

Ключ к себе

Лиза Шаб



ПОВЫШАЕМ
САМООЦЕНКУ

ВЫКЛЮЧИ
ВНУТРЕННЕГО
КРИТИКА



ПОЗНАКОМЬСЯ
СО СВОИМ
ПОДЛИННЫМ «Я»



ПРИМИ СВОИ
СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ
СТОРОНЫ

КЛЮЧ К СЕБЕ

ПОВЫШАЕМ
САМООЦЕНКУ

Лиза Шаб

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2021

УДК 159.923.2:374-053.6
ББК 88.351.3:74.200.52
Ш12

Серия выходит с 2021 года

Перевод выполнен с оригинального издания
*The Self-Esteem Workbook for Teens:
Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals*

Издано с разрешения *New Harbinger Publications*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Василия Горохова

Научный редактор Анастасия Пингачева

Ш12 **Шаб, Лиза**

Ключ к себе. Повышаем самооценку / Лиза Шаб; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 240 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-550-9

Подростковый возраст — такое время, когда трудно разобраться в себе, и самооценка часто оказывается под ударом. Эта рабочая тетрадь даст читателю простые, но эффективные инструменты для изучения собственного «я» и развития здоровой самооценки.

УДК 159.923.2:374-053.6
ББК 88.351.3:74.200.52

ISBN 978-5-00169-550-9

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

Copyright 2017 by Lisa M. Schab and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	10
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что такое здоровая самооценка.....	12
УПРАЖНЕНИЕ 2. Твоя история.....	17
УПРАЖНЕНИЕ 3. Твои сильные стороны.....	21
УПРАЖНЕНИЕ 4. Химические сообщения головного мозга.....	25
УПРАЖНЕНИЕ 5. Влияние семьи.....	31
УПРАЖНЕНИЕ 6. Влияние общества.....	36
УПРАЖНЕНИЕ 7. Сообщения самому себе.....	41
УПРАЖНЕНИЕ 8. Правда о ценности человека.....	47
УПРАЖНЕНИЕ 9. Совершенство в разнообразии.....	51
УПРАЖНЕНИЕ 10. О теле.....	56
УПРАЖНЕНИЕ 11. Об ошибках.....	62
УПРАЖНЕНИЕ 12. О сравнениях.....	66
УПРАЖНЕНИЕ 13. Об осуждении.....	71
УПРАЖНЕНИЕ 14. Твое подлинное «я».....	76
УПРАЖНЕНИЕ 15. Кто ты для родных.....	83
УПРАЖНЕНИЕ 16. Кто ты для своих друзей.....	90
УПРАЖНЕНИЕ 17. Кто ты для общества.....	94
УПРАЖНЕНИЕ 18. Не знать — нормально.....	100
УПРАЖНЕНИЕ 19. Узнай, что ты любишь, а что не любишь.....	105
УПРАЖНЕНИЕ 20. Исследуй свои мечты.....	110
УПРАЖНЕНИЕ 21. Исследуй свои убеждения.....	115
УПРАЖНЕНИЕ 22. Исследуй свои увлечения.....	121
УПРАЖНЕНИЕ 23. Социальное давление.....	126
УПРАЖНЕНИЕ 24. Ты во Вселенной.....	131
УПРАЖНЕНИЕ 25. Почему ты здесь.....	136
УПРАЖНЕНИЕ 26. Выбор точки зрения.....	141

УПРАЖНЕНИЕ 27. Сила управления эмоциями	146
УПРАЖНЕНИЕ 28. Сила терпения	152
УПРАЖНЕНИЕ 29. Сила ответственности	159
УПРАЖНЕНИЕ 30. Сила интуиции	166
УПРАЖНЕНИЕ 31. Сила благодарности	173
УПРАЖНЕНИЕ 32. Сила сопереживания.	180
УПРАЖНЕНИЕ 33. Сила возможностей.	188
УПРАЖНЕНИЕ 34. Сила мыслей	195
УПРАЖНЕНИЕ 35. Сила убеждения	203
УПРАЖНЕНИЕ 36. Сила положительных решений.	210
УПРАЖНЕНИЕ 37. Сила готовности встретить проблему лицом к лицу.	216
УПРАЖНЕНИЕ 38. Сила реалистичных целей	221
УПРАЖНЕНИЕ 39. Сила поддержки.	226
УПРАЖНЕНИЕ 40. Высшая сила	233

ОБ АВТОРЕ.....	239
-----------------------	------------

РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ

Цель этой книги — помочь подросткам сформировать и укрепить здоровую самооценку. Она предназначена и для тех, кто находится в группе риска, и для тех, кто просто проходит через обычный подростковый период. Под здоровой самооценкой подразумевается позитивное самовосприятие, в том числе понимание и принятие своих слабых сторон, радость по поводу сильных, реалистичное убеждение в своем равенстве по отношению к другим людям. Обладающие здоровой самооценкой подростки знают и принимают себя, способны сопереживать себе и другим, действуют честно и открыто, обладают самодисциплиной и применяют здоровые когнитивные и поведенческие подходы к борьбе с жизненными трудностями. Они уверены в своей безусловной ценности, несмотря на меняющиеся внешние обстоятельства, а также убеждены в ценности других людей и уважают ее.

Упражнения в этой книге помогут подросткам изучить, понять и оценить свое подлинное, уникальное «я». Они учат навыкам, которые позволяют молодым людям повзрослеть и пойти по своему пути уверенно, спокойно и достойно.

Существует мнение, что внимание к вопросам самооценки может привести к проблемам: навязчивой заикленности на себе, избалованности, чувству превосходства над окружающими, раздутому самомнению и острой нехватке навыков борьбы с жизненными трудностями. Я уверена, что все это касается не здоровой самооценки, а, скорее, ее отсутствия. Цель этой книги — сформировать эмоционально зрелого человека, который привнесет в окружающий мир гармонию, стабильность и стремление к сотрудничеству. Человека, который сможет совместно с другими людьми внести позитивный вклад в наше бытие.

Американские горки физических, душевных и когнитивных перемен, которыми изобилует подростковый возраст, создают плодородную почву для сомнений и неуверенности в себе. Именно в период, когда подросток так жаждет самоуважения, лучше всего заняться этой проблемой.

Спасибо за то, что вы так преданны вашим подросткам.

Лиза Шаб,
лицензированный клинический социальный работник

ВВЕДЕНИЕ



Дорогой читатель!

Добро пожаловать на первую страницу путеводителя, который поможет тебе пройти очень важный путь — путь к себе. Упражнения из этой книги помогут тебе узнать, какой ты человек, а также понять, как ты им стал и кем хочешь быть в дальнейшем. Ты познакомишься с понятием самооценки и убедишься, что твоя ценность нисколько не уступает ценности любого другого человека на нашей планете.

Некоторые упражнения помогут тебе увидеть внешние факторы, которые влияют на твои мысли, чувства и поведение. Другие позволяют изучить твое подлинное «я» — ядро твоей личности до того, как кто-то или что-то на тебя повлияет. Ты узнаешь, как сохранить верность этому подлинному «я», даже столкнувшись с внешним давлением.

В основе этой книги лежит фраза: «Нормально быть таким, какой ты есть». Это базовая установка здоровой самооценки: принимать себя надо безусловно — со слабыми и сильными сторонами, несмотря ни на что. Упражнения помогут тебе поработать над этим, а также выявить свои плюсы и научиться на них сосредотачиваться.

Полностью принимать себя — это не значит, что ты не пытаешься развиваться и становиться лучше. Ты найдешь и упражнения для того, чтобы укрепить внутреннюю силу, лучше справляться с вызовами и добиваться своего. Читай и повторяй установки в конце каждого раздела. Это поможет тебе применять изложенные концепции в повседневной жизни, воплотить их в реальность.

Я надеюсь, что ты научишься понимать свою неотъемлемую ценность, принимать ее, радоваться. Это и есть основа здоровой самооценки.

Какие бы чувства ни владели тобой сейчас — знай, что в тебе есть смелость начать это удивительное путешествие. Откройся для приключений. Желаю тебе всего самого наилучшего.

Лиза Шаб,
лицензированный клинический социальный работник

УПРАЖНЕНИЕ 1

ЧТО ТАКОЕ

ЗДОРОВАЯ

САМООЦЕНКА

Здоровая самооценка — это когда ты твердо ощущаешь собственную ценность. Ты осознаёшь и принимаешь свои слабые стороны и при этом ценишь сильные стороны и радуешься им. Человек со здоровой самооценкой признаёт врожденную ценность всех людей, включая себя.

ИСТОРИЯ КЭТИ

Когда Кэти была младше, она думала, что все остальные лучше нее — привлекательнее, популярнее, талантливее, умнее. Ей казалось, что она никогда не сможет с ними сравниться, что она просто недостаточно хороша.

Однажды Кэти увидела, как ее сосед Том отработывает приемы карате. Она всегда восхищалась им: он умел говорить с любым человеком и вел себя непринужденно. В его движениях чувствовались спокойствие, сосредоточенность, физическая и психическая сила.

— Ты такой умный, классный, уверенный в себе, — сказала Кэти. — Мне всегда хотелось быть на тебя похожей, а я вечно нервничаю, делаю ошибки, говорю глупости.

Том обнял Кэти и улыбнулся.

— Все нервничают, ошибаются и иногда говорят глупости, — ответил он. — У любого человека есть свои страхи, промахи и моменты колебаний, просто со стороны это не всегда заметно. Ты знаешь, в младших классах я был таким робким, что каждое утро плакал, прежде чем сесть в школьный автобус. Я занимаюсь карате как раз для того, чтобы справиться с тревожностью.

— Но ты ведь такой собранный! — возразила девушка.

— Я точно такой же человек, как и ты, — ответил Том. — Просто ты слишком зацкливаешься на собственных изъянах и чужих плюсах и строишь на этом свою самооценку. Кэти, мы все приходим в этот мир одинаковыми. Осознай, насколько все равны друг другу, и твое самоощущение улучшится. Принимай себя, принимай других. Мы все ценные, какими бы мы ни были.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Люди со здоровой самооценкой убеждены в ценности любого человека настолько, что могут без стыда признать свои промахи и радоваться своим сильным сторонам, не принижая других.

Посмотри на следующие диалоги и отметь вариант, который, как тебе кажется, соответствует здоровой самооценке:

«ТЫ ПОБЕДИЛ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ! ПОЗДРАВЛЯЮ!»

- «Спасибо за поздравления! А ты победил в соревнованиях по дайвингу — тоже здорово!»
- «Я сам не знаю, как у меня получилось. Я в плохой форме».
- «Да остальные пловцы по сравнению со мной просто головастики!»

«Я СЛЫШАЛА, ПАТРИК ТЕБЯ БРОСИЛ. КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»

- «Лучше не бывает. Я и так собиралась с ним разойтись. От него одни проблемы».
- «Я так и знала, что это случится. Со мной никто не хочет быть, когда узнает поближе».
- «Некоторое время было очень грустно, но сейчас уже лучше».

**«ИЗВИНИ, НО, ПО-МОЕМУ, ТЫ СЕЛ НЕ НА СВОЕ МЕСТО.
МОЖЕШЬ ПРОВЕРИТЬ СВОЙ БИЛЕТ?»**

- «Ой, точно. Извини, я вечно все путаю!»
- «Ты знаешь, я первый здесь сел. Может, поищешь свободное место?»
- «Да, ты прав. У меня место в следующем ряду».

**«ЭЙ, ЭТО ЖЕ МОЙ СВИТЕР! ТЫ ДАЖЕ НЕ СПРОСИЛА
РАЗРЕШЕНИЯ ЕГО НАДЕТЬ!»**

- «Прости, что не спросила. Тебя не было дома».
- «Перестань ныть. Мне он все равно больше идет».
- «Понятия не имею, чем я думала. На мне он вообще не смотрится.
Если хочешь, можешь поносить какой-нибудь из моих».

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Вспомни знакомого человека, который тебе кажется «идеальным».

.....

.....

Перечисли его недостатки или проблемы.

.....

.....

Опиши себя с точки зрения нездоровой самооценки: игнорируй сильные стороны, подчеркивай недостатки и думай, что другие лучше тебя.

.....

.....

Опиши себя с точки зрения здоровой самооценки: признай свои сильные стороны, принимай слабые и понимай, что все люди одинаково ценны.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Какими бы ни были сильные или слабые стороны, все люди ценны, и я в том числе.

УПРАЖНЕНИЕ 2

ТВОЯ

ИСТОРИЯ



ЗНАЙ

У каждого своя история, и все истории имеют значение. Неважно, с кем ты дружишь, в какую школу ходишь, какие у тебя отметки и все ли тебя устраивает в жизни — твоя история уникальна.

Мы стали теми, кем являемся сегодня, в результате того, что происходило с нами в прошлом. На нас отразились все события нашей жизни, все люди, которых мы встретили на своем пути, весь наш пережитый опыт.

История каждого человека уникальна. Даже если бы мы жили в одном городе, ходили в одну школу, были членами одной семьи, все равно каждый из нас прошел бы свой уникальный путь до этого конкретного момента, когда мы читаем эту книгу.

Самопознание начинается с осознания своей истории. Твоя история — это твое прошлое. Его изучение поможет тебе понять, как ты стал собой. Рассказав свою историю, ты научишься относиться к ней с уважением и, следовательно, признавать и уважать себя. Ты этого заслуживаешь, даже если сейчас кажется, что это не так.

В твоей уникальной истории есть не только информация о том, что с тобой происходило, но и чувства — как положительные, так и отрицательные. Рассказать ее — это один из способов познать свою жизнь, научиться ее признавать и уважать. Это твой шанс свободно заглянуть внутрь себя и увидеть, кто ты на самом деле.

ПОПРОБУЙ ЭТО

На отдельном листе бумаги составь список важных воспоминаний: начало учебы или переход в другую школу, знакомство или расставание с другом, рождение

брата или сестры, достижения и потери, свадьбы и разводы, путешествия, счастливые и тяжелые времена. Рядом с каждым событием напиши, в каком возрасте это с тобой произошло.

На шкале ниже поставь слева ноль, а справа укажи свой возраст. Перенеси на этот таймлайн пункты из своего списка в хронологическом порядке. Рядом с каждым событием напиши, сколько лет тебе было. Приятные воспоминания записывай над линией, неприятные — под ней. Если все не умещается, нарисуй свою линию на отдельном листе.



Когда закончишь, посмотри, что у тебя получилось, и опиши, что ты заметил и какие чувства у тебя возникли.

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Теперь расскажи свою историю — запиши ее на другом листе или набери на компьютере, чтобы хватило места. Это не сочинение — соблюдать правила композиции, орфографии и грамматики необязательно. Пусть твой рассказ течет так, как тебе захочется. Можно начать с «Как-то раз...», «Я родился...», «Мое самое первое воспоминание...».

В своей истории ты можешь просто более подробно изложить события, которые ты отметил на линии времени, а можешь больше рассказать о своем рождении, о членах семьи, о квартирах, где вы жили, о школах, учителях и других людях,

которые на тебя повлияли, о друзьях, каникулах и вообще о любых событиях твоей жизни. Рассказ может быть длинным или коротким — таким, как тебе нравится.

Когда закончишь, прочитай то, что получилось, вслух человеку, которому ты доверяешь. Расскажи, что ты чувствовал, когда писал и делился своей личной историей жизни.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Моя личная история уникальна и важна, как и я сам.

УПРАЖНЕНИЕ 3

ТВОИ

СИЛЬНЫЕ

СТОРОНЫ



ЗНАЙ

Неважно, кто ты, где ты был и по какому пути шел. Неважно, что ты сделал и не сделал, сказал и не сказал, подумал и не подумал. Сегодня, прямо сейчас, у тебя есть сильные стороны. Открыть их в себе, признать и принять — это шаги к здоровой самооценке.

ИСТОРИЯ МАЙИ

Казалось, что жизнь Майи день ото дня становится все хуже. Предметы в этом году оказались слишком сложными, и она перестала успевать в школе. Лучшая подруга стала реже с ней общаться, и она начала страдать от одиночества. Брат выиграл очередной приз — она никогда не будет такой же талантливой. А на прошлой неделе ее поймали за попыткой украсть из магазина косметики какую-то мелочь. Менеджер знал ее семью и не стал звать полицию, но все же позвонил родителям и сообщил о произошедшем. Майя чувствовала себя абсолютной, ни на что не годной неудачницей.

Вечером в дверь постучал отец. Внутри Майи все сжалось. «Сейчас начнется, — подумала она. — Меня перестанут выпускать гулять до конца дней». Однако папа пришел не наказывать. Он сказал, что беспокоится, что Майя очень строга к себе и он часто слышит, как она себя бранит. Папа посоветовал не зацикливаться на недостатках, а радоваться своим замечательным качествам.

— Но во мне же нет ничего хорошего! — возразила девушка. — За что я ни возьмусь, я все только порчу!

— Если ты будешь себя в этом убеждать, ты никогда не станешь счастлива, — сказал отец. — Ты когда-нибудь задумывалась, как хорошо ты рисуешь? Как мы с мамой тебя любим? О ребятах, с которыми ты дружишь еще с младших классов? О том, почему Мейерсы так часто приглашают тебя посидеть с ребенком? Как ты помогаешь маме, когда ей приходится работать по выходным? У тебя есть замечательные, чудесные черты! Ты просто их не замечаешь, потому что занята мыслями о том, что в себе не любишь.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Опиши момент, когда ты чувствовал себя как Майя. Что происходило тогда в твоей жизни?

Масса людей может говорить о твоих положительных качествах, но никто не заставит тебя в них поверить. Ты сам решаешь, на что обращать внимание. Опиши свои ощущения, когда ты думаешь о том, что в себе не любишь.

А теперь расскажи, что ты чувствуешь, когда думаешь о своих хороших чертах.

Иногда мозг начинает чудить и доказывать нам, будто наши положительные качества ненастоящие, а тот, кто делает нам комплимент, просто врет. У тебя такое бывало? Если да, приведи пример.

Подумай о том, чтобы самостоятельно решать, каким мыслям верить. Можно ли сосредоточиться на своих положительных качествах, а не наоборот? Объясни свой ответ.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Хорошее надо видеть не только в своих победах и достижениях, но и в том, чего ты пытаешься добиться, о чем думаешь, кем являешься. Даже то, что ты читаешь эту книгу, уже хорошо: это значит, что ты готов пробовать что-то новое, в тебе есть надежда и мужество, ты открыт для перемен.

Из приведенного ниже списка отметь положительные черты, которые у тебя есть:

- умение слушать;
- любовь к животным;
- чувство юмора;
- терпение;
- искренность;
- чистоплотность;
- преданность;
- хорошие спортивные данные;
- трудолюбие;
- доброта;
- любовь к близким;
- ответственность;
- честность;
- надежность;
- ум;
- умение быть хорошим другом;
- смелость;
- талант.

Приведи примеры своих сильных сторон. Например, если ты обвел слово «терпеливый», опиши момент, когда ты проявил терпение, или расскажи о ситуациях, когда ты обычно замечаешь в себе эту черту.

Спроси у знакомых (трех или больше), какие положительные черты они в тебе замечают. Запиши их ответы ниже.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я признаю и принимаю свои сильные стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 4

ХИМИЧЕСКИЕ

СООБЩЕНИЯ

ГОЛОВНОГО

МОЗГА

ЗНАЙ

Твое самоощущение отчасти связано с процессами в головном мозге. То, как работают разные его области, а также количество и активность химических веществ в нем — это факторы, которые ты унаследовал от своих предков, — точно так же, как рост и цвет волос.

Человеческий мозг — сложный, удивительный орган. В нем расположены «вычислительные центры», которые регулируют и поддерживают все, что делает наш организм. Влияют они и на самооценку.

Разные части головного мозга выполняют разные функции. Например, глубокая лимбическая система задает эмоциональный тонус и влияет на нашу способность видеть что-то в положительном и отрицательном свете. Если она слишком активна, мы обычно сосредоточиваемся на плохом и наша самооценка может упасть. Еще в мозге имеется система базальных ганглиев, которая влияет на ощущение тревоги и беспокойства. Под ее действием может возникнуть необоснованное ощущение, что тебя пристально рассматривают и оценивают. Префронтальная кора отвечает за внимание и организационные навыки, поясная кора влияет на гибкость и склонность к сотрудничеству, височные доли — на память, эмоциональную стабильность и агрессивность. Избыточная или сниженная активность любой области мозга может воздействовать и на поведение, и на самовосприятие.

Наряду с различными системами работу мозга обеспечивают нейромедиаторы. Количество и движение этих химических веществ влияет на настроение, восприятие и поведение. Серотонин, например, вносит вклад в чувство благополучия и счастья, дофамин связан с системой вознаграждения и дает нам мотивацию, а норадреналин влияет на внимательность и сосредоточенность. Излишне низкий или высокий уровень любого нейромедиатора может привести к депрессии.

Физиология мозга является врожденной, мы унаследовали ее от родителей. Знание, с каким генетическим багажом ты появился на свет, дает информацию для работы над здоровой самооценкой.

ПОПРОБУЙ ЭТО



Составь свое семейное древо. На картинке с предыдущей страницы напиши имена своих предков — родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек, если ты их знаешь. Добавь тетю, дядю, двоюродных братьев и сестер. Под каждым именем в двух словах опиши важнейшие черты личности этого человека. Можешь использовать слова из приведенной ниже таблицы или придумать что-то свое.

Внимание! Если ты мало знаешь о своих родственниках, попроси других членов семьи рассказать о них. Только не забывай уважать частную жизнь: не все захотят делиться информацией.

тревожный	шумный
беззаботный	амбициозный
эксцентричный	тихий
зависимый	экстраверт
депрессивный	забавный
творческий	агрессивный
пессимист	перфекционист
оптимист	интеллектуал
артистичный	ленивый
одиночка	духовный
расслабленный	пугливый
с перепадами настроения	смелый
напряженный	бунтарь
застенчивый	пассивный
заносчивый	трудолюбивый
странноватый	негибкий
общительный	любитель приключений
интроверт	

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Взгляни на свое генеалогическое древо и ответь на следующие вопросы.

Как ты думаешь, на кого из родственников ты больше всего похож по характеру?

А на кого — меньше всего?

На кого из родственников, по словам других, ты больше похож и почему?

Опиши закономерности, которые ты заметил в своем семейном древе.

Расскажи, влияет ли на твою самооценку химия головного мозга, и если да, то как.

Подумай о том, как на тебя влияет генетический багаж. Над какими областями тебе стоит поработать с этой точки зрения, чтобы развить здоровую самооценку?

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Моя самооценка отчасти сформирована биологией, и на это я не могу повлиять.

УПРАЖНЕНИЕ 5

ВЛИЯНИЕ

СЕМЬИ



ЗНАЙ

Твое самоощущение сегодня отчасти связано с тем, что в детстве тебе говорили родственники. То, как ты тогда интерпретировал эти сообщения, помогало тебе улучшить или ухудшить мнение о самом себе. Сейчас ты вырос и можешь оценить все это еще раз, а потом решить, во что верить дальше, а во что — нет.

ИСТОРИЯ ДИЛАНА

Дилан сидел на встрече группы лечения четвертой стадии стресса и чувствовал неловкость: у других ребят ситуация была хуже и, казалось, причин для стресса у них больше. Его всего лишь преследовали мысли о чужих словах, которые ухудшали его самоощущение, но эти мысли были такими навязчивыми, что, казалось, разрушали его жизнь. Ему было неудобно говорить на эту тему перед всеми, поэтому он подождал и признался миссис Чейни, которая вела занятия.

— Я постоянно слышу в голове голос, который твердит, что я недостаточно хорош, — сказал он. — Это меня сводит с ума. Что бы я ни делал, я всегда чувствую, что со мной что-то не так.

— А кто-то тебе говорил, что ты недостаточно хорош? — спросила миссис Чейни.

— Мой папа. В детстве он постоянно твердил, что мне надо лучше играть в футбол, лучше учиться, изменить свое отношение — по-моему, вообще везде быть лучше. А если у меня и правда получалось делать что-то лучше, он говорил, что надо стараться еще больше.

