

КОРТНИ МАКАВИНТА
АНДРЕА ВАНДЕР ПЛАЙМ



ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ
ГРАНИЦЫ

Кортни Макавинта Андреа Вандер Плайм Ты имеешь значение!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41648422

Ты имеешь значение! Как девочке выстроить границы / Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм: Манн, Иванов и Фербер; Москва;

2019

ISBN 978-5-00146-008-4

Аннотация

Эта книга поможет девочкам обрести уверенность в себе, устанавливать границы с окружающими, отстаивать свои интересы и выстраивать гармоничные отношения с семьей и друзьями. Она объясняет, как полюбить настоящую себя и как игнорировать токсичные образы, навязанные нам СМИ.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Об авторах	7
Введение	11
Часть 1. Уважение рождается внутри	15
Твои права	15
1	17
7 принципов уважения	20
Пара слов о неуважении	29
Что посеешь, то и пожнешь	37
2	43
Узнай себя лучше	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Кортни Макавинта,
Андреа Плайм**
Ты имеешь значение!
*Как девочке
выстроить границы*

RESPECT

A Girl's Guide to Getting Respect and Dealing
When Your Line Is Crossed

*by Courtney Macavinta and Andrea
Vander Pluym*

*edited by Elizabeth Verdick
illustrated by Catherine Lepage*

free spirit
PUBLISHING®



Кортни Макавинта
и Андреа Вангер ТПлайт

ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ

Издано с разрешения *Free Spirit Publishing Inc.*

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 © 2019 by Mann, Ivanov and Ferber

Original edition published in 2005 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: Respect. A Girl's Guide to Getting Respect and Dealing When Your Line Is Crossed

All rights reserved under International and PanAmerican Copyright Conventions.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящаем эту книгу нашим мамам и сестрам, а также всем девочкам и женщинам, которые каждый день сражаются за то, что принадлежит им по праву рождения: за уважение

Об авторах

Сегодня Кортни Макавинта и Андреа Вандер Плайм – авторы, удостоенные многочисленных наград, но их карьеры начались со школьной газеты. Они работали вместе в команде ChickClick – интернет- и радиосети нового поколения, которая помогла более чем миллиону девочек и женщин.



Кортни – журналистка, автор, спикер и коуч, чья работа затронула жизни более миллиона женщин и девочек. Она вдохновляет молодых женщин раскрывать свой потенциал, учит их самоуважению и женской дружбе, побуждает меняться и менять мир вокруг. Кортни выступала на CNN, FOX, Национальном общественном радио и NBC, сотрудничала с USA Today, CosmoGIRL! Teen People и Teen Vogue. Кортни – бывший главный редактор сайта ChickClick.com, номинированного на интернет-премию Webby. Ведет блог для девочек RespectRX.com и публиковалась в Washington Post, Huffington Post, Daughters, Studio 2B, Common Sense Media, Wired News и CNET News.com. Является национальным посланцем организации Girls For A Change («Девочки за изменения»), работает в партнерстве с Girls Inc., «Американскими герлскаутами» и Фондом самоуважения Dove.



Андреа – автор книги *What Should I Do?* («Что мне делать?»), посвященной ответам на частые вопросы, которые задают девочки-подростки. Писала статьи и вела колонки в журналах *Teen*, *Planet Girl*, *Shape*, *Variety*, *Los Angeles View* и т. д. Оказавшись не в силах смириться с идеями, которые внушают подросткам популярные СМИ, Андреа посвятила себя поддержке девочек и стала давать им честные и реалистичные советы по психологии, восприятию тела и будущих перспектив. В 1999 году она присоединилась к коман-

де ChickClick, стала управляющим редактором и запустила новую рубрику – очерки и рассказы, написанные девочками-подростками. Андреа выступала с лекциями по писательскому мастерству для подростков на национальных конференциях, в том числе организованных Обществом авторов и иллюстраторов детских книг. Работает ассистентом инструктора на курсах самообороны для подростков на добровольных началах. Волонтер организаций Bay Area Teen Voices, Girl in the Hall, GirlVentures. Живет в Сан-Франциско с семьей.

Введение

Сейчас мы скажем тебе одну вещь, которую нам в детстве никто не говорил: каждая девочка с рождения имеет право на то, чтобы ее уважали. Да-да, ты такой же человек, как и все остальные, и, следовательно, заслуживаешь уважения. Вот только окружающие не всегда относятся к нам уважительно – поэтому необходимо заявлять о своем праве. В этой книге мы поговорим об уважении к себе и об уважении к нам со стороны окружающих.

Мы много лет работали журналистами, редакторами и организаторами молодежных мероприятий и за это время успели напрямую и виртуально пообщаться с тысячами девушек. Они были из самых разных социальных слоев, но их объединяло одно: они столкнулись с неуважительным отношением к себе. Мы и сами не понаслышке знаем, что это такое. Поэтому мы решили помогать девочкам становиться сильнее, чтобы перед ними открылись все жизненные пути.

Как и многие из вас, мы сталкивались с травмами, драмами и дилеммами. Совершали ошибки, за которые потом было стыдно. Нам разбивали сердце, и казалось, будто мир рушится. Были и моменты, когда мы просто терялись и не понимали, кто мы и кем хотим стать. Но наша жизнь не ограничивалась неприятностями. Мы были сильными, умными и талантливыми. Мы самостоятельно пробивали себе дорогу:

получали образование, делали карьеру и заводили близкие отношения с небезразличными нам людьми.

