



Оксана Цариценцева
Екатерина Никифорова

КОНСТРУКТОР ВЗРОСЛЕНИЯ

эффективные техники самопознания,
саморазвития и самоопределения для подростков
и старшеклассников

Оксана Цариценцева

**Конструктор взросления.
Эффективные техники
самопознания, саморазвития
и самоопределения для
подростков и старшеклассников**

«Издательские решения»

Цариценцева О.

Конструктор взросления. Эффективные техники самопознания, саморазвития и самоопределения для подростков и старшеклассников / О. Цариценцева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-626026-9

Авторы — опытные психологи — хорошо знают подростковые проблемы. Они создали конструктор для помощи в решении важных для этого возраста задач. Как ценить себя, как выстроить отношения с родителями, учителями и одноклассниками, как организовать свое время и жизнь в целом, как справиться с раздражением, обидой и обрести счастье — подростки и взрослые найдут ответы в этом пособии. Выполняя упражнения, предложенные авторами, можно помочь себе стать по-настоящему взрослой, глубоко думающей личностью.

ISBN 978-5-00-626026-9

© Цариценцева О.
© Издательские решения

Содержание

Обращение к читателю	6
Правила работы с конструктором взросления	8
Подростковый возраст: растущие возможности и расширяющиеся перспективы	10
Модуль 1.	14
Блок 1.1. Цени себя (самооценка)	15
Блок 1.2. Принимай себя (комплексы)	26
Блок 1.3. Верь в себя (уверенность)	33
Подведем итоги	42
Модуль 2.	44
Блок 2.1. Будь в мире с собой	44
Блок 2.2. Общайся со взрослыми по-взрослому (отношения со взрослыми)	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Конструктор взросления Эффективные техники самопознания, саморазвития и самоопределения для подростков и старшеклассников

**Оксана Цариценцева
Екатерина Никифорова**

Редактор Инна Харитонова

Корректор Анастасия Казакова

Корректор Ольга Рыбина

Дизайнер обложки Мария Ведищева

Иллюстратор Елена Башкатова

© Оксана Цариценцева, 2024

© Екатерина Никифорова, 2024

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2024

© Елена Башкатова, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-6026-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателю

Если ты держишь в руках эту книгу, то это значит:

- 1) ты заинтересован в себе;
- 2) ты заинтересован в том, чтобы сделать свою жизнь лучше, общение – эффективным, отношение к себе – позитивным, деятельность – продуктивной, жизнь – благополучной;
- 3) ты заинтересован в своем будущем.

Осталось найти ответ на вопрос: как это сделать?

Наша задача – сопроводить тебя в твоём выборе.

Если тебе 12+ / 14+ / 16+ / 18+, этот конструктор взросления – для тебя.

Наш конструктор будет также полезен юношам и девушкам постарше и твоим родителям (20+, 30+ и даже 40+) – иногда подростковые сложности остаются и в более старшем возрасте. Мы думаем, прочитав эту книгу, взрослые скажут: «Почему эта книга не попала к нам раньше, когда мы были подростками? Ведь наша жизнь и наши отношения могли сложиться иначе».

Эта книга поможет найти ответы на важные вопросы об отношениях с другими людьми – учителями, родителями, одноклассниками, друзьями; об отношении к себе – разобраться с самооценкой, поднять уверенность; о регуляции состояний тревоги, обиды и других негативных эмоций; и, безусловно, сопроводит в реализации желаний, целей и жизненных планов. Она позволит сконструировать путь взросления, по которому понравится идти.

Нас зовут Оксана и Екатерина. Мы психологи, и нам очень нравится работать с подростками. Это удивительный возраст, наполненный поиском себя, своих увлечений, близких друзей и стратегий поведения, способов справляться с переживаниями и тревогами, своего пути в будущем.

Нам важно было создать конструктор взросления для подростков и старшеклассников еще и потому, что мы мамы прекрасных детей, которые сталкиваются с теми же вопросами, что и все дети на свете (у Екатерины трое детей-подростков, у Оксаны двое детей – младших школьников и крестница-подросток).

В составлении этой книги нам помогали обычные подростки: Елизавета О., Кирилл С., Дарья Т., Алина К., Максим Н. и другие – ученики из школы, в которой работает Екатерина. Они выполняли упражнения и комментировали их, помогая сделать их более полезными для читателя. Мы верим, что упражнения, задания, комментарии, которые предлагаются в этой книге, помогут нашему читателю

- *узнать*:

- о новых способах отношения к себе;
- о новых способах строить отношения;
- о новых способах справляться с негативными эмоциями и состояниями и достигать

позитивных;

- о новых способах ставить и достигать целей;

- *осознать*:

- свои сильные стороны и свои особенности;
- свои ценности и мечты;
- свои эмоции и чувства;
- свои идеалы и ориентиры;

- *обнаружить и вспомнить*:

- свои способности;
- полезные навыки;
- забытые умения;
- значимые ценности;

• *прокачать*:

- взрослость и самостоятельность;
- уверенность и самооценку;
- спокойствие и уравновешенность;
- мечты и цели;
- самоопределение.

Всё вместе позволит тебе стать сильнее и счастливее, получить опыт управления собой и своей жизнью. Конструируй взросление!

Правила работы с конструктором взросления



1. Работай с модулями и блоками конструктора в удобном для себя темпе. Не обязательно делать всё и сразу. Начинай с того модуля, который сейчас для тебя важен. Книга написана так, чтобы ты мог переходить от модуля к модулю в любом порядке, возвращаясь к блокам. Книга сама тебя спросит и отправит туда, куда тебе надо.

2. Работай тогда, когда тебе этого хочется; не стоит через силу себя заставлять. Иногда, например, можно просто полистать книгу и почитать комментарии, а иногда – посидеть над каким-нибудь упражнением.

3. Если упражнение с первого раза не поддалось, можно вернуться к нему потом. Выполняя другие упражнения, размышляя, ты развиваешь способность мыслить рефлексивно, что может помочь в том упражнении, которое раньше не давалось. Все люди разные, поэтому мы предлагаем разные упражнения. Включайся в каждое упражнение как в эксперимент. Если сначала может показаться, что упражнение не подходит, то выполняя его, можно увлечься самим процессом.

4. К упражнениям ты можешь обращаться столько раз, сколько почувствуешь в этом необходимость, ведь нельзя навсегда достичь полного понимания себя. Мы живем, наша жизнь динамична, следовательно, мы сталкиваемся с непониманием, можем раздражаться или сомневаться в собственных качествах. Это нормально, так случается у всех. И у тебя теперь есть книга, в любое время ты можешь обратиться к важным для тебя темам.

5. Эффект работы с этой книгой зависит от времени, от заинтересованного внимания и усердия. Если ты просто перелистываешь эту книгу, то, безусловно, получишь представление, как строить отношения, как относиться к себе, как справляться с не подходящими тебе состояниями и как ставить цели. Если же ты будешь вдумчиво выполнять упражнения и применять рекомендации, ты увидишь, как твоя жизнь начнет меняться, ведя тебя к счастью.

6. Конструктор взросления не заменяет работы со специалистом. Если ты чувствуешь, что выполнение упражнений тебе не помогает, а желание выйти на другой жизненный путь, в другое состояние у тебя сохраняется, обратись к родителям, поговори с ними откровенно

о том, что тебя беспокоит, – они будут только рады. Или позвони на телефон доверия, поговори с профессиональным психологом. Например, есть всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, на этот номер можно позвонить в кризисной ситуации с мобильного телефона (бесплатно для всех регионов России).

Если ты сейчас читаешь эти строки, ты уже включаешься в работу, наполненную размышлениями и действиями для себя.

Подростковый возраст: растущие возможности и расширяющиеся перспективы



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст как возраст с 10 до 19 лет.

Подростковый возраст делится на два периода: ранний подростковый возраст – 10—14 лет – и поздний подростковый возраст – 15—19 лет. По данным ООН, на 2011 год в мире насчитывалось более миллиарда подростков.

