на самом деле*:

- хорошо знать себя и свои убеждения и быть верным себе;
- знать, какие слова сказать в свою защиту, и в подходящем случае сделать это (иногда случай бывает неподходящим);
- ощущать, что на твоей стороне всегда есть хотя бы один человек — ты сам.

Если коротко, то это значит — верить себе, придерживаться собственных взглядов, быть уверенным в ценности своих убеждений.

КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Если ты хочешь нарисовать картину, тебе нужны краски, кисть и поверхность для рисования. Если ты хочешь написать книгу, тебе нужны идея, принадлежности для письма и свободное время, чтобы писать.

Если ты хочешь уметь постоять за себя, тебе нужны личная сила и положительная самооценка. В книге рассказывается, как получить эту суперсилу. Первый и очень важный шаг — понять себя. Ты не сможешь верить в свою силу, если не узнаешь, какой ты на самом деле и что для тебя важно. Книга расскажет и о том, как обрести положительную самооценку. Ты не сможешь най-

ти в себе силы идти по жизни с высоко поднятой головой, если не любишь себя и не обладаешь настоящим чувством собственного достоинства.

НА ЧЕМ БАЗИРУЕТСЯ ЛИЧНАЯ СИЛА

Как ты думаешь, что значит иметь личную силу?

- Быть физически сильнее других?
- Быть умнее других?
- Быть лучше других?
- Заставлять других делать то, что тебе нужно?
- Иметь больше денег, чем другие?
- Быть знаменитым, как рок-звезда, кинозвезда или известный спортсмен?
- Все перечисленное выше?

Когда мы говорим «личная сила», мы не имеем в виду ничего из вышеперечисленного. Личная сила — это когда ты ощущаешь внутри себя спокойствие и уверенность.

Личную силу может иметь каждый, и ты тоже, даже если ты «всего лишь ребенок». Ты можешь получить ее и использовать. Независимо от того, как ты чувствуешь себя сейчас, ты в принципе сможешь научиться чувствовать себя спокойно и уверенно.

Это потребует времени и труда. И тебе понадобится смелость, чтобы изменить свою жизнь. Но ты можешь!

У личной силы есть три составляющие:

- ответственность;
- самосознание;
- уверенность в себе.

КАК ВЫНЕСТИ ПОЛЬЗУ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Помнишь Алису в Стране чудес? Когда она сделала глоток из пузырька с надписью «Выпей меня», то сразу стала меньше. Когда откусила пирожок с надписью «Съешь меня», увеличилась.

Читая эту книгу, ты не получишь суперсилы словно по волшебству. Для этого нужно время. И труд. А также желание измениться.

Но мы считаем, что ты сможешь научиться. Вот почему написали для тебя целую книгу. В ней ты встретишь множество идей, необычных для детских книжек (строго говоря, эта книжка и не детская вовсе). Мы уверены, что ты сможешь понять их и использовать.

С тех пор, как в Америке вышло первое издание, мы получили много писем от детей, применивших изложенные здесь идеи на практике. Вот что они писали:

> «Эта книга помогла мне разобраться с моими чувствами. Раньше я часто дрался с друзьями, пока не прочитал ее. Я записывал свои чувства и разговаривал с взрослыми, как советовали авторы. Это сработало».

> «Я самый маленький в своем четвертом классе, и все пристают ко мне и смеются надо мной. Теперь я умею постоять за себя».

«Во время обеда мой друг опрокинул на пол стакан молока и обвинил в этом меня. Он сказал: “Это все из-за тебя”. Но меня его слова не задели. Я знаю, что отвечаю только за свое поведение».

«Раньше я ходил вместе с другом в бассейн, и мама забирала меня, когда ей было удобно. Но мне не хотелось уезжать слишком рано. Мы поговорили, и она сказала, что я могу звонить ей, когда сам захочу вернуться домой».

«Теперь я делаю более осознанный выбор. Я не просто соглашаюсь с тем, что предлагают другие. Особенно когда на самом деле этого не хочу».

«Мне очень помогла та часть, где говорится об ответственности: что можно принять решение не драться, даже если очень злишься и так и хочешь кого-нибудь стукнуть. Когда мы с сестрой поссорились, я ушел в свою комнату, сел на кровать и слегка поколотил подушку. Еще мне нравится часть, где говорится, что можно принять решение делать уроки и выполнять домашние обязанности без напоминаний. Это действительно помогло!»

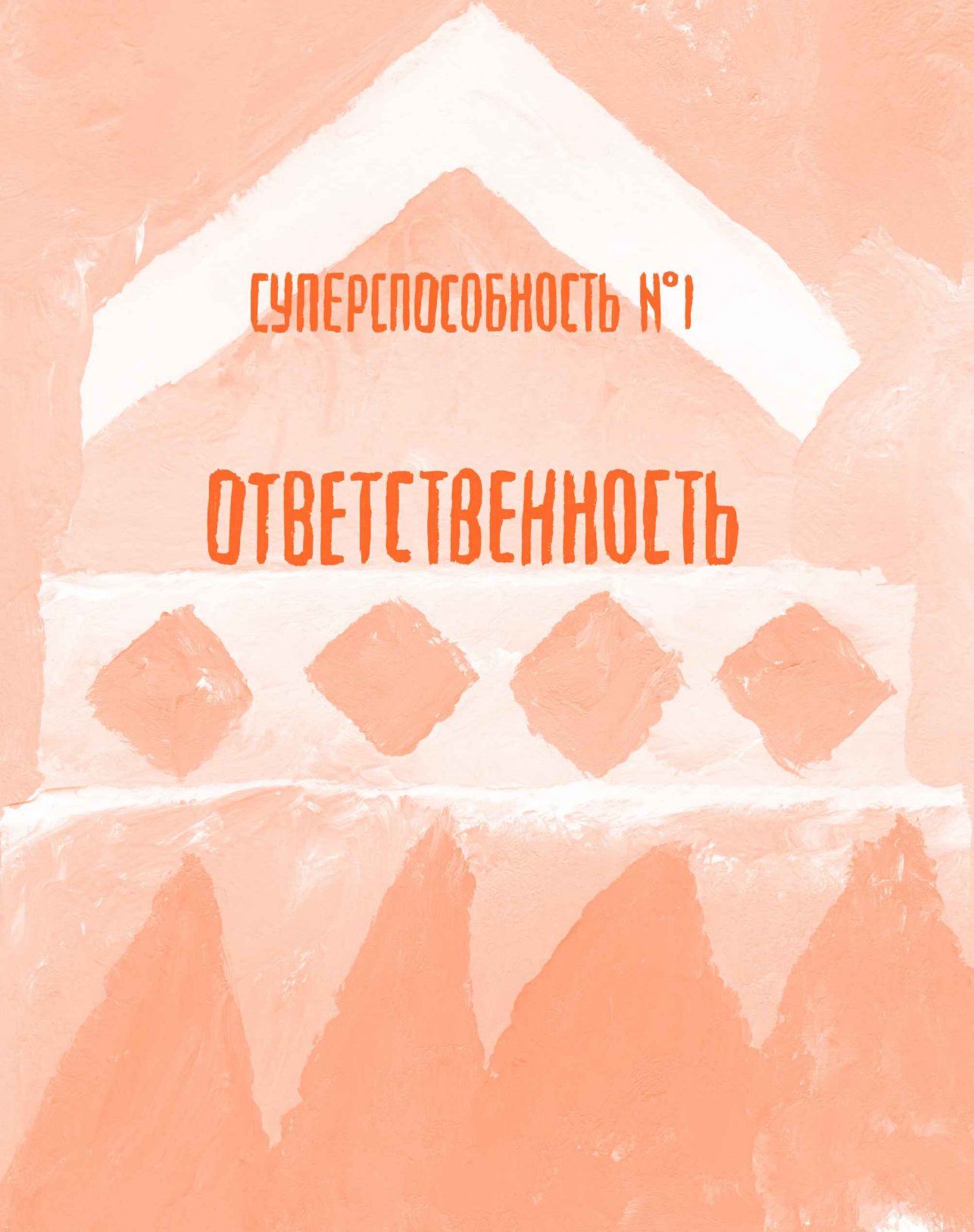
«Я играю в бейсбол, но не очень хорошо: бью мимо, пропускаю мячи и даже не вхожу в стартовый состав команды. Теперь мне проще сказать ребятам: “Спокойно, я делаю все, что могу”. Это касается и школьных уроков, и других видов спорта».

Если хочешь, чтобы эта книга принесла пользу и тебе, то попробуй воспользоваться ей так.

- Не просто читай — делай! Под заголовком «Личное дело» собраны вопросы и задания, которые позволят тебе узнать о себе много нового. Постарайся найти время и записать ответы.

- Заведи для таких записей специальный блокнот или тетрадку. Записывай в нее любые мысли, приходящие в голову, истории из жизни. Ставь себе цели, помогающие обрести личную силу и самоуважение, и отмечай их выполнение.

- Покажи эту книгу взрослому человеку, которому доверяешь, — тому, кто заботится о тебе и желает тебе добра. Обсудите, как идеи, изложенные в книге, соотносятся с твоей жизнью.


СУПЕРСПОСОБНОСТЬ №1
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЧТО ТАКОЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ты несешь ответственность за то, что ты за человек и какую жизнь ведешь.

Может быть, тебе так не кажется. Какая может быть ответственность, когда взрослые постоянно указывают тебе, что делать?

Многие подростки задаются этим вопросом. Тут важно не путать понятия «нести ответственность» и «быть за главного».

> Когда родители ушли в гости к друзьям, *Сара* осталась дома присматривать за младшим братом Джейкобом. Джейкоб хочет посмотреть по телевизору свою любимую передачу. Сара тоже хочет посмотреть свою любимую передачу. Сара говорит Джейкобу: «Мама и папа сказали, что я остаюсь за старшую. Ты должен делать, как я говорю».

Сара использует возложенную на нее ответственность как предлог, чтобы добиться своего. Это неправильно. Нести ответственность не значит делать все по-своему. Кроме того, есть еще один важный момент: нести ответственность не значит контролировать все, что с тобой происходит.

В жизни есть много событий и явлений, которые никак от тебя не зависят. Например, погода. Или квартира, в которой живет твоя семья. То, в какую школу ты ходишь. Сколько домашних заданий

дает учитель. Согласится ли кто-то стать твоим другом. Поступки и чувства других людей.

Ты отвечаешь только за свое собственное поведение и свои собственные чувства.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Брэндон и *Джамиль* играют в видеогонки дома у Брэндона. Джамиль все время выигрывает. Брэндону это не нравится. Это его игра, и победителем должен быть он!
Внезапно Брэидон выхватывает у Джамиля контроллер и нарочно разбивает его машину.
— Эй! — говорит Джамиль. — Зачем ты это сделал?
— Сам виноват, — отвечает Брэндон. — Не надо было все время выигрывать.

Алиса собирается в гости к подруге. Она надевает куртку и идет к двери.
— Ты убралась в комнате? — окликает ее мама.
— Потом уберу, — обещает Алиса.
— Нет, убери сейчас, — говорит мама. — Пойдешь играть к Трейси, когда закончишь.
Алиса ужасно сердится на маму. Так сердится, что бежит в свою комнату, хватает со стола мобильник, бросает его на пол… и он разбивается.
В слезах она собирает детали и несет их к маме:
— Посмотри, это все из-за тебя! — рыдает Алиса.

Иногда нам не нравятся слова и поступки других людей. Мы расстраиваемся или злимся. Мы пытаемся как-то отомстить им. И мы думаем, что наш поступок — это их вина.

Но мы отвечаем только за собственное поведение. Джамиль не заставлял Брэндона разбивать его машину. Мама Алисы не заставляла ее ломать любимую игрушку. Брэндон и Алиса сами отвечают за свое поведение.

Близнецам *Максу* и *Закари* не разрешают ездить в торговый центр без взрослых. Центр находится далеко, до него нужно ехать на метро и автобусе. Отец считает, что они еще слишком маленькие для самостоятельной поездки.

Однажды Закари подговаривает Макса съездить в торговый центр. Макс сомневается, и Закари говорит:

— Ну что ты как маленький. Папа же ничего не узнает.

Позже отец находит в мусорном ведре билеты на метро.

— Я ясно дал понять, что вы не должны одни ездить в магазин, — говорит он. — Почему вы не послушались?

— Это все Закари, — говорит Макс. — Он меня заставил.

Иногда мы поддаемся на уговоры других людей и делаем то, чего не следует. Мы думаем, что это хотя бы частично снимает с нас ответственность за наши действия. Но Закари не заставлял Макса не слушаться папу. Макс сам отвечает за свое поведение.

— Ма-ам! — кричит Тиффани. — *Меган* съела последнюю булочку!

— Она должна была достаться Тиффани, — укоризненно говорит мама Меган. — Я купила по две булочки для каждой из вас, как всегда.

— Я нечаянно! — отвечает Меган.

Иногда мы просто делаем то, что нам нравится. Мы не думаем, что будет дальше или как наши действия повлияют на других людей. Но даже если мы говорим, что сделали это нечаянно или не нарочно, это не отменяет нашего поступка. Меган сама отвечает за свое поведение.

Не только детям это кажется сложным. Нередко и взрослые не хотят брать на себя ответственность за свое поведение. Возможно, тебе случалось слышать от них что-то такое: «Мне жаль, что я накричал на тебя. Но ты так меня разозлил, что я ничего не мог с собой поделать», или: «У меня плохое настроение, и в этом виновата ты, потому что спорила со мной», или: «Я не нарочно пропустил твой спектакль. Мне нужно было остаться с коллегами после работы».

Взрослые и дети выбирают разные слова, но, в сущности, сообщают одно и то же: «Я не несу ответственность за свое поведение». Теперь ты знаешь, что это никуда не годится. Поэтому в следующий раз, когда взрослый скажет: «Ты заставляешь меня это делать!», ты будешь знать: «Я ничего не заставляю тебя делать. Я отвечаю только за собственное поведение». Так ты сможешь остаться при своем.

Не обязательно *произносить это* вслух. Просто *подумай*. Если ты так скажешь, вполне вероятно, у тебя будут неприятности, к тому же это грубо. Достаточно знать внутри себя, что ты не заставляешь взрослого вести себя тем или иным образом. Если хочешь, подожди, пока все успокоится, а затем попроси

поговорить о том, что произошло, и вместе выработать план на будущее.

Когда мы по-настоящему осознаем, что сами отвечаем за собственное поведение, то начинаем принимать осознанные решения.

Мы можем принять решение:

- говорить правду, вместо того чтобы лгать, преувеличивать, выдумывать или искать оправдания;
- быть надежными и заслуживать доверия;
- держать руки при себе, даже если очень злимся и нам очень хочется кого-нибудь ударить;
- самостоятельно делать уроки и выполнять обязанности по дому без посторонних напоминаний.

Принятие ответственности за свои поступки обычно ведет к улучшениям дома и в школе. Чем мы ответственнее, тем больше людей нам доверяет и тем больше свободы и привилегий мы получаем.

Но это не главная причина, чтобы воспитать в себе ответственность. Главная причина такова: это лучшее, что можно сделать для себя. Ответственность помогает тебе чувствовать себя спокойно и уверенно. Она дает ощущение *личной силы*.

Важно знать еще кое-что: нести ответственность не значит быть совершенством. Ты по-прежнему можешь ошибаться. Иногда ты будешь делать то, чего не стоило бы. Никто не идеален! Но главное — совершая неправильный поступок, ты берешь на себя ответственность. Ты признаешься в сделанном и приносишь извинения. Если ты что-то сломаешь, то предложишь починить или заменить на новое. Если ты берешь то, что тебе не принадлежит, то отдаешь обратно. Ты делаешь все возможное, чтобы исправить ситуацию. А если уж совсем ничего не помогает, ты двигаешься дальше.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни и запиши события в твоей жизни, когда ты поступил не так, как тебе бы хотелось. Реши, что будешь делать теперь в подобных ситуациях.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ЧУВСТВА

Другой человек не может заставить тебя схватить чужой контроллер, сломать свою любимую игрушку или не слушаться родителей. Точно так же никто не может заставить тебя испытывать радость или грусть, азарт или злость, скуку, любопытство или любое другое чувство. *Только ты несешь ответственность за собственные чувства*.

Но иногда поступки и слова других людей могут послужить триггером, то есть спусковым крючком, причиной, для наших чувств.

— Ты поставил на место велосипед, после того как вернулся из школы? — спрашивает отец *Тони*.

— Еще нет, — рассеянно отвечает Тони.

Он занят: рисует нового персонажа для своей книги комиксов. Тони хочет стать художником, когда вырастет, и рисовать комиксы. Он любит это дело.

— Ты никогда не ставишь его как надо! — говорит отец. — А ну-ка разберись с велосипедом сейчас же!

Внезапно Тони чувствует обиду и злость. Почему обязательно нужно кричать? Отец все время кричит! Он постоянно ругает Тони, что тот не выполняет домашние обязанности вовремя!

Слова и крик отца служат триггером для обиды и злости Тони. Но, возможно, отцу действительно слишком часто приходится напоминать Тони о его домашних обязанностях. Может быть, Тони привык все время откладывать их на потом, а сначала заниматься чем-то другим — например, рисованием. Поэтому, когда он говорит: «Еще нет», это служит триггером для чувства досады и злости у отца.

Хорошая новость: мы можем научиться игнорировать триггеры и самостоятельно решать, что мы хотим чувствовать.

Ты можешь выбрать, как поступить. Ты можешь не выхватывать у друга контроллер от видеоигры, не ломать смартфон, отказаться злить родителей. Даже если очень хочется сделать наоборот. Даже если соблазн кажется слишком сильным, почти непреодолимым.

Наши действия нередко привязаны к чувствам. Мы ударили кого-то, потому что злились. Мы кричим на кого-то, потому что расстроены. Мы плачем, потому что нам грустно.

Ты можешь выбрать, сердиться тебе, расстраиваться или грустить. А еще ты можешь выбрать другие, более позитивные и полезные, чувства.

> *Мария* готовилась к контрольной по математике и, сдав работу, была уверена, что получит хорошую оценку. Но когда учитель раздавал проверенные контрольные, Мария увидела, что решила шесть заданий неправильно. На ее листке учитель написал большими красными буквами: «Ты можешь лучше!»