— В таком случае понятно, откуда у тебя такие мысли, — сказала миссис Чейни. — То, что мы слышим в детском возрасте, остается с нами, особенно если это говорят самые важные для нас люди — родители или опекуны. От них ведь зависит наше выживание, и их слова — первое, что мы о себе узнаем. Это очень сильно влияет на наше самовосприятие и самооценку.

В идеале нас должны растить идеально здоровые личности, которые говорят только идеально правильные вещи. Но в реальности наши воспитатели обычные, несовершенные люди. Они стараются как могут, но не в состоянии непрерывно выражать любовь правильным образом и давать позитивные напутствия. Главное — понимать, что негативные сообщения не отражают нашей подлинной ценности.

В раннем детстве мы обычно безусловно верим всему, что нам говорят. Но ты повзрослел и теперь можешь присмотреться к этим сообщениям и определить, какие из них помогают тебе выработать здоровую самооценку, а какие нет. Ты в состоянии отбросить все, что не идет тебе на пользу.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Как ты думаешь, почему отец Дилана постоянно призывал его стать лучше?

Как ты думаешь, что чувствовал при этом сам Дилан?

Как ты думаешь, отец любил Дилана или нет?

Как Дилану поступить с навязчивой мыслью о своем несовершенстве, чтобы прийти к более здоровой самооценке?

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Посмотри на приведенные ниже сообщения и подчеркни те из них, которые ты прямо или косвенно получал от членов своей семьи.

«Ты мало стараешься».

«Ты недостаточно хороший».

«У тебя это никогда не получится».

«Почему ты не такой, как брат (или сестра)?»

«Я от тебя с ума сойду».

«За что ты так со мной поступаешь?»

«Когда же ты наконец повзрослеешь?»

«Ты что, дурак?»

«Это ты виноват, что я такая».

«Могла бы сделать и получше».

«Ты не имеешь права сердиться».

«Как ты вообще добьешься чего-то в жизни?»

«Только посмотри, что ты наделала».

«Ты хоть что-нибудь можешь сделать как надо?»

«Будем надеяться, что со временем у тебя это пройдет».

Если ты «слышишь у себя в голове» что-то не перечисленное выше и это влияет на твою самооценку, напиши об этом.

.....

.....

.....

Расскажи, как такие сообщения влияют на твоё сегодняшнее самоощущение.

.....

.....

.....

На отдельном листе бумаги напиши сообщения, которые тебе хотелось бы выбросить из головы. Положи лист в shredder или разорви его и выбрось. Напомни себе, что сам можешь выбирать, о чем говорить себе.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я могу забыть о том, что мне говорила семья, если это не способствует здоровой самооценке.

УПРАЖНЕНИЕ 6

ВЛИЯНИЕ

ОБЩЕСТВА



ЗНАЙ

Твое самоощущение сегодня отчасти связано с сообщениями, которые ты в детстве получал от общества, в котором живешь. В то время их восприятие определяло твоё представление о самом себе. Теперь ты вырос и можешь решать, во что из этого верить, а во что — нет.

ИСТОРИЯ

На уроке мистер Хэннон рассказывал о сообщениях, с помощью которых общество передает культурные убеждения. Ученики должны были привести примеры из СМИ: радио, телевидения, интернета, газет и журналов.

— Я только и вижу объявления о продаже автомобилей, — признался Макс. — Какие машины самые крутые, быстрые, у каких меньше пробег.

— В журналах и по телевизору постоянно твердят, что все должны быть стройными и красивыми, — сказала Уитни. — Это сводит меня с ума. Я никогда не буду выглядеть как девушки в рекламе.

— Везде рассказывают, как разбогатеть, — продолжил Джаред. — Всегда найдется реклама, предлагающая заработать побольше денег.

— А я слышу все больше и больше сообщений об экологичной жизни, — добавила Лорен. — Подразумевается, что ради спасения природы мы должны меньше потреблять, повторно все использовать и правильно утилизировать.

— Хорошие примеры, — подытожил мистер Хэннон. — Средства массовой информации передают убеждения общества. Судя по вашим словам, наше общество ценит в том числе автомобили, красоту, деньги и защиту окружающей среды. Теперь подумайте о том, как эти сообщения влияют на вас лично. Как влияет на вашу самооценку то, что вы имеете или делаете вещи, которые общество считает ценными и приемлемыми? Или не имеете и не делаете?

ПОПРОБУЙ ЭТО

Какие телепередачи ты смотрел в детстве?

Что эти передачи говорили тебе о ценностях нашего общества?

Какими были представления о том, как «надо» выглядеть и одеваться?

Вспомни, какую рекламу ты тогда видел?

Что рекламные ролики говорили тебе о принятых в обществе ценностях?

Что ты слышал о политике, даже если тогда этого не понимал?

Вспомни, что ты узнал в школе о вещах, принятых и поощряемых в нашем обществе?

.....

.....

.....

Прочти еще раз ответы на эти вопросы и расскажи, как эти сигналы общества могли повлиять на твою личность и твое сегодняшнее самоощущение.

.....

.....

.....

Подумай, какие из этих сообщений должны и дальше на тебя влиять? А в какие лучше перестать верить?

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Если бы ты мог создать собственное общество, каким бы оно было?

.....

.....

.....

Какие сигналы ты бы посылал детям, чтобы у них выработалась здоровая самооценка?

.....

.....

.....

Если бы ты получал в детстве такие сигналы, как изменилась бы твоя жизнь? А что осталось бы по-прежнему?

.....

.....

.....

Прочти эти сообщения самому себе перед зеркалом.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Необязательно верить всему, что говорит мне общество.

УПРАЖНЕНИЕ 7

СООБЩЕНИЯ

САМОМУ

СЕБЕ



ЗНАЙ

Твое самоощущение сегодня отчасти связано с тем, что ты говоришь себе. Эти сообщения могут влиять на тебя как в положительную, так и в отрицательную сторону. Если их выявить, изучить и оценить, можно решить, что из этого сохранить, а что нет. Ты можешь научиться обращаться к себе по-новому — так, чтобы сформировать здоровую самооценку.

Ты «разговариваешь» с собой весь день. Вне зависимости от того, открываешь ты при этом рот или нет, в голове постоянно идет диалог, и этот внутренний голос влияет на то, что ты о себе думаешь.

«Не надо было этого говорить...», «Потрясающий фильм...», «Она мне безумно нравится...», «Он такой грубый...», «Терпеть не могу этот предмет...», «Не могу поверить, опять провал...», «Какой отвратительный вкус». Мысли идут и идут, и то, что мы о себе говорим, влияет на нашу самооценку.

ИСТОРИЯ СКАЙЛАР

Скайлар играет в группе. Если она ошибается на концерте, она говорит себе: «Можно было бы этого и не делать, но в целом у меня получается лучше, и это здорово!» Когда ей не с кем танцевать, она говорит: «Зато у меня отличные друзья и мне есть с кем провести вечер». Позитивные сообщения помогают ей выработать здоровую самооценку.

ИСТОРИЯ СТИВЕНА

Когда Стивен совершает ошибку на концерте, он говорит себе: «У меня никогда не будет получаться». Когда ему не с кем потанцевать — «Никто никогда не захочет со мной встречаться». Негативные мысли о себе плохо сказываются на его самовосприятии.

Ты говоришь с собой с самого раннего детства, хотя в то время ты мог этого и не осознавать. Повзрослев, ты можешь обратить внимание на эти сообщения и изучить их, а потом подумать, какие сохранить, а от каких избавиться.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Подумай, какие сообщения ты посылал себе в течение жизни? Если ты не можешь точно вспомнить — предположи. Что ты говорил себе, когда...

...учился кататься на велосипеде и падал?

.....

.....

.....

...тебе было трудно что-то выучить в школе?

.....

.....

.....

...с тобой не хотели дружить?

.....

.....

.....

...ты не попадал мячом в баскетбольную корзину?

.....

.....

.....

...тебя отчитывали родители?

.....

.....

.....

...ты совершал ошибку?

.....

.....

.....

...тебя не хотели брать в команду?

.....

.....

.....

Следующие несколько дней прислушивайся к тому, что ты себе говоришь. Отмечай свою реакцию на различные ситуации в течение дня. Записывай свои сообщения в приведенной ниже таблице и считай, сколько раз ты их использовал, а также указывай, повышают ли они твою самооценку, снижают ее или она остается такой же.

Сообщение	Число раз	Самооценка		
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же

Сообщение	Число раз	Самооценка		
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же
		Лучше	Хуже	Такая же

Обведи слова, которыми можно описать твои сообщения. В пустых строках можешь добавить что-нибудь от себя.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> позитивные | <input type="radio"/> справедливые |
| <input type="radio"/> жесткие | <input type="radio"/> грубые |
| <input type="radio"/> добрые | <input type="radio"/> нерациональные |
| <input type="radio"/> рациональные | <input type="radio"/> тактичные |
| <input type="radio"/> с осуждением | <input type="radio"/> мягкие |
| <input type="radio"/> с сопереживанием | <input type="radio"/> оскорбительные |
| <input type="radio"/> заботливые | <input type="radio"/> любящие |
| <input type="radio"/> негативные | <input type="radio"/> несправедливые |

Сравни, как ты говоришь с самим собой, а как говорил бы с другом.

лучше

так же

хуже

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Напиши пять сообщений, которые ты мог бы адресовать себе для формирования здоровой самооценки.

1.
2.
3.
4.
5.

Отправь каждое из этих сообщений самому себе — выбери любой из предложенных ниже вариантов:

- сказать вслух перед зеркалом;
- отправить текстовое сообщение;
- отправить по электронной почте;
- написать на липкой бумаге для заметок и прикрепить ее на видном месте;
- написать в дневнике;
- отправить в личном сообщении в соцсети;
- записать аудиосообщение;
- написать себе письмо и отправить обычной почтой.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я говорю себе то, что помогает мне выработать здоровую самооценку.

УПРАЖНЕНИЕ 8

ПРАВДА

О ЦЕННОСТИ

ЧЕЛОВЕКА

ЗНАЙ

Все, кто когда-либо родился на свет, имеют свою ценность и значение. Исключений не бывает. Это относится и к тебе.

Бывают времена, когда ты уверен, что с тобой что-то не так. Ты можешь думать, что другие ценны и значимы, а ты по какой-то причине — нет. Думать, что где-то глубоко внутри ты бракованный.

Сложно иметь здоровую самооценку, если твердо верить в собственную ущербность. Такого рода убеждение меняет наш взгляд на все вокруг: на наши отношения, достижения, занятия. Оно постоянно нависает над нами, как тень.

Важно понимать, что это убеждение ошибочно. Даже если оно кажется верным, в этом случае доверять своим мыслям нельзя. Неважных и незначимых людей не существует. В роддоме нет двух отдельных палат для ценных новорожденных и для младенцев, появившихся на свет напрасно. Каждое рождение человека — чудо, пусть наши мысли иногда и говорят об обратном.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Вспомни новорожденного младенца, которого ты знаешь. Если у тебя нет знакомых с маленькими детьми, придумай его — представь, как крохотный ребеночек, совершенно беспомощный и зависимый от взрослых, делает первые вдохи. Подумай о чуде его рождения, подумай о его невинности. А теперь отметь, что из перечисленного ниже врач может сказать его родителям.

- «Ваш ребенок хуже других».
- «Видимо, у этого ребенка нет никаких достоинств».
- «У вас родился бестолковый ребенок».

- «У новорожденного нет никакого потенциала».
- «Ребенок неправильный».
- «Ребенок, похоже, ни на что не годен».

Мысль, что врач скажет о ребенке нечто подобное, может показаться абсурдной, и это действительно так. Не менее абсурдно думать таким образом о себе. Когда-то ты был тем самым младенцем — и со временем ты не стал менее ценным.

Нарисуй себя новорожденного или приклей свою младенческую фотографию. На строке ниже напиши свое полное имя.

Перепиши это утверждение: «Человек ценен безусловно — от рождения и навсегда. Его достижения, неудачи и внешние обстоятельства на это не влияют».

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Перечисли ситуации, когда ты считал себя ущербным и не имеющим ценности человеком.

.....

.....

.....

Напиши, что ты в такие моменты себе говорил.

.....

.....

.....

Приведи любые факты, любую проверяемую информацию, которая подтверждает, что у тебя и в самом деле нет никакой ценности (например, так сказано в твоём свидетельстве о рождении, копия которого имеется у тебя под рукой).

.....

Расскажи, почему ты считаешь, что ты хуже других и не имеешь ценности.

.....

.....

.....

Своими словами напиши обязательство перестать верить в эту чушь.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я ценен и важен от рождения — так же, как каждый появившийся на свет ребенок.

УПРАЖНЕНИЕ 9

СОВЕРШЕНСТВО

В РАЗНООБРАЗИИ

ЗНАЙ

Ты генетически запрограммирован быть собой и только собой. Следовательно, ты сможешь добиться успеха, только следуя собственному пути, только максимально совершенствуя себя.

Когда человек недоволен тем, какой он есть, он иногда смотрит на других и мечтает стать таким же. Бывает, что мы даже пытаемся подражать кому-то. Однако это верный путь к поражению. Нельзя стать другим человеком — это так же невозможно, как орлу превратиться во фламинго, а сосне — в дуб.

Разнообразие и разнородность — естественное состояние Вселенной, и великое множество видов деревьев, насекомых, птиц, цветов и животных только подтверждает эту истину. Люди тоже бывают разного роста, телосложения и цвета кожи, и такое разнообразие существует неспроста. Различия между нами нужны для того, чтобы ни одна задача в природе не осталась невыполненной. Жизнь должна быть разнообразной — и растительная, и животная, и человеческая.

Каждое отдельное человеческое существо представляет собой уникальное сочетание клеток, генов, идей, чувств, талантов и умений. Чтобы добиться успеха в жизни, надо с радостью признать это и идти по своему уникальному пути. Если посвятить все силы тому, чтобы стать кем-то другим — пусть даже, с нашей точки зрения, кем-то «более хорошим», — поражение неизбежно. Здоровую самооценку дает только стремление сделать лучше собственную личность.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Опиши, что произошло бы, если бы в мире был только один вид растений.

.....
.....

Опиши, что произошло бы, если бы существовал только один вид животных.

.....
.....
.....

Подумай о человеке, которым ты иногда хочешь быть. Если ты каждый день будешь тратить все свои силы, чтобы стать им, сможешь ли ты добиться успеха?

.....
.....
.....

Что случилось бы в мире, если бы у всех были одинаковые таланты и умения?

.....
.....
.....

Что произошло бы, если бы у всех была одна и та же работа?

.....
.....
.....

Что было бы, если бы все выглядели одинаково?

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Нарисуй сценку из воображаемого мира, где все формы жизни одинаковы. Помни, что одинаковыми должны быть все представители каждой категории — растения, звери, люди, насекомые и так далее.

Посмотри на свою картинку и опиши, какие мысли и чувства у тебя вызывает такой мир.

Теперь нарисуй сцену из реального мира, но без разнообразия. Допустим, если у тебя есть добродушный, спокойный лабрадор и энергичный терьер — на картин-

ке оба питомца должны выглядеть одинаково. Если с одним другом ты любишь заниматься спортом, а у другого отличное чувство юмора и с ним здорово смотреть кино, нарисуй обоих одинаковыми.

Посмотри на картинку и опиши свои мысли и чувства по поводу такого мира.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Будь собой — придешь к успеху. Попытаешься быть кем-то другим — потерпишь поражение.

УПРАЖНЕНИЕ 10

О ТЕЛЕ



Твое тело никак не связано с твоей ценностью. Оно чудесноеместилище, в котором ты живешь на нашей планете. Каждый человек получает свое тело и должен о нем заботиться. У всех оно в конце концов изнашивается. Исключений не бывает.

ИСТОРИЯ ТАРЫ

Когда Тара вернулась домой с соревнований по гимнастике, она чувствовала себя прекрасно: ей удалось получить свой самый высокий балл за упражнения на батуте, а еще тем утром она отлично выполнила контрольную по химии. Прежде чем засесть за домашнюю работу, она решила расслабиться, взяла журнал мод и устроилась поудобнее. Через несколько минут она почувствовала, что счастье испаряется. Перед ней была реклама купальников: модели на фотографиях казались гораздо выше и стройнее нее, у всех была идеальная кожа, все выглядели беззаботными и счастливыми, рядом с каждой был красивый парень. «Какая разница, что я хорошо учусь и прыгаю на батуте? — подумала она. — Я все равно никогда не буду выглядеть как они».

На следующий день в школе было собрание. Приглашенный лектор рассказывала о том, как фотографии моделей готовят к публикации. Несколько кликов мышкой — и глаза становятся больше, бедра — уже, мышцы — более подтянутыми. «Важно понимать, что реклама — это не реальность, а картинка, которую почти всегда ретушируют», — отметила лектор.

Она говорила и о том, что тело человека — это большой бизнес: «Каждый год миллиарды долларов тратятся на то, чтобы поддерживать веру, будто бы самое главное — это как наше тело выглядит, будто определенная внешность подарит нам счастье и решит все проблемы. Если внушить нам эту идею, нам можно будет с легкостью продавать косметику и диетические продукты. Индустрия заработает на этом кучу денег. Поскольку изображения моделей — это картинки, а не реальность, сравниться с ними мы не сможем никогда, и продавать нам товары можно будет бесконечно. Однако у нас есть выбор. Не нужно позволять бизнесу контролировать нас. Можно думать о себе и помнить,

что наши внутренние качества важнее параметров тела. Можно чувствовать благодарность, что наши удивительные тела ежесекундно нам служат».

Затем лектор рассказала, как легко забыть об истинном предназначении тела: видеть, слышать, думать, прикасаться, переваривать пищу, отдыхать, исцелять, чувствовать вкус, перемещаться из одного места в другое, воспроизводить жизнь. «Зацикливаясь на внешнем, мы забываем обо всех этих чудесах, — сказала она, — и попутно вредим самооценке. Нельзя покупаться на ложные утверждения, будто ценность человека связана с его внешностью и что можно стать счастливее, если быть выше, ниже, стройнее, более или менее мускулистым, с более чистой, светлой или темной кожей или если носить другую одежду».

Тара подумала о том, что тело верно служило ей во время гимнастики, а мозг прекрасно работал на уроке химии, и решила, что не стоит тратить силы на ненависть к своему телу и внешнему облику.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Вклей в книгу две свои фотографии — детскую и сегодняшнюю.

Со временем тело естественным образом меняется. Перечисли перемены, которые ты заметишь на этих снимках, а затем подчеркни те, которые отражаются на твоей неотъемлемой ценности как человека.

.....

.....

.....

Ниже перечислены части тела. Напиши рядом с ними, какой цели они служат, и поставь звездочки у тех, которым ты признателен.

Вены:

Легкие:

Сердце:

Коленные чашечки:

Ногти на ногах:

Пищеварительная система:

Локти:

Глазные яблоки:

Барабанные перепонки:

Кожа:

Соски:

Вкусовые луковицы:

Кости ног:

Пальцы:

Зубы:

Ноздри:

Пупок:

Половые органы:

Этих людей будут помнить еще много поколений. Обведи тех, чей вклад в общество связан с внешним видом.

Мартин Лютер Кинг

Уильям Шекспир

Авраам Линкольн

Альберт Эйнштейн

- Мать Тереза*
- Флоренс Найтингейл*
- Махатма Ганди*
- Христофор Колумб*
- Нельсон Мандела*
- Элеонора Рузвельт*
- Мария Склодовская-Кюри*
- Джоан Роулинг*
- Томас Эдисон*
- Юлий Цезарь*
- Галилео Галилей*

Расскажи, чем ты хочешь запомниться людям и какую пользу принести человечеству. Ты хочешь запомниться своим внешним видом? Положительными изменениями в обществе? Любовью или заботой, которую ты даришь другим? Помощью тем, кто в ней нуждается? Карьерными достижениями? Чем-то еще?

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Несколько дней записывай, что в средствах массовой информации говорят о человеческом теле. Обведи буквы П рядом с теми сообщениями, которые ты считаешь правдой, и знак доллара — у тех, которые нацелены на извлечение прибыли.

П \$

.....

П \$

.....

П \$

.....

П \$

.....

П \$

.....

П \$

П \$

П \$

П \$

Расскажи, как сообщения со знаком доллара отражаются на твоей самооценке.

.....
.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я не позволю бизнесу оценивать мое тело.

УПРАЖНЕНИЕ 11

ОБ ОШИБКАХ



Все люди несовершенны, и ты не исключение. Идеал недостижим в самом прямом смысле, и ты, как и все остальные, вплоть до самой смерти будешь неизбежно совершать ошибки. С твоей ценностью это никак не связано.

ИСТОРИЯ ДЖЕКА

Когда Джек услышал свисток, ему захотелось провалиться сквозь пол спортзала. Он пропустил решающий гол, и из-за этого его команда проиграла турнир. А с ней — вся школа. Весь город! Он пошел в раздевалку. Ему хотелось выскользнуть на улицу, не попавшись никому на глаза.

В раздевалку начали входить другие игроки. Они хлопали Джека по плечу и поздравляли с хорошей игрой. «Не переживай, на следующий год выиграем», — сказал один. Однако в воздухе висело разочарование. Джек ненавидел себя за то, что подвел товарищей. Он не стал принимать душ и переодеваться и взял свои вещи. Ему просто хотелось уйти.

— Эй, Джек! Надо поговорить!

Это был тренер Андерсон. Он приобнял парня, повел его к парковке и пригласил сесть в машину.

— Честно говоря, у меня нет настроения разговаривать, — признался Джек. — И без того плохо.

— Тогда просто послушай, — сказал тренер. И рассказал Джеку о том, как в колледже пропустил в решающей игре такой же удар и чувствовал, что никогда больше не сможет посмотреть в глаза товарищам по команде.

— Вы? — изумился Джек. — Но вы же классный игрок и превосходный тренер!

— Все мы иногда что-нибудь портим. Человеку свойственно ошибаться. Ты замечал, что на клавиатуре всегда есть кнопка *Delete*? Такие клавиатуры вручают не каким-то определенным людям, а всем по умолчанию, потому что ошибки делают все.

Если ты будешь считать свои ошибки обычными житейскими ситуациями, которые дают возможность учиться и расти, ты автоматически превратишь их во что-то позитивное. Говорят, Томас Эдисон пытался сделать лампочку девятьсот с лишним раз. Когда его спросили, что он думает по поводу своих поражений, он ответил: «У меня не было никаких поражений — я просто нашел восемьсот девяносто девять способов не сделать лампочку».

ПОПРОБУЙ ЭТО

На отдельном листе бумаги записывай человеческие ошибки. Может быть, младший брат бежал и споткнулся, а папа пролил кофе. Или, может быть, ты видел дорожное происшествие. Ошибок бесконечное множество. Посмотри, сколько времени уйдет на то, чтобы насчитать сотню ошибок, включая собственные.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Чтобы изменить свое самоощущение, измени свои мысли. Во-первых, составь список всех негативных мыслей, которые у тебя появляются, когда ты делаешь ошибку.

Теперь вычеркни их и напиши новые, позитивные фразы, которые помогут тебе принять свое несовершенство и улучшить самоощущение.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вспомни, за какую недавнюю ошибку ты себя ругаешь. Теперь закрой глаза, сделай несколько очищающих вдохов и расслабься. Представь, что ты совершаешь ту же самую ошибку, но на этот раз реагируешь исходя из здоровой самооценки. Что ты сделаешь и скажешь по-другому? Представь, что ты относишься к себе с сопереживанием и мыслишь рационально — все это элементы адекватной самооценки.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Моя цель — не перестать делать ошибки, а пользоваться ими, чтобы чему-то научиться и стать лучше.

УПРАЖНЕНИЕ 12

О СРАВНЕНИЯХ



ЗНАЙ

Здоровая самооценка не связана со сравнениями и существует независимо от достижений и неудач других людей. Она может укрепиться, если перестать сравнивать свое уникальное «я» с кем-то еще.