Ты – подросток, а это значит, что ты вступаешь в особый, интересный, наполненный возможностями этап развития.

Как это может проявляться в стратегиях поведения?

Самосознание

+ Интерес к своему внутреннему миру – мыслям, чувствам, переживаниям; самооценка становится устойчивой и строится на собственных внутренних критериях; создаются благоприятные условия для самоопределения, в том числе профессионального; ощущение себя автором жизненного проекта.

– Уход в себя; чувство одиночества; негативная оценка себя и своих качеств; критическое оценивание своих способностей и возможностей; неуверенность.

Чувство взрослости: появляется стремление к самостоятельности и желание занять равную со взрослыми позицию

+ Стремление занять помогающую / полезную позицию в обществе: подработка, волонтерство; появляются своя позиция, собственное мнение.

– Мнение взрослых подвергается сомнению, не учитывается или игнорируется; появляются атрибуты псевдовзрослости (грубые, нецензурные слова, курение, алкоголь), которые препятствуют настоящему взрослению.

Физическая сфера

+ Изменяется тело; повышается выносливость; повышается активность.

– Частая смена настроения; утомляемость.

Познавательная сфера: память, внимание, мышление, воображение

+ Готовность к самообразованию, самостоятельность в обучении, появление выраженных интересов и склонностей; формируется мировоззрение; появляется способность делать выводы и подводить итоги; способность управлять своим познанием.

– Подвергаются критике мнения взрослых / учителей; критическая позиция по отношению к авторитетам; равнодушие и утомление наступают тогда, когда подросток не может понять практическую ценность знаний.

Эмоционально-волевая сфера: эмоции, саморегуляция

+ Соответствие поведения нормам, принятым в обществе; способность ставить цели и достигать их; появляются планы на будущую жизнь.

– Чувства становятся острее; лень; нежелание ставить цели; сомнения.

Способность анализировать мысли, переживания, чувства

+ Появляется возможность понять себя, осознать себя; повышается интерес к музыке и творчеству как способу самовыражения.

– Могут посещать грустные мысли и возникать чувство одиночества; чрезмерная рефлексия может проявиться как самокопание.

Отношения со сверстниками / друзьями

+ Дружба становится более доверительной и основывается на ощущении внутреннего сходства и сходства интересов; появляется стремление быть частью группы сверстников.

– Желание быть со сверстниками на одной волне может проявляться в замалчивании своего мнения, игнорировании своих интересов; стремление к подражанию, ведомость, подчинение сверстникам.

Отношения со взрослыми и родителями

+ Стремление к признанию окружающими через выполнение социально одобряемой деятельности; попытки заработать уважение через социально приемлемую деятельность; понимание своих прав и обязанностей; отстаивание своего мнения.

– Конфликты с окружающими как стремление заявить о себе и показать свою точку зрения; протест, упрямство; желание оградить свое пространство от вмешательства взрослых.

Подростковый возраст часто обозначают как кризисный. Но важно помнить, что кризис – это поворотная точка, после которой начинается новый этап; кризис – это позитивное событие, его негативные проявления обусловлены несколькими противоречиями:

– подросток еще не определился со стратегией и в один день (час) может выбирать стратегию поведения «+», в другой – стратегию «—»;

– подросток уже хочет быть взрослым (самоутверждаться, быть самостоятельным, принимать решения, гулять сколько хочет, делать выбор и действовать без ограничений), но еще проявляет детскость (капризничает, скандалит, плачет, боится, не готов отвечать за свои поступки, убирать за собой, ответственно учиться и зарабатывать);

– чтобы отстоять свою взрослость, подросток часто проявляет поведение «назло взрослым», («баба Яга против», «назло бабушке отморожу себе уши» или что-то вроде этого);

– родители видят детскость подростка и стремятся контролировать, заботиться, опекать, давить, боясь, что подросток забросит учебу, попадет в плохую компанию.

В процессе этого противостояния между подростками и родителями часто идет борьба, что может сопровождаться непониманием, обидами (скандалы, хлопанье дверью). Это нор-

мально: так бывает в подростковый период у большинства. Этот путь нужно пройти. В итоге кто-то побеждает – либо подросток отделяется от родителей, начинает вести себя по-взрослому и действительно становится взрослым, либо побеждают взрослые и подростки так и остаются детьми.

Как относиться к тому, что ты сейчас чувствуешь, думаешь, переживаешь? Как сгладить подростковый кризис и стать по-настоящему взрослым? Как отстоять себя и не рассориться с родителями окончательно? Как выбрать плюсы и не уйти в минус, от чего и от кого это зависит?

Конструктор взросления поможет тебе выбрать важное и двигаться в этом направлении. Ежедневно могут возникать разные события, мысли, чувства, но не теряй главной линии, центральной опоры.

Принимай, признавай, что ты взрослеешь, что открываются новые возможности, появляется новый опыт и впереди еще много интересного. Ты строишь самого себя и свою жизнь.



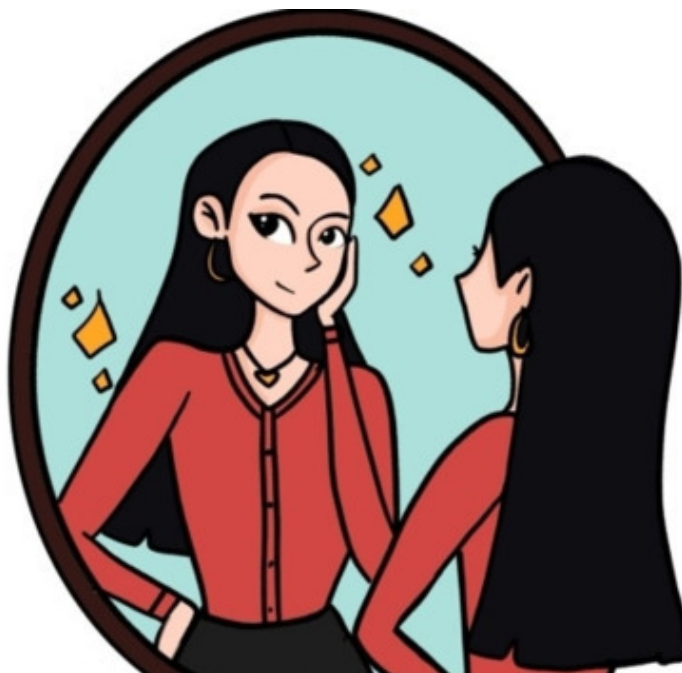
Модуль 1.

Отношения с собой

Факт. По результатам социологического исследования, школьники (от 15 до 18 лет) оценивают свое психологическое состояние на «хорошо» (32—37%) и «удовлетворительно» (24—28%); «неудовлетворительно» чувствуют себя 11—13%. Отлично себя чувствует четверть подростков (22—25%).

Обозначая причины грустного настроения, подростки отмечали недовольство собой / своим внешним видом (47%); проблемы в школе (32%); отсутствие каких-либо возможностей, чтобы достичь желаемого (29%); состояние здоровья (18%); проблемы в отношениях с друзьями (18%); проблемы в отношениях с родителями (18%) (Информационно-аналитический отчет ... 19 с.).

Блок 1.1. Цени себя (самооценка)



Факт. В начале подросткового возраста самооценка у многих снижена. Результаты исследования подростков 11—15 лет показали, что низкий уровень самооценки отмечен у 69% учащихся пятых классов, у 68% учащихся sixth классов и у 51% – седьмых классов. Низкий уровень самоуважения встречается у 78% учащихся sixth классов, 77% – пятых классов и 63% – седьмых классов. В восьмых классах картина несколько меняется. Так, число восьмиклассников, имеющих низкие показатели самооценки, составило 38%; и низкие показатели самоуважения – 48% (Папура, 2011).