Мария вольна испытать разные чувства. Она может рассердиться на учителя: как он мог не понять, как старательно она готовилась. Она может рассердиться на себя за то, что не получила более высокую оценку. Она может подумать: «Если бы я была умнее, я бы не сделала так много ошибок. Наверное, я просто глупая». А еще — сказать себе: «Я сделала все, что могла, и поэтому я молодец. Перед следующей контрольной я попрошу кого-нибудь помочь мне и постараюсь написать лучше».

> *Дэниел* возвращается из школы в приподнятом настроении, ему не терпится рассказать маме, как прошел день. Его команда выиграла волейбольный матч, на репетиции школьного оркестра было очень весело, он еще в школе успел сделать домашнее задание… все просто отлично! Но, распахнув дверь, он видит, что мама разговаривает по телефону. Она жестом просит его подождать, пока не закончит разговор.

Дэниел может испытать разные чувства. Он может ощутить себя отвергнутым. Может подумать: «Наверное, этот человек важнее меня, иначе мама сразу повесила бы трубку и обратила на меня внимание». А еще — может сказать себе: «Наверняка мама скоро закончит. Я могу подождать. А пока послушаю музыку, чтобы время шло быстрее».

> *Карлос* очень любит свою кошку. Он воспитывал ее с тех пор, как она была котенком. По ночам она спит в его постели и каждое утро провожает его до школьного автобуса. Когда Карлос возвращается из школы, кошка всегда ждет его в дверях, чтобы поздороваться. Кошка сильно заболевает. Отец Карлоса отвозит ее к ветеринару. Ветеринар считает, что кошка уже не поправится, что она скоро умрет.

Нормально и естественно в такие моменты горевать. Когда тот, кого мы любим, умирает или уходит от нас, мы чувствуем тоску и страх. Тем не менее у Карлоса есть выбор. Он может переживать свою грусть и беспокойство в одиночестве. Или поделиться чувствами с отцом. Вместе они могут поговорить о кошке Карлоса и о том, почему она так много для него значит. После этого Карлос не ощутит, конечно, себя счастливым, но ему наверняка будет не так одиноко. В трудные времена полезно поговорить с человеком, готовым выслушать тебя и понять твои чувства.

Ты можешь выбирать, как поступить с тем, что преподносит жизнь. Можешь выбирать, как реагировать на проблемы. Звучит слишком заумно, как в какой-нибудь книжке про медитацию. Но необязательно быть буддийским монахом, чтобы этому научиться.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни несколько событий, которые заставили тебя испытать сильные эмоции. Переживал ли ты их в одиночестве или обсудил с близкими людьми? Подумай, кто мог бы разделить с тобой эти чувства.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ

Ты отвечаешь за свое поведение и свои чувства, поэтому выбираешь, как поступать и что чувствовать. Чем старше ты становишься, тем более сложными становятся эти решения. Чтобы научиться их принимать, нужно понять, что такое разумный выбор. Он предполагает, что ты не импульсивно совершаешь поступок, а вначале представляешь, что именно *предполагаешь* получить в результате, а затем оцениваешь, насколько твои ожидания *реалистичны*.

Другими словами: чего ты *хочешь*, как представляешь себе последствия выбора? И каковы шансы, что это *на самом деле* произойдет? Если велики, то выбор реалистичен. Если малы, то нет.

> *Андреа* решила, что будет ходить после школы в баскетбольную секцию. Она планирует тренироваться каждый день и не пропускать ни одной игры. Она представляет себе, как в конце года станет самой лучшей баскетболисткой в школе — или даже во всей лиге!

Замечательно, что Андреа хочет играть в баскетбол. Здорово, что собирается тренироваться и участвовать во всех играх. Но реалистично ли она смотрит на вещи, ожидая стать *самой лучшей?*

Может быть, она будет *хорошей* баскетболисткой. Может быть, даже отличной. Это зависит от того, насколько усердно она будет тренироваться, как часто участвовать в матчах и есть ли у нее способности к баскетболу. Но станет ли она *самой лучшей*? Шансы не слишком велики. Лучшим может быть только один, а в лиге много участников.

Сегодня в обществе успех ценится выше многого другого. Важно быть лучшим: самым сильным, самым быстрым, самым богатым, самой умной, самой красивой, самой яркой звездой. Но это не имеет никакого отношения к личной силе. Личная сила — это когда *мы делаем все, на что способны, в том деле, которое считаем важным лично для себя.* И это значит, что *мы довольны собой, даже если наш лучший результат — не самый лучший вообще*.

Как могли бы выглядеть реалистичные ожидання Андреа? Она вполне может узнать много нового о баскетболе. Она может научиться лучше вести мяч, забивать и играть на разных позициях. Вполне вероятно, что на освоение новых навыков потребуется вре-

мя. Вполне вероятно, что на тренировках и играх будет весело. Она может завести в команде новых друзей. И главное, она может делать ошибки и не считать, что обязана быть совершенством. Так выглядят реалистичные ожидания.

> Семья *Кая* недавно переехала в другой город, и сегодня его первый день в новой школе. Сначала он чувствует тревогу и страх. А вдруг он не понравится другим детям? Вдруг потеряется или сделает что-нибудь нелепое? Вдруг окажется не как все? К концу дня Кай чувствует себя намного лучше. Один мальчик, Эмилио, весь день вел себя с ним очень приветливо. Эмилио показал ему, где столовая, где можно купить молоко. На перемене он позвал Кая сыграть в вышибалы, за обедом познакомил его с другими ребятами. Вечером дома Кай рассказывает о том, как прошел день. «Мне очень нравится новая школа! — говорит он. — Мальчик по имени Эмилио очень добр ко мне. Я думаю, он станет моим лучшим другом!»

Замечательно, что Каю понравилась новая школа. Здорово, что он хочет дружить с Эмилио. Но ожидая, что Эмилио станет его *лучшим* другом, Кай смотрит на вещи нереалистично.

Может быть, у Эмилио уже есть лучший друг. Может быть, Эмилио приветливо вел себя с Каем, потому что его попросил учитель. Может быть, на самом деле у Кая и Эмилио не так уж много общего. А может, наоборот, и они действительно станут хорошими друзьями. Кто знает? Пока еще ничего нельзя сказать наверняка.

Когда речь заходит об отношениях, всем нам бывает трудно сохранять реалистичный взгляд на вещи. К взрослым это тоже относится. Мы ждем, что другие люди заинтересуются нами, потому

что они симпатичны нам. И забываем, что не можем контролировать чужие поступки и чувства.

Как могли бы выглядеть реалистичные ожидания Кая? Если у него дружелюбный характер, то он вполне может завести в новой школе друзей. Возможно, ему понадобится какое-то время, чтобы решить, кто из одноклассников ему нравится и вызывает у него уважение. Возможно, ребятам тоже понадобится время, чтобы решить, как они будут к нему относиться. Может быть, кто-то и правда захочет с ним дружить — и даже стать лучшим другом. Вот это реалистичные ожидания.

***

Как это происходит в сказках: простой бедный юноша оказывается королем, женится на принцессе, и они живут долго и счастливо. Или в простую бедную девушку влюбляется принц, они женятся и живут долго и счастливо.

Было бы здорово, если бы и в жизни все происходило точно так же. Но на самом деле не так. На самом деле никто не «живет долго и счастливо» просто потому, что в один момент все вдруг стало хорошо.

Ты несешь ответственность за собственное счастье. Другие люди могут позаботиться о том, чтобы тебе было хорошо, но никто не может *сделать* тебя счастливым. Только ты выбираешь, как относиться к жизни и как относиться к себе. И даже ты не можешь заставить себя постоянно быть счастливым.

Наша культура настраивает на постоянное *ожидание* счастья. Если мы не счастливы, значит, с нами что-то не так. Но это нереалистичное ожидание. Реальная жизнь полна сюрпризов. Бывают хорошие и плохие дни. Иногда ты радуешься, а иногда грустишь.

Но ты можешь научиться собирать и хранить счастливые моменты, чтобы всегда иметь при себе запас счастья.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ №2

САМОСОЗНАНИЕ

А ЧЕГО ХОЧЕШЬ ИМЕННО ТЫ?

Кейт очень старается стать своей в школьной компании девчонок. Она старается интересоваться тем же, чем и они. Она терпеть не может то же, что и они. Она упрашивает родителей купить ей похожую одежду. Делает такие же прически. Пользуется теми же словечками. Но постоянно подстраиваться нелегко. Иногда Кейт хочется просто быть собой.

Марко очень хочет играть в футбол. Он обожает смотреть футбол по телевизору. Снова и снова он представляет, как станет футболистом. Он очень волнуется, когда думает об этом, и ему кажется, что у него все получится. Стать футболистом — заветная мечта Марко. Но когда приходит время записываться в спортивную секцию, выясняется, что у его отца, школьного тренера, другие планы.

— Знаешь что? — говорит отец. — В этом году я буду тренировать команду по волейболу! Ты будешь в моей команде. Мы отлично проведем время вместе!

Марко не знает, что делать: поступить так, как хочет он сам, или так, как хочет отец. Наконец он решает согласиться с отцом. И играет в волейбол вместо футбола.

Может быть, ты знаешь таких людей, как Кейт и Марко. Может быть, ты думаешь: «Им нужно уметь стоять на своем!» И правильно думаешь.

Слишком стараясь угодить другим людям, ты с трудом знакомишься с самим собой и узнаешь себя. Понятное дело, в этом случае тебе трудно стоять на своем, ведь ты не знаешь, что — твое! Но ты можешь это изменить. Для начала неплохо научиться *называть и признавать* свои чувства, потребности и планы на будущее.

У ВСЕГО ЕСТЬ НАЗВАНИЕ

Дети, которые только учатся говорить, знают лишь несколько слов и звуков, их и считают словами, при этом одним словом или звуком обозначают множество разных предметов.

Представь себе малыша, умеющего говорить только «ва-ва»: на его языке это означает воду, а также молоко, сок и все остальные напитки, которые ему нравятся. Когда он просит у своей мамы «ва-ва», ей приходится угадывать, чего же ему хочется на самом деле.

Со временем он узнает больше слов и может выразиться более конкретно. Он может сказать «молоко», когда хочет молока, «сок», если нужен сок. Потом он учится просить «яблочный сок» и «апельсиновый сок». Он делает важное открытие: чем больше *названий* ты знаешь, тем больше можно попросить — и увеличиваются шансы получить именно то, что хочешь.

У чувств тоже есть особые названия. Чем больше названий ты знаешь, тем лучше понимаешь свои чувства и можешь рассказать о них другим людям. И тем успешнее ты можешь постоять за себя.

Название для чувства — что-то вроде ручки у чемодана. Зная правильное название, мы можем «поднять» его, узнать о нем больше

и принять насчет него какое-то решение. Давая своим чувствам правильные названия, ты увеличиваешь личную силу. Давая им неправильные названия, ты уменьшаешь ее.

Зоуи лежит на кровати, с головой накрывшись одеялом. Это был худший день в ее жизни. Лучшая подруга весь день не обращала на нее внимания. Учительница сделала замечание за невнимательность на уроке. Мальчик, который ей нравится, узнал о ее чувствах, и теперь об этом знает вся школа. Вдобавок у нее совсем вылетело из головы, что после уроков нужно остаться на встречу благотворительного клуба. А ведь она президент клуба!

Папа Зоуи заглядывает в комнату и видит, что дочь лежит на кровати.

— Что случилось? — спрашивает он. — Все в порядке?

— Ничего не в порядке, — вздыхает из-под одеяла Зоуи. — Мне ужасно, ужасно грустно.

— Глупости, — отвечает отец. — О чем могут грустить двенадцатилетки? Ты, наверное, просто устала.

Если Зоуи согласится со словами отца, она даст неправильное название своим чувствам. Потом всякий раз, загрустив, она будет думать: «Я просто устала». И в результате не сможет управлять своим чувством — так же, как нельзя нести чемодан без ручки.

Мы не говорим, что другим людям обязательно всегда знать, что ты на самом деле чувствуешь. У тебя есть полное право прислушаться к себе и понять, комфортно ли тебе делиться той или иной информацией с родственниками, друзьями или, например, учителями. Главное — проговаривай то, что ощущаешь, хотя бы про себя. Можно использовать и личный дневник.

У *Джерома* возникла проблема со старшей сестрой, Джадой. Такое впечатление, что мама заботится только о ней. Джада ходит на гимнастику, поэтому Джером остается дома присматривать за младшим братом. Джада играет главную роль в школьном спектакле, поэтому Джерому приходится целый месяц выполнять часть ее домашних обязанностей. Джада получает одни пятерки, Джером приносит четверки и тройки. Все внимание достается Джаде!

Мама замечает, что Джерома что-то беспокоит.

— Что с тобой такое в последнее время? — спрашивает она однажды.

— Если честно… Иногда мне кажется, что тебя не волнует никто, кроме Джады, — говорит он. — Наверное, я ей завидую.

— Нехорошо завидовать сестре, — говорит мама. — Зависть — плохое чувство.

Если Джером согласится со словами мамы, он начнет стыдиться своего чувства и считать себя завистником, будет прятать эмоции глубоко внутри себя. А ведь на самом деле то, что он ощущает, — это скорее недостаток внимания. Лучше бы, конечно, мама поняла это сама… Но взрослые тоже не всегда считывают чужие эмоции верно.

Чувства не бывают правильными или неправильными, хорошими или плохими. *Чувства просто есть.* Если ты осознаешь и примешь этот основополагающий факт, ты научишься признавать свои чувства и распознавать их. Если ты грустишь, значит, тебе действительно грустно. Если тебе не хватает внимання, это не значит, что ты завидуешь. А даже если ты завидуешь, то никто не может заставить тебя чувствовать по-другому. Никто не знает о твоих чувствах больше, чем ты.

РАСШИРЯЕМ СЛОВАРЬ ЧУВСТВ

Умеешь ли ты называть свои чувства? Легко или сложно тебе найти правильные слова, чтобы их описать?

Чтобы расширить словарь чувств, ты можешь:

- слушать, как другие люди говорят о своих чувствах;
- попросить о помощи, объясняя собственные чувства;
- читать о чувствах — как сейчас.

Психолог Сильван Томкинс много лет посвятил изучению человеческих чувств. Он считал, что почти все чувства подразделяются на чувства *низкой интенсивности* и *высокой интенсивности*. Вторые, как можно догадаться, сильнее.

Вот типы чувств, выделенные доктором Томкинсом.

Низкая интенсивность

- Интерес
- Удовольствие
- Удивление
- Опасение
- Огорчение
- Злость
- Стыд
- Брезгливость
- Неприязнь

Высокая интенсивность

- Предвкушение
- Радость
- Испуг
- Ужас
- Горе
- Ярость
- Унижение

Интерес

Когда ты чем-то *интересуешься*, этот объект вызывает у тебя любопытство. Он привлекает твое внимание. Ты концентрируешься на нем. Ты хочешь узнать о нем больше. Если ты интересуешься человеком, он очаровывает тебя. Интерес могут вызывать самые разные предметы и люди, например: видеоигра, телепередача, хорошая книга, случайно услышанный разговор, что-нибудь новое, о чем ты узнал в школе, или человек, который служит для тебя образцом поведения, возможный новый друг.

Чувства, похожие на интерес: любопытство, восхищение, энтузиазм, увлеченность, неравнодушие.

Противоположные чувства: скука, незаинтересованность, безразличие.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Попробуй вспомнить как минимум о трех предметах или людях, которыми ты интересуешься. Запиши свои воспоминания в личный дневник. Ты сможешь возвращаться к ним в поисках вдохновения.

Предвкушение

Когда ты *предвкушаешь* какое-то событие, тебе трудно думать о чем-то другом. Это приятное волнение заставляет тебя считать секунды: ты даже двигаться стараешься быстрее, и мысли в голове разгоняются все сильнее. Предвкушение могут вызывать: поездка на каникулы, встреча с новыми людьми, твой день рождения, разумный риск, находка нужного предмета для одной из твоих коллекций.

Чувства, похожие на предвкушение: трепет, нетерпение, восторг, оживление, энтузиазм.

Противоположные чувства: сонливость, скука, апатия, монотонность, хандра, безразличие.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши как минимум о трех вещах, которые вызывают у тебя предвкушение.

Удовольствие

Испытывая *удовольствие*, ты улыбаешься и чувствуешь, что тебе хорошо. Это случается, когда: ты играешь в интересную игру с друзьями; гладишь кошку или собаку; занимаешься любимым делом; смотришь хороший сериал. Удовольствие бывает вкусовым, эстетическим (например, при походе в картинную галерею), осязательным (от соприкосновения с чем-то приятным) — каким угодно!

Чувства, похожие на удовольствие: наслаждение, блаженство, довольство, удовлетворение.

Противоположные чувства: неудовлетворенность, напряжение, утомление.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни по крайней мере три занятия, которые вызывают у тебя удовольствие.

Радость

Когда ты испытываешь *радость*, твое тело наполняется счастьем. У тебя внутри все искрится и шипит, словно газировка. Мир кажется чудесным местом. Ты, возможно, испытываешь радость, когда: у тебя день рождения, и ты получаешь все подарки, которые тебе хотелось; ты занимаешь первое место на шахматном турнире; ты летишь на самолете в солнечную страну; человек, который тебе нравится, наконец обращает на тебя внимание; ты получаешь пятерку за сочинение.

Чувства, похожие на радость: веселье, восторг, беззаботность, быть на седьмом небе, парить в облаках от счастья.

Противоположные чувства: печаль, уныние, грусть, одиночество, подавленность.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случаях, когда тебе было радостно.

Удивление

Испытывая *удивление*, ты поначалу не знаешь, что делать и как быть. Ты не ожидал того, что произошло, и не очень понимаешь, как поступить. Ты можешь даже замереть и замолчать на несколько секунд. Тебе нужно время, чтобы осмыслить произошедшее. Удивление могут вызвать: электронное или бумажное письмо от друга, который давным-давно переехал в другой город; новость, что твой учитель ходил в школу вместе с твоей мамой; первый снег; похвала от человека, которого ты уважаешь.

