

ЛИЯ АГИРРЕ
ДЖЕРАЛЬДИН О'САЛЛИВАН

ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА И ПРИНЦИП СОГЛАСИЯ

КАК ДЕВОЧКАМ ЦЕНИТЬ СЕБЯ И СТРОИТЬ
БЕЗОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

МИОО

Geraldine O'Sullivan

Лия Агирре

**Любовь, дружба и принцип
согласия. Как девочкам
ценить себя и строить
безопасные отношения**

Серия «МИФ Психология»

**Серия «Ты имеешь
значение. Психология для
современных подростков»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69548701

*Лия Агирре, Джеральдин О'Салливан. Любовь, дружба и принцип
согласия. Как девочкам ценить себя и строить безопасные отношения:*

Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2023

ISBN 9785002141098

Аннотация

**Практичный гид для девочек-подростков, который
поможет разобраться во всех важных вопросах
взросления. Под обложкой – ответы на вопросы о дружбе**

и отношениях, а также интересные задания, которые помогут лучше узнать себя и справиться с любой ситуацией.

У тебя наверняка возникает масса вопросов, которые часто некому задать. Как понять, что кто-то тебе нравится? Что делать, если зовут на свидание или присылают странные сообщения в Сети? Как разобраться в том, что подойдет именно для тебя? Как стать увереннее в себе, определить свои ценности, установить личные границы и как быть, если что-то идет не так?

Эта книга поможет тебе:

- разобраться в том, что для тебя важно;
- любить и принимать себя, ведь чужие мнения не играют роли в твоей жизни;
- ценить все те черты, которые делают тебя уникальной;
- легче знакомиться и заводить друзей;
- строить здоровые и безопасные отношения.

Простые объяснения и небольшие задания помогут тебе лучше узнать себя, осознать свои принципы, научиться ценить себя и устанавливать границы. И объяснят, как быть, если что-то идет не так.

Большое внимание авторы уделяют вопросу первых отношений – как общаться с партнером и построить связь, основанную на согласии и доверии. Книга поможет тебе не стать жертвой абьюзивного или нарциссичного партнера, который сделает только больно.

Цени себя в отношениях!

Для кого книга

Книга рекомендуется девочкам-подросткам и их родителям, которые хотят донести до дочерей важные вещи о взрослении и сформировать у них самооценку, внутренний стержень и правильное отношение к опасностям взросления.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| Примечание издательства | 8 |
| Записка для заботливых взрослых | 9 |
| Добро пожаловать! | 11 |
| Глава 1. Так что же для тебя важно? | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Лия Агирре, Джеральдин О'Салливан Любовь, дружба и принцип согласия. Как девочкам ценить себя и строить безопасные отношения

Оригинальное название

The Girl's Guide to Relationships, Sexuality, and Consent.
Tools to Help Teens Stay Safe, Empowered, and Confident

Все права защищены.

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

Copyright 2022 by Leah Aguirre, Geraldine O'Sullivan,
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Посвящается моим маме и папе, которые были социальными работниками. Спасибо, что привили мне ценности и мировоззрение, сделавшие меня такой, какая я есть, и вдохновили на работу, которую я сейчас делаю.

– Лиля Агирре

Посвящается моему папе, который женился на сильной, образованной женищине и воспитал трех сильных, образованных женищин. Спасибо, что своим примером показывал, насколько ценно уважение к женищинам.

– Джеральдин О'Салливан

Примечание издательства

Эта книга написана в образовательных целях. Авторы и издатель не предлагают ее в качестве юридической, терапевтической или какой-либо иной профессиональной услуги; они не несут ответственности за точность или полноту содержания. Вы должны обратиться к услугам компетентного профессионала, прежде чем принимать решения, которые могут значительно изменить вашу жизнь. Ни авторы, ни издатель не могут быть привлечены к ответственности частным либо юридическим лицом за какие-либо утраты или урон, понесенные или якобы понесенные, прямо или косвенно, в результате ознакомления с представленной в книге информацией или программами.

В этой книге обсуждаются распространенные ситуации и переживания, но персонажи, учреждения, имена и истории полностью вымышлены. Любое сходство с реальными людьми, как живыми, так и умершими, случайно.