Во второй половине подросткового возраста самооценка повышается. В исследованиях выявлено, что среди учеников десятых классов реалистичная (адекватная) самооценка встречается у 52%, завышенная самооценка – у 37%, заниженная (низкая) самооценка – у 11%. Среди учеников одиннадцатых классов реалистичная (адекватная) самооценка выявлена у 73% исследуемых, завышенная самооценка – у 21%, заниженная (низкая) самооценка – у 6% (Прохорова, 2017).

Идея. Самооценка активно развивается в твоём возрасте, который называется подростковым. Как раз сейчас ты начинаешь себя осознавать, думать о своих особенностях, сравнивать их с какими-то критериями. И в результате делаешь вывод, хорошо у тебя все или не очень; это и называется самооценкой.

Проблемы с самооценкой часто встречаются в твоём возрасте, это нормально! Бывает, что самооценка в подростковом возрасте снижается, так как ты осознаёшь не только свои плюсы, но и минусы, и порой именно минусы приковывают твоё внимание. Ты начинаешь быстро меняться, находясь между детством и взрослением. Меняется тело, взгляды, предпочтения в одежде, манера общения и пр. Возникает вопрос: как я выгляжу в глазах окружающих? Каково мое место среди окружающих? Какой я? Если эти вопросы посещают тебя, это замечательно: эти вопросы помогают тебе определиться в мире, занять свою позицию. Сложности, которые возникают на этом пути, решаемы, и мы тебе в этом поможем. Ведь так здорово,

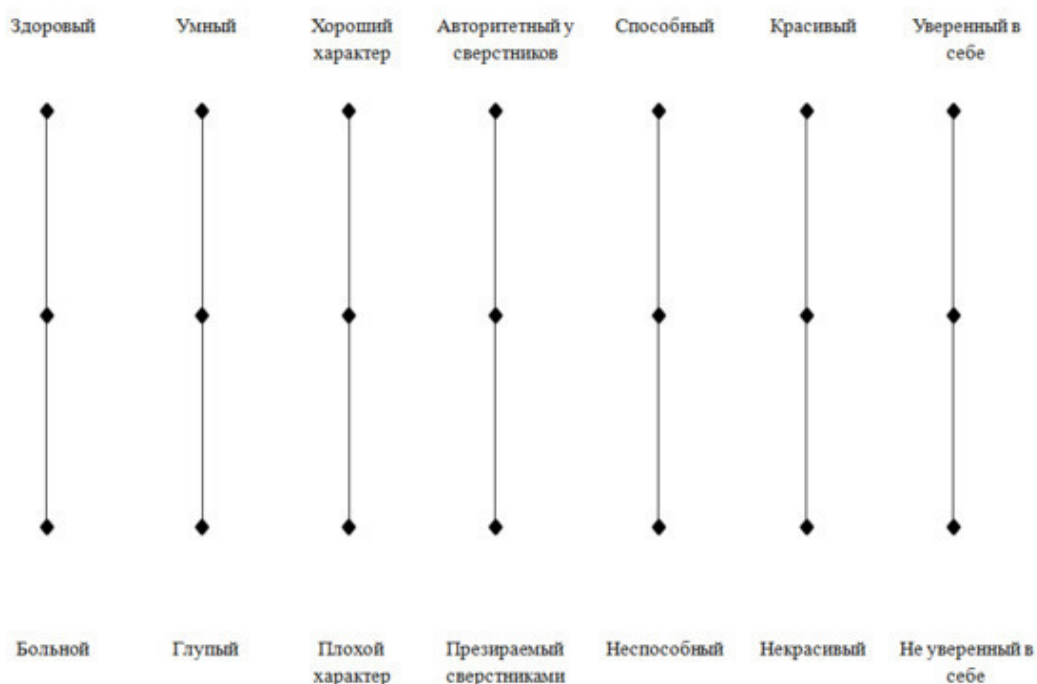
когда ты ценишь себя таким, какой ты есть, принимаешь себя, ставишь высокие, но посильные цели!

Потренируемся?

Тест. Самооценка: какая она у тебя?
(Прихожан, 1988)

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет показывать низкое развитие или отсутствие этого качества, а верхняя – что оно хорошо у тебя развито. Тебе предлагаются семь таких линий. Они обозначают ум, способности, характер, авторитет у сверстников (уважение ребят), умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе, степень значимости в семье.

На каждой линии чертой (—) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества сейчас.



Соедини все отметки между собой.

Посмотри на график. Что получилось?

Чрезмерно высокая линия находится выше верхней стрелки.

Люди с чрезмерно высокой самооценкой уверены в своей ценности и считают, что другие согласны с их восторженной самооценкой.

Это мешает общению, так как критика воспринимается с гневом и недовольством. Не получая восторженного отношения от окружающих, люди с завышенной самооценкой уходят от общения, прерывают отношения. Такой человек просто не замечает своих промахов, винит в возникающих проблемах окружающих. Он замечает несовершенства других и часто

подчеркивает свое превосходство. В результате он может остаться один либо с теми людьми, которые общаются с ним из-за какой-то выгоды.

В учебе человек с завышенной самооценкой ставит очень высокие цели без учета своих способностей и возможностей, при неудаче обвиняет других, обстоятельства, считая их причиной своих неудач. Из-за этого ему сложно развиваться, так как он не готов менять себя, считая, что он и так хорош.

Таким образом, неоправданно высокая самооценка разрушает общение и мешает достигать успехов в деятельности.

Подумай, является ли твоя самооценка *адекватно высокой* или *мешающе высокой*.

Как это сделать: выбери те шкалы, где ты поставил черточку (—) выше верхней стрелки, и приведи доводы, почему она должна находиться именно там. Например: в шкале 2 «Умный / способный» я поставил черточку выше верхней стрелки, так как я хорошо знаю математику, принимал участие в олимпиадах, легко усваиваю новый материал и пр.

Выше верхней стрелки у меня находятся черточки по шкалам:

1. Пример. Умный.

2.

3.

4.

5.

Потому что я / у меня / про меня (перечисли свои достижения / навыки / умения – то, чем ты гордишься по этим шкалам):

1. Пример. Потому что я легко учусь.

2.

3.

4.

5.

Если ты смог объяснить, почему поставил высокий уровень, то твоя самооценка *адекватно высокая*; если ты не можешь объяснить, почему поставил высокий уровень, вероятно, самооценка по этой шкале *завышена*, и она *мешает*. Прочная адекватная самооценка всегда опирается на твои реальные результаты.

Подумай: а что дальше? Напиши, как бы тебе хотелось продвинуться, развиваясь по этим направлениям.

1. Пример. Мне бы хотелось попробовать себя в олимпиаде.

2.

3.

4.

5.

Повышенная самооценка – линия колеблется в пределах верхней стрелки и находится главным образом на ее уровне.

Самооценка в процессе изменения.

Рекомендации: можно поработать над собой, чтобы самооценка стала более адекватной.

Перечисли те шкалы, где показатель достаточно высок:

1. Пример. Здоровье.

2.

3.

4.

5.

Потому что я / у меня / про меня (перечисли свои достижения / навыки / умения – то, чем ты гордишься по этим шкалам):

1. Пример. Я редко болею.

2.

3.

4.

5.

Подумай, что бы еще тебе хотелось сделать в области этих шкал.

1. Пример. Сделать свое тело физически крепким, записаться в спортивную секцию.

2.

3.

4.

5.

Подумай, какие еще сферы ты хотел бы дотянуть до высокого уровня. Это могут быть сферы, которые ты отмечал, или сферы, придуманные самим. Потренируемся?

1. Пример. Уверенность.

2.

3.

4.

5.

Чтобы было больше / выше / лучше... (нужное подчеркни). И это будет выражаться в том, что... (назови, что конкретно тебе хотелось бы повесить / улучшить по шкалам и для чего).

1. Пример. Если я буду уверенным, я смогу реализовать себя и не буду думать о том, что скажут обо мне другие.

2.

3.

4.

5.

Перечисли конкретные шаги, чтобы повесить самооценку в данной сфере до высокого уровня.