И все же, оглядываясь назад, мы удивляемся: почему мы не стали такими крутыми лет на десять или двадцать раньше, еще в средней и старшей школе? Почему нам пришлось набить столько шишек? Почему мы так сомневались в себе, переживали, что подумают о нас другие? Потому что у нас не было того, что необходимо каждой девочке в период взросления (да и всю остальную жизнь), – уважения. Мы не всегда уважали себя и окружающих. И мир тоже не всегда относился к нам с уважением: родные, друзья, возлюбленные, родственники, учителя, СМИ и общество не всегда принимали нас.

Как же добиться уважения, о котором идет речь? Для начала – поверить, что ты его заслуживаешь. Нужно хорошо узнать себя и научиться ценить свою индивидуальность. Ты такая одна. Будь честной в своих желаниях, потребностях и мыслях. Прислушивайся к внутреннему голосу, который поможет определить, что правильно, а что нет. Поставь себе цель – поддерживать других девочек. И никогда не молчи, столкнувшись с унижением своего достоинства.

Понять, кто ты и чего ты хочешь, будет сложнее, чем пройти тест в глупом журнальчике. Чтобы научиться уважать себя и окружающих, нужно потратить время и приложить усилия – ведь для этого надо посмотреть на мир по-новому. Наша книга должна помочь тебе в этом и во многом

другом. На пути к уважению тебе придется заботиться о своем теле и разуме, устанавливать личные границы и активно добиваться, чтобы наш мир стал лучше.

В подростковом возрасте мы боролись за уважение, хотя и не знали, где искать его. Оказалось, что все необходимое, чтобы уважать себя и завоевать уважение окружающих, все это время было в нас самих. И вот самое важное, что мы поняли и что хотим донести до тебя: уважение – такая же повседневная забота, как чистка зубов! Осознав это, ты избавишься от груза прошлого, возьмешь максимум от настоящего и спланируешь потрясающее будущее!

Если девочки со всей земли будут уважать себя и распространять эту идею, мир станет сильнее. А пока ты можешь подать другим пример и стать собой на все 100 % – с уважением к себе и без всяких оправданий.

– Кортни и Андреа

ВЫ ГОВОРИЛИ, МЫ СЛУШАЛИ (И ЗАПИСЫВАЛИ)

В создании этой книги приняли участие несколько сотен девочек. Мы взяли за основу старые интервью, новые беседы, а также онлайн-опросы, подготовленные специально для этой книги. Мы включили в книгу лучшие цитаты, советы, крупинцы мудрости. Все высказывания, все истории – это реальные слова

и рассказы девочек-подростков и молодых женщин. Иногда мы сокращали рассказы и меняли имена для защиты личной информации. Указанный возраст соответствует возрасту девушки на момент интервью.

Часть 1. Уважение рождается внутри

Твои права

Чтобы ты добилась своего, уважение необходимо тебе как воздух. От него зависит все: твой выбор, самоощущение, само твое «я». Вот главное правило, запомни его наизусть: уважения заслуживает каждая из нас. Для начала нужно осознать, что у тебя есть права.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО:

- **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАВНОЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.**
- **ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.**
- **ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОИМ ИСТИННЫМ ЧУВСТВАМ.**
- **ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ, МЕНЯТЬ СВОЕ МНЕНИЕ И СОМНЕВАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ.**
- **ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ СЕМЬИ, ДРУЗЕЙ, ИДЕАЛОВ И КАРТИНОК В СМИ.**
- **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ.**

- СТАТЬ НЕЗАВИСИМОЙ.
- СЛЕДОВАТЬ СВОЕЙ МЕЧТЕ И БЫТЬ СОБОЙ.

1

Уважение – что это значит для тебя?

Ты живешь в эпоху, когда девочки и молодые женщины располагают гораздо большей свободой, чем раньше. Всего несколько поколений тому назад у девушек было много ограничений – расспроси об этом маму, тетю, бабушек и других знакомых женщин старше тебя. И знаешь, что самое классное? Ты растешь, а возможностей становится все больше. Ты можешь получить образование и узнать обо всем на свете. Развивать свои таланты и заниматься тем, что тебя увлекает. Зарабатывать деньги. Заниматься спортом профессионально или просто так, для удовольствия. А может быть, однажды ты объедешь весь мир, попробуешь баллотироваться в президенты или начнешь свой бизнес! Весь мир в твоём распоряжении – пользуйся этим.

Мы, девушки, проделали большой путь. Так зачем говорить об уважении? Потому что одних только возможностей мало: важно, как другие относятся к тебе и как ты сама себя воспринимаешь. Все сводится к одному: чем больше тебя уважают, тем больше ты получишь от жизни.

Возможно, ты этого не замечала, но на самом деле ты уже борешься за уважение каждый день. Многие девочки признаются: из-за гендерных стереотипов им сложно быть собой, потому что «из загадок и мармеладок сделаны наши дев-

чонки». Другие испытывают давление со стороны окружающих из-за внешности. Это неудивительно: везде – по телевизору, в кино, в журналах, в интернете – рекламируют товары, призванные «улучшить» твой внешний вид, гардероб и личную жизнь. Даже если ты считаешь по-другому, тебя окружает эта философия: нужно достичь внешнего идеала, чтобы прийти к внутренней гармонии.

В книге «Проект “Тело”: интимная история американских девочек»¹ историк Джоан Брумберг демонстрирует, как общество потребления повлияло на взросление девочек. Для многих собственное тело стало «личным проектом номер один». Они вообразили, что погоня за физическим совершенством может привести к счастью. Сегодня в девочках поощряют ум и самостоятельность, но одновременно внушают им, что они должны быть привлекательными! И как ни украшай этот посыл розовыми блестками, под «женской силой» мы имеем в виду совсем другое.