Может быть, ты получил дневник с отметками и думаешь, что ты не такой умный, как брат или сестра. Может быть, ты считаешь, что знакомые ребята привлекательнее, увереннее в себе, богаче, талантливей, имеют больше друзей. Когда ты сравниваешь себя с ними, тебе становится хуже.

Или наоборот: кто-то в школе испытывает трудности с общением, и ты радуешься тому, что популярнее его. Или радуешься, что справился с контрольной лучше товарища. Твое самоощущение может также улучшиться оттого, что какой-то другой человек не такой привлекательный, живет в другом районе, чаще влипает в неприятности и не может вписаться в коллектив.

Сравнение с другими может на время поднять или снизить самооценку. Однако такие взлеты и падения оторваны от реальности, ведь, как только мы сравним себя с кем-нибудь еще, чувства опять поменяются. Если наша самооценка зависит от того, с кем мы себя сравниваем, ее нельзя назвать по-настоящему здоровой.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Сначала запиши трех человек, сравнение с которыми улучшает твоё самоощущение. Обведи на шкале самооценки число, которое показывает, как ты чувствуешь себя в сравнении с ними.

1.
2.
3.

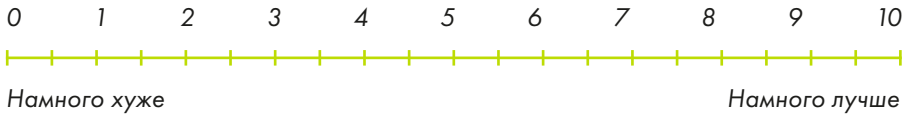
Шкала самооценки



А теперь запиши трех человек, сравнение с которыми ухудшает твоё самоощущение. Обведи на шкале самооценки число, которое показывает, как ты чувствуешь себя в сравнении с ними.

1.
2.
3.

Шкала самооценки



Если ты отметил на этих шкалах разные уровни самооценки, расскажи почему. Затем объясни, почему такие сравнения не формируют по-настоящему здоровую самооценку.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Посмотри на приведенные ниже утверждения и отметь, правда это или нет.

- Моя ценность как человека действительно меняется, когда я сравниваю себя с кем-то еще.*
- Я становлюсь более ценным, когда сравниваю себя с другими, и моя самооценка растет.*
- Я становлюсь менее ценным, когда сравниваю себя с другими, и моя самооценка падает.*
- Мое самовосприятие меняется, когда я сравниваю себя с тем или иным человеком.*
- Мое самоощущение меняется, когда я сравниваю себя с тем или иным человеком.*
- Моя подлинная ценность как человека остается неизменной, даже если сравнить себя с кем-то еще.*
- Моя подлинная ценность как человека остается неизменной независимо от того, способствуют мои мысли здоровой самооценке или нет.*

Попытайся целый день не сравнивать себя с другими. Такого рода мысли все равно будут у тебя появляться, но если ты их заметил — старайся реагировать иначе. Можно попробовать сознательно их блокировать, менять или просто позволить им существовать, но не идти у них на поводу.

Расскажи, каково было перестать сравнивать себя с другими.

Как ты думаешь, как изменилось бы твое самоощущение, если бы ты полностью перестал сравнивать себя с кем-то еще?

.....

.....

.....

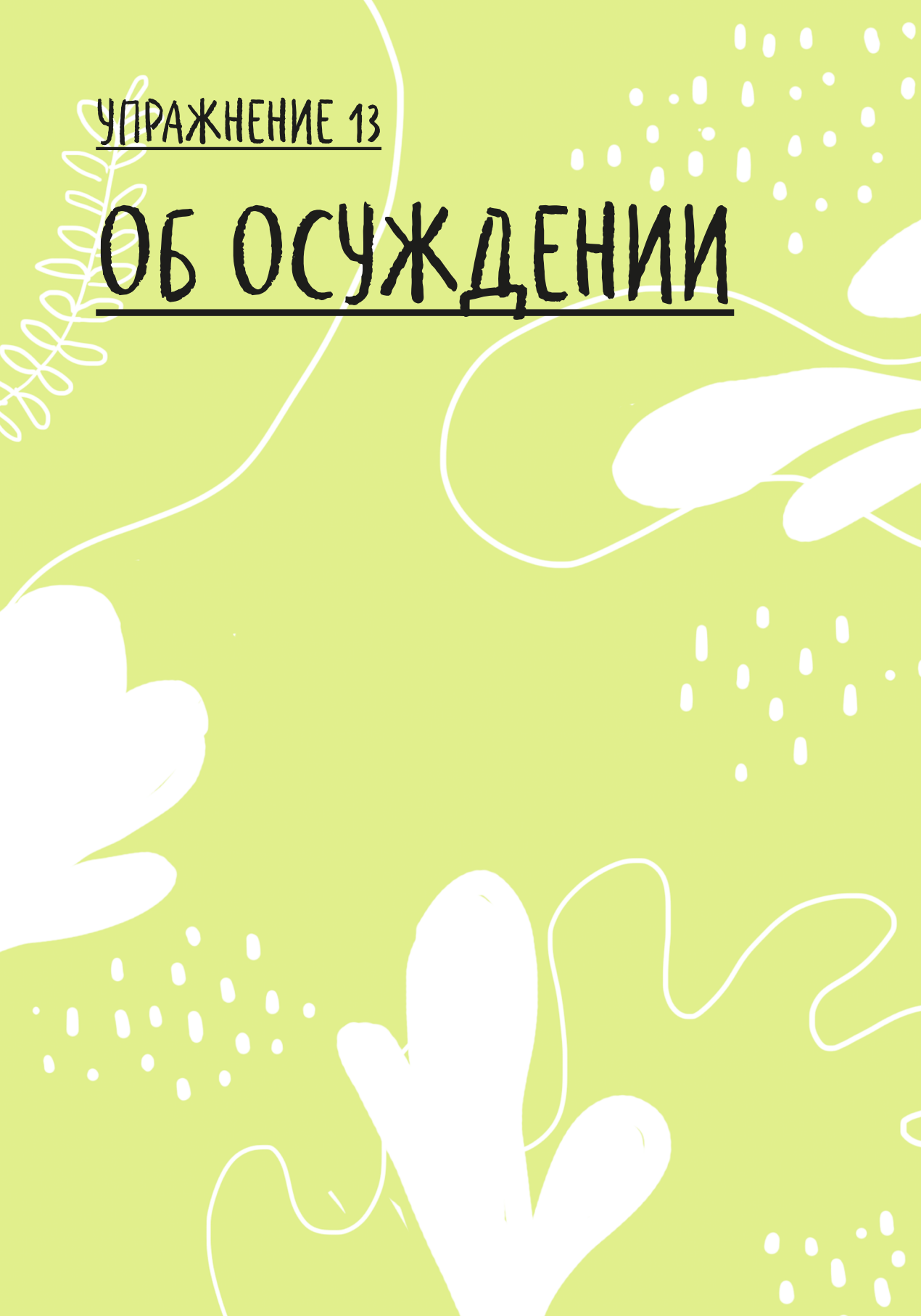
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Когда я сравниваю себя с другими людьми, моя ценность не меняется.

УПРАЖНЕНИЕ 13

ОБ ОСУЖДЕНИИ



ЗНАЙ

Люди часто судят друг друга, потому что это помогает им на какое-то время почувствовать себя лучше. Тот, кто тебя принижает, может полагать, будто он лучше, чем ты. То же самое, если кого-то принижает ты сам. Но это неправда. Ценность человека как истина — она не зависит от того, что кто-то думает. Человек со здоровой самооценкой это признаёт, не нуждается в том, чтобы судить других, и не беспокоится по поводу чужих суждений о себе.

ИСТОРИЯ МЭГГИ

Мэгги стояла с подругами у шкафчика в раздевалке. Когда вошла Кори, две девочки закатили глаза.

— Просто не представляю, как можно так нарядиться в школу, — заметила одна.

— Что ты хочешь? — ответила другая. — Она просто чокнутая.

На уроке естествознания Мэгги услышала, как ребята грубо отзываются о представителях одного меньшинства — они смеялись, делали обобщения и критиковали тех, кого не знают.

Вечером на прогулке Зак, хороший друг Мэгги, обозвал ее эгоисткой за то, что она отказалась соврать его девушке по его просьбе. Мэгги очень обиделась и ушла. Дома мама заметила, что что-то не так, и спросила, в чем дело.

— Я устала от того, что люди так плохо друг о друге отзываются, — сказала Мэгги. — Зачем мы так себя ведем? Зачем постоянно говорить о других подлые и несправедливые вещи?

Она рассказала маме обо всем, что произошло.

— Люди обычно оценивают других, чтобы считать себя лучше, — ответила мама. — Критикуя чей-то внешний вид или образ жизни, где-то в глубине души мы думаем: «А сам я не такой!» Бывает, что люди несправедливо выливают на других собственные негативные чувства.

Твои подруги и одноклассники, наверное, чувствовали свое превосходство, когда говорили такие вещи, а Зак испытывал раздражение из-за проблем с девушкой или вину из-за того, что просил тебя соврать ради него. Критикуя тебя, он прятал свои истинные чувства. Именно поэтому важно не принимать эти суждения на свой счет. Они больше свидетельствуют о говорящем, а не о том, кого он оценивает.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Осуждая других, мы не становимся лучше и ценнее, чем они. Оценка не делает нас правыми, а их — неправыми. Это приводит лишь к тому, что мы временно (и ошибочно) думаем о самих себе лучше.

В течение дня обращай внимание на оценивающие утверждения, которые ты слышишь от окружающих. Попытайся вспомнить и записать как минимум по два утверждения от представителей каждой из перечисленных ниже категорий.

Семья

Друзья

Знакомые

.....

.....

Незнакомцы

.....

.....

Я сам

.....

.....

Критика, высказанная в каких-то из этих утверждений, была правдивой?

.....

.....

Объясни, по какой причине могут быть произнесены перечисленные ниже фразы.

«Она заносчивая, потому что отличница. Она наверняка зануда, потому что только и делает, что учится».

.....

.....

«Народ в том районе просто ужас. Как хорошо, что я не оттуда».

.....

.....

«Он красивый, но девушки общаются с ним только ради того, чтобы их видели с симпатичным парнем».

.....

.....

«Почему ты всегда такой довольный? Это просто бесит».

.....
.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Попробуй целый день не оценивать других. Если заметишь такого рода мысли — попытайся заменить их более спокойными, принимающими других людей. Опиши две ситуации, в которых тебе удалось изменить ход своих мыслей.

1.
2.

Расскажи, каково было отказаться от осуждения.

.....
.....

Опиши, когда ты последний раз слышал негативное суждение о себе.

.....
.....

Что ты тогда себе сказал? Какие чувства вызвали эти мысли? Как это повлияло на твою самооценку?

.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Чужие суждения не меняют мою ценность.

УПРАЖНЕНИЕ 14

ТВОЕ

ПОДЛИННОЕ

«Я»

ЗНАЙ

Твое подлинное «я» — это твое состояние до того, как на тебя повлияют ожидания и мнения других людей. Многие так сильно стремятся стать кем-то еще, что теряют подлинное «я». Чем более здоровая самооценка у человека, тем лучше он знает и выражает свое подлинное «я» и больше ему доверяют.

ИСТОРИЯ ДЖЕЙМИ

Подруги Джейми очень увлекались лошадьми. Они два раза в неделю занимались верховой ездой и вдобавок в свободное время помогали в конюшне. Саму Джейми лошади совершенно не интересовали, но ради подруг она прикидывалась, что это не так. Она даже попросила подарить ей на день рождения специальные ботинки, брала после школы уроки и тоже проводила время в конюшне.

Однажды, когда Джейми ухаживала за лошадью, Виви, хозяйка конюшни, сказала:

— У тебя такой вид, как будто твои мысли в миллионе километров отсюда! О чем ты думаешь?

— О беге, — ответила Джейми. — Сегодня запись в команду по кроссу. Я просто обожаю бегать и всегда хотела в нее попасть.

— Так почему ты до сих пор здесь? — спросила Виви.

— Ну, здесь мои подруги, мне нравится проводить с ними время. И потом, любить лошадей так здорово...

— По-моему, ты сюда ходишь из-за чужих желаний, а не из-за собственных, — сказала Виви. — Ты не исходишь из своего подлинного «я». Подумай, что ты чувствуешь, когда бежишь, а что — когда приходишь сюда?

— Когда я занимаюсь бегом, ощущения просто фантастические, — сказала Джейми. — Может, это смешно, но я чувствую себя в своей стихии, как будто я родилась для бега. А здесь... Я чувствую себя немного не на своем месте — как будто я просто заглянула в гости.

— Потому что это и в самом деле так, — ответила Виви. — Ты заглянула в жизни своих подруг. По-моему, тебе пора домой, в собственную жизнь. Слушай свое подлинное «я», запишись в команду и начни бегать!

ПОПРОБУЙ ЭТО

Совсем маленькие дети обычно сохраняют связь со своим подлинным «я»: на них еще не успело повлиять чужое мнение. Постарайся вспомнить, что тебе в детстве нравилось делать, как играть, с кем проводить время.

Перечисли, чем ты занимаешься сейчас. Оцени эти занятия по шкале соответствия своему подлинному «я» от 1 (не соответствует) до 10 (полностью соответствует). Рядом с оценкой поясни, зачем ты это делаешь, если это не совпадает с твоим подлинным «я».

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Отметь букву «Я» рядом с тем, что ты делаешь, исходя из своего подлинного «я». Отметь буквы ДФ (другие факторы) там, где ты делаешь что-то по другим соображениям. Рядом с каждым таким вариантом укажи эти факторы. Например, «Заставляют родители», «Хочу вписаться в коллектив», «Это против правил», «Мы не можем позволить себе то, что я хочу», «Это круто».

«Я»
 ДФ
 Что я надеваю в школу

.....

.....

.....

«Я» ДФ **Что я ношу за пределами школы**

.....

.....

.....

«Я» ДФ **Что я ем на обед**

.....

.....

.....

«Я» ДФ **Чем я занимаюсь по выходным**

.....

.....

.....

«Я» ДФ **С кем я дружу**

.....

.....

.....

«Я» ДФ **Как я провожу лето**

.....

.....

.....

«Я» ДФ **Что я читаю**

.....

.....

.....

- «Я» ДФ **Какую музыку я слушаю**

.....

.....

.....

- «Я» ДФ **На что я трачу деньги**

.....

.....

.....

Опиши, что бы ты изменил в этих занятиях, если бы действовал исходя исключительно из своего подлинного «я».

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Поставь галочки напротив слов, которые, как ты считаешь, тебя описывают. Затем обведи те, которые соответствуют твоему подлинному «я» (отмечать можно два раза). В пустых строках добавь собственные слова.

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> ни на что не годный | <input type="radio"/> принимающий | <input type="radio"/> нуждающийся |
| <input type="radio"/> одинокий | <input type="radio"/> активный | <input type="radio"/> неуклюжий |
| <input type="radio"/> шумный | <input type="radio"/> стойкий | <input type="radio"/> тихий |
| <input type="radio"/> гибкий | <input type="radio"/> тревожный | <input type="radio"/> нечестный |
| <input type="radio"/> критичный | <input type="radio"/> сопереживающий | <input type="radio"/> спокойный |
| <input type="radio"/> счастливый | <input type="radio"/> некомпетентный | <input type="radio"/> самодовольный |

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> жестокий | <input type="radio"/> прилежный | <input type="radio"/> запутавшийся |
| <input type="radio"/> ответственный | <input type="radio"/> чувствительный | <input type="radio"/> здоровый |
| <input type="radio"/> распущенный | <input type="radio"/> добрый | <input type="radio"/> смущенный |
| <input type="radio"/> грубый | <input type="radio"/> дружелюбный | <input type="radio"/> щедрый |
| <input type="radio"/> воспитанный | <input type="radio"/> мудрый | <input type="radio"/> опустошенный |
| <input type="radio"/> надежный | <input type="radio"/> открытый | <input type="radio"/> жесткий |
| <input type="radio"/> честный | <input type="radio"/> трудолюбивый | <input type="radio"/> спортивный |
| <input type="radio"/> занятой | <input type="radio"/> испуганный | <input type="radio"/> расслабленный |
| <input type="radio"/> ленивый | <input type="radio"/> смелый | <input type="radio"/> умиротворенный |
| <input type="radio"/> жизнерадостный | <input type="radio"/> пассивный | <input type="radio"/> эгоистичный |
| <input type="radio"/> вдумчивый | <input type="radio"/> сердитый | <input type="radio"/> умный |
| <input type="radio"/> любящий | <input type="radio"/> творческий | <input type="radio"/> депрессивный |
| <input type="radio"/> говорливый | <input type="radio"/> обособленный | <input type="radio"/> предвзятый |
| <input type="radio"/> разочарованный | <input type="radio"/> подавленный | <input type="radio"/> уверенный |
| <input type="radio"/> грустный | <input type="radio"/> любопытный | <input type="radio"/> агрессивный |
| <input type="radio"/> скучающий | <input type="radio"/> верный | |

.....
.....

Совпадают ли проставленные тобой отметки?

.....
.....

Что говорит это упражнение о твоём подлинном «я»?

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я могу открыть и исследовать свое подлинное «я».

УПРАЖНЕНИЕ 15

КТО ТЫ

ДЛЯ РОДНЫХ



ЗНАЙ

Члены семьи могут повлиять на твои мысли, чувства и модель поведения. Ты можешь играть определенную роль в семье. Ты можешь пытаться жить согласно ожиданиям своих близких. Ты можешь восставать против членов семьи или пытаться им угодить. Одни решения ты принимаешь исходя из твоего подлинного «я», другие — нет.

ИСТОРИЯ МЭДДИ

Родители Мэдди постоянно ссорятся. Иногда их ссоры проходят очень бурно, они сопровождаются бранью и угрозами. Бывает, что один из них или оба уходят из дома, хлопая дверью. Это противостояние пугает девочку. Дома она в основном тратит время на безуспешные попытки помирить родителей.

ИСТОРИЯ ДЖЕККИ

Старший брат Джекки — звезда реслинга, отличник и всеобщий любимец. По сравнению с ним она чувствует себя неудачницей и из-за этого ввязалась в неприятности в школе. На самом деле ей не хотелось делать ничего плохого, однако такие поступки, по крайней мере, привлекали к ней внимание, и это казалось ей лучше, чем жить в тени брата.

ИСТОРИЯ НИКА

Мама Ника много лет испытывает финансовые трудности, и их семью часто выселяют из дома за неуплату. Чтобы помочь родным, Нику приходится работать по выходным, присматривать после школы за младшими братьями и готовить ужин, когда мама задерживается на работе. Ник понимает, что близкие зависят от него, и никогда их не подводит.

ИСТОРИЯ КАРЛОСА

Карлос всегда мечтал стать учителем. Он обожает возиться с маленькими детьми: учит их кататься на велосипеде, решать задачки по математике, наблюдать за падающими звездами. Однако родители Карлоса — адвокаты. Они хотят, чтобы он пошел по их стопам и поступил в юридическую школу. Чтобы им угодить, Карлос записался на курс политологии, хотя его гораздо больше интересует репетиторство, которым он занимается после школы.

Ситуация в семье и ожидания родных воздействуют на нашу жизнь и формируют роль, которую мы играем в отношениях с родственниками: человек может быть «карьеристом», «бунтарем», «опекуном», «клоуном», «козлом отпущения». Даже когда мы обретаем независимость, семья продолжает влиять на наши решения, поведение, личность и самооценку. Иногда это заставляет нас выбирать то, что согласуется или не согласуется с нашим подлинным «я».

ПОПРОБУЙ ЭТО

В пронумерованных строках ниже:

- 1) расскажи, как, по твоему мнению, на этих подростков влияют семейные обстоятельства;
- 2) назови одну из предложенных на следующей странице ролей, которые они берут на себя в той или иной ситуации, или придумай свой вариант;
- 3) объясни, совпадает или не совпадает эта роль с подлинным «я» героев.

Мэдди

1.
2.
3.

Джекки

1.
2.
3.

Ник

1.
2.
3.

Карлос

1.
2.
3.

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> клоун | <input type="radio"/> маленький ребенок | <input type="radio"/> босс |
| <input type="radio"/> интеллеktуал | <input type="radio"/> главнокомандующий | <input type="radio"/> правдоруб |
| <input type="radio"/> критик | <input type="radio"/> соблюдающий | <input type="radio"/> герой |
| <input type="radio"/> любитель дисциплины | <input type="radio"/> правила | <input type="radio"/> паинька |
| <input type="radio"/> подстрекатель | <input type="radio"/> бунтарь | <input type="radio"/> вольный дух |
| <input type="radio"/> моралист | <input type="radio"/> неудачник | <input type="radio"/> превосходящий |
| <input type="radio"/> хулиган | <input type="radio"/> миротворец | <input type="radio"/> ожидания |
| <input type="radio"/> опекун | <input type="radio"/> нейтральная сторона | <input type="radio"/> крепкий орешек |
| <input type="radio"/> советчик | <input type="radio"/> судья | <input type="radio"/> обвинитель |
| <input type="radio"/> карьерист | <input type="radio"/> козел отпущения | |

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Мы оставили страницу 88 пустой. Нарисуй на ней всех членов своей семьи, включая себя. Напиши их имена и роли, которые, по твоему мнению, они играют. Выбери вариант из приведенного выше списка или предложи собственный.

Расскажи, каково это — играть роль, которую тебе дали в твоей семье.

.....

.....

Напиши, что, по-твоему, твоя семья от тебя ожидает.

Мысли:

.....

.....

Слова:

.....
.....

Чувства:

.....
.....

Поведение:

.....
.....

Насколько ты следуешь своему подлинному «я», когда стремишься соответствовать ожиданиям семьи? Поставь рядом с каждым из написанных выше утверждений оценку — от 1 (не следую) до 10 (следую).

Если бы у семьи не было ожиданий в отношении тебя, расскажи, что из вышеперечисленного ты продолжил бы делать, а что сделал бы по-другому.

.....
.....

Как ты думаешь, как отношения с родными отражаются на твоей самооценке?

.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Если критически оценить ту роль, которую я играю в семье, я смогу найти свое подлинное «я».

УПРАЖНЕНИЕ 16

КТО ТЫ

ДЛЯ СВОИХ

ДРУЗЕЙ

ЗНАЙ

Друзья могут повлиять на то, что ты думаешь, чувствуешь и делаешь. Ты можешь играть определенную роль в группе сверстников и пытаться соответствовать их ожиданиям. Ты можешь пытаться вписаться в коллектив и угодить друзьям, а можешь оставаться собой, отличаясь от них. Одни решения ты принимаешь исходя из твоего подлинного «я», другие — нет.

ИСТОРИЯ МАРИИ

Эми и Ханна — лучшие подруги Марии. Девочки познакомились еще в детском саду и отлично проводят время вместе: ходят по магазинам и в кино, ночуют друг у друга. Когда Мария поступила в колледж и начала играть в волейбол, она сблизилась с Ноа и Эмили. Мария оказалась сильным игроком, и новые друзья поддерживали ее. С ними она говорила исключительно о спорте и чувствовала уверенность, что когда-нибудь получит стипендию благодаря своим спортивным достижениям.

То, что друзья делились на две группы, иногда смущало Марию. С Эми и Ханной она внимательнее следила за внешностью и чаще говорила о парнях. С Ноа и Эмили — носила футболки и тренировочные костюмы, считала себя спортсменкой и выбирала более здоровую пищу.

Марии нравилось и то и другое, но она начала чувствовать себя двумя разными людьми.

— А что из этого является твоим подлинным «я»? — спросила у Марии сестра.

— Наверное, понемногу и то и другое, — ответила девушка. — С Эми и Ханной мне весело, но заниматься спортом с Ноа и Эмили я тоже люблю. С одними я тусовщица, с другими спортсменка.

