

**ЧЕМУ
НЕ УЧАТ
В ШКОЛЕ**

10 КНИГ
В ОДНОЙ

Твоя жизнь — твой путь
Джозеф Чияррочи
Луиза Хейз

Дзен для подростков
Таня Ричардсон

**Гид подростка
по социальным навыкам**
Кейт Фитцсаймонс

**6 главных решений
в твоей жизни**
Шон Кови

Зажги свою искру!
Патриция Вустер

**Правила уверенности
для девочек**
Кэтти Кей, Клэр Шипман,
Джилл Райли

**Гид по здоровой
самооценке для подростка**
Меган МакКатчен

**Отнесись к себе
с сочувствием**
Карен Блут

Празднуй свои чувства!
Лорен Риверс

Разреши себе чувствовать
Марк Брэкетт



личность

на 100%

**Гид по взрослению
для подростков
и их родителей**



Smart Reading
Личность на 100%. Гид
по взрослению для
подростков и их родителей
Серия «Сборники
саммари Smart Reading»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66013013

Личность на 100%. Гид по взрослению для подростков и их родителей:

Аннотация

Подростковый возраст – непростой и важный период в жизни каждого человека.

Всего за несколько лет начинающему взрослому приходится принять множество непростых решений, многие из которых повлияют на всю последующую жизнь.

Помогите вашим подросткам решить, кто они, что для них ценно, куда они пойдут.

Поделитесь с ними инструментами: как справляться с эмоциями, нагрузкой, сложностями общения.

Освоить взрослую нон-фикшн книгу у них нет ни времени, ни мотивации. Поэтому мы сделали подборку саммари, в которых кратко и просто рассказали о самых важных вещах. В сборник

«Личность на 100 %. Гид по взрослению для подростков и их родителей» вошли 10 саммари бестселлеров об эмоциях, чувствах, принятии решений и самооценке.

Содержание

6 главных решений в твоей жизни. Гид для подростков, живущих в цифровую эпоху. Шон Кови	5
Шесть главных решений – выбор за тобой	8
Решение № 1. Школа	10
Решение № 2. Друзья	22
Решение № 3. Родители	31
Решение № 4. Романтические отношения и секс	38
Решение № 5. Зависимости	45
Решение № 6. Самооценка	53
10 лучших мыслей	58
Зажги свою искру!	60
Что значит искра?	63
Твой имидж	67
Дружба и отношения	71
Школа и образование	76
Как мечтать и найти свою страсть	79
Спринты и марафоны	83
Неудачи	86
Тренируй волю и формируй привычки	89
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Smart Reading

Личность на 100 %.

**Гид по взрослению для
подростков и их родителей**

6 главных решений в твоей жизни.

**Гид для подростков, живущих
в цифровую эпоху. Шон Кови**



6 главных решений в твоей жизни

Гид для подростков, живущих
в цифровую эпоху

Шон Кови

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens: Updated for the Digital Age
by Sean Covey

Оригинальное название:

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens: Updated for the Digital Age

Автор:

Sean Covey

Шесть главных решений – выбор за тобой

Кто лучше всех знает, что такое переходный возраст и какие вызовы он таит? Конечно, сами подростки. Именно так решил Шон Кови, автор книги «6 главных решений в твоей жизни», и опросил сотни тинейджеров по всему миру, чтобы понять, с чем действительно молодым людям приходится иметь дело. Он задавал всем один и тот же вопрос: «Что даётся тебе сложнее всего?»

Тщательно изучив ответы, Шон заметил, что среди тысяч самых разных проблем шесть вызовов встречается чаще всего. Приглядевшись, он обнаружил, что в основе каждого вызова лежит сложный выбор. От того, какой путь избирал человек в каждой из шести сфер, зависела буквально вся его жизнь. И все эти решения приходятся на подростковые годы!

Хорошая новость: где ты окажешься через 10 лет, зависит только от тебя. Ты обладаешь свободой воли и выбора в отношении того, что делать с собственной жизнью. По большому счёту, ни родители, ни школа, ни твоё окружение не могут навязать тебе, как жить: учиться или забить, курить или поберечь легкие, контролировать свою сексуальную жизнь или пустить все на самотек.

Плохая новость: у любого выбора есть последствия, и их ты уже не выбираешь. Они поставляются в комплекте с при-

нятым решением. Взявшись за один конец палки, ты автоматически берешь и второй, никаких исключений. Скажем, если ты плохо учился в школе и решил не поступать в университет, тебе будет сложно устроиться на хорошую работу – это естественное последствие сделанного выбора.

И снова хорошая новость: даже если ты напортачил с выбором, ты всегда можешь его изменить. Да, тебе придется сложнее, чем другим, и надо будет преодолеть учиненные самому себе препятствия, но в жизни нет ничего невозможного. Ты всегда можешь повернуть руль в другую сторону и выправить курс.

В этой книге ты не найдешь поучений о том, что правильно, а что – нет. *Каким будет твой выбор – решать тебе.* Но пусть он будет сделан во всеоружии!

В конечном счете ты не просто закладываешь будущий уровень дохода и профессионального успеха, но определяешь, чем будут наполнены многие предстоящие тебе дни – горьким разочарованием или искрящимся счастьем.

Решение № 1. Школа

Как ты поступишь со своим образованием?

Начнем с простого. Все, что учителя говорят про школу, – правда. *То, как ты учишься в школе, действительно определяет жизнь на 50 лет вперед.* Почему? От качества учебы в школе зависит то, в какой университет или институт ты поступишь и поступишь ли ты туда вообще. От наличия диплома о высшем образовании зависит количество и качество распахнутых перед тобой дверей, когда ты приступишь к поиску работы или стартового капитала на первый бизнес. От всего этого зависят достаток, качество жизни, свобода передвижения, ежедневный график, даже количество детей, которых вы с партнером сможете обеспечить!

Бросать нельзя продолжать

На первый взгляд может показаться, что бросить учебу – заманчивая перспектива. Наконец можно устроиться на полноценную работу, съехать от родителей, зажить своей жизнью. Да и разве человеку много надо? Соседа по квартире и здорового аппетита к фастфуду более чем достаточно. Но приглядишься: через несколько лет ты устанешь от плохой еды

и громкого соседа, друзья начнут устраиваться на хорошую работу и заводить семьи, а тебе останется только завидовать их успехам: дорогим машинам, захватывающим путешествиям, хорошим домам, профессиональному признанию, удовлетворенности собой и жизнью.

Безусловно, главная цель получения образования – не получить престижную работу как таковую, а научиться критически мыслить, расширить кругозор, осознать свои слабые и сильные стороны, научиться находить нестандартные решения сложных проблем. Именно эти навыки позволяют нам развиваться в профессиональном плане, подпитывая внутреннее чувство самореализации и удовлетворения.

Заработок и профессиональный престиж не имеют ничего общего с ценностью человека и его достоинством. Однако хорошее образование дает тебе выбор. Если работа с небольшим заработком – твое осознанное желание, прекрасно, так тому и быть. Но многие люди застревают на низкооплачиваемых должностях не потому, что они сознательно выбрали такой стиль жизни, а потому, что просто не могут продвинуться дальше. *От образования зависит количество и качество будущих опций* – вот и все. Но это и немало.

Как справиться с трудностями и подтянуть успеваемость

Теперь, когда мы уяснили, почему образование так важно, давай признаем: школа – не райский сад. Учиться сложно, и нам приходится сталкиваться с самыми разными проблемами, главные из которых звучат так: стресс и усталость, нехватка времени, отсутствие мотивации, проблемы с успеваемостью. Давай попробуем разобраться, как с ними справиться.

1. Стресс и усталость. Важно сразу оговориться, что с окончанием школы стресс никуда не денется, его источник обязательно найдется в чем-то другом: бытовых делах, работе, детях, пожилых родственниках и т. д. *Так что пытаться полностью изжить стресс из своей жизни бессмысленно, а вот заботиться о себе и пополнять внутренний ресурс надо регулярно.* Именно он дарит тебе внутреннее спокойствие и способность преодолевать трудности или, как говорят HR-специалисты, стрессоустойчивость. У заботы о себе есть четыре составляющие:

► **тело** (хорошо питайся, нормально спи, выбери подходящую тебе физическую активность);

► **сердце** (поддерживай дружбу, выделяй время на важные для тебя отношения, включайся в жизнь близких лю-

дей);

► **ум** (постоянно учись новому, читай, занимайся хобби, ищи новые интересные занятия);

► **душа** (помогай другим, размышляй о себе и жизни, води дневник, читай вдохновляющую литературу).

2. Нехватка времени. Уроки, дополнительные занятия, спортивные секции, а ведь еще и жить хочется! Как все успеть? Вот бы в сутках был 25-й час, это же целых семь лишних часов в неделю. Давай посмотрим, удастся ли нам выкроить семь, а то и больше часов, не прибегая к магии. Для этого понадобится нейтрализовать четырех воришек времени:

► **Гаджеты.** Установи на телефон приложение по отслеживанию экранного времени и проживи одну неделю в привычном режиме, а потом проанализируй результаты. На что ты тратишь больше всего времени? Действительно ли это стоит твоего внимания или ты можешь сократить пребывание в какой-нибудь соцсети на пару часов в день без существенного ущерба?

► **Персональный грабитель.** Может быть, твоя слабость – не смартфон или Xbox, а походы по магазинам или долгие разговоры с подружкой по телефону? Представь себя детективом и отправляйся на поиски своего грабителя, а обнаружив его, смело сокращай время вдвое. Нечего ему пи-

ровать за твой счет.

► **Неумение отказывать.** Излишняя угодливость приводит к перегрузкам. Участвовать в разных клубах и внеклассных проектах здорово, но все хорошо в меру. Такие занятия обычно отнимают слишком много ценного времени, и в особенности это касается подработки. Многие стремятся начать работать во время учебы в школе или университете. Считается, что это учит людей ответственности. Однако есть и противоположная точка зрения: лучший способ научиться брать на себя ответственность – записаться на самые сложные курсы там, где ты сейчас учишься, и выполнять все связанные с ними задания качественно и в срок.

► **Прокрастинация.** Известный способ подготовки к экзамену по методу «откладывал весь семестр – выучил за одну ночь» хорош тем, что это лучше, чем ничего, и на тройку, скорее всего, вытянет. А плох он тем, что ничего из втиснутого в голову за ночь не останется там в долгосрочной перспективе, хотя именно в этом состоит цель образования. К счастью, секрет продуктивности столь же прост и гениален, как слоган Nike: «Просто сделай это». Заведи планер и записывай туда все свои дела. Так ты получишь наглядную картину происходящего и ясно увидишь, что не успеешь в следующую пятницу подготовиться к экзамену по математике, потому что в понедельник предстоит зачет по географии.

3. Отсутствие мотивации. Если школа воспринимает-

ся тобой как обязателька и вызывает отторжение, подумай о том, что из происходящего ты можешь контролировать. Например, размер класса, обязательные предметы и учителя не входят в зону твоего контроля; зато предметы по выбору, внеклассные занятия, друзья, собственное усердие и отношение к учебе прямо относятся к зоне нашего влияния. ***Необязательно любить школу, но и позицию жертвы занимать не стоит.*** «Мне здесь не нравится, не буду даже пытаться» – проигрышная стратегия. В реальной жизни тебе понадобятся обширный кругозор, умение размышлять и грамотно высказывать свои мысли. Именно этому мы учимся в школе, а разные науки – лишь удобные тренажеры.

