

АЛЕКСАНДР ШАРАПОВ

---

**Я не взрослый, не ребёнок,  
сам себе уже психолог!**

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ПРОБЛЕМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



**Александр Шарапов**  
**Я не взрослый, не ребёнок,**  
**сам себе уже психолог!**  
**Руководство по преодолению**  
**проблем для подростков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630381](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630381)  
ISBN 9785005077738*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Кто сказал, что подростки сами не могут управлять своей жизнью? Могут! У парней и девушек похожие проблемы:• несчастная любовь;• депрессия и тревога;• подготовка к экзаменам;• зависимость от интернета;• травля со стороны ровесников;• непонимание родителей и другие трудности. Узнай, как их можно преодолеть при помощи психологических знаний!

# Содержание

Введение	5
1. Что с моей головой?	8
2. Я одинок. А это «ок»?	20
3. Ой, боюсь, боюсь!	36
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Я не взрослый, не ребёнок,  
сам себе уже психолог!**

**Руководство  
по преодолению  
проблем для подростков**

**Александр Шарапов**

© Александр Шарапов, 2019

ISBN 978-5-0050-7773-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Приветствую тебя!

Эта книга о вас – о подростках. И для вас. Подростковый возраст – это неповторимый мир, когда на несколько лет словно обнажается сердце, чутко реагируя даже на малейший шелест жизненных событий и треволнений. Вы дерзки и ранимы, пылки и уязвимы, циничны и романтичны. И как всё это уживается в вас одновременно?

Да, порой бывает больно. Потому что не получается понять самих себя и с другими выстроить отношения. А взрослые, к сожалению, ограничиваются общими правильными фразами.

А много ли знают сами взрослые о вашем мире? Ведь когда-то они были точно такими же. Жизнь удивительная штука – память обязательно «причёсывает» и прихорашивает прошлое. И вот недавние подростки уже начинают наставлять и направлять на путь истинный своих детей. Но забавно, что если разобрать слово «подростки» по частям, то получается, что вы «под ростками». Словно взрослые сами ещё ростки, которые неумело учат взрослению младшее поколение.

Конечно, это шутка. Но лишь отчасти. Родители и остальные старшие люди не всегда понимают и умеют выстраивать отношения с вами. Не судите строго! Это не от злого умысла.

К сожалению, ни в школах, ни в других учебных учреждениях не учат, как правильно воспитывать детей. Поэтому часто возникает непонимание между людьми. И хотя теперь много информации и образовательных программ для взрослых, порой им всё равно не хватает ни времени, ни сил.

В интернете есть много статей и книг о том, как правильно воспитывать подростков. И эта литература в большинстве для педагогов и родителей. Но ведь мы говорим о вашей жизни! Кто сказал, что вы сами не можете её посылно регулировать и направлять? Я уверен, что вы в состоянии решать многие вопросы.

Поэтому и была задумана эта книга. В ней описаны характерные подростковые сложности: тревога, депрессия, зависимость от психоактивных веществ и интернета, несчастная любовь, непонимание родителей и другие случаи. Затем предлагаются конкретные психологические приёмы для их преодоления. Они практичны и эффективны и многие из них рекомендованы ведущими специалистами. Ты можешь попробовать их использовать.

Когда-то поэт Сергей Есенин написал:

*Берёзки! Девушки берёзки!  
Их не любить лишь может тот,  
Кто даже в ласковом подростке  
Предугадать не может плод.*

Я хочу верить, что многие из вас готовы принести пре-

красные плоды в наш непростой мир. Знание психологических особенностей поможет вам избежать неприятностей и раскрыть свои таланты и дарования. На радость себе и близким.

# 1. Что с моей головой?

*Давно Света так не ругалась! В школе из-за пустяка она поссорилась с Милой. Слово за слово и уже подружки натурально засопели и разошлись по сторонам.*

*Звонок на урок заставил ребят поспешить в класс.*

*Разгорячённая Света присела за парту. Рядом устроился Гриша и игриво ущипнул её за бок.*

*– Отстань, дурак! – прошипела Света и посмотрела раздражённо на соседа.*

*– Ты что такая злая? – промямлил и опасливо отстранился Гриша.*

*– Ничего!*

*– Потихие! – потребовала Наталья Алексеевна, учительница русского языка.*

*Ребята послушно достали учебники и тетради. Сегодня преподаватель начала с устной проверки домашнего задания.*

*Гриша опасливо втянул голову в плечи – он опять засиделся за компьютерными играми и ничего не выучил. Света скривила губы и покачала головой.*

*– А ответит у нас... – Наталья Алексеевна выдержала паузу, – ответит у нас Говорков!*

*Гриша обречённо вздохнул, побледнел и сразу густо залился краской. Он привстал и неожиданно зашевелил носом.*

– Готов? – поверх очков взглянула преподаватель.

– Я, это... Ну, да.

Мальчик потёр с силой нос, скривился и:

– Апчихи! – громко чихнул.

Света вздрогнула, но, увидев растерянный взгляд Гриши, хихикнула. Весь класс одобрительно улыбнулся, а девушка сжала правой ладошкой рот, но не смогла остановиться и стала прыскать от смеха.

– Ладно, Света, получилось смешно. Дай теперь ответить.

– Хорошо, Наталья Алексеевна, – девушка отвернулась к окну, но снова не удержалась. Опустив голову, она тряслась от хохота.

Теперь класс настороженно наблюдал, ожидая реакции учительницы. Наталья Алексеевна терпеливо ждала.

– Да хватит тебе! – насутился Гриша.

А Света гулко хохотала, и слёзы текли из глаз.

– Выйди и успокойся, – потребовала учительница.

– Да всё, всё...

– Нет, выйди, пожалуйста, – Света взглянула и поняла, что Наталья Алексеевна уже не просит, а спокойно и сурово требует.

