



Ключ к себе

Эмили Робертс

ТВОЕ МНЕНИЕ
ВАЖНО!

Как девочке
отстоять свою точку зрения
и выразить себя

МИО

МИФ Подростки

Эмили Робертс

**Твое мнение важно! Как
девочке отстоять свою точку
зрения и выразить себя**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

УДК 159.922.8-055.2

ББК 88.42:60.542.21

Робертс Э.

Твое мнение важно! Как девочке отстоять свою точку зрения и выразить себя / Э. Робертс — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-169996-5

Лауреат премии Foreword INDIES Book of the Year в категории «Лучший молодежный нон-фикшн». Многие считают, что девочки-подростки всегда должны быть покладистыми, в хорошем настроении, ни с кем не спорить, а когда их не спрашивают – молчать. И некоторые следуют этим негласным правилам, боясь, что, если начнут отстаивать свою точку зрения, их обвинят в желании командовать и чрезмерной агрессии. К тому же тело, мысли и чувства в подростковый период постоянно меняются, что добавляет внутренних противоречий, страхов и сомнений. Не имея возможности проявить себя и высказать свое мнение, девочки вряд ли могут стать счастливыми. В этой книге собраны советы о том, как девочке чувствовать себя уверенно, действовать решительно, высказывать и защищать свою точку зрения. Девочка поймет, что самый главный человек в ее жизни – это она сама, и она имеет право жить так, как ей хочется, руководствоваться своим мнением при принятии решений и не пытаться постоянно угодить другим. Книга поможет юной читательнице обрести голос и понять, что ее мысли и чувства имеют не меньшее значение, чем мысли и чувства других людей. Каждая глава книги посвящена общению с определенными людьми – друзьями, сверстниками, родителями, парнями, онлайн-собеседниками, учителями. Предлагаемые советы, упражнения и практики основаны на диалектической поведенческой терапии (ДБТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Они помогут улучшить отношения с окружающими, усовершенствовать коммуникативные навыки и справиться со сложными эмоциями, которые возникают при общении с неприятными людьми. Ответы автора на вопросы реальных девочек помогут сориентироваться в сложной ситуации. Основные преимущества всех книг серии «Ключ к себе»:

– научно-доказательная база – практическая направленность – авторы – ведущие психотерапевты, признанные эксперты в своих областях – реальные истории подростков. Для кого эта книга Для девочек-подростков. Для мам и пап девочек-подростков, которые хотят помочь своим дочерям освоить важные социальные роли. Для педагогов и психологов. От автора Ты когда-нибудь мечтала о том, чтобы у жизни была кнопка «пауза» – что-то вроде приложения на телефоне, которое могло бы остановить все, что происходит вокруг, хотя бы на минутку? Можно было бы собраться с мыслями, подумать, как поступить в той или иной ситуации, и сделать глубокий вдох – прежде чем нажать «пуск». А еще лучше, если бы это приложение давало советы, что делать и что говорить. Было бы здорово – правда? Представь: ты болтаешь с друзьями, и вдруг к вам подходит парень, который тебе очень нравится; ты замираешь – и мозг отключается. Что делать? Или родители ругают тебя за плохие оценки – как их успокоить, чтобы они разрешили тебе самой решить эту проблему, не затеяв ссоры? К сожалению, волшебного приложения, которое могло бы останавливать время или советовать, что делать в таких неприятных ситуациях, не существует (пока), но эта книга – достойная замена. Она научит тебя общаться решительно – с уверенностью и без страха. На протяжении многих лет другие люди указывали тебе, что делать, но теперь пора стать режиссером своей жизни. Возможно, родители ведут себя так, будто они всем заправляют, но в кресле режиссера не они, а ты. Они не могут быть рядом 24 часа в сутки каждый день, разбираясь со всеми твоими трудностями. Друзья и одноклассники иногда влияют на твои решения, но по сути они – съемочная команда и актеры, а последнее слово всегда за тобой. Ты найдешь здесь инструкции и инструменты, которые позволят значительно укрепить уверенность в себе, а также советы для тренировки решительности. Ты сможешь легче справляться даже с самыми непростыми ситуациями, действовать решительнее и перестанешь лезть за словом в карман. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.8-055.2

ББК 88.42:60.542.21

ISBN 978-5-00-169996-5

© Робертс Э., 2015

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2015

Содержание

Предисловие	7
Благодарности	8
Введение. Ты – режиссер своей жизни	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Эмили Робертс

Твое мнение важно! Как девочке отстоять свою точку зрения и выразить себя

Перевод выполнен с оригинального издания Express Yourself: A Teen Girl's Guide to Speaking Up and Being Who You Are

Все права защищены.