Неважно, большие это будут шаги или маленькие, самое главное – действовать, ведь только через действие можно поменяться.

1. Пример. Чтобы стать уверенным, буду больше действовать, пойду в спортивную секцию, выучусь на парикмахера или визажиста.

2.

3.

4.

5.

Адекватная самооценка – линия находится между двумя стрелками.

Человек с адекватной самооценкой воспринимает себя со всеми достоинствами и недостатками: достоинства его радуют, недостатки не вгоняют в уныние. Такой человек обычно спокоен, эмоционально устойчив, уверен в себе.

Человек понимает, что окружающие могут его и хвалить и ругать, и воспринимает это спокойно. Ему легче общаться, так как он выстраивает общение с учетом своих особенностей. Ему проще принять недостатки другого человека. Конфликтные ситуации человек с адекватной самооценкой склонен анализировать и решать.

Человек с адекватной самооценкой ставит цели с учетом своих особенностей, понимая сильные и слабые стороны. С учетом этого он выбирает и профессию. Если у него что-то полу-

чается, он радуется; если не получается – он остается спокойным, старается определить причины неудачи и изменить свои действия, чтобы достичь цели. Его эмоциональный фон ровный, поэтому неудачи он воспринимает как необходимый опыт, предпринимает новые попытки, анализируя и корректируя свою деятельность. Именно так можно достигнуть успеха. Человеку с адекватной самооценкой легче раскрыть свои творческие способности; он умеет радоваться окружающему миру, приспособиться к новым условиям.

Таким образом, адекватная самооценка позволяет успешно учиться и работать, дружить и выстраивать отношения с противоположным полом.

Рекомендации: поддерживай адекватную самооценку. Как это сделать? Хвали себя за то, что ты умеешь, за то, что у тебя получается. Ставь цели, составляй план действий, когда у тебя что-то не получается или ты чувствуешь недостаточный уровень развития.

Пониженная самооценка – линия колеблется в пределах нижней стрелки.

Самооценка находится в процессе изменения.

Рекомендации: нужно поработать над собой, чтобы самооценка стала более высокой.

Упражнения этого модуля – для тебя.

Выраженно низкая (неадекватно низкая) самооценка – линия находится преимущественно ниже нижней стрелки.

При сниженной самооценке любая информация искажается; воспринимается в основном негативная информация. Эта искаженная информация еще более укрепляет негативную самооценку, и возникает замкнутый круг, что заставляет человека ждать в своем социальном окружении в основном негативных реакций. Когда же окружающие хвалят человека, он не принимает похвалы, потому что считает, что на самом деле он не заслужил ее, что он хуже, чем другие о нем думают. Такому человеку трудно общаться, он настороженно воспринимает положительное отношение, остро воспринимает критику в свой адрес, переживает. Слыша смех, думает, что смеются над ним. Зависит от оценок и мнений окружающих людей; в общении с новыми людьми чувствует себя неловким.

Человек с заниженной самооценкой ставит цели ниже своих возможностей, очень легкие, чтобы гарантированно получить успех. Если что-то не получается, переживает и долго не может ничего делать. Если что-то получается, он считает это случайностью. Человек с заниженной самооценкой часто застенчив, уходит в мечты от реальности.

Это отражается на эмоциональном фоне: такой человек тревожен, эмоционально нестабилен, боится риска, неуверен в себе. В стрессовых ситуациях он уязвим: излишне сосредоточен на себе, у него возможно неадекватное поведение (эмоциональные срывы, повышенная тревожность и т.д.).

Таким образом, низкая самооценка снижает учебные и профессиональные успехи, мешает выстраивать отношения с противоположным полом; такой человек готов к негативным отношениям.

Рекомендации: повысить самооценку, либо проработав упражнения данного модуля, либо обратившись за консультацией к (школьному) психологу.

Как повысить самооценку?

Перечисли те шкалы, где показатель снижен:

1. Пример. Способности.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Возможно, ты слишком сконцентрирован на неудачах и не замечаешь позитива. Подумай, наверняка в этой сфере были и достижения. Вспомни, что ты когда-нибудь делал в этой сфере или действительно можешь сделать, когда у тебя получалось, когда тебя хвалили – пусть даже за самый незначительный, как тебе может показаться, поступок.

Перечисли:

1. Пример. Сделал стул на уроках труда лучше двух одноклассников (или испекла печенье, которое похвалила мама).

2.

3.

4.

5.

Идея. Если ты не можешь вспомнить ничего положительного из этой сферы, запомни одну важную вещь: то, что сейчас ты не видишь плюсов, это не навсегда. Твое тело, характер, навыки – это не застывшие характеристики. Человек постоянно изменяется, развивается, и всё, что сейчас не устраивает, не подходит, не нравится, можно исправить; то, что нравится, устраивает, помогает, можно усилить и опираться на это.

Потренируемся?

Упражнение. Конструируем самооценку

Подумай, что можно сделать, чтобы поднять черту повыше. Мы верим, что любая черта, привычка, навык могут быть развиты настолько, насколько тебе надо. Уровень любой деятельности может быть достигнут за счет того, что помогающие навыки и качества разовьются; надо только подумать.

Что у тебя должно появиться, что повысит самооценку? Для этого перечисли, что в каждой категории хотелось бы изменить.

Пример 1

Стать каким? Стать более уверенным.

Приведи свой пример.

В чем конкретно это будет выражаться? Могу высказывать свое мнение. Могу отказывать, если мне не хочется чего-то делать. Не буду долго сомневаться, принимая решения. Буду более свободным в своих планах и мечтах.

Приведи свой пример.

Где можно этому научиться? Кто может помочь? Потренироваться с друзьями высказывать свою позицию. Потренироваться перед зеркалом. Работать со школьным психологом. Прослушать обучающий подкаст от специалистов. Потренироваться, выполняя упражнения конструктора.

Приведи свой пример.

Какие шаги нужно предпринять? Если что-то в разговоре с друзьями мне не понравится, сказать «нет». Записаться в спортивную секцию. Узнать, как попасть к школьному психологу. Встать перед зеркалом и потренировать позу уверенности.

Приведи свой пример.

Когда реально этого достичь? Завтра, когда буду общаться на перемене в школе. Сегодня репетировать перед зеркалом. Сегодня вечером поговорить с родителями про секцию. Выбрать и послушать обучающий подкаст.

Приведи свой пример.

Пример 2. Стать каким? Стильно выглядеть.

Приведи свой пример.

В чем конкретно это будет выражаться? Правильно подобранные одежда и обувь. Прическа, которая украшает. Современные аксессуары.

Приведи свой пример.

Где можно этому научиться? Кто может помочь? Почитать о модных тенденциях. Парикмахер может посоветовать. Родители могут отвести к парикмахеру, в магазин. Родители, старшие братья, сестры могут помочь разобрать гардероб.

Приведи свой пример.

Какие шаги нужно предпринять? Обсудить с родителями поход к парикмахеру, в магазин. Сделать какой-нибудь аксессуар своими руками. Разобрать свой гардероб, посмотреть, как можно сочетать имеющиеся вещи.

Приведи свой пример.

Когда реально этого достичь? Сегодня.

Приведи свой пример.

Какие чувства у тебя вызывает полученный результат? (Если возникли негативные чувства, их можно проработать в модуле 3 «Эмоции и состояния»).

Идея. Самооценка – это всегда сравнение себя с чем-то или кем-то. Очень важно, с кем или с чем ты себя сравниваешь! От того, какой критерий для сравнения ты выбираешь, твоя самооценка будет повышаться или понижаться.

Часто люди выбирают неподходящий критерий, и из-за этого самооценка становится неадекватной – понижается или чрезмерно завышается.

Неподходящие критерии для самооценки:

- идеал;
- другие люди (конкретный человек);
- внешние критерии.