Чувства, похожие на удивление: изумление, ошеломление, потрясение.

Противоположные чувства: скука, равнодушие, безразличие, незаинтересованность.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Когда тебе последний раз приходилось сильно удивляться? Это было скорее приятное удивление или не очень радостный сюрприз? Как ты себя чувствовал?

Испуг

Когда что-то вдруг кажется тебе опасным — например, внезапный грохот неподалеку, — ты прежде всего испытываешь *испуг*. Испугаться немудрено, когда: на тебя из-за дерева выпрыгивает человек; ты случайно ступаешь в лужу ледяной воды; ты садишься на стул и обнаруживаешь (слишком поздно!), что у него нет сиденья; у тебя за спиной неожиданно начинает лаять собака; в фильме или телепередаче показывают страшную сцену.

Чувства, похожие на испуг: эмоциональная встряска, шок, потрясение, тревога.

Противоположные чувства: покой, эмоциональное равновесие, безмятежность, умиротворение.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни парочку случаев, которые вызвали твой испуг. Сколько времени он длился? Есть ли что-то, чего ты постоянно пугаешься? Попробуй понять почему.

Опасение

Когда ты ожидаешь чего-то непрнятного, ты испытываешь *опасение*. Это тянущее чувство заставляет тебя прокручивать в голове пессимистичные сценарии. Часто оно вполне объяснимо. Многие испытывают опасение, когда: остаются дома в одиночестве; впервые приходят на уроки в новую школу; думают о завтрашней контрольной по математике; сталкиваются в коридоре с главными задирами; слышат, что надвигается большая буря.

Чувства, похожие на опасение: страх, беспокойство, волнение, нервозность, тревога.

Противоположные чувства: уверенность, храбрость, бесстрашие, стойкость.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Чего ты опасаешься? Были ли случаи, когда твои опасения оправдывались? А бывало ли наоборот: спустя некоторое время они казались смешными и беспричинными?

Ужас

Когда страх так силен, что ты совершенно подавлен и воля не подчиняется тебе, ты испытываешь *ужас*. Ты ощущаешь, как это чувство парализует тебя: ты не можешь сделать ни одного движения, даже чтобы помочь самому себе.

Ты, возможно, испытал бы ужас, если бы: увидел очень страшный сон; потерялся в незнакомом городе; за тобой гнались незнакомые люди; ты находился в машине во время аварии или в зоне стихийного бедствня — урагана или землетрясения.

Чувства, похожие на ужас: боязнь, оцепенение, паника.

Противоположные чувства: спокойствие, воодушевление, смелость, невозмутимость.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Ты боишься чего-нибудь так сильно, что не можешь это контролировать? Попробуй описать свои страхи: может быть, тебе станет легче. Используй вспомогательные вопросы, чтобы лучше разобраться в себе.

- *Постарайся обозначить причину страха. Чего ты боишься — звуков? Человека, который тебе угрожает? Грозы? Призраков? Монстров? Ты боишься, что кому-то не понравишься? Что над тобой будут смеяться? Опиши свой страх как можно точнее.*

- *Определи, реалистичен твой страх или нет. Он реалистичен, если то, чего ты боишься, может случиться на самом деле. Он нереалистичен, если плохой прогноз вряд ли когда-нибудь оправдается.*

Если твой страх реалистичен, подумай, как взглянуть ему в лицо, изменить его или уменьшить. Как ты можешь защитить себя? Кто может тебе помочь?

Если нереалистичен, попытайся понять, почему ты боишься. Как изменится твоя жизнь, если ты перестанешь переживать из-за того, что вряд ли когда-нибудь случится?

Если ты не можешь самостоятельно справиться со своим страхом, попроси о помощи. Поговори с кем-то, кому доверяешь.

Огорчение

Когда ты испытываешь *огорчение*, тебе очень грустно, иногда до слез. Огорчение легко почувствовать, когда: ты слышишь, как родители ссорятся; лучший друг уезжает; ты узнаешь, что человек, которого ты любишь, болеет; тебя несправедливо наказывают; ты теряешь или ломаешь вещь, которая очень для тебя важна. Но обычно огорчение довольно быстро проходит — стоит только отвлечься.

Чувства, похожие на огорчение: обеспокоенность, расстройство, грусть.

Противоположные чувства: облегчение, успокоение, бодрость, довольство.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни, когда ты последний раз испытывал огорчение. Тебе все еще грустно об этом вспоминать?

Горе

Горе — это многократно усиленное огорчение. Это очень сильное и болезненное чувство, которое не развеивается так просто. Горе могут вызвать: смерть любимого человека или животного; ситуация, когда твои слова или поступки нанесли серьезный вред другому человеку; уверенность, что ты только что потерял своего лучшего друга; новость, что твои родители собираются разводиться; проблемы других людей в мире, например голод, войны, нищета.

Чувства, похожие на горе: страдание, мука, горечь, терзание, скорбь.

Противоположные чувства: успокоенность, чувство безопасности, умиротворение, защищенность.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случаях, когда ты о чем-то серьезно горевал. Долго ли продолжалось это чувство? Почему тебя так опечалило это событие?

- *Постарайся назвать причину своего огорчения. Из-за чего ты грустишь? Ответь как можно точнее.*
- *Поговори с кем-нибудь о том, что тебя огорчает: с родителем, братом или сестрой, хорошим другом, готовым тебя выслушать.*
- *Напиши о своем огорчении или расстройстве. Опиши свое чувство. Расскажи, почему испытываешь его. Пиши, пока не почувствуешь, что готов остановиться.*

Может оказаться, что письменный рассказ о своем огорчении поможет тебе частично или полностью избавиться от него.

Постарайся поднять себе настроение. Встреться с другом или подругой. Посмотри любимый фильм. Выйди на прогулку. Погладь кошку. Послушай музыку.

Если ты не можешь самостоятельно справиться со своим огорчением, попроси о помощи. Поговори со взрослым, которому ты доверяешь.

Злость

Злость может быть внезапной и бурной. Она может вспыхнуть в одно мгновение и так же быстро погаснуть. А может нарастать медленно, постепенно и не уходить очень долго. Ты можешь *злиться* на конкретного человека или конкретную вещь. Или на всех и все вокруг, без разбора.

Некоторые люди путают злость с энергией, драйвом. Злость действительно очень сильное чувство, и многие считают, что она делает их сильнее. Но помни: внутренняя сила — это когда *ты ощущаешь внутри себя спокойствие и уверенность*. А злость, наоборот, проистекает от бессилия и незащищенности.

Может быть, тебе приходилось испытывать злость, когда: сестра без спроса читала твой дневник; тебе не удавалось добиться своего; учительница напрасно обвиняла тебя в обмане; друг или подруга не сдержали данное тебе обещание; родители заперли тебя дома в наказание за нарушенное правило.

Чувства, похожие на злость: бешенство, ожесточение, раздражение, возмущение, негодование.

Противоположные чувства: нежность, дружелюбие, миролюбие, покладистость.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты чувствовал сильную злость. Расскажи, что тогда произошло и как ты справился.

Ярость

Ярость — это невыносимая злость, которая бурлит и переливается через край, взрывается. Или кипит внутри, готовясь извергнуться, как вулкан. Быть в ярости — значит утратить над собой контроль.

Ярость можно испытать, например, когда: тебя стыдят или унижают (оскорбляют, бьют, высмеивают); берут принадлежащую тебе вещь и не собираются ее отдавать; распространяют о тебе лживые слухи; поступают с тобой нечестно; твои родители меняют правила, и ты чувствуешь бессилие.

Никогда не угадаешь наверняка, какое событие вызовет ярость другого человека: у всех свои триггеры.

Чувства, похожие на ярость: свирепость, бешенство, остервенение.

Противоположные чувства: спокойствие, умиротворение, невозмутимость.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Постарайся понять, почему ты злишься. Тебя кто-то оскорбил? Дразнил? Обращался с тобой несправедливо? Выместил на тебе злость (это несправедливо, но так случается, и в таких случаях ты в ответ тоже злишься)? Постарайся ответить как можно точнее. А может, все вызвано недопониманием или случайностью? Спроси обидчика, чтобы выяснить. Возможно, у тебя нет причины злиться.

Если причина все же есть, вот тебе несколько способов справиться со злостью.

- *Чувствуя, что готов взорваться, отойди от человека или выйди из ситуации, порождающей злость. Если не можешь уйти — например, тебя не отпускает родитель или учитель, — сделай пять глубоких вдохов. Затем еще пять. Или м-е-д-л-е-н-н-о досчитай до десяти. При необходимости повтори. Сделай все, что потребуется, чтобы предотвратить взрыв. Можешь попросить ненадолго оставить тебя в одиночестве.*

- *Прежде чем что-то говорить или делать, остановись и подумай. То, что ты собираешься сказать или сделать, исправит положение или еще ухудшит, усугубит? Если твои слова и действия наверняка усугубят положение, скажи или сделай что-нибудь другое. Помни: ты отвечаешь за собственное поведение. Твои слова и действия — только твой выбор.*

- *Скажи себе: «Ощущать злость — нормально. Но не нормально причинять другому человеку вред, даже если он первым причинил вред мне».*

- *Напряги, а затем расслабь все мышцы тела, от головы до пальцев ног (или от пальцев ног до головы).*

- *В моменты злости вместо того, чтобы кричать на человека, кричащего на тебя, попробуй говорить тихим и спокойным голосом. Скажи: «Я тебя слышу. Ты говоришь, что…»*

- *Вместо того чтобы ударить в ответ, когда кто-то ударит тебя, отойди (если можешь).*

Снижай накал эмоций, но так, чтобы не навредить ни себе, ни другим. Бегай вокруг дома. Гуляй или катайся на велосипеде. Колоти подушку. Комкай бумагу и кидай шарики в стену. Бросай мяч в кольцо. Прыгай через скакалку. Включи энергичную музыку и подпевай что есть сил (лучше — когда рядом никого нет!).

Напиши письмо человеку, на которого злишься. Представь, как будто говоришь все это ему в лицо. Но не нужно отправлять это письмо или отдавать его адресату. Оставь его себе: оно предназначено только для тебя.

Думай о чем-нибудь мирном и спокойном. Представь, что лежишь на пляже и смотришь, как волны набегают на берег. Или, растянувшись на спине в поле, рассматриваешь облака, плывущие в вышине. Или сидишь на льдине и охлаждаешь свои кипящие чувства.

Опиши свою злость и то, какие люди и обстоятельства заставляют тебя злиться. Опиши, что делаешь, когда злишься, и составь список, что было бы лучше делать вместо этого. Поставь себе цели и запиши их. Отмечай их выполнение.

Если не можешь справиться со злостью самостоятельно, попроси о помощи. Поговори с родителями, учителями, школьным психологом или другими взрослыми, вызывающими доверие. Если для тебя и твоих знакомых злость представляет большую проблему, возможно, стоит попросить школьного психолога организовать в вашей школе группу, посвященную умению контролировать себя.

Стыд

Стыд ты ощущаешь, когда сделал что-то неправильное или, например, тебе кажется, что ты выглядишь неподобающе или говоришь что-то не то. Ты чувствуешь себя беззащитным перед другими людьми. Тебе хочется убежать и спрятаться, чтобы никто тебя не видел. Тебе кажется: все внезапно поняли, что ты никуда не годишься. Как будто с тобой что-то не так, и все это прекрасно видят. Может быть, тебе было стыдно, когда: ты просил кого-нибудь о помощи, а этот человек ответил: «Уходи, не мешай мне»; родители ругали тебя за слезы: «Хватит плакать, ты что, малое дитя?»; тебе предстояло прочитать стихотворение или ответить урок перед всем классом, а ты внезапно забыл слова; ты хотел подойти к незнакомому человеку, но твой язык будто прилип к нёбу; ты споткнулся, упал и удостоился всеобщего осмеяния.

Чувства, похожие на стыд: беззащитность, обескураженность, дискомфорт, неловкость, стеснение, чувство вины, смущение, ощущение собственной неполноценности.

Противоположные чувства: уверенность, достоинство.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты чувствовал стыд. Расскажи, что тогда произошло и что этому предшествовало. Ты рассказывал об этом кому-нибудь? Учти, что пересказывая «постыдный» случай, который с тобой произошел, ты часто освобождаешься от ощущения неловкости.

Постарайся обозначить, почему испытываешь стыд. Кто-нибудь сказал или сделал нечто, послужившее триггером для твоего стыда? Или стыд идет изнутри?

Постарайся понять, какую разновидность стыда ты чувствуешь? Стыд бывает разным: от ощущения собственной бесполезности, бессилия, растерянности, вины, неполноценности, неловкости или стеснения.

Охарактеризуй свой стыд. Дай ему голос. Расскажи человеку, которому доверяешь, о том, что чувствуешь.

Не забывай, что стыд может перерасти в злость — на себя, на других, на весь мир. Учись справляться со своей злостью.

Укрепляй свою личную силу и положительную самооценку. Неси ответственность за свое поведение и чувства. Называй и признавай свои чувства, планы на будущее и потребности. В этой книге есть множество идей, которые могут тебе помочь. Когда внутри тебя спокойствие и уверенность, здоровая и прочная самооценка, другим людям труднее задеть тебя, спровоцировать чувство стыда — и ты чувствуешь себя сильнее.

Если ты не можешь самостоятельно справиться со стыдом, ***попроси о помощи****. Поговори со взрослым, которому доверяешь.*

Унижение

Унижение — это состояние, когда твое достоинство падает в глазах других людей и в твоих собственных. Ты перестаешь чувствовать себя ценным. Тебе кажется, что ты ничтожество, что ты больше никогда не сможешь смотреть никому в глаза.

Унижение испытываешь, когда: человек, которому ты доверяешь, выдает другим твой секрет; родители ругают тебя при твоих друзьях; кто-то ударил тебя, а ты не можешь ответить; дети в школе придумывают для тебя ужасное прозвище.

Чувства, похожие на унижение: оцепенение, позор, ощущение поражения, отчужденность.

Противоположные чувства: достоинство, ликование, уверенность в себе.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Случалось ли в твоей жизни что-то, отчего ты чувствовал себя униженным? Ты рассказывал об этом кому-нибудь? Прокручивая в голове подобную ситуацию, скажи себе, что она произошла не по твоей вине и никак не характеризует тебя.

Брезгливость

Обычно ты *испытываешь брезгливость*, когда кто-то или что-то около тебя издает очень плохой запах, так что тебе приходится отпрянуть, или видишь что-то неприятное. Такова естественная реакция наших органов чувств. Ты морщишь нос и восклицаешь: «Фу!», «Бе-е!», «Гадость!». Ты, вероятно, испытываешь брезгливость, когда: идешь по улице и неожиданно наступаешь на собачью какашку; открываешь холодильник в поисках еды и по запаху чувствуешь, что в нем что-то испортилось; подходишь к младенцу и понимаешь, что ему нужно сменить подгузник; смотришь фильм, и один из героев падает в помойную яму.

Подойди к зеркалу и попытайся придать своему лицу брезгливое выражение. Что ты ощущаешь, когда твое лицо выглядит так? Поскольку брезгливость явно отражается у тебя на лице,

окружающие без труда могут понять, в какие моменты ты ее испытываешь. Они могут подумать: «Дело во мне?» — и почувствовать себя так, будто ты стараешься оттолкнуть их.

Чувства, похожие на брезгливость: отторжение, неприязнь.
Противоположные чувства: любование, одобрение, радушие.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты чувствовал брезгливость. Что вызвало это неприятное чувство?

Отвращение

Когда человек до крайней степени тебе неприятен и вызывает у тебя *отвращение*, ты с трудом можешь находиться с ним рядом. Тебя буквально тошнит от него. Тебе инстинктивно хочется изба-

виться от его общества. Иногда бывает, что люди испытывают отвращение к самим себе.

Ты можешь испытывать отвращение, когда: выясняется, что друг тебе соврал; ты осознаешь, что твои знакомые поступили нехорошо; ты видишь в новостях или фильме злодеев, делающих больно другим людям.

Чувства, похожие на отвращение: омерзение, неприязнь, стремление отгородиться.

Противоположные чувства: доброжелательность, приязнь, положительное впечатление.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни, когда ты чувствовал отвращение. Кто или что вызвало это чувство? Как ты думаешь, почему? Можешь ли ты как-то повлиять на то, чтобы не сталкиваться с такими событиями в будущем?

СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА

Раньше тебе казалось, что изумиться и испугаться — это почти одно и то же? И что страх и ужас тоже примерно одинаковы? Теперь ты знаешь, что это все же немного разные чувства со своими особыми названиями. Ты расширяешь словарь чувств, применяешь эти слова для описания самочувствия. Так ты лучше узнаешь себя, а твоим собеседникам становится понятнее, что у тебя на душе.

Иногда чувства трудно отличить одно от другого. Это происходит потому, что ты можешь испытывать несколько чувств одновременно. А иногда они сменяются так быстро, что как будто смешиваются.

- Ты можешь сначала вздрогнуть от испуга, а затем почувствовать злость. Например, если кто-нибудь неожиданно выпрыгнет перед тобой и напугает. Так и хочется стукнуть этого человека!

- Ты можешь испытывать удовольствие, но стоит кому-нибудь обронить колкость, и ты вдруг ощутишь унижение. Представь, что ты нашел свои старые игрушки. Ты достаешь из коробки фигурки супергероев и, вспоминая детство, перебираешь их в руках. Вдруг в комнату заходит старшая сестра и говорит: «Смотрите, малыш играет в солдатиков! Как мило!»

- Ты можешь перейти от изумления к радости. Например, когда родители устраивают на твой день рождения вечеринку-сюрприз или покупают подарок, которого ты не ждешь.

- Стыд может перерасти в ярость. Эти два чувства очень тесно связаны. А иногда ярость — это способ прикрыть непрошенный стыд.

Основные цвета в палитре красок — красный, желтый и синий — можно смешивать, чтобы получить остальные. Точно так же девять типов чувств могут смешиваться, создавая новые. Мы называем их смешанными. Тебе наверняка приходилось испытывать те смешанные чувства, о которых пойдет речь дальше.