4. Проблемы с успеваемостью. Даже если ты очень стараешься, но все равно учишься плохо, не отчаивайся! Сколько известных людей в свое время столкнулись с той же проблемой: Альберт Эйнштейн не очень-то хорошо учился в школе, что не помешало ему впоследствии открыть теорию относительности. Исаак Ньютон, отец современной физики, получал плохие оценки по математике. Учитель музыки сказал о Бетховене: «Как композитор он безнадежен». Это говорит о двух вещах: ***во-первых, учителя тоже ошибаются, а во-вторых, каждый из нас хорош в чем-то своем.*** У кого-то лучше развито пространственное и абстрактное мышление (читай: склонность к физике и математике), а кто-то выигрывает на поле эмоционального интеллекта и эмпатии. Учись ценить и развивать свой уникальный дар.

В любом случае, повлиять на успеваемость все-таки можно. Конечно, учеба в школе не сводится к зубрежке и получению хороших оценок, и все же они никогда не помешают. Вот шесть секретов, которые помогут тебе повысить средний балл:

1. Поверь в то, что это в принципе возможно. При желании ты можешь разобраться в чем угодно, было бы терпение.

2. Ходи на все занятия, чтобы не пропустить внезапную контрольную, возможность выполнить дополнительное задание или сделать доклад – все это существенно сказывается на итоговой оценке.

3. Будь вежлив с учителями. Учителя тоже люди и ценят хорошее отношение. Здравойся, води себя дружелюбно, садись в классе поближе к учительскому столу и помни, что в 99 % случаев учитель не имеет цели тебя завалить. Если не успел сдать работу вовремя, подойди и вежливо попроси разрешения сдать чуть позже. Велика вероятность, что тебе не откажут.

4. Береги энергию. Многие ученики так усердно трудятся в течение четверти, что к четвертным контрольным подходят полностью истощенными. Постарайся трезво взвесить ситуацию. Если одна контрольная стоит всех дополнительных заданий, основные силы стоит бросить на подготовку именно к ней.

5. Аккумулируй все доступные ресурсы. Задействуй

помощь всех, кто может тебе ее оказать: учителей, родителей, друзей, бабушек и дедушек, школьных менторов, советников, психологов и т. д. Попросить помощи – не значит расписаться в собственном бессилии. Это значит, что ты умеешь грамотно распоряжаться имеющимися у тебя ресурсами – важный навык для дальнейшей жизни.

6. Организуй учебный процесс. Настрой распорядок дня и рутину питания; найди тихое место, где тебе никто не будет мешать (если дома нет такой комнаты, иди в местную библиотеку); выдели время, которое ты каждый день будешь посвящать учебе (сюда входят домашняя работа и любые дополнительные активности); начинай с приоритетных заданий, которые надо сдать завтра, и постепенно продвигайся к менее приоритетным; раздели процесс изучения нового на три части: 10 минут сканируй материал и выделяй ключевые темы, на которые нужно обратить внимание, 30 минут отведи на чтение, а еще 20 минут – на повторение пройденного и самопроверку.

Как найти свое призвание

С приближением окончания школы пора начинать задумываться о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь. Не решить раз и навсегда, но начать задумываться. К счастью, ты больше не обязан всю жизнь работать только по своей специальности на одном и том же предприятии, как было рань-

ше. И все же *лучше стремиться к тому, чтобы все твои последующие работы не были хаотичным набором ту-пиковых должностей, а укладывались в единый карьерный или профессиональный путь.*

Как к этому прийти? Важно найти свой голос. Посмотри на схему ниже. Ты видишь четыре круга: талант, страсть, востребованность и миссия. Талант – это то, в чем ты действительно хорош, дело, которое само идет в руки. Страсть – то, что тебе нравится делать. Востребованность – то, в чем нуждается мир и за что люди будут готовы платить тебе деньги. Миссия – то, что ты считаешь важным делать. На пересечении этих четырех кругов и находится твой собственный голос.



Скажем, ты обожаяешь музыку (страсть) и отлично играешь на музыкальном инструменте (талант). Шансов стать рок-звездой один на миллион, а тебе нужно закрыть еще два круга на нашей схеме. В качестве востребованности ты можешь выбрать профессию учителя музыки (учителя всегда нужны, и люди готовы оплачивать их труд), если для тебя близка миссия распространения музыкальной культуры и развития таланта других.

Вот еще несколько советов о том, как найти свой голос:

► **Расширяй кругозор.**

Ты не узнаешь, нравится тебе что-то или нет, пока не попробуешь. Запишись на мастер-класс по дизайну одежды, фотографии, астрономии, писательскому мастерству, кулинарному искусству. Устраиваясь на летнюю подработку, выбирай разные места и профессии. Чем больше разнообразного опыта ты получишь, тем более подготовленным ты будешь при выборе первой серьезной работы и тем проще будет ее получить.

► **Следуй за счастливым случаем.**

Не упорствуй, если обстоятельства складываются не так, как ты рассчитывал. Порой это идет нам только на пользу. Если ты чувствуешь, что уперся в тупик, оглянись по сторонам. Возможно, жизнь таким образом пытается указать тебе другое направление. Будь начеку и старайся замечать счастливые совпадения, внезапные перерывы, резкую смену обстоятельств и людей, которые часто видят в нас то, чего мы сами не замечаем.

► **Думай на несколько шагов вперед.**

При выборе профессии обращай внимание не только на атрибутику, но и на то, какой стиль жизни она предполагает. Скажем, если у тебя взрывной темперамент и ты терпеть не можешь по пять раз повторять одно и то же, профессия учителя музыки тебе не подойдет.

Если ты хочешь стать врачом, изучи все возможные специализации и связанные с ними особенности. Попробуй задать несколько вопросов живому человеку. Как он живет и работает? Что ему нравится и не нравится в своей профессии? Какой у него рабочий график? Люди и их опыт – ценный источник информации.

Решение № 2. Друзья

Каких друзей ты себе выберешь и каким другом станешь сам?

Как и в случае со школой, дружба требует не одного, а множества решений, принимаемых раз за разом на протяжении всей жизни. Вопреки расхожему мнению, дружба не случается сама собой. Она требует времени, взаимного желания идти на контакт и прощать мелкие слабости.

Как выбрать хороших друзей

Как и любые человеческие отношения, дружба претерпевает множество самых разных метаморфоз. Вы сближаетесь и отдаляетесь, ссоритесь, миритесь, приобретаете совместные интересы и развиваете собственные. Дружба – это путь без определенного пункта назначения. *От того, каких людей ты выберешь для совместного путешествия, зависит, насколько комфортно и радостно тебе будет по нему идти.*

Конечно, все мы ошибаемся и часто выбираем в друзья неподходящих людей. Хорошие новости в том, что рано или поздно они обязательно покажут свое истинное лицо. Правда, и мы бываем слишком категоричны к друзьям, что раз-

рушает даже хорошую, крепкую дружбу, которая могла бы длиться всю жизнь. Вот несколько советов о том, как сохранить дружбу на долгие годы, не тратя силы на не заслуживающих того людей:

► **Выбирай друзей, которые будут любить тебя за то, кто ты есть, а не за то, что ты имеешь.** Если человек дружил с тобой, только пока ты был капитаном школьной сборной по футболу, не пытайся его вернуть. Такой человек не принесет в твою жизнь ничего, кроме желания гоняться за призраками и ложными идеалами.

► **Заводи как можно больше друзей, но не помещай их в центр своей жизни.** Друзья – живые люди, они несовершенны, они ошибаются, меняются, приходят и уходят. Лучше оставить в приоритете то, что важно именно тебе. То, что нами руководит, становится нашей парадигмой – очками, сквозь которые мы смотрим на мир. Если ты сделаешь этими очками отношение к себе друзей, ты будешь всецело от них зависеть и скорее поддашься давлению сверстников, чем поступишь по-своему.

Что же разместить в центр, если не друзей? Прозвучит банально, но – принципы. Да-да, старые добрые незыблемые законы, которые никогда не предадут и не изменятся: честность, доброту, уважение, ответственность. Смотря на мир сквозь призму принципов, ты быстро поймешь, что к чему, и отделишь настоящих друзей от ситуативных.

► **Не гонись за популярностью. Будь собой, и «твои» люди подтянутся.** Есть люди, которые намеренно стремятся к популярности: они определенным образом одеваются и ведут себя, следят за лайками в «Инстаграме» и считают, что лучше других. А есть те, к кому популярность приходит сама собой. Они со всеми вежливы и дружелюбны, но при этом не боятся высказать свое мнение, они усердно учатся и часто занимаются каким-нибудь спортом. Не фиксируйся на популярности. Лучше приложи максимум усилий к тому, чтобы реализовать свой собственный уникальный потенциал.

► **Прощай друзьям мелкие прегрешения и слабости.** Конечно, не стоит поддерживать отношения с тем, кто регулярно плохо поступает и негативно к тебе относится. И все же учись проявлять терпимость к бытовым слабостям друзей. Если кто-то однажды сказал что-то за твоей спиной, совершенно необязательно, что он сделал это со зла. Может быть, он просто немного позавидовал, а это чувство знакомо всем нам. Проясни ситуацию, но не разрывай дружбу, подавшись эмоциям.

► **Стремись к умножению энергии, а не к соревнованию.** Что естественно, то не всегда хорошо и полезно. Естественно сравнивать себя с другими, естественно завидовать чужому успеху, естественно хотеть вырваться вперед. И все же дружба – не гонка за первенство. Друзья на то и друзья, чтобы делить все: и горести, и успехи.

► **Помни, что люди меняются.** Если у вас с другом со

временем разойдутся интересы – это нормально. Есть большая разница между тем, чтобы беспричинно отвернуться от друга только потому, что между вами наметилась какая-то разность, и тем, чтобы постепенно отдалиться друг от друга, сохранив теплые отношения.

Как быть хорошим другом

Дружба – это обоюдное движение навстречу друг другу, а не игра в одни ворота. *Чтобы иметь хороших друзей, надо и самому научиться быть им хорошим другом.* Вот семь секретов, которые помогут тебе на этом пути:

1. Не вешай ярлыки. Представь, что твою личность оценивали бы исключительно по телосложению, уровню достатка, интеллекта, популярности... Часто мы просто навешиваем на человека ярлык, не узнав его поближе. Прежде чем выносить вердикт, постарайся копнуть глубже, чтобы по-настоящему узнать человека.

2. Будь проактивен. Быть проактивным – значит прилагать усилия первым. Часто мы ждем, что друзья сами посыпятся на нас как из рога изобилия, но в реальности этого не происходит. Научись делать первый шаг во всем: знакомься с интересными людьми, первым позвони старому другу и спроси, как у него дела, предложи компании интересно провести время.

3. Вкладывайся в дружбу. Представь, что дружба с кон-

кретным человеком – это счет в банке. Если счет долго пустует, банк вскоре его аннулирует. То же и с людьми: если вы долгое время не кладете на дружеский счет доверие, близость, общие впечатления, проявления заботы и доброты, преданность, умение слушать и способность сдерживать обещания, она иссякает.