Записка для заботливых взрослых

Мы говорим большое спасибо родителям, опекунам и заботливым взрослым, которые решили подарить эту книгу подростку! Не каждому под силу справиться со сложными и чувствительными разговорами с девочкой-подростком на тему отношений, сексуальности, самооценки и идентичности. Подарив ей эту книгу, вы сделали большой шаг к тому, чтобы помочь ей развить здоровое понимание того, кто она такая и как вписывается в мир, в котором мы живем сейчас.

Как психотерапевты, мы хорошо знаем о трудностях, с которыми девочки сталкиваются в современной среде, особенно в цифровой культуре социальных сетей. Нереалистичные требования к внешности, настойчивые просьбы прислать или получить откровенные изображения, физические или сетевые домогательства, нездоровые отношения – все это может стать серьезным ударом по душевному здоровью и чувству собственного достоинства.

Наш приоритет – помочь девочкам самостоятельно определить свои ценности и улучшить их самооценку. Мы считаем, что это фундамент для здоровых отношений. Рассказав подросткам о сексуальности, мы поможем им стать увереннее, предотвращать насилие в отношениях и делать безопасный выбор. На протяжении всей книги девочки будут учиться

ся ориентироваться в отношениях, расставаниях и решениях, связанных с половым здоровьем. Кроме того, они получают полезные терапевтические упражнения.

Мы понимаем естественное беспокойство заботливых взрослых, когда речь заходит о сексуальном развитии девочки-подростка. Уверяем вас: эта книга поможет девочкам делать здоровый, безопасный и сознательный выбор, основанный на их личных ценностях. На протяжении всей книги мы постоянно советуем читателям, столкнувшимся с новыми ситуациями и трудностями, откровенно поговорить со взрослыми, которым они доверяют. Спасибо, что дали вашей девочке возможность так поступить!

Лиля и Джеральдин

Добро пожаловать!

Мы так рады, что ты здесь, в начале пути к знаниям, правам и возможностям. Подростковый возраст – это интересное время, за которое ты очень многое узнаешь о себе. А еще это может быть трудный период, потому что приходится ориентироваться в окружающем тебя мире – особенно когда речь заходит о социальных сетях, сексе и всяких прочих вещах, с которыми ты сталкиваешься, когда вырастешь.

Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая женщина. В подростковом возрасте ты пытаешься понять, кто ты такая, что тебе нравится и что для тебя важно. Возможно, ты любопытна, ищешь новый опыт и стремишься найти разные способы самовыражения. Вероятно, сейчас у тебя происходит *масса всего* одновременно, и чувствовать себя при этом ошеломленной, тревожной и, может быть, не слишком уверенной в себе вполне нормально. Что бы ни произошло – ты с кем-то тяжело рассталась; чувствуешь, что подруга тебя предала; решила, что готова заняться сексом, или просто пытаешься почувствовать себя уверенной в своем теле, – мы тебе поможем! Само то, что ты открыла эту книгу и ищешь в ней советы, говорит нам, что ты по-настоящему хочешь стать сильной и уверенной в себе личностью, какой и должна быть.

Мы написали эту книгу специально для *тебя*. Мы – ли-

цензурованные клинические социальные работники, которые много лет работали психотерапевтами с такими же подростками, как ты. Да, мы уже давно не подростки и не учимся в старших классах школы, но мы тоже были такими же, как ты, и знаем, через что тебе приходится пройти. Мы знаем, что многие девочки иногда считают себя недостаточно хорошими и испытывают проблемы с самооценкой. Мы хотим, чтобы ты знала: ты не одна. Многие подростки пережили то же самое, что, возможно, ты переживаешь прямо сейчас. Мы верим в важность проактивных мер и в то, что решения, связанные с душевным и физическим здоровьем, нужно принимать в первую очередь самостоятельно, и мы хотим, чтобы ты тоже стала такой – проактивной и самостоятельной.

Самостоятельность – это способность делать выбор и принимать решения, которые кажутся хорошими и правильными *тебе*. А еще – это быть достаточно уверенной, чтобы сообщать об этих выборах и решениях другим, даже когда это сложно. Развивая свою идентичность и ценности, ты узнаешь, что такое здоровые отношения с собой и другими. Ты сможешь отстаивать свои права и не будешь чувствовать дискомфорта, заявляя о своих потребностях, что бы ни случилось.