Настоящая ты – это твое сердце и ум, твои идеи, мечты и чувства. Ты начинаешь уважать себя, когда знаешь, кто ты и чего хочешь. Когда ты поймешь, что является уважением, а что нет, жизнь изменится навсегда. Именно этот секрет мы откроем тебе в нашей книге: уважение всегда рядом, потому что оно рождается внутри. Это и есть та самая женская сила, которая поможет тебе в жизни.

¹ Оригинальное название – The Body Project: An Intimate History of American Girls.

УВАЖЕНИЕ – ЭТО...

«То, что завоевываешь, будучи честной и внимательной с окружающими».

Джулия, 13 лет

«Когда люди слушают тебя и ценят твои чувства и мнение».

Дебора, 15 лет

«Уверенность, благодаря которой ты становишься лучшей версией себя».

Лорен, 16 лет

«Когда окружающие дают тебе понять, что твои слова и поступки имеют значение».

Эрика, 14 лет

«Когда ты признаешь достоинство другого человека и говоришь ему, что он чего-то стоит».

Миа, 14 лет

«Когда тебя любят и ценят такой, какая ты есть, а не судят по внешности».

Брианна, 13 лет

«Когда кто-то относится к тебе как к человеку с такими же правами, как у всех. Точка».

Эшли, 15 лет

7 принципов уважения

Разница между уважением и его отсутствием – это разница между уверенностью в себе и постоянными сомнениями в себе. Между тем, когда тебя слушают, и когда игнорируют. Между жизнью по твоим правилам или по чужим. Между разговором и попытками перекричать друг друга. Между «нет значит нет» и «нет значит да».

Уважение выражается в словах и поступках – твоих и окружающих. Как добиться уважения, которого ты заслуживаешь, убедиться, что твои права соблюдаются? Выучи эти принципы наизусть и следуй им каждый день.

1. Уважай себя

Самоуважение определяется в словаре как «должное уважение к себе как человеку». Это забота о себе, потому что ради себя стоит постараться. Умение прислушиваться к своим чувствам, самой определять, во что ты веришь, и делать выбор, который будет правильным именно для тебя. Подумай о том, что важно для тебя, – и сможешь постоять за себя и за свои права.

Самоуважение – понятие сложное, его невозможно представить без этих элементов:

самоценность, *сущ.* Ощущение собственной ценности и

значимости.

самопринятие, *сущ.* Принятие себя таким, какой ты есть; умение ценить себя таким, какой ты есть.

уверенность, *сущ.* Вера в то, что ты можешь сделать все, что задумаешь.

признание, *сущ.* Подтверждение (в том числе окружающими) того, что ты и твои чувства имеют значение.

2. Слушай свою интуицию

Знаешь такое выражение – «нутром чувствую»? Внутри каждой из нас есть голос, который озвучивает наши самые сокровенные мысли и чувства. Этот голос (иногда просто шепот) подает телу сигналы – это и есть интуиция. Прислушайся к этим сигналам, и ты никогда не забудешь о своих истинных потребностях и страхах.

Порой мы игнорируем свою интуицию. Почему? Возможно, все дело в том, что на нас оказывают давление. Ты наверняка оказывалась в ситуации, когда твой друг или подруга хотели, чтобы ты сделала что-то, а тебе этого совсем не хотелось. Но ты все равно делала, вопреки интуиции. Иногда на нас давят взрослые. Например, маме очень хочется видеть тебя на сцене в школьном спектакле, а ты сама мечтаешь попасть в команду по легкой атлетике, но вместо того, чтобы пробоваться в команду, идешь на прослушивание в театральную студию, чтобы сделать приятное маме. Порой

нам бывает сложно пойти против чужих ожиданий, поэтому мы игнорируем голос сердца. Мы не прислушиваемся к себе, потому что хотим угодить окружающим, боимся показаться странными, или нам кажется, что проще поступать как все и не высовываться.

Но к чему приводит подобное наплевательское отношение к своим мыслям и потребностям? Ты начинаешь делать то, что тебе делать совсем не хочется, и жить совсем не так, как хочется. Твой внутренний голос – твоя самозащита, он заботится о твоей безопасности. Ты сама – тот человек, к которому нужно прислушиваться в первую очередь, и себе нужно доверять, потому что твой внутренний голос может сообщить тебе нечто важное.

3. Устанавливай границы

Граница – это невидимая линия, которую не должны переходить окружающие. Эту линию проводишь ты. Границы определяются твоими личными представлениями о том, что можно, а что нет, твоими ценностями и жизненным опытом. Если в определенной ситуации ты чувствуешь себя неловко или кто-то поступает с тобой так, как тебе не нравится, это значит, что твои границы нарушены. Установленные тобой границы влияют на то, как люди с тобой разговаривают, как они к тебе относятся, как прикасаются к тебе, – и на многое другое.

Границы – это не стены, которые ты выстраиваешь вокруг себя, чтобы отгородиться от людей. Скорее это прозрачный защитный экран, которым ты себя окружаешь. На самом деле, границы не разделяют людей, а наоборот, располагают к комфортному общению. Наличие и признание границ способствует уважительным взаимоотношениям. Сообщая людям о том, что у тебя есть границы, ты показываешь им, что для тебя комфортно, а что нет, и это помогает сблизиться.

Но не стоит ожидать, что окружающие сами догадаются о том, где ты провела черту (как и нельзя гадать о чужих границах). О своих границах мы должны говорить вслух. И лучший способ это сделать – сказать прямо и уверенно: «Мне неприятно, когда ты... Пожалуйста, не делай так больше».

4. Высказывайся

Ты заслуживаешь того, чтобы тебя услышали. Это так важно, что мы, пожалуй, повторим: ты заслуживаешь того, чтобы тебя услышали! Каждая девочка ДОЛЖНА говорить, что она чувствует. Когда ты говоришь, а другие тебя слушают, ты чувствуешь, что твое мнение что-то значит (то есть тебя признают).