4. Работай над собственной привлекательностью. Речь идет не о внешней привлекательности (хотя базовые правила гигиены никто не отменял), а о том, насколько ты сам привлекателен как друг. Возможно, тебе говорили, что ты слишком громкий, высокомерный или болтливый? Обдумай сказанное и поработай над собой. Часто ли ты интересуешься жизнью своих друзей? Находясь рядом с тобой, люди чаще радуются или грустят? Не воспринимаешь ли ты себя и жизнь слишком серьезно? Фокусируйся на том, что в твоей власти. Ты не можешь повлиять на свой рост или полностью исправить темперамент, но некоторые черты характера изменить можешь.

5. Будь открыт и доброжелателен. Порой вокруг нас складывается узкий круг друзей, который со стороны кажется совершенно непроницаемым. Да и мы сами зачастую не хотим никого туда впускать, наслаждаясь эксклюзивным доступом. Безусловно, принадлежать близкому по духу, безопасному кружку очень приятно, но подумай, скольких возможных друзей ты упускаешь! Знакомься с новичками в классе, держи свое сердце открытым и пускай в него новых

людей.

6. Будь добр к недоброжелателям. Ты спросишь: «Почему я должен быть добр и снисходителен к тем, кто мне грубит?» Потому что вести себя вежливо по отношению к приятным людям может каждый, а вот поступать так же по отношению к тем, кто сплетничает за твоей спиной, может только супергерой. Авраама Линкольна, первого президента США, сторонники критиковали за попытки дружить с врагами вместо того, чтобы избавляться от них. Он отвечал: «А не то ли я и делаю, помогая врагу стать моим другом?»

7. Вдохновляй других. Ты наверняка не раз видел, как менялась атмосфера на спортивной площадке, когда туда приходил человек, одним своим присутствием выводящий игру на другой уровень. Говорят, Майкл Джордан был как раз из таких. Кто бы ни оказывался с ним на одном поле, тут же начинал играть лучше. Таких друзей и стоит желать, и самому надо стремиться стать таким другом. Время от времени спрашивай себя: «Какие решения принимают друзья, когда я рядом с ними?»

Как справиться с давлением сверстников

Как правило, самые глупые поступки мы совершаем под давлением сверстников. Что это такое? Давление сверстников – это когда люди одного с тобой возраста принуждают тебя вести себя определенным образом. Позитив-

ное давление – это когда друзья ожидают от тебя хороших вещей вроде усердной подготовки к экзаменам, первого шага в творчестве и проявления смелости, честности, доброты. Плохое давление – это когда тебя уговаривают попробовать алкоголь или наркотики, прогулять школу, солгать, начать ругаться матом, сплетничать, участвовать в буллинге и т. д.

То, какое именно давление ты будешь испытывать, сильно зависит от того, кого ты выберешь себе в друзья. Но, во-первых, даже в самый хороший дружеский круг может затесаться «темная лошадка», а во-вторых, порой на нас давит более крупная социальная единица – класс, спортивная команда, компания во дворе. Как говорил профессор Дамблдор, «нужно много храбрости, чтобы восстать против врагов, но еще больше – чтобы восстать против друзей».

Для того чтобы выстоять под давлением сверстников, вооружись тремя защитными щитами:

1. Подготовься. В большинстве случаев мы поддаемся давлению сверстников просто потому, что оказываемся к нему не готовы. Во-первых, заранее продумай, что ты будешь делать в ситуациях, когда:

- ▶ твоя группа начнет над кем-нибудь смеяться;
- ▶ ты будешь чувствовать, что тебя принуждают солгать, обхитрить или украсть что-то;
- ▶ тебе предложат алкоголь или наркотики;
- ▶ романтический партнер начнет настаивать на интимной

близости.

Во-вторых, запиши свои цели на жизнь, год, месяц, неделю вперед. Если ты будешь знать, куда в итоге хочешь прийти и что для этого нужно (и не нужно) делать, тебе будет проще отказаться от соблазна.

2. Заручись поддержкой. Поговори с родителями, окружи себя друзьями, близкими по духу взрослыми, которые будут оказывать на тебя положительное давление. Ставьте вместе цели и идите к ним, участвуйте в интересных активностях. В конце концов, чем меньше у тебя времени на праздное шатание, тем меньше шансов влипнуть в неприятности.

3. Прояви храбрость в моменте. Как бы хорошо ты ни подготовился, настанет момент, когда тебе нужно будет храбро отказать давящим на тебя сверстникам или встать на защиту слабого. Здесь невозможно дать однозначного совета, как вовремя найти в себе эту храбрость, но помни одно: в конечном счете выигрывает тот, кто играет по-честному.

И самое главное – не молчи о буллинге. В последнее время травля, или буллинг, как это явление все чаще называют, все больше переходит в цифровое пространство. Кибербуллинг может принимать различные формы: распространение гадких сплетен в соцсетях, забрасывание неприятными сообщениями, публикация смущающих человека фотографий, создание фейковых профилей и т. д.

Если ты испытываешь нечто подобное в Сети или тебя систематически обижают в школе, если ты сам оказался среди тех, кто травит слабого, и не можешь из этого выбраться, ни в коем случае не молчи. Игнорирование ситуации только усугубит ее. Обратись к своим родителям или родителям друзей, безопасному близкому взрослому, учителю или школьному психологу.

Ты также можешь посетить сайт проекта «Травли нет» (<https://травлинет.рф>), чтобы узнать больше о том, что такое буллинг и как себя вести, если травят тебя или кого-то другого.

Решение № 3. Родители Будешь ли ты ладить со своей семьей?

Отношения с родителями – это отношения длиною в жизнь. Сейчас ты уверен в обратном, но на самом деле через 10 лет ты перестанешь общаться с большинством нынешних друзей и начнешь гораздо больше интересоваться жизнью родителей. А раз так, хорошо бы сделать эти отношения гармоничными и устойчивыми. Конечно, многое зависит от самих родителей, но все же это не игра в одни ворота, и ты можешь значительно повлиять на качество вашего общения.

Как внести свой вклад в банк отношений

Помнишь, мы говорили о совместном вкладе в дружеский банк? Тот же принцип работает и с родителями. *Если общий счет положительный, родители легко прощают мелкие прегрешения вроде неубранной кровати, если же счет отрицательный, придется то и дело выслушивать суровые выговоры.* Вот несколько принципов, которые помогут тебе достичь положительного баланса:

► **Постарайся понять, что важно родителям. Скорее**

всего, вы используете разные валюты.

Когда к тебе пришли гости, ты хочешь, чтобы вас не беспокоили. Когда гости пришли к родителям, они хотят, чтобы ты вышел из комнаты и немного со всеми пообщался.

Выясни, что для родителей в отношении тебя важнее всего (это может быть чтение книги, уборка в комнате, помощь с младшим братом), и делай это регулярно. Тогда ты сможешь рассчитывать на то, что и твои желания будут выполняться столь же аккуратно.

► **Говори правду.** Ложь в отношениях действует куда разрушительнее любого, даже самого страшного, проступка. К тому же у родителей есть суперспособность рано или поздно все равно узнавать правду. Так что лучше сразу делать упор на честность.

► **Помоги родителям, не дожидаясь, когда тебя попросят.** Помой посуду, заведи сестру из детского сада, дай маме немного отдохнуть от домашних дел. Родители – тоже люди, они очень устают от необходимости постоянно держать все под контролем и организовывать деятельность всех членов семьи. Помощь без запроса – один из мощнейших вкладов в ваши отношения.

► **Не забывай о мелочах.** Потому что мелочей в отношениях не бывает. Доброе слово, улыбка, записка с благодарностью значат не меньше, чем вымытая после обеда посуда.

► **Рассказывай, что с тобой происходит.** Возможно, твои родители не сильны в моде и не так хорошо разбираются в современных трендах, как хотелось бы, но они точно знают о том, как лечить разбитое сердце, справляться с трудностями в учебе и переживать плохие дни. Если ты боишься их реакции, предупреди заранее: «Мам, пап, я очень хочу вам кое-что рассказать, но боюсь, что вы рассердитесь и будете ругаться. Пожалуйста, обещайте, что спокойно выслушаете меня и не будете слишком расстраиваться. Если вы начнете кричать или ругаться, я прерву рассказ и этот разговор». После таких слов родители внимательнее отнесутся к твоему рассказу и к своей реакции.

► **Говори самые важные слова.** «Пожалуйста», «спасибо», «я тебя люблю», «чем я могу помочь» – четыре заклинания, которые всегда работают.

Как наладить общение

И все же, несмотря на усилия, прилагаемые с обеих сторон, родители порой раздражают. Во-первых, это закон природы, а во-вторых, у всех людей есть свои слабости. *Но вместо того чтобы фокусироваться на том, что ты не можешь контролировать – то есть на родительских слабостях, – лучше сосредоточься на том, что находится в твоих руках: на собственном отношении и реакции на их слова.* Разберем несколько самых распространенных жалоб

на родителей.

«Они постоянно меня с кем-то сравнивают». Во-первых, не воспринимай сравнение слишком близко к сердцу. Просто запомни, насколько это неприятно, и заключи с собой пакт никогда не поступать так с собственными детьми. Во-вторых, скажи вслух о том, что ты чувствуешь.

«Знаешь что, мам? Когда ты меня сравниваешь с N, мне от этого очень больно и неприятно. Я другой человек и отличаюсь от N, поэтому было бы здорово, если бы ты перестала так говорить».

«Они никогда не бывают довольны на сто процентов». Главное, что ты должен помнить: даже если любимая присказка твоих родителей «Почему четыре, а не пять?», это не значит, что они тебя не любят. Возможно, их растили в суровой атмосфере и такая форма общения – единственный знакомый им способ выразить свою любовь. Попробуй заострить их внимание на хорошем.

«Да, пап, ты прав, мне есть куда стремиться. Но ты должен признать, что пять пятачков в четверти – неплохой результат, да еще и лучшие предыдущего».

«Они меня смущают». Даже если твои родители постоянно заставляют тебя сгорать от стыда, помни, что так будет не всегда. На эту тему есть замечательная цитата Марка Твена: «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, насколько старик поумнел за

последние семь лет».

«Они меня слишком опекают». Чаще всего гиперопека говорит о том, что родители очень волнуются о тебе и (часто небезосновательно) тревожатся о том, что может случиться. К сожалению, с этим ничего нельзя сделать, кроме как оставаться достойным доверия и не врать. Помни, что открытый, пусть и тяжелый, разговор, лучше наполненного злобой молчания. Спроси, чем обусловлены те или иные правила, и подумай, как ты можешь помочь родителям увидеть, что ты в безопасности.

Как ты уже мог догадаться из примеров выше, основная проблема родителей и детей – отсутствие коммуникации. Точнее, ее искажения. ***Мы будто все время говорим по сломанному телефону.***

Ты говоришь: «Я не хочу сейчас разговаривать!», а родители слышат: «У меня есть время, чтобы сделать маникюр и посмотреть YouTube, а на тебя у меня времени нет».

И наоборот – они хотят поделиться опытом: «Когда я был в твоём возрасте...», а ты слышишь: «Когда динозавры по Земле ходили...».

Разница между сказанным и услышанным называется коммуникативной пропастью. В том или ином виде эта пропасть присутствует даже между самыми близкими и понимающими людьми, но ее можно преодолеть. Вот несколько универсальных способов наладить взаимопо-

нимание.