— Если ты меняешься, потому что искренне любишь и то и другое, значит, ты верна себе, — сказала сестра. — А если ты меняешься ради того, чтобы угодить подругам, ты просто играешь роль. Поступай так, как считаешь правильным. Настоящие друзья не бросят тебя несмотря ни на что.

ПОПРОБУЙ ЭТО

В первом столбце приведенной ниже таблицы перечисли одну или несколько групп друзей, в которые тыходишь. Дай группам разные названия, например «Клуб по интересам» или «Район». Во втором столбце напиши, какую роль или какие роли ты, как тебе кажется, играешь в этой группе. Выбери один из вариантов ниже или впиши собственный. В третьем столбце оцени по шкале от 1 (низкий) до 5 (высокий), насколько тебе комфортно в этой группе. В четвертом столбце укажи, на каком уровне — высоком, среднем или низком — находится твоя самооценка, когда ты общаешься с этими людьми.

Группа	Моя роль	Уровень комфорта	Самооценка
			Высокая Средняя Низкая
			Высокая Средняя Низкая
			Высокая Средняя Низкая

Группа	Моя роль	Уровень комфорта	Самооценка
			Высокая Средняя Низкая
			Высокая Средняя Низкая

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> тусовщик | <input type="radio"/> объединитель | <input type="radio"/> хулиган |
| <input type="radio"/> сорвиголова | <input type="radio"/> слушатель | <input type="radio"/> призрак |
| <input type="radio"/> голос разума | <input type="radio"/> советчик | <input type="radio"/> лидер |
| <input type="radio"/> миротворец | <input type="radio"/> критик | <input type="radio"/> последователь |
| <input type="radio"/> романтик | <input type="radio"/> бунтарь | <input type="radio"/> жертва |
| <input type="radio"/> шутник | <input type="radio"/> мозг | <input type="radio"/> оратор |
| <input type="radio"/> подстрекатель | <input type="radio"/> планировщик | |

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Приведи пример того, как друзья влияют на твои мысли.

.....

.....

.....

Приведи пример того, как друзья влияют на твои чувства.

.....

.....

.....

Приведи пример того, как друзья влияют на твои действия.

.....

.....

.....

Опиши, что бы ты делал по-другому, если бы друзья не оказывали на тебя влияние.

.....

.....

.....

Размести группы друзей на приведенной ниже шкале. Покажи, насколько далеко ты уходишь от своего подлинного «я», когда находишься внутри той или иной группы.



Мое подлинное «я»

Совершенно непохоже
на мое подлинное «я»

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я могу выбирать мысли, чувства и действия, исходя из своего подлинного «я».

УПРАЖНЕНИЕ 17

КТО ТЫ

ДЛЯ ОБЩЕСТВА

Общество, в котором ты живешь, может оказывать влияние на твои мысли, чувства и действия. Ты можешь вести себя определенным образом, чтобы ощутить себя его частью, а можешь стараться отделиться от него. Одни поступки могут исходить из твоего подлинного «я», другие — нет.

ИСТОРИЯ ЖАСМИН

Жасмин ненавидит свои кудрявые черные волосы и при любой возможности их выпрямляет, чтобы выглядеть как модели в журналах. Иногда ей хочется уехать в Пуэрто-Рико к двоюродным братьям и сестрам, потому что там такие волосы считаются нормальными и даже красивыми.

ИСТОРИЯ МАРКУСА

Маркус — единственный мальчик в Клубе будущих медсестер. Иногда друзья поддразнивают его и называют Сестрой Марки, а взрослые говорят: «Ты ведь, конечно, хочешь стать врачом, а не медсестрой?» Он думал о том, чтобы бросить это дело, но клуб ему очень нравится. В глубине души он чувствует, что уход за пациентами — его призвание. Он обожает помогать больным людям, но не хочет испытывать давления, связанного с обучением в медицинском вузе. Иногда его выводит из себя, что люди считают профессию медбрата какой-то неправильной.

ИСТОРИЯ ЭББИ

Эбби воспитывается в религиозной общине, где имеется много строгих правил в отношении норм поведения. Некоторые из этих ценностей она разделяет, некоторые — нет. Ей очень не нравится, когда ее считают такой же, как остальные члены ее общины. Девушка боится высказывать свои мысли вслух и поняла, что стала нарушать правила, чтобы тем самым показать окружающим, что она другая.

Чтобы сформировать собственную идентичность, надо рассматривать и изучать свои подлинные мысли и идеалы, свои убеждения и ценности. Здоровая самооценка — это в том числе сила и решимость сохранять верность своим идеалам и ценностям независимо от того, совпадают они с мнением общества или нет. Конечно, при условии, что это безопасно.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Взгляни на приведенные выше ситуации и ответь на следующие вопросы:

ЖАСМИН

Какие принятые в обществе ценности влияют на Жасмин?

Как она чувствует себя из-за этого?

Что она делает в связи с этим?

Как ты думаешь, как эта ситуация влияет на ее самооценку?

Как бы ты поступил на ее месте?

МАРКУС

Какие принятые в обществе ценности влияют на Маркуса?

Как он чувствует себя из-за этого?

Что он делает в связи с этим?

Как ты думаешь, как эта ситуация влияет на его самооценку?

Как бы ты поступил на его месте?

ЭББИ

Какие принятые в обществе ценности влияют на Эбби?

Как она чувствует себя из-за этого?

Что она делает в связи с этим?

.....
.....

Как ты думаешь, как на ее самооценку влияет эта ситуация?

.....
.....

Что бы ты сделал на ее месте?

.....
.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Отметь галочкой все, что служит для тебя источником социального давления. В пустых строках можешь добавить собственные варианты.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> радио | <input type="radio"/> политики |
| <input type="radio"/> телевидение | <input type="radio"/> религиозные лидеры |
| <input type="radio"/> интернет | <input type="radio"/> учителя |
| <input type="radio"/> рекламные щиты | <input type="radio"/> школьный персонал |
| <input type="radio"/> журналы | <input type="radio"/> члены банд |
| <input type="radio"/> социальные сети | |
| <input type="radio"/> лекторы | |

Следующие несколько дней обращай внимание, в каких ситуациях на тебя влияют принятые в обществе идеи и ценности, и записывай эти моменты. Укажи уровень воздействия на твою самооценку по шкале от 1 (низкое) до 10 (высокое): например, ты можешь заметить, что самооценка идет вверх, когда в какой-то передаче хвалят меньшинство, к которому ты принадлежишь, или вниз, если у тебя веснушки и ты видишь рекламу средства от «дурацких» веснушек.

День/ время	Случай	Источник	Самооценка (1–10)

Подумай, как изменились бы твои мысли, чувства и действия, если бы на них не влияли принятые в обществе ценности.

Опиши возможные изменения к лучшему.

.....

.....

.....

Опиши возможные изменения к худшему.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я решаю самостоятельно, позволять ли принятым в обществе ценностям влиять на меня.

УПРАЖНЕНИЕ 18

НЕ ЗНАТЬ –
НОРМАЛЬНО

Если ты точно не знаешь своего подлинного «я», чем хочешь заниматься в жизни или даже что хочешь делать через год, это вполне нормально. Большинство подростков пытаются разобраться с такого рода вещами, и ответить сразу на все вопросы невозможно.

ИСТОРИЯ КРИСТИ

Кристи чувствовала себя измотанной. Утром в школе прошло собрание по поводу карьерных возможностей, и она не переставала о нем думать. Там были представители разных областей, от фастфуда до медицины, однако Кристи не представляла, какое будущее она для себя хочет, и не могла определиться, какие курсы выбрать.

— Я даже не всегда могу понять, с кем пообедать, — призналась она школьному консультанту мистеру Уильямсу. — Иногда мне хочется сесть с подругами по танцам, с ними весело. Иногда хочется просто посидеть с Ариэль, она очень тихая. Иногда я думаю пойти в поварскую школу, а иногда — стать бухгалтером. Что со мной не так?

Мистер Уильямс заверил Кристи, что с ней все совершенно в порядке.

— Подростковый возраст — это время, когда ты проверяешь свои взгляды на мир, ищешь интересы, пробуешь дружить с разными людьми и разбираешься, каким человеком тебе удобнее всего быть, — сказал он.

— Но мне кажется, что все уже знают, кто они и чего хотят, — возразила Кристи. — Лейси собирается стать стоматологом, Бет хочет сидеть дома и воспитывать шестерых детей, а я даже не знаю точно, пойти в музыкальную группу или на хор!

— Идеи на этот счет сегодня есть у каждого, — объяснил мистер Уильямс. — Кто-то останется верен выбранному пути, но далеко не все. Чем больше мы узнаём, тем

больше растем и меняемся, и ни один из вас еще не завершил этот процесс. Это может тебя смутить и даже привести в отчаяние. Ты можешь испытывать страх, что никогда не разберешься в этих вопросах, но важно помнить, что не знать чего-то совершенно нормально. Позволь себе раскрыться постепенно, шаг за шагом.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Подумай о том времени, когда тебе было пять лет. Попытайся вспомнить, что ты знал о себе или кем хотел стать, когда вырастешь. Запиши ниже свои воспоминания, а потом проделай то же самое для других периодов своей жизни с разницей в несколько лет вплоть до текущего возраста.

5 лет

..... лет

..... лет

..... лет

..... лет

.....
.....

..... лет

.....
.....

Как менялось твое знание о себе?

.....
.....
.....

Как менялись твои мечты о будущем?

.....
.....
.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Запиши свои представления о себе и своем будущем. (Например, «Я открытый человек», «Я собираюсь записаться на курсы косметологов», «Я буду заниматься политикой».) Рядом с каждым утверждением поставь число от 1 (не очень уверен) до 5 (совершенно убежден), чтобы отразить свои чувства на этот счет.

.....
.....
.....
.....

Ниже дай себе письменное разрешение не знать всего о себе и своем будущем.



Я, , даю себе разрешение

.....

.....

.....

Дата

Подпись

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Чувствовать неопределенность в отношении своих желаний и своего будущего вполне естественно.

УПРАЖНЕНИЕ 19

УЗНАЙ,

ЧТО ТЫ

ЛЮБИШЬ,

А ЧТО

НЕ ЛЮБИШЬ

ЗНАЙ

Узнать о своем подлинном «я» можно по тому, что тебе нравится и не нравится. Больше ни у кого в мире нет именно такого сочетания любимых и нелюбимых вещей.

— Сегодня мы будем познавать себя, изучая свои предпочтения, — сказала мисс Хеннинг, преподаватель психологии в школе, где училась Оливия. — Мы каждый день принимаем сотни решений, и они в значительной степени продиктованы тем, что нам нравится, а что нет. Эти решения определяют наше поведение, немного продвигают нас по нашему пути, формируют нашу жизнь. Назовите несколько решений, которые вам приходится принимать ежедневно.

— Красную или коричневую футболку надеть, — сказал Кайл.

— Позавтракать крендельками или хлопьями, — продолжила Уиллоу.

— Посмотреть кино или отправиться по магазинам, — предположила Оливия.

— Пробежать круг по стадиону или поиграть в софтбол, — ответил Оуэн.

— Наши предпочтения отчасти связаны с прошлым опытом, — объяснила мисс Хеннинг. — Если нам что-то понравилось, нам хочется это повторить. Дело отчасти и в биологии: некоторым нравится зеленый цвет, а некоторым желтый, кто-то любит острый соус больше, а соевый меньше. Это зависит от того, как на различные варианты реагируют головной мозг и клетки организма.

— А почему мы говорим об остром и соевом соусе? — поинтересовался Кайл.

— Хороший вопрос! — улыбнулась мисс Хеннинг. — Потому что, когда мы осознаём свои предпочтения и антипатии, это помогает нам почувствовать собственное «я». Мы начинаем лучше понимать, кто мы такие и почему.

ПОПРОБУЙ ЭТО

В каждой паре выбери вариант, который тебе больше нравится.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> идти | <input type="radio"/> ехать на велосипеде |
| <input type="radio"/> готовить | <input type="radio"/> есть в ресторане |
| <input type="radio"/> писать | <input type="radio"/> говорить |
| <input type="radio"/> быть сосредоточенным | <input type="radio"/> мечтать |
| <input type="radio"/> книги | <input type="radio"/> телевизор |
| <input type="radio"/> быть дома | <input type="radio"/> отправиться в поездку |
| <input type="radio"/> самолет | <input type="radio"/> поезд |
| <input type="radio"/> твердый | <input type="radio"/> мягкий |
| <input type="radio"/> ванна | <input type="radio"/> душ |
| <input type="radio"/> быстро | <input type="radio"/> медленно |
| <input type="radio"/> официальный | <input type="radio"/> неформальный |
| <input type="radio"/> мясо | <input type="radio"/> овощи |
| <input type="radio"/> комедия | <input type="radio"/> драма |
| <input type="radio"/> кола | <input type="radio"/> вода |
| <input type="radio"/> наедине | <input type="radio"/> вместе |
| <input type="radio"/> сандалии | <input type="radio"/> кроссовки |
| <input type="radio"/> кудрявые волосы | <input type="radio"/> прямые волосы |
| <input type="radio"/> темный | <input type="radio"/> светлый |
| <input type="radio"/> хранить | <input type="radio"/> выбрасывать |
| <input type="radio"/> холодный | <input type="radio"/> горячий |
| <input type="radio"/> числа | <input type="radio"/> слова |
| <input type="radio"/> день | <input type="radio"/> ночь |
| <input type="radio"/> пустыня | <input type="radio"/> горы |
| <input type="radio"/> давать | <input type="radio"/> получать |
| <input type="radio"/> рок | <input type="radio"/> рэп |
| <input type="radio"/> школа | <input type="radio"/> работа |
| <input type="radio"/> воздух | <input type="radio"/> земля |
| <input type="radio"/> джинсы | <input type="radio"/> спортивные штаны |
| <input type="radio"/> сахар | <input type="radio"/> соль |
| <input type="radio"/> город | <input type="radio"/> деревня |

- структура
- весна
- суша
- играть
- ситкомы
- разговаривать

- поток
- осень
- море
- смотреть
- новости
- слушать

В таблице ниже напиши свои самые любимые и нелюбимые вещи:

	Люблю	Ненавижу
Фильм		
Блюдо		
Песня		
Цвет		
Урок		
Актер		
Вид спорта		
Животное		
Музыка		
Напиток		
Игра		
Писатель		
Телепередача		
Хобби		
Город		
Занятие		
Книга		
Месяц		

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Представь, что ты можешь стать любым живым существом, кроме человека. Кем бы ты хотел быть и почему? Подумай об этом. Ты хочешь летать, плавать, бегать, ползать? Жить на воле, в зоопарке, у кого-нибудь дома или во дворе?

Если бы ты мог стать любым блюдом, чем бы ты стал и почему? Ты был бы пряным? Сладким? Горьким? Тебя надо было бы есть горячим или холодным? Ты был бы главным блюдом или гарниром?

Сравни описание своего животного и блюда. У них есть схожие качества? Если они непохожи, расскажи, чем они отличаются.

Расскажи, что, по твоему мнению, говорит о тебе твой выбор.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

То, что я люблю и не люблю, помогает мне понять, кто я.

УПРАЖНЕНИЕ 20

ИССЛЕДУЙ

СВОИ МЕЧТЫ

ЗНАЙ

Ты можешь узнать свое подлинное «я», изучая свои мечты, идеи и цели. Желания, сны, целенаправленные размышления и свободный поток мыслей — все это под- сказки, какой ты есть на самом деле и чего на самом деле хочешь.

— Сегодня мы поговорим о наших мечтах, — сказала мисс Хеннинг. — Мечтая о будущем, мы обычно представляем себе ситуации и людей, которые нам больше всего нравятся. Может быть, ты воображаешь себя на доске почета или на концерте либо что ты встречаешься с кем-то или берешь отпуск.

— Я мечтаю когда-нибудь поехать туда, где есть пальмы и пляж, — сказала Уиллоу.

— Иногда я мечтаю стать ветеринаром, а иногда — инженером, — призналась Оливия.

— А я мечтаю когда-нибудь жить один. Никаких братьев и сестер! — заявил Эндрю.

— Ваши мечты о будущем могут быть очень конкретными, а могут быть размытыми и противоречивыми, — продолжила мисс Хеннинг. — На них часто влияют условия, в которых вы вырастаете, и то, как живут ваши знакомые взрослые. Можно желать, чтобы будущее было лучше, чем у родителей, можно хотеть продолжить семейные традиции или создать новые.

— Я мечтаю помогать детям-инвалидам — таким, как моя сестра, у которой синдром Дауна, — сказала Эшли.

— А моя мечта — профессионально играть в американский футбол, а не торчать в офисе, как папа, — продолжил Кайл.

— Изучая свои мечты о будущем, можно больше узнать о том, кем ты являешься сегодня, — подытожила мисс Хеннинг.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Ответь на несколько вопросов, чтобы прояснить некоторые свои мечты.

Если бы я знал, что три моих желания исполнятся, я бы загадал:

- 1)
- 2)
- 3)

Если бы я выиграл в лотерею, я бы в первую очередь потратил деньги на:

- 1)
- 2)
- 3)

Если бы я мог поехать в любую точку планеты, я бы отправился в:

- 1)
- 2)
- 3)

Если бы я мог получить любой талант или умение, я бы выбрал:

- 1)
- 2)
- 3)

Обведи те качества, которые ты хотел бы в себе изменить:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> пол | <input type="radio"/> религия | <input type="radio"/> национальность |
| <input type="radio"/> раса | <input type="radio"/> страна рождения | <input type="radio"/> состав семьи |
| <input type="radio"/> физические возможности | <input type="radio"/> социальные возможности | <input type="radio"/> интеллектуальные способности |

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Найди спокойное место, где тебе не будут мешать. Устройся поудобнее и закрой глаза. Несколько минут обращай внимание на свое дыхание — это поможет тебе очистить разум. Менять дыхание не надо — просто следи за ним. Обрати внимание на то, как воздух входит и выходит, как далеко он проникает в организм. Позволь себе расслабиться, почувствовать гармонию внутри. Когда ты ощутишь спокойствие и безмятежность, позволь разуму переместиться в будущее. Представь, что прошло пять лет. Подумай, каким был бы твой идеальный день. Представь, что можно прожить его так, как тебе нравится, — никаких ограничений. Нарисуй в воображении, как просыпаешься утром. Оглядись. Что ты видишь? Какие вокруг цвета, звуки и ощущения? Что ты сделаешь сразу после пробуждения? А после этого? Что ты наблюдаешь? С кем взаимодействуешь? Подумай, как ты провел бы день, если бы ты мог делать все, что захочешь. С кем бы ты был? Куда бы ты пошел? Не торопись — нарисуй в воображении весь день, чтобы он был именно таким, как ты хочешь. Закончив упражнение, ответь на приведенные ниже вопросы.

Расскажи, где ты проснулся в свой идеальный день.

Перечисли, что ты сделал.

Перечисли людей, с которыми ты общался, — если они были.

Перечисли ощущения, которые у тебя возникали в течение дня.

.....
.....
.....

Что все эти подробности твоего идеального дня говорят о твоих ценностях и устремлениях?

.....
.....
.....

Чем твой идеальный день похож на то, что ты записал в предыдущем упражнении?

.....
.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Мечты о будущем помогают мне раскрыть свое подлинное «я».

УПРАЖНЕНИЕ 21

ИССЛЕДУЙ

СВОИ

УБЕЖДЕНИЯ

ЗНАЙ

Ты можешь лучше узнать свое подлинное «я», изучая свои убеждения. Твои представления о мире и жизни, о том, что правильно и неправильно, что такое хорошо и что такое плохо, — все это влияет на твои мысли, чувства и поступки. Некоторые из этих убеждений отражают подлинное «я», другие — нет.

Когда Оливия вошла в кабинет психологии, на доске было написано:

Как возник этот мир?

С какого возраста можно пить алкогольные напитки?

Вводить ли нам школьную форму?

Какие полномочия должны быть у государства?

Существует ли жизнь после смерти?

— У каждого из нас есть мнение по этим вопросам, — сказала мисс Хеннинг. — На нашу систему убеждений могут влиять семья, друзья, национальные и религиозные традиции, все то, что мы узнаём в процессе взросления. Убеждения существуют в любой области. Они могут быть твердыми или неустойчивыми, рациональными или иррациональными. Они могут быть устоявшимися или открытыми для изменений. Кто-нибудь расскажет, какие убеждения сформировались у него в детстве?

— В моей семье твердо верят в важность образования, — сказал Брайан. — С малых лет родители говорят нам с братьями, что мы пойдем в колледж.

— А мои родители говорят, что честность — лучшая политика, — привела пример Уиллоу.

— Мой папа считает, что государство должно оставить нас в покое, — признался Кайл.

— Тетя и мама всегда пересказывают мне, что говорят в церкви, — сказала Оливия. — Про то, что давать лучше, чем получать.

— Прекрасные примеры, — сказала мисс Хеннинг. — Иногда мы сохраняем убеждения, которым нас научили, потому что с ними согласны. Иногда мы продолжаем верить в них просто потому, что никогда не задумывались, подходят ли они нам.

Какими бы ни были ваши убеждения, вы имеете на них право. Они помогают принимать решения и создавать собственную жизнь. Изучая свою систему убеждений, вы лучше себя поймете.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Составь список идей и убеждений, о которых ты постоянно слышал от родных, друзей или общества, пока рос. Обведи стрелку вверх, если ты согласен с этим мнением, и стрелку вниз, если не согласен.

↑	↓	1.
↑	↓	2.
↑	↓	3.
↑	↓	4.
↑	↓	5.

Измени убеждения, с которыми ты не согласен, так, чтобы они отражали твое личное мнение.

1.

2.

3.

4.

5.

Попробуй прикинуть, сколько времени в процентах ты действуешь согласно убеждениям, не отражающим твое подлинное «я».

- | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 10% | <input type="radio"/> 30% | <input type="radio"/> 50% | <input type="radio"/> 70% | <input type="radio"/> 90% |
| <input type="radio"/> 20% | <input type="radio"/> 40% | <input type="radio"/> 60% | <input type="radio"/> 80% | <input type="radio"/> 100% |

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Выбери пять вопросов из списка и ответить на них исходя из собственных убеждений, а не из того, что говорят тебе другие. Твои убеждения могут совпадать с мнением друзей и родственников, а могут не совпадать. Ты можешь не иметь четкого представления о любой из этих тем — это нормально.

Какие проблемы в области охраны окружающей среды важнее всего?

.....
.....
.....

Какая политическая позиция тебе ближе: либеральная, умеренная или консервативная?

.....
.....

Что ты думаешь по поводу войн?

.....
.....

Получить развод должно быть проще или сложнее?

Нужно ли изменить возраст, по достижении которого разрешено употреблять спиртное?

Нужно ли изменить возраст, по достижении которого разрешено управлять автомобилем?

Дает ли школьная форма чувство равенства?

При каких обстоятельствах можно заниматься сексом?

Нормально ли шлепать детей?

Существует ли Бог?

Что происходит с человеком после смерти?

.....

.....

Как возникла человеческая жизнь?

.....

.....

Должен ли каждый иметь право владеть оружием?

.....

.....

Следует ли повсеместно отменить смертную казнь?

.....

.....

Какие права и возможности должны получить нелегальные иммигранты?

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Мои убеждения помогают понять, что для меня важно.

УПРАЖНЕНИЕ 22

ИССЛЕДУЙ

СВОИ

УВЛЕЧЕНИЯ

ЗНАЙ

Ты можешь узнать свое подлинное «я», изучая то, что вызывает у тебя страсть. Ты можешь быть страстно увлечен идеей, занятием, человеком или вещью, которой ты обладаешь. Страсть — это чувство, которое рождается глубоко внутри тебя и обычно отражает твое подлинное «я».

На последнем уроке учительница Оливии объявила, что они будут беседовать о страсти.

— Я думал, об этом говорят только на биологии! — захихикал кто-то.