Иногда нам сложно высказывать свое мнение, потому что мы боимся, что нас осудят, или нам кажется, что сказать просто нечего. А некоторые настолько плохо знают себя, что вообще не понимают, что хотят сказать. Высказываться –

значит сообщать окружающим свою правду, даже когда ты чувствуешь себя неуверенно. Чтобы честно обозначить свои чувства, мнения и границы, нужна смелость. Но когда ты делаешь это, люди начинают лучше понимать тебя и твою жизненную позицию, а также понимают, какая позиция твоей не является. Так они учатся правильно к тебе относиться.

Высказываясь, ты привлекаешь внимание к своему внутреннему миру, а не к своей внешности, и сообщая окружающим: «Эй, мне есть что сказать!» Это развивает самоуважение гораздо сильнее, чем молчаливые улыбки и кивки головой. Хотя не всем легко делиться своими чувствами и высказывать свое мнение, с практикой у тебя начнет получаться лучше. Умение уверенно и честно выражать свои мысли просто необходимо для установления границ и построения хороших отношений. Чем больше ты будешь говорить, тем лучше у тебя начнет получаться.

5. Выстраивай крепкие отношения

Никто не сидит день и ночь напролет один в комнате – наверняка большую часть времени ты проводишь с людьми. Подумай о том, как ты хочешь, чтобы к тебе относились, и сообщи о своих потребностях семье, друзьям и любимому человеку. Уважительное общение – ключевой шаг в построении любых отношений. И здесь все начинается с тебя.

Любая девочка, которая хочет, чтобы ее уважали, должна

начать с главного. Ты сама должна уважать других девочек и строить с ними крепкие отношения. Принимать их такими, какие они есть, без осуждения, и отстаивать права подруг – вот что значит женская дружба. Некоторые считают, что женская дружба осталась в 1960-х вместе с хиппи и второй волной феминистского движения, а сегодня всем заправляют стервы. Но это не так.

Такие девочки, как ты, могут возродить идею женской дружбы. Для этого нужно начать уважать друг друга и распространять идею взаимоуважения в своем кругу. Ты можешь подать хороший пример и относиться к другим девочкам как к полноценным людям, которыми они и являются. Всегда поддерживай и уважай их, стараясь узнать лично, прежде чем осуждать за глаза. В своих суждениях ориентируйся на внутренний мир человека, а не на внешность или материальные вещи.

6. Борись за равенство

Хотя к женщинам сейчас относятся совсем иначе, чем пятьдесят или сто лет назад, неравенство существует, и мы сталкиваемся с ним каждый день. Степень уважения, которое оказывают тебе окружающие, зависит не только от пола, но и от возраста, расовой и этнической принадлежности, религии, класса, сексуальной идентичности и физических недостатков. Увы, неравенство есть. И ты наверняка хоть раз

испытала это на себе или стала свидетелем дискриминации.

В основе уважения лежит вера в то, что все люди независимо от происхождения и образа жизни заслуживают одинакового обращения. Но чтобы к тебе относились как к равной, часто необходимо что-то сделать. Отстоять свое право, высказаться против несправедливости, организовать акцию протеста. А еще ты должна верить в то, что все люди равны, – даже несмотря на то, что сталкиваешься с дискриминацией.

ВИДЫ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация – это когда люди начинают относиться к кому-то хуже, основываясь на своих стереотипах (устоявшемся мнении). Все эти «-измы» обозначают дискриминацию. Вот тебе шпаргалка на случай, если ты незнакома с этими терминами.

Классовая дискриминация, суц. – дискриминация людей иного социального и экономического класса.

Лукизм, суц. – дискриминация, основанная на внешности.

Расизм, суц. – дискриминация людей по расовой принадлежности; вера в то, что одна раса лучше другой.

Сексизм, суц. – дискриминация по половому признаку. Обычно направлена на женщин и девочек.

Эйблизм, суц. – дискриминация людей с

7. Обращайся за помощью

Самоуважение подразумевает в том числе умение заботиться о себе. В частности, ты должна понимать, когда нужна помощь. Изменить жизнь и открыть глаза окружающим, заставив их уважать себя, в одиночку может быть трудно, особенно когда тебе приходится противостоять людям в школе, на работе, на улице или у себя дома. Например, если ты подвергаешься сексуальным домогательствам и понимаешь, что так быть не должно, но не знаешь, как это прекратить. Или в прошлом ты пережила насилие и чувствуешь, что не можешь сама справиться с эмоциями.

В таких ситуациях важно позвать на помощь кого-то из взрослых: друга, которому ты доверяешь, учителя, школьного психолога или психотерапевта. Тебе придется собраться с силами, чтобы узнать, как защитить себя, или найти поддержку (например, в организациях для девушек и женщин). Обращение за помощью – не признак слабости. Это признак силы и доказательство того, что ты ценишь себя.

НЕМНОГО ИСТОРИИ: ДОЛГИЙ ПУТЬ К РАВНОПРАВИЮ

В России борьба за права женщин началась еще в XIX веке. Одним из первых было получено право на образование: сначала в разных городах появилась сеть женских гимназий, а в 1861 году в Петербургский высший университет впервые приняли несколько женщин. Огромным шагом вперед стала Октябрьская революция в 1917 году, разом подарившая женщинам многие права и свободы, включая даже избирательное право.

Сегодня в российской Конституции закреплено следующее: «Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств». Правда, в реальности все не так радужно, и женщины довольно часто сталкиваются с проявлениями дискриминации. Борьба за равенство – дело непростое, но оно того стоит. Сдаваться нельзя!