1. Узнайте друг друга получше. Предложи родителю ручку, лист бумаги и попроси его ответить на несколько вопросов о тебе, например: какой у тебя любимый предмет в школе; кем ты хочешь стать, когда вырастешь; какую музыку ты слушаешь; кто твой лучший друг и почему; куда ты бы хотел отправиться в путешествие. Пока взрослый пишет ответы, возьми ручку и ответь на несколько вопросов о нем, например: чем мама или папа любят заниматься больше всего; если бы у них были все деньги мира, на что бы они их потратили; сбылась ли какая-нибудь заветная мечта их юности и если да, то какая; как твои родители познакомились; какую музыку они слушают; где им больше всего нравится отдыхать. А теперь обсудите ответы друг друга.

2. Подумай, как ситуация выглядит в глазах родителей. Часто в споре мы учитываем только свои интересы. Хотим, чтобы в первую очередь выслушали нас, и не слишком заботимся о том, чтобы выслушать другого человека. Не желаем идти на компромиссы. Умение выстраивать взаимовыгодное общение пригодится тебе не только с родителями. Воспринимай их как тренажер для подготовки к большой жизни. Чем быстрее ты научишься вести уважительные переговоры с родителями и добиваться результатов, учитывающих интересы обеих сторон, тем проще тебе будет взаимодействовать с людьми во время дальнейшей учебы и работы.

3. Париуй без меча. Когда родители говорят что-то вроде: «Потому что я так сказал!» или «Ты сделаешь, как я скажу, иначе...», они как будто поднимают меч и вызывают тебя на дуэль. Худшее, что ты можешь сделать в этой ситуации, – поднять меч и вступить в битву. В этой драке не будет победителей, каким бы ни был ее исход. Лучше попробуй один из трех возможных «обезоруживателей»:

► Извинись.

► Прикуси язык и ничего не говори.

► Выслушай требования и перескажи своими словами, что родители в этот момент говорят и чувствуют.

В разгар ссоры скажи: «Прости, мам, я не должна была так говорить» или «Папа, я понимаю, что ты очень за меня переживаешь», а иногда – просто промолчи.

Решение № 4. Романтические отношения и секс

С кем ты будешь встречаться и как будешь относиться к сексу?

Из всех решений это, пожалуй, самое важное, ведь последствия от сделанного тобой выбора распространяются на все сферы жизни.

Отношения

Начнем с романтических отношений. Встречаться с кем-то не так просто, как может показаться на первый взгляд. Помимо очевидных плюсов – долгие прогулки, душевные разговоры, бабочки в животе и все прочее, – отношения предполагают ошибки, недопонимания, боль, когда тебя отвергают и когда отвергаешь ты. Они изменчивы и непредсказуемы. В твоей жизни будут прекрасные свидания «как в кино», но будут и откровенно провальные выходы. Все это совершенно нормально, если на данном этапе жизни ты воспринимаешь романтические отношения как еще одну возможность обучиться искусству человеческого взаимодействия, а не как единственный признак твоей человеческой

состоятельности.

Для того чтобы уроки не прошли зря, важно с умом подходить к выбору партнера. Составь список черт, которые ты хочешь видеть в избраннике или избраннице. Что для тебя важно: красота, ум, чувство юмора, доброта, хорошее отношение к детям, вежливость и тактичность в общении с родителями? Так ты обратишь внимание на подходящего тебе человека, а не отдашь важную часть жизни на откуп инстинктам. Не забудь добавить в список «недостатки», с которыми ты готов(а) мириться. Что это будет: неумение танцевать, не слишком модный внешний вид, скромность и непопулярность? Ключевая мысль – имей в голове более-менее четкое понимание, с каким человеком ты хотел(а) бы проводить много времени вместе.

И главное – не спеши. *Отношения никуда от тебя не денутся, а вот годы относительной свободы, которые можно потратить на путешествия, учебу, познание себя и мира, рано или поздно подходят к концу.* Когда у тебя появятся постоянные близкие отношения, а потом и семья, работа, обязательства, времени на себя останется не так уж много. Воспользуйся им сейчас! Не забывай, что романтические отношения – не единственно возможная форма взаимодействия между людьми. Можно дружить и общаться тет-а-тет, можно собираться компаниями, можно здорово проводить время вместе, не навешивая на него ярлык «свидание».

Порой мы оказываемся в отношениях и чувствуем, что

что-то идет не так, но не можем с уверенностью сказать, что именно. Давай разберемся, в каких случаях надо серьезно задуматься о том, стоит ли продолжать общение.

► **Партнер ставит тебе ультиматумы.** «Мы встречаемся или нет? Решай до завтра, или я ухожу», «Прекрати флиртовать с другими, иначе между нами все кончено», «Если ты откажешься от близости, я уйду к другой».

► **Ты занимаешь позицию спасателя.** Если человек плохо учится, общается с дурной компанией, употребляет алкоголь или наркотики, не надо его спасать. Роль доброго ангела приятна лишь на короткое время. Вскоре ты обнаружишь себя в бесперспективных отношениях, которые тянут тебя вниз и не дают развиваться. Помни один из ключевых законов жизни: мы не можем изменить других, только себя.

► **Партнер тебе лжет.** Мы все совершаем ошибки и время от времени вводим близким людям, но если ты неоднократно ловишь своего партнера на лжи – это весомый повод разорвать отношения.

► **Партнер говорит тебе, что никто никогда не полюбит тебя так, как он(а).** Во-первых, это неправда, во-вторых, это прямая манипуляция. Человек, который по-настоящему тебя любит, не станет запугивать.

► **Партнер угрожает причинить себе вред.** «Если ты уйдешь, я покончу с собой». Первое, что нужно сделать в такой ситуации, – обратиться за помощью. Поговори со свои-

ми родителями или с родителями этого человека, обратиться к школьному психологу. Такому человеку нужна профессиональная психологическая помощь, которую ты не в состоянии ему оказать. Затем мягко, но настойчиво прерви отношения.

► **Партнер демонстрирует абьюзивное поведение.** Что это значит? Обзывательства, частое повышение голоса, толчки, пинки, пощечины, угрозы – все это выходит за пределы нормы и трактуется как абьюзивное поведение. Как правило, все начинается с малого. Вы поспорили, и партнер грубо тебя обозвал или толкнул в плечо, а потом долго извинялся и уверял, что ничего подобного больше не случится. Не верь. Чаще всего единичный инцидент – лишь вершина айсберга.

Секс

Парадокс в том, что, несмотря на широкую обсуждаемость темы секса, вокруг нее существует огромное количество мифов. Заблуждаясь, мы совершаем тяжелые ошибки, о которых потом сильно жалеем. Давай разберем несколько самых распространенных ложных утверждений.

1. Все это делают. Многие подростки соглашаются на секс только потому, что им кажется, будто вокруг все уже им занимаются, и им хочется «быть как все». Это утверждение

не соответствует истине по двум причинам:

1) огромное количество подростков выбирают учебу, спорт и другие важные активности, которые – в отличие от наличия или отсутствия секса – напрямую определяют их будущее;

2) так ли ты уверен, что все те байки о том, кто и как занимался сексом, – правда? Станет ли человек, находящийся в уважительных, доверительных отношениях с партнером, рассказывать о таком даже друзьям?

2. Сексуальные импульсы настолько сильны, что мы не можем их контролировать. Люди покоряют Эверест, участвуют в Паралимпийских играх, отдают свою жизнь ради спасения других – и не могут контролировать сексуальные импульсы? Что за чушь. Это просто удобная отговорка, чтобы оправдать в лучшем случае легкомыслие, а в худшем – намеренно пренебрежительное и потребительское отношение к партнеру.

3. Безопасный секс – безопасен. Приведенная статистика касается американцев, и цифры, безусловно, варьируются от страны к стране, и все же они стоят внимания: по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, каждый четвертый подросток заражается инфекцией, передаваемой половым путем (ИППП); а к возрасту двадцати пяти лет ИППП страдает половина сексуально активного

населения США. На данный момент науке известно более 25 инфекций, передаваемых половым путем: среди них гонорея, сифилис, герпес, ВИЧ, вирус папилломы человека. Последствия этих болезней включают в себя рак шейки матки, бесплодие, простатит и другие заболевания, многие из которых неизлечимы. *Главное, что нужно знать, – инфекции передаются не только вагинальным, но и анальным, и оральным путем. Презерватив – важнейшее средство защиты во время секса, однако он не является абсолютной гарантией защищенности.* Во-первых, важно качество изделия и условия его хранения (нет ли нарушений целостности), а во-вторых, презерватив не защищает от инфекций, если их очаг локализован вне зоны его покрытия (так бывает при сифилисе, герпесе, чесотке и других заболеваниях). Гормональные контрацептивы (таблетки) помогают контролировать процесс деторождения, но не защищают от ИППП. Ни презервативы, ни таблетки, ни другие способы контрацепции не гарантируют стопроцентной защиты от наступления беременности.

Как видишь, последствия секса могут быть серьезными. Но предупрежден – значит вооружен. Не стесняйся узнавать больше о болезнях, передаваемых половым путем, регулярно посещай гинеколога или уролога, сдавай анализы и не бойся просить справку о сданных анализах от предполагаемого сексуального партнера. Это очень важно, и может спасти тебе жизнь.

4. В сексе нет ничего особенного. Не зря взрослые хором твердят о том, что это неправда. Потому что это действительно не так. Приняв решение разделить этот опыт с нелюбимым человеком только потому, что «уже пора» и «развлечения ради», ты рискуешь сильно разочароваться. В близких отношениях секс – это обмен чувствами, энергией, нежностью до и после, а разовое приключение быстро начнется, так же быстро закончится и не принесет ничего, кроме чувства опустошения: ведь никакого обмена при нем не случится. *Даже несмотря на то, что некоторые формы секса могут быть безопасными с точки зрения физиологии, эмоциональные риски никто не отменял.* Сожаление, ощущение, что тебя использовали, разочарование могут сказаться на самооценке и спровоцировать развитие или усиление депрессии. Это, в свою очередь, повлияет на все остальные решения, которые ты принимаешь относительно себя и будущей жизни.

Ключевой принцип – не торопись. Ты наверняка уже не раз слышал этот совет, но это лишь повод задуматься: если взрослые поголовно твердят одно и то же, возможно, в этом есть смысл? В сексе нет ничего постыдного или ужасного, но это как водить машину: чтобы получить права, нужно достичь определенного возраста, потому что последствия от неумелого обращения с автомобилем могут быть фатальными.

Решение № 5. Зависимости

Каким будет твое отношение к сигаретам, алкоголю, наркотикам и прочим аддиктивным веществам?

Многие подростки называют проблему зависимости одним из самых сложных вызовов, с которым им приходится иметь дело. А некоторые считают их самым сложным вызовом из всех.

Почему зависимости играют такую роль в нашей жизни? Главным образом потому, что они забирают у нас свободу выбора. Становясь зависимым от вещества или занятия, ты превращаешься в раба своей привычки. У здорового человека между импульсом к действию и самим действием есть зазор, в течение которого мы вольны принять то или иное решение. Зависимость оккупирует этот зазор и лишает нас такой возможности. Отныне всякая свобода воли подменяется ядовитым шепотом зависимости.