— Ты имеешь в виду половое влечение, — сказала миссис Хеннинг. — Это тоже страсть, но только один из ее видов. Страстью может быть все, что глубоко тебя волнует: идея, хобби, человек. В таких случаях мы обычно чувствуем сильную приверженность, связь. Она выходит за пределы мыслей: можем ощущать страсть физически, эмоционально и духовно. Это сильнее и глубже, чем простое предпочтение. Кто назовет то, к чему он испытывает страсть, и расскажет, как это на него влияет?

— Защита животных, — сказал Оуэн. — Я смотрю фильмы и читаю статьи о жестоком обращении с животными на промышленных фермах. Их часто держат в крохотных клетках, они всю свою жизнь не могут даже встать. Именно поэтому я вегетарианец.

— Только не смейтесь, — попросил Эндрю, — но моя страсть — коллекционировать бейсбольные мячи! У меня есть мячи с автографами девяти команд Главной лиги бейсбола, и этим летом я надеюсь заполучить десятый. Однажды я увидел, как брат начал играть с одним из них, и был просто вне себя. Это для меня очень важно.

— Танцевать, — сказала Эшли. — Я с детского сада занимаюсь танцами и не знаю, перестану ли когда-нибудь. Я обожаю ощущения, которые испытываю во время танца.

— По-моему, предмет моей страсти — мой парень, — призналась Оливия. — Не только в физическом смысле — мне просто очень нравится быть с ним рядом. Мы оба любим кататься на лыжах, смотреть фильмы ужасов, есть пиццу с кучей начинки. Он добрый и честный, он умеет меня рассмешить. Я думаю, он мой лучший друг.

— Хорошо, — сказала миссис Хеннинг. — Как вы видите, страсть можно испытывать по поводу идей, вещей, дел, людей. Осознание своих страстных увлечений может помочь вам лучше понять свое подлинное «я».

ПОПРОБУЙ ЭТО

Обведи идеи, вещи, действия, людей и животных, в отношении которых ты испытываешь страсть.

ИДЕИ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> политика | <input type="radio"/> свобода |
| <input type="radio"/> права животных | <input type="radio"/> искусство |
| <input type="radio"/> гражданские права | <input type="radio"/> мир |
| <input type="radio"/> развод | <input type="radio"/> образование |
| <input type="radio"/> религия | <input type="radio"/> здоровье |

ВЕЩИ

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> ювелирные изделия | <input type="radio"/> телефоны |
| <input type="radio"/> деньги | <input type="radio"/> спортивное снаряжение |
| <input type="radio"/> одежда | <input type="radio"/> произведения искусства |
| <input type="radio"/> компьютеры | <input type="radio"/> автомобили |
| <input type="radio"/> книги | <input type="radio"/> музыка |

ДЕЛА

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="radio"/> учиться | <input type="radio"/> общаться |
| <input type="radio"/> работать волонтером | <input type="radio"/> есть |

- заниматься спортом
- спать
- заниматься изобразительным искусством
- бывать на природе
- заниматься музыкой
- путешествовать
- читать

ЛЮДИ И ЖИВОТНЫЕ

- родители
- бездомные
- друзья
- домашние животные
- родственники
- инвалиды
- человечество
- братья и сестры
- больные
- парень или девушка

Ниже напиши или нарисуй то, к чему ты испытываешь особенную страсть. Например, можно написать чье-нибудь имя, выразить свои чувства по поводу обязательного посещения школы, нарисовать свое любимое хобби.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Выдели несколько минут, сядь поудобнее в тихом месте, закрой глаза и расслабься. Сделай несколько спокойных вдохов и подумай об одной из своих самых главных страстей. Это может быть идея, предмет, занятие, человек. Представь объект своей страсти во всех деталях. Обрати внимание, как реагирует твое тело. Какие возникают ощущения? Где именно? Это может быть покалывание или тепло, ты можешь почувствовать, как положительная энергия растекается по всему телу или приливает к какой-то его части. Продолжай представлять то, к чему ты испытываешь страсть, и наслаждайся чувствами, которые это в тебе пробуждает. Когда закончишь, мягко переключи внимание на настоящий момент и открой глаза.

Пока чувства не выветрились, удели еще несколько минут и напиши от чистого сердца, что эта страсть для тебя означает.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Мои страстные увлечения подсказывают мне, кто я такой.

УПРАЖНЕНИЕ 23

СОЦИАЛЬНОЕ

ДАВЛЕНИЕ



ЗНАЙ

Социальное давление, то есть давление коллектива, — это когда друзья пытаются внушить тебе определенные мысли и чувства или подталкивают к определенным действиям. Люди делают это для того, чтобы улучшить свое самоощущение. Человек со здоровой самооценкой не давит на других и не поддается чужому давлению.

ИСТОРИЯ САМАНТЫ

Однажды кто-то из ребят в школе узнал, что родители Саманты уедут на выходные, а старшая сестра Алиша, которая должна за ней присматривать, будет работать в ночную смену. Саманту начали подговаривать устроить вечеринку. Она никогда не обманывала родных и не хотела потерять их доверие, но все твердили, что она волнуется зря — родители все равно ни о чем не узнают.

Слухи быстро разлетелись по школе, и к девочке в гости начали напрашиваться популярные ученики, которые никогда с ней не общались, а потом и вовсе незнакомые ребята. Все спрашивали о предстоящей вечеринке — такое повышенное внимание Саманте нравилось.

Она не знала, как быть, и решила поговорить с лучшими подругами, Джессикой и Анной.

— Не позволяй людям тобой помывать, — посоветовала Джессика. — Делай так, как тебе хочется.

В этом-то и была проблема. Саманте очень хотелось и дальше всем нравиться, но одновременно хотелось сохранить родительское доверие. При этом все повторяли, что родители никогда не узнают о вечеринке, так что, может, в ней нет ничего страшного?

— Я останусь твоей подругой в любом случае, — заверила Анна. — Поступай, как считаешь нужным.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Как лучше поступить Саманте в данной ситуации? Почему ты так думаешь?

.....
.....
.....

Если Саманта устроит вечеринку, кто будет дружить с ней в эту ночь?

.....
.....
.....

Если Саманта не устроит вечеринку, кто будет дружить с ней в эту ночь?

.....
.....
.....

Если Саманта устроит вечеринку, кто будет с ней дружить через две недели?

.....
.....
.....

Если Саманта не устроит вечеринку, кто будет с ней дружить через две недели?

.....
.....
.....

Как ты думаешь, у кого из участников этой истории здоровая самооценка? Почему?

.....
.....
.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Обведи занятия, к которым тебя подталкивают другие. Теперь отметь галочкой то, к чему ты сам побуждаешь других. (Можно обвести и отметить одни и те же пункты.)

- распускать слухи
- курить
- пить
- вступить в какой-то клуб
- принимать наркотики
- воровать
- поддерживать определенную физическую форму
- исповедовать какую-то религию
- играть в определенные спортивные игры
- одеваться определенным образом
- любить или не любить кого-то
- смотреть какие-то фильмы и передачи
- ходить на какие-то занятия
- носить определенную прическу
- слушать конкретную музыку
- придерживаться сексуального поведения, которое тебе не нравится
- делать татуировки или пирсинг
- придерживаться сексуального поведения, к которому ты не готов

Опиши одну из ситуаций, которые ты обвел. Насколько здоровой была тогда твоя самооценка?

.....

.....

Опиши одну из ситуаций, которую ты отметил галочкой. Насколько здоровой была твоя самооценка в данном случае?

.....

.....

Социальное давление достигает результата, когда нам кажется, что постоять за себя слишком сложно. Вспомни себя в ситуации, когда на тебя действительно оказывалось социальное давление. Выбери фразы, которыми ты можешь ответить, если это повторится, или придумай что-то свое.

- «Нет, спасибо. Это не для меня».
- «Нет, спасибо. Я пас».
- «Нет, лучше не буду».
- «Нет, не хочу».
- «Нет, спасибо».
- «Нет, я этого не сделаю».
- «Нет, спасибо, это не в моем стиле».
- «Нет, спасибо, я не занимаюсь такими вещами».

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

У меня есть силы выдержать социальное давление. Я самостоятельно решаю, что для меня правильно.

УПРАЖНЕНИЕ 24

ТЫ ВО

ВСЕЛЕННОЙ



ЗНАЙ

Когда тебе тяжело справиться с какой-то жизненной трудностью, попробуй посмотреть на нее со стороны. Абстрагируйся от конкретных личностей и от самой проблемы и спроси себя: «Кем я хочу быть во Вселенной?» Это поможет выбрать линию поведения, соответствующую твоему подлинному «я».

Если ты в трудном положении и не знаешь точно, как быть, легко попасться в сети смущения, отчаяния и боли. Можно перебирать в уме вариант за вариантом, пытаться предсказать, что произойдет, если действовать тем или иным образом. Можно попробовать угадать, что подумают и скажут другие в ответ на твой выбор. Можно потратить много времени, беспокоясь о том, что в итоге придется испытать стыд и огорчение.

Это опасная мысленная ловушка: нельзя допускать, чтобы твои решения зависели от потенциальной реакции других людей. Если терзаться из-за чужого мнения и бросаться из стороны в сторону в попытках соответствовать чужим желаниям, обрести душевное спокойствие не получится.

Чтобы выбраться из этой паутины, можно посмотреть на ситуацию со стороны. Не надо спрашивать: «Что обо мне подумают?» Спроси: «Кем я хочу быть во Вселенной?»

Этот вопрос переключает разум на более важные вещи. Кто ты на самом деле? Что ты хочешь дать нашей планете? Каким человеком ты хочешь быть? Какими ценностями руководствоваться? Как выстраивать отношения с другими людьми?

Ответы помогут тебе мыслить более ясно и выбрать линию поведения, которая позволит тебе соответствовать своему подлинному «я».

ПОПРОБУЙ ЭТО

Составь список людей, жизнью которых ты восхищаешься. Это могут быть члены семьи, друзья, общественные деятели, исторические личности. Рядом с каждым именем напиши, какую черту характера этого человека ты хотел бы развить в себе.

Ответь на следующие вопросы.

За что я хочу бороться?

Что я хочу дать нашей планете?

Чем я хочу запомниться людям?

Если бы в моей власти было изменить мир, как он выглядел бы после этого?

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Подумай, каким человеком ты хочешь быть. Расскажи, как ты действовал бы в каждой из следующих ситуаций.

Вы с друзьями пришли в торговый центр и увидели хромую девушку. Один из друзей начинает изображать, что прихрамывает, — остальные смеются и делают то же самое. Они хотят, чтобы ты присоединился к ним. Девушка оборачивается. Ты видишь на ее лице боль и смущение.

Лучший друг позаимствовал у тебя любимую рубашку и посадил спереди огромное пятно. Оно не отстирывается. Рубашка безнадежно испорчена.

Младший брат постоянно тебя раздражает. Ты видишь, как на автобусной остановке к нему начинают приставать ребята постарше и хватают его за рюкзак.

Двоюродный брат хочет, чтобы ты сделал за него домашнюю работу, потому что он не может разобраться в задании. Он говорит, что это не обман, потому что вы ходите в разные школы.

Ты поссорился с лучшим другом, и он теперь с тобой не разговаривает. Остальные друзья говорят, что в этой ситуации прав ты.

.....

.....

.....

Теперь вспомни реальный конфликт из твоей жизни или другую ситуацию, которая тебя беспокоит. Расскажи, как ты действовал бы, исходя из своих идеалов.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Принимая решение, я думаю о том, кем я хочу быть в этом мире.

УПРАЖНЕНИЕ 25

ПОЧЕМУ

ТЫ ЗДЕСЬ



ЗНАЙ

Поскольку именно такое сочетание талантов, умений и дарований есть только у тебя, ты должен внести свой уникальный вклад в развитие Вселенной. Понимание этого, изучение своего пути и верность ему помогут тебе жить в согласии со своими идеалами независимо от того, что говорят и делают другие.

Когда ты начнешь прислушиваться к своему подлинному внутреннему голосу, ты получишь более четкое представление о том, что для тебя хорошо, а что не очень. Это относится и к выбору подходящего для тебя жизненного пути.

Это может быть повседневный выбор: например, решить, во что играть — в баскетбол или волейбол, подрабатывать бейсиситтером или в кафе, с какой группой сверстников дружить. Но это же касается и более важных вопросов, которые будут иметь отдаленные последствия и которые ведут тебя к выбору жизненного пути и карьеры. В мире нет человека, который был бы твоей точной копией, поэтому чужой путь не может идеально тебе подойти.

Никто не способен достичь именно той цели, которой суждено достигнуть другому человеку. Выявив свою уникальную задачу в этом мире, ты обретишь уверенность в том, что имеешь ценность и должен внести особый вклад, который кроме тебя не может внести никто. Если ты осознаешь свою цель или приблизишься к ее достижению, у тебя будет во что верить в минуты сомнений и слабости. Твердое знание, что ты живешь не просто так, даст тебе силы сохранить верность принципам в тот момент, когда другие пытаются убедить тебя отступить от них.

Важное замечание. Если то, что ты считаешь своей целью, может подтолкнуть тебя к каким-либо незаконным, аморальным и неэтичным действиям или стать причиной проблем — вычеркни эту мысль. Скорее всего, ты заблуждаешься. Истинные, здравые цели редко ведут к негативным последствиям.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Великие деятели искусства, изобретатели и мыслители всегда шли по направлению к своей цели, чтобы обрести успех. Напиши имена своих знакомых, которые, по твоему мнению, идут к своей подлинной жизненной цели. Расскажи, почему ты так считаешь.

.....

.....

.....

Если у тебя есть такая возможность, поговори с ними об их жизни. Можешь спросить, когда они впервые осознали свою цель, как она менялась со временем, какие шаги они предприняли, чтобы идти к ней. Запиши все, что может тебе пригодиться.

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Ты можешь иметь четкое представление о своей жизненной цели или не иметь его вовсе. И то и другое нормально. Если ты будешь изучать свое подлинное «я» и принимать его, в конце концов ты найдешь свою цель.

Оцени перечисленные ниже занятия с точки зрения того, насколько они привлекательны для тебя, по шкале от 1 (непривлекательно) до 10 (привлекательно). Старайся не особо раздумывать и полагайся на интуицию.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> плавать с дельфинами | <input type="radio"/> бывать на природе |
| <input type="radio"/> заботиться о людях | <input type="radio"/> работать головой |
| <input type="radio"/> учить детей | <input type="radio"/> плавать под парусом |

- работать с технологиями
- руководить людьми
- путешествовать за рубежом
- служить другим
- заниматься домашним хозяйством
- заботиться о здоровье
- заниматься городским планированием
- выступать перед публикой
- вдохновлять других
- работать за компьютером
- двигаться
- играть с детьми
- работать с числами
- писать книги
- заниматься бизнесом
- играть в спортивные игры
- работать с животными
- заботиться об окружающей среде

Каким занятиям ты поставил больше пяти баллов?

.....

.....

.....

А каким — пять и меньше?

.....

.....

.....

Какие закономерности ты видишь в своих оценках?

.....

.....

.....

Составь список своих талантов и дарований.

.....

.....

.....

Как твои оценки согласуются с твоими талантами и дарованиями?

.....
.....
.....

Когда ты замечаешь, что тебя терзают сомнения или ты вязнешь в трясине мелких неприятностей, задай себе несколько вопросов.

Кому я должен помочь?

.....
.....
.....

Что я должен сделать?

.....
.....
.....

Какова моя цель сегодня?

.....
.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Чтобы остаться верным себе, надо не забывать, что у меня есть уникальная цель в жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 26

ВЫБОР

ТОЧКИ

ЗРЕНИЯ



Твое мироощущение — точка зрения, которую создают твои мысли, — это самый мощный инструмент, чтобы сделать жизнь счастливой. Мироощущение отражается на твоём восприятии всего вообще, в том числе себя.

ИСТОРИЯ САРЫ И БРИТНИ

Сара и Бритни заканчивали марафон. День выдался душным. Они бежали не один час, и обе страдали от жары, усталости и жажды. С девушек пот тек ручьем, и они чуть не падали с ног.

Когда Сара и Бритни пересекли финишную черту, то увидели на столе полстакана воды. Сара с радостью посмотрела на стакан и подумала: «Вода! Вот здорово! Именно этого мне и не хватало! Лучше ее выпить или вылить на голову?» Ее лицо озарилось улыбкой, она почувствовала прилив радости, восторга и облегчения.

Бритни посмотрела на тот же самый стакан и помрачнела: «Черт! Всего полстакана? Мне и миллиона стаканов не хватит! Кошмар!» Она чувствовала себя обиженной, злой, разочарованной, обманутой и испуганной.

Смысл этой истории в том, что:

- обе девушки были в одинаковом положении;
- обе девушки столкнулись с одинаковой ситуацией;
- обе девушки восприняли эту ситуацию совершенно по-разному.

Следовательно...

- ...их восприятие определила не сама ситуация, а мысли, порожденные их отношением к ней. Позитивный настрой Сары породил позитивные мысли, ощущения и переживания. Негативное отношение Бритни привело к тому, что мысли, чувства и переживания у нее получились соответствующими.
- ...мысли, порождаемые нашей точкой зрения, влияют на наши чувства и определяют, как мы проживаем ту или иную ситуацию.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Посмотри на приведенные ниже ситуации и определи, какие чувства могут быть порождены перечисленными в таблице мыслями. Как будет восприниматься ситуация при таком сочетании мыслей и чувств — позитивно или негативно? Поставь галочку в соответствующей графе.

Шейла старательно готовилась к контрольной по математике, но получила всего лишь тройку.

Мысль	Чувство	Негативный опыт	Позитивный опыт
«Я глупая! Я никогда не поступлю в колледж!»			
«Учитель придирается ко мне!»			
«В прошлый раз я вообще провалила контрольную, так что какой-то прогресс все же есть»			

У младшего брата Чарли пониженная обучаемость, поэтому родители гораздо больше помогают ему с домашней работой.

Мысль	Чувство	Негативный опыт	Позитивный опыт
«Хорошо, что у мамы с папой все же остается время, чтобы ходить на мои матчи по софтболу»			
«Мой брат подлиза»			
«Брата они любят больше, чем меня»			

Кайла встретила в коридоре Роба и поздоровалась, но тот ничего ей не ответил.

Мысль	Чувство	Негативный опыт	Позитивный опыт
«Он такой сноб!»			
«Наверное, он меня не расслышал, потому что разговаривал с Карлом»			
«Он держит меня за идиотку»			

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Кратко опиши ситуацию, которая вызывает у тебя трудности.

.....

.....

.....

Сформулируй две мысли, которые вызвали бы у тебя негативные чувства и привели к негативному восприятию ситуации.

.....

.....

.....

Сформулируй две мысли, которые вызвали бы у тебя позитивные чувства и привели к позитивному восприятию ситуации.

.....

.....

.....

Если у тебя негативное мироощущение и ты плохо о себе думаешь, каким будет твое самовосприятие?

.....

.....

.....

Если у тебя позитивное мироощущение и ты хорошо о себе думаешь, каким будет твое самовосприятие?

.....

.....

.....

Кто решает, что ты о себе думаешь?

.....

.....

.....

Кто контролирует твою самооценку?

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Выбирая позитивное мироощущение и позитивные мысли, я делаю ситуацию позитивной.

УПРАЖНЕНИЕ 27

СИЛА

УПРАВЛЕНИЯ

ЭМОЦИЯМИ

Любые эмоции нормальны. Вредно и полезно бывает лишь то, как ты с ними обращаешься. Осознав свои чувства, ты можешь научиться ими управлять.

ИСТОРИЯ ЛАКЕЙШИ

На уроке биологии Лакейша не могла сидеть спокойно. Внутри было какое-то неприятное чувство, и у нее никак не получалось сосредоточиться. Учительница, миссис Элсбери, спросила в чем дело. Лакейша не ответила, но ее глаза наполнились слезами. Она смутилась и отвернулась.

— Что случилось? — продолжила разговор миссис Элсбери в своем кабинете.

— Я не хочу говорить на эту тему, — ответила Лакейша.

— Если ты не дашь выход эмоциям, они только усилятся, — сказала миссис Элсбери.

— Этого я уж точно не хочу, — сказала Лакейша и призналась, что ее мама попала в больницу. Папа ходит к ней каждый вечер, а девочка присматривает за младшими сестрами. Лакейша беспокоилась о маме и из-за этого не могла сосредоточиться и сделать домашнюю работу.

— Что для тебя самое тяжелое в этой ситуации? — поинтересовалась миссис Элсбери.

— Я боюсь, что маме не станет лучше, — ответила Лакейша. — Но если я поддамся этому страху, то могу разрыдаться.

— Когда человек боится своих чувств, он обычно их отвергает, — сказала миссис Элсбери. — Однако они никуда не уходят, а только прячутся на время. Потом они снова выходят на поверхность, но на этот раз становятся куда сильнее. Давай посмотрим на план управления эмоциями.

Миссис Элсбери дала Лакейше вот эту распечатку, и они вместе ее прочитали.

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

1. Назови эмоцию (чувство). Что это? Грусть, гнев, радость, сопереживание, разочарование, смущение, отвращение, стыд, любовь?
2. Прими ее. Испытывать любые эмоции нормально. Напомни себе об этом. Про себя или вслух скажи: «Чувствовать — нормально».
3. Вырази свое чувство. Это единственный способ погасить эмоции. Важно выражать его безопасным путем, чтобы не навредить ни себе, ни другим: ты можешь писать, говорить, двигаться, расслабляться, плакать, петь, рисовать.
4. Позаботься о себе здоровым образом. Что тебе в данный момент поможет? Объятия, сон, душ, прогулка, разговор с другом, поход на вечеринку, внимание, сопереживание? Можешь дать себе все, что тебе сейчас требуется.

— Я никогда не задумывалась о том, что делать с чувствами, — призналась Лакейша.

— Ничего страшного, — сказала миссис Элсбери. — Этому можно научиться — точно так же, как можно научиться складывать и вычитать, грамотно писать и завязывать шнурки. Управление эмоциями — один из важнейших жизненных навыков. Он прямо влияет на наш успех и счастье во всех сферах жизни. А еще у людей, которые уверенно управляют своими эмоциями, более здоровая самооценка.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Чтобы лучше познакомиться со своими эмоциями, сделай столько экземпляров приведенной таблицы, чтобы тебе хватило на всю неделю. Каждый день обращай внимание на свои чувства и записывай наблюдения. Этот список может помочь

тебе правильно определить свои эмоции и чувства. Помни, что все они нормальны, однако нельзя выражать их так, чтобы это вредило тебе или окружающим.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> чувство, что меня бросили | <input type="radio"/> умиротворение |
| <input type="radio"/> вина | <input type="radio"/> преданность |
| <input type="radio"/> удивление | <input type="radio"/> облегчение |
| <input type="radio"/> раздражение | <input type="radio"/> стресс |
| <input type="radio"/> грусть | <input type="radio"/> смущение |
| <input type="radio"/> восторг | <input type="radio"/> тревога |
| <input type="radio"/> удовлетворение | <input type="radio"/> беспокойство |
| <input type="radio"/> возбуждение | <input type="radio"/> отчаяние |
| <input type="radio"/> разочарование | <input type="radio"/> расслабленность |
| <input type="radio"/> зависть | <input type="radio"/> шок |
| <input type="radio"/> страх | <input type="radio"/> смущение |
| <input type="radio"/> стыд | <input type="radio"/> одиночество |
| <input type="radio"/> любовь | <input type="radio"/> злость |
| <input type="radio"/> радость | <input type="radio"/> опасение |
| <input type="radio"/> отвага | <input type="radio"/> подавленность |

День ...	Что я чувствую	В какой области тела я это ощущаю	Как я это выражаю
Утром			
В обед			
Вечером			

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Когда ты сознательно воздействуешь на свои эмоции или пытаешься что-то с ними сделать, ты начинаешь ими управлять. Попробуй один из перечисленных ниже способов работы с ними или все сразу. В пустые строки можешь вписать собственные идеи. Удели некоторое время на выполнение этого упражнения.

Выявив чувство (эмоцию)...

...назови его вслух: «Сейчас я чувствую».

...напиши о нем один или несколько абзацев.

...опиши его человеку, которому ты доверяешь.