Пара слов о неуважении

Чтобы выяснить, что такое уважение, нужно понять, чем оно НЕ является. Вот несколько примеров неуважения.

Использование страха и запугивания

Некоторые считают, что могут добиться уважения, установив власть над окружающими. Например, хулиганы часто прибегают к физическому насилию и публичным унижениям, чтобы запугать своих жертв. Некоторые взрослые угрозами могут пытаться заставить тебя что-то сделать (или не делать). Ровесники и даже друзья могут давить на тебя, говоря, что «все так делают», и угрожать разрушить твою репутацию, если ты не присоединишься. Запугивание не помогает завоевать уважение – люди просто начинают тебя бояться.

На пути к уважению помощь найдется! В разделе [«Полезная информация»](#) мы собрали сведения о том, где можно найти поддержку: адреса организаций для женщин, книги, номера горячих линий.

УВАЖЕНИЕ: ПРОСТАЯ МАТЕМАТИКА

**Самоуважение + Интуиция + Границы +
Высказывание своих мыслей + Крепкие
отношения + Равенство + Самопомощь =**

УВАЖЕНИЕ

Высокомерие

Знаешь людей, которые ведут себя так, будто они лучше остальных? Общаются только с группкой таких же «избранных»? Считают, что только они живут правильно, а остальные должны брать с них пример? Мнят себя авторитетом во всех вопросах и не прислушиваются к словам окружающих? Это и есть высокомерие: «Я тут главный», «Вы все дураки, а я один умный». Уважение – это чувство собственного достоинства, но никак не чувство собственного превосходства!

Привычка приказывать

Тебе кажется, что подчинение приказам – это проявление уважения к окружающим? Вовсе нет! Это не одно и то же. Если мама или папа просят тебя о чем-то вежливо, ты, скорее всего, послушаешь их, потому что это уважительная просьба. Выполняя ее, ты следуешь семейным правилам. Но если тебе грубо приказывают, ты наверняка чувствуешь себя оскорбленной. Тебе кажется, что тобой понукают. Такое никому не нравится. Люди предпочитают, когда их вежливо о чем-то просят, а у них есть возможность ответить «да» или «нет». Это естественная граница, свойственная каждому человеку.

О неуважении можно говорить, когда кто-то – включая тебя саму – нарушает твои права. Неуважение может навредить твоему самовосприятию и здоровому отношению к самой себе, и последствия этого будут ощущаться еще долго. У тебя могут возникнуть проблемы в семье, ухудшиться оценки. Ты можешь начать общаться с людьми, которые унижают тебя, или избегать общения и любой активности вне школы. В итоге все это может привести к пагубным, небезопасным моделям поведения, причиняющим вред твоему телу, организму и психике. В результате ты не сможешь реализовать свой потенциал и взять от жизни все, чего заслуживаешь, – а это, поверь, очень плохо. Мир много теряет каждый раз, ко-

гда девочка не реализует свой потенциал. Когда ты сталкиваешься с неуважением, страдает весь мир, потому что ты важна для этого мира!

ЧТО ДУМАЮТ ДЕВОЧКИ О НЕУВАЖЕНИИ

«Многим девочкам кажется, что никто их не слушает. Что никому нет дела».

Аиша, 16 лет

«Неуважение – это когда ты предаешь подругу, плохо говоришь о ней за спиной, сплетничаешь, унижаешь ее при всех и не заступаешься, когда ее обижают другие».

Кайла, 16 лет

«Иногда, когда парни не получают от нас того, чего хотят, они говорят о нас гадости или обзывают».

Алисса, 16 лет

«Я хочу, чтобы парни воспринимали меня как юную леди. Это значит, что они должны смотреть мне в глаза, когда я с ними разговариваю, а не пялиться на грудь».

Жасмин, 16 лет

Чтобы понять, как на тебя влияет неуважение, проанализируй эти ситуации. Ты когда-нибудь чувствовала то же самое?

Твое право: чувствовать себя равной другим людям.

Твое право нарушается: Когда люди, которые тебе небезразличны, относятся к тебе как к досадной помехе. Когда тебя исключают из группы. Когда на тебя смотрят свысока, твое мнение не учитывают, подвергают тебя дискриминации.

Как ты себя чувствуешь: Пустым местом.

Твое право: определять свои потребности и заботиться о себе.

Твое право нарушается: Когда вопреки своей интуиции ты делаешь то, что говорят тебе друзья. Когда ты голодна, но не ешь, потому что считаешь, что должна выглядеть как телезвезда. Когда семья наваливает на тебя слишком много обязанностей, но ты не просишь о помощи.

Как ты себя чувствуешь: Как будто твой организм и психика не справляются и грозят сломаться.

Твое право: прислушиваться к своим истинным чувствам.

Твое право нарушается: Когда ты не обращаешь внимания на свои чувства, мысли и потребности, чтобы угодить окружающим. Когда тебе кажется, что ты не знаешь, что для тебя правильно. Когда игнорируешь свои границы.

Как ты себя чувствуешь: Словно обманываешь себя и окружающих.

Твое право: высказывать свое мнение, менять его и сомневаться в том, что тебя окружает.

Твое право нарушается: Когда тебе приказывают молчать, потому что кто-то не разделяет твою точку зрения. Когда в классе ты высказываешь свое мнение, а другие ребята насмеются или закатывают глаза. Когда тебя заставляют делать что-то, потому что в прошлом ты говорила «да», хотя в этот раз ты сказала «нет». Когда кто-то отговаривает тебя следовать мечте или утверждает, что нельзя сомневаться в том, как устроен мир.