Внезапно девушке стало противно от самой себя. В полной тишине она понуро вышла из класса...

\*\*\*

Сегодня Антон купил шикарный букет. Вот Ксюша будет довольна! Они не общались уже несколько дней. Никто не виноват – просто у Антона не было настроения. И он немного вспыллil.

«С кем не бывает?» – сейчас храбрился парень и сильнее сжимал стебли.

Нагибая голову и уклоняясь от тяжёлых сиреневых гроздей, Антон повернул на узкую тропинку между домов. Перешагнув через низкое ограждение и... Не поверил своим глазам: поодаль его Ксюша мило болтала с незнакомым парнем. Было заметно, что они оба особо и не прятали взаимную симпатию. Антон скрылся в тени кустов и наблюдал. А сердце внезапно оглушило стуком так, что даже заложило уши.

«Идти, не идти?» – мелькало в голове у Антона. Но тут рядом с ребятами остановилась машина. Молодой человек улыбнулся, мило коснулся плеча девушки, сел в автомобиль и уехал. А Ксюша мечтательно опустила на скамейку.

Антон резко выдохнул и решительно направился к своей девушке (хотя уже не был в этом уверен).

Ксюша нисколько не смутилась от появления Антона. Было видно, что она рада примирению. И совсем расцвела от букета.

– Я уж думала, ты не появишься.

– А я появился, – Антон не смог скрывать волнение, – слушай, а кто это был?

– Где? Ах, это... Ты что следил? – девушка сожмурила лукаво глаза, – Серёжа Нечаев из параллельной группы.

– И чего хотел?

– Спрашивал ответы на экзамен... Ты что ревнуешь?

– Да нет... – Антон стал нервно дёргать носком туфли, – просто я уже ни в чём не уверен.

– В смысле?

– Два дня не общаемся, а ты уже здесь вовсю...

– Что значит вовсю? И в чём ты меня подозреваешь? – у Ксюши потемнело лицо.

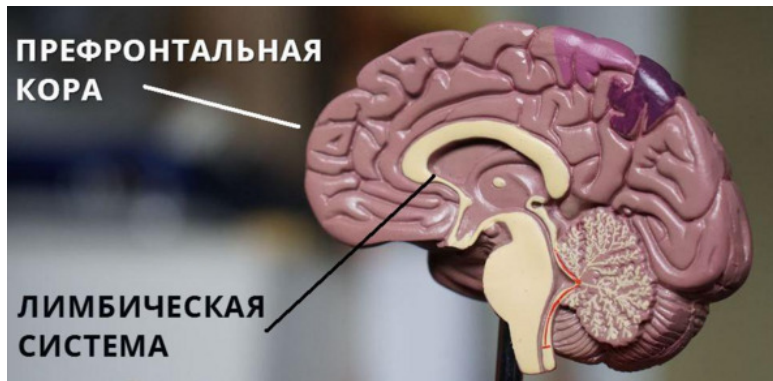
Антон ожесточённо хмыкнул в сторону.

– Знаешь, я так больше не могу. Ты что считаешь, что я просто не могу ни с кем поговорить. Или мне у тебя разрешение по телефону спрашивать? Ты вообще с головой дружишь? То смеёшься, то орёшь, то подозреваешь! С меня довольно! – девушка всучила обратно букет Антону и поспешила прочь...

Бывает ли, что без причины у тебя резко меняется настроение? А случается, что трудно сконцентрироваться на определённом задании? Ловишь ли ты на себе временами недоуменные взгляды окружающих? Такие, что сам начинаешь подумывать: может, мне действительно нужно к психиатру?

Отчего у подростков резко чередуются бурный смех с подавленностью и печалью? Оказывается, для этого есть физиологические причины.

Твой головной мозг сейчас отличается от мозга ребёнка и взрослого человека. А перепады настроения во многом зависят от несогласованной работы лимбической системы и префронтальной коры головного мозга. Да-да, меня тоже немного пугают умные названия.



Две системы

Попробуем упростить. Лимбическая система головного мозга управляет нашими эмоциями. Если мы радуемся, злимся, печалимся, восторгаемся, унываем, надеемся и испытываем другие переживания – всем этим заведует лимбическая система.

Префронтальная кора находится сразу за лобной костью. Она отвечает за разумные действия, анализ, прогнозирование ситуаций и последствий.

Теперь представь, что ты сидишь за рулём автомобиля и у тебя в салоне два пассажира. Первый громко предлагает свои варианты и на всё ярко реагирует: «Ух, здорово! Давай повернём направо! Или нет, давай здесь притормозим! Я передумал, поехали дальше. А можно побыстрее?» А второй разумно и спокойно пытается приструнить первого: «Не торопись. Сейчас красный свет, мы двигаться не можем. Давай сверимся по навигатору. Езжай потихоньку на зелёный сигнал и не забудь перестроиться на соседнюю полосу. Остановимся там, где разрешено». Как ты понял, первый пассажир похож на эмоции, а второй олицетворяет разумность и осмотрительность. Они и дополняют, и уравнивают друг друга.

Но в подростковом возрасте есть небольшая сложность: лимбическая система начинает бурно созревать примерно лет с двенадцати. А префронтальная кора и созревать приступает позже, и оканчивает формироваться годам к двадцати. То есть, если вернуться к примеру с автомобилем, «крикун» командует громче, чем «разумный» ему объясняет. Поэтому дорога жизни, по которой спешат подростки, часто полна ухабов и столкновений. Вот что творится в твоей голове!