Важно помнить, что *безопасных наркотиков не существует*. Все они (химические, синтетические, растительно-го происхождения) разрушают когнитивные способности и эмоциональный фон, угнетают печень, почки, легкие, сердечно-сосудистую систему и могут вызвать развитие расстройства психотического спектра (сопровождается пара-

нойей, бредом, слуховыми и зрительными галлюцинациями, амнезией, психомоторными нарушениями). Более того, эти симптомы могут остаться с человеком на всю оставшуюся жизнь.

Любые вещества, изменяющие сознание (алкоголь, марихуана и пр.), чреваты поступками, о которых ты можешь сильно пожалеть, а также являются частыми фигурантами дел об изнасиловании. Действие некоторых наркотиков (метамфетамин и прочие синтезированные вещества) настолько непредсказуемо, что они могут с первого же приема вызывать необратимые изменения психики, а в некоторых случаях и убивать. Важно помнить, что в долгосрочной перспективе смертельным эффектом обладают все вещества, вызывающие зависимость.

Вот почему то, как ты выстроишь свои отношения с сигаретами, алкоголем, наркотиками и прочими веществами, вызывающими зависимость, – одно из важнейших решений в твоей жизни. Ниже мы подробно обсудим, как наличие зависимости сказывается на твоей жизни и жизни окружающих, а еще как избежать или преодолеть ее развитие.

Как зависимость влияет на нашу жизнь

Факт № 1. Зависимость сильнее тебя. Нам кажется, что зависимостью страдают только слабые, эгоистичные люди. Это неправда. Зависимым может стать абсолютно любой

человек. Дело в том, что все мы рождаемся с разной предрасположенностью к развитию зависимого поведения и способностью противостоять вредным веществам. Один человек может выкурить пару сигарет и никогда больше не взять в рот табака, а другой с первой же сигареты пристрастится к курению. Проблема в том, что ты не знаешь, к какому типу принадлежит твой организм. Так стоит ли рисковать? Оглянись вокруг. Среди нас огромное количество алкоголиков, игроманов, наркозависимых. Они такие же люди, как мы с тобой. Когда-то у них тоже были мечты и другие планы на жизнь. Единственное, что отличает их от независимых людей, – катастрофически неверный выбор, скорее всего, сделанный в юности.

Факт № 2. Это касается не только тебя. Самый пространственный ответ на упрек в том, что человек вредит себе, звучит так: «Это мое дело и касается только меня. Занимайся собой, а меня оставь в покое». Но это неправда. *Зависимость одного сказывается на многих, нравится нам это или нет.* Вот как это работает¹. Предположим, ты закурил. Родители начнут волноваться, в доме повиснет напряженная атмосфера, из-за тяжелой обстановки в семье твой брат начнет хуже учиться, что вызовет у родителей еще больший стресс. Кто-то из друзей увидит твой пример и тоже за-

¹ О том, как это работает в масштабах целой планеты, читай саммари книги Николаса Кристакиса и Джеймса Фаулера «Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели».

курит. Родители твоего друга окажутся более легкомысленны, и его младшая сестра решит, что раз брату можно, то и ей тоже. И так по цепочке все дальше и дальше. А ведь мы еще не упомянули о вреде пассивного курения. Друзья, родственники, случайные люди на автобусной остановке – все оказываются под влиянием твоей привычки.

Факт № 3: Зависимость разрушает мечты. Представь на одной чаше весов все, чего ты хотел бы добиться в жизни, а на другой – курение марихуаны. Неравноценный обмен, правда? *Употребление любых веществ, вызывающих зависимость, обходится нам непомерно дорого:* наркотики забирают время, деньги, нейроны в головном мозге, способность сосредотачиваться на задаче, отношения, эмоциональный интеллект, счастье – все. И с годами ситуация становится только хуже. Организм теряет способность сопротивляться натиску вредных веществ и сдает позиции одну за другой. Получив зависимость, ты вскоре обнаружишь, что не только физически не можешь выполнить то или иное действие, но и не хочешь ничего делать, а отсутствие мотивации гораздо страшнее любой физической несостоятельности. Такой ли жизни ты для себя хочешь? Конечно нет. А значит, надо научиться говорить наркотикам и сверстникам, их предлагающим, твердое «нет».

Как противостоять зависимостям

Никто не мечтает стать зависимым. Как правило, в корне этого явления лежит некая глубинная потребность, которая не находит удовлетворения здоровым путем. Например, желание принадлежать социальной группе и преодолеть чувство неуверенности в себе; разделить опыт с друзьями и страх сопротивляться давлению с их стороны; притупить боль от потери близкого человека, развода родителей или другой тяжелой травмы; сломать слишком жесткие рамки запретов; избежать текущих проблем; избавиться от скуки и удовлетворить любопытство.

Если ты злишься, печалишься, боишься, если ты испытываешь боль и неуверенность в себе, если чувствуешь, что внутри тебя разрастается черная дыра, которую так и тянет заполнить алкоголем, видеоиграми и другими притупляющими чувства занятиями и веществами, попробуй обратиться к более надежным и долгосрочным способам пережить непростые времена.

К счастью, полезные и приятные привычки тоже способны вызывать зависимость, только работать они будут не против, а на тебя.

К списку главных антинаркотиков относятся:

► **Спорт.** Во-первых, во время физической активности

наше тело выделяет гормон эндорфин, который еще называют гормоном счастья. Он обладает естественным обезболивающим эффектом и поднимает настроение без всяких дополнительных стимулов. Во-вторых, здоровая конкуренция полезна психике так же, как обилие новых знакомств, которые ты обретишь благодаря совместным занятиям.

► **Хобби.** Музыка, фотография, кулинарное искусство, программирование – любое занятие, которое приносит истинное удовольствие, даст тебе прекрасную возможность отвлечься, отдохнуть или направить кипучую энергию в мирное русло.

► **Семья и друзья.** Мы часто забываем, что семья – это не только родители, но и бабушки, дедушки, тети и дяди, двоюродные и троюродные братья и сестры и т. д. Даже если ближайшие члены семьи не могут дать тебе нужной поддержки, попробуй найти ее у более дальних родственников. Обопрись на друзей и прямо скажи, что тебе нужна помощь и поддержка. Иногда все, что нам надо, – чтобы нас выслушали.

► **Служение.** Один из самых действенных способов получить то, что хочешь, – помочь другому. Если тебе нужна помощь, окажи ее ближнему. Запишись волонтером в одну из социальных организаций, отправься в приют для животных или помоги другу справиться с отставанием в учебе. Вот увидишь, твои собственные проблемы тут же отступят на второй план.

► **Письменные практики.** Заведи дневник и записывай туда все, что приходит в голову. Так ты сможешь выплеснуть напряжение, структурировать мысли и понять, что именно тебя по-настоящему занимает и волнует.

И самое главное – научись отказывать. Людям свойственно тянуть других за собой. Если все вокруг курят, а ты нет, тебе обязательно будут настойчиво предлагать присоединиться, потому что выделяющийся из общей массы человек вызывает в лучшем случае недоумение, а в худшем – явную злость. Поэтому так важно научиться мягко, но твердо отказывать даже самым крутым и популярным ребятам.

Для начала скажи прямо: «Нет, спасибо, не хочется». Если тебя начнут уговаривать, используй юмор: «Спасибо, но мне дороги мои нейрончики» или свали все на родителей: «Вы просто не представляете, что начнется дома». Иногда помогает предложить альтернативу: «А пойдемте лучше в кино. Говорят, новый фильм – просто супер». Если ни один из способов не сработает – беги. В прямом смысле. Посмотри на телефон и сделай вид, что тебе пришло важное сообщение, а потом поднимайся и уходи. Если тебя спросят, в чем дело, ответь: «Нет времени, позже объясню». Главное – удержаться и не сделать первый шаг.

Если ты уже сделал этот шаг, помни: чем ты моложе и чем раньше ты решишь избавиться от зависимости, тем проще будет это сделать. Любая зависимость

закрепляется на уровне мозга, и превзойти ее 10, 20 лет спустя неизмеримо тяжелее, чем на ранних этапах. Вот несколько ключевых шагов, которые помогут тебе продвинуться на этом пути:

1. Признай, что сделал неверный выбор. Признание проблемы – половина ее решения.

2. Попроси о помощи родителей, друзей, школьного психолога или любого другого взрослого, кому ты можешь довериться.

3. Не откладывай. Если ты задумываешься о том, что у тебя, возможно, есть проблема с зависимостью, скорее всего, ты не обманываешься. В отличие от подготовки к экзаменам, в этом случае прокрастинация губительна. Чем дольше ты откладываешь, тем сильнее затягивается узел проблем.

Решение № 6. Самооценка

Каким будет твое отношение к самому себе?

Самооценка – это твое мнение о самом себе. Что ты о себе думаешь и насколько себя ценишь вне зависимости от внешних достижений и обстоятельств. *Здоровая самооценка не делает тебя самоуверенным зазнайкой, но помогает без надлома пережить обиды, насмешки, недобрые слова, двойки за проверочные работы и ошибки в отношениях с друзьями и близкими.*

Представь, что у тебя есть два зеркала: одно кривое, как в парке аттракционов, а другое – истинное. Кривое зеркало отражает то, что о нас думают другие; как мы выглядим в сравнении с другими; что мы представляем собой внешне, на поверхности. Истинное зеркало отражает то, какие мы есть на самом деле. Оно показывает наш внутренний потенциал и истинное содержание нашей личности.

Почему зеркало социального одобрения кривое? Изображение в нем искажают глубокие трещины:

► **Нереалистичность.** Образцы для сравнения представлены нам кино и журналами, а в них, как известно, не все правда.

► **Изменчивость.** Общественные веяния, представления о красоте и модные тренды постоянно меняются. Пытаться им соответствовать – все равно что пытаться остановить вращение Земли.

► **Двухмерность.** То, что окружающие о тебе думают и каким ты видишься со стороны, – лишь две грани твоего изображения. При этом кривое зеркало не учитывает грани твоего потенциала, внутренней красоты, личных устремлений.

В какое зеркало ты предпочтешь смотреться – твой выбор. Заглядывая в кривое зеркало, ты будешь опираться на то, каким тебя видят другие, и твои поступки будут определяться тем, нравятся ли они окружающим, делают ли они тебя популярнее в желаемой среде. Выбрав истинное зеркало, ты будешь ориентироваться на собственные представления о себе и мире, на свои принципы и ценности, и главным для тебя будет, нравишься ли ты сам себе.

Арка здоровой самооценки

В основании самооценки лежат два краеугольных камня: характер и умения. Характер – это твои внутренние качества, а умения – это навыки, таланты и способности, которыми ты обладаешь. На этих двух столпах и стоит арка здоровой самооценки.



По одну сторону на камне характера высятся три блока:

1. Целостность. Это умение не изменять себе, не врать ни себе, ни другим, не предавать своих принципов и идеалов. Целостность дарит нам чувство гармонии и мира с самими собой. Это чувство – и награда, и стержень, на который ты сможешь опереться в любых обстоятельствах.

2. Готовность помогать. Как известно, кто много дает, тот получает еще больше. Если ты будешь открыт миру и людям, они обязательно ответят тебе взаимностью. Помощь другим помогает нам укрепить веру в себя и дарит еще одну опору на случай тяжелых времен.