...вырази его на бумаге без слов — цветом, линиями, штриховкой, фигурами.

...если это уместно, можешь выплакаться.

...напиши письмо человеку, по отношению к которому ты испытываешь это чувство, но не отправляй его.

...напиши или нарисуй его на листе бумаги и пропусти страницу через шредер.

...напиши или нарисуй его на листе бумаги и помести страницу в рамку.

...напиши или нарисуй его на листе бумаги и подари страницу кому-нибудь.

...напиши или нарисуй его на листе бумаги и порви страницу.

...напиши или нарисуй его на листе бумаги, а потом скомкай и выбрось страницу.

...напиши или нарисуй его на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

...высвободи энергию при помощи безопасной физической нагрузки, например пройди, займись плаванием или растяжкой.

...спой о нем песню.

... вырази его при помощи игры на музыкальном инструменте.

После того как ты опробуешь эти варианты, оцени, как они сработали в твоём случае (1 = неэффективно, 10 = очень эффективно.) Запиши этот балл рядом с соответствующим пунктом.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Все мои чувства нормальны. Я управляю ими здоровым образом.

УПРАЖНЕНИЕ 28

СИЛА

ТЕРПЕНИЯ



ЗНАЙ

Если ты будешь воспринимать дискомфорт как нечто негативное, ты попытаешься его избежать и не получишь преимуществ, которые он может тебе дать. Если взглянуть на ситуацию шире, в позитивном ключе, можно превратить дискомфорт в мощный инструмент для осознания себя, обретения внутренней силы и достижения своих целей.

ИСТОРИЯ МОРГАН

Морган чувствовала себя неловко: все пришли на вечеринку к Тони в нарядной одежде, а она надела самодельные шорты, сделанные из старых обрезанных джинсов. У нее возникла мысль выскользнуть через заднюю дверь, но на самом деле она этого не хотела: девушка не одну неделю ждала этого дня. Морган осознала, что чувство дискомфорта связано со страхом, что ее не примут или высмеют, и напомнила себе: как бы ты ни оделась, настоящие друзья тебя не бросят. Пара ребят по-доброму пошутила над ее нарядом, она рассмеялась вместе с ними и к концу вечера убедилась, что была права: ее настоящим друзьям все равно. Морган было приятно, что она смогла вытерпеть дискомфорт.

ИСТОРИЯ МЭТТА

Мэтт пришел на отбор в футбольную команду и почувствовал себя не на своем месте: ему показалось, что все играют гораздо лучше, чем он. В результате он отказался от этой затеи, сел в автобус и поехал домой. Закрывшись у себя в комнате, он попытался делать уроки, но его не оставляли мысли о том, как ему хотелось попасть в команду и как глупо он будет себя чувствовать, когда его начнут спрашивать, что случилось. Самооценка Мэтта рухнула.

ИСТОРИЯ ВИКИ

Вики было трудно довериться Шоне, когда они начали дружить. Друзья уже предавали ее, это причиняло ей боль, и она сказала себе, что больше ни с кем не сблизится. В то

же время Шона была такой милой, у них очень много общего, вместе было так весело. С одной стороны, Вики хотелось перестать видеться с Шоной, чтобы дискомфортные ощущения исчезли и вернулось чувство безопасности. С другой стороны, ей хотелось выдержать испытания и поверить в то, что Шона ее не предаст. Она не знала, как поступить.

ИСТОРИЯ ДЭВИДА

Дэвид выиграл бесплатный билет на концерт — он был тридцатым дозвонившимся на радиопередачу. Получив билет, он узнал, что можно взять бесплатно еще один, но для этого придется отстоять длинную очередь — это займет около часа. Дэвиду хотелось сходить на концерт с другом, но совершенно не хотелось скучать в очереди с незнакомыми людьми. Он не мог решить, остаться или уйти.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Обведи слово или фразу, которые наилучшим образом описывают, насколько сильный дискомфорт ты испытывал бы на месте Морган. Как бы ты поступил на ее месте?

- Очень слабый
- Слабый
- Средний
- Сильный
- Очень сильный

Обведи слово или фразу, которые наилучшим образом описывают, насколько сильный дискомфорт ты испытывал бы на месте Мэтта? Как бы ты поступил на его месте?

- Очень слабый
- Слабый
- Средний
- Сильный
- Очень сильный

Обведи слово или фразу, которые наилучшим образом описывают, насколько сильный дискомфорт ты испытывал бы на месте Вики? Расскажи, что Вики может получить, если справится со страхом, что Шона ее предаст.

- Очень слабый
- Слабый
- Средний
- Сильный
- Очень сильный

Обведи слово или фразу, которые наилучшим образом описывают, насколько сильный дискомфорт ты испытывал бы на месте Дэвида? Расскажи, что Дэвид может получить, если вытерпит неудобства, связанные с ожиданием в очереди.

- Очень слабый
- Слабый
- Средний
- Сильный
- Очень сильный

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Посмотри на приведенные ниже примеры и оцени по шкале от 1 (слабый) до 10 (сильный), насколько сильный дискомфорт ты бы испытывал в той или иной ситуации. Затем опиши, что ты можешь получить, если справишься с ним.

..... Ты хочешь стать сильнее и поднимаешь тяжести, но посреди тренировки тебе стало скучно.

Если я выдержу и продолжу:

.....
.....

..... Ты присматриваешь за соседским ребенком. Его родители позвонили и просят остаться еще на два часа. Оплата хорошая, деньги тебе нужны, но при этом тебе хочется уйти и встретиться с друзьями.

Если я выдержу и останусь:

.....
.....

..... Твой парень (или девушка), с которым до сих пор было весело, мило и интересно проводить время, предлагает посмотреть передачу, которую ты не переносишь.

Если я выдержу и посмотрю передачу:

.....
.....

..... Ты сидишь дома в пятницу вечером. Тебе одиноко. Вдруг звонят ребята и просят сделать что-то веселое, но из-за этого ты можешь влипнуть в неприятности.

Если я выдержу и откажусь:

.....

.....

.....

.....

..... Родители опять ссорятся, и ты чувствуешь себя подавленным. Ты уже подумывал сбежать из дома, и сейчас тебе кажется, что это, наверное, единственный выход.

Если я выдержу и не сбегу:

.....

.....

.....

.....

..... Ты провалил экзамен по одному из предметов, и тебе нужно его пересдать, чтобы окончить школу. Ты ненавидишь эти уроки и не ладить с учителем.

Если я выдержу и сдам экзамен:

.....

.....

.....

.....

Обведи ситуации, в которых ты справлялся с дискомфортом и это шло тебе на пользу. Затем напиши о подобном случае из своей жизни.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> учиться ходить | <input type="radio"/> сходить к стоматологу |
| <input type="radio"/> проснуться раньше, чем тебе хотелось | <input type="radio"/> выполнить скучное задание |
| <input type="radio"/> поговорить с новым человеком | <input type="radio"/> признать, что ты был неправ |
| <input type="radio"/> подготовиться к контрольной | <input type="radio"/> помочь нуждающемуся человеку |
| <input type="radio"/> попросить о помощи | <input type="radio"/> попробовать новое занятие |
| <input type="radio"/> сделать прививку | <input type="radio"/> посмотреть в лицо страху |

Моя история:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши сложную ситуацию, которая имеет отношение к твоему настоящему и где тебе надо выбирать, терпеть дискомфорт или нет. Расскажи о том, какие преимущества ты получишь, если справишься.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я способен справиться с дискомфортом, и это пойдет мне на пользу.

УПРАЖНЕНИЕ 29

СИЛА

ОТВЕТСТ-

ВЕННОСТИ

Обвиняя других людей и внешние обстоятельства в том, как складывается твоя жизнь, ты теряешь контроль над ситуацией. Это приводит к тому, что ты видишь все в негативном свете и чувствуешь беспомощность. Брать на себя ответственность за свою жизнь — значит отвечать за свои мысли, чувства и поступки. Такой подход возвращает тебе силу и контроль над собой и позволяет соответствовать своему подлинному «я».

ИСТОРИЯ КОННОРА

Мистер Джордан, учитель английского языка, попросил Коннора задержаться после уроков. Коннор всегда хорошо писал сочинения и был отличником по этому предмету, но последние несколько работ сдал с опозданием и перестал проявлять активность на уроках — если вообще на них приходил. Мистер Джордан спросил, что произошло.

— Много всякого, — ответил Коннор. — Меня не взяли в баскетбольную команду, потому что тренер оказался слишком придирчивым. Мама выходит замуж за человека, которого я едва знаю. Я очень на них злюсь — они ломают мне жизнь, а теперь вдобавок портят отметки.

— Все это и правда непросто, — сказал мистер Джордан. — Сложно винить тебя в том, что ты расстроен. Но ты, похоже, сам обвиняешь других в своих проблемах и несчастьях.

— Так ведь они и виноваты! — возразил Коннор. — Если бы тренер вел себя разумно, я попал бы в команду. Если бы мама не делала глупостей, я бы больше думал о школе.

— Когда нам в жизни что-то не нравится, — сказал мистер Джордан, — бывает проще свалить вину на других. Тогда нам не надо ничего делать, ничего менять. Но это превращает нас в бессильных жертв и снижает нашу самооценку. Дело в том, что в глубине души мы осознаём, что о своем счастье должны заботиться сами, а не перекладывать ответственность на других.

— Мама и тренер не собираются передумать, и их поступки на меня влияют. Я и правда бессилён! — сказал Коннор.

— Так стань хозяином положения! — предложил мистер Джордан. — Спроси тренера, что тебе нужно изменить, чтобы на следующий год попасть в команду, а затем поработай над этим и покажи ему, на что ты способен. Расскажи маме о своих чувствах, а потом реши для себя, что не позволишь ее выбору влиять на твое счастье. Возьми на себя ответственность за свои чувства и поступки. Обвинения ведут к негативному восприятию действительности и делают тебя беспомощным. Ответственность позволяет тебе соответствовать своему подлинному «я» и раскрыть свой истинный потенциал.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Гретхен поймали за курением и отстранили от занятий. Она винит в ситуации старшего брата — это он дал ей сигареты.

Как Гретхен вновь стать хозяйкой положения?

Скотт провалил контрольную по истории. Он винит учительницу, потому что она не раздала классу методички.

Как Скотту вновь стать хозяином положения?

Пейдж три вечера подряд приходила домой поздно, хотя должна была вернуться в десять вечера. Она считает, что это слишком рано и что во всем виноваты родители.

Как Пейдж вновь стать хозяйкой положения?

.....

.....

.....

Джо сердится на Итана за то, что тот разболтал его тайну. Итан считает, что Джо сам виноват и не должен был об этом рассказывать.

Как Итану вновь стать хозяином положения?

.....

.....

.....

Лора винит в своей низкой самооценке родителей — они слишком ее критикуют.

Как Лоре вновь стать хозяйкой положения?

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Поставь букву В рядом с ситуациями, в которых тебе хочется обвинить во всем кого-то еще.

Я ушиб палец на ноге.

Я уронил книги.

Я споткнулся на тротуаре или в коридоре.

Я получил низкую оценку за контрольную или сочинение.

Я разлил напиток.

Я спорил с братом или сестрой и из-за этого попал в неприятности.

Я сержусь.

Я столкнулся с кем-то.

Я забыл сделать работу по дому.

Я проспал сигнал будильника.

Я пропустил гол на соревнованиях.

Я забыл домашнюю работу.

Я потерял домашнюю работу.

У меня в спальне бардак.

Я случайно разбил окно, лампу или что-то еще.

Я опоздал на урок.

Я превысил лимит на телефонные звонки.

Отметь галочкой все, за что ты отвечаешь. Можешь добавить что-то от себя.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> мои чувства | <input type="radio"/> мои домашние обязанности |
| <input type="radio"/> моя работа | <input type="radio"/> мое самоощущение |
| <input type="radio"/> мое отношение к себе | <input type="radio"/> мое отношение к другим людям |
| <input type="radio"/> мои действия | <input type="radio"/> моя учеба в школе |
| <input type="radio"/> мои убеждения | |

.....
.....
.....
.....

Кого ты обычно винишь в том, что несчастлив?

Дома:

.....
.....
.....

В школе:

.....
.....
.....

С друзьями:

.....
.....
.....

Если ты осознал, откуда берется твоя нездоровая самооценка, — это не обвинение, а понимание. После этого придется поработать, чтобы исправить ситуацию. Опиши, что ты можешь сделать, чтобы взять на себя ответственность за формирование более здоровой самооценки.

.....
.....
.....
.....
.....

Какие мысли изменить?

.....

.....

.....

.....

Какое поведение изменить?

.....

.....

.....

.....

На отдельном листе бумаги напиши письмо человеку, которого ты обвиняешь в своих проблемах. Сообщи ему, что возвращаешь себе власть над обстоятельствами. (Решай самостоятельно, отправлять это письмо или нет.)

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я беру на себя ответственность за свои действия и возвращаю себе контроль над своей жизнью.

УПРАЖНЕНИЕ 30

СИЛА

ИНТУИЦИИ

ЗНАЙ

Если обращать внимание на свою интуицию и прислушиваться к внутреннему голосу, можно обрести свое подлинное «я» и найти свой истинный путь. Научившись доверять своему подлинному «я», ты лучше узнаешь его и сможешь ему следовать.

Порой у тебя в глубине души есть ощущение по поводу того, что тебе подходит, а что нет. Может быть, тебе всегда хотелось преподавать, стать врачом, заняться альпинизмом. Может быть, тебя тянет к какому-то виду спорта или хобби. Вполне вероятно, что ты точно не знаешь, почему тебе этого хочется, но ты чувствуешь тягу к этому занятию, а когда пробуешь его, испытываешь приятные ощущения.

Глубокое внутреннее чувство появляется и в моменты принятия решений: ты просто знаешь, что один вариант правильный, а другой — нет. Такое же ощущение иногда возникает и в отношении грядущих событий — это мысли вроде «Я чувствую, что скоро позвонит Мария» или «Я чувствую, что еще вернусь сюда».

Такой внутренний голос называют интуицией. Мы чувствуем ее телом, ее слышит наш разум. Иногда она противоречит логике. Иногда мы к ней не прислушиваемся, а потом думаем: «Я ведь знал, что лучше было этого не делать, — почему же я не послушал интуицию?»

Внимание к внутреннему голосу помогает найти наше подлинное «я», а верность ему может помочь сформировать и поддерживать здоровую самооценку.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Не задумываясь — просто по наитию — выбери и отметь варианты, которые тебе больше подходят.

Какой цвет тебе больше всего нравится?

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Красный | <input type="radio"/> Пурпурный |
| <input type="radio"/> Оранжевый | <input type="radio"/> Коричневый |
| <input type="radio"/> Синий | <input type="radio"/> Черный |
| <input type="radio"/> Зеленый | <input type="radio"/> Белый |

Какая фигура или линия тебе больше всего нравится?



Какое число тебе больше всего нравится?

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| <input type="radio"/> 6 | <input type="radio"/> 8 |
| <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 |
| <input type="radio"/> 10 | <input type="radio"/> 9 |
| <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 7 |
| <input type="radio"/> 5 | <input type="radio"/> 1 |

Какой символ тебе больше всего нравится?



Какой шрифт тебе больше всего нравится?

- Этот*
- Этот**
- Этот
- Этот*
- ЭТОТ**

Назови людей, с которыми ты чувствуешь какую-то химию, необъяснимую близость.

.....

.....

.....

Некоторые из нас в глубине души знают, что хотят проектировать дома, воспитывать детей, путешествовать, изучать искусство. Опиши свои внутренние ощущения по поводу собственного будущего.

.....

.....

.....

Опиши моменты, когда ты испытывал необычные ощущения в своем теле — например, у тебя щемило в груди или начинало чаще биться сердце.

.....

.....

.....

Опиши момент, когда ты чувствовал тягу к чему-то или кому-то, как будто тебя притягивало магнитом.

.....

.....

.....

.....

Опиши любой другой момент, когда ты замечал, что к тебе взывает голос интуиции.

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Следующие несколько дней обращай внимание на свои предчувствия и записывай их. Они необязательно должны быть логичными — ты их скорее ощущаешь, чем понимаешь разумом. Например, «У меня такое чувство, что будет дождь» или «У меня такое чувство, что мы выиграем, хотя преимущество на стороне другой команды».

Важное замечание. Если интуиция подсказывает тебе сделать что-то незаконное, аморальное, неэтичное или что-то, что может привести к неприятностям, вычеркни это. Скорее всего, это ложная мысль, поскольку истинный голос интуиции редко подталкивает к тому, что может обернуться негативными последствиями.

День 1. Предчувствия:

День 2. Предчувствия:

День 3. Предчувствия:

Чтобы научиться выходить за пределы разума и прислушиваться к внутреннему голосу, попробуй выполнить эти упражнения. Когда закончишь, опиши свои ощущения во время их выполнения.

Сядь поудобнее в спокойном месте с несколькими чистыми листами бумаги или перед компьютером. Очисти разум и напиши: «Я помню...». Далее следуй за потоком мыслей, которые приходят тебе в голову. Записывай все, не задумываясь и не оценивая. Не обращай внимания на орфографию, грамматику, пунктуацию и остальные правила — пусть интуитивная часть разума возьмет верх и выразит всё. Пиши столько, сколько тебе будет удобно.

Сядь поудобнее в спокойном месте и закрой глаза. Сделай несколько расслабляющих вдохов и выдохов и взгляни на картину, которая разворачивается в твоём сознании. Позволь воображению вести тебя туда, куда ему захочется. Что ты замечаешь?

В любой момент в течение дня на мгновение остановись и настройся на свою внутреннюю волну. Почувствуй дыхание и биение сердца. Обрати внимание, что делают твои мышцы, и позволь им расслабиться. Закрой глаза и почувствуй живительную энергию, которая наполняет тебя. Когда ты настроишься на свою внутреннюю волну, просто слушай. Замечай все, что тебе говорит тело.

Обрати внимание на то, как ты реагируешь на людей и ситуации. Обнаружив, что ты мыслишь шаблонно, попробуй расслабиться и открыть свой разум. Пусть интуиция подсказывает тебе ответы и действия — необязательно черпать их из своего мозга. Отметь, как это влияет на тебя.

.....
.....
.....

Если это безопасно и безвредно, выбирай то, что приносит тебе наслаждение. Это более глубокое и всеохватывающее чувство, чем радость. Истинное наслаждение обычно показывает, что ты следуешь голосу интуиции и верен своему подлинному «я».

.....
.....
.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Интуиция — это голос моего подлинного «я».

УПРАЖНЕНИЕ 31

СИЛА

БЛАГОДАРНОСТИ

Испытывать чувство благодарности — это ценить хорошее и ощущать признательность за него. Так мы обращаем внимание на положительные стороны жизни и радуемся им. Это делает нас более счастливыми и умиротворенными как в отношении жизненных обстоятельств, так и в отношении себя.

ИСТОРИЯ ТРОЯ

Трой чувствовал, что вязнет в рутине. Он ненавидел просыпаться утром и выслушивать, как родители занудно просят его сделать что-нибудь по дому. Он ненавидел сидеть на уроке и слушать скучных учителей. Он ненавидел ходить на работу после школы, раскладывать товары на полках и изображать любезность перед клиентами, которых даже не знал. Он ненавидел сидеть вечером в комнате и прикидываться, что делает домашнюю работу, на которую ему было наплевать. Счастливым он чувствовал себя только со своей девушкой Карли, но даже у нее не получалось развеять его дурное настроение.

— Мне это надоело, — сказала наконец Карли. — Ты вечно говоришь о плохом. Я больше не хочу слышать о твоих ужасных родителях, ужасных уроках и ужасной работе. Слушай, твоя жизнь не такая кошмарная — ты просто не ценишь того что имеешь. И по-моему, меня ты тоже перестал ценить. Наверное, нам стоит поменьше бывать вместе.

— Погоди, — сказал Трой. — Прости, что я такой унылый, но я просто не вижу никаких причин для радости. Я не хочу тебя терять, но не знаю, как изменить свою жизнь.

— Тебе и не надо менять свою жизнь, — ответила Карли. — Просто измени свое отношение. Вместо того чтобы жаловаться, будь благодарен. Сосредоточься на хорошем. Радуйся, что у тебя вообще есть родители, — ты ведь мог быть сиротой. Радуйся, что ты здоров и можешь ходить в школу. В какой-нибудь больнице сейчас лежит парень, который отдал бы все за то, чтобы посидеть на твоих скучных уроках. Радуйся, что у тебя есть работа и ты можешь заправить машину и поехать за покупками или в кино!

— Ты права, — признал Трой. — С этой точки зрения мне и правда есть за что быть благодарным. Я хотел бы сохранить такое отношение.

— Просто сконцентрируйся на хороших сторонах жизни, — посоветовала Карли. — Ты станешь счастливее, и с тобой рядом будет гораздо приятнее находиться.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Некоторые люди, подобно Трою, часто принимают многие вещи как должное. Мы забываем, как нам повезло владеть этим, ведь у кого-то нет и того, что перечислено ниже. Подумай, каково бы тебе было без всего этого, и отметь пункты, за которые ты испытываешь чувство благодарности.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> зрение | <input type="radio"/> умение читать |
| <input type="radio"/> друзья | <input type="radio"/> способность любить |
| <input type="radio"/> способность говорить | <input type="radio"/> еда в холодильнике |
| <input type="radio"/> семья | <input type="radio"/> место для сна |
| <input type="radio"/> функционирующий мозг | <input type="radio"/> чувство вкуса |
| <input type="radio"/> крыша над головой | <input type="radio"/> образование |
| <input type="radio"/> слух | <input type="radio"/> возможность дышать |
| <input type="radio"/> свобода слова | <input type="radio"/> самостоятельно |

Закончи следующие предложения:

Я чувствую благодарность за...

.....

.....

.....

.....

Я чувствую, что мне повезло, потому что...

.....
.....
.....
.....

Я очень ценю, что...

.....
.....
.....
.....

Я всегда буду признателен за то, что у меня есть...

.....
.....
.....
.....

Попытайся определить свои хорошие стороны и почувствовать благодарность за них. Назови три таких пункта в каждой из следующих категорий.

Физическая сфера

- 1)
- 2)
- 3)

Психическая сфера

- 1)
- 2)
- 3)

Духовная сфера

- 1)
- 2)
- 3)

А ТЕПЕРЬ ЭТО

На протяжении следующей недели обращай внимание на положительные аспекты своей жизни. Каждый вечер перед отходом ко сну записывай пять пунктов, за которые ты в этот день чувствовал благодарность. Это может быть что угодно: «Я сумел встать с постели», «Я выиграл эстафету», «День выдался солнечный». Пока засыпашь, подумай, что еще было хорошего.

ДЕНЬ 1

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 2

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 3

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 4

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 5

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 6

1.
2.
3.
4.
5.

ДЕНЬ 7

1.
2.
3.
4.
5.

В конце недели расскажи, как на тебя повлияло умение думать о хорошем.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я сосредоточусь на положительных аспектах своей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 32

СИЛА

СОПЕРЕЖИВАНИЯ

ЗНАЙ

Сопереживание означает глубокое сострадание и равнодушие. Способность сопереживать каждому человеку, включая себя, — краеугольный камень здоровой самооценки.

Мы все родились, и мы все умрем. Мы все хотим преуспеть и чувствовать себя счастливыми. Мы все хотим быть любимыми и довольными собой. Мы все боремся за такую жизнь, которая будет приносить нам больше умиротворения и меньше боли. Мы делаем все, что можем, исходя из того, что у нас есть.

По сути, каждый из нас сделан из одного и того же материала — физического, эмоционального и духовного. Мы все в одной связке, на одном игровом поле. Никто не хуже и не лучше других.

Осознав наши сходства, общие для всех нас стимулы и инстинкты, мы учимся сопереживать.