Как ты себя чувствуешь: будто твоё мнение, чувства и границы не важны.

Твое право: отличаться от семьи, друзей, идеалов и картинок в СМИ.

Твое право нарушается: Когда к тебе относятся как к «паршивой овце», потому что ты не оправдала ожидания родных. Когда тебя заставляют следовать за толпой, хотя толпа поступает неправильно. Когда тебя преследуют за твои убеждения, образ жизни или происхождение. Когда ты ненавидишь свое тело и внешность и пытаешься соответствовать нереалистичным картинкам в журналах и на телевидении.

Как ты себя чувствуешь: словно тебе нельзя отличаться, нельзя быть не такой, как все, – нельзя быть собой.

Твое право: ощущать себя в безопасности и быть в безопасности.

Твое право нарушается: Когда в школе действует кастовая система, а в коридорах правят хулиганы и сплетники. Когда тебя преследуют или осыпают насмешками на улицах и в магазинах. Когда дом кажется опасным местом из-за того, как там относятся к людям. Когда ты подвергаешься эмоциональному и физическому насилию.

Как ты себя чувствуешь: Живешь в постоянном страхе и чувствуешь, что не можешь защитить себя.

Твое право: стать независимой.

Твое право нарушается: Когда семья не дает тебе возможности развиваться. Когда парень или подруга ревнуют тебя из-за любой мелочи. Когда друзья мешают общаться с другими ребятами. Когда тебе кажется, что школа ограничивает твои возможности. Когда тебе не дают заниматься любимым делом или увлечениями, которые развивают твою самооценку.

Как ты себя чувствуешь: Как будто упираешься в стенку и не можешь развиваться.

Твое право: следовать своей мечте и быть собой.

Твое право нарушается: Когда ты не позволяешь себе пробовать новое, потому что боишься потерпеть неудачу или показаться глупой. Когда друг или подруга называют твои хобби и интересы дурацкими, странными или (сама напиши какими). Когда окружающие говорят, что твои цели нереалистичны и ты ничего не добьешься. Когда ты поддаешься давлению быть как все – и становишься частью толпы.

Как ты себя чувствуешь: словно тебе запрещают быть собой и искать свое предназначение.

Знание своих прав – это первый шаг на пути к претворению их в жизнь. Даже если в прошлом к тебе относились неуважительно и ты помнишь эту обиду, тебе по силам заявить о своих правах и завоевать уважение окружающих!

Что посеешь, то и пожнешь

Смотри. Чтобы не попасть в плен предрассудков, не суди людей по внешности. Попытайся увидеть, что скрывается глубже.

- Старайся узнать человека получше, прежде чем делать выводы о его образе жизни, характере и убеждениях.
- Обращай внимание на свою склонность автоматически верить одним людям или осуждать других в зависимости от их внешности.
- **Не вешай** на людей ярлыки из-за их внешнего вида или манеры одеваться (ленивый или успешный, богатый или бедный, умный или дурак, милый или зануда). Внешность обманчива.
- **Не проявляй** интерес только к тем, кто похож на тебя и ведет себя как ты. Разнообразие добавляет в жизнь краски. Именно знакомства с разными людьми сделают твою жизнь интересной.

Слушай. Когда люди уважают друг друга, они слушают внимательно. Воспользуйся нашими советами, и ты уди-

вишься, как позитивно будут реагировать на тебя окружающие!

- Смотри в глаза – это значит, что ты слушаешь внимательно. Если тебе некомфортно глядеть прямо в глаза человеку, есть одна хитрость: смотри в середину лба (у собеседника будет впечатление, что ты смотришь в глаза).

- Воспринимай все сказанное с открытым сердцем, не спеши судить.

- Кивай головой во время разговора – на языке тела это означает «Я слушаю».

- **Не встречай** с советами, даже если тебе кажется, что говорящему они необходимы. Иногда людям нужно просто высказаться, они не ищут того, кто мог бы решить проблемы за них.

- **Не выпадай** из разговора, задумавшись, что ответить, и не перебивай, чтобы поделиться своим мнением. У каждого должна быть возможность высказаться и быть услышанным.

Говори. Наверняка хоть раз в жизни ты слышала неуважительные слова в свой адрес. И конечно, они нанесли урон твоей самооценке. Слова гораздо значительнее, чем кажется. Привычка уважать себя и окружающих начинается с умения следить за тем, что ты говоришь и как ты это говоришь.

- Разговаривай с окружающими так, как ты хотела бы, чтобы говорили с тобой. Убедись, что ведешь себя тактично и вежливо.

- Обращай внимание на то, как твои слова действуют на других. Насмешки, оскорбительные шутки и ругательства тебе могут казаться ерундой, но кого-то они очень сильно обидят.

- Дай людям возможность поговорить о себе. Задавай вопросы, показывая, что тебе интересно.

- Если тебя обидели или перешли черту – **не молчи**. Сразу говори о своих чувствах.

- **Не опускайся** ниже своего уровня, лишь чтобы поддержать разговор. Если кто-то сплетничает или распространяет слухи, ты всегда можешь не участвовать в происходящем и просто уйти.

- **Не срывайся** на людей. Не вымещай на них свою злобу и не кричи – это неуважение.

А если возникли сомнения, придержишься золотого правила: относись к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

УВАЖЕНИЕ – ЧТО ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ?

Отличный способ узнать себя – завести дневник. Попытайся письменно сформулировать, что для тебя значит уважение. Вести записи можно в блокноте или на компьютере. Круче всего в дневнике то, что ты можешь без цензуры выплеснуть на бумагу все, что у тебя на душе. Чтобы начать вести дневник об уважении, своей жизни и мыслях, попробуй

ответить на наши вопросы.