Есть ещё один аспект, из-за которого трудно иногда скон-

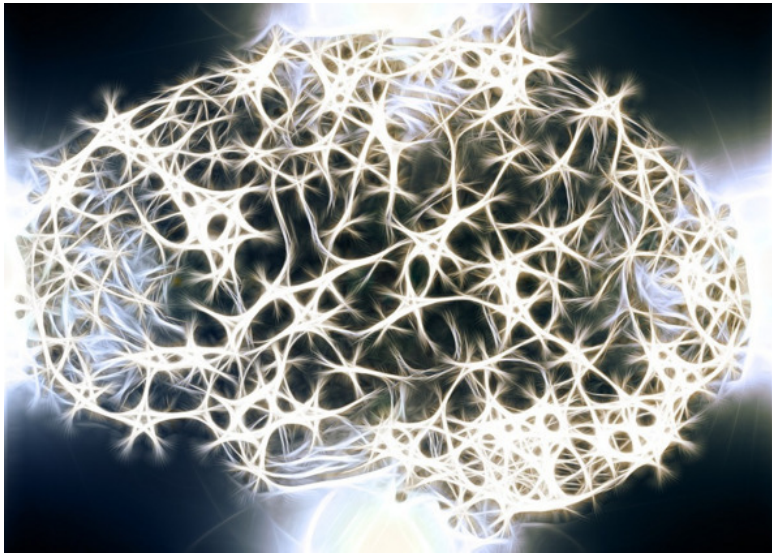
центрироваться и думать. Посмотри на какой-нибудь провод – от настольной лампы или от утюга. Как он устроен? Внутри металлический сердечник, по которому пробегает электрический заряд, а снаружи он изолирован. Мы же хотим остаться живыми и здоровыми?

Оказывается, в голове сигналы работают по похожему принципу. Есть нервные клетки – нейроны. От них идут отростки – аксоны. Снаружи их укрывает миелиновая оболочка. Это вроде изоляции. Поэтому по изолированным путям сигнал пробегает точно и не расплывается.

Но в том и проблема, что в подростковом возрасте миелиновая оболочка ещё полностью не сформирована. И что получается? Из одного нейрона в другой посылается сигнал. Но по пути он рассеивается. Усугубляет положение то, что нейроны образуют большую сеть. Это как подключить электричество к металлической сети – до адресата сигнал дойдёт, но будут активированы и другие области головного мозга. Падает производительность и повышается утомляемость.

После сказанного может возникнуть впечатление, что дело обстоит очень грустно. Но это не так.

Если подобные процессы происходят в голове, значит, они должны быть предусмотрены природой. Прежде всего, в подростковом возрасте вы начинаете знакомиться друг с другом, чтобы впоследствии создать отношения. Это определённый риск.



Без изоляции сигнал рассеивается

А ещё нужно овладеть новыми знаниями и навыками. И здесь у вас преимущество, потому что головной мозг подростков отличается пластичностью.

Важно понять, что есть оправданный риск и есть опасное рискованное поведение. Если юноша знакомится с девушкой, то, вполне возможно, отношения сразу и не сложатся. Это больно, но не смертельно. А если юноша захочет показать бравату и начнёт лихачить на мотоцикле или употреблять опасные вещества, то это разрушительное поведение. Хотя и в том и в другом случае мотив лежит похожий – по-

нравиться противоположному полу. Во многом ситуация повторяется и у девушек.

Подумай, поищи новые возможности со «здоровым риском». Для этого хорошо бы придумать себе кнопку «паузы переживаний». Это воображаемая кнопка. Запускать её можно тайным ритуалом: сжать большой палец правой руки, мысленно сказать себе «стоп» или другим способом. И как только тебя начнут захлёстывать эмоции, мысленно нажми кнопку «паузы переживаний» и сделай несколько вдохов-выдохов.

Помнишь эпизод со Светой и Гришиным чихом? Как только её стали заполнять эмоции, она могла бы попроситься из класса. Похихикала бы пару минут и возвратилась. А Антон из второго примера мог бы не так агрессивно нападать на девушку. Как только появилась жгучая ревность и раздражение, можно было прервать разговор, чтобы впоследствии остыв, спросить у Ксюши: кто её знакомый?

Как станет спокойней, примени приём «расширения перспективы». Вообрази, что с завтрашнего утра всё получится так, как тебе хочется. Новый день, как чистый лист бумаги. Какая выгода будет? Всё ли в рамках закона? Как скажется на твоём здоровье? Полезно ли будет через полгода, год, три года? Как затронет отношения с родителями, сверстниками? Наконец, какие эмоции чувствуешь? Всё устраивает? Если нет сомнений – действуй! Но на всякий случай старайся слышать разумный голос.

Не пренебрегай физической активностью. Стремление к результату формирует упорство, которое может распространяться и на другие стороны жизни – заработать денег на автомобиль, накопить на путёвку, открыть бизнес. Умение потерпеть тренирует волю и выдержку, которые, в свою очередь, необходимы для достижения успеха.

Знаешь ли ты об исследовании детей при помощи зефира? Собрали маленьких ребятшек-дошколят и каждого из них поочерёдно сажали одного в комнате. На столе лежал зефир. Учёные предложили детям варианты: можно съесть сразу лакомство или потерпеть пятнадцать минут, чтобы получить его двойную порцию. Потом специалисты оставляли детей одних и начинали за ними следить. И вот некоторые из ребят немедленно съедали вкусняшку, а другие героически терпели отведённое время, но потом получали больше сладостей. Как думаешь, кто из них позднее в жизни достиг больших успехов? Верно, те, кто умел потерпеть.

Ещё одна проблема подростков в том, что они себя представляют одним образом, а окружающие их видят иначе. Поэтому было бы отлично познакомиться с самим собой. Есть забавное и очень полезное упражнение.

Берёшь лист бумаги и сверху пишешь в строку «Сказочный герой или киногерой», «Животное или птица», «Геометрическая фигура», а в конце «Вид спорта» (для юношей) или «Время года» (для девушек). Теперь недолго думая, напиши о себе по одному определению на каждый пункт.