Очень многим девочкам кажется, что у них нет права голоса, а их потребности никому не важны – особенно когда речь заходит об отношениях и сексе. Девочки и девушки во всех странах страдают от таких проблем, как нездорово-

вые отношения с ровесниками или романтическими партнерами, осуждение и позор за сексуальность, и даже от более тяжелых, например сексуального насилия. В этой книге ты прочитаешь о различных сценариях и ситуациях, которые могут показаться тебе знакомыми, и проработаешь упражнения, которые помогут тебе лучше узнать себя, принять, вероятно, необходимые решения по поводу твоих отношений и провести важные разговоры с друзьями, романтическими партнерами и взрослыми, которым ты доверяешь, по поводу твоих решений и прав. Советуем тебе взять лист бумаги или свой любимый дневник и держать их при себе для упражнений – и надеемся, что тебе понравится обдумывать свои новые умения и применять их на практике.

Читая эту книгу, ты сможешь понять, кто ты такая, чего ты хочешь и как это выразить. Ты по-новому узнаешь себя и то, что для тебя важно, получишь навыки по улучшению самооценки и представления о своем теле и поймешь, как выглядят здоровые отношения.

Мы рады возможности пройти этот путь вместе с тобой и будем поддерживать тебя на каждом шагу!

С любовью, Лия и Джеральдин

Глава 1. Так что же для тебя важно?

Взросление – это волнующее время перемен, роста и поиска себя. В этом возрасте ты начинаешь видеть в себе личность – не просто ребенка, сестру или подругу. Ты можешь начать сомневаться во мнениях или воззрениях своих родителей или других родственников. Найти новые интересы и хобби – не такие, как у друзей или окружающих. Это время любопытства и исследования, когда ты создаешь себе образ будущего и идентифицируешь собственные цели.

В процессе у тебя могут завязываться новые дружеские и романтические отношения – возможно, ты даже отдались от кого-то из старых друзей. Или же столкнешься с трудными штуками, с которыми раньше вообще не имела дела: свиданиями, сексом, интимными отношениями и прочими решениями, основанными на том, что в нашей жизни действительно важно.

Все эти перемены, безусловно, очень захватывающие, но еще тебе может стать грустно или печально – или же придется встретиться лицом к лицу с тяжелыми ситуациями и вопросами, которые раньше тебя никак не касались. И это нормально! Перемены бывают трудными, особенно когда выходишь из зоны комфорта, чтобы попробовать что-то

новое.

Благодаря этим исследованиям и новому опыту ты можешь еще и начать сомневаться в некоторых вещах, которые раньше казались тебе важными и необходимыми, и формировать новые взгляды и приоритеты. Ясное понимание своих ценностей – того, что для тебя важнее всего, – поможет принимать решения, строить отношения, находить мотивацию и определять, как ты хочешь жить.

В этой главе мы поможем тебе разобраться, что для тебя важнее всего. Ценности бывают самые разные. Например:

- Семья
- Духовность
- Образование
- Творчество
- Приключения
- Общение
- Честность
- Долг перед обществом
- Социальная справедливость
- Сила
- Широта взглядов
- Уважение

Список можно продолжать и продолжать! Самое классное в ценностях – то, что они особенны и уникальны для тебя.

Мы все имеем право на собственные ценности и убеждения. И они могут меняться вместе с тобой, когда ты станешь старше и узнаешь больше о том, чего ты хочешь, а чего нет. Собственно говоря, твои ценности, скорее всего, изменятся в течение жизни вместе с получаемым разнообразным опытом – и точно так же изменится и твоя идентичность. Это нормально, это часть жизненного пути.

В этой главе мы поможем тебе обдумать твои ценности и поразмыслить над собой. Что важно для *тебя*? Если ты даже не представляешь, каковы твои личные ценности, это нормально! Мы для этого и написали книгу – чтобы позволить тебе сориентироваться и узнать больше о себе, а на это требуется время.

В первую очередь давай посмотрим, как тебе может помочь ясное понимание ценностей – особенно в свете твоего расширяющегося и меняющегося круга друзей и знакомых.