Презрение

Испытывать *презрение* значит смотреть на других людей (или одного человека) сверху вниз. Ты считаешь себя лучше них. Тебе кажется, что с ними что-то не так и они не заслуживают симпатии и уважения.

Презрение — это сочетание *злости* и *брезгливости*. Иногда презрение служит для защиты: с его помощью ты спасаешься от болезненных и выбивающих из колеи чувств. Например, людям, которые ощущают себя лишними, не такими, как все, презрение помогает сделать вид, что все это неважно.

Ты, может быть, испытываешь презрение, когда: другие дети кажутся не такими быстрыми и сообразительными, как ты, и ты ощущаешь свое превосходство над ними; тебе одиноко, ты не знаешь, как завести друзей, и поэтому решаешь, что тебе все равно никто не нужен; другие ребята не принимают тебя в музыкальную группу, поэтому ты решаешь, что это дурацкая группа и в нее не стоит вступать; ты боишься пробовать что-нибудь новое, но не хочешь этого показывать, поэтому ведешь себя так, как будто ты выше всего этого; кто-то оскорбил тебя, и ты хочешь отомстить обидчику.

Чувства, похожие на презрение: пренебрежение, неуважение, высокомерие, самодовольство, заносчивость, сарказм.

Противоположные чувства: скромность, уважение, принятие, толерантность, восхищение.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты испытывал презрение. Расскажи, что послужило этому причиной. Поменялось ли твое отношение к этому эпизоду?

Зависть

Испытывать *зависть* — значит ощущать внутренний дискомфорт потому, что у другого человека есть то, что тебе хотелось бы получить. Это нормальное, естественное чувство, но приятного в нем мало: оно напоминает смесь *стыда* и *злости,* направленных на конкретную персону. Ничего страшного, если тебе приходилось завидовать, когда: кто-то незаслуженно получил высокую оценку, а ты нет, хотя столько готовился; одноклассник пришел в школу с новым смартфоном, который тебе отказались купить родители; твоя знакомая нравится всем ребятам своей внешностью — и так далее.

Чувства, похожие на зависть: обида, отчаяние, злость, чувство несправедливости.

Противоположные чувства: радость за другого, великодушие, принятие.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Вспомни случаи, когда ты испытывал зависть. Как ты думаешь, а что есть у тебя, чему можно было бы позавидовать?

Ревность

Представь, что у тебя неожиданно появляется соперник, претендующий на симпатию и внимание важного тебе человека. Ты ощущаешь себя менее ценным, ущербным — как будто с тобой что-то не так. И в то же время чувствуешь злость и обиду.

Вот примеры, когда может возникнуть ревность: твоя новорожденная сестра внезапно становится центром всеобщего внимания — а раньше оно принадлежало тебе; у твоего брата день рождения, и он получает кучу подарков; твой лучший друг находит себе нового друга и начинает проводить с тобой меньше времени; одноклассники не принимают тебя в свою компанию.

Не забывай, что ревность может перерасти в злость и обиду — на себя, на других, на весь мир. Ты не виноват, что это происходит с тобой, но все же полезно научиться справляться со злостью.

Чувства, похожие на ревность: мнительность, обидчивость, собственнические чувства, горечь.

Противоположные чувства: непредвзятость, уверенность, единение.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Приходилось ли тебе ревновать? Почему, как тебе кажется, ты испытывал ревность именно к этим людям?

Постарайся назвать причину своим чувствам. Ты ощущаешь, что тебя никто не замечает? У твоего лучшего друга или подруги появился новый друг? Тебе хотелось бы почаще быть в центре внимания? Постарайся ответить как можно точнее.

Напиши о своей ревности. Какие последствия она вызывает? Она мешает дружбе? Она заставляет тебя говорить и делать то, чего ты на самом деле не имел в виду, и причиняет вред тебе и другим людям? Тебе хотелось бы перестать ревновать?

Составь список всего хорошего, что есть в твоей жизни. Перечисли людей, о которых заботишься. И тех, кто заботится о тебе. Свои самые любимые вещи. Что еще вызывает у тебя чувство удовольствия и благодарности? Теперь перечисли то, что вызывает у тебя зависть и ревность. Может оказаться, что твой список хорошего длиннее, чем «плохой». Это поможет тебе взглянуть на вещи более объективно.

Одиночество

Испытывать *одиночество* значит ощущать себя никому не нужным и никем не понятым. Ты хочешь чувствовать близость к кому-то или принадлежать к группе, но от тебя отворачиваются, тебя игнорируют и отвергают. Никто тебя не понимает и не хочет с тобой общаться, никому нет до тебя дела.

В глубине души мы все хотим ощущать себя причастными к чему-то, близкими кому-то. Когда этого не происходит, нам кажется, что мы недостаточно хороши, и это заставляет нас грустить. Одиночество испытываешь, когда: кажется, что никто не хочет с тобой дружить, что ты никому не нравишься; ты совсем недавно в новой школе, и тебе трудно завести друзей; вы недавно переехали на новое место, в другой город, где ты никого не знаешь; вся семья занята, и ни у кого нет для тебя времени.

Чувства, похожие на одиночество: изоляция, уединение, оторванность.

Противоположные чувства: контакт, принадлежность, близость, вовлеченность.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты ощущал одиночество. Чувствуешь ли ты себя одиноким сейчас? Пробовал ли ты говорить об этом с близкими тебе людьми?

Если ты чувствуешь себя одиноко, вероятно, дело либо в том, что ты проводишь слишком много времени наедине с собой, либо в том, что ты общаешься с неподходящими людьми. Определи, какова причина в твоем случае.

Если ты все время один и это тебя тяготит, постарайся изменить ситуацию. Заведи друзей! Вот пять советов, как это сделать.

- *Налаживай контакты. Не жди, когда другие сделают первый шаг тебе навстречу. Если ты хочешь познакомиться с человеком, скажи: «Привет». Улыбнись. Начни разговор. Найди, что у вас есть общего. Постарайся провести какое-то время с ним вместе.*

- *Участвуй в общих делах. Вступи в группу, отряд, клуб или команду. Запишись на интересующие тебя дополнительные занятия в школе или после школы.*

- *Займись общественной или благотворительной деятельностью. Возможности можно найти в школе, в родном районе или городе, в церкви.*

- *Покажи другим людям, что ты ими интересуешься. Не говори только о себе. Задавай вопросы о собеседниках. Будь хорошим слушателем.*

- *Проявляй доброту, уважение, терпимость и готовность принимать. Относись к другим так, как тебе хотелось бы, чтобы они относились к тебе.*

Если ты чувствуешь одиночество в компании друзей, может быть, на самом деле они тебе совсем не друзья.

Может быть, они не очень хорошо к тебе относятся. Или у вас не так уж много общего. Или они плохо на тебя влияют, пытаясь заставить тебя делать то, чего тебе не хочется. Расстанься с ними и найди новых. Может быть, какое-то время ты будешь чувствовать себя еще более одиноко, но это не продлится вечно.

Если тебе нужна помощь, чтобы завести новых или найти подходящих друзей, поговори со взрослым, которому ты доверяешь. Или со сверстниками, которые вызывают у тебя уважение и восхищение. Спроси у них совета.

Подавленность

Когда ты в приподнятом настроении, то чувствуешь приятное волнение или радость. Когда ты *подавлен*, то ходишь с опущенной головой, ссутулив плечи, и тебе хочется плакать. У подавленности может быть одна большая причина, множество мелких или вообще никакой конкретной причины — по крайней мере, ты не всегда можешь ее назвать. Подавленность может быстро пройти, а может тянуться долгое время.

Некоторые люди называют подавленность словом «депрессия», однако депрессия — более серьезное состояние. Если ты когда-нибудь будешь чувствовать себя подавленно (то есть настроение будет по-настоящему плохим без видимых на то причин) в течение двух недель или дольше, тогда, возможно, это депрессия. Поговори со взрослым, которому доверяешь, — родителем, учителем или школьным психологом. Найди того, кто выслушает тебя и поможет почувствовать себя лучше.

Ты, может быть, чувствуешь подавленность, когда: тебе снова и снова не удается сдать какой-то предмет в школе; тебя постоянно подначивают или дразнят другие дети; тебя все время в чем-то

обвиняют дома; учительница в школе часто подшучивает над тобой или поднимает тебя на смех.

ВАЖНО: Если когда-нибудь ты будешь чувствовать такую сильную подавленность, грусть, безнадежность или бессилие, что тебе придут в голову мысли причинить себе вред, *обратись за помощью немедленно*. Поговори с вызывающим доверие взрослым. Или найди в городском справочнике номер телефона доверия или службы психологической помощи и позвони туда. Не откладывай звонок!

Чувства, похожие на подавленность: упыние, удрученность, понурость.

Противоположные чувства: ликование, подъем, счастье, радость.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о случае, когда ты чувствовал подавленность. Как тебе кажется, когда ты чаще всего испытываешь это чувство?

- *Поговори о своей подавленности с вызывающим доверие взрослым. Поговори с друзьями, которые выслушают и поддержат тебя.*

- *Скажи себе, что каждый человек время от времени чувствует грусть и уныние. Мрачные чувства — часть жизни, и они обычно проходят.*

- *Постарайся поднять себе настроение. Посмотри смешное видео. Послушай юмористическую передачу. Почитай сборник анекдотов. Побудь с тем, кто может тебя рассмешить.*

- *Сделай несколько физических упражнений. Активность высвобождает в мозгу химические вещества — эндорфины, а они естественным образом поднимают настроение.*

- *Помни, что подавленное настроение отличается от депрессии. Если твоя подавленность длится две недели и больше, поговори со взрослым, которому доверяешь.*

НЕ БОЙСЯ ГОВОРИТЬ

Тем, для кого обсуждение чувств — постоянная часть жизни, живется гораздо проще. Им не приходится вариться в своих мыслях и скрывать их ото всех, надеясь на то, что окружающие сами поймут, что происходит.

К сожалению, немногие люди могут похвастаться откровенностью. Большинству из нас неловко говорить о собственных чувствах и так же неловко слушать, как другие люди говорят о своих.

Скорее всего, в твоей жизни есть такие примеры. Гораздо сложнее найти людей, готовых открыто обсуждать такие темы.

И все же постарайся найти того, с кем можно поговорить о чувствах. Начни с родителей или, например, с учителя, которому доверяешь. Если у тебя есть друг, подруга, брат или сестра, с которыми ты в хороших отношениях, они не откажут тебе в беседе. В конце концов ты *обязательно* найдешь того, кто выслушает тебя и захочет понять.

Помни: чувства не бывают правильными или неправильными, плохими или хорошими. *Чувства просто есть*. Ты можешь иметь любые чувства, потому что они *твои*.

Мы приводили в качестве примеров ситуации, в которых люди часто испытывают какие-то чувства, но совершенно необязательно, что в подобных случаях ты ощущал то же самое. Может быть, тебя злили, радовали, удивляли совсем другие вещи. И это абсолютно нормально.

Никто не может забрать у тебя твои чувства, если только ты сам не разрешишь. И никто не может заставить тебя изменить чувства, если только ты сам не разрешишь. Вот и не разрешай! Признай свои чувства — подтверди, что они твои. Они принадлежат тебе, и это здорово.

Марио не может найти свою зимнюю перчатку. Он думает, что оставил ее на перемене на игровой площадке. Он знает, что в школьной канцелярии есть коробка для потерянных вещей, поэтому идет в канцелярию и просит разрешения заглянуть в коробку.

— Я ищу перчатку, — говорит он школьному секретарю. — Синюю с красными полосками.

И действительно, вот она, лежит в коробке прямо наверху.

— Я нашел! — восклицает он. — Это моя!

Марио *называет* свою перчатку. Он не говорит: «Я ищу варежку». Он не говорит: «Я ищу шарф». Затем он *признает* свою перчатку. Он не говорит: «Это моя перчатка, но что она здесь делает?» Он не говорит: «Это моя перчатка, но она такая уродливая». Он не задает вопросов и не оценивает. Он просто принимает ее. Перчатка принадлежит ему.

Точно так же ты признаешь свои чувства, планы на будущее и потребности. Не задавая вопросов и не оценивая. Ты просто *испытываешь их, называешь* и *принимаешь*. Они принадлежат тебе.

Почему так важно признавать свои желания? Потому что просто дать им название — вовсе не значит обозначить их принадлежность. Представь, что Марио скажет: «Это моя перчатка», но оставит ее в коробке с потерянными вещами. Он будет знать, где ее найти, но не сможет ею пользоваться.

Важно использовать *все* свои чувства, планы на будущее и потребности. Не только те, которые кажутся легкими и безопасными. Не только те, которые подходят тебе по мнению других людей.

- Может быть, тебе не нравится испытывать стыд. Тебе хотелось бы навсегда оставить это чувство в коробке потерянных вещей.

- А может, воплощение какой-то твоей мечты оказалось слишком трудным. Ты очень хочешь научиться играть на трубе. Но чтобы научиться, нужно практиковаться, а на это уходит очень много времени.

- Или, может, у тебя есть проблема с прикосновениями и объятиями. Тебе очень неловко, когда мама тебя обнимает. Особенно при друзьях. И все же тебе нравится, когда она это делает, и иногда тебе этого очень не хватает... Ох, как все это сложно!

Ты можешь попытаться задвинуть подальше свои чувства, планы на будущее и потребности, запереть их внутри себя. Но, ви-

дишь ли, они не станут спокойно лежать там, где ты их спрячешь. Позднее они превратятся в проблемы.

Сегодня и у многих взрослых в жизни есть проблемы. Врачи и психологи считают: это потому, что они отрицали или старались забыть важные чувства, планы на будущее и потребности, когда были детьми. Когда люди так поступают, то перестают понимать, кто они такие. И теряют самих себя.

ОБОЗНАЧАЙ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Мы часто говорим слово «нужно». Нам нужно посмотреть новый фильм, нам нужен быстрый доступ в интернет, нам нужна новая стрижка или куртка с логотипом. Но все это не потребности. Это *желания*. Потребности и желания — не одно и то же.

Существует семь основных потребностей, общих для всех (или почти всех) людей:

1) потребность в отношениях с другими людьми;

2) потребность в прикосновениях и объятиях;

3) потребность в сопричастности и единстве;

4) потребность отличаться и быть отдельным от других;

5) потребность заботиться о других, поддерживать их и помогать им;

6) потребность ощущать себя ценным, значимым, достойным восхищения;

7) потребность влиять на отношения и на свою жизнь в целом.

Как и чувства, потребности не бывают правильными и неправильными, хорошими или плохими. *Потребности просто есть*. Чем больше ты знаешь о своих потребностях, тем лучше их понимаешь и можешь рассказать о них другим людям. И тем успешнее можешь постоять за себя, обозначить свою внутреннюю силу.

Потребность в отношениях с другими людьми

С самого рождения нам нужно заботиться о других. И так же нужно, чтобы они заботились о нас. Нам нужно чувствовать *абсолютную положительную уверенность*, что мы важны и желанны. Нам нужно чувствовать себя особенными в отношениях с каждым человеком.

Кто-нибудь может сказать: «Глупо нуждаться в других людях и зависеть от них. Лучше быть самодостаточным, крепко стоять на ногах». В нашей культуре высоко ценится независимость. Часто звучит мнение, что только слабакам нужны другие люди.

На самом же деле настоящая сила требуется, чтобы поддерживать отношения с другими людьми. Иногда очень трудно быть другом, сестрой, братом, дочерью или сыном. Когда ты вырастешь, ты обнаружишь, что нелегко быть женой, мужем, партнером или родителем. Близкие люди поддерживают, приходят на помощь, они всегда на твоей стороне. Нужно быть сильным и понимающим человеком, чтобы не осуждать того, кто нуждается в поддержке и любви, а просто быть рядом.

Если тебе нужны другие люди, если у тебя есть отношения с другими людьми, это не слабость. *Это сила*. Потребность в эмоциональной близости — источник силы. У тех, кто может открыто заявлять об этой потребности, больше шансов быть счастливыми.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о симых важных отношениях в своей жизни. О ком ты больше всего заботишься, кто больше всего заботится о тебе? Попроси одного из этих людей уделить тебе немного времени (делая это, ты просишь об удовлетворении своей потребности). Потом напиши о том, что вы делали вместе и что ты чувствовал.

Потребность в прикосновениях и объятиях

Младенцы, маленькие дети, подростки, взрослые, пожилые люди — всем время от времени требуются прикосновения и объятия, демонстрирующие симпатию. Когда мама обнимает тебя на прощание перед школой, этим она как бы говорит: «Я очень тебя люблю». Прикосновения и объятия утешают. Упав с велосипеда, ребенок бежит к маме или папе, и те обнимают его, показывая: «Я здесь, чтобы помочь и чтобы тебе стало лучше».

Ученые выяснили, что прикосновения и объятия необходимы младенцам. Младенцы, получающие недостаточно прикосновений и объятий, не могут нормально развиваться. У них возникает отставание в физическом и умственном развитии. Наша потребность в прикосновениях и объятиях не исчезает, когда мы становимся старше. Мы никогда не перерастаем ее. Обнимаясь, мы испытываем чувство безопасности, комфорта и любви. Это называется «тактильное общение». Одинокие люди, испытывающие тактильный голод, заводят кошек или собак.

Ученые доказали, что прикосновения стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают иммунитет, улучшают общее самочувствие и эмоциональное состояние. В общем, это штука полезная!

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Попроси того, кому доверяешь, обнять тебя. Напиши о том, что произойдет, что ты почувствуешь.

К сожалению, прикосновениям и объятиям нередко придают лишний романтический контекст. А ведь обнять можно не только любимого юношу или девушку, но и маму с папой, друга, родственника. Может быть, тебе приходилось наблюдать за тем, как дразият друзей, которые часто прикасаются друг к другу. Некоторые родители подростков начинают считать, что их дети уже слишком взрослые, чтобы обниматься и целоваться. Проблема не в тебе — проблема в нашей культуре. Испытывать потребность в прикосновениях и объятиях нормально — и сейчас, и всю оставшуюся жизнь.