Например, парень может написать так:

<b>«Сказочный герой или киногерой»</b>	<b>«Животное или птица»</b>	<b>«Геометрическая фигура»</b>	<b>«Вид спорта» (для юношей)</b>
«Железный человек»	«орёл»	«треугольник»	«бокс»

А девушка так:

<b>«Сказочный герой или киногерой»</b>	<b>«Животное или птица»</b>	<b>«Геометрическая фигура»</b>	<b>«Время года» (для девушек)</b>
«Спящая красавица»	«лань»	«круг»	«зима»

Конечно, у тебя могут быть свои персонажи.

Потом предложи родителям, знакомым или друзьям тоже записать о тебе определения, но на отдельном листе. И попроси, чтобы без особой издёвки. Затем сверься со своим списком. Насколько их определения близки к твоим? Если слишком отличаются, то стоит задуматься: действительно ли такое производишь впечатление?

Что если ты себя называешь «орлом», а приятель видит в тебе «павлина»? О чём он? О том, что ты любишь излишне покрасоваться? А если «лань» превращается в «лису», то

о чём речь? О хитрости и лукавстве? О многом можно будет поразмышлять.

Обрати внимание на геометрические фигуры. Считается, что «квадрат» олицетворяет порядок, «треугольник» – лидерские способности, «круг» подходит для мягких и бесконфликтных, а «зигзаг» для творческих людей.

«Вид спорта» может показать, к какому типу людей ты относишься. Например, «бокс» будет характерен для индивидуалистов, склонных к противостоянию. А «волейбол» скорее подойдёт для командных игроков, комфортно работающих в группе.

«Время года» для девушек скорее всего отображается в «весне» и в «лете». Но мне встречались случаи, когда девушек относили и к «осени» и к «зиме». Возникает вопрос: а почему у девушки чувства «заморожены» для окружающих? Может, она излишне закрыта или холодна?

Такое упражнение поможет тебе образно соприкоснуться с твоим личным представлением о себе и окружением. И увидеть разницу. А это очень важно, потому что хуже всего люди знают о самых близких и родных существах – о себе любимых. Так нужно, чтобы окончательно не одеревенеть душевно и не превратиться в персонаж из анекдота:

– *Опишите себя.*

– *Я вполне себе уравновешенный!*

## 2. Я одинок. А это «ОК»?

*– С днём рождения! – приоткрыла дверь в спальню и нежно пропела мама.*

*– Спасибо, – протёр глаза Руслан.*

*– Вот тебе на шестнадцатилетие, – протянула пакет.*

*Руслан оперся локтем на край кровати и раскрыл пакет. Внутри лежала фирменная футболка.*

*– Ух, здорово! – парень натужно улыбнулся и благодарственно кивнул. Отец стоял за спиной мамы. Скупно растянул губы и подмигнул. Ему всегда тяжело давались эмоции.*

*Возникла пауза. Руслан старательно улыбался.*

*– Пойдём, пусть оденется, – коснулся отец мамино плеча.*

*Родители вышли и прикрыли дверь, Руслан откинулся на подушку и грустно вздохнул. Он любил родителей. Но дело не в этом... Просто ему хотелось уже много общения. Который год его от души поздравляют лишь родители. Когда он был младше, то каждое утро ждал с нетерпением, когда откроется дверь, и его поздравят. Но теперь... Руслану хотелось, чтобы его поздравляли друзья, которых не было. А ещё желанней – чтобы позвонила она, прекрасная незнакомка с первого курса и нежно прошептала тёплые слова. Но она не позвонит. Потому что попросту не знает о его чувствах. Руслан отчаянно скомкал простыню. Потом*

нехотя вылез из постели и пошёл умываться.

С утра ещё позвонила бабушка и поздравила любимого внука. Руслан её почтительно поблагодарил.

В обед позвонил Стас – старый приятель ещё по детско-му саду. Он громко и дурашливо продекламировал в трубку торжественную речь. Руслан терпеливо ждал, когда приятель заткнётся, чтобы под любым предлогом положить трубку. Стас был чудаковатым малым, что называется, «на своей волне». Радоваться мог по любому поводу и, как ни странно, имел очень широкий круг общения, среди таких же чудаков. Нет, такого общения Руслан не хотел.

Ещё в обед прислали поздравления сотовая компания, электронная почта и социальная сеть. Руслана даже пугала глупая радость от безымянных адресатов.

«Я совсем одичал, радуюсь любому доброму слову. Даже от роботов», – с горечью думал он, прогуливаясь по набережной.

Солнце плавно устремлялось в закат, телефон молчал. Родители ждали на семейный праздник. А Руслан не мог себя заставить пойти домой, чтобы с деланной улыбкой выслушивать сердечные поздравления от родных людей. Перед которыми бывало немного совестно за отсутствие ответной радости. Руслан вырослел и хотел своего круга общения. Но что-то не получалось...



Лена страстно желала стать известной тусовщицей. Она подписалась на несколько блогов, со страниц которых на неё самоуверенно и раскованно смотрели медийные персоны. Прекрасные девушки демонстрировали яркие наряды, дорогие украшения. Они фотографировались на фоне престижных автомобилей. А ещё в кругу почитателей на весёлых вечеринках.

Лена мечтала оказаться в беззаботной тусовке. Как бы то было здорово отлично оттянуться!

Поэтому когда Настя пригласила на вечеринку, Лена радостно согласилась. Она скрупулёзно постаралась запомнить манеры «звёзд». Как они с ленцой общаются, как неторопливо и снисходительно разглядывают людей.

Лена выпросила платье и туфли у своей обеспеченной подружки. И в назначенный час оказалась в гостях у новых знакомых.

Чтобы поддержать подружку, подошла Настя.

– Лен, ты как?

– Нормуль, – закатила глаза Лена, – музыки не хватает.