Сопереживание рождается, когда мы перестаем ощущать неуверенность в себе. Мы можем сопереживать другим, когда не чувствуем угрозу с их стороны. Мы можем сопереживать себе, когда принимаем свою человеческую природу, свои сильные и слабые стороны и начинаем любить и принимать себя, несмотря ни на что. Сопереживание каждому живому существу помогает достичь здоровой самооценки.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Подумай, насколько сильную озабоченность или сострадание ты бы почувствовал в отношении перечисленных ниже людей или животных. Поставь балл по шкале

от 1 (слабое) до 10 (сильное), а затем запиши свои чувства — выбери их из предложенного списка или сформулируй сам.

- Боль
- Грусть
- Беспомощность
- Гнев

1. Друг, у которого умер один из родителей

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

2. Щенок, ковыляющий по улице под дождем

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

3. Человек из теленовостей, потерявший все во время наводнения

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

4. Ребенок, страдающий от неизлечимого заболевания

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

5. Стареющие дедушка или бабушка

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

6. Младший брат или сестра, которых строго наказали родители

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

7. Слепой котенок

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

8. Встреченный на улице бездомный

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

9. Человек, чья машина сломалась, на обочине трассы

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

10. Животное, с которым плохо обращаются на ферме

Озабоченность/сострадание:

Чувства:

.....
.....

Отметь слова, которыми ты можешь выразить свое сочувствие.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> «Как жаль, что с тобой такое случилось». | <input type="radio"/> «Все будет хорошо». |
| <input type="radio"/> «Чем я могу помочь?» | <input type="radio"/> «Я помогу тебе справиться». |
| <input type="radio"/> «С вами все в порядке?» | <input type="radio"/> «Мне не все равно». |
| <input type="radio"/> «Скажите, что я могу сделать?» | <input type="radio"/> «Все наладится» |
| <input type="radio"/> «Я хочу помочь». | <input type="radio"/> Другое:
..... |

Обведи действия, которыми ты можешь выразить сострадание:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> выслушать | <input type="radio"/> уделить время |
| <input type="radio"/> обнять | <input type="radio"/> дать эмоциональную поддержку |
| <input type="radio"/> поделиться энергией | <input type="radio"/> оказать финансовую поддержку |
| <input type="radio"/> уделить внимание | <input type="radio"/> другое: |

Выбери две из перечисленных выше ситуаций и скажи, как бы ты проявил сочувствие к этому человеку или животному.

Номер

Я сказал бы:

Я сделал бы:

Номер

Я сказал бы:

Я сделал бы:

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Что ты думаешь и чувствуешь по поводу того, чтобы сопереживать самому себе?

.....

.....

.....

.....

Может быть, это для тебя непривычно, но если ты умеешь испытывать сочувствие к другим, то сможешь направить его и в свою сторону. Подумай о перечисленных выше фразах и действиях и расскажи, как ты можешь проявить сочувствие к себе в следующих ситуациях.

Кто-то не хочет идти с тобой на свидание.

.....

.....

.....

.....

Ты забыл текст во время выступления.

.....

.....

.....

.....

Тебя не взяли в команду.

.....

.....

.....

.....

Тебе одиноко.

.....

.....

.....

.....

Учитель вызвал тебя к доске, и ты ответил неправильно.

.....

.....

.....

.....

.....

У тебя был тяжелый день.

.....

.....

.....

.....

.....

Подумай, с чем ты в последнее время испытываешь трудности. На отдельном листе бумаги напиши себе сочувственное письмо на эту тему. Пользуйся теми же словами и выражай те же чувства, с помощью которых ты мог бы проявить сострадание к лучшему другу.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Сочувствовать самому себе — признак здоровой самооценки.

УПРАЖНЕНИЕ 33

СИЛА

ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Твоя жизнь ограничена только твоими мыслями. Если ты разглядишь бесконечные возможности, которые кроются в каждом мгновении, в каждой ситуации и в каждом человеке, ты обретишь способность расти, меняться и стать тем, кем только пожелаешь.

ИСТОРИЯ ДЖОША

Джош ловил рыбу со своим дядей Брайаном. Разговор зашел о семейном бизнесе, и Джош пожаловался, что его это дело не интересует, а папа хочет, чтобы он когда-нибудь занялся этим. Уроки, работа после школы, игра в баскетбол его тоже не интересовали. Было ощущение, что жизнь зашла в тупик, и иногда ему просто хотелось сбежать от всех проблем.

Дядя спросил, почему он не хочет что-то изменить в жизни.

— Я не могу, — ответил Джош. — Папа ожидает, что я займусь семейным бизнесом, потому что я старший. Чтобы поступить в колледж, мне приходится записываться на определенные предметы, хотя я бы лучше пошел в полицейскую академию. Я вынужден работать в кафе, потому что больше никакого опыта у меня нет. От баскетбола мне тоже не отказаться — я играю в него с начальной школы.

— Сплошные «должен» и «не могу», — сказал дядя Брайан. — Похоже, у тебя слишком ограниченный взгляд на жизнь и это загоняет тебя в рамки.

— Что ты имеешь в виду? — спросил Джош. — Как посмотреть на нее иначе?

— Вместо того чтобы замечать ловушки, ищи возможности, — посоветовал дядя. — Поговори с папой и объясни, чем ты сам хочешь заниматься, когда вырастешь. Выбери другие предметы и начни готовиться к работе в полиции. Подай заявление на новую работу и посмотри, что из этого выйдет. Попробуй новый вид спорта или вообще сделай перерыв на некоторое время.

— Но я чувствую, что увяз! — возразил Джош. — Ничего никогда не изменится.

— Ты увяз только в своих мыслях, — сказал дядя Брайан. — Правда заключается в том, что каждый момент таит в себе бесконечные возможности. Сегодня мы решили сходить на рыбалку, но это в любой момент можно изменить. Мы можем прямо сейчас вернуться домой, а можем прилечь вздремнуть на причале. Я могу толкнуть тебя в воду и прыгнуть следом, и мы оба искупаемся.

Тебе может казаться, что ты заложник обстоятельств — семьи, опыта, собственной личности, — но в действительности ты всего лишь угодил в ловушку своих мыслей. Если ты поверишь, что варианты существуют, ты начнешь их замечать. Открываясь для бесконечных возможностей, мы можем расти, расширять горизонты, выбирать любой путь из миллиона лежащих перед нами.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Перечисли десять своих повседневных действий. Рядом предложи другие возможные варианты. Необязательно писать то, что ты на самом деле бы сделал, — просто раскрой свой разум и придумай что-нибудь новое. Например, если ты обычно встаешь с кровати с правой стороны, можно встать со стороны изножья. Если ты говоришь «Привет» — скажи «Здорово» или «Добрый день». Пусть мозг потренируется мыслить по-другому.

Обычное занятие	Альтернатива
1.	1.
2.	2.

Обычное занятие	Альтернатива
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

В приведенном ниже списке обведи одну или несколько мыслей, которые держат тебя в ловушке. Можешь придумать и что-то свое. Потом пораскинь мозгами и напиши разные варианты, которыми можно заменить эти утверждения.

«Я неудачник».

.....

.....

.....

«Я не могу измениться».

.....
.....
.....

«Я плохой».

.....
.....
.....

«Я глупый».

.....
.....
.....

«Я не могу ничего сделать как следует».

.....
.....
.....

«Я никогда не буду достаточно хорош».

.....
.....
.....

Другое:

.....
.....
.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Открыть разум — это как открыть дверь: чем шире, тем больше видишь.

Встань у двери комнаты, в которой ты сейчас находишься. Приоткрой ее на пару сантиметров — ровно настолько, чтобы можно было выглянуть сквозь щель. Перечисли, что ты видишь за дверью.

Открой дверь на пятнадцать сантиметров. Посчитай, насколько больше предметов ты видишь теперь.

Раскрой дверь на метр. Посчитай, сколько еще предметов ты увидел.

Составь список ситуаций, которые держат тебя в ловушке.

Выбери один пункт из списка и опиши его изнутри ловушки — когда дверь твоего разума приоткрыта всего на пару сантиметров.

Открой дверь разума на пятнадцать сантиметров. Опиши, какие новые возможности ты замечаешь.

Раскрой дверь своего разума на метр. Расскажи, какие возможности ты видишь теперь.

Если бы возможности были безграничны, что бы ты сделал по-другому завтра?

А на следующей неделе?

А через год?

Если бы возможности были безграничны, как бы ты предпочитал думать о себе?

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

В любой момент я могу выбирать из бесконечного числа возможностей.

УПРАЖНЕНИЕ 34

СИЛА

МЫСЛЕЙ



ЗНАЙ

Мысли всегда служат первым шагом к тому, чтобы что-то произошло. Осознавая их силу, мы можем с их помощью создать такую жизнь, какую пожелаем.

Все, что мы делаем (и делали в прошлом), начинается с мысли. Ты смотришь кино, потому что сначала об этом подумал. Ты одеваешься, потому что у тебя появилась мысль надеть одежду. Если у тебя отношения с кем-то, то это потому, что у тебя сначала возникла мысль поговорить с этим человеком.

Обычно сначала есть мысль о желании («Хочу пиццу»), после которой следует мысль о намерении («Надо приготовить пиццу»). Только потом приходит действие — достать пиццу из морозильника и поставить в духовку. Иногда мысли о желании и намерении появляются, но цели мы не достигаем, потому что не предпринимаем действий — встать с дивана и пойти к плите!

Бывает, что ты чувствуешь бессилие — ощущение безнадежности и уверенность, что тебе никогда не удастся достичь желаемого. Тебе может казаться, что жизнь просто «плохая» и с этим ничего нельзя поделать. Ты можешь думать, что не в состоянии изменить свою самооценку, ведь она слишком долго была нездоровой.

Действительно, над многими вещами в нашей жизни мы не властны. Люди умирают, разводятся, предают, отвергают, ранят. Возникают сложные, пагубные, нежелательные ситуации.

Однако, даже когда происходящее не в нашей власти, мы всегда можем управлять тем, над чем сохраняем контроль. После желания можно подумать о намерении, а затем перейти к действиям. Можно выбрать те намерения и действия, которые приведут к достижению наших целей.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Ниже представлена последовательность шагов от мысли к результату. Путь начинается с мысли о желании: «Хочу кататься на горных лыжах». Затем идет мысль о намерении: «Наверное, надо записаться на занятия». После этого следуют один-два шага с действиями: оплатить курсы и приступить к урокам. И наконец, результат: ты едешь вниз по склону.

МЫСЛЬ О ЖЕЛАНИИ

1. «Хочу кататься на горных лыжах».
2. «Надо бы записаться на занятия».

ЭТАП ДЕЙСТВИЯ

3. «Я попросил у родителей деньги на оплату занятий».

ЭТАП ДЕЙСТВИЯ

4. «Сегодня первый урок!»

РЕЗУЛЬТАТ

5. «Ура! Я катаюсь на лыжах!»

Опиши, какой путь нужно пройти для достижения всех перечисленных ниже результатов. Часто требуется предпринять более двух шагов с действиями, но в данном случае придумай всего два.

Два друга хотят на концерт очень популярной группы.

Мысль о желании:

.....

.....

.....

Мысль о намерении:

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

Результат:

.....

.....

Человек покупает новую одежду.

Мысль о желании:

.....

.....

.....

Мысль о намерении:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Результат:

.....

.....

.....

Программист создает компьютерную игру.

Мысль о желании:

.....

.....

.....

.....

Мысль о намерении:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Результат:

.....

.....

.....

Избранный президент приносит присягу.

Мысль о желании:

.....

.....

.....

.....

Мысль о намерении:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Этап действия:

.....

.....

.....

.....

Результат:

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Перечисли пять своих достижений, которые начались с мысли. Это может быть все что угодно: научиться ходить, играть в боулинг, выиграть приз.

1.
2.
3.
4.
5.

Перечисли пять сделанных тобой сегодня дел, которые начались с мысли.

1.
2.
3.
4.
5.

Проложи путь к тому, что ты хочешь получить в жизни.

Мысль о желании:

Мысль о намерении:

Этапы действия:

Результат:

Проложи путь к более здоровой самооценке.

Мысль о желании:

Мысль о намерении:

Этапы действия:

Результат:

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Достижение моих целей начинается с мыслей.

УПРАЖНЕНИЕ 35

СИЛА

УБЕЖДЕНИЯ



Убеждение — это твердое мнение, уверенность. Глубокая вера в себя и свои цели дает тебе силы преодолеть трудности, идти к мечте и хранить верность себе.

ИСТОРИЯ БЕТАНИ

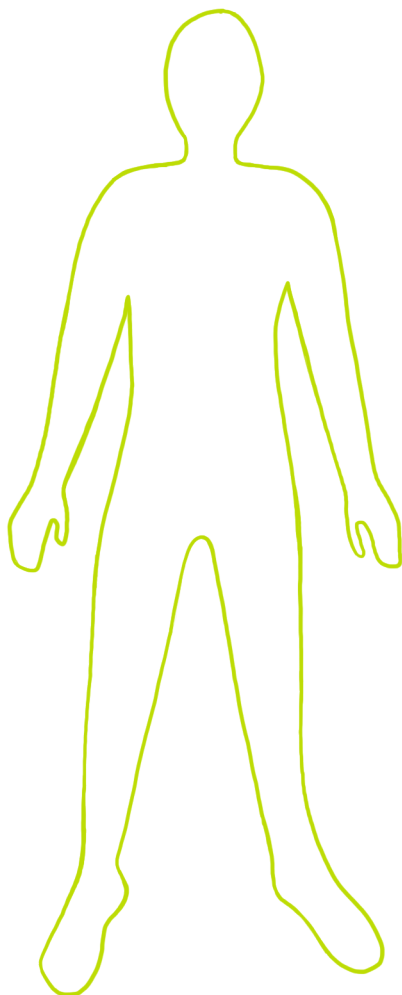
Бетани многое пришлось вынести. Она родилась с многочисленными осложнениями на сердце и за первые пять лет жизни перенесла не одну операцию. Это сильно ограничивало ее возможности. Когда дела стали совсем плохи, папа ушел из семьи, а мама устроилась на вторую работу, чтобы содержать дочерей — Бетани и Тиа. Маме не хватало денег на группу продленного дня или сиделку, поэтому после школы девочки часто оставались одни и в такие дни общались по видеосвязи с бабушкой Джен. Она помогла им делать домашнюю работу, подбадривала, делилась житейской мудростью, а иногда просто рассказывала какие-нибудь истории, чтобы их рассмешить.

Бабушке в жизни тоже пришлось непросто. В восьмом классе она ушла из школы, потому что надо было заботиться о младших сестрах — их мама погибла в результате несчастного случая. Когда сестры выросли, она наконец получила среднее образование и познакомилась с дедушкой Джонни. У них родились двое детей, но потом дедушку призвали в армию. На войне он впал в депрессию и, чтобы с ней справиться, начал пить. После возвращения домой он с помощью бабушки Джен прошел курс лечения и поборол эту вредную привычку.

— В жизни всегда будут трудности, — говорила бабушка Джен внукам. — Поскольку избежать этого нельзя, приходится учиться с ними справляться. В тяжелые времена главное не сдаваться! У тебя могут одновременно появиться проблемы с друзьями, со здоровьем, в школе, в семье. Тебе может казаться, будто люди раз за разом тянут тебя обратно вниз, когда ты пытаешься подняться. Но если ты убеждена, что справишься, — так оно и будет.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Представь, что силуэт в рамке — это ты. Разрисуй или раскрась его, чтобы показать, как тебя наполняют сила и уверенность. При помощи цветов, линий, фигур и текста изобрази непоколебимую веру в себя.



Вокруг картинки напиши фразы, выражающие уверенность. Выбери из предложенных ниже вариантов или придумай что-то свое.

- «Я верю в себя».
- «Я не унываю».
- «Я не сдамся».
- «Я верю, что добьюсь своего».
- «Я верю, что лучшее у меня впереди».

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Перечисли все, чего тебе удалось добиться в жизни. Достижения могут быть в интеллектуальной, физической и духовной сферах, могут быть связаны с семьей, друзьями, школой или другими твоими занятиями. Поставь звездочку рядом с теми достижениями, которые дали тебе труднее всего. Расскажи, как изменилась бы твоя жизнь, если бы ты сдался на полпути.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

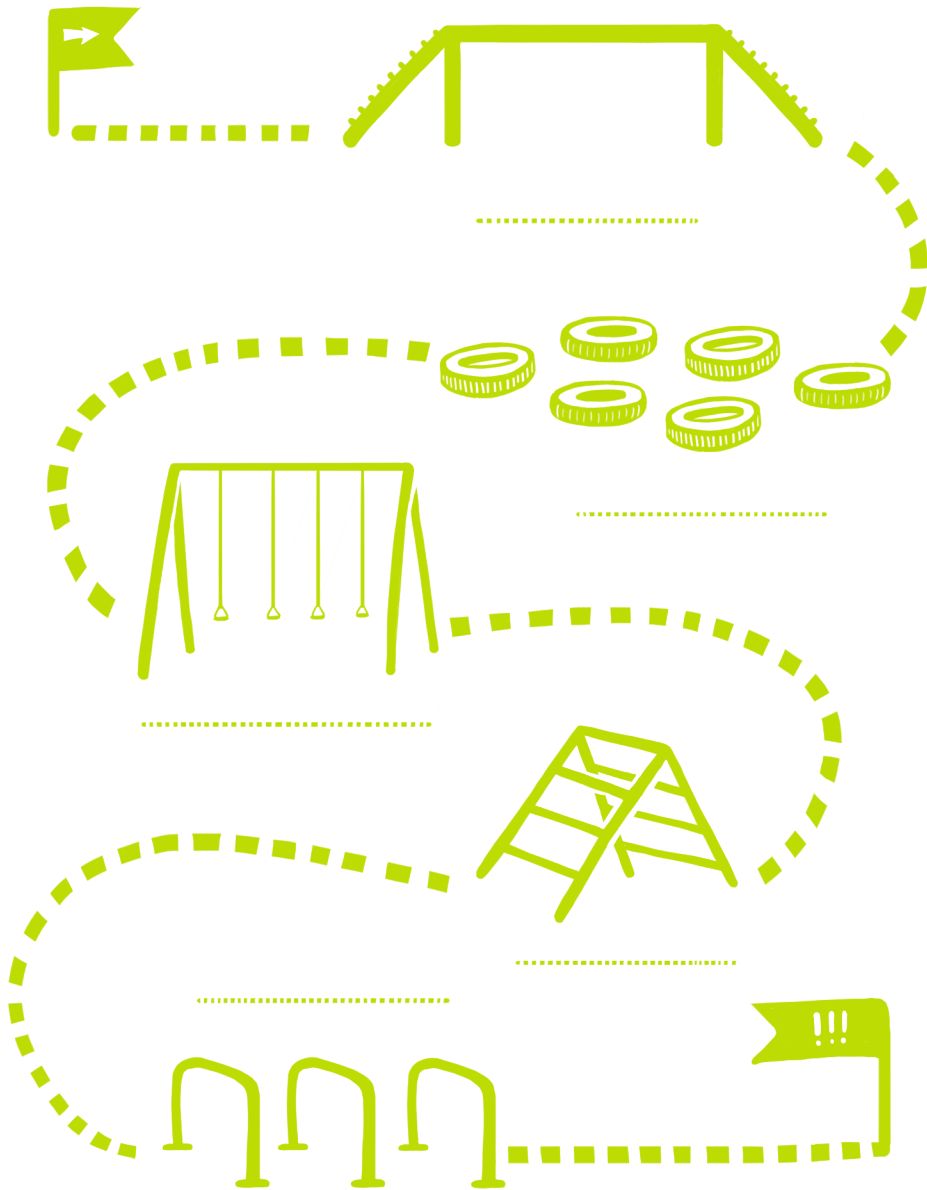
.....

.....

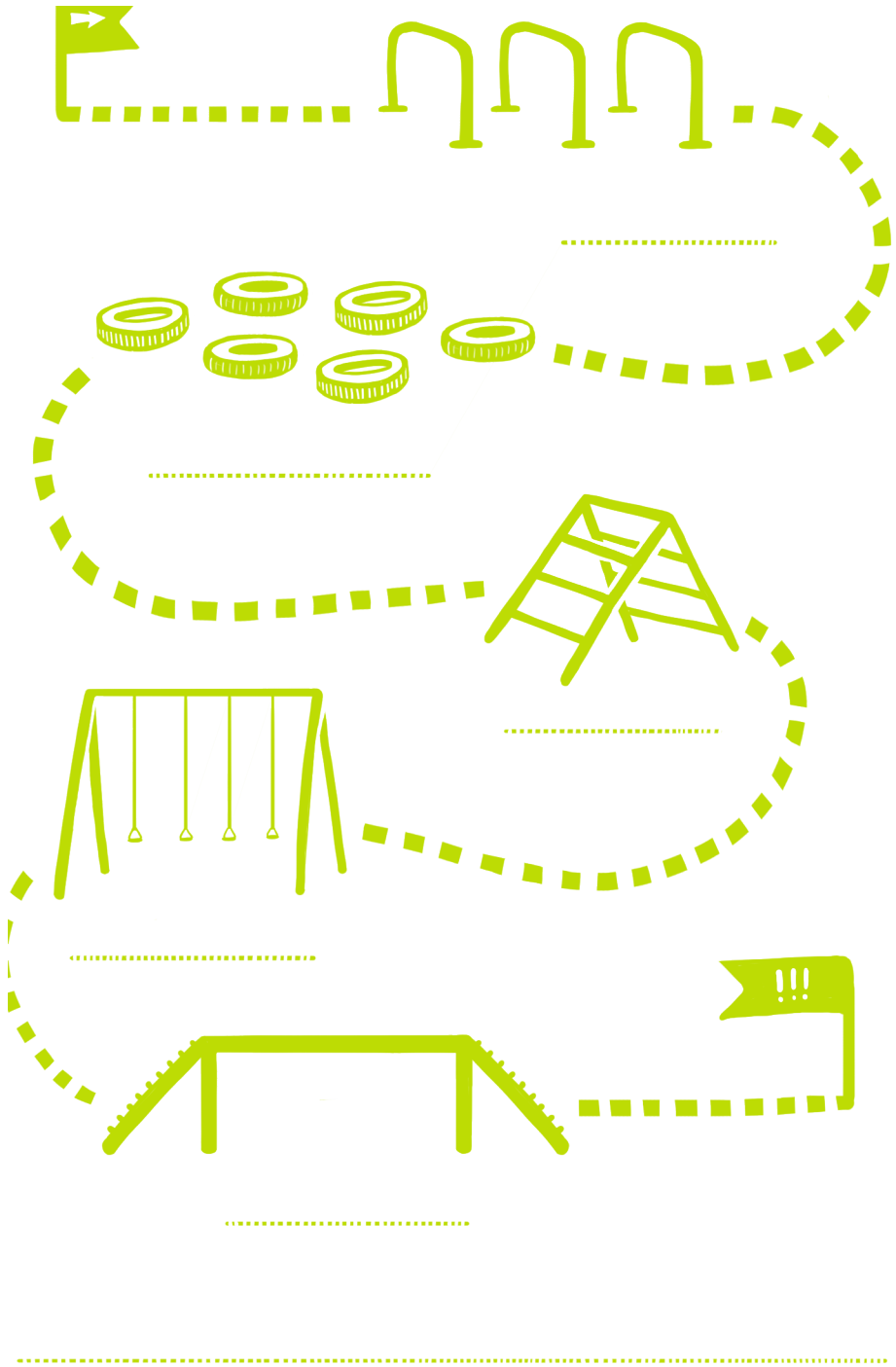
.....

.....

Для следующего упражнения выбери один из пунктов со звездочкой. Под картинкой напиши свое достижение. Нарисуй в начале полосы препятствий себя, а в конце напиши или нарисуй этот результат. На препятствиях напиши или нарисуй то, что тебе пришлось преодолеть на пути к цели. (Например, если ты выучил английский язык, препятствиями могли быть контрольные, сочинения и учитель, который не любил ставить хорошие отметки.)



.....