1. Что ты вкладываешь в понятие «уважение»? Что значит уважение для твоей семьи и друзей?

2. Сейчас окружающие относятся к тебе с уважением? А ты к ним? (Подумай о [«7 принципах уважения»](#).)

3. Назови людей, которых ты больше всего уважаешь. Почему ты восхищаешься ими, чем они заслужили твое уважение? (Это могут быть знакомые или люди, о которых ты читала.)

4. Все ли твои права соблюдаются окружающими людьми? Если да, то как? Если нет, почему?

5. Вспомни проявления неуважения, с которыми ты столкнулась в последнее время. Как ты справилась с этими ситуациями? Что можно было бы сделать иначе? Как ты поведешь себя в следующий раз?

Совет: если домашние не соблюдают твое личное пространство, прячь дневник в надежном месте.

Личный опыт

КАК НАУЧИТЬСЯ УВАЖАТЬ СЕБЯ

Когда 16-летняя Джамиля заходит в молодежный центр местной библиотеки, где всегда много народу, она неизбежно приковывает к себе взгляды. Бросается

в глаза ее хиджаб (покрывающий голову платок – традиционная мусульманская одежда), который она носит с гордостью. Но внимание привлекает и кое-что другое: страсть и красноречие, с которыми Джамиля рассуждает. Она говорит об образовании, общественной работе, политике, будущем и своей вере в то, что девочки могут изменить мир, так как являются мощной силой. У нее есть ценности, и она им верна: всегда пытается понять людей, которые от нее отличаются. Она не скрывает своей сущности, своих стремлений – напротив, открыто демонстрирует индивидуальность. Есть в ней нечто особенное, и она отлично знает, что именно: самоуважение.

Об уважении

«Если я хочу, чтобы меня уважали, необходимо начать с себя. Я должна твердо знать, кто я. Верить в себя. Знать, что у меня есть свое место в мире. Что у меня есть чувства и я несу за них ответственность. Я делаю выбор и живу с его последствиями. Мне кажется, для девушки главное – понимать, что если ты сама не уважаешь себя, то и другие тоже не будут».

О своем образе жизни

«Самоуважение – это когда ты знаешь, что тебе нравится, а что не нравится, отстаиваешь свои

интересы и имеешь собственное мнение. Я интересуюсь политикой, люблю читать и танцевать и трачу на свои увлечения очень много времени. Я учусь сама, в своем темпе, а учителя и репетиторы только помогают мне. Я взяла собственное образование в свои руки и только тогда поняла, чего могу достигнуть. Я посещаю дополнительные курсы в местных университетах. Чтобы познакомиться с другими девушками и внести свой вклад в общее дело, помогаю проводить собрания женской общественной организации и ежегодную конференцию, в которой принимают участие более тысячи девушек».

Об эмоциях и выборе

«Я пытаюсь честно оценить ситуацию и спрашиваю себя: “А мне это нравится? Если бы никто не делал этого, захотела бы я сделать? Понравилось бы мне тогда?” Я всегда пытаюсь найти собственную точку зрения на все, понять, чего хочется мне, а не тупо повторять за остальными. Мне не важно быть как все. Когда решаешь быть собой, становишься счастливее и начинаешь получать больше удовольствия от жизни».

2

Твой ум

Сейчас в твоей жизни наступил период больших изменений. Даже огромных. Все они наваливаются сразу: меняются отношения с людьми, образ мыслей, тело становится другим и все время требует от тебя внимания. Тебе приходится справляться с лавиной новых эмоций, при этом старые тоже никуда не делись. Для тебя начался неотвратимый и волнующий процесс: ты становишься более независимой и начинаешь думать, кем хочешь стать в будущем.

Вот почему мы говорим, что уважение рождается внутри. Ты накапливаешь его, исследуя свои убеждения, интересы и эмоции, и учишься делать выбор, который напрямую отражает степень твоего самоуважения. Тебе кажется, что это сложно? Ты права. Каждый день нужно прилагать усилия, но они не напрасны. Научившись самоуважению, ты заложишь фундамент, который поможет выстроить уважительные отношения с окружающими во всех сферах жизни. С ним ты сможешь правильно заботиться о своем теле, налаживать крепкие отношения и бороться за свои права. Можно сказать, что уважение – это особое состояние ума, которое дает тебе силу.

Знай себе цену. Если ты уважаешь себя, значит, ты о себе высокого мнения. Не потому что задираешь нос, а потому

что в глубине души ценишь себя и заботишься о своих интересах. И все же ты наверняка замечала, что некоторые люди или идеи, с которыми ты ежедневно контактируешь, разрушают твою самооценку. Подруга может сделать грубое замечание. Или, бывает, посмотришь фильм – и хочется быть стройнее, богаче или популярнее. Внешние силы могут внушить ощущение, будто ты «какая-то не такая», – но только если ты им позволишь. Лишь ты сама определяешь, что впитывать из внешнего мира и как на это реагировать.

«Любить себя – значит вставать по утрам, смотреть в зеркало, улыбаться и знать, что тебе предстоит отличный день. Это значит, что тебе нравится твое тело, душа, ум – все в тебе. Никто не идеален, и для того, чтобы преодолеть трудности, нужно быть сильной и верить в себя. Если сможешь это сделать, все у тебя будет хорошо».

Брэнди, 16 лет

Представь, что твоя самооценочность – свинья-копилка: если она пуста или почти пуста, тебе не хватит ресурсов, чтобы уважать себя и остальных. Чтобы часто пополнять свою копилку, попробуй один из этих способов и дай слово не жалеть сил на себя.