В сравнении с идеалом мы всегда будем оценивать себя очень низко. До идеала очень сложно дотянуться, чаще – невозможно. Всегда будет чувство, что мы недотягиваем. Если, не учитывая своих сил, тянуться к идеалу, можно заработать невроз (нервное расстройство). На основе идеала нужно ставить цели («хочу достичь» – так правильно; про это в модуле 4), а не строить самооценку («я не соответствую идеалу, значит я плохой» – так неправильно).

Сравнивая себя с другими, мы тоже можем ошибаться. Если вокруг нас люди слабее нас, мы можем переоценить себя, если вокруг нас сильные люди – то недооценить себя. Будучи лучшим среди худших, легко стать худшим среди лучших, и самооценка резко снизится. Будучи худшим среди лучших, легко найти себе плохую компанию, чтобы выглядеть круто. Если тебя кто-то, например родители или учителя, сравнивает с идеалом или просто с другими, помни, что взрослые не всегда всё знают, может быть, они не разбираются в психологии развития и не всегда всё делают правильно. Выбирай правильные критерии для сравнения.

Внешние критерии самооценки, такие как, например, обладание телефоном, машиной, модной одеждой, занимаемая должность или что-то подобное, тоже используют многие люди. Есть айфон, статусная машина и должность с высокой зарплатой – и человек чувствует себя уверенным, сильным, умным, то есть оценивает себя высоко. Это неплохо: чтобы повысить свою самооценку, человек работает и получает должность, зарабатывает на хорошую машину. Однако в жизни бывают всякие случаи, например внезапный экономический кризис, локдаун, внезапная болезнь; эти ситуации могут лишить должности, машины и многого другого. И если самооценка человека опиралась только на эти внешние критерии, человек впадает в уныние, у него резко снижаются самооценка и уверенность.

А твоя самооценка опирается на внешние факторы?

Потренируемся?

Тест. На что опирается твоя самооценка?

Прочитай утверждения, отметь в каждом пункте то, которое подходит к тебе в наибольшей степени.

1. А. У тебя успехи в учебе, высокие оценки, мнение учителей о тебе всегда на высоте, и поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если учителя о тебе и твоих способностях не очень хорошего мнения.

В. Неудачи в учебе, плохие оценки; учителя невысокого мнения о тебе; именно из-за этого ты не веришь в себя.

2. А. Есть творческие таланты, способность рисовать, петь, танцевать или что-то в этом роде, поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если не умеешь ни рисовать, ни петь, ни играть на сцене.

В. Рисуешь каракули, поешь плохо, поэтому ты не веришь в себя.

3. А. Ты принадлежишь к группе (например, к группе сильных твоего класса, или к группе школьных активистов, или еще к какой-либо группе), поэтому уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если ты одиночка.

В. Тебя не принимают одноклассники, сторонятся, может даже троллят, поэтому ты не веришь в себя.

4. А. Известность / статус «знаменитости» (твоя фотография на Доске почета, ты «свой» среди самой известной в школе группы), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если тебя не узнали одноклассники.

В. Тебя никто не замечает; бывает, что учителя или другие дети забывают твое имя; поэтому ты не веришь в себя.

5. А. Семья, родители хвалят тебя, восхищаются тобой, поэтому ты уверен в себе; очень ждешь похвалы, от нее повышается настроение.

Б. Уверен в себе, что бы ни говорили близкие и родители.

В. Родители постоянно недовольны тобой («руки не из того места растут», «тебя ждет темное будущее» и т.п.), поэтому ты не веришь в себя.

6. А. У тебя развиты умственные способности (легко учишься, все понимаешь быстро), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если получил низкую отметку.

В. Все сложно дается, нужно зубрить; когда получаешь низкие отметки – не веришь в себя.

7. А. У тебя привлекательная внешность / хорошая физическая форма (нет прыщей на лице, рост и вес соответствуют идеалу, красивое спортивное тело и пр.), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если с твоим телом что-то не так (нос, рост, вес, ноги, еще что-то).

В. Физические недостатки / инвалидность (то, что ты считаешь физическими недостатками, или объективный недостаток), поэтому ты не веришь в себя.

8. А. У тебя есть стабильные и положительные отношения (с партнером, одноклассниками, с важным для тебя человеком, с родителями или кем-то еще), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если было расставание с другом / подругой.

В. Близится разрыв с партнером, расставание с родителями или с другими важными для тебя людьми, и именно из-за этого ты не веришь в себя.

9. А. У тебя популярность в обществе, в компании, развиты коммуникативные навыки (способность легко общаться, быть центром компании), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе, даже если не можешь пошутить в компании и быть в центре.

В. Тебе сложно шутить в компании и вообще ты стесняешься, именно из-за этого ты не веришь в себя.

10. А. У тебя высокий социальный статус и хорошее финансовое положение (телефон новой модели, модная одежда, семья материально обеспечена), поэтому ты уверен в себе.

Б. Уверен в себе независимо от обладания модными вещами (телефон, одежда) и наличия денег.

В. У тебя старая модель телефона, одежда не самая модная; в твоей семье, возможно, мало денег; поэтому ты не веришь в себя.

Если ты отметил много позиций из «А» или «В» (считай, сколько всего; все равно оба этих варианта неверны), твоя самооценка связана с этими критериями, а значит, она неустойчива. Ведь, получается, твои эмоции, самочувствие и уверенность зависят не от тебя самого, а от чего-то внешнего: похвалили – самооценка высокая, поругали – самооценка низкая. Но мало ли в каком настроении находятся окружающие. Так и раскачивается твоя самооценка. Помни: слишком сильная опора на эти внешние критерии в случае их потери может привести к сильным негативным переживаниям, к снижению самооценки и уверенности (Бранч, Уиллсон, 2020).

Оптимальный вариант – серединка (вариант «Б»), когда твое настроение не зависит от этих сфер; что бы ни случилось – ты доволен и веришь в себя. Похвалили тебя – хорошо, не похвалили – ты и сам себя похвалишь.

Выбирай *правильный* критерий для самооценки, который станет источником твоего развития.

Правильным критерием самооценки является твой предыдущий уровень. Например, вчера не умел играть на гитаре – сегодня выучил аккорды. Вчера выучил аккорды – сегодня мелодию. Вчера умел играть на гитаре одну мелодию, сегодня – две.

Внешние критерии будут добавлять тебе мотивации, а не окажутся единственными опорами.

Становись сам себе опорой!

Потренируемся?

Упражнение. История одного качества

Выбери какое-нибудь одно свое качество / умение / способность, которое вызывает у тебя гордость. Если бы тебе предложили описать себя, как бы ты закончил предложение: «Я умею / могу...» (например, подтянуться 15 раз, сшить игрушку или что-то еще)? Запиши его ниже:

Пример. Сейчас я могу отлично писать в тетради.

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Вспомни, пять – семь лет назад ты так же хорошо это делал? Или что-то не получалось?

Пример. Несколько лет назад я еле-еле писал крючки в тетради.

Выдели цветом, если этот вывод про тебя: «Я реально продвинулся; я могу становиться лучше, если тренируюсь».

Подумай, в чем ты еще продвинулся. Запиши.

Пример. Я могу легко складывать и вычитать в уме, хотя до школы этого не умел.

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Сейчас я могу...

Наблюдай свое развитие со стороны. При самооценке опирайся на свой предыдущий уровень.

Идея. Иногда тебе может показаться, что достижения – это про что-то большое (как говорят: «Он достиг выдающихся результатов»). Но на самом деле всё очень условно. Кроме того, большие достижения складываются из маленьких шагов. Самый простой пример: ты родился, наверное, около 50 сантиметров, а сейчас, вероятно, уже около 160 сантиметров или больше. Это случилось не вдруг: были и 60 сантиметров, и 80... Так и с нашими достижениями: не бывает большого результата без маленьких шагов.

Потренируемся?

Упражнение. Маленькие шаги, или Я сегодня не такой, как вчера

Подмечай маленькие удачи, то, как они продвигают тебя к чему-то, что станет возможным.