ВАЖНО: Не следует позволять прикасаться к себе, если это кажется тебе неправильным. Есть «*хорошие*» и «*плохие*» прикосновения. Вот общий совет, как распознать, что своими действиями другой человек хочет тебе навредить: если кто-нибудь (неважно кто) пытается прикасаться к тебе, и при этом ты чувствуешь себя неловко, странно, некомфортно или тебе страшно, — доверяй своим чувствам. Скажи НЕТ. Постарайся уйти как можно быстрее. И расскажи об этом взрослому, которому доверяешь.

Потребность в сопричастности и единстве

Томас хочет вырасти и стать таким же сильным, как папа. Роза хочет вырасти и стать такой же умной, как мама. Джош берет пример со своего старшего брата — врача. Келли надеется, что однажды станет такой же образованной, как ее учительница. А Уилл все время говорит о своем герое, знаменитом бейсболисте.

С самого раннего возраста мы все кем-то восхищаемся и берем с кого-то пример. Мы хотим быть похожими на этих людей. Иногда мы копируем их манеру вести себя и одеваться, повторяем их слова. Это помогает нам почувствовать себя частью их жизни, ощутить внутри себя частицу их самих. Мы чувствуем сопричастность. Мы ощущаем единство с ними.

Еще один способ удовлетворить потребность в сопричастности и единстве — вступить в группу. Театральные кружки, спортивные команды, компьютерные клубы, танцевальные студии — все это примеры групп, в которые мы можем вступить, чтобы почувствовать общность интересов.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о трех людях, которыми ты восхищаешься и с которых берешь пример. Кем ты больше всего хочешь быть? Почему? Напиши о группах или кружках, в которых состоишь. Расскажи, что тебе больше всего нравится в этих группах.

Потребность отличаться и быть отдельным от других

Казалось бы, мы только что говорили о потребности человека быть частью единого целого. При этом в нас живет и параллельное желание: чувствовать себя иным, отдельным и упикальным. Каждый верит: «В целом мире нет никого такого же, как я».

Нужно уметь сказать другим: «Я *не* ты, я отличаюсь от тебя». Иногда нужно даже говорить «нет» вопреки тому, чему тебя учили. Именно так ты выяснишь, кто ты на самом деле и во что по-настоящему веришь.

Потребность отличаться и быть отдельным от других кажется полной противоположностью потребности в сопричастности и единстве. Действительно, так и есть. Всю свою жизнь ты будешь колебаться между этими двумя потребностями. В какой-то момент станешь копировать людей, вызвавших восхищение. А в другой раз путь укажут твои собственные таланты, интересы и способности.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Перечисли три своих отличия от других членов семьи. Перечисли три отличия от друзей. С достоинством воспринимай эти отличия.

Потребность заботиться

Айша ждет, когда ее отец приляжет вздремнуть. Затем она тихо открывает дверь, выходит на улицу и начинает мыть машину. Айша чувствует приятное волнение. Отец не знает, что она моет машину. Это сюрприз! Она думает, что произойдет, когда отец проснется: он выйдет на улицу и увидит чистую, сверкающую машину. Айша знает, что отец будет очень рад. Все время, пока она моет машину, у нее хорошее настроение.

Дэвид смотрит на часы на стене класса. Осталось всего четыре часа до школьной вечеринки на коньках! Туда идут все: дети, родители, учителя, даже директор.

— Я тоже приду, — говорит учительница. — Но я не очень хорошо катаюсь. Надеюсь, никто не будет надо мной смеяться!

Она с улыбкой обводит класс взглядом, чтобы дать понять: ее не слишком расстраивает неумение кататься. Вечером на катке Дэвид замечает свою учительницу. Она очень медленно едет вдоль ограждения.

Дэвид подъезжает к ней.

— Возьмите меня за руку, — говорит он. — Я помогу вам проехать вокруг катка.

— Ох, спасибо, Дэвид! — восклицает учительница. — Ты такой внимательный!

Дэвид улыбается. У него хорошее настроение.

Нам всем нужно заботиться о других людях. Мы испытываем потребность помогать им, выражая участие. Наша забота об окружающих доставляет им удовольствие. Как и нам самим.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о трех случаях, когда ты помог другим людям. Расскажи, что ты чувствовал и как эти люди себя вели.

Потребность чувствовать себя ценным, значимым, достойным восхищения

Ты хотя бы раз просил маму, папу или кого-нибудь другого посмотреть на тебя, когда ты что-то делаешь: играешь на музыкальном инструменте, танцуешь или бросаешь мяч в корзину? Помнишь, как они за тобой наблюдали? Нам всем нужно чувствовать себя ценными и значимыми, ощущать признание и восхищение.

Поначалу мы рассчитываем, что другие люди помогут нам испытать это чувство. Со временем обретаем умение подбадривать и хвалить себя самостоятельно. Представь малыша, который только учится ходить. Поначалу он рассчитывает на родителей, помогающих ему держаться прямо, ведущих за руку, поднимающих, когда он падает. Со временем он обретает умение ходить самостоятельно.

Когда важный для нас человек говорит: «Ты пишешь без ошибок», — мы начинаем думать: «Я грамотный». Когда важный для нас человек говорит: «Мне нравится, как ты разговариваешь с младшей сестрой», мы начинаем думать: «Я добрый». Когда другие люди замечают наши таланты и способности, то и мы начинаем ощущать их, *осознавая* свою ценность и значимость, начиная понимать, что мы *достойны* восхищения.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши по крайней мере о трех своих талантах и способностях. Теперь перечисли как минимум трех человек, помогающих тебе чувствовать твою ценность и значимость, быть уверенным, что ты достоин восхищения.

Потребность влиять на отношения и на свою жизнь в целом

До сих пор мы говорили о том, как быть спокойным и уверенным внутри себя. Но есть и другой тип силы, необходимый всем нам. Строя отношения с другими людьми, человеку нужно чувствовать, что он имеет право голоса и влияние (это не то же, что иметь власть *над* другими людьми!), что он распоряжается своей жизнью.

Если ты можешь выбирать, что или когда есть, что носить, когда ложиться спать, ходить ли в музыкальную школу, — ты имеешь влияние и пользуешься им. Существует множество вещей, на которые ты не можешь влиять. Но есть и то, на что *можешь*.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши о трех вещах, на которые можешь повлиять дома. Затем — о трех вещах, на которые *не имеешь* ***влияния. Выбери одну, которая тебе не нравится. Поговори об этом с мамой или папой. Придумайте два варианта решения сложного вопроса.***

Чуть позже мы поговорим о том, как укреплять и использовать влияние в отношениях и вообще в жизни. Но сначала тебе нужно научиться еще кое-чему: признавать свои чувства, планы на будущее и потребности.

ГОВОРИ С СОБОЙ

Есть простой способ научиться признавать свои чувства, планы на будущее и потребности. Он заключается в том, чтобы вести с собой внутренний диалог. Вот как это работает.

1. **Спроси себя: «Что я сегодня чувствую**?» Затем назови чувство, которое испытываешь. Потом обсуди его с собой. Обсуждение может выглядеть так:

   Скажи: «Сегодня мне грустно».
   Спроси: «Почему мне грустно? Что вызывает грусть?»
   Скажи: «Мне грустно, потому что вчера я поспорил с папой».
   Спроси: «Что я могу сделать, чтобы не грустить?»
   Скажи: «Я могу поговорить с папой о нашем споре».

   Иногда ты не можешь изменить чувство, но все равно можешь обсудить его с собой. Это в любом случае лучше, чем задвигать его подальше или запирать внутри себя.

2. **Спроси себя: «О чем я мечтаю?»** Затем обозначь свои планы на ближайшее или на отдаленное будущее. Затем обсуди их с собой. Обсуждение может выглядеть так:

   Скажи: «Когда-нибудь я хочу работать с животными».
   Спроси: «Чему нужно научиться, чтобы воплотить этот план в жизнь?»

Скажи: «Для начала я могу почитать книги о людях, которые работают с животными».

Спроси: «Что еще я могу сделать?»

Скажи: «Поговорить с ветеринарами и дрессировщиками».

3. Спроси себя: «Мне что-нибудь нужно прямо сейчас?» Если ответ «да», постарайся осознать свою потребность. Затем обсуди ее с собой. Обсуждение может выглядеть так:

Скажи: «Мне нужно завести друзей в школе. Иногда мне бывает очень одиноко и грустно».

Спроси: «Как мне завести друзей?»

Скажи: «Я могу спросить, хочет ли кто-нибудь на перемене побросать со мной мяч в корзину».

Спроси: «А если никто не согласится?»

Скажи: «Я могу найти других ребят, которые играют в мяч, и спросить, можно ли поиграть с ними».

Иногда не удается получить то, что нужно. Но ты все равно можешь обсудить это с собой. Это в любом случае лучше, чем задвигать свою потребность подальше или запирать ее внутри себя. Постарайся, чтобы обсуждение с собой вошло у тебя в привычку. Будет здорово, если ты сможешь каждый день находить для этого время. Если у тебя есть подходящее уединенное место, говори с собой вслух. Если нет, записывай свои вопросы и ответы. Или просто проговаривай их мысленно.

ЗАЯВЛЯЙ О ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ

Планы на будущее — это твои личные цели. Они придают твоей жизни направление и смысл, помогают тебе принимать решения и осознавать, что ты за человек и кем хочешь быть. Это очень важ-

ная часть самосознания. Что произойдет, если у тебя не будет никаких планов на будущее?

У тебя не будет личных целей. Ничто не будет придавать твоей жизни направление и смысл. Ничто не будет помогать тебе принимать решения и познавать себя. Ты будешь как автомобиль без руля или корабль без штурвала.

Планы бывают двух видов: на ближайшее и на отдаленное будущее. Первые могут быть такими:

- подружиться в школе с ребятами, которых уважаешь;
- каждый день говорить комплимент хотя бы одному человеку;
- заботиться о своем здоровье и физической форме;
- узнать как можно больше о фотографии;
- больше читать и меньше смотреть телевизор;
- выучить и отлично продекламировать три впечатливших тебя стихотворения;
- помогать людям в своем городе или районе.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Опиши в дневнике свои планы на ближайшее будущее. Каковы твои личные цели на текущую неделю, следующую неделю, следующий месяц и на год начиная с сегодняшнего дня? Составь список. Затем подумай, как можешь достичь личных целей. Как можно воплотить намерения в жизнь?

Планы на отдаленное будущее могут быть такими:

- стать профессиональным игроком в баскетбол;
- научиться танцевать;
- изобрести лекарство от рака;
- когда-нибудь завести собственных детей;
- найти такую работу, чтобы заботиться о животных;
- помогать делать мир лучше.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Напиши свои планы на отдаленное будущее. На кого ты хочешь выучиться? Кем хочешь работать и какую приносить пользу? Чего хочешь достичь? Что придаст твоей жизни смысл? Обдумывать отдаленное будущее трудно, но все же попробуй. Составь список. Начни думать о том, как сможешь достичь своих личных целей. Как можно воплотить их в жизнь?

Посмотри, какие планы ты записал на ближайшее и на отдаленное будущее. Они как-то взаимосвязаны? Может быть, одно вытекает из другого? Или, наоборот, краткосрочные никак не приближают тебя к долгосрочным? Может быть, тебе придет в голову, какие поставить цели, чтобы они постепенно двигали тебя к заветным мечтам. Если хочешь, поговори о своих планах со взрослым. Возможно, он подскажет, как успешнее достичь поставленных целей.

Тебе интересно, откуда берутся планы на будущее? Нет, мы не рождаемся с ними и не покупаем их в магазине. Они складываются из множества разнообразных впечатлений, полученных от разных людей и из разных источников. Это могут быть:

- твои родители;
- твои учителя;
- другие люди, которыми ты восхищаешься и на которых стараешься равняться: образцы для подражания, ролевые модели;
- твои друзья;
- твои сверстники (люди твоего возраста);
- музыка, которую ты слушаешь;
- прочитанные книги, журналы и статьи в интернете;
- телепрограммы и фильмы;
- твои личные ценности — то, во что ты веришь и по каким правилам живешь;
- твое воображение.

Вот что еще нужно знать о планах на будущее: одни могут оставаться неизменными долгие годы и даже всю жизнь. Другие будут меняться, по мере того как ты будешь становиться старше. Заведи привычку составлять списки планов на ближайшее и отдаленное будущее — раз в месяц, раз в год или так часто, как хочешь. Отмечай выполнение поставленных целей. Со временем у тебя получится карта твоей жизни, показывающая, какие этапы ты уже преодолел и куда хочешь отправиться дальше. Обозначая словами свои мечты, ты укрепляешь личную силу.

МОЖНО ЛИ УБЕЖАТЬ ОТ ЧУВСТВ

Иногда чувства оказываются слишком сильными, и ты не можешь с ними справиться. Особенно это касается тех, которые не приносят удовольствия. Ты можешь испытывать такое сильное огорчение или стыд, так сильно бояться или злиться, что чувство возьмет над тобой верх.

В такие моменты можно ненадолго сбежать от своего чувства, отложить его до тех пор, пока не будешь готов иметь с ним дело. Вот четыре варианта Большого Побега, которые стоит попробовать.

Посмеяться

Почитай свою любимую книгу комиксов. Посмотри юмористическую телепередачу. Попроси кого-нибудь пощекотать тебя или пошутить. Может быть, ты даже найдешь забавную сторону в том, что тебя расстраивает.

У нас есть один знакомый. Он часто роняет и ломает вещи и раньше очень сердился на себя за неуклюжесть. Ему стыдно, потому что другие люди тоже знают, что он неуклюж. Он часто боялся снова что-нибудь уронить и разбить. Однажды он нашел способ посмеяться над этой проблемой. Теперь, роняя что-нибудь, он говорит: «О, гравитация наносит ответный удар!»

Сосредоточиться

Отправляйся плавать или ездить на велосипеде. Сыграй в баскетбол или покатайся на роликах. Выйди на прогулку, внимательно смотри вокруг и слушай. Проговаривай для себя все: что

видишь, что слышишь, какие запахи ощущаешь. Это отвлечет тебя от сильного чувства.

Расслабиться

Расслабление также помогает отвлечься от сильного чувства. Существует множество способов расслабиться. Например, можно попробовать так.

Найди спокойное место, чтобы какое-то время побыть в одиночестве. Удобно устройся и закрой глаза.

Представь, что держишь в руках бутылку мыльных пузырей и большое кольцо на палочке. Ты обмакиваешь кольцо в мыльную жидкость и начинаешь выдувать большие радужные пузыри. Они уплывают, становятся все меньше и меньше и наконец совсем исчезают.

Помести внутрь каждого пузыря свою тревогу. Наблюдай за тем, как твои тревоги уплывают и исчезают. Продолжай делать это пять-десять минут. Ты почувствуешь, когда пора остановиться.

Помечтать

Мечтать — все равно что смотреть любимые фильмы. Ты можешь пересматривать их сколько угодно раз совершенно бесплатно! Может, у тебя уже есть особая мечта для случаев, когда нужно отвлечься. Мы хотим предложить способ выявить новую заветную мечту.

Иногда мы задвигаем подальше или запираем в себе какие-то чувства, планы на будущее или потребности. Чтобы понять, чего тебе очень-очень хочется, начни думать так: *«Если бы можно было получить все, что захочешь…»* Что тебе приходит в голову? Может быть, ты думаешь: *«…мои родители уделяли бы мне больше внимания!»* Что это значит на самом деле? Может быть, ты завидуешь

своим братьям и сестрам. Может быть, у тебя есть потребность, чтобы тебя заметили и отметили твои особенности. Что ты можешь сделать для удовлетворения этой потребности?

Или ты подумаешь так: *«Если бы можно было получить все, что захочешь… моя мама качала бы меня на руках, как в детстве»*. Может быть, тебе грустно или страшно. Может быть, у тебя есть потребность в прикосновениях и объятиях. Что ты можешь сделать, чтобы удовлетворить эту потребность?

Если ты не можешь разобраться, о чем твоя мечта, обсуди ее со взрослым, которому доверяешь. Может быть, он сможет помочь тебе понять.

Взглянуть в лицо своему монстру

Большой Побег хорош тогда, когда чувства слишком сильны и ты не можешь с ними справиться: тебе трудно рассуждать здраво или предпринимать разумные действия. Тебе нужно на какое-то время отвлечься от своего чувства. Позже, успокоившись, ты сможешь обдумать его и составить план действий на случай, если оно снова появится.

Но Большой Побег не всегда срабатывает. Иногда ты возвращаешься и видишь, что чувство никуда не делось — может быть, стало слабее, но не настолько, чтобы перестать мешать тебе. А иногда совершить Большой Побег просто невозможно. У тебя нет на это времени, или момент неподходящий. Тебе нужно разобраться со своим состоянием как можно скорее, прежде чем ощущение станет еще сильнее и ты скажешь или сделаешь что-нибудь, что еще больше испортит ситуацию.

Иногда лучший способ спастись — это развернуться и встретить опасность лицом к лицу. Подумай о своем чувстве. Что это — страх или злость, стыд или зависть? Может быть, это одиночество или огорчение?

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Опиши своего монстра! Что тебя расстраивает, не дает покоя, чему ты не можешь противостоять? Представь свое чувство, словно оно у тебя перед глазами. Например:

- *Страх может выглядеть как маленькая мышка. Мышка так дрожит, что у нее трясутся даже усики.*
- *Злость может выглядеть как огненное создание, которое выпускает из носа и ушей струи дыма.*
- *Огорчение может выглядеть как синий слон с грустно опущенными ушами, хоботом и хвостом.*

Теперь представь, что даришь своему чувству подарок. Если страх выглядит как мышка, можешь угостить ее кусочком сыра. Огненной злости предложи рожок мороженого. Грустному слону можно дать горсть розового арахиса. Придумай свои варианты.

КАК ВЛИЯТЬ НА СОБЫТИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Селия ждет не дождется, когда же наконец повзрослеет. Может быть, тогда хоть что-то в ее жизни будет зависеть от нее самой. Потому что сейчас диктовать, что ей делать, может кто угодно. Даже если ей чего-то не хочется, она все равно должна слушаться — или иметь дело с последствиями. Она ненавидит это слово — «последствия». Она слышит его тысячу раз в день.