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

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© 2015 by Emily Roberts, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Эта книга для тебя, дорогая. Да-да, для тебя, для девушки, которая читает эти строки. Мир жаждет услышать твой голос – так что вперед, не молчи; пусть твоя уверенность сияет, как солнце, и поможет тебе стать таким человеком, каким ты мечтаешь быть. Посвящаю книгу всем девочкам и девушкам, с которыми я работала и которые поделились своими историями (героини узнают себя), смело обратились за помощью и позволили мне сопровождать их на пути к уверенности. Татум Эмори, Тинсли Элизабет, Оливия Мэри, Лелия Мэри, Имани Джейден и Дженна Брук – надеюсь, с этой книгой вам будет проще пережить подростковый период.

* * *

Предисловие

Быть подростком нелегко. И это не новость. Уверена, ты могла бы написать свою собственную книгу о том, как тяжело живется подросткам. Пубертатный период – время, когда сильно меняются тело, мысли и чувства. По количеству изменений этот возраст уступает только первым годам жизни.

Тебя буквально разрывает на части. Родители требуют одного, друзья – совершенно другого, а ты сама хочешь чего-то третьего. В такой неразберихе сложно решить, что делать, говорить и как себя вести. Добавь к этому колоссальный поток эмоций – и идеальный рецепт катастрофы готов. Задача – понять, как со всем этим справиться, почувствовать себя увереннее, повысить самооценку и при этом сохранить и развить важные для тебя отношения.

Сложно определить, какие именно навыки позволят тебе оставаться собой и смело высказывать свое мнение. Несомненно, у тебя случаются разногласия с друзьями, родственниками и другими людьми. Если научишься грамотно общаться и контролировать свои эмоции, твое отношение к себе и к окружающим улучшится, жить станет проще и ты почувствуешь себя намного увереннее.

Очень важно притормозить, сделать паузу и решить, что ты хочешь сделать и сказать. Это ключ к чувству внутреннего комфорта и приятному общению с другими людьми. Освоив эти навыки, ты станешь решительной, уверенной и полюбишь себя.

Моя потрясающая коллега Эмили Робертс работает с подростками и молодыми взрослыми более десяти лет. Многие из них считают ее наставницей, а не психотерапевтом, потому что она обладает удивительной способностью сопереживать и прекрасно разбирается в жизни. Она понимает трудности, с которыми сталкиваются подростки, и разработала инновационный, действенный подход, который помогает добиться поставленных целей и чувствовать себя на все сто. Эта книга актуальна как никогда. Ты прочитаешь в ней о знакомых проблемах и узнаешь, как их преодолеть уверенно и решительно. Навыки, предложенные в этой книге, помогут тебе повысить самооценку, разобраться в себе и стать сильной. Применяя их в повседневной жизни, ты будешь твердо стоять на ногах, контролировать свои эмоции и уверенно высказывать свое мнение в любой ситуации.

Дженнифер Харшштейн, доктор психологии, основатель Hartstein Psychological Services, консультант телепрограммы The Today Show (NBC), автор книги Princess Recovery: A How-To Guide to Raising Strong, Empowered Girls Who Can Create Their Own Happily Ever Afters, представитель рекламной кампании Dove «Естественная красота», направленной на рост самооценки у женщин

Благодарности

Эта книга не появилась бы без любви, поддержки и советов потрясающей команды, которая научила меня быть режиссером моей жизни и поверила в мою мечту вдохновлять девочек и помогать им. Мы справились.

Мама, папа и Сара, вы научили меня не отказываться от моих стремлений, даже когда они вели меня на другой конец страны. Вы поддерживали мои самые безумные идеи и всегда поощряли мою самостоятельность. Я бесконечно благодарна за такое потрясающее воспитание – вы, наверное, и не думали, что я это скажу, но вы помогли мне почувствовать себя особенной. Спасибо за вашу бесконечную любовь, похвалу и содействие.

Нэна и бабушка, вы показали мне, что значит быть сильной женщиной. История ваших жизней и ваша любовь вдохновляют меня каждый день.

МОЯ НЬЮ-ЙОРКСКАЯ КОМАНДА

Джен, мой пример для подражания, наставник и доверенный друг, ты показала мне, каким должен быть ментор, и я стремлюсь однажды стать похожей на тебя; твои советы и опыт бесценны. Без тебя я бы точно ничего не достигла – ты верила в мои идеи, мирилась с моей прокрастинацией и не давала мне покоя, пока я не выбралась из своей зоны комфорта. Ты многому меня научила, и это касается не только диалектической поведенческой терапии, но и уверенности в себе.

Моя команда консультантов, вы просто потрясающие, вы показали мне, что такое настоящее сотрудничество! Спасибо вам за рекомендации и поддержку. Даже в самый тяжелый день, в самой безвыходной ситуации вы помогли мне найти правильный путь.

Гэбби Бернштейн, гуру наставничества, ты вдохновила меня поделиться своими идеями с миром. Ты поверила в мою мечту и поддерживала в течение всей работы над этой книгой. Ты научила меня доверять себе, но иногда молча прислушаться к советам других людей. Я бесконечно благодарна тебе.

Блэр и Ребекка, моя нью-йоркская семья! Блэр, ты моя сестра по духу, спасибо тебе за наше удивительное единство мыслей и за то, что эти мысли стали реальностью. Без тебя, Майло, Макса и Люкса я бы пропала. Ты показала мне: у всего, что с нами происходит, действительно есть причина. Я люблю тебя! Ребекка, с наших студенческих лет до сегодняшнего дня ты учила меня выходить из зоны комфорта и верила в меня, даже когда я сама не верила в себя. Спасибо тебе, сестра.

Кэролайн, Сара П. Д., Меган А. и семья Малкис: вы были моими редакторами – моими глазами, ушами и мудрыми советчиками. Без поддержки, без нашего общения в GChat и ваших потрясающих советов я бы точно пропала. Восхищаюсь вашими удивительными талантами и креативом.

Чарльз, спасибо, что поддержал мои идеи и не дал опустить руки. Я даже не подозревала, что такая забота возможна. Я люблю тебя.

Майло, мой лохматый малыш, ты простой ангел. Ты напоминал мне, как здорово играть и веселиться. Твой бесконечный заряд энергии, поцелуйчики и незаурядные умения помогли мне отвлечься от хаоса, который периодически творился в моей голове. Я так рада, что на свете существуют собаки (особенно ты) и что они так любят нас.

МОЯ ТЕХАССКАЯ КОМАНДА

Лейси, ты бывала слишком прямолинейной, но всегда хорошо влияла на меня. Ты научила меня искренности и показала, что такое настоящий друг, – спасибо за твое наставничество. Дастин, ты и Лейси научили меня принимать жизнь такой, какая она есть, и выбирать

друзей, которые принимают меня такой, какая я есть, – люблю вас, ребята. Никсон и Сара Л., мои сестры по духу: вы показали мне, что такое дружба; вы поддерживали меня и не позволяли сдаваться. С нетерпением жду наших новых приключений, красоты.

Сэнди, Кэролин, Конли, Мередит и Робин, ваша поддержка и забота были просто удивительными. Спасибо, что в вашем сердце всегда есть место для меня и что вы верите в мои мечты.

Джейн Флинн, мой наставник! Вы вдохновляете меня никогда не опускать руки и дарите дружбу, о которой мечтают все психотерапевты. Я восхищаюсь вами и с нетерпением жду новых возможностей для сотрудничества. Доктор Сани Лансдейл, вы поверили в меня, молодого психолога, дали возможность осуществить мечты и научили всему, что необходимо для помощи себе и другим. Я благодарна вам и всему преподавательскому составу Университета Сент-Эдвардс.

Пэм и Чэм, мои вторые мамочки: я благодарна за каждый день совместной работы в Neurologistics Corporation, где мы помогаем семьям. Вы верили в меня, и это позволило мне стать настоящим экспертом. Я счастлива, что вы появились в моей жизни.

МОЯ КАЛИФОРНИЙСКАЯ КОМАНДА

Сьюзен, без тебя этой книги не было бы. Благодарю от всего сердца за советы, любовь к грамматике и потрясающие идеи. Ты помогла мне обрести голос и дала все необходимые инструменты, чтобы изменить этот мир к лучшему.

Мелисса, Джесс, Гретель и Венди, спасибо, что помогли донести мои идеи до девочек во всем мире. Вы показали, что чудеса случаются и иногда их можно найти в издательском доме. Алексис Джонс и Эмили Гринер, вы потрясные девчонки! Вы поверили в идеи молодого психотерапевта, поощряли меня написать эту книгу, найти свой голос и свою платформу. Книга *I Am That Girl: How to Speak Your Truth, Discover Your Purpose*¹ стала моим первым опытом в писательстве и редактировании; и без вас и вашей блестящей, талантливой команды я бы не увидела силу женщин, объединенных общей целью – сотрудничеством и обучением.

¹ Издана на русском языке: Джонс А. I AM THAT GIRL. Как перестать играть чужие роли и стать собой. Москва: Бомбора, 2021. Здесь и далее прим. ред.

Введение. Ты – режиссер своей жизни

Каждое слово, которое ты произносишь, имеет силу. Бессильных слов не существует.

Марианна Уильямсон, подкаст Miracle Thought

Ты когда-нибудь мечтала о том, чтобы у жизни была кнопка «пауза» – что-то вроде приложения на телефоне, которое могло бы остановить все, что происходит вокруг, хотя бы на минутку? Можно было бы собраться с мыслями, подумать, как поступить в той или иной ситуации, и сделать глубокий вдох – прежде чем нажать «пуск». А еще лучше, если бы это приложение давало советы, что делать и что говорить. Было бы здорово – правда? Представь: ты болтаешь с друзьями, и вдруг к вам подходит парень, который тебе очень нравится; ты замираешь – и мозг отключается. Что делать? Или родители ругают тебя за плохие оценки – как их успокоить, чтобы они разрешили тебе самой решить эту проблему, не затеяв ссоры?

К сожалению, волшебного приложения, которое могло бы останавливать время или советовать, что делать в таких неприятных ситуациях, не существует (пока), но эта книга – достойная замена. Она научит тебя общаться решительно – с уверенностью и без страха. На протяжении многих лет другие люди указывали тебе, что делать, но теперь пора стать режиссером своей жизни. Возможно, родители ведут себя так, будто они всем заправляют, но в кресле режиссера не они, а ты. Они не могут быть рядом 24 часа в сутки каждый день, разбираясь со всеми твоими трудностями. Друзья и одноклассники иногда влияют на твои решения, но по сути они – съемочная команда и актеры, а последнее слово всегда за тобой. Ты имеешь полное право высказать свое мнение и говорить «да» или «нет» в любой ситуации; твоя жизнь – это твой фильм, и только ты делаешь его оглушительно успешным или по-настоящему провальным. Чтобы разрулить все закулисные перипетии и трудности, которые случаются на съемочной площадке, нужно просто знать кое-какие секреты. Эта книга поможет тебе срежиссировать жизнь так, как ты хочешь.

Ты найдешь здесь инструкции и инструменты, которые позволят значительно укрепить уверенность в себе, а также советы для тренировки решительности. Ты сможешь легче справляться даже с самыми непростыми ситуациями, действовать решительнее и перестанешь лезть за словом в карман. Здорово, правда?

ТЕБЕ ЭТО ЗНАКОМО?

Быть подростком нелегко. Столько всего происходит, что иногда кажется, будто ты сходишь с ума. Родители командуют и не дают выдохнуть, подруги то клянутся в вечной дружбе, то делают вид, что не знакомы с тобой, – надо еще и в школу ходить (желательно не опаздывая) и производить хорошее впечатление на учителей. Все это превращает жизнь в полный хаос! Книга, которую ты держишь в руках, поможет справиться с непонятными чувствами, найти слова, чтобы выразить свои мысли, и быть уверенной всегда и везде.

Тебе знакомы эти ситуации? Подумай, что бы ты стала делать.

- Подруга не пригласила тебя на ночевку. Она выложила фотографии в социальных сетях, и ты видишь, что ты единственная не получила приглашения. Будешь молчать или выскажешь ей все, что о ней думаешь?
- Две твои лучшие подруги сильно поругались, и теперь ты между двух огней. Как сохранить дружбу с обеими, чтобы не пришлось выбирать кого-то одного и ранить их чувства?

- Все твои друзья собираются прогулять урок и сбежать на обед. Ты очень хочешь пойти с ними, но, если родители узнают, они запретят тебя дома на всю жизнь. Что делать?
- Совершенно неожиданно парень, который тебе нравится, перестает с тобой разговаривать, игнорирует в школе и не отвечает на сообщения. Ты не знаешь почему, ты совершенно сбита с толку и места себе не находишь. Спросишь его, что произошло?
- Ты получила главную роль в школьной пьесе. Ты сияешь от счастья, а твои подруги, наоборот, хмурятся. Они не разговаривают с тобой и не зовут гулять по выходным. Ты не знаешь, в чем провинилась, и тебе очень обидно. Что будешь делать?

Кому угодно было бы тяжело в таких ситуациях. Решительность – ключ к уверенности в любых обстоятельствах. Она помогает высказать свои мысли и чувства, не смущаться и получить то, что нужно.

Даже если ты не попадала в такие ситуации, скорее всего, то знаешь человека, который пережил их, или сама столкнешься с ними в ближайшие несколько лет. Быть подростком тяжело! У тебя больше эмоций, чем раньше, ты оказываешься в совершенно новых ситуациях, к которым тебя никто не готовил. Более того, тебя окружают сверстники, которые сталкиваются с теми же проблемами, так что на их помощь рассчитывать не приходится.

Увы, но Google тоже не подскажет, как справиться с повседневными трудностями подростковой жизни в современном мире, да и в школе нет такого предмета. Родители думают, что понимают тебя, но в их молодости жизнь была совсем другой, поэтому все советы, которые они дают, кажутся устаревшими. Друзья ведут себя так, будто знают все на свете, но ты видишь, что они принимают неразумные решения, – как же им доверять? К кому обратиться за помощью в таких сложных случаях? Эта книга поможет тебе. Многие девочки – такие же, как ты, – не знали, что делать и кому доверять, когда сталкивались с подростковыми проблемами. У них не было наставника, который помог бы им выжить в этом урагане эмоций и волнений, а у тебя есть! Ситуации, о которых ты прочитаешь в этой книге, основаны на реальных событиях, это истории из жизни девочек твоего возраста. Инструменты и решения, предложенные здесь, помогли им и помогут тебе.

НОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Для начала разберемся, почему так сложно быть решительной. Подростковый период – это время, когда надо определиться, кто ты, и стать самостоятельной, но в то же время вписаться в коллектив и добиться принятия. Добавим еще битву за популярность, коварство друзей и непредсказуемое школьное расписание – и ты уже жалеешь, что нельзя вернуться в детский садик, вместо того чтобы готовиться к поступлению в университет. Конечно, ты смотрела фильмы и слышала от других, как они справились с этими трудностями; но это они, а не ты. У каждого человека свой уникальный опыт и переживания.

Чем больше ты узнаешь о том, что происходит с тобой, тем увереннее ты будешь, столкнувшись с новыми ситуациями. Родители и взрослые иногда забывают, что в этот период твое мышление и тело меняются, причем настолько, что порой ты кажешься себе инопланетным существом. Дело в том, что эти радикальные изменения влияют на твое общение с людьми – и на их ответную реакцию.

Наверное, тебе уже надоело слышать, что ты «стала слишком эмоциональной» и «во всем виноваты гормоны», но это правда. Твое тело и мозг меняются. Взрослые требуют, чтобы ты подстраивалась под ситуации и вела себя достойно. Но разве кто-то объяснил тебе, как совладать с этим ураганом эмоций? Скорее всего, нет. Однако если у тебя сейчас особенно чувствительный период, это еще не значит, что ты имеешь право реагировать бурно и агрессивно. Если ты отправишь лучшей подруге сто сообщений о том, как грубо она себя ведет последнее время,

ничего хорошего из этого не выйдет, а оправдывать свое поведение биологическими изменениями неправильно. Но если ты знаешь, что подруга – одна из тех, кто постоянно провоцирует тебя, то можешь научиться контролировать свои эмоции и общаться уверенно. Порывы – это одно, а действия – совсем другое.

Наверняка ты заметила, что не одна такая эмоционально неустойчивая. Твои друзья могут неожиданно расстроиться или даже расплакаться; твои родители чуть что – сразу выйдут из себя; и даже учителя раздражаются больше, чем следовало бы. Так что тяжело приходится и тебе, и всем, кто тебя окружает. Благодатная почва для серьезных проблем в общении.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Если все раздражает и ты стала обидчивой, это еще не признак того, что ты сошла с ума; наоборот, это значит, что ты совершенно нормальный человек! В подростковые годы твой мозг и тело преобразуются, взрослеют. Эти изменения ты никак не можешь контролировать, они бывают очень неприятны, но, оказывается, дают много потрясающих преимуществ. Перечислим несколько фактов.

- Мозг растет и стремительно выстраивает новые нейронные связи, а значит, ты можешь обрабатывать больше информации и быстрее, чем раньше.

- Некоторые части мозга еще не до конца сформировались, и это делает тебя более эмоциональной и чувствительной. Исследования показывают, что, помимо гормональных изменений, это может вызывать довольно сильные переживания – гнев, тревогу, страх, агрессию (по отношению к другим и к себе), воодушевление и сексуальное влечение.

- Тело становится сильнее каждую минуту.

- Тело приспосабливается к гормональным изменениям каждый день, и это влияет на тебя постоянно, а не только во время предменструального синдрома (ПМС). Иногда гормоны оказывают сильнейшее (и непредсказуемое) воздействие на настроение: то ты счастлива, то вдруг слезы льешь, а через минуту злишься.

- Тебе постоянно хочется спать – причем не из-за лени, а из-за утомления. Стресс, который ты переживаешь каждый день, вместе с этими сумасшедшими гормонами и бесконечными уроками в школе может вызвать чувство колоссальной усталости и отсутствия мотивации. Смешно, что взрослые советуют тебе спать по восемь – десять часов (и правильно делают), но при этом будят тебя ни свет ни заря и нагружают домашними заданиями, будто тебе не надо отдыхать по ночам!

НЕПРОСТЫЕ СИТУАЦИИ

Подростки постоянно сталкиваются с новыми ситуациями, а жизненного опыта у них мало и посоветоваться часто бывает не с кем. Сегодня твоя лучшая подруга не обращает на тебя внимания и общается с другими; завтра учитель потеряет твою домашнюю работу и поставит тебе кол. Иногда кажется, что весь мир против тебя. Взрослые ждут, что ты сама выберешься из этих ситуаций. Но как? Все это в новинку для тебя – даже если ты видела нечто похожее по телевизору или слышала от друзей, сама ты никогда не переживала подобного. Перечислим некоторые причины стресса в жизни подростка.

- Сложно общаться с людьми. Тяжело отстаивать свою точку зрения, если человек, с которым ты общаешься, наделен какой-либо властью, видит в тебе угрозу или просто не умеет общаться.

- Крайне важно признание со стороны сверстников, но при этом нелегко вписаться в коллектив. Быть подростком – значит искать себя, работать над имиджем.

- Повсеместное распространение технологий может стать сильным стрессором. Чем старше ты становишься, тем больше у тебя доступа к гаджетам и социальным сетям. Эти инструменты помогают общаться, но совладать с ними бывает нелегко. Иногда кажется, что они управляют твоей жизнью.

- Ты ощущаешь на себе колоссальное давление – это касается успеваемости и общения. Уроков стало больше, и они теперь намного сложнее; появились трудности в общении с друзьями; а родители постоянно насаждают, чтобы ты «старалась» (что бы это ни значило!). Не говоря уже о том, что перед тобой открывается такой притягательный мир романтических отношений и всевозможных экспериментов. Внеклассные занятия отнимают много времени, а социальная жизнь с каждой минутой усложняется. Более того, родители и учителя требуют, чтобы ты не допускала ошибок!

Все это влияет на общение. Ты чувствуешь себя неуверенной и переживаешь, вспоминая тот случай, когда уже пыталась высказать свое мнение, но ничего хорошего из этого не вышло. Возможно, ты допустила ошибку. Возможно, ты опозорилась перед друзьями. Что бы ни случилось в прошлом, это породило тревогу и страх, и теперь ты боишься настоящего и будущего. Тревога разрушает уверенность и мешает эффективно общаться. Когда ты нервничаешь, то стараешься избежать определенных ситуаций или бываешь настолько взволнованна, что слова теряются в эмоциях и никто не может тебя понять. Заглушить эти негативные голоса в голове и общаться с людьми намного увереннее ты сможешь после тренировки некоторых навыков.

ПУТЬ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

Потребность в принятии, желание быть в компании «своей» или «своим» возникает не только у подростков – хотя многие взрослые будут убеждать тебя в обратном. Скорее всего, еще в детском саду ты думала о том, как вписаться в коллектив, и замечала, что некоторые сверстники сбиваются в группы, другие ведут себя подло, а кто-то при общении давит на тебя. Сейчас же взрослые обращают на это особое внимание – да и ты сама чувствуешь, насколько общение важно, – потому что теперь (больше, чем когда-либо) твой выбор может повлиять на будущее.

В подростковом возрасте ты намного ближе к взрослому миру, чем раньше. За неверные решения, скорее всего, рано или поздно придется поплатиться. Допустим, ты поддалась уговорам друзей и прогуляла контрольную – не так уж и страшно на первый взгляд. Но если эта контрольная была шансом исправить оценки, то это повлияет на твое будущее больше, чем кажется. Средний балл успеваемости снизится, родители расстроятся – хотя всего этого можно было избежать. Вот почему так важно научиться уверенно выражать свое мнение и не терять уважения к себе даже в самых сложных ситуациях. Пройдет время, и ты поблаговаришь себя за это.

УПРАЖНЕНИЕ: насколько ты решительная

Считай эту книгу своим личным наставником, который подскажет, что делать, что говорить и как быть решительной и успешной в типичных для подростка ситуациях. Прежде чем перейти к решениям проблем, стоит взглянуть на то, как ты проявляешь решительность (или не проявляешь ее).

Лучший способ начать меняться и вырабатывать новые привычки – определить свои сильные и слабые стороны, чтобы знать, чему уделить внимание. Посмотрим, насколько ты решительная и уверенная. Например, тебе легко общаться с родителями, но с друзьями ты стеснительна. Прочитай описания ситуаций ниже и подумай, что бы ты почувствовала, если бы оказалась в каждой из них, и почему. Выбери один ответ и дополни его своим объяснением:

- а) для меня это не проблема, потому что...*
- б) я немного стесняюсь, потому что...*
- в) я ужасно нервничаю, потому что...*

Затем в своем дневнике (веди его, пока работаешь с книгой) запиши, что бы ты сказала или сделала, если бы попала в каждую из ситуаций.

Например: ты участвуешь в учебном проекте и у тебя возникает ощущение, что девочка, которая руководит проектом, взвалила всю работу на тебя. Ты готова поговорить с ней об этом?

Я немного стесняюсь, потому что не хочу, чтобы она злилась на меня.

- 1. Ты не совсем понимаешь то, о чем говорит учитель. Поднимешь руку, чтобы задать вопрос?*
- 2. Тебе задали кучу домашки, ты занята по горло, а твоя подруга все пишет и пишет тебе про свои сердечные переживания. Скажешь ей, что занята?*
- 3. Родители ругают тебя за то, что сделала твоя младшая сестра. Скажешь им, что они ошибаются?*
- 4. Ты на вечеринке, где почти никого не знаешь. Подойдешь познакомиться с кем-нибудь?*
- 5. Ты сидишь в библиотеке и готовишься к экзаменам. Ребята за соседним столом сильно шумят. Попросишь их говорить тише?*
- 6. Родители не пускают тебя гулять в субботу вечером из-за плохих оценок, но тебе очень хочется сходить на одно мероприятие. Поговоришь с ними и попробуешь найти компромисс?*
- 7. Учитель делает неуместный комментарий о тебе перед всем классом. Останешься после урока, чтобы поговорить с ним об этом?*
- 8. Тебе хочется пригласить парня, который тебе нравится, погулять после уроков. Готова подойти и заговорить с ним?*
- 9. Твоя лучшая подруга все время отменяет ваши планы, чтобы проводить время со своим парнем. Скажешь ей, что тебе это неприятно (или что тебя не устраивает такое поведение)?*
- 10. Подруга выкладывает фотки, на которых ты выглядишь, мягко говоря, не очень. Попросишь ее удалить эти фотографии и в следующий раз подумать о твоих чувствах?*

Что ты заметила в своих ответах? Какие ситуации кажутся довольно простыми, а какие намного сложнее? Были ли ситуации, в которых ты не знала, что делать и что говорить? Нужна капелька самоанализа и стопроцентная честность, чтобы признать, что у тебя нет ответов на все вопросы; но это первый шаг к тому, чтобы подготовиться к проблемным ситуациям, которые ждут тебя впереди.

ЧТОБЫ ЭТА КНИГА ПРИНЕСЛА МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ...

Пока читаешь, держи под рукой блокнот или дневник и ручку. Как ты поняла из предыдущего упражнения, тебе придется отвечать на вопросы и анализировать свое поведение и мысли. Подчеркивай и выделяй информацию, которая тебя заинтересует. Упражнения из следующих глав помогут отслеживать свои достижения. Кроме того, так тебе будет проще запомнить навыки, которые принесли пользу многим девочкам твоего возраста. В каждой главе есть вопросы для размышления; они нужны, чтобы разобраться с методами и приемами, которые пригодятся, когда ты станешь режиссером своей жизни. Выполняя упражнения, важно не обманывать себя. Не забывай, что это личная информация, она предназначена только для тебя. Также в книге есть упражнения, где нужно написать собственный сценарий. В своем дневнике потренируйся писать сценарии для предложенной ситуации или для любой актуальной ситуации из твоей жизни.

[Первая глава](#) – введение в основы ассертивного (то есть уверенного и решительного) общения, в ней описаны полезные советы и навыки. Многие из них опираются на принципы диалектической поведенческой терапии (ДБТ) – это направление было разработано Маршей Линехан, психологом, профессором Вашингтонского университета.

Думаю, полезно возвращаться к информации из [первой главы](#), когда будешь читать главы со второй по седьмую, где мы разберем типичные подростковые ситуации, которые становятся проблемными для многих девочек: друзья (настоящие и фальшивые); семейные сложности; скандалы и трагедии в соцсетях; давление сверстников; общение со взрослыми, наделенными авторитетом. Во время чтения у тебя может возникнуть мысль: «Я никогда не попадала в такую ситуацию» или «Вряд ли со мной такое произойдет». Возможно, ты права: не каждая девочка сталкивается со всеми ситуациями, описанными в книге. Но если подготовиться заранее, ты будешь более уверенной и решительной, что бы ни произошло.

В каждой главе есть потрясающие бонусы, которые вдохновят тебя и подтолкнут смело высказывать свое мнение. Вдохновляющие цитаты и раздел под названием «Это мы уже проходили: советы от тех, кто был на твоём месте» покажут, как реальные женщины и девочки проявили уверенность в общении с другими людьми и изменили свою жизнь – и даже мир вокруг.

Если ты уже пролистала книгу, то, наверное, заметила хештеги в каждой главе. Эти хештеги под названием «Заметки режиссера» попали в книгу не только потому, что это модно и прикольно (хотя так и есть!); это сообщения, которыми ты можешь поделиться в социальных сетях и таким образом найти других девочек и женщин, стремящихся стать режиссерами своей жизни. Правда, круто?! Хештег [#твоемнениеважно](#) поможет поделиться с миром новыми навыками, которые ты развиваешь, а также смело высказывать свое мнение, блистать и наконец стать режиссером фильма под названием жизнь.

Когда ты перевернешь последнюю страницу этой книги, то будешь готова практически к любой ситуации, которую подбросит жизнь. Ты взрослеешь, и важно научиться прислушиваться к своим эмоциям, а не позволять им контролировать тебя, потому что от этого зависит конечный результат – потрясающий или ужасный. Готова начать? Вперед – к изучению режиссерских навыков, которые помогут контролировать свою жизнь и общаться с уверенностью. И прежде чем начать – вот тебе первый вдохновляющий хештег:

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.