Что ты сделал, чтобы это стало возможным?

Пример. Что сегодня получилось чуть лучше, чем вчера? Что порадовало? Сегодня у меня получилось испечь блины.

Приведи свой пример.

Благодаря каким качествам это стало возможным? (Если сложно сформулировать, смотри Приложение.) Настойчивость, усердие, аккуратность, решительность, стремление к новому опыту и развитию.

Приведи свой пример.

Благодаря каким действиям, умениям это получилось? (Если сложно сформулировать, смотри Приложение.) Я умею готовить другие блюда (опыт приготовления еды); нашел более простой рецепт (умение сравнивать и выбирать); я понаблюдал за мамой и сделал так же (наблюдательность, точное и четкое копирование действий).

Приведи свой пример.

Идея. Когда ты родился, сомнение в твоей привлекательности или способностях не родилось вместе с тобой. Вероятно, эти сомнения появились позже, когда ты вырос: ты поверил чужому мнению, преобладающим в обществе нормам и заострил внимание на своем несоответствии этим нормам. Эта необдуманная вера пробудила в тебе неподходящие мысли и переживания.

Помни, что проблема в проблеме, а не в человеке. Проблема в том, что у тебя не получается математика, а не в том, что ты плохой.

Важно помнить, что с тобой всё в порядке. Ты хороший, просто у тебя не получается математика.

Потренируемся?

Упражнение. Проблема в проблеме, а не в человеке

Опиши ситуацию, которую ты считаешь проблемой в своей жизни, и отдели ее от себя.

Например, проблема: я трус, боюсь спать в темноте. Отделенная от человека проблема: часто у меня возникает страх спать без света.

Ты не трус, но при выключенном свете появляется страх. Ты не боишься собак, но боишься темноты. Ты в норме, но в некоторых ситуациях появляется страх, который оказывает на тебя влияние. Вот с этим страхом и нужно работать.

Страх не всегда был в твоей жизни. Он когда-то появился впервые, он не всегда был с тобой. Он не все 24 часа в сутки вертится поблизости: когда-то он слабее, когда-то его влияние на тебя усиливается.

Запиши свой вариант ниже.

Пример. Проблема: я плохой человек, завидую тем, кто может себе позволить купить больше, чем я.

Приведи свой пример.

Отдели проблему от себя. Зависть появляется, когда я не могу получить того же, что и другой. Она влияет на мои отношения с окружающими.

Приведи свой пример.

Вспомни, когда проблеме не удавалось захватить тебя. Опиши этот случай. Что ты делал? Как это у тебя получилось? Иногда появляется радость за других: например, порадовался за друга, когда он получил «4» по ВПР. Зависти не было, потому что сам могу написать на такую отметку.

Приведи свой пример.

Что ты делаешь, чтобы противостоять проблеме? (Ищешь варианты, как с ней справиться; заставляешь себя игнорировать проблему; обращаешься за советом и пр.) Пытаюсь понять, почему зависть появляется в моей жизни. Спрашиваю знакомого, как он получил то, чему я завидую, или наблюдаю за ним, за тем, как у него это получается.

Приведи свой пример.

Каковы твои намерения относительно этой проблемы? Какие отношения с ней ты хотел бы установить? Какие навыки тебе могут в этом помочь? Я не хочу, чтобы зависть портила мое настроение и мои отношения с другими. Я хочу зависть превращать в задачу. Научиться самому зарабатывать, и тогда я сам смогу покупать все, что захочу.

Приведи свой пример.

Притча. Ученик проходил длительное обучение у мастера. Вроде бы у него неплохо получалось усваивать знания, он был силен и ловок в единоборствах, но он не чувствовал покоя и умиротворения.

Ученик пришел к мастеру и спросил:

– Учитель, я выслушиваю твои рекомендации, прилежно выполняю упражнения и запоминаю теорию, но мне беспокойно, некомфортно. Я не знаю, чем буду заниматься, – наверное, потому что у меня нет мудрости. Научи меня мудрости!

– Мудрости невозможно научить, тем более в одночасье. Помни, что ты действительно легко пойдешь по жизни, если будешь искать ответы на вопросы внутри себя.

– Учитель, поясни, пожалуйста.

– Не давай людям права оценивать тебя: для чего ты хорош, а для чего не годишься. Не они должны решать, что принесет тебе счастье.

Учитель помолчал и продолжал:

– Я замечаю, как ты мечешься, как сомневаешься. Ты болезненно реагируешь на оценки других людей. Если у тебя что-то и получается, то дуновение ветра всё унесет. Чужие слова – это просто ветер; мудрого и внутренне сильного человека не сломят ни ветер, ни ураган, такой человек не дает урагану власти. Слова и оценки не имеют физической силы, но они могут разрушить наше нутро. Поэтому начни с того, что эти ветер или ураган просто тебя не касаются. Не позволяй другим решать, каков ты, иначе ты никогда не обретишь себя и не станешь мудрым.

Блок 1.2. Принимай себя (комплексы)



Факт. Принятие себя – это способность сознавать себя таким, каков есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, наоборот, самообожания. В психологии рассматривается как одна из основных характеристик зрелой, состоявшейся личности; повышает внутреннее спокойствие, стрессоустойчивость, позволяет строить гармоничные отношения, карьеру, легче преодолевать жизненные сложности. Самопринятие предполагает доверие к себе, к своим чувствам, своим особенностям.

Идея. Каждый человек уникален. Он – как целый оркестр: этот оркестр может играть прекрасную музыку, а может – какофонию, всё зависит от дирижера. Дирижер – это ты.

Потренируемся?

Упражнение. Если бы я был...

Я слышал: как-то раз один король отправился в свой сад и обнаружил там умирающие деревья, кустарники и цветы.

Дуб сказал, что умирает потому, что не может стать сосной. Повернувшись к сосне, король увидел, что она упала, потому что у нее не получилось произвести виноград, как это делает лоза. А лоза погибла потому, что не могла цвести, как роза.

Король нашел одно-единственное растение, которое цвело и радовалось, как всегда, – незабудку. На свой вопрос король получил ответ: «Я принимаю как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, ты посадил незабудку; если бы ты пожелал дуб, лозу или розу, ты бы их и посадил. Вот я и подумала, что могу быть только сама собой. И я постараюсь быть такой, насколько смогу».

Ты здесь потому, что бытию ты нужен таким, какой ты есть. Иначе здесь был бы кто-нибудь другой. Ты представляешь собой нечто важное, незаменимое; ты такой, какой ты есть.

Приняв себя таким, какой он есть, человек чувствует себя счастливым и без всякого повода.

Сосредоточься на своих ощущениях, посмотри вовнутрь себя и подумай:

– если бы ты был растением – что за растение это было бы?

Пример. Береза.

Твой ответ:...

Опиши сильные и слабые стороны этого растения.

Пример. Береза гибкая, стройная, податливая, мягкая, может сломаться.

Твой ответ:...

– если бы ты был животным – что за животное это было бы?

Пример. Заяц.

Твой ответ:...

Опиши сильные и слабые качества этого животного.

Пример. Заяц ловкий, хитрый, немного трусливый.

Твой ответ:...

Закон психологии. Когда ты описываешь вещь или человека, на самом деле ты называешь качества, которые есть у тебя. Возможно, ты их не осознаёшь или обманываешь себя, считая, что этих качеств у тебя нет.

Но закон есть закон. Описывая растение и животное, ты на самом деле описывал себя и перечислил качества, которые у тебя есть.

Посмотри внимательно на свои записи и примени эти качества к себе.

Отметь знаком «+» качества, которые тебе понравились в твоём описании, чем ты гордишься, что тебя радует. Как это тебе помогает?

Отметь знаком «—» то, что ты хочешь исправить, над чем поработать. Что тебе принесет работа над этим «—»?

И еще подумай: а этот «—» – всегда минус? Или в каких-то ситуациях он тебе помогает?