Мама приказывает заправить постель. Если она этого не сделает, будут последствия: ее не выпустят из комнаты, пока постель не будет заправлена. Папа приказывает ей выгулять собаку. Если она этого не сделает, опять последствия: ей нельзя будет выйти на улицу и поиграть с друзьями. Учительница приказывает ей подготовить доклад. Если она этого не сделает, сначала она получит двойку в школе, а потом у нее будут неприятности дома.

Все, кому не лень, ей приказывают. Няня. Старший брат. Учитель в воскресной школе. Тренер по гимнастике. Учитель музыки. Даже соседка, миссис Маркс. На прошлой неделе та велела девочке прекратить стучать мячом перед домом.

Селии хочется, чтобы хотя бы один день приказывать могла она. Вот тогда они все пожалели бы!

Ребенком быть трудно, и это правда. Всякий, кто говорит, что это «лучшее время жизни», просто не помнит, что значит быть ребенком! Действительно, ну что такого замечательного? Прыщи.

Нельзя водить машину. Надо ходить в школу. Другие люди велят тебе наводить порядок в комнате или мыть уши. Тебе приходится жить, где они говорят, носить что говорят, есть что говорят, иногда даже говорить что говорят. Кошмар!

На самом деле у тебя больше влияния, чем ты думаешь. И ты можешь использовать его, чтобы постоять за себя.

Два вида влияния

Существует две разновидности влияния, о которых тебе нужно знать: это *ролевая власть* и *личная сила*.

Ролевая власть неразрывно связана с определенными ролями или профессиями. Родители имеют ролевую власть над детьми. Они могут устанавливать правила, дают привилегии, лишают привилегий и так далее, *просто потому что они родители*.

Учителя имеют ролевую власть над учениками. Они дают задания и контрольные, ставят хорошие или плохие оценки, оставляют детей после школы, посылают их в кабинет директора или заставляют отбывать наказание и так далее, *просто потому что они учителя*. Ролевой властью обладают многие люди: воспитатели, директора, тренеры, полицейские, судьи и президенты.

Возможно, у тебя тоже есть частица ролевой власти. Если ты председатель школьного совета, староста или солист в школьном оркестре, у тебя она точно есть. Ты можешь принимать решения, которые не могут принимать другие, *просто потому что такова твоя роль*.

Ролевая власть и личная сила — **не** одно и то же. Вот их отличия.

- Ролевой властью ты обладаешь только потому, что играешь определенную роль. Личную силу получаешь, потому что хочешь ею обладать и прикладываешь усилия, чтобы ее получить.

- Ролевая власть действует только тогда, когда есть люди, подчиняющиеся ей (президент без управляемого народа не имеет никакой ролевой власти). Твоя личная сила зависит только от тебя.

- Иногда, чтобы получить ролевую власть, приходится долго ждать. И, возможно, у тебя никогда ее не будет. Но личную силу ты можешь получить прямо сейчас, если захочешь. И она может быть настолько большой, насколько захочешь.

- Ролевой властью могут обладать лишь некоторые люди. Личную силу может иметь каждый. Ты можешь иметь личную силу, даже если многие имеют над тобой ролевую власть.

Важно понимать эти различия. Одни люди тратят всю жизнь на борьбу с теми, кто обладает ролевой властью. Другие думают, что ролевая власть — единственный вид власти, которую стоит иметь. Это создает для них проблемы.

Вернись назад и снова прочитай историю Селии. Ты видишь, в чем причина ее проблем? Она злится на каждого, кто имеет в ее жизни ролевую власть. Она мечтает отомстить этим людям. Но это бесполезная трата энергии!

Что Селия может сделать вместо этого? Она может согласиться, что некоторые люди имеют над ней ролевую власть. Она может работать над укреплением личной силы. Тогда она не будет так переживать, что некоторые люди имеют над ней ролевую власть. Она будет чувствовать себя внутри спокойно и уверенно.

Если ты постоянно сражаешься с людьми, имеющими над тобой ролевую власть, приносит ли тебе это пользу? Вероятнее всего, нет. Возможно, даже приносит непрнятности.

Вот идея: попробуй перестать сопротивляться. Согласись с тем, что у некоторых людей есть над тобой ролевая власть. Направь энергию на укрепление личной силы. Так ты сможешь постоять за себя.

ВАЖНО: Это не значит, что тебе следует всегда соглашаться с людьми, имеющими над тобой ролевую власть. Или что обязательно делать *все*, что они говорят. Если взрослый пытается заставить тебя делать что-то на твой взгляд неправильное, попроси о помощи! Подойди к другому взрослому, которому доверяешь и с которым можешь поговорить. Расскажи ему, что случилось. Продолжай искать, пока не найдешь того, кто сможет тебе помочь.

КАК НАУЧИТЬСЯ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Эван и Дин живут в одном районе. Эван учится в шестом классе, а Дин в седьмом. И вот как-то раз Эван катается на своем скейтборде по тротуару. Мимо идет Дин.

— Крутой скейт, — замечает Дин.

Эван удивляется, что старший мальчик говорит с ним, но отвечает:

— Спасибо. Мне его подарили на день рождения.

— У меня тоже есть скейт, — говорит Дин. — Если хочешь, могу показать тебе кое-какие трюки.

— Давай, — отвечает Эван.

Дин выносит свой скейтборд. Мальчики целый час катаются вместе. Эвану очень весело. Ему нравится Дин. И ему тоже хочется понравиться Дину.

Когда нас заботит мнение другого человека, мы даем ему власть над собой. Мы ведем себя так, чтобы понравиться ему. Мы берем с этого человека пример и можем начать копировать его.

Эвану важно, что подумает Дин. Это нормально — до тех пор, пока Дин относится к Эвану с уважением. Эван может кое-чему научиться у Дина. Он может научиться лучше кататься на скейтборде.

Но что, если Дин не будет относиться к Эвану с уважением? Если он начнет высмеивать Эвана или попытается научить его слишком сложным для него и даже опасным трюкам? Это уже *не* нормально.

На протяжении всей жизни ты будешь встречать людей, чье мнение будет для тебя важным. Тебе захочется нравиться этим людям, и ты дашь им власть над собой. Как узнать, относятся ли они к тебе с уважением? Прислушивайся к своим чувствам. Когда ты проводишь время с окружающими и чему-то учишься у них, чувствуешь ли ты себя хорошо, комфортно? Тогда продолжай. У тебя внутри дискомфорт, и ваше общение вызывает у тебя неприятные или подозрительные чувства? Тогда *прекрати* его.

Тебе встретятся люди, для которых будет важно *твое* мнение о *них*. Ты почувствуешь свою власть. Как узнать, относишься ли ты к этим людям с уважением? Прислушивайся к себе. Ты поймешь, когда будешь вести себя с ними хорошо — и когда нет.

> *Ник* и *Карим* живут в одном доме. Они часто играют вместе. Они неплохо ладят… но только пока Ник делает то, чего хочет Карим. Если же нет, Карим грозится, что уйдет домой. Когда это происходит, Ник чувствует бессилие. Он не хочет, чтобы Карим уходил домой, поэтому уступает.

Влияние в этих отношеннях целиком принадлежит Кариму. Он использует его, чтобы добиться своего. Но и Ник может кое-что сделать, чтобы постоять за себя. В следующий раз, когда Карим будет угрожать, что уйдет домой, Ник может улыбнуться и сказать: «Ну ладно, увидимся позже!»

Это удивит Карима. Может быть, он все равно уйдет. А может, останется. Нику нужно подождать и выяснить это. Не поддаваясь Кариму, Ник возьмет часть влияния, которое Карим целиком присвоил себе. Тогда силы будут равны.

Аликс и *Кайла* дружат. Им нравится играть вместе. Но иногда Кайла обещает, что придет к Аликс домой, и не приходит. Аликс долго и терпеливо ждет.

Наконец она звонит Кайле по телефону. Кайла говорит: «Прости, я забыла» (или «Я решила остаться дома», или «Ко мне пришла Ханна, и я играю с ней»).

Когда это происходит, Аликс чувствует бессилие. Она рассчитывала, что Кайла выполнит свое обещание. Ей больно, стыдно, и она злится, когда Кайла нарушает обещание.

Влияние в этих отношениях целиком принадлежит Кайле. Аликс не может изменить поведение Кайлы, но может постоять за себя. Вот что она может сделать.

- Аликс может завести новых друзей. Тогда она не будет так сильно зависеть от Кайлы.

- Аликс может пойти к Кайле домой вместо того, чтобы звонить ей по телефону. Может быть, Кайла захочет с ней поиграть. А может, и нет. Аликс нужно будет подождать и выяснить это.

- Аликс может поговорить с Кайлой. Она может сказать Кайле, что чувствует, когда та поступает с ней так неуважительно. Может быть, Кайла не осознает, как ее поведение обижает подругу.

- Аликс может перестать ждать от Кайлы несвойственного ей поведення. Мы должны иметь возможность положиться на друзей и твердо знать, что они сдержат слово. Но в прошлом Кайла уже не раз нарушала обещания, и со стороны Аликс ждать обратного уже не стоит.

Так или иначе, Аликс может взять у Кайлы часть влняния, которое Кайла целиком присвоила себе. Теперь силы будут равны.

Может быть, ты думаешь: «У меня никогда не получится сделать силы равными — я вообще не имею никакого влияния. Я слишком стесняюсь!» Каждый человек иногда стесняется. Застенчивость — это скованность, которую мы испытываем в присутствии посторонних. Согласно исследованиям, более 90 % людей в тот или иной момент жизни испытывали застенчивость. Почти половина из них говорят, что до сих пор от нее не избавились.

Если ты стесняешься, тебе трудно постоять за себя. Может быть, трудно рассказывать о своих чувствах, просить об удовлетворении своих потребностей, получать и использовать влияние в отношениях. Может быть, трудно завязывать отношения. Может быть, у тебя потеют ладони и бешено бьется сердце при одной мысли о том, чтобы сказать кому-нибудь «Привет!» или начать разговор.

С застенчивостью можно бороться. Вот как это делать.

- Поговори со взрослым, которого знаешь и которому доверяешь. Объясни, что ты стесняешься. Попроси помочь тебе советом, рассказать о случаях, когда он тоже чувствовал застенчивость.

- Каждый день ставь перед собой одну цель. Например, так: «Сегодня я скажу “Привет!” хотя бы одному человеку в школе». Или «Сегодня, если Джеймс будет меня дразнить, я скажу ему: “Прекрати”».

- Составь мысленный список из трех тем, на которые тебе комфортно общаться. Выбери одну и попробуй завязать разговор с человеком, которого хочешь узнать получше.

- Наберись храбрости и попробуй сделать то, чего обычно не делаешь. Вступи в клуб. Пригласи кого-нибудь к себе домой. Предложи почитать вслух младшим ученикам в школе.

- Вместо того чтобы отказываться от приглашений, скажи «да». Чем больше времени проводишь с другими людьми, тем проще общаться.

- Заведи нового друга. Чем больше у тебя друзей, тем меньше ты стесняешься.

• Укрепляй положительную самооценку. О том, как это сделать, читай начиная со страницы 112.

• И самое важное — уважай себя, даже когда ты стесняешься.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ

Если над тобой когда-нибудь издевались в школе другие дети, ты знаешь, как ужасно себя при этом чувствуешь. Издевательства отнимают у тебя всю личную силу. Они заставляют тебя чувствовать себя беспомощным, ничтожным, опозоренным, запуганным — и очень злят.

Неважно, как часто ты становишься мишенью для издевательства: раз в месяц, раз в неделю или десять раз в день, — ты не обязан больше это терпеть. Но прежде чем ты научишься справляться с обидчиками, вот пять фактов, которые тебе следует знать.

1. Если над тобой издеваются, это не твоя вина. Никто не заслуживает того, чтобы над ним издевались.

2. Если над тобой издеваются, ты не одинок. К сожалению, издевательствам подвергаются десятки миллионов школьников по всему миру.

3. Издевательство — это не просто поддразнивание. Дразнить можно весело, но издевательства всегда причиняют боль. Не верь тем, кто говорит, что «издевательства в школе — это просто ерунда» (совсем не ерунда), или что «люди, которые жалуются, что их обижают, просто слабаки» (неправда), или что «издевательства — это нормальная часть взросления» (вот это как раз ерунда). Издевательства и травля — это серьезная проблема.

4. Есть три типа издевательств:
   - физическое (удары, толчки, пинки, шлепки, избиения и так далее);
   - вербальное (обзывательства, оскорбления, расистские или сексистские замечания, любые уиичижительные высказывания);
   - эмоциональное (когда человека игнорируют, заставляют чувствовать себя лишним, угрожают ему, унижают, отвергают).

5. Если ты подвергаешься издевательствам, ты можешь с этим разобраться. Ты можешь успешно постоять за себя. И можешь получить помощь.

Вот чего делать не нужно:

- Не плачь, если можешь удержаться. Хулиганы обожают чувствовать свою власть над другими людьми. Когда ты плачешь, ты даешь им именно то, чего они хотят.
- Не пытайся свести с ними счеты. Хулиганы этого терпеть не могут. От этого они становятся только злее и подлее.
- Не пытайся драться. Хулиганы обычно пристают к тем, кто меньше и слабее. Ты можешь пострадать.
- Не угрожай. В ответ на угрозы хулиганы начинают вести себя еще хуже.
- Не делай вид, будто не замечаешь издевательств. Хулиганы хотят добиться реакции от человека, к которому пристают. Если ты будешь их игнорировать, они удвоят усилия.
- Не отсиживайся дома и не пропускай школу. Хулиганы, которым удается запугать одноклассников до того, что те перестают ходить в школу, чувствуют себя по-настоящему сильными. Кроме того, пропуская школу, ты начнешь хуже учиться.

Вот что ты можешь сделать:

- Расскажи о происходящем другу — тому, кто выслушает, поддержит и сможет постоять за тебя. Также расскажи родителям. Это не ябедничество. Нарушитель должен быть наказан.

- Расскажи учителю. Особенно если издевательства происходят в школе. Хулиганы ведут себя подло: они пристают к своим жертвам там, где их не видят взрослые. Поэтому учителя могут ничего не знать об издевательствах, пока им не расскажут.

- Когда кто-нибудь пытается над тобой издеваться, встань прямо, посмотри хулигану в глаза и скажи твердо: «Оставь меня в покое!» или «Прекрати! Мне это не нравится!». Хулиганы не ждут, что их жертвы смогут постоять за себя. Этого может оказаться достаточно, чтобы заставить их остановиться.

- Сохраняй спокойствие и уходи. Иди туда, где много людей, или туда, где собрались твои друзья. Хулиганы обычно не пристают к компаниям. Им не нравится быть в меньшинстве.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ВЫБОР

Когда мама приходит домой с работы, *Бен* читает книгу.

— Ты все сделал по дому? — спрашивает мама.

— Еще нет, — отвечает Бен. — Книжка оказалась очень интересная. Про двух ребят, которые решили забраться на гору, и…

— Сейчас же положи книгу, — перебивает мама. — И сейчас же выполни свои домашние обязанности, или ты неделю не выйдешь гулять!

Когда мама приходит домой с работы, *Саманта* смотрит телевизор.

— Ты все сделала по дому? — спрашивает мама.

— Еще нет, — отвечает Саманта. — Я хотела сначала посмотреть эту передачу.

— Саманта, так не пойдет, — говорит мама. — Ты должна была сделать домашние дела после того, как вернешься из школы.

— Но это моя любимая передача, и она идет прямо сейчас! — восклицает Саманта.

— Я понимаю, — отвечает мама. — Давай попробуем найти решение проблемы.

Мама на минуту задумывается. Затем говорит:

— Ты можешь делать домашние дела по утрам, перед тем как уйти в школу. Тогда ты сможешь смотреть передачу после того, как вернешься. Или можешь записать передачу, пока делаешь домашние дела, и посмотреть позже вечером. Что ты выбираешь?

— Я не хочу делать домашние дела по утрам, — говорит Саманта. — Запишу передачу и посмотрю ее позже.

Мама улыбается.

— Давай попробуем делать так несколько дней и посмотрим, что получится.

И Бен, и Саманта должны после школы выполнять домашние обязанности. В этом сходство. Но Бен чувствует, что никак не может повлиять на ситуацию, а Саманта — что может. Почему? Потому что мама Бена отдала ему приказ, а мама Саманты дала ей выбор.

Когда нам дают выбор, мы чувствуем свое влияние. Многие родители и другие люди, обладающие ролевой властью, знают это. Они стараются давать детям выбор. Даже если это совсем небольшой выбор, например: «Какое лекарство ты примешь первым —

сладкое или горькое?» Ребенок не может отказаться принимать горькое лекарство. Но он может выбрать, *когда* принимать. Это помогает ему ощущать свое влияние, чувствовать, что от него что-то зависит. Если ты считаешь, что дома у тебя нет никакого влияния, попробуй поговорить с родителями. Расскажи им, что чувствуешь. Спроси, могли бы они давать тебе возможность выбирать в некоторых вопросах. Так ты сможешь постоять за себя.

Сделав выбор, *придерживайся* его. Делай то, что обещал. Что, если Саманта посмотрит передачу, но так и не сделает домашние дела? Мама может лишить ее права на выбор.

Что, если твои родители не дают тебе сделать выбор? Даже в этом случае от тебя кое-что зависит. Ты можешь сам предложить себе выбор. Вот два варианта:

- Принять вещи такими, как есть. Если твои родители не хотят меняться, ты не можешь их заставить.

- Совершить Большой Побег. Это поможет, если ты чувствуешь досаду, злость, грусть или стыд.

***

Хотя ты «всего лишь ребенок», ты на многое можешь повлиять! Подумай о том, что ты можешь.

- **Ты можешь нести ответственность за свое поведение и чувства.** Никто не может заставить тебя делать то, чего делать не следует (и ты это знаешь). Никто не может заставить тебя чувствовать злость, грусть, страх или стыд.

- **Ты можешь выбирать, как себя вести и что чувствовать.** Принять решение быть надежным человеком, на которого другие могут рассчитывать. Принять решение хорошо отно-

ситься к себе. Ты можешь научиться делать разумный выбор и иметь реалистичные ожидання.