Когда твои ценности не такие, как у твоих друзей

Когда ты была маленькой, твои ценности во многом формировала окружающая среда: воспитание и поведение родителей или опекунов, религия, школа, СМИ, общение с людьми. Но сейчас, когда ты развиваешься как личность и готовишься к взрослой жизни, ты начинаешь мыслить более независимо и критично. Ты будешь сомневаться в неко-

торых вещах, из-за которых тебе некомфортно или которые кажутся бессмысленными.

Подумай, например, что происходит, когда твои друзья делают что-то, чего в глубине души тебе делать не хочется. Спроси себя: «Это моя ценность или чья-то еще?»

У тебя появятся собственные мнения и точки зрения, которые, вполне возможно, будут конфликтовать с мнениями и точками зрения других. Такая ситуация может сбить с толку и показаться трудной, но мы поможем тебе понять, что еще она прекрасна и придает сил.

Давай посмотрим, как Женестьева справилась с конфликтующими ценностями.

Женестьева ходит в десятый класс. Она хорошо учится, играет в футбол и входит в школьный совет. Женестьева всегда была трудолюбивой и ценила хорошую работу. Она уже знает, в какой колледж поступит, – она хочет стать ветеринаром. Это будущее кажется ей очень интересным, так что она определяет главными приоритетами учебу и карьеру.

В последнее время две ее близкие подруги начали часто сбегать с четвертого урока. Женестьева видит их посты в социальных сетях и иногда завидует, что не может пойти с ними. Они раз за разом предлагают и ей прогулять урок, и иногда из-за боязни пропустить что-то интересное предложение кажется весьма заманчивым. Но в глубине души она все равно понимает, что оно того не стоит.

Она испытывает противоречивые чувства. Действительно ли прогул – это так ужасно? А если прогулять всего разок?

Женевьева думает о прогуле урока только потому, что подруги зовут ее с собой, а ей не хочется чувствовать себя брошенной. Она, возможно, беспокоится из-за того, что подруги отдалятся от нее, если она не будет с ними гулять, или сочтут ее слишком скучной.

Как и у Женевьевы, твои ценности и приоритеты могут измениться и стать совсем не такими, как у друзей. Такое будет происходить на разных этапах жизни. Когда ты задумываешься о будущем, представляешь, как должна выглядеть твоя жизнь, ты, конечно же, начинаешь уделять больше времени тому, что считаешь для себя важным, – и меньше времени тому, что считаешь важным не настолько.

Это очень интересно! Но иногда ты можешь начать сопротивляться переменам, потому что боишься потерять друзей – или того, что они перестанут быть такими же близкими. Превращаясь в личность, которой ты хочешь стать, иногда приходится грустить по тому, что было раньше. Это бывает очень тяжело.

Социальные сети тоже совсем делу не помогают. Когда все время знаешь, чем занимаются все остальные, бывает очень тяжело придерживаться своих ценностей и делать то, что нравится *тебе*. Нетрудно сравнивать себя с другими и чувствовать, что ты просто обязана что-то сделать, что-

бы вписаться в коллектив или чтобы понравиться окружающим. В общем, даже если ты точно знаешь свои ценности – то, что для тебя по-настоящему важно, – придерживаться их в условиях внешнего давления бывает непросто.

Различия в ценностях – это не всегда плохо. Это не значит, что один человек неправ, а другой прав, или один лучше другого. Друзья вполне могут иметь разные точки зрения или убеждения. Самое важное – что ты уважаешь ценности и мнения друга, а друг – твои.

Так какие же варианты есть у Женеьевы? Она может обдумать свои ценности и личные цели – или сама, или с психотерапевтом, или с тем взрослым, которого она уважает и считает примером для подражания. Прояснив свои ценности и обдумав планы, она, скорее всего, придет к выводу, что прогул уроков не поможет ей в долгосрочной перспективе и может даже навредить. Да, видеть, как подружки тусуются без нее, все равно будет тяжело, но, по крайней мере, она с большей уверенностью примет решение остаться в школе.

Подумай вот о чем: если эти подружки – *настоящие* подруги, они с уважением отнесутся к решениям и выбору Женеьевы. Да, они могут ее иногда подкалывать по этому поводу, но они поймут, что для нее на первом месте учеба, и дадут ей заниматься своими делами. Они будут поддерживать ее цели и стремления, даже если эти цели не такие, как у них самих. С другой стороны, если эти подружки начнут на-

смеяться над Женеьевой или отдаляться от нее из-за этой разницы в ценностях, она может решить, что пора поискать другие отношения, в которых она получит больше поддержки. Возможно, она даже найдет друзей, которые думают созвучно ей и разделяют ее ценности.