– Пойдём, познакомлю.

Настя поочерёдно подвела ко всем присутствующим. Новых знакомых оказалось поровну – пять парней и столько же девушек.

Заиграла музыка, некоторые из ребят начали двигаться. Обстановка была беззаботной, но Лена отчего-то чувствовала себя скованно и поэтому начала раздражаться. Ей казалось, что на неё будут обращать внимание, но никто не спешил проявить расположение.

Один парень – Рома, стоял, прислонившись к стене, и бросал на Лену частые взгляды. Он ей тоже показался симпатичным, и Лена стала немного жеманничать.

Наконец, Рома подошёл.

– Как тебе здесь? Не скучаешь?

Лена вспомнила, как однажды увидела выражение лица одной красотки. Та капризничала, капризно кривилась от букета и поджимала губы.

Лена повела плечом и постаралась изобразить то же выражение:

– Ну так, неплохо. Конечно, не так, как... – тут девушка назвала злачное место для «золотой молодёжи».

Рома приподнял брови и замолчал.

– Ладно, пойду, – он дежурно улыбнулся и вернулся к ребятам.

А вскоре заиграла медленная композиция и одна из девушек увлекла за собой Рому на танец.

Лена покраснела от обиды.

– Пойдём к ребятам, – коснулась локтя Настя.

– Да иди ты со своими друзьями! – выкрикнула Лена, резко развернулась и убежала прочь.

*– Вот больная на голову, – прошептала Настя вослед и посмотрела на Рому. Тот в ответ пожал плечами...*

Одиночество часто сопутствует людям, но от такой компании радости нет. И вдвойне тяжелей, когда живёшь в эпоху информации. Социальные сети, мессенджеры, электронная почта – вроде такое раздолье для общения! Но в какой-то момент понимаешь, что это похоже на иллюзию.

Усугубляет страдания количество виртуальных подписчиков и друзей. Их может быть сотни и сотни, а перекинутся парой душевных слов, бывает, особо и не с кем.

Так что же такое одиночество? Нормально ли вечерами себя ощущать в вакууме? Может, некоторые люди для него созданы? Не зря же говорят, что, например, для художников, поэтов оно необходимо. А раз нормально для одних, то и другие подхватывают: дескать, я волк-одиночка, мне одному хорошо.

Нет, одиночество – это ненормально и оно разрушительно. Потому что человек изначально общественное существо. Большой учёный и исследователь эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что курение повышает риск смертности в 1,6 раза, а социальная изоляция (то есть одиночество) увеличивает его в 2 раза, превращая в более серьёзную угрозу для здоровья! А если человек от одиночества ещё и курить начинает, тогда совсем плохо.

Давай подумаем, откуда берётся одиночество и что с ним

делать. У подростков активно развивается лимбическая система головного мозга, которая отвечает за эмоции. Поэтому часто у вас наблюдаются «эмоциональные качели». Дружба – это работа чувств: привязанность, уважение, тёплое расположение, принятие другого человек. Этому нужно учиться.



Вдвоём лишь с отражением

И учиться дружить лучше начинать... с собой. Зачем? В попытках понравиться другим, подростки начинают общаться со всеми подряд. Но не факт, что окружающие обладают высокими моральными принципами. И вот возможные разрушительные варианты:

– прихвати бутылку в магазине. Нет, никто не увидит. А потом мы вместе выпьем;

– пойдём, накажем одного из соседней школы. Нужна твоя поддержка;

– попробуй это. Просто вдохни и будет хорошо. Мы уже все попробовали.

И так далее. Конечно, можно подружиться и с положительными ребятами. Но для этого нужен опыт распознавания людей, который приходит подчас очень болезненно.

Почему некоторые подростки отчаянно ищут любой поддержки. Вероятно, от неуверенности в себе, из-за низкой самооценки. Хочешь узнать свою самооценку? Возьми лист бумаги. Напиши сверху два вопроса «Кто я?», и «Какой/какая я?» А теперь напиши двадцать ответов. Сильно не загружайся: первое, что приходит в голову, то и пиши. Ты можешь дать все двадцать ответов только на один из приведённых вопросов, а можешь их перемешать. Это не имеет значения. Просто напиши двадцать вариантов. Иногда подростки говорят, что сложно придумать. Уверяю, ты сможешь и больше.

Кстати, возникает вопрос: если тяжело ответить, хорошо ли ты себя знаешь?

Написал? Отлично. Теперь поставь плюсы, где положительные определения, и минусы, где отрицательные. Решать тебе, где хорошие, а где плохие, потому что даже слово «дурачок» может быть снисходительным оскорблением, а может напомнить героя сказок – по-своему проницательного и удачливого.

Проставил знаки? Теперь подсчитай отдельно плюсы и минусы и подведём итоги. Для удобства обведи плюсы в кружок

Итак:

– если 10 и меньше «плюсов», то у тебя заниженная самооценка. Скорей всего ты будешь стараться слишком понравиться окружающим людям, потому что самому себе не очень симпатичен;

– если 11 «плюсов» – у тебя неустойчивая самооценка. Похвалят тебя – будешь счастлив. Поругают – начнёшь себя проклинать.

– если от 12 до 17 «плюсов» – адекватная самооценка. Ты трезво себя оцениваешь;

– а если у тебя от 18 до 20 «плюсов» – завышенная. Хуже, когда слишком высока – 20 «плюсов». Вероятно, внешне ты выглядишь самоуверенно и даже высокомерно. Но имей в виду, что это просто маскировка недостатков.

Теперь давай подробнее рассмотрим, что можно предпри-

нять в каждом конкретном случае.

Подростки с **заниженной самооценкой** будут стремиться понравиться окружающим. Дело в том, что через других людей такой человек пытается понравиться себе. Поэтому он рискует попадать в грустные ситуации, ведь известно: с кем поведёшься, от того наберёшься.