ВЫБОР = ВЛИЯНИЕ

- **Ты можешь называть и признавать свои чувства.** Рассказывать другим людям, что чувствуешь. Отстаивать свои чувства.

- **Ты можешь называть и признавать свои планы на будущее.** Решать, что для тебя важно. Отстаивать свои планы на будущее и стараться воплотить их в жизнь.

- **Ты можешь называть и признавать свои потребности.** Понимать свои потребности. Отстаивать свои потребности и работать над их удовлетворением.

- **Ты можешь предпринять Большой Побег, когда твои чувства слишком сильны и ты не можешь с ними справиться.** «Перешагнуть» свои чувства и на время отключиться от них или успокоиться и разобраться с ними позже.

- **Ты можешь увеличить влияние в своих отношениях с другими людьми.** Сделать такой выбор, чтобы не чувствовать бессилие. Уравновесить силы в отношениях с людьми.

Все это в совокупности укрепляет твою личную силу. Ты можешь использовать ее во всех областях жизни. Чувствовать внутреннее спокойствие и уверенность независимо от того, где ты находишься, кто с тобой рядом, что ты делаешь. С личной силой ты по-настоящему можешь распоряжаться своей жизнью!

Некоторые люди сохраняют внутри себя хорошие чувства и отпускают плохие. Другие делают ровно наоборот. Мы предложим тебе инструмент, который позволит тебе более внимательно относиться к своим эмоциям и потребностям, распознавать вещи, ко-

торые делают тебя счастливее, и привносить их в свою жизнь. Ты увидишь, что счастье — это по большей части дело выбора!

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Запиши как минимум пять событий вчерашнего дня. Это должны быть первые пять событий, которые придут тебе в голову.

Когда закончишь писать, перечитай список. Ты вспомнил пять хороших событий, пять плохих или и те и другие?

Ты можешь выбирать, что хранить в памяти. Ты можешь научиться запоминать хорошие чувства и отпускать плохие.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

А теперь запиши пять событий сегодняшнего дня, которые порадовали тебя и заставили тебя улыбнуться.

Это необязательно должны быть серьезные и важные события. Если ты будешь ждать, пока начнешь получать одни пятерки или выиграешь миллион, то можешь так и не написать ни строчки. Подумай о маленьких событиях, которые ты обычно не замечаешь, но которые поднимают тебе настроение.

Мало что приходит в голову? Смотри, какие это могут быть незначащие на первый взгляд детали!

- *Сегодня было солнечно?*
- *Учительница похвалила тебя?*
- *Ты погладил щенка, котенка или хомячка?*
- *Новые ботинки оказались удобными?*
- *Мама или папа обняли тебя?*

- *Друг или подруга поделились с тобой любимой игрушкой?*
- *Ты улыбнулся тому, кто тебе нравится, и он улыбнулся в ответ?*
- *Тебя насмешила веселая шутка?*
- *На завтрак ты ел свое любимое блюдо?*
- *Ты получил письмо от друга?*
- *Ты узнал в школе что-то новое и интересное?*
- *Ты проводил время с людьми, которые для тебя важны?*
- *Ты обнаружил забытые деньги на дне школьного рюкзака?*

Все эти и многие другие события можно включить в твой Список счастья. Поверь, настроение зависит не от масштаба событий, которые с тобой происходят, а от твоего умения замечать хорошее.

Записывай такие события каждый день. В будни и в выходные. В учебные дни и на каникулах. Находи по пять хороших событий ежедневно.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ СО СПИСКОМ СЧАСТЬЯ

- Составлять его вместе с родителями или всей семьей. Это отличная привычка, ею всем стоит обзавестись.
- Вести его в особом блокноте или папке. Украсить блокнот или папку как тебе нравится.
- Время от времени перечитывать свой Список счастья и снова наслаждаться приятными чувствами.
- Выбирать из него те пункты, которые можно повторить. Если там написано: «Мы гуляли с мамой», снова пригласи ее на прогулку. Если там написано: «Я смотрел на закат», снова понаблюдай за закатом.

Почему так важно каждый день составлять Список счастья? Есть пять (а может, и больше) причин. Это:

- подпитывает твою личную силу;
- учит тебя нести ответственность за собственное счастье;
- учит тебя самому выбирать, как относиться к жизни;
- учит тебя подмечать все, что приносит счастье;
- учит тебя собирать и хранить хорошие чувства.

Ты можешь записывать хорошие события каждый день перед сном. Или держать в кармане записную книжку и обращаться к ней в течение дня. Можешь оставлять заметки в приложении на смартфоне. Главное, чтобы прнятные воспоминания всегда были с тобой! Вспоминать хорошие события бывает непросто. Будут дни, когда для этого тебе придется поломать голову. Но не сдавайся. Ты обязательно справишься… и оно действительно того стоит.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ №3

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА

Первый день учебы. Ты находишь свой класс, здороваешься с друзьями и садишься на свое место. Ты замечаешь, что у вас новый учитель, — раньше вы его не видели. Он стоит перед своим столом и улыбается всем, кто заходит в класс. Звенит звонок, и ты ждешь, что будет дальше.

Учитель подходит к доске и выводит большими буквами свое имя: «Иван Вебер». Затем пишет под своим именем несколько предложений, примерно таких:

Работаю учителем 10 лет.
Любящий муж и отец двоих прекрасных детей.
Тренер районной сборной по футболу.
Волонтер в благотворительной организации.
Играю на саксофоне в джаз-банде.

Он поворачивается к классу и говорит: «Теперь вы знаете, как меня зовут, и еще кое-что. Это пять вещей, которыми я доволен. Я хочу начать год, узнав что-нибудь о каждом из вас. Пожалуйста, возьмите лист бумаги, напишите свое имя и пять хороших вещей о себе — о том, что вызывает удовлетворение». Учитель выглядит уверенным в себе. Он словно знает, что он классный!

Что ты сделаешь: начнешь писать или будешь озадаченно смотреть на бумагу? Ты можешь рассказать о себе пять хороших вещей? Пять вещей, побуждающих тебя быть довольным собой?

Положительна ли твоя самооценка? Уверен ли ты в своей внутренней красоте? Без чувства уверенности в том, что ты стоишь всех усилий, которые тебе придется предпринимать в жизни, тебе будет сложно двигаться вперед. Чтобы добиться успеха, постоять

за себя и стать счастливым, нужна положительная самооценка. *Нужно быть уверенным, что ты достоин счастья.*

Возможно, тебе приходилось слышать, как люди говорят о самооценке, будто это что-то плохое. Они думают, что те, у кого она высока, много хвастаются, ведут себя высокомерно и считают себя лучше остальных. Они ошибаются.

Положительная самооценка означает, что ты доволен собой и изнутри ощущаешь собственное достоинство. Не потому, что говоришь себе: «Я особенный и замечательный». И не потому, что другие говорят: «Ты особенный и замечательный». Чувство достоинства вызывают не слова, а поступки. *Иметь положительную самооценку — значит быть довольным собой, потому что ты совершаешь достойные поступки.*

Может быть, ты поставил перед собой личную цель и достиг ее. Может быть, ты совершил добрый поступок. Может быть, ты хорошо умеешь справляться с трудностями. Может быть, ты относишься к другим людям с уважением. А может, просто живешь так, что можешь быть собой доволен: придерживаешься своих убеждений и ценностей и не изменяешь себе.

Самооценка не связана с чувством своего превосходства над другими людьми. Она вообще не имеет отношення к другим. Она связана только с *тобой*.

Вот еще несколько мифов и фактов о самооценке:

Мифы

- Самооценка приходит извне — от людей, которые хвалят тебя и говорят тебе приятные слова.
- Самооценку можно давать и отнимать.
- Самооценка — причина успеха.

Факты

- Самооценка приходит изнутри: она складывается из того, что ты знаешь о себе и своем характере.
- Самооценке можно научиться, ее можно приобрести.
- Самооценка — результат того, что ты доволен своими поступками и своей личностью.

10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ТЕБЕ НУЖНА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ САМООЦЕНКА

Когда у тебя положительная самооценка,

1) ты не боишься разумного риска, понимая, что можешь потерпеть неудачу, но также понимая, что можешь добиться успеха;
2) ты не стремишься к неоправданному риску, потому что слишком уважаешь себя, чтобы подвергать опасности;
3) ты успешно сопротивляешься негативному давлению сверстников;
4) ты не стремишься поступать как все, просто чтобы не выделяться;
5) ты обладаешь личной силой, можешь справиться с жизненными превратностями и неурядицами;
6) ты обладаешь стойкостью и можешь выдержать, когда жизнь обрушивает на тебя проблемы, разочарования или неудачи;

7) ты самостоятельно ставишь перед собой цели и стремишься к их достижению;

8) ты раскрываешь свои творческие способности и полностью используешь свои таланты, навыки и умения;

9) ты можешь позволить себе быть счастливым, потому что знаешь: ты этого достоин;

10) ты положительно относишься к жизни.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Для каждого вопроса выбери ответ, наиболее близкий к тому, что ты говоришь, думаешь или чувствуешь о себе.

1. Что ты говоришь себе по утрам, когда встаешь и смотришь на себя в зеркало?

(a) *«Я отлично выгляжу! У меня будет отличный день!»*

(b) *«О нет, опять эта рожа. Какой же я урод. Не стоило вообще вылезать из кровати».*

2. Что ты говоришь себе, если терпишь неудачу или совершаешь ошибку?

(a) *«У каждого есть право на неудачи и ошибки. В том числе и у меня».*

(b) *«Я снова все испортил! Я ничего не могу сделать правильно! Я так и знал, что ничего не получится».*

3. Что ты говоришь себе, когда добиваешься успеха?

(a) *«Я доволен собой».*

(b) *«Можно было постараться и сделать лучше. А так ничего особенного».*

4. Ты только что закончил разговор с человеком, который обладает над тобой ролевой властью (родителем, учителем, тренером). Что ты говоришь себе?

(a) *«Я неплохо справился».*

(b) *«Не могу поверить, что вел себя так глупо! Я всегда несу какую-то чушь».*

5. Ты начал заниматься в новой секции. Закончилось первое занятие. Что ты говоришь себе?

(a) *«Было весело. Я встретил людей, которые мне понравились. Они даже посмеялись над моей шуткой».*

(b) *«Я слишком много болтал и никому не понравился. Моя шутка никого не рассмешила».*

6. Ты был в гостях у друга, и вы вместе играли. Что ты говоришь себе?

(a) *«Было весело. Мы действительно нравимся друг другу!»*

(b) *«Мой друг только делает вид, что хорошо ко мне относится. Скорее всего, меня больше никогда не пригласят в гости».*

7. Что ты говоришь себе, когда тебя кто-нибудь хвалит?

(a) *«Это здорово, и мне приятно это слышать. И ведь я заслуживаю!»*

(b) *«Люди говорят приятные слова, только если хотят получить что-то взамен. И большего я не заслуживаю».*

8. Что ты говоришь себе, когда тебя расстраивает близкий человек?

(a) *«Мои чувства задеты, но я справлюсь. А потом смогу разобраться, что произошло».*

(b) *«Все понятно, на самом деле ему на меня плевать».*

9. Что ты говоришь себе, когда сам расстраиваешь близкого человека?

(a) *«Получилось плохо и совсем не смешно, но иногда люди разочаровывают друг друга. Я признáю свой поступок, извинюсь и буду надеяться, что он простит меня. Жизнь продолжается».*

(b) *«Как я мог так ужасно поступить? Мне очень стыдно. Неудивительно, что меня никто не любит».*

10. Что ты говоришь, когда тебе нужно внимание или ты чувствуешь неуверенность в себе?

(a) *«У всех бывает. Попрощу маму или папу обнять меня, свернусь калачиком со своим плюшевым медведем, и скоро мне станет лучше».*

(b) *«Ну почему я не могу повзрослеть и перестать вести себя как маленький ребенок? Что со мной не так?»*

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Запиши себе по 10 очков за каждый ответ (a) и по 5 очков за каждый ответ (b). Затем определи свою степень самооценки с помощью приведенного ниже ключа.

90–100 У тебя ***высокая, положительная*** *самооценка. Такой можно позавидовать!*

75–90 У тебя ***нормальная*** *самооценка. Читай дальше, чтобы узнать, как ее укрепить.*

60–75 У тебя ***неустойчивая*** *самооценка, ее легко поколебать. Но теперь, когда ты это знаешь, ты можешь изменить ее.*

50–60 У тебя ***низкая*** *самооценка. К счастью, есть множество способов поднять ее… и начать прямо сегодня.*

КАК ВЫСТРОИТЬ САМООЦЕНКУ

Ты несешь ответственность за собственную самооценку. Другие люди могут попытаться поддержать (или сломать) ее, но никто не может заставить тебя ощущать себя более или менее достойным.

Заведи Список достижений

Ты можешь научиться *накапливать и сохранять достоинство*, чтобы у тебя внутри всегда имелся запас. Чтобы всегда помнить о своих сильных сторонах, заведи Список достижений. Он будет похож на Список счастья, о котором мы говорили на страницах 107–110. Только в него нужно записывать не просто события, а свои дела и поступки.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Запиши пять своих дел и поступков за вчерашний день.

Когда закончишь, прочти список. Тебе вспомнилось пять хороших поступков? Или плохих? Или тех и других?

Выбирай только те дела и поступки, которыми доволен! Например:

- *мероприятия, в которых ты принимал участие;*
- *решенные проблемы;*
- *принятые решения;*
- *выполненные задачи;*
- *успехи;*
- *достигнутые цели;*
- *разумный риск;*
- *помощь другим людям.*

А теперь запиши пять своих дел или поступков за сегодня, которые побудили тебя быть довольным собой.

Поначалу может быть трудно придумать хотя бы один пункт. Но не сдавайся! Писать можно не только о великих свершениях. Необязательно получать Нобелевскую премию, подниматься на гору Эверест или придумывать способ положить конец мировому голоду. Необязательно быть героем или звездой.

Ты обнаружишь, что совершаешь хорошие поступки и делаешь добрые дела, просто когда ведешь себя естественно.

В твоем списке могут быть пункты о том, что ты:

- навел порядок в своей комнате без напоминаний;
- не опоздал в школу;
- старательно готовился к проверочной работе по математике и, кажется, решил восемь из десяти заданий правильно (точно будет известно завтра);
- помог новому ученику в школе;
- выступал с докладом перед всем классом. Мне было страшно, но я прочитал все без запинки;
- сходил на просмотр в футбольную команду;
- когда наш хомяк убежал из клетки, я помог его найти;
- накрыл стол к ужину (получилось очень красиво);
- когда младшая сестра упала и разбила коленку, я обнимал ее, пока она не перестала плакать, потом я промыл рану и наклеил пластырь;
- когда папа сказал, что это я разбил окно, я рассказал ему, как было на самом деле. Во время разговора я сохранял спокойствие и предложил помочь ему вставить новое стекло.

Делай это каждый день. В будни и в выходные. В учебные дни и на каникулах. Находи пять поводов ежедневно быть довольным собой.

Почему полезно вести Список достижений (если хочешь, назови его «Список достоинств»)? Он помогает тебе постоять за себя — не перед другими, а перед самим же собой. Иногда ты забываешь, что ты — ценная и достойная личность. Список достижений напоминает тебе об этом. Он дает тебе повод каждый день ощущать собственное достоинство.

Считай свой список достижений «накопительным счетом положительной самооценки». В следующий раз, когда ты почувствуешь, что твоя самооценка падает, загляни в него. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда совершаешь хорошие поступки. Это поднимет твою самооценку, и ты снова станешь лучше относиться к себе.

Начиная с сегодняшнего дня, когда ты ощутишь себя достойным человеком, попробуй делать так:

- отложи все дела и заметь, что именно вызывает у тебя чувство гордости,
- затем ощути чувство собственного достоинства,
- затем сохрани его внутри себя,
- напиши о нем, как только появится возможность.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ СО СПИСКОМ ДОСТИЖЕНИЙ

- Составлять его вместе с родителями или всей семьей. Это отличная привычка, которую стоит завести всем.
- Вести свой Список достижений в особом блокноте или папке. Украсить блокнот или папку как тебе нравится.
- Время от времени перечитывать список и снова радоваться своим достиженням.
- Время от времени перечитывать список и выбирать пункты, которые можно повторить. Если там написано: «Я помогал папе подстригать газон», спроси его, не нужно ли снова это делать, и помоги ему. Если там написано: «Я приготовил ужин для всей семьи», начни планировать сегодняшнее меню.

Веди позитивный внутренний диалог

Когда у тебя появляются негативные или критические мысли о себе, старайся заменять их позитивными. Когда твой внутренний голос говорит тебе гадости, ответь ему! Вместо того чтобы снова и снова думать о том, что вызывает у тебя досаду и беспокойство, подумай о том, чем ты доволен.

Вместо…

«…я ничего не могу сделать правильно»;

«…никто не хочет со мной дружить»;

«…иногда я так туплю!»;

«…а если никому не понравится мой проект для научной ярмарки?» —

скажи:

«…я хорошо умею разводить костер»;

«…я сам могу с кем-нибудь подружиться»;

«…я много знаю о животных, особенно о собаках»;

«…я усердно работал над своим проектом для научной ярмарки и доволен им».

Пройдет какое-то время, прежде чем это станет получаться естественно. У некоторых взрослых на это уходит год или больше. Мы считаем, что дети учатся быстрее взрослых, поэтому у тебя, возможно, получится быстро.

Проводи время с теми, кто тебя любит

Постепенно, особенно когда ты повзрослеешь, друзья станут для тебя интереснее, чем семья. Тебе захочется проводить больше

времени с друзьями и меньше — с родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, тетями, дядями и другими членами семьи.

Иногда родственники могут надоедать, но они дают тебе то, чего не могут дать другие люди: *безусловную любовь и принятие*. Да, бывает, что они к тебе придираются. Но тем ценнее их похвала и добрые слова.

Безусловная любовь и принятие отлично укрепляют самооценку. Если к тебе подойдет незнакомый человек и скажет: «Ты самый лучший, самый умный, самый замечательный ребенок в мире», ты постараешься убежать от него как можно быстрее. Но если это скажет твоя бабушка, ты улыбнешься, обнимешь ее и, конечно, поверишь ей.