3. Дальновидность. Умение видеть вдаль, планировать

свое будущее, ставить большие цели и масштабно, не стесняясь, мечтать дает нам возможность полностью реализовать заложенный в нас потенциал. Составь список целей, запиши свою миссию или просто представь, какую жизнь ты хочешь прожить. Начиная с конца!

По другую сторону на камне умений высятся еще три блока:

1. Навыки и таланты. Все мы рождаемся с уникальными талантами и способностями. Проблема в том, что сами по себе они не разовьются, развивать их – наша задача. А это не всегда легко. Но для того чтобы расти, нам нужно выходить из зоны комфорта, проявлять храбрость и настойчивость. Пробуй разное, используй новые возможности, ошибайся и поднимайся, исследуй, узнавай себя.

2. Достижения. Достижение задуманного дает нам огромную силу. По легендам, когда рыцарь побеждает дракона, он получает его силу. Так же и мы: побеждая свои слабости и недостатки, добиваясь поставленных целей, мы присваиваем себе энергию вызова и становимся сильнее.

3. Физическое здоровье. Для достижения целей тебе понадобится все здоровье, которое есть у твоего организма. Разнообразное питание, спорт и здоровый сон – три столпа, на которых стоит твое физическое и ментальное здоровье.

А венчает арку главный блок, связующий две колонны, — умные решения. *Поставив его во главу своей конструкции, ты автоматически соберешь остальные блоки и обеспечишь себе хорошую, стабильную самооценку.*

10 лучших мыслей

1. Хорошее образование не гарантирует будущего достатка и профессионального успеха, но оно дает выбор, распахивает большее количество дверей и умножает перспективы.

2. Выбирай в друзья тех, кто делает тебя лучше и любит за то, кто ты есть, а не за то, что ты имеешь; и сам старайся быть таким другом.

3. Научись сопротивляться давлению сверстников, ведь, как правило, самые глупые поступки мы совершаем с чьей-то подачи. Приготовься отражать атаки и заручись поддержкой близких.

4. Отношения с родителями – отношения длиною в жизнь. Прилагай активные усилия к тому, чтобы наладить взаимопонимание и преодолеть пропасть в общении. Навыки взаимовыгодного сотрудничества пригодятся тебе и в будущей семейной и профессиональной жизни.

5. Романтические отношения – не единственно возможная форма взаимодействия с противоположным полом. Не спеши заводить серьезные отношения и помещать возлюбленного в центр своей жизни. Используй свободу и время, которые дает тебе молодость, для учебы и путешествий.

6. Не торопись с сексом, эта часть жизни никуда от

тебя не денется, а вот последствия необдуманного к ней отношения могут быть очень серьезными.

7. Зависимость лишает тебя свободы. Она порабощает волю, и, каким бы сильным ни был человек, шансов победить в этой борьбе в одиночку очень мало. Если ты чувствуешь, что проблема уже существует, обязательно обратись за помощью.

8. К счастью, полезные привычки тоже способны вызывать зависимость, только работать они будут не против, а на тебя. Разнообразное питание, регулярные тренировки и здоровый сон – такие же важные составляющие будущего успеха, как широкий кругозор и отточенные профессиональные навыки.

9. Выстраивай самооценку на фундаменте характера и умений, а не на том, что о тебе думают окружающие.

10. Будущее определяется настоящим и во многом зависит от того, какие решения ты принимаешь прямо сейчас. Выбирай с умом!

Зажги свою искру!
Узнай, кто ты есть на самом
деле и что можешь сделать
для мира. Патрисия Вустер



Зажги свою искру!

Узнай, кто ты есть на самом деле
и что можешь сделать для мира

Патрисия Вустер

Ignite Your Spark: Discovering Who You Are from the Inside Out by Patricia Wooster

Оригинальное название:

Ignite Your Spark: Discovering Who You Are from the Inside
Out

Автор:

Patricia Wooster

Что значит искра?

Прежде чем ты начнешь читать это саммари, пройди, пожалуйста, небольшой тест. Их будет еще несколько – они помогут тебе узнать кое-что необычное о себе.

Тест

1. Случались ли у тебя в жизни моменты, когда ты утром вскакивал с кровати, полный сил и энергии в предвкушении волнующего приключения?

2. Посещало ли тебя окрыляющее ощущение собственного могущества после решения сложной задачи, победы в спортивном состязании или если тебе удалось помочь кому-то из близких решить его проблему?

3. Помнишь ли ты, что именно вызывало эти счастливые переживания?

4. Умеешь ли ты создавать условия, при которых эти ситуации будут повторяться снова и снова?

5. Радует ли тебя то занятие, которому ты посвящаешь большую часть своего времени?

6. Есть ли у тебя цели и долгосрочные планы?

7. Умеешь ли ты преодолевать сложности ради того, чтобы продолжать движение к своей цели?

8. Сложно ли тебе просить помощи у более опытных людей?

9. *Находится ли у тебя каждый вечер повод поблагодарить себя за то, что ты сделал в течение дня?*

10. *Нравится ли тебе тот человек, которого ты видишь, когда подходишь к зеркалу?*

Если на большинство вопросов ты ответил утвердительно, значит, у тебя высокая самооценка, ты уверен в себе и имеешь все шансы добиться успеха.

Но если многие вопросы вызывают внутренний дискомфорт, то тебе есть над чем поработать!

Как часто молодые люди мечтают о том, что бы они сделали, если бы... И ждут, пока это «если бы» не превратится в реальность. А оно, как правило, не превращается... или превращается, но осуществить задуманное мешает уже что-то другое. Но есть люди, которые не готовы мириться с тем, что им чего-то не хватает. Они готовы работать, чтобы реализовать свою мечту прямо сейчас. Они не ждут, когда у них будут все необходимые условия, а думают, что можно сделать, используя то, что у них уже есть. И еще они не боятся просить о помощи у окружающих.

Твой возраст, твоя молодость – не причина, чтобы откладывать на потом то, чем ты хочешь заниматься прямо сейчас, то, к чему испытываешь страсть.

Познакомься с историями молодых людей, сумевших воплотить свои мечты и принести пользу миру. Обдумай их советы и попробуй применить их в своей жизни, а затем снова

вернись к тесту, с которого начинается этот раздел, и отметь, насколько вырастет твоя самооценка.

Когда Акашу Мехте, основателю движения «Дети за лучшее будущее», было восемь лет, он спросил маму, какая польза от детей в этом мире. Мама ответила, что дети учатся, чтобы помочь миру, когда вырастут, а еще они доставляют радость взрослым. Акаш решил, что хочет сделать что-то, что сделает мир лучше, уже сейчас, не дожидаясь, пока вырастет. Вместе с братом Гаутамой он создал организацию «Дети за лучшее будущее». Ежегодно эта организация, управляемая детьми, выбирает проект для поддержки талантливых детей. Организация собирает деньги доступными ей способами: обращаясь к людям на улице, продавая лимонад или проводя вечеринки по сбору средств. Акаш рассказывает: «Детям постоянно говорят, что нам следует подождать, пока мы вырастем, а прямо сейчас мы должны сосредоточиться на себе. Детство – это время, когда нам следует учиться, чтобы превратиться в тех взрослых, которыми мы хотим быть. Но помогая другим, мы тоже учимся!»

Совет от Акаша. *Искусство жить состоит в умении ловить момент, следовать своим прихотям и заниматься любимым делом.*

Александра (Эли) Райсман, гимнастка, трехкратная олимпийская чемпионка, говорит: «Когда я нервничаю перед соревнованиями, меня поддерживает

уверенность в том, что я хорошо тренировалась и сделала все от меня зависящее, чтобы подготовиться. Тяжелая упорная работа со временем всегда трансформируется в уверенность».

***Совет от Эли.** Ставь перед собой высокие цели и верь, что сможешь это сделать.*

Часто мы слишком строго оцениваем самих себя. Проверь, не слишком ли ты самокритичен.

Упражнение «Ты – хороший человек!». Раздели лист бумаги на две части. В одной половине листа запиши свои положительные качества, а в другой – отрицательные. Спустя некоторое время сделай подобный список для кого-нибудь из своих друзей или близких. Сравни эти два списка и проверь, оцениваешь ли ты свои качества по той же шкале, что и качества других. Это упражнение призвано помочь тебе понять, что на самом деле ты замечательный человек!

Твой имидж

Имидж – это нечто большее, чем внешность, это то, как ты видишь и преподносишь себя миру. Если ты в первую очередь думаешь о тех своих качествах, которые помогают тебе преодолевать сложности и достигать целей, то и люди видят в тебе эти качества. Если же ты заиклен на своих недостатках – то и окружающие в первую очередь видят их.

Верно и наоборот. Качества, о которых ты думаешь больше всего, ты в первую очередь видишь и в окружающих. Если ты видишь в людях их лучшие качества, открыт и дружелюбен – ты встречаешь дружелюбное отношение в ответ.

Если хочешь, чтобы к тебе хорошо относились другие люди, начни с хорошего отношения к самому себе.

Тест

1. Испортит ли тебе праздничный день несколько внезапно вскочивших прыщей?

2. Откажешься ли ты сходить с друзьями в аквапарк из-за того, что тебе не нравится, как ты выглядишь в купальнике?

3. Станешь ли ты считать себя неудачником, если твой друг пройдет отбор в школьную футбольную команду, а ты сам не слишком спортивен?

4. Долго ли ты будешь расстраиваться, если

неожиданно для себя плохо ответишь на уроке?

5. Влияет ли то, как одевается большинство ребят, на твои предпочтения в одежде?

Если на большинство вопросов ты ответил положительно, то, вероятно, ты часто бываешь не слишком доволен собой. Почаще вспоминай о своих положительных качествах, вместо того чтобы думать о своих недостатках.

Бьюти-блогер Кейтлин Бойл в 2009 году задумалась о том, что слишком много людей не любят свой внешний вид. Она подготовила мини-плакаты с надписью «Вы прекрасны» и развесила их на стенах туалетов, зеркалах и в спортзале. Затем выложила фото этих плакатов в своем блоге и предложила подписчикам присоединиться к ее акции. По ее призыву тысячи людей стали размещать подобные плакаты в случайных местах по всему миру. Через пару месяцев об акции написали в New York Daily News, а позже Кейтлин получила предложение написать книгу и проехать по стране с мотивирующим турне. Кейтлин разговаривает с людьми о том, как они воспринимают собственное тело. Она объясняет, что у разных людей здоровье выглядит по-разному, рассказывает про самооценку и способы вести здоровый образ жизни.

Совет от Кейтлин. Самая привлекательная вещь – твоя уверенность в себе и в своих силах. Окружающие считывают ее с мимики, жестикulyяции, походки, тембра голоса и темпа речи.

Ривер Себальос, актер и фотомодель,

прикладывает много усилий, чтобы защитить молодых людей от стандартов красоты, навязываемых СМИ. Сам фотомодель, он знает, что перед публикацией в СМИ фотографии редактируют. Поэтому образ тела, представляемый в СМИ, нереалистичен. В детстве Ривер пережил расстройства пищевого поведения, которые подорвали его здоровье. Только после этого он научился ценить свое тело. Он пишет, что подобные расстройства считаются женским заболеванием и поэтому мальчикам сложнее получить помощь.