Для людей с заниженной самооценкой важно потренировать два качества: уметь высказывать своё мнение и замечать у себя положительные качества.

Мнение не всегда легко высказать. Но это делать необходимо, потому что человек, таким образом, себя определяет, как бы создаёт контур личности. Другие люди могут быть согласны с мнением или нет, но уважение к высказывающемуся человеку прибавляется.

На первых порах говорить придётся через силу. Будет казаться, что люди презрительно корчатся и высмеивают тебя. Не останавливайся. Это, конечно, не значит, что нужно всё время высказываться по любому поводу. Если девушка скажет парню о своей помаде, молодому человеку можно и не вступать в спор по этому поводу. Речь идёт о жизненных событиях, которые волнуют тебя. Поэтому если для тебя что-то имеет значение, ты свободно говоришь об этом. Тут возможны два варианта.

Первый: тебя пытаются заткнуть или высмеять. Худшее, что можно сделать – начать оправдываться. Пойми: это не те люди, которым нужно что-то объяснить. А оправдываться –

это говорить о правде. А зачем о ней говорить? Правда сама за себя скажет.

Второй вариант: человек пытается выяснить твою точку зрения. Если ты замечаешь от него реальную заинтересованность – отлично, есть повод для беседы!

Например:

Знакомый: – *Настя Соколова – глупая девчонка! С ней не о чем поговорить.*

Ты: – *Мне кажется, с Настей есть о чём поговорить. И она хороший друг.*

Знакомый: – *Ты что влюбился?*

Ты: – *Нет, просто она хорошая девчонка...*

Знакомый: – *Да-да, втюрился!*

Ты: – *Да нет же! Она нормальная девчонка...*

Сразу видно, что это не беседа, а оправдание на провокацию. Никакого нормального разговора не получится.

А вот ещё вариант:

Знакомая: – *Настя Соколова такая глупая! Только и разговоров о своём Паше!*

Ты: – *Мне кажется, с Настей есть о чём поговорить. И она хорошая подруга.*

Знакомая: – *Ну и о чём же с ней можно поговорить?*

Ты: – *Вчера она подробно рассказала, куда можно съездить на выходных. Ты знала, что она классно рисует?*

Знакомая: – *Серьёзно? Я не знала... А куда она ездила?..*

Правда, ведь совсем другой разговор? Нормальное обще-

ние – хорошая возможность для рождения дружбы.

Приучив себя свободно высказываться, ты научишься также спокойно и твёрдо говорить «нет». Отказывать токсичным людям, негативным обстоятельствам, прерывать болезненные знакомства. Постепенно ты начнёшь менять о себе представление.

Кое-что ещё может помочь в этом. Заведи себе блокнот или воспользуйся им на телефоне. В течение ближайших 21 дня записывай каждый вечер три положительных события о себе. Всё что угодно: достойно ответил на уроке, поблагодарил вовремя соседку, убрал за кошкой без напоминания, протёр пыль на рабочем столе и т. д. Главное, чтобы тебя события действительно наполняли хотя бы малейшей гордостью или радостью. Имей в виду, что прерываться нельзя: три события каждый вечер в течение 21 дня. А после почитай и обрати внимание на то, что больше всего радовало в прошедшем времени. Полезное дело и становится сразу видно, что есть достаточно позитивных сторон твоей личности.

Теперь несколько слов о **неустойчивой самооценке**. Ты знаешь, что температура тела здорового человека 36,6? Иногда температура может немного «гулять»: когда спишь, когда жарко или утомлён. А что если бы температура скакала? Утром 36, а вечером 38 градусов? Катастрофа! Организм пребывал бы всё время в жутком стрессе.

Здоровая самооценка – примерно такая же величина, как

температура тела здорового человека. Иногда она немного поднимается, иногда опускается, но примерно держится на одном уровне. Поэтому человеку с неустойчивой самооценкой живётся мрачно.

Важно понять, что самооценка – это внутреннее ощущение. Внешние события не должны оказывать глобального воздействия.

А сейчас несколько слов о завышенном самовосприятии (адекватную самооценку обсудим позже). Психологи говорят, что в **завышенной самооценке** нет ничего страшного. Действительно, в современном стремительно изменяющемся информационном пространстве уверенный человек чувствует себя готовым к изменениям. Но только отчасти.

Если самооценка слишком завышена, то собеседник обязательно ощутит неудобство. Представь: каково общаться с непогрешимым человеком? Весьма проблематично. Ты ему слово, а он в ответ может начать огрызаться или игнорировать и смотреть на тебя как на пустое место. Так происходит потому, что люди с завышенной самооценкой, где-то глубоко внутри ранимы и не уверены в себе. И чтобы себя защитить, они надевают маску супермена. Они даже допустить не могут, что бывают не правы. А если у тебя завышенная самооценка, то срочно почувствуй себя простым несовершенным человеком! Это не значит, что себя нужно грызть и заниматься самоуничижением. Это значит, что все мы, живущие дети и взрослые равны в человеческих

слабостях, но и сильны в своих достоинствах. Пускай ещё и не до конца раскрытых.

Поэтому **адекватное самовосприятие** наиболее комфортно как для самого человека, так и для создания дружеских связей с окружающими. Адекватно относиться к себе – это значит понимать свои недостатки, но в то же время опираться на сильные стороны своей личности.

Итак, в себе постарались разобраться. Теперь как выстраивать отношения со сверстниками.

Для начала расскажу историю.

*Однажды известный футболист Пеле наблюдал за тренировками футболистов.*

*А потом сказал наставнику:*

*– Я знаю, почему ваши футболисты проигрывают.*

*– Почему? – спросил тренер.*

*– Они работают над исправлением недостатков...*

*– А как же иначе?*

*– ...А нужно развивать свои достоинства.*

Отличная иллюстрация для дальнейших действий! Можно бесконечно вечерами просиживать в тоске, размышляя, о своём не умении дружить. А можно взять лист и написать десять направлений, в которых у тебя что-то хорошо получается.