Думай наперед: что ты можешь сделать, если какие-то из твоих ценностей конфликтуют с ценностями друзей? Можешь, например, уделить время, чтобы попытаться понять: а какие они, твои ценности? Можешь напомнить себе о своих целях и о том, каким представляешь будущее. Если обнаружится, что твои ценности не такие, как у друзей или близких, не забывай: это нормально. Ты сама выбираешь свои ценности и сама придаешь им значение. А расставания – это тоже часть жизни.

Видишь, как важно может быть ясное понимание ценностей? А теперь твоя очередь. Это упражнение поможет тебе узнать больше о себе и твоих личных ценностях.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОЯСНЯЕМ ЦЕННОСТИ

1. Возьми дневник или листок бумаги и запиши 5–10 личных ценностей. Помни: это *твои* ценности, то, что важно для *тебя*. Если тебе нужны идеи, [загляни в список в начале главы](#) или [пройди по ссылке из раздела «Ресурсы» в конце книги](#).

2. Обдумай каждую из этих ценностей. Запиши, почему именно она для тебя важна.

Пример: если для тебя ценна музыка, возможно, тебе нравится, как она объединяет людей или что она служит средством самовыражения.

Пример: если ты ценишь семью, то, возможно, любишь проводить время с самыми близкими людьми или делиться с ними своими переживаниями.

Пример: если ты ценишь спорт, то тебе может нравиться бросать себе вызов, становиться более сильной и тренированной или же быть частью команды.

3. Обращай внимание на мысли и чувства, которые у тебя возникают, когда ты выполняешь это упражнение.

- Ты чувствуешь радостное волнение? Или, может быть, злишься из-за того, что уделяешь слишком мало времени тому, что ценишь?
- Тебе легко или тяжело было составить список того, что ты ценишь?
- Опасаешься ли ты, что кто-то из близких не одобрит ценности из твоего списка?
- Возможно, ты решишь, что тебе нужно больше времени на обдумывание. Если так и вышло, то в течение дня прокручивай в голове вопрос: «*Что для меня важнее всего?*»

Помни: твои ценности могут меняться – и изменятся. Так что нет ничего страшного в том, что тебе нужно время, чтобы понять, каковы они. И не забывай, что список, который ты составила сейчас, не навсегда. Он будет меняться

вместе с тобой.

Конфликтуют ли твои ценности между собой?

Ближе познакомившись со своими ценностями, ты можешь заметить, что какие-то из них противоречат друг другу. Это часть становления личности – ты учишься ориентироваться в своих ценностях и понимать, что делать, если они не всегда сочетаются. Ты можешь или переосмыслить их, или отдать одной из конфликтующих ценностей приоритет. Это может оказаться довольно некомфортно, но, с другой стороны, это признак роста и зрелости. Не забывай: жизнь – сложная штука! Постарайся быть открытой к изменениям своих убеждений.

Давай посмотрим, что произошло с Сэмми, когда ее ценности столкнулись друг с другом.

Сэмми ценит социальную жизнь. Она компанейская и считается популярной в школе, но для нее важно общаться со всеми и иметь друзей в разных группах.

Недавно ее главная группа подружек начала насмехаться над одной из одноклассниц, Эмили. Они смеются над ней, потому что она одевается «не так». Девочки обзывают ее и высмеивают ее внешность – и иногда Сэмми тоже присоединяется к ним. Ей из-за этого неприятно.

Тем не менее... Сэмми любит своих подруг и знает их еще со средней школы. Они подбадривали ее

после недавнего расставания и ВСЕГДА находили, как ее поддержать. Она не считает их плохими, но ей не нравится, как они говорят об Эмили и какие гадости пишут о ней в чатах и социальных сетях.

Ценности Сэмми конфликтуют: она ценит дружбу и принадлежность к группе, но одновременно она ценит и доброе, достойное, уважительное отношение к людям. Сэмми некомфортно видеть такое поведение подруг, но она никак им не возражает и даже иногда сама к ним присоединяется.

Когда мы вырастем и начинаем лучше понимать, кто мы такие и что для нас важно, мы нередко испытываем дискомфорт, если приходится делать то, что не сходится с нашими ценностями и убеждениями. Это называется «когнитивный диссонанс».

Когнитивный диссонанс – это чувство дискомфорта, которое появляется, когда твои действия или поведение не соответствуют тому, кто ты на самом деле, в глубине души. Иногда из-за этого дискомфорта твое тело напрягается, грудь сдавливает. Твое тело словно говорит тебе: «Эй, это не похоже на тебя, ты бы так не поступила!» – или: «Ты уверена, что спокойно к этому относишься?»

Чувство когнитивного диссонанса – это сигнал, что нужно сделать паузу и всерьез осмыслить ситуацию. Спроси у себя:

1. Почему мне некомфортно?
2. Эта ситуация противоречит моим ценностям и тому,

во что я верю?

3. Что я могу сделать или какое решение принять, чтобы лучше выразить свои ценности и ослабить дискомфорт?

Вопросы кажутся вполне простыми и прямолинейными, но бывает очень трудно поступить правильно или принять решение, соответствующее твоим ценностям, если при этом приходится оспаривать действия друзей или идти против общепринятой культуры. Человеческий мозг запрограммирован на социальность и поиск связей с другими. Сама природа заложила в нас желание стать частью большой группы, потому что принадлежность к группе помогает почувствовать себя защищенными. Даже если ты отлично осознаешь свои ценности и уверена в них, ты все равно можешь опасаться высказывать свое мнение, и это нормально – потому что ты можешь ценить в том числе и принятие себя другими. Вот почему многим подросткам так сложно противостоять групповому давлению.

Что же делать Сэмми? У нее есть несколько вариантов. Во-первых, она может решить, что больше не будет участвовать ни в каких разговорах, где перебивают кому-то косточки или оскорбляют кого-то. Если друзья Сэмми хотят над кем-то посмеяться, это вовсе не значит, что она тоже обязана так делать.

Еще она может поговорить с подругами и поделиться с ними своим мнением – возможно, они согласятся ее выслушать

и после этого задумаются о своих ценностях и действиях.

Наконец, Сэмми может понять, что постепенно перерастает этих друзей, раз уж у них так мало общих ценностей или они не принимают ее такой, какая она есть, с ее мыслями и принципами. Это тяжело и печально, но иногда такие дилеммы несут с собой важный урок. Они помогают тебе расти как личности, потому что ты готова переоценить и прояснить свои ценности.

Что тебе делать, если ты попадешь в такую ситуацию? Сначала сверься со своим телом: чувствуешь ли ты напряжение или дискомфорт? Если да, сделай паузу и подумай о своих личных ценностях. Есть ли конфликт? Если да, переосмысли те свои убеждения, в которых ты сомневаешься. Не забывай: если твои ценности меняются или если они не такие, как у некоторых твоих друзей, это нормально.

Иногда решиться на какое-то действие бывает трудно или страшно. Следующее упражнение поможет тебе определить ценностные приоритеты – решить, какие ценности для тебя важнее всего и почему. Это первый шаг к применению их на практике. Начинать с малого – это нормально!

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ ПРИОРИТЕТЫ И УВАЖАЙ СВОИ ЦЕННОСТИ

Определять приоритеты и уважать свои ценности очень важно. Если ты верна себе, то будешь чувствовать себя увереннее в отношениях, при принятии решений и в стремле-

нии к целям.

На основе списка ценностей из предыдущего упражнения составим план, который встроит не менее двух из них в твою повседневную жизнь.

- Определи ценность, которую ты хочешь укрепить или которой хотела бы следовать.

Пример: доброта.

- Придумай какое-нибудь простое действие, которое будет отражать эту ценность.

Пример: я буду предлагать помощь окружающим.

- Поставь себе цель.

Пример: я буду предлагать помощь кому-нибудь (другу, родственнику, однокласснику) по крайней мере раз в день.

- Проверь себя, задавая следующие вопросы.

Как я себя чувствую, уважая свои ценности?

Чувствую ли я себя увереннее?

Комфортнее ли мне жить?

Какие положительные изменения я заметила после того, как стала с уважением относиться к своим ценностям?

Уделив больше времени подобным размышлениям, ты будешь лучше подготовлена к тому, чтобы действовать и принимать решения, которые отражают то, кто ты такая и во что веришь. Да, вести себя не так, как друзья (например, откладывать телефон и ложиться спать, пока остальные о чем-

то переписываются в групповом чате), может быть трудно и некомфортно, но, когда ты делаешь выбор, основываясь на своих личных ценностях, ты становишься увереннее и спокойнее, потому что показываешь, какая ты на самом деле. А кому этого не хочется?

Знай, что ты ценишь в отношениях

Когда ты начнешь ходить на свидания и искать романтических отношений, ты быстро поймешь, что некоторые твои ценности специфичны именно для этих отношений и показывают, что ты хочешь видеть в партнере. Мы часто обращаем внимание на такие вещи, как привлекательность, чувство юмора или популярность, но это не все, далеко не все! В число таких ценностей могут входить доверие, честность, надежность, мотивация, общение, физическое влечение – и даже этот список далеко не полон. Зная, что именно важнее всего для тебя в отношениях, ты сможешь лучше объяснить свои потребности, установить границы и определить, подойдут ли тебе эти отношения в принципе.

Если ты еще не определилась, что именно для тебя важно в отношениях, не беда. Сейчас как раз самое время рассмотреть эти ценности и предпочтения.

**УПРАЖНЕНИЕ: ДОБАВЬ ЦЕННОСТИ
В СВОЮ «ПАМЯТКУ ДЛЯ СВИДАНИЙ»**

Обдумывая качества, которые ты хочешь видеть в партнере, спроси себя, что ты ценишь в отношениях. Например, ты можешь ценить общие интересы, совместное время, честность и уважение. Составь себе памятку и включи в нее свои ценности.

Пример списка:

- Спортивный.
- Слушает и по-настоящему понимает меня.
- Ему нравятся мои друзья.
- Хорошо объясняет.
- Надежный.
- Веселый.

Сохрани этот список, чтобы вернуться к нему и напомнить себе, чего ты ищешь в партнере и чего ты достойна.

Теперь давай посмотрим на переживания Нади, которая исследует собственные ценности в отношениях со своим парнем Дэвидом.

Надя стала встречаться с Дэвидом пару месяцев назад; это ее первые «настоящие» отношения. В последнее время она заметила, что Дэвид стал медленнее отвечать на ее сообщения – иногда лишь через несколько часов, а то и под конец дня.

Наде нравится Дэвид, но, поскольку они учатся в разных школах, видаться им удается нечасто. Когда они вместе, все отлично: они веселятся, Надя видит, что Дэвид понимает ее. Но вот из-за того, что он отвечает так долго, ей кажется, что он на самом деле не старается и для него эти отношения не так важны, как для нее. Что же ей делать? Расстаться с ним? Или она просто слишком все драматизирует?

Такие случаи не редкость. Надя знает свои ценности, но ставит их под сомнение и не может понять, в какой степени они должны соответствовать ценностям партнера. В отношениях вообще нередко приходится сомневаться и в себе, и в своих убеждениях – особенно если у тебя к партнеру сильные чувства и ты хочешь, чтобы у вас все сложилось. Но твои ценности и то, чего ты ждешь от отношений, тоже важны.

Как Наде сориентироваться в ситуации? Она может напрямую сообщить о своих чувствах Дэвиду. Сказать ему, что она ценит их отношения, что сейчас они общаются так, что она не каждый раз чувствует себя услышанной, и, может быть, им стоит вместе решить, с какой именно частотой должна идти переписка, чтобы это устраивало обоих. Это не то же самое, что попытки контролировать его или заставить немедленно отвечать в любое время дня и ночи – и не то же, что вообще молчать и по-прежнему чувствовать себя одинокой и неуверенной в отношениях.

Еще Надя может подумать о своих ценностях и о том, че-

го хочет от отношений, – возможно, даже изложить мысли в письменном виде или обсудить их с подругой. Найдя опору в своих ценностях, она станет более уверенной, когда придет время рассказать о них Дэвиду. А затем... Если окажется, что Дэвид уважает их, – отлично! Но вот если он начнет возражать или не захочет искать компромисс, то, возможно, такие отношения не стоит продолжать.

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.