Совет от Ривера. Твое тело принадлежит и служит тебе, поэтому важно его любить, беречь и правильно с ним обращаться. Не стремись быть чьей-то копией, потому что твоя ценность в том, что ты – оригинал.

Модель Винни Харлоу страдает витилиго – болезнью, при которой отдельные участки кожи теряют пигментацию. В детстве ее дразнили сверстники, и она даже помышляла о самоубийстве.

Принятие своей внешности помогло ей прийти к успеху. Она опубликовала на YouTube видео под названием «Витилиго: состояние кожи, но не разрушение жизни» и рассказала на конференции TED о том, как она живет со своей болезнью.

Совет от Винни. Цени особенности своей внешности.

Фитнес-тренер Денни Локацио помогает молодым людям развивать характер как в тренажерном зале,

так и за его пределами.

Совет от Денни. Единственный человек, с которым ты можешь сравнивать себя, – это ты из прошлого.

Дружба и отношения

Людям свойственно перенимать черты тех, с кем они проводят много времени. Поэтому старайся общаться с теми, кто тебе нравится. Будь честным с друзьями, умеи их слушать – иногда это лучший способ проявить заботу.

Тест

- 1. Много ли ты знаешь о семье своего лучшего друга?*
- 2. Совпадают ли твои ценности и ценности твоих друзей?*
- 3. Можешь ли ты внимательно выслушать своего друга, если у него проблемы и ему надо выговориться?*
- 4. Делаешь ли ты своим друзьям комплименты?*
- 5. Готовишь ли ты для своих друзей приятные сюрпризы к праздникам?*
- 6. Продолжишь ли ты общаться с другом, если у него появится романтический партнер, неприятный тебе?*
- 7. Порадуешься ли ты за друга, если у него появится новое хобби и он станет из-за этого меньше времени проводить с тобой?*
- 8. Способны ли вы с другом обсуждать сложные проблемы, касающиеся ваших отношений, и не обижать при этом друг друга?*

Если на большинство вопросов ты ответил «да», то, скорее всего, ваши отношения с друзьями гармоничны и взаимовыгодны. Если на большинство вопросов ты ответил «нет», то, вероятно, ты осторожен в отношениях и у тебя нет близких друзей. Если при этом ты чувствуешь себя хорошо – все нормально. Если же ты не удовлетворен своими отношениями с друзьями, то стоит начать с себя и больше заботиться о друзьях.

Основатель iReTron Джейсон Ли захотел сократить количество электроники, которую люди выбрасывают потому, что она устарела и больше им не нужна. Джейсон создал компанию, которая бесплатно принимает ненужные электронные устройства и дешево продает их другим людям. Джейсон рассказывает, что самой большой проблемой было, оставаясь ребенком, соревноваться и сотрудничать со взрослыми.

Совет от Джейсона. Не думай о своем предназначении. Вместо этого определи, какие проблемы человечества тебя волнуют больше всего, и попробуй найти решение этих проблем. Не сдавайся просто потому, что другие говорят, будто у тебя ничего не выйдет.

Помимо дружбы важно включить в свою жизнь и другие типы отношений. Если важные в твоей жизни люди благосклонны, честны, внимательны и заслуживают доверия, то общение с ними помогает тебе расти, становиться сильнее

и увереннее в себе. Члены семьи, романтический партнер, наставники, тренеры, учителя, работодатели могут не только научить тебя, но и вдохновить на осуществление мечты.

В любых отношениях время от времени возникают разногласия, и это нормально. Но иногда отношения оказываются утомительными и даже приносят тебе боль. Такие отношения называют токсичными. Вот их признаки.

► Ради поддержания отношений тебе приходится поступиться важными принципами.

► Партнер настаивает, чтобы ты прекратил заниматься любимым делом.

► Партнер считает, что ты ничего не можешь сделать правильно.

► Партнер пытается контролировать все твои действия.

В некоторых случаях для выхода из токсичных отношений тебе может потребоваться помощь родителей или психологов.

Старайся и сам не вести себя токсично. Попробуй ставить себя на место другого, прежде чем действовать или говорить. Подражай поведению, которое ценишь в других людях, и со временем оно станет для тебя естественным.

Иногда случается, что нездоровые отношения приводят к насилию. Существует физическое, эмоциональное и сексуальное насилие. Физическое насилие – это удары, шлеп-

ки, толчки, даже прикосновения, если они тебе неприятны. Эмоциональное насилие – это использование издевательств, дразнилок, унижений и угроз, чтобы заставить тебя чувствовать себя плохо. К издевательствам относится и запугивание в интернете. Сексуальное насилие – это любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения. ***Если ты заметил признаки насилия по отношению к себе, знай, что это не твоя вина! Тебе может казаться, что ты не заслуживаешь лучшего, но это неправда!*** Обидчики хотят, чтобы их жертвы чувствовали себя виноватыми, пристыженными и напуганными. Они рассчитывают на молчание своих жертв. ***Очень важно своевременно получить помощь, чтобы избавиться от обидчика.*** Найди взрослого, которому ты доверяешь: родителя, психолога или медицинского работника, обратись в кризисный центр по борьбе с насилием или в справочную службу для подростков.

Ли Хири, сценарист и режиссер, оказавшийся в детстве объектом травли, начал общенациональное информационное движение под названием The Bully Project. В 2011 году Хири выпустил документальный фильм Bully. В нем показана жизнь пяти семей, пострадавших от разных форм издевательств. В травле всегда участвуют трое: хулиган (преследователь), свидетели и жертва. Цель хулигана – повысить влияние на окружающих, но вместо того, чтобы делать это положительными способами,

он использует страх и запугивание. Большинство преследователей не задумываются о том, как их действия и слова влияют на жизнь их жертв. Лишь некоторые из них со временем раскаиваются и меняют свое отношение к другим. Преследователям необходима аудитория, свидетели, иначе они не получают того внимания, которого добиваются. Активный свидетель – это тот, кто противостоит обидчику. Иногда достаточно одного человека, чтобы положить конец издевательствам. Пассивный свидетель боится сам стать жертвой, поэтому у преследователя может сложиться мнение, что такие свидетели согласны с его поведением.

Совет от Ли. Если ты оказался свидетелем травли, но не можешь открыто противостоять хулигану, ты все равно можешь остановить травлю, призвав на помощь кого-то более сильного: учителя, психолога, друзей. Помогите людям, ставшим жертвой издевательства. Действуй так, как ты бы хотел, чтобы в подобной ситуации кто-то вступился за тебя.

Школа и образование

В школе ты получаешь образование, тренируешь самодисциплину и учишься строить отношения с разными людьми. *Ключ к получению удовольствия от учебы – найти способ применить полученные знания уже сейчас, в повседневной жизни или понять, как они могут быть полезны в том, чем ты хочешь заниматься в будущем.*

В жизни тебе придется взаимодействовать с разными людьми. И может казаться, что с некоторыми из этих людей у тебя нет ничего общего. Школьные годы – отличное время, чтобы научиться видеть положительные качества тех, кто не похож на тебя.

Возможно, ты задаешься вопросом, почему тебя не принимает большинство ребят в школе, надо ли стать похожим на окружающих, перенять их манеру поведения или стиль в одежде, начать делать то же, что делают другие. Но часто цена приема в определенные группы в школе слишком высока. Маска, которую ты используешь для того, чтобы не быть отвергнутым большинством, лишает и тебя самого, и окружающих возможности понять, какой ты на самом деле.

Вместо того чтобы подстраиваться под окружающих, ищи людей, которые принимают тебя таким, какой ты есть. Научись верить в себя и гордиться своими личностными качествами, ценить свою уникальность,

и тебе станет проще справляться с давлением со стороны сверстников.

Тест

1. Используешь ли ты возможности, которые дает школа?

2. Выбираешь ли учебные проекты так, чтобы узнать больше о вещах, которые тебя по-настоящему волнуют, которым ты хочешь посвятить довольно много времени в своей жизни?

3. Есть ли среди твоих учителей люди, которых ты считаешь своими наставниками?

4. Станешь ли ты готовить уроки, если родители не будут тебя контролировать?

5. Видишь ли, как и где ты сможешь применить знания, которые получаешь в школе?

Если на большинство вопросов твой ответ «нет», то пора подумать о том, как сделать так, чтобы годы учебы приблизили тебя к тому, чем ты действительно хочешь заниматься. Прими на себя ответственность за свое образование.

Адора Свитак, писатель, спикер, общественный деятель, в четыре года стала записывать свои рассказы, в двенадцать лет выступила на TED с докладом «Чему взрослые могут научиться у детей», который набрал миллионы просмотров. С тех пор она выступила на сотнях конференций, в учебных

классах и на Молодежном форуме Экономического и Социального Совета ООН. Она написала три книги и организовала TEDxRedmond – конференцию, где спикеры моложе 18 лет выступают для взрослой аудитории. Журнал Pacific Standard назвал ее одной из 30 ведущих мыслителей в возрасте до 30 лет.

Адора выступает за активную модель обучения, в которой дети могут внести вклад в принятие важных решений, помогать в разработке учебных программ и руководить независимыми учебными проектами.

Совет от Адоры. Самое сложное в подростковом возрасте – понять и принять то, что трудности, с которыми ты сталкиваешься, депрессии и частые смены настроения – временны. Желание влиться в группу себе подобных – нормально и заложено в человеческой природе. Но если тебя не вдохновляет ни одно из сообществ вокруг тебя – создай собственное!

Может быть так, что ты усердно учишься, но не получаешь хороших оценок. Это не значит, что ты глупый и неспособный. Возможно, ты еще не нашел способ обучения, подходящий именно тебе. Попробуй поговорить об этих проблемах со своими родителями и учителями, они могут помочь, рассказав о разных способах учиться, посоветуют подходящие тебе книги и ресурсы в интернете. **Есть много способов добиться цели, поэтому не отказывайся от своей мечты из-за плохих оценок.**

Как мечтать и найти свою страсть

Прежде чем кто-либо поверит в твою мечту, ты сам должен поверить в нее, ты должен быть уверен, что твоя мечта осуществима. Спроси себя, чем ты хочешь заниматься и почему ты хочешь это делать.

Часто приходится многое перепробовать, прежде чем найдется то, что тебя действительно вдохновляет. Поиск своего увлечения требует усилий, но дело того стоит.

Упражнение «Необычная профессия». Если тебя не вдохновляет то, чем занимаются люди вокруг, поищи в интернете информацию о нетрадиционных и редких профессиях. Представь себя в роли вулканолога, водолаза или смотрителя тропического острова. Повторяй время от времени это упражнение со все новыми профессиями, о которых узнаешь, пока не найдешь ту, которая тебя вдохновит.

Писательница Бет Риклз опубликовала свой первый роман в 15 лет. Ее книга, размещенная на бесплатной веб-платформе Wattpad, набрала более 19 млн просмотров. После этого Бет попала в список 16 самых влиятельных подростков 2013 года по версии журнала Time. Бет рассказывает, что среди ее друзей не было никого, кто увлекался бы писательством. Но, начав публиковать свои истории на онлайн-форуме, она обнаружила, что среди авторов много подростков. Увидев, что ее работы нравятся многим незнакомым ей

людям, Бет почувствовала прилив уверенности в себе.