Что, нигде и ни в чём не получается?

Не торопись. Это может быть всё что угодно: хорошо разбираться в породах кошек или собак, уметь устанавливать

на компьютер сложные программы, прыгать дальше всех в длину, отлично плавать... Я могу очень долго продолжать.

После того как напишешь, сверь список со своими родными. Спроси, что у тебя хорошо получается.

Выбери для себя от трёх до пяти направлений и действуй! Тяжело сразу лично общаться? Регистрируйся в тематических сообществах и форумах. Не просто читай, но и сам комментируй и предлагай темы.

Одновременно с этим ищи живое общение. Считается, что с началом широкого внедрения социальных сетей, подростки стали себя, как ни странно, одиноко чувствовать. И это объяснимо: трудно порой себя убедить, что среди сотен виртуальных друзей много по-настоящему таких в реальности. А количество лайков, может быть и приятно, но вдвойне теплей искренняя улыбка, благодарность и рукопожатие.

Что может помочь в создании дружбы? Интерес! Если тебе будет интересно, то и другие смогут разделить его. Раз так, то и волноваться не стоит! Потому что когда интересно человека оценивают не за его прикрасы: телефон, кроссовки, причёску, а за его вовлечённость и знание предмета. Помню в школе, в одном классе учились два парня. Оба худенькие и в очках. И вот первого постоянно лупил одноклассник-хулиган, а второго не трогал. И остальные ребята его уважали. Почему так? А потому что второй парень хорошо разбирался в компьютерах и держался ровно в общении. То есть у него

была адекватная самооценка и он был интересен.

В заключение приведу тебе мудрые слова великой актрисы прошлого Ф. Г. Раневской. Когда её спросили, как стать счастливым, она ответила:

*– Прекратите пытаться быть счастливыми, пытайтесь быть интересными.*

### 3. Ой, боюсь, боюсь!

*Никита стоял среди ребят и испытывал смешанные чувства. Конечно, он радовался вместе со всеми последнему учебному дню перед летними каникулами. Но где-то в глубине души слышался опасливый голосок: чем я буду заниматься столько времени?*

*Так было и год назад. Вначале предвкушение от законного безделья, потом долгая и томительная маета. Первые дни Никита отсыпался. Вставал к обеду, родители на работе. Не вылезая из постели, нырял в интернет и просматривал ленту новостей. Вот Лена отдыхает на море. А вот Тимур в панаме у речки. Рядом с ним плескаются незнакомые ребята и девчонки. Наверное, уехал к бабушке в деревню. Вот Геня с футбольной командой на поле. А позади горы. Красиво! Куда он уехал? А вот... Все ребята активно и весело отдыхали или занимались любимыми делами. И только он валялся и не понимал, чем можно заняться. Дальше было хуже: Никита уже и отоспался, и наигрался в приставку. Оставалось только бродить из комнаты в комнату. Да иногда выходить на улицу и наблюдать за спешащими по своим делам людьми. К концу каникул Никита был несказанно рад приступить к урокам. Потому что таким образом он опять находился среди загорелых ровесников, которые перемигивались и рассказывали о своих приключениях...*

– Какие планы? – хлопнул по плечу Антон.

– Не знаю. Наверное, буду в приставку играть, – Никита чувствовал, что тускнеет от такой перспективы.

– Мы собираемся в форум волонтеров. Природа, озеро.

– Здорово!

– Поедешь с нами?

– Да я никогда в этом не участвовал.

– Ну, думай.

И Никита задумался. Получается, что, кроме игровой приставки и интернета, заниматься было нечем. Было бы классно рвануть на природу с ребятами. Может и Алёна поедет. Но проблема в том, что Никита никогда и никуда не выезжал. Да что там говорить – он ещё и с девушкой не целовался! Вот это была катастрофа! Пока ребята хвастались своими похождениями, Никита скромно молчал в стороне, лишь стараясь громким смехом показать, что тоже в теме. Ему очень не хотелось, чтобы ребята догадались, что он до сих пор не знаком девушками. Эх!

Так что же получается – два месяца вынужденной изоляции? Точно так же, как и год назад? Опять, не зная, куда себя деть, нахлынет странная тревога. Никита ощутимо вздрогнул и подошёл ближе к ребятам, чтобы хоть на какое-то время позабыть о безрадостных перспективах...

\*\*\*

*Лера стояла у окна и не могла найти себе места.*

*– Ну чего ты такая напряжённая? – послышался голос бабушки.*

*– Ничего я не напряжённая, – пожалуйста, слишком резко парировала девушка.*

*– Помню раньше, сядешь рядом и давай со мной тесто катать, а теперь либо в телефоне, либо в окно смотришь.*

*Лера не хотела отвечать. В окно было видно, как ребята поочерёдно катались на большом велосипеде, поднимая на сельской дороге клубы пыли. И как они только равновесие сохраняют?*

*Почти неделю назад родители улетели в далёкую южную страну на отдых. И хотя они регулярно звонили, Лера часто волновалась. В воображении нет-нет, да и появлялись ужасные картинки: то, как круизный лайнер терпит бедствие в море, и родители оказываются в воде далеко от берега. То казалось, что могут ограбить местные аборигены. То виделся самолёт, терпящий катастрофу. Лера аж содрогнулась. Как ей было страшно остаться без родителей!*

*Конечно, она временами старалась избавиться от переживаний. Для этого Лера давала себе команды забыть о них, или гнала прочь. Но они были слишком назойливы и ненароком о себе напоминали.*

– Да не опасайся, ты, – словно прочитав мысли, отозвалась бабушка. Она неторопливо и безмятежно раскатывала тесто для блинов, – ничего с ними не произойдёт. Они осмотрительные.