Картинка слева — это вызов, с которым ты столкнулся сейчас. Подпиши ее. В начале полосы препятствий изобрази себя, а в конце пути — свою цель. На каждом препятствии напиши или нарисуй то, что может помешать тебе добиться поставленной цели.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я не унываю и не сдаюсь!

УПРАЖНЕНИЕ 36

СИЛА

ПОЛОЖИ-

ТЕЛЬНЫХ

РЕШЕНИЙ

Положительные решения — это такие решения, которые с наибольшей вероятностью приведут к хорошему результату. Это лучший, пусть и не всегда самый легкий, способ достичь желаемого.

ИСТОРИЯ ДЖЕМАЛА

Младшего брата Джемала поймали на обмане: он скачал реферат из интернета, вместо того чтобы написать его самостоятельно. Кроме того, он связался с плохой компанией. Обеспокоенный Джемал спросил брата, что происходит.

— Взять готовый реферат гораздо легче, чем сделать самому, — признался брат. — У меня плохо получается писать. А с этими ребятами можно влипнуть, я знаю. Но мне нравится рисковать — это классное ощущение.

— Может, списать и проще, — сказал Джемал. — Но посмотри, к чему это привело: тебя на день отстранили от занятий, заставили все переделывать, а мама с папой запретили тебе гулять. Это решение только сначала казалось хорошим, но в результате привело к неприятностям. То же самое с этой компанией. Может, с ними интересно общаться, но что будет в итоге?

— Я понимаю, что ни к чему хорошему это не приведет, — ответил брат. — Но сложно ждать чего-то лучшего, если хорошее можно получить сразу.

— Конечно, — заметил Джемал. — Но ожидание — это маленькая проблема, а плохой результат — большая. Что ты выберешь? Положительные решения не только обеспечивают хороший результат, но и улучшают твое самочувствие. Плохие решения ведут к проблемам и вдобавок снижают твое мнение о себе. Ты заслуживаешь большего. Подумай о том, чтобы своими решениями делать жизнь лучше, а не хуже.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Для каждой ситуации придумай возможное положительное и возможное отрицательное решение и расскажи, к какому результату они могут привести.

Джулия хочет купить шоколадный батончик, но в кассу стоит длинная очередь. У нее мало времени, и она думает, не лучше ли просто положить батончик в карман и выйти.

Положительное решение:

Результат:

Отрицательное решение:

Результат:

Патрику всегда хотелось общаться с Эваном — это очень популярный парень. Однажды Эван попросил Патрика подсказать ему на контрольной.

Положительное решение:

Результат:

Отрицательное решение:

Результат:

Парень Софии хочет от нее большей физической близости. Ей этого не хочется, но она боится, что иначе он ее бросит.

Положительное решение:

Результат:

Отрицательное решение:

Результат:

Тони узнаёт личные подробности об ученике, которого никто не любит. Если всем об этом рассказать, Тони посчитают крутым.

Положительное решение:

Результат:

Отрицательное решение:

Результат:

Дядя Кэсси лежит в больнице с терминальной стадией заболевания. Кэсси собиралась поехать с родными его навестить, но потом выяснилось, что в тот же день будет лучшая вечеринка года.

Положительное решение:

Результат:

Отрицательное решение:

Результат:

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Понаблюдай за своими и чужими решениями в течение дня и запиши их. Рядом обведи плюс, если ты считаешь, что это решение положительное, и минус, если решение кажется тебе отрицательным. Объясни свой выбор.

+ - 1.

Потому что:

+ - 2.

Потому что:

+ - 3.

Потому что:

.....

+ - 4.

Потому что:

.....

+ - 5.

Потому что:

.....

Расскажи о каком-нибудь своем положительном решении и опиши результат.

.....

.....

.....

Как этот результат повлиял на твою самооценку?

.....

.....

.....

Расскажи о каком-нибудь своем отрицательном решении и опиши результат.

.....

.....

.....

Как этот результат повлиял на твою самооценку?

.....

.....

.....

Представь и опиши мир, в котором все принимают только положительные решения.
Что изменится, а что останется таким же?

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Положительные решения ведут к положительным результатам.

УПРАЖНЕНИЕ 37

СИЛА

ГОТОВНОСТИ

ВСТРЕТИТЬ

ПРОБЛЕМУ

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

ЗНАЙ

Когда ситуация кажется трудной, у нас может возникнуть желание проигнорировать ее или попытаться отмахнуться от проблемы. Но если не смотреть трудностям в глаза, все в итоге станет только хуже. Умение встречать проблемы лицом к лицу помогает улучшить самооощение и сформировать здоровую самооценку.

ИСТОРИЯ ЭЛЛЕН

Эллен опоздала на урок и получила замечание. Ей надо было отнести записку от учителя родителям, получить от них подпись, а в пятницу остаться на час после уроков. Она знала, что родители в наказание запретят ей гулять: в последнее время они постоянно к ней придирались, и ее проступок только все ухудшит. По дороге к автобусу записка выскользнула из книги и упала на землю. Эллен поколебалась, а потом не стала подбирать ее и с улыбкой смотрела, как ветер уносит листок. «Вот и нет проблемы», — подумала она.

В понедельник утром отцу Эллен позвонил заместитель директора школы. За то, что девочка не предоставила подпись родителей, ей вынесли повторное предупреждение и вдобавок отстранили от занятий. Гулять ей запретили на целых две недели: одну за то, что она получила замечание, а вторую — за то, что не сказала об этом. Родители назвали это «ложью путем умалчивания».

Эллен пыталась избавиться от проблемы, уклоняясь от нее, однако вместо этого создала еще одну. Если не смотреть в лицо трудностям, это только усугубит ситуацию.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Расскажи, какие дополнительные трудности могут возникнуть из-за того, что в перечисленных ниже ситуациях ребята не встречают проблему лицом к лицу.

Трейси так нервничала в присутствии других учеников, что перед уроками ее рвало в душевой для девочек. Однако она не стала разговаривать с психологом, которого мама для нее нашла.

.....

.....

.....

Роб зацепил велосипедом дверь папиной машины, а потом попытался замазать царапину грязью.

.....

.....

.....

Аманда не поняла домашнее задание по математике, поэтому в день контрольной прогуляла урок.

.....

.....

.....

Джо не хотелось возвращаться домой к положенному времени. Он знал, что родители выйдут из себя, поэтому решил остаться в гостях на всю ночь.

.....

.....

.....

После смерти дедушки Мишель страдала от сильной головной боли. Она не хотела идти к врачу, поэтому не сказала об этом маме.

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Отметь способы ухода от проблем, которые ты использовал сам или замечал у других. В пустых строках можешь добавить что-то от себя.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> переждать | <input type="radio"/> тренироваться до истощения |
| <input type="radio"/> подолгу смотреть телевизор | <input type="radio"/> отрицать проблему |
| <input type="radio"/> врать | <input type="radio"/> причинять себе вред |
| <input type="radio"/> не выходить из дома | <input type="radio"/> слишком много спать |
| <input type="radio"/> обвинять других | <input type="radio"/> избегать кого-то или чего-то |
| <input type="radio"/> убегать | <input type="radio"/> самоизолироваться |
| <input type="radio"/> пить спиртное | <input type="radio"/> загружать себя делами |
| <input type="radio"/> слишком много работать | <input type="radio"/> подолгу сидеть за компьютером |
| <input type="radio"/> принимать наркотики | <input type="radio"/> отказываться от пищи |

.....

.....

Опиши, какую из текущих проблем тебе трудно встретить лицом к лицу.

.....

.....

.....

Расскажи, что будет, если ты начнешь скрываться от этой проблемы с помощью одного из перечисленных выше действий.

.....

.....

Как это повлияет на твою самооценку?

.....

.....

А что произойдет, если встретиться с этой проблемой лицом к лицу?

.....

.....

.....

Как это повлияет на твою самооценку?

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Встречать проблемы лицом к лицу — единственный способ решить их. Это помогает сформировать здоровую самооценку.

УПРАЖНЕНИЕ 38

СИЛА

РЕАЛИСТИЧНЫХ

ЦЕЛЕЙ

ЗНАЙ

Реалистичных целей ты достигнешь с наибольшей вероятностью. Для этого часто требуется сделать промежуточные шаги — достичь краткосрочных целей. Когда тыставишь перед собой реалистичные задачи, ты повышаешь шансы достичь великой цели.

Мысль — это первый шаг к тому, что ты хочешь получить. Как ты уже знаешь, возможности безграничны и сдерживает тебя только собственный разум. У нас могут быть грандиозные мечты, и в нас есть силы, чтобы их воплотить. Однако для этого нужно действовать. Ты не станешь стилистом, хирургом или хорошим родителем, если будешь просто лежать в кровати и мечтать об этом.

Иногда бывает трудно достичь поставленных целей, потому что мы слишком высоко задираем планку. Например, ты можешь решить: «Пора жить по-новому. В этом семестре я вступлю в три клуба, научусь играть на музыкальном инструменте, найду себе подработку и вместо троек начну учиться на одни пятерки». Или: «Надо поработать над физической формой и начать бегать. Через две недели марафон, запишусь на него».

Для большинства людей такая цель будет либо нереалистичной, либо сопряженной с чрезмерной физической и эмоциональной нагрузкой — из-за этого энергия быстро иссякнет и затею придется бросить. Однако шансы достичь великой цели будут выше, если сделать ее долгосрочной — выделить для нее более продолжительный период. После этого можно сформулировать реалистичные краткосрочные цели, которые ведут к достижению долгосрочной. В первом примере такими этапами будет вступить в один клуб, определиться с инструментом, подать заявление о приеме на работу и уделять больше времени домашней работе и подготовке к контрольным. В примере с марафоном — начать бегать три раза в неделю.

Умение ставить реалистичные краткосрочные и долгосрочные цели чаще приводит нас к успеху и помогает сформировать более здоровую самооценку.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Краткосрочная цель — это цель, которая должна быть достигнута в ближайшем будущем (например, хорошо написать контрольную завтра). Долгосрочная цель — это цель, которую мы собираемся достичь в более отдаленной перспективе (например, окончить университет). Время, необходимое для достижения цели, зависит от возраста человека и других обстоятельств.

Посмотри на перечисленные ниже цели и обведи букву К рядом с теми, которые ты считаешь краткосрочными, и Д, если полагаешь, что они больше подойдут в качестве долгосрочных.

К Д Свободно говорить по-испански

К Д Посмотреть матч по лякроссу и понять, как в него играют

К Д Подать заявление о приеме на работу

К Д Пойти на урок физкультуры

К Д Выиграть соревнования по серфингу

К Д Записаться на курсы испанского для начинающих

К Д Поработать вожатым в лагере

К Д Каждый день заниматься серфингом в течение часа

К Д Исправить отметку по физкультуре

К Д Стать лучшим бомбардиром в команде по лякроссу

Посмотри на перечисленные ниже ситуации и напиши по три — пять краткосрочных целей, которые помогут ребятам добиться своего.

Бекки перешла в новый класс. Она мечтает в один прекрасный день стать солисткой в школьном хоре.

1.
2.
3.
4.
5.

Тревор хочет купить телефон получше, но ему не хватает денег.

1.
2.
3.
4.
5.

Колин хочет, чтобы его статью напечатали в школьной газете.

1.
2.
3.
4.
5.

Дайана хочет пойти на танцы с Чарльзом, но пока она с ним даже не познакомилась.

1.
2.
3.
4.
5.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Сверху каждой лестницы напиши одну из своих долгосрочных целей на следующие полгода. На ступеньках напиши краткосрочные цели, которые приведут к их достижению. Если нужно, нарисуй дополнительные ступеньки.

Моя
долгосрочная
цель



Моя
долгосрочная
цель



Представь, что ты поставил слишком высокую цель и не достиг ее. Как это повлияет на твоё самоощущение?

.....

.....

Расскажи, как ты будешь себя чувствовать, если добьешься цели, к которой давно стремился.

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Чтобы достичь поставленных целей, я мыслю реалистично.

УПРАЖНЕНИЕ 39

СИЛА

ПОДДЕРЖКИ

Человеческие возможности ограничены — никто из нас не умеет делать всё без исключения. Такова жизнь, поэтому людям приходится взаимодействовать и помогать друг другу. Умение при необходимости попросить помощи и поддержки — мощный инструмент, который позволяет добиваться поставленных целей и поддерживать здоровую самооценку.

ИСТОРИЯ РЕЙЧЕЛ

В последнее время Рейчел чувствует себя подавленной. Отметки в школе испортились, она начала меньше общаться с друзьями. Мама посоветовала обратиться к человеку, который не является членом семьи и которому можно довериться, и предложила поговорить со школьным психологом.

— Я не собираюсь рассказывать о своих проблемах какому-то чужому человеку, которому платят, чтобы он меня слушал, — возмутилась Рейчел. — Со мной все в порядке. Просто оставьте меня в покое.

На следующей неделе тренер по бегу после занятий отвела Рейчел в сторонку и сказала, что ее результаты резко ухудшились. Та признала, что чувствует себя неважно и не знает, что с этим делать. Ничего не помогает.

— Я думаю, тебе стоит сходить к психотерапевту, — сказала тренер, протягивая Рейчел визитку. — У меня есть подруга Кэролин. Она сможет тебя выслушать. Кэролин уже работала с другими девочками из команды. В школе ей самой приходилось несладко, так что она знает, как тяжело иногда бывает. Запишись к ней, иначе придется на время отстранить тебя от тренировок.

Рейчел поняла, что теряет важные для себя вещи. Она рассказала маме о психотерапевте и записалась на прием. Тренер была права. Кэролин оказалась доброй женщиной и не понаслышке знала, каково сейчас Рейчел. Она сказала, что такие

чувства нормальны в подростковом возрасте — просто без поддержки с ними сложно справиться. Кэролин подала идеи, которые девушке не приходили в голову. Рейчел призналась ей, что поначалу была настроена скептически, но высказаться и услышать объективное мнение оказалось действительно здорово.

— Это тоже нормально, — объяснила психотерапевт. — Иногда мы ощущаем неудобство и стыд оттого, что не получается все исправить самостоятельно. Однако люди созданы для того, чтобы помогать друг другу. Иначе нам пришлось бы самостоятельно чинить автомобили, ставить зубные пломбы, тренировать спортивные команды. Не нужны были бы пожарные, юристы, маникюрши и строители. Все жили бы независимо друг от друга и не взаимодействовали между собой.

Просить о помощи, когда ты в ней нуждаешься, — признак силы и мудрости. Это значит, что ты достаточно сильна, чтобы встретить проблему лицом к лицу, а не убежать от нее.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Порой может показаться, что нам некому довериться и никто нам не поможет, даже если попросить. Бывает, что знакомых много, а настоящих друзей не хватает. Иногда у нас возникает чувство изолированности или одиночества. Но, как правило, у каждого есть хотя бы один человек, который в нас верит и поможет, который с радостью будет рядом, если к нему обратиться.

Напиши имя человека, которому ты небезразличен.

Подумай, кто еще в тебя верит. К кому можно было бы обратиться, если бы тебе потребовалась помощь? Кто вступится за тебя, если тебя обидели? Кто захочет поддержать, когда тебе больно? В каждой категории напиши имена помощников, которые уже есть в твоей жизни и которые у тебя могут появиться.

Члены моей семьи:

.....
.....
.....

Остальные родственники:

.....
.....

Друг:

.....
.....

Сосед:

.....
.....

Школьный психолог:

.....
.....

Тренер:

.....
.....

Учитель:

.....
.....

Религиозный лидер:

.....
.....

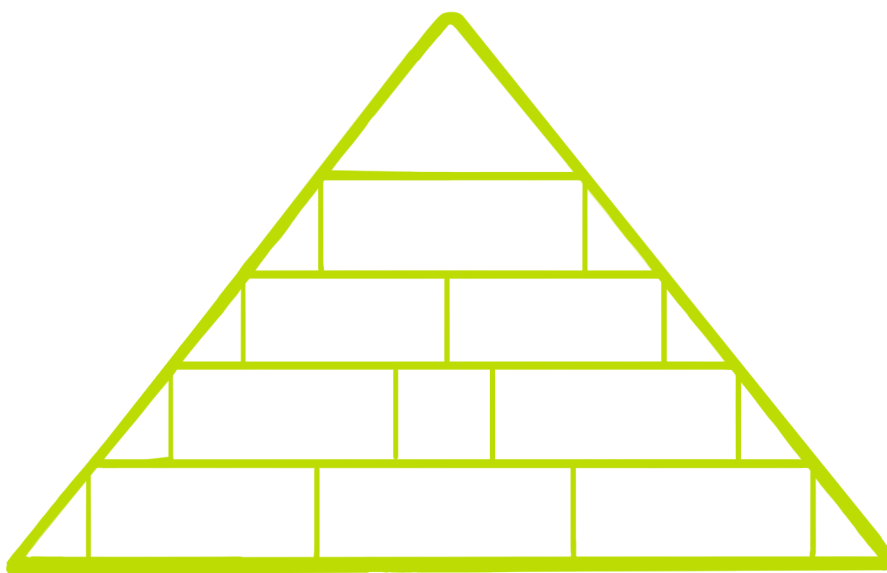
Домашнее животное:

.....
.....

Другие люди:

.....
.....

Напиши свое имя на вершине пирамиды. В пустых строках впиши имена тех, кто тебя поддерживает, — можешь добавить любого из перечисленных выше людей.



А ТЕПЕРЬ ЭТО

Напиши письмо человеку, которому ты небезразличен, и попроси его помочь. Отправлять письмо не надо, поэтому вырази все, что у тебя на душе.

Дорогой !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши, как этот человек тебе поможет, если ты к нему обратишься. Что он скажет и сделает?

.....

.....

.....

Расскажи, что ты чувствуешь, когда просишь о помощи.

.....

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Просить о помощи — это признак мудрости и правильной работы над проблемой.

УПРАЖНЕНИЕ 40

ВЫСШАЯ

СИЛА



ЗНАЙ

Многие верят, что есть нечто большее, чем они сами, — что не человек создал Вселенную и не он ею управляет. Если ты веришь в такого рода силу, можно обратиться к ней, когда нужно справиться с жизненными трудностями.

Человек — удивительное существо. Благодаря способности думать и творить мы преобразили окружающий мир, научились летать без крыльев, передавать голос и изображение на расстоянии, согревать и освещать жилища, даже когда вокруг темно и холодно, «чинить» наши тела, заменяя кости и пересаживая органы, ступили на поверхность Луны.

Мы правим народами, занимаемся просвещением, путешествуем под водой и строим небоскребы. Мы программируем компьютеры, открываем лекарства от различных болезней и изобретаем машины, которые стирают нам одежду, режут хлеб и фотографируют головной мозг. Мы выражаем свой внутренний мир при помощи изобразительного искусства, литературы и музыки.

И все же, несмотря на наши поразительные умения, таланты и достижения, не мы расставили планеты по орбитам и не мы сотворили двадцать с лишним тысяч видов рыб и девятьсот тысяч разновидностей насекомых. Не мы придумали систему, благодаря которой вода испаряется из озер и выпадает в виде дождя, поддерживая жизнь на суше. Не мы изобрели метод, благодаря которому две крохотные клетки соединяются, давая начало новому человеческому существу во время девятимесячного пребывания в утробе матери.

Когда мы осознаём, что во Вселенной действует что-то большее, чем мы сами, постоянно сотворяя и поддерживая сложное и удивительное разнообразие чудес нашего мира, мы можем использовать это понимание и наши отношения с этой верховной силой, когда нам в жизни требуется помощь.

ПОПРОБУЙ ЭТО

Ниже отметь слова, которые выражают твое понимание силы — большей, чем ты сам.

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> жизненная сила | <input type="radio"/> поток | <input type="radio"/> небеса |
| <input type="radio"/> любовь | <input type="radio"/> Бог | <input type="radio"/> Вселенная |
| <input type="radio"/> вера | <input type="radio"/> святость | <input type="radio"/> дух |
| <input type="radio"/> мудрость | <input type="radio"/> вечность | <input type="radio"/> смысл |
| <input type="radio"/> законы природы | <input type="radio"/> сердце | <input type="radio"/> чудеса |
| <input type="radio"/> природа | <input type="radio"/> радость | <input type="radio"/> молитва |
| <input type="radio"/> божество | <input type="radio"/> мир | <input type="radio"/> бесконечность |
| <input type="radio"/> энергия | <input type="radio"/> надежда | |
| <input type="radio"/> предназначение | <input type="radio"/> признательность | |

Отметь утверждения, которые соответствуют твоим убеждениям.

- Всему есть причина.*
- Меня любят.*
- Моя жизнь идет согласно плану.*
- Я могу довериться высшей силе.*
- Все сложится хорошо.*
- Есть нечто большее, чем я сам.*
- Молитва и мысль способны многое изменить.*
- Возможно, меня направляет высшая сила.*
- Я часть божественного потока жизни.*
- Бог не творит зря, а значит, я важный элемент Вселенной.*

Добавь любые утверждения, которые отражают твои убеждения.

.....

.....

.....

.....

Нарисуй какой-нибудь символ, линию или фигуру любого цвета, чтобы выразить свое представление о высшей силе.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Если потоком жизни во Вселенной движет некая высшая сила, объясни, почему принятие самого себя помогает тебе синхронизироваться с ней, а ненависть и жесткое отношение к себе — мешает.

Расскажи, позитивный или негативный вклад во Вселенную вносит твоя здоровая самооценка.

Расскажи, как вера в высшую силу может помочь тебе в следующих ситуациях.

Кто-то пошел на свидание не с тобой, а с другим человеком.

Тебе не нравится собственное тело.

Ты заикаешься во время выступлений.

Ты пять раз пытался устроиться на работу, но тебе никто не перезвонил.

Прочти следующую молитву. Ее часто используют, чтобы обрести умиротворение:

Дай мне силы принять то, что я не могу изменить,

Мужество — изменить то, что могу,

И мудрость — всегда отличать одно от другого.

Если эти слова тебе близки, пусть они помогут тебе обрести мир в душе. Если они не помогают, напиши собственную молитву или вырази надежду на лучшее теми словами, которые помогут тебе соединиться с той непоколебимой высшей силой, в которую ты веришь.

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Высшая сила может дать мне помощь и поддержку.

ОБ АВТОРЕ

Лиза Шаб — лицензированный клинический социальный работник, практикующий психотерапевт с тридцатилетним стажем. Живет и работает в районе Большого Чикаго. Автор восемнадцати книг и рабочих тетрадей о самопомощи для детей, подростков и взрослых, в том числе *The Anxiety Workbook for Teens* («Рабочая тетрадь для подростков по борьбе с тревогой») и пособия по преодолению депрессии *«Beyond the Blues»* («Больше, чем грусть»).

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

МИФ Подростки

Все книги для детей и родителей
на одной странице:
mif.to/teen

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками:
mif.to/teen-letter



mif.podrostki



Научно-популярное издание
Для среднего и старшего школьного возраста

ЛИЗА ШАБ

Ключ к себе

ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Валерия Важнова*

Литературный редактор *Антон Меснянко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки и макета, иллюстрации *Ольга Медведкова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Еввалия Мазаник, Елена Гурьева*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks

facebook.com/mifbooks

ТВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКЕ

Как думаешь: ты оцениваешь себя объективно? Люди часто игнорируют свои таланты, зато обращают особое внимание на недостатки. Из-за этого самооценка падает ниже плинтуса, а с ней и уверенность в своих силах.

Эта рабочая тетрадь поможет тебе:

- перестать сравнивать себя с другими;
- отказаться от разрушительной самокритики;
- сохранять верность себе;
- уверенно общаться со сверстниками и взрослыми;
- принять себя со своими сильными и слабыми сторонами — одним словом, обрести здоровую самооценку.

«Ключ к себе» — это серия рабочих тетрадей, написанных специалистами мирового уровня. Она разработана специально для того, чтобы максимально быстро помочь тебе справиться с самыми распространенными психологическими проблемами при помощи:

- проверенных научных методик;
- интересных и эффективных упражнений;
- многолетнего опыта авторов книг.

ПОРА ПОЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ

ISBN 978-5-00169-550-9



9 785001 695509 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks