



Ключ к себе

Эмили Робертс

ТВОЕ МНЕНИЕ  
ВАЖНО!

Как девочке  
отстоять свою точку зрения  
и выразить себя

МИОО

**Эмили Робертс**  
**Твое мнение важно! Как**  
**девочке отстоять свою точку**  
**зрения и выразить себя**  
**Серия «Ключ к себе (МИФ)»**  
**Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66768578](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66768578)*

*Эмили Робертс. Твое мнение важно! Как девочке отстоять свою точку зрения и выразить себя: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001699965*

### **Аннотация**

**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 затеявая 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.*

# Содержание

Предисловие	9
Благодарности	11
Введение. Ты – режиссер своей жизни	16
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **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 Харштейн, 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 ком-

форта. 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 напомнил 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, красотки.

Сэнди, Кэролин, Конли, Мередит и Робин, ваши 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 потрясающие 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*<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> 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 затеывая 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 дру-

гие 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 команду-

ют и не дают выдохнуть, подружки 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 подружки 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 запрут 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 выходят 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 че-

рез 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 наседають, 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 опо-

зорила 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 поддавалась 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 траге-

дии 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 [#твоемнение-важно](#) 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 вырастешь, 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.