– Да просто здесь скучно.

– А где весело?

– В городе. Там друзья. Но, они тоже многие разъехались по деревням.

– А у нас, что ребят нет?

– Да есть. Просто... Даже не знаю.

– Какая-то у вас жизнь в городе бешеная. Я заметила, многие городские ребята ходят у нас, словно с пустыми глазами. Набегаются там у себя, приезжаете взъерошенные и места найти не можете.

– Скажешь тоже, – Лера прошла к кухонному столу, села и упёрлась ладошками в лоб. Было слышно, как бабушка раскатывала по столу скалкой тесто и жуужжала одинокая муха, с размаху врезаясь в окно. А ведь действительно чего-то не хватало! Словно время остановилось. И в его нудном тяготении было мучительно невыносимо.

– Хочу в город, – обронила Лера.

– Ничего, скоро поедешь. Вот мама с папой вернуться и отчалишь обратно.

Лучше бы бабушка не говорила про родителей. Теперь опять Лера будет волноваться...

Тревога – неприятное чувство. В животе, словно бабочки порхают, ладошки потеют и на месте усидеть трудно. Между прочим, больше половины подростков, так или иначе, регулярно встречаются с подобным состоянием.

Так что же такое тревога? То же, что и страх или отличается от него? Представь, что человек задумался и начал переходить дорогу на красный свет. Громкий сигнал автомобильного клаксона, предупредит об опасности и человек отскочит обратно на тротуар. Что он испытает? Правильно – страх. Такая эмоция срабатывает быстрее, чем человек успевает осознать опасность. Потому что связано с инстинктом самосохранения.

А теперь вообрази, что человек собирается выйти из дома в магазин. Вот он шнурует кроссовки, а сам трясётся от возможных опасностей. А вдруг кирпич с крыши упадёт на голову, а если машина съѐдет на повороте, грабители поймают в переходе... Что человек делает? Правильно – тревожится. А реальные ли это опасности? Конечно, есть много потенциально рискованных ситуаций. Но вероятно, достаточно быть просто осмотрительным. А не гонять их в голове, доводя себя до оторопи. Получается, что страх реален, а тревога – воображаемая опасность. И она очень утомительна! Похожа на включённые приложения на гаджете, которые быстро разряжают его и заставляют перегреваться и зависать.

Часто от тревоги пытаются отмахнуться по принципу, если я не думаю об этом, значит, этого и нет. Такой подход те-

бе не поможет. Эмоции – это энергия. Если о них пытаться забыть или отворачиваться, то они разрастаются и начинают громче о себе вопить. Эмоции нужно замечать и уважать. Тревога не исключение.

И если ты часто беспокоишься по непонятному поводу, можешь попробовать сделать так. Прежде всего, имей в виду: тревога – это страх в будущем. Но предмет опасений неясен. Значит, вначале хорошо бы вернуться в текущий реальный момент времени. Психологи такое состояние называют «здесь и теперь».

Для этого устанавливаешь таймер на две минуты. Включил и начинай глазеть по сторонам и отмечать, что видишь. Например: вижу светлую занавеску, она шевелится на сквозняке, в углу отклеились обои, кошка потянулась, на столе лежат две ручки рядом и т. д. Ничего не нужно себе объяснять – просто называй про себя, что бросается в глаза. Когда закончится время, чуть отдохни.

Потом включай опять две минуты, прикрой глаза и начинай слушать звуки вокруг. Их вокруг предостаточно: шорохи, скрипы, движение машины за окном и даже шум в ушах от тишины. Тебе нужно только отмечать различные звуки. Потом перерыв и отдых.

Теперь опять прикрываешь глаза и начинаешь отмечать любые ощущения в своём теле: пальцы покалывает, шея затекла, правой ступне комфортно, в животе заурчало и так далее, ровно две минуты. Перерыв, отдых.

И в заключение можно подышать специальным образом. Специалисты утверждают, что для расслабления нужно, чтобы выдох был в два раза дольше, чем вдох. Для этого может помочь счёт. Например, вдыхаешь на два счёта, а выдыхаешь на четыре. Или вдыхаешь на три счёта, а выдох на шесть. Попробуй и ты сможешь определиться на практике.

Ну, как состояние? Обычно у людей после проделанного упражнения мысли приходят в порядок и блёкнут страсти.

Ещё вариант работы с тревогой – её описания. Берёшь лист и пишешь сверху вопрос: «Чего я опасаюсь?». Дальше в течение десяти минут пиши первые пришедшие тебе в голову ответы. Не думай, что правильно или неправильно. Просто пиши.

После десяти минут погляди на список. Твой перечень скорей всего можно будет разделить два вида. К первому можно будет отнести ответы, на которые ты реально **можешь повлиять**.

Например:

- я не делаю зарядку;
- мало сплю;
- постоянно переедаю;
- твои варианты.

Ко второму столбцу будут относиться ответы, на которые ты **не можешь повлиять**.

Например:

- плохая погода;

- в мире нет справедливости;
- люди злые;
- твои варианты.

Видишь разницу? Важны ответы, на которые ты можешь повлиять. Вопросы второго вида можешь смело забыть. Что толку заморачиваться над теми ситуациями, на которые ты реально не можешь повлиять? Можно сколь угодно негодовать на дождь. Но если ты выскочишь раз двадцать на улицу и погрозитшь тучам кулаком, то вряд ли ливень прекратится. Или если тебя напрягает количество «злых людей» вокруг тебя. А ты слышал выражение «подобное притягивает подобное»? Это о том, что нас окружают люди, которые, так или иначе, близки нам по духу. Наверное, тебе стоит о чём-то крепко подумать или просто поменять окружение.

# 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.