«Мне нравится, что я не похожа на других – я уникальна, умна, люблю свою семью и друзей, я красивая и оригинальная. Я люблю себя и не хочу

быть больше никем другим – только собой».

Александра, 15 лет

Восхищайся собой. Достань свои детские фотографии (если они сохранились) и хорошенько рассмотри их. В день, когда ты родилась, не было более драгоценного существа на земле. Глядя на миниатюрную версию себя, подумай о том, какое ты чудо. Эта малышка на фото – тот же самый человек, которого ты видишь в зеркале. Только ты стала выше и мудрее – но от этого не перестала быть восхитительной и ценной. Это правда!

Ищи поддержку. Если ты хочешь что-то значить для этого мира или близких людей, ты ищешь признания. И в этом ты похожа на любую другую девочку. Даже самым уверенным из нас не помешает поддержка хотя бы одного человека, который заинтересован в твоём успехе. Ты найдешь свою «группу поддержки», общаясь с людьми, которые дают тебе почувствовать себя важной, хвалят тебя за успехи и благодарят за вдохновение. Но главная поддержка должна исходить от тебя самой. Именно ты – тот главный человек, который всегда должен думать и говорить: «Я имею значение».

Копай глубже. Когда на душе скребут кошки, попытайся найти первопричину этих чувств. Вот буквально: бери «лопату» и докапывайся до правды. Например, у тебя нет денег или ты сталкиваешься со стереотипами (с одним из «-измов») и из-за этого ощущаешь себя менее ценной, чем другие? Или кто-то из членов семьи постоянно критикует тебя,

заставляя сомневаться в себе? Напиши в дневнике, кто или что понижает твою самооценку. Затем перечисли все, за что ты любишь себя и чем можешь гордиться. Этот список станет напоминанием о том, что ты знаешь и так: ты чего-то стоишь.

Настоящая ты

Составь список своих особо ценных качеств и держи его под рукой на случай, если возникнет искушение поверить обидным словам.

Я уникальна, потому что...

Мои секретные способности...

Я больше всего нравлюсь себе, когда...

Больше всего я люблю в себе...

Я достойна уважения, потому что...

Узнай себя лучше

Даже если ты веришь, что каждый человек – индивидуальность, ты можешь ощущать давление общества, которое вынуждает тебя «соответствовать». Что это значит? Девочки-подростки признаются, что сталкиваются с разными формами давления: они чувствуют, что должны одеваться определенным образом, веселиться «по-взрослому», сексуально выглядеть и заводить отношения.

В популярной книге «Возрождение Офелии: как спасти

«я» девочек-подростков»² Мэри Пайфер пишет: для того чтобы «соответствовать», девочки вынуждены разделяться на две личности – фальшивое «я» (которое они показывают миру) и истинное «я» (спрятанное внутри). Знаменитая писательница-феминистка Симона де Бовуар в своей классической книге «Второй пол»³ говорила, что общество заставляет девочек-подростков становиться «карикатурой на женщину», стремящейся угодить окружающим, вместо того чтобы действовать в своих интересах, – и все из-за гендерных стереотипов. (Например, что девочки «должны» заботиться об окружающих и «не должны» выбирать себе занятие, связанное с риском или лидерством, в отличие от мальчиков.) Книга была написана в 1949 году, но идеи де Бовуар актуальны до сих пор.

Чтобы тебя принимали, иногда приходится отказываться от того, что приносит радость, от странностей, из которых и складываешься настоящая ты. Или прятать свое истинное «я» и притворяться девочкой, которой тебя хотят видеть другие. По данным исследования компании Girls⁴, 60 % девочек сталкиваются со стереотипами, мешающими им быть собой. Например, с утверждениями, что все жен-

² Оригинальное название – Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls.

³ де Бовуар, Симона. Второй пол. М.: Азбука, 2017. 928 с.

⁴ Girls Inc. – некоммерческая организация в США, которая поддерживает всех девушек в стремлении быть сильными, умными и смелыми. *Прим. ред.*

щины должны быть «женственными», «эмоциональными», «чувствительными» и «сексуальными». Эти девочки понимают, что нарушены их права – прежде всего, право чувствовать себя равной остальным людям, право отличаться от других и быть собой.

Желание влиться в коллектив или добиться популярности не должно становиться твоей целью номер один. Быть собой трудно, иногда это ведет к одиночеству. Но это лучше, чем не узнавать человека, которого видишь в зеркале, а то и вообще презирать его. Нет ничего лучше в мире, чем быть настоящей и жить так, как кажется правильным тебе. И вот что для этого необходимо.

Знать, во что ты веришь. Каждая девочка рано или поздно вырабатывает свод принципов, которыми она руководствуется, принимая решения. Твои принципы могут основываться на примере твоей семьи, религиозном воспитании, культурных ценностях или образовании. На формирование ценностей также влияют эмоции и реакция на события, происходящие в мире. Разумеется, на тебя влияют друзья и другие люди. Подумай о своих принципах: это действительно твои убеждения? Если нет, покопайся в себе. Сомневайся в мире и существующих правилах. Исследуй темы, которые тебя интересуют и заботят. Обсуждай проблемы с семьей и друзьями непредвзято и вдумчиво. И разрабатывай свой кодекс – принципы, которые подходят тебе.

Найди свою страсть. Занимайся тем, что тебе нравится, – это поможет лучше узнать себя и обрести уверенность. Посвящай как можно больше времени любимым занятиям. Развивай свои способности – в спорте, музыке, науке, искусстве. Ставь перед собой сложные задачи – выучить иностранный язык, освоить скалолазание. Все, что вызывает у тебя любопытство, чему хочется научиться, – не останавливайся ни перед чем! Лучшее, что ты можешь подарить себе, – свое время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.