Совет от Бет. Научись так распределять свое время, чтобы высыпаться, учиться, проводить время с друзьями и семьей. Лулу Сероне, основатель LemonAID Warriors, в пятом классе организовала соревнование по сбору денег для жертв землетрясения на Гаити и доставки чистой питьевой воды в Африку. «Для того чтобы проявлять свою уникальность, нужна смелость. Не все рождаются с уверенностью, некоторым из нас нужно время, чтобы ее развить. Пока ты знаешь, что делает тебя уникальным, ценишь это и продолжаешь это развивать – ты на верном пути», – говорит она.

Совет от Лулу. Если ты собираешься попробовать новый вид деятельности, познакомиться с новыми людьми или бросить вызов самому себе, нужно быть готовым, что успех может прийти не сразу, тебе могут отказать, и не однажды. Но ты никогда не сможешь добиться успеха, не рискнув начать.

Чип Хиден и его партнер Алексис Ирвин в 2010 году сняли документальный фильм и написали книгу *BuildYour Dreams: How to Make a Living Doing What You Love*. («Строй свои мечты: как зарабатывать на жизнь, делая то, что любишь»).

Эта история началась после того, как 17-летнему Чипу диагностировали диабет. В поисках способа ему помочь друзья организовали благотворительный концерт группы Chirapalooza, на котором собрали деньги для Фонда исследований ювенильного диабета.

Мероприятие имело огромный успех, кроме того, оно принесло организаторам массу удовольствия. Поэтому они стали планировать ежегодные концерты и в течение шести лет собирали каждый год более \$10 тысяч. После колледжа Чип решил снять независимый фильм «Проект Dream Share». Он с друзьями проехал по Соединенным Штатам и поговорил с людьми, которые любят свою работу, чтобы узнать, как они нашли свое увлечение и сумели превратить его в дело, которое приносит им достаточно средств к существованию, делает счастливыми их самих и помогает окружающим.

«Жизнь подкидывает нам сложности и проблемы – это часть человеческого существования. У всех есть выбор: быть сломленными под натиском неприятных событий или, несмотря ни на что, осуществить мечту, которая наполняет жизнь чувством цели и смысла», – считает он.

Совет от Чипа. Если не знаешь, с чего начать, то начни с плана и списка мини-целей. Сосредоточься на том, какое небольшое действие ты можешь предпринять сегодня, чтобы немного приблизиться к своей мечте. Спрашивай себя об этом каждое утро и выполняй в течение дня. Так шаг за шагом ты добьешься успеха. Не бойся показаться окружающим чокнутым ботаником, потому что лучшее в этом мире с любовью создано кучкой трудолюбивых ботаников.

Подругам Эмили Мэтсон и Джулианне Голдмарк очень нравились аксессуары для волос, которые носили

участники телешоу «Сплетница». Но цены на эти вещи были слишком высоки. Поэтому девочки начали делать похожие аксессуары сами, сначала для себя и близких друзей.

Их бизнес взлетел, когда стилист мамы Эмили Крис Макмиллан сказал, что ему нужна гладкая резинка для волос в виде банта. Эмили с Джулианной придумали и сделали подходящий аксессуар, а Крис надел его на Дженифер Энистон. Сейчас подруги жертвуют 20 % доходов на благотворительность и помогают девочкам во всем мире получить образование и развить уверенность в себе.

Совет от Эмили. *Пользуйтесь возможностями социальных сетей, чтобы продемонстрировать свои увлечения, идеи и таланты всему миру.*

Если у тебя есть возможность попробовать то, чем ты хочешь заниматься, пройдя стажировку или приняв участие в волонтерском проекте, – не упускай ее. Ты получишь бесценный опыт. Но если ты хочешь предпринять что-то подобное только ради дополнительных баллов при поступлении в колледж или вуз – не трать время, лучше посвети его тому, что для тебя действительно важно.

Спринты и марафоны

Простые действия, выполненные честно и целеустремленно, приводят к значительным результатам. По словам психолога Ангелы Дакворт, *ваши успех можно предсказать по тому, сколько у вас упорства.*²

Чтобы идти к своим целям изо дня в день, на протяжении многих лет, требуется настойчивость. Трудно долго заниматься одним делом, особенно если награда где-то далеко в будущем. Чтобы сделать свой путь немного проще, совмещай в жизни спринты и марафоны. Цель спринта – быстро преодолеть небольшое расстояние. С помощью спринтов ты достигаешь промежуточных целей, что мотивирует продолжать движение на марафонской дистанции.

Кристин Ламберт стала профессиональным фокусником в возрасте 12 лет. В 2010 году роль в документальном фильме Make Believe дала ей возможность стать популярным мотивационным спикером и выступать в школах по всему миру. В 2012 году ее попросили выступить в качестве заключительного докладчика на конференции TEDxTeen, а Teen Vogue назвал ее в числе четырех перспективных молодых людей, за которыми стоит следить.

² Читайте саммари книги Ангелы Дакворт «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей».

По мнению Кристин, то, как ты наблюдаешь за миром, отличается от того, как это делают все остальные. Твой взгляд на мир особенный, и в этом ключ к поиску своего дела. Даже если первоначальные усилия не принесут результатов, первый шаг от мечты к действию – самый важный.

Простой способ начать – это получить как можно более полные знания в выбранной области, а затем много практиковаться. «Успех – признак того, что ты готов учиться чему-то новому, а неудача – признак того, что ты узнаешь что-то новое», – говорит Кристин.

Совет от Кристин. *Научись спокойно относиться к неудачам, так ты сумеешь обуздать деспотичного критика, сидящего внутри тебя.*

Чувствовал ли ты когда-либо выгорание, когда идея, которая раньше вдохновляла, больше не кажется интересной и стоящей? Это случается почти со всеми. Иногда нужно просто сделать перерыв и отдохнуть. Может случиться, что и после отдыха тебя все равно больше не будет привлекать то, чем ты занимался. В этом тоже нет ничего страшного – оставь переставшее вдохновлять занятие и поищи новое.

Суман Мулумуди, основатель StratoScientific, в 16 лет создал приложение, которое превращает обычный смартфон в цифровой стетоскоп и кардиомонитор. Он искал способ создать с помощью 3D-печати устройство для визуализации звуков сердца, чтобы врачи могли на расстоянии выявлять опасные

нарушения у своих пациентов. Он опробовал много разных версий, прежде чем получилась рабочая модель.

Суман рассказывает: как только он смог принять, что лучше потерпеть неудачу, пытаясь, чем не пытаться вообще, то ему стало легче принимать верные решения.

Совет от Сумана. Страсть рождается из упорного труда, а не наоборот. Каждый может получить удовольствие от того, что делает, и чем сложнее дело, тем больше оно приносит радости. Уверенность в себе – это сочетание способности принимать решения, умения отказаться от любого решения, если оно оказалось недостаточно хорошим, и поддерживать самодисциплину.

Как поддерживать свою мотивацию? Найди вдохновляющих наставников и отслеживай прогресс, чтобы видеть, как далеко ты продвинулся на пути к цели.

Упражнение. Что ты уже сделал? Составь список того, что ты уже сделал, что требовало упорства. Теперь запиши несколько своих долгосрочных целей. Подумай, какие навыки ты можешь использовать на пути к этим целям.

Неудачи

Иногда самые удивительные истории возникают из-за неудач или трудностей. *Ты не можешь подготовиться к каждой неприятной ситуации, которая встречается на пути, но ты можешь стать более стойким, и тогда неудачи не смогут вышибить тебя из седла.*

Джсек Андрака в 16 лет изобрел тест для раннего выявления рака поджелудочной железы, за что получил несколько престижных наград. Позже он написал книгу *Breakthrough: How One Teen Innovator Is Changing the World* («Прорыв: как один подросток-новатор изменяет мир»).

Когда у Джсека появилась идея, как просто и дешево выявить рак на ранней стадии, ему потребовались лабораторное оборудование и дорогие реактивы. Он решил, что его пустят ставить опыты в какую-нибудь лабораторию, и написал несколько запросов. Но ему везде отказали. Он снова отправил запросы в другие лаборатории и снова получил отказы. И так 200 раз. В конце концов он нашел лабораторию, согласившуюся предоставить ему необходимые условия. Там за семь месяцев он создал прибор для экспресс-анализа крови на мезотелин – белок, который в большом количестве продуцируется у больных раком. Джсек вспоминает, что каждый отказ помогал ему еще и еще улучшить заявку и все это время его поддерживало желание

сократить количество людей, ежегодно умирающих от рака.

Совет от Джека. *Пробуй все, что в твоих силах, и не волнуйся, если поначалу ничего не получится. А если ты еще не нашел вдохновляющей цели, задумайся, чем бы ты хотел заняться, проснувшись субботним утром и не имея планов на этот день.*

Сценаристу и режиссеру Элизе МакНитт чуть больше 20 лет, и она уже получила более 50 номинаций и наград кинофестивалей. В 2009 году Элиза заняла первое место на Международной научно-технической выставке Intel за исследования пчелиных семей.

По результатам этого исследования она сняла фильм под названием «Реквием по пчелам» и с тех пор создавала один отмеченный наградами фильм за другим.

Элиза рассказывает, что, делая свой первый фильм, поняла: во время исследования ее больше всего интересует процесс повествования. «Мои родители всегда поддерживали меня и создавали среду, в которой ошибки – это возможность развиваться. Мне еще предстоит пройти долгий путь, прежде чем я полностью разберусь в себе. Но я думаю, что неопределенность – важная часть этого пути».

Совет от Элизы. *Не сдавайся, если потерпел неудачу. Подумай, что ты можешь сделать иначе, и попробуй еще раз.*

Упражнение «Неудачи и опыт». **Вспомни и запиши**

три разных случая, когда ты потерпел неудачу. Рядом с каждым провалом запиши, что ты узнал из этого опыта. Повторяй это упражнение время от времени, так ты привыкнешь рассматривать неудачи как возможность для роста!

Тренируй волю и формируй привычки

*Самое важное в жизни – перестать говорить «я хочу»
и начать говорить «я буду».*

Лучший способ укрепить силу воли – это превратить действия, требующие проявления воли, в привычку, в действие, которое ты повторяешь не задумываясь. Формировать полезные привычки – отличный способ постоянно улучшать свою жизнь.

Как создать привычку

Формирование привычки состоит из последовательности шагов. Думай о них как о ступенях лестницы, по которой ты поднимешься на новую высоту.



Когда Пуджа Дхаран и ее двоюродный брат Дилан Махалингам узнали об острых экономических и социальных проблемах стран третьего мира, они учредили Lil 'MDGs – фонд, помогающий детям, оказавшимся в трудных обстоятельствах. Пуджа рассказывает, что работа в фонде открыла ей глаза на реальный мир: «В подростковом возрасте можно

беспокоиться о таких вещах, как плохие волосы, и в то же время принимать многие действительно плохие вещи как должное. Когда я поняла, что многие люди не имеют доступа к тому, что мы считаем само собой разумеющимся, я научилась ценить то, что у меня есть».

Совет от Пуджи. *Сохраняй непредвзятость.*

Ричард Сент-Джон, писатель и спикер, автор книги «Большая восьмерка, результаты самого масштабного исследования успешных людей», пробежал более пятидесяти марафонов, получил черный пояс по дзюдо и поднялся на две самые высокие горы в мире. Подростком Ричард думал, что все успешные люди общительны и полны уверенности в себе.

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.