Делай добро

Есть много способов помочь людям и сделать мир лучше. Оглянись вокруг. Поговори с друзьями, соседями, родственниками. Спроси совета у родителей, учителей, местных активистов или у священника.

Может быть, вы захотите всей семьей организовать благотворительное движение? Вступить в благотворительный клуб или организовать его в школе? Поучаствовать в работе клуба, группы, отряда или команды, которые активно занимаются общественной деятельностью?

Чтобы приносить пользу обществу, необязательно вступать в организацию. Ты можешь просто посвящать один час в неделю сбору мусора в своем районе. Или читать вслух пожилой соседке. Или присматривать за маленькими детьми, пока их родители делают домашние дела. И не забывай помогать по дому своим родителям.

16 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ УСТОЙЧИВОЙ САМООЦЕНКИ

У тебя устойчивая самооценка, если ты:

1) ровно относишься к себе, даже если не все в твоей жизни идет по плану;

2) радуешься своим успехам, потому что они вызывают у тебя внутри чувство удовлетворения, а не потому, что тебя хвалят другие люди;

3) делаешь людям добро, не ожидая ничего взамен;

4) не боишься рассказывать о своих способностях, но не преувеличиваешь их и не хвастаешься;

5) не слишком беспокоишься, что можешь потерпеть неудачу или выглядеть глупо;

6) не ищешь оправдания своим ошибкам, а признаешь их и извлекаешь из каждой полезный урок;

7) ощущаешь уверенность в себе и можешь рассказать о своих желаниях и потребностях, но не стремишься всеми командовать;

8) по большей части вполне устраиваешь себя таким, какой есть;

9) не нуждаешься в унижении других людей, чтобы поднять себе настроение;

10) многое можешь сделать самостоятельно, но когда тебе нужна помощь, ты ее просишь;

11) принимаешь похвалы, но они не кружат тебе голову;

12) прислушиваешься к критике, но она не делает тебя слабее;

13) не занимаешь оборонительную позицию, когда тебе задают вопрос;

14) не злишься, когда тебе бросают вызов;

15) стараешься достичь большего, но не лезешь ради этого из кожи вон и не стремишься выглядеть совершенным;

16) можешь посмеяться над собой.

КОГДА САМООЦЕНКА НАЧИНАЕТ ПАДАТЬ

На протяжении жизни твоя самооценка будет то подниматься, то падать. Иногда ты будешь относиться к себе хорошо, а иногда — не очень. Это нормально и естественно. Самооценка снижается по двум причинам: из-за ощущения бессилия и стыда.

Что можно сделать, когда у тебя появляется это гнетущее чувство? Когда по какой-либо причине твоя самооценка начинает падать?

Одних только позитивных мыслей здесь недостаточно. Нужно предпринимать *позитивные действия*. Некоторые идеи и примеры ты можешь найти в своем Списке достижений. Затем добавь к ним то, что укрепляет самооценку.

- **Можно делать ошибки.** Мы считаем, что каждый человек имеет право совершать по крайней мере **четыре серьезные ошибки** ежедневно. И ты в том числе.

- **Нельзя сравнивать себя с другими людьми.** Избавиться от этой привычки нелегко. В нашей культуре, к сожалению, принято сравнивать людей. Родители сравнивают с другими своих детей, учителя — учеников. Это совершенно бессмысленно. Помни, что ты — единственный в своем роде. В мире нет другого тебя.

- **Можно разрешать себе неудачи.** Если время от времени ты терпишь в чем-то неудачу, это не значит, что ты *вообще* никуда не годишься. Каждый иногда терпит неудачи. Никто не совершенен.

- **Нельзя слишком переживать из-за того, что о тебе подумают другие.** Многие волнуются перед встречей с новыми людьми. Они гадают: «Что обо мне подумают? Я понравлюсь? Никто не сочтет меня глупым? Не подумает, что я скучный?» Эти мысли усиливают беспокойство. Кроме того, заставляют испытывать чувство бессилия, стеснения и стыда. Ты можешь выбрать другой образ мыслей. Ты можешь спросить себя: «Интересно, какими окажутся новые знакомые? Они мне понравятся? Мне будет с ними интересно?» Тогда силы будут равны, и тебе нечего будет стыдиться.

- **Можно бросать себе вызов.** Представь свою самооценку как движение по спирали вверх. Когда у тебя прочная самооценка, ты уверенно решаешь задачи, которые ставит жизнь. Ты добиваешься успеха, и твоя самооценка растет. Поэтому ты еще более уверенно встречаешь новый вызов. И так далее, и так далее. Иногда ты терпишь неудачу, но справляешься — потому что у тебя устойчивая самооценка.

- **Нельзя ставить перед собой недостижимые цели.** Если ты прикладываешь усилия, но снова и снова терпишь неудачу, пересмотри свою цель. Представь, что ты прыгун с шестом. Понизь планку. Завтра будет новый день.

- **Можно относиться к себе как к достойному человеку.** Чаще хвали себя — за хорошие поступки, за то, что ты знаешь и умеешь, за позитивный образ жизни.

- **Нельзя обвинять себя, когда что-то в твоей жизни идет не так**. Также нельзя принимать вину, которые пытаются навязать тебе другие, даже если это взрослые. Вина и ответственность — разные вещи. Вина — негативное чувство. Ответственность — позитивное. Чувство вины заставляет тебя думать: «Я никуда не гожусь», «Я плохо поступаю», «Я плохой человек». Чувство ответственности заставляет тебя думать: «Я это сделал, но попытаюсь все исправить», «В следующий раз постараюсь сделать лучше».

- **Можно каждый день пополнять Список счастья и Список достижений.** Они помогут тебе накапливать и хранить хорошие чувства и укреплять самооценку.

6 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ЖИЗНЬ

- **Выбери себе какое-нибудь дело просто для развлечения.** Занимайся им, когда появляется возможность. Можно плавать, качаться на качелях, строить модели. Рисовать картины или комиксы, играть в баскетбол. Писать рассказы, быть клоуном, разрабатывать собственный сайт. Забудь старую поговорку: «Если делать, то делать хорошо». Не старайся быть

совершенством. Не стремись быть специалистом по всем вопросам.

- **Каждый день устраивай себе какое-нибудь удовольствие.** Это может быть что угодно, главное, чтобы оно радовало именно тебя. Послушай любимую музыку. Прими ванну с пеной. Пособирай LEGO. Придумай шутку.

- **Прости себя за то, что ты сделал в прошлом.** Каждый из нас совершал проступки, о которых потом жалел. Каждый кого-то обижал. Но мы не должны вечно испытывать грусть, вину или стыд. Выбери какой-нибудь из своих прошлых проступков. Вспомни его в последний раз. Подумай, что тогда произошло. Что ты сделал? Что сказал? В этом участвовали другие люди? Что они сделали или сказали? Какие были последствия? Тебя наказали? Теперь закрой глаза и скажи: «Мне очень жаль, и я прощаю себя».

- **Хотя бы раз в день делай что-нибудь полезное для здоровья.** Больше двигайся. Гуляй, езди на велосипеде, бегай, делай зарядку. Это поможет тебе укрепить здоровье и поддерживать хорошую форму, и ты станешь чувствовать себя лучше. Физическая активность повышает самооценку, поддерживает позитивное восприятие своего тела.

- **Хотя бы раз в день делай что-нибудь полезное для мозга.** Разгадай головоломку или реши задачку на сообразительность. Почитай книгу. Выучи отрывок из песни, стихотворения или пьесы. Послушай по радио концерт. Сходи в музей (настоящий или виртуальный, в интернете). Узнай что-нибудь новое.

- **Найди взрослых, которым можно доверять и с которыми можно поговорить.** Быть ребенком иногда страшно и слож-

но. Заботливые взрослые помогут тебе взглянуть в лицо твоим страхам, ответить на вопросы. Может быть, не на все, но хотя бы на некоторые. Пусть твои чувства приведут к нужным людям. Выбери несколько человек, с которыми чувствуешь себя спокойно. Тех, кто заботится о тебе и может выслушать и попытаться понять твои чувства. Это один из самых действенных способов улучшить свою жизнь.

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ!

Помнишь Тайлера, Эшли и Хосе? К Тайлеру приставали одноклассники, родители Эшли обвиняли ее во всем подряд, учительница Хосе поступила с ним несправедливо. Если хочешь, можешь снова прочитать их истории на страницах 10–11.

Теперь представь, что Тайлер, Эшли и Хосе знают все, о чем написано в этой книге: и о личной силе и положительной самооценке, и о том, как постоять за себя. Вот что произойдет дальше.

Тайлер

В следующий раз, когда одноклассники начнут к нему приставать, Тайлер выпрямится, посмотрит им прямо в глаза и скажет уверенным, спокойным голосом: «Оставьте меня в покое! Мне это не нравится, и я больше не буду это терпеть». Затем он спокойно уйдет от них.

После этого Тайлер постарается подружиться с другими ребятами. Он начнет проводить с ними больше времени и запишется в клуб по интересам, куда будет ходить после занятий. Он уже не останется таким одиноким, как раньше, и его будет уже не так легко поддевать и дразнить. Тайлер начнет лучше относиться к себе и к школе.

Эшли

В следующий раз, когда родители Эшли обвинят ее в том, чего она не делала, она выпрямится, посмотрит им в глаза и скажет спокойным, уверенным голосом: «Мам, пап… мы можем поговорить о важном? Если сейчас неподходящее время, можно и позже».

Родители выберут время для разговора, и Эшли успеет подготовиться.

«Я чувствую, будто меня обвиняют во всем подряд, — начнет она. — Даже там, где я совсем не виновата. Я знаю, что я не идеал, но я стараюсь как могу. Прежде чем обвинять меня, мы можем поговорить о том, что случилось на самом деле? Если я и правда виновата, я признаю свою ответственность и постараюсь все исправить. Или приму последствия. Хорошо?»

В тот вечер Эшли снова встречает в чате свою подругу.

«Знаешь что? — печатает она на клавиатуре. — Я смогла постоять за себя. Я попросила родителей перестать во всем меня обвинять и сказала, что буду более ответственной. Может быть, теперь дома станет спокойнее. Мне точно стало лучше!»

Хосе

На следующий день Хосе снова приходит в школу и просит учительницу поговорить с ним наедине.

Сначала он говорит: «Я знаю, что в классе нельзя разговаривать, и я нарушил правило. Но можете выслушать мою часть истории?» Затем он спокойно объ-

ясняет, что Мэтью пнул его под столом. Он спрашивает, можно ли ему пересесть за другую парту, подальше от Мэтью. Учительница соглашается.

Затем Хосе спрашивает:

— Если снова случится что-нибудь похожее, что мне делать, чтобы не нарушать правило?

— Ты можешь поднять руку, — предлагает учительница. — Я подойду к тебе и разрешу говорить.

— Спасибо, — говорит Хосе. — Я понял.

Когда у тебя есть внутренняя сила, ты чувствуешь непоколебимое спокойствие и уверенность. Ты можешь делать выбор и принимать решения. Когда у тебя положительная самооценка, ты доволен собой и ощущаешь собственное достоинство. Внутренняя сила и положительная самооценка — это свойства, которым можно научиться, так же как умению читать, писать и считать.

Прочитав эту книгу, ты узнал азы. Ты знаешь, что нужно, чтобы получить и использовать личную силу и выстроить самооценку. И уметь постоять за себя — начиная с сегодняшнего дня.

ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Томас Армстронг. «Ты можешь больше, чем ты думаешь». Эта книга поможет тебе по-новому взглянуть на свои возможности. Что значит считать себя умным? Многим кажется, что умен тот, кто получает высокие оценки и баллы за тесты. На самом деле интеллект проявляется во многом — в творчестве, в музыке, в спорте, в умении видеть красоту природы, в эмоциях и способности находить общий язык с окружающими (и даже это еще не все). Прочитав эту книгу, ты поймешь, что можно стать успешным в самых разных областях.

Сиси Бэлл. «СуперУхо». Школа и новые друзья — это всегда непросто. Сиси мечтает быть такой же, как все, найти друзей, хорошо учиться, играть с соседскими детьми. Справляться со сложностями ей помогает вера во внутреннего супергероя — СуперУхо. Вдохновляющий графический роман о том, что наши отличия — это наши суперспособности.

Бэверли Бэчел. «Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их». У тебя есть мечта? Сейчас самое подходящее время задуматься об этом, даже если тебе кажется, что постановка цели — не слишком приятное занятие и оно может подождать до тех пор, пока ты не вырастешь. Приобрести цель — все равно что ответить на главный вопрос всей жизни: чего ты действительно хочешь? Советы и вдохновляющие идеи из этой книги помогут тебе поставить перед собой цель и достичь ее.

Дэн Вальдшмидт. «Будь лучшей версией себя». Ты трудишься весь день, очень устаешь к вечеру и ни на шаг не приближаешься к успеху? Все дело в том, что успех определяется не тем, что ты делаешь, а тем, кем ты на самом деле являешься. Эта книга о том, какие качества отличают успешных людей и как их развить.

Мэг Джей. «Важные годы». Умная и полезная книга про то, почему не стоит откладывать жизнь на потом. То, что ты делаешь и чего не делаешь в молодости, может оказать огромное воздействие на твою карьеру, личностный рост, развитие мозга, построение деловых и личных связей.

Пол Клейнман. «Психология. Люди, концепции, эксперименты». Самый простой в мире курс психологии. Никаких скучных теорий! Только увлекательные идеи, поразительные эксперименты и неизвестные факты из жизни великих психологов.

Петра Кунце. «Умение говорить нет». Твоя личная рабочая тетрадь для повышения осознанности, уверенности в себе и обретения свободы. Для тех, кто хочет научиться твердо, вежливо и уверенно отказывать другим.

Пьер Франк. «Как стать уверенным в себе. Книга-тренинг». Чтобы повысить самооценку, понадобится всего шесть минут в день! Этого времени достаточно, чтобы перестроить психику и выработать новые полезные привычки с помощью несложных упражнений. Ты научишься избавляться от негативных мыслей, больше себя уважать, забудешь о страхах и фобиях, которые мешают наслаждаться жизнью, увидишь свои сильные стороны и будешь спокойнее принимать недостаткн.

Келли Макгонигал. «Сила воли». Оказывается, силу воли можно тренировать, как мышцы. Попробуй и ты!

Эрик Бертран Ларссен. «Сейчас! Не упусти момент — это все, что у тебя есть». Представь, что ты чувствуешь себя совершенно спокойно, что бы ни случилось. Стресс, заботы и раздражение — это не про тебя. Ты знаешь, что обладаешь внутренней силой, чтобы справиться с любыми обстоятельствами. Эта книга поможет тебе научиться пребывать в настоящем моменте, чтобы принимать осознанные и продуманные решения, чувствовать контроль над собственной жизнью и забыть про стресс.

Дэвид Престон. «Повысить самооценку. Как?» Конкретные идеи и действенные методы на каждый день.

Грант Снайдер. «В поиске идей». Как выглядят идеи? Откуда они берутся? Как ухватить мысль за хвост и заставить себя творить?.. А также что делать, если одна дверь закрылась, а другая не открывается, как задавать вопросы, чтобы получить неожиданный ответ, и десятки других тем с юмором, самоиронией и легкостью раскрывает автор в своих коротких комиксах.

Джозеф Халлинан. «Почему мы ошибаемся». Мы допускаем очень много ошибок, фатальных и несущественных. И допускаем по самым разным причинам: верим в свою многозадачность, переоцениваем свои способности, считая, что мы находимся выше среднего уровня, мыслим шаблонами, упуская из виду мелочи. Книга рассказывает, что нужно делать, чтобы избежать ошибок.

Рональд Швеппе и Алеша Лонг. «Умение отпускать». Тетрадка с упражнениями, которые помогут тебе избавиться от лишнего в твоей жизни: привычек, вещей, правил, условностей и многого другого. Вооружись карандашом и начни делать заметки в ней с любой страницы. Выбирай легкие или сложные упражнения по настроению. И она подарит тебе стимулы работать над собой.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы поблагодарить Благотворительный фонд У. К. Келлога (W. K. Kellogg Foundation) и Оздоровительный центр (Health Promotion Program) Мичиганского университета за финансирование. Они позволили нам разработать учебную программу и на ее основе написать эту книгу. Также мы хотели бы поблагодарить за поддержку кафедру психологии Университета штата Мичиган и доктора Сильвана Томкинса, пионера в области изучения человеческих эмоций. Спасибо издателю Джуди Гэлбрейт: она подала мысль адаптировать наши разработки для детей.

ОБ АВТОРАХ

Гершен Кауфман окончил Колумбийский университет и получил степень доктора клинической психологии в Рочестерском университете. Почетный профессор психологии Университета штата Мичиган, автор книг по психологии.

Лев Рафаэль окончил Фордхемский университет и получил степень магистра литературы, а потом и степень доктора американистики, занимал должность доцента кафедры американской литературы и американской философии. Совместно с Гершеном Кауфманом разработал и вел программу «Влияние и самооценка», на основе которой написана эта книга.

Памела Эспеланд — автор и соавтор множества книг для подростков о целях, успехе и поведении.

Научно-популярное издание
Для среднего и старшего школьного возраста

Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памела Эспеланд

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

Гид по твоей самооценке

Сомневаешься в том,
что можешь свернуть горы?
А мы — нет!

ПОВЕРЬ В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ

Мы думаем о себе хуже, чем мы есть на самом деле. Мы привыкли, что спорить и зазнаваться — это плохо, что наши злость, грусть и ревность — эмоции, которые нужно прятать. Мы всегда хотим быть лучше. И не замечаем, сколько в нас спрятано сил и способностей.

Эта книга поможет тебе:

- научиться видеть свои сильные стороны;
- принимать любые свои эмоции, даже негативные;
- влиять на события в твоей жизни;
- найти смелость признавать ошибки и отвечать за них;
- верить своим желаниям и отстаивать их;
- понять, что ты просто космос!

Прочитав эту книгу, ты обретешь суперсилу, которая называется **здоровая самооценка.** С этой силой тебе покорится любая гора!