Идея. У каждого человека есть желание быть идеальным, хорошим или чуть лучше, чем сейчас. Иногда кажется, что другие люди лучше, умнее, сильнее, что кто-то может когда-нибудь стать идеальным.

На самом деле в каждом человеке есть минусы. Если собрать все минусы, можно назвать эту часть себя Тенью.

Большинство людей пытаются свою Тень задавить, не любят ее, презируют.

На самом деле подавлять, игнорировать Тень – абсолютно неверное решение. Кому понравится, когда его игнорируют или давят? И есть *правило*: чем сильнее мы подавляем Тень (то, что нам в себе не нравится), тем неожиданнее и чаще она проявляется. Вот и Тень переживает, расстраивается или злится и мстит нам за такое отношение – она растет, увеличивается и пытается задавить нашу светлую сторону.

Так что же делать? Во-первых, чтобы понять Тень, нужно изучить закон развития. Во-вторых, нужно помочь Тени вырасти.

Итак, про закон развития.

Если мы хотим вырастить цветок, или дерево, или куст, то нужно потрудиться. Сначала зернышко сажают в землю, туда, где этого зернышка нет, в навоз. И выглядит это всё не очень. И пахнет так же. И руки можно испачкать.

Потом появляются слабые росточки, листики. Всё это может легко погибнуть, требует ежедневного ухода и полива, укрепления.

Только через длительное время ухода и полива появляется бутон. И только потом расцветает цветок и появляются плоды.

И это не только про природу и биологию.

Любой процесс, любое качество, любые начинания и привычки, способности и черты характера развиваются именно так, всегда и у всех одинаково.

Именно так наши качества зарождаются, растут и укрепляются, расцветают в полной мере.

Возьмем, например, трусость, то есть подчинение страху. Про трусость говорят: когда мы чувствуем опасность, появляется страх, и мы сбегает от этого страха.

Трусость противоположна смелости. Смелость – это когда мы чувствуем опасность, появляется страх, но мы действуем, несмотря на этот страх.

Если мы просто будем презирать и ненавидеть себя за трусость, мы не станем смелыми.

Во-первых, нам нужно признать свою трусость и признать, что мы в себе ничего не воспитывали. Хорошие качества, как и полезные овощи и фрукты, сами по себе не растут.

Во-вторых, нам нужно определить, что мы хотим в себе воспитать (определить, что мы будем сажать).

Потом посадить в навоз, то есть начать делать, преодолевая дискомфорт. Это будет неприятно, и этот момент самый сложный. Иди через этот дискомфорт. Так делают все.

Сначала будет не получаться или получаться не очень; будет казаться, что ты выглядишь глупо, что всё это без толку. Это всё по плану, это закон развития. На этом этапе нужно просто принять, что будет некомфортно, и начать делать. Делать как можно чаще. Сначала листочки слабые и стебель сгибается от каждого дуновения.

Чем чаще будешь делать, тем больше будет опыта, понимания, как делать. Прими решение: сделать это сто раз. Не меньше. Пока не сделаешь, не отступай. Делай через силу.

И в определенный момент ты поймешь, что начало получаться. Что ты понимаешь, как себя вести, чувствуешь смелость. Что ты получаешь результат!

Итак, *не нравится – не грусти, а меняй!* Давай потренируемся определять направление развития: какие качества и привычки помогли бы тебе в жизни?

Потренируемся?

Упражнение. Ревизия

Чтобы понять, над чем нужно работать и что в себе развивать, нужно периодически проводить анализ своих качеств, способностей и сторон. Ты можешь воспользоваться списком качеств, навыков и умений в Приложении.

Низкий уровень развития моих качеств, умений, способностей

Пример. Обязательность. Я почти всегда опаздываю.

Приведи свой пример.

Средний уровень развития моих качеств, умений, способностей

Пример. Доброта. Я часто делаю добро, но иногда все-таки могу сделать другому человеку не очень хорошее.

Приведи свой пример.

Высокий уровень развития моих качеств, умений, способностей

Пример. Чистоплотность. У меня всегда чистая одежда и чисто в комнате.

Приведи свой пример.

Чтобы легче было выполнить это упражнение, можно сделать «звонок другу» – послать хорошим друзьям или родителям сообщение, например такое: «Привет, думаю разобраться в себе и понять, что у меня лучше всего получается, а над чем надо работать. Если не сложно, напиши, пожалуйста, три моих качества и способности, которые у меня лучше всего развиты, и три моих негативных качества и способности, над чем стоит работать». Разошли этот текст минимум десяти знакомым и проанализируй их ответы.

Почему нужно опросить многих людей? Потому что взгляд одного человека может быть необъективным, мнение большинства более объективно. Хотя бывает, что и большинство ошибается.

Подумай о минусах (можно взять их из упражнения «Ревизия»), запиши их и придумай, что ты хочешь взамен. Чем конкретнее ты напишешь, тем легче тебе будет работать над собой.

Минус: трусость.

Приведи свой пример.

В каких ситуациях проявляется? В ответе у доски или с собаками.

Приведи свой пример.

Что хочу взамен? Смелость.

Приведи свой пример.

Вспомни ситуации, где ты был смелым (хоть чуть-чуть). Я сплю без света, смело даю отпор обидчикам.

Приведи свой пример.

Где буду тренироваться? На уроках географии и истории, где я более уверен; с соседом, у которого есть собака.

Приведи свой пример.

Как же развивать эти качества? Делать много раз то, что проявляет это качество.

Например, ты боишься отвечать у доски, поэтому нужно каждый день просить учителя, с которым тебе комфортно, по предмету, в котором ты разбираешься, вызывать тебя к доске. Наберешься опыта – добавь другие предметы и других учителей. Или с собаками: боишься собак – сначала общайся с собаками через их владельцев, потом сам в компании хозяина. Потом появится смелость в общении с собаками.

Кстати, ты же помнишь, что качество становится выраженным не сразу? Оно должно пройти становление и развитие. Очень важно видеть даже маленькие сдвиги и рост.

Идея. Когда ты начинаешь что-то делать, у тебя не всегда может получаться с первого раза. Первый блин, как говорится, комом. Может не получаться долго. Часто ошибки сильно расстраивают, однако они неизбежны. Следует их принять и использовать себе на пользу.

Да, именно ошибки могут стать факторами успеха.

Потренируемся?

Упражнение. Ошибки – факторы успеха

На ошибки можно реагировать по-разному: эмоционально (расстройство, разочарование, злость на себя или других) или прагматически (опираться на них и становиться лучше и сильнее). Дело не в ошибках – дело в реакциях на ошибки.

Неправильная реакция на ошибку запускает чувство вины. Стыд и вина снижают самооценку и уверенность, поэтому важно выработать правильную реакцию на свои ошибки. Смотри модуль 3, блок «Трансформируй стыд и вину», рисунок «Что делать с обидой» (обратись к модулю 3, блоку 3.3).

Давай потренируемся реагировать на ошибки развитием и усилием. Вспомни, пожалуйста, и запиши недавние ошибки или неудачи. И переформулируй эти неудачи в правило на будущее или на выполнимую задачу.

Ошибки / неудачи

Пример. Меня обрызгала машина.

Приведи свой пример.

Задачи / правила на будущее

Правило: в следующий раз после дождя буду стоять дальше от проезжей части.

Приведи свой пример.

Подумай и напиши, как изменились твои эмоции, какие появились мысли после того, как ты ошибки переформулировал в задачи. Можно ли еще более конкретизировать, уточнить правила и задачи?

Наши минусы – повод не для грусти, а для того, чтобы что-то переосмыслить в себе, начать над собой работать.

Идея. Можно посмотреть на свои недостатки с другой стороны: не нравится – не значит плохо.

Потренируемся?

Упражнение. Не нравится – не значит плохо

Выпиши качества, которые тебе не нравятся в себе, мешают. Подумай, каково их важное значение. Например, ты вспыльчив, но эта вспыльчивость позволяет защитить свои границы; страх позволяет избегать угрожающих ситуаций и объектов. Таким образом, не вспыльчивость и страх мешают тебе, а ты с ними не договорился о первенстве: ты должен управлять ими, а не они – тобой.

Пропиши так для каждого качества, которое не нравится.

Качество, которое не нравится. Пример. Вспыльчивость.

Приведи свой пример.

Каково его значение (что оно делает возможным)? Позволяет мне отстаивать себя.

Приведи свой пример.

В каких отношениях с ним ты хотел бы находиться? Спокойно говорить и делать то, что считаю нужным.

Приведи свой пример.

Вспомни, когда у тебя получилось сделать или поступить так. (Если тебе этого хотелось, значит, ты знаешь, что это тебе подходит.) Так у меня получается только с близкими друзьями.

Приведи свой пример.

Идея. Ты живешь в социальном мире среди других людей, связан с ними разнообразными отношениями. С кем-то ты дружишь, с кем-то просто в хороших отношениях, кого-то ты выделяешь особенно. Но не только ты это делаешь: другие люди смотрят на тебя и как-то к тебе относятся. Предлагаем тебе сейчас подумать о тех людях, которые помогают тебе, поддерживают тебя, были с тобой рядом, выделяют тебя среди других, любят тебя.

Потренируемся?

Упражнение. Любящие глаза

Выбери человека, который, как ты считаешь, любит тебя, хорошо к тебе относится, помогает (поддерживает тебя, верит в тебя). Это может быть и не один человек – может, два, три. Это человек (люди) из твоего настоящего окружения или из прошлого.

Назови этого человека (этих людей):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Напиши, что этот человек или эти люди в тебе видят, что говорят о тебе, чем восхищаются.

Выпиши эти качества и характеристики.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Подумай, как повлияет на твои действия, если ты будешь помнить о том, что ты обладатель таких качеств.

Качество, которое видит во мне любящий человек. Добрый.

Приведи свой пример.

В чем сила этого качества (что оно делает возможным)? Общаться с людьми, люди тянутся ко мне.

Приведи свой пример.

Как можно использовать это качество в своей жизни? Можно создавать отношения с разными людьми и потом просить у них помощи для себя.

Приведи свой пример.

Идея. Если в голове все равно звучит голос внутреннего критика, который снижает настроение и вызывает апатию, после чего не хочется ничего делать, не обязательно его слушать; можно немного его потроллить.

Потренируемся?

Упражнение. Мультипликационный персонаж

Иногда мы что-то делаем, а потом включается голос, который говорит, что ты неправильно сделал, нужно делать иначе. Попробуй провести следующий эксперимент.

Вспомни какую-нибудь негативную мысль о себе, которая критикует тебя. Отметь, как отреагировало твое тело на эту мысль, какие эмоции ты испытываешь при этом.

Подумай о мультипликационном персонаже (Крош или Ньюша, Леди Баг или Бразник, Дональд Дак, Чип или Вжик). Закрой глаза и попробуй воспроизвести осуждающую мысль в твоей голове голосом выбранного героя. Отметь, как изменились твои мысли, твои эмоции, что ты стал чувствовать.

Думаем, что беспокойство начнет снижаться.

Идея. Если тебе не хватает тепла и поддержки от других – друзей, родителей, – ты сам можешь стать для себя источником тепла и поддержки. Это надежнее: ты рядом с собой всегда. И ничего не просишь взамен.

Потренируемся?

Упражнение. Сам себе взрослый

Помедитируй. Закрой глаза и представь себя взрослым. Представь, каким ты будешь: каков твой рост, какая прическа, во что ты одет? Ты изменишься, станешь более сильным, уверенным в себе, спокойным, мудрым.

И представь себя маленьким, неуверенным, слабым. Наверняка такая часть иногда бывает в тебе. Тоже представь, как этот малыш выглядит, во что одет, какая у него прическа. И самое главное: ощути, как ты маленький боишься.

После этого попробуй представить, как ты взрослый подходишь к себе маленькому и берешь его за руку. Уверенность, сила, спокойствие от тебя взрослого медленно перетекает к тебе маленькому. Тебе маленькому, конечно, страшно, но когда рядом ты взрослый, наверняка становится спокойнее.

Напиши, как изменилось твое внутреннее состояние после этого упражнения.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Выполняй это упражнение всякий раз, когда тебе нужна поддержка.

Блок 1.3. Верь в себя (уверенность)



Факт. Результаты исследования, в котором приняли участие 200 школьников пятых – восьмых классов (11—15 лет), показали: наибольшее количество неуверенных в себе подростков в пятых и шестых классах – 73 и 74% соответственно. В седьмых классах это число немного ниже – 62%. В восьмых классах не превышает и 38%, что значительно ниже процентов, наблюдаемых в пятых – седьмых классах. Наибольший процент уверенных в себе подростков наблюдается в восьмых классах; в остальных классах этот процент значительно ниже. В восьмых классах число уверенных в себе подростков составило 62%, в седьмых классах – 38%, в шестых – 26% и в пятых – 27% (Папура, 2011).

Идея. Уверенность связана с верой в себя, в свои возможности. Уверенность проявляется в действиях. Жизненные цели и важные проблемы решаются с опорой на веру в себя. Самоуверенность и неуверенность – это полярные характеристики, препятствующие росту, развитию и активным действиям человека. Уверенность человека в себе тесно связана с такими качествами / чертами личности, как самостоятельность, настойчивость, инициативность, трудолюбие, ответственность, организованность.

Уверенность – это вера в то, что ты можешь что-то делать; эта вера присутствует в тебе до того, как ты сделал. Наверняка ты во многих сферах чувствуешь себя уверенно. Если ты думаешь, что это не так, ты просто этого не осознаешь.

Например, подумай сейчас: уверен ли ты в том, что сможешь встать? Думаю, да. Уверен ли ты в том, что сможешь налить себе стакан воды и выпить ее? Можешь ли открыть окно? Осознай, что ты чувствуешь, когда ты проговариваешь то, в чем уверен. Запомни это ощущение, оно должно быть приятным.

Подумай, в чем еще ты уверен (мысленно проговори). Это сфера твоей уверенности. Она большая и основана на твоём опыте.

Откуда берется уверенность? Уверенность берется из твоего опыта, из твоих действий.

Чем больше, чаще и разнообразнее ты действуешь, тем увереннее становишься.

Пример для тех, кто хорошо катается на велосипеде. Вспомни, как ты учился кататься на велосипеде. Вспомни, как катался вначале, как сложно было преодолевать бордюры и ямы. И сравни с тем, как ты катаешься сейчас. Есть разница? Чувствуешь, что можешь неплохо кататься?

Ответ на вопрос: сможешь ли ты прокатиться на одном колесе с педалями? А за руль машины сесть? А катером управлять?

Почувствуй, что внутри тебя возникает уверенность как вера в то, что ты теоретически должен справиться, потому что у тебя есть опыт в похожей деятельности.

Пример для тех, кто умеет готовить. Умеешь печь блины или оладьи? Сможешь приготовить оладьи из кабачков? Рецепт тот же, способ приготовления тот же, только нужно добавить тертые кабачки. А мясо пожарить? Режем на тонкие пластины, напоминающие оладьи; отбиваем специальным молотком и обжариваем с двух сторон (может, чуть дольше, чем оладьи).

Чувствуешь, что внутри появляется уверенность? Эта уверенность основана также на твоём опыте: ты уже делал что-то похожее. Не то же самое, но что-то похожее. Это важно.

Когда тебе нужно сделать новое дело, вспомни, что похожее ты уже делал. Или, может быть, делал отдельные вещи из нового. Вспомни, как у тебя получалось. И отследь свое состояние.

Есть такое правило: чем больше всего ты умеешь делать, тем выше будет твоя уверенность. Осваивай интересные тебе виды деятельности и будь уверен в себе.

Приведем отрывок из книги Ди Снайдера «Курс выживания для подростков» (Снайдер, 1995): «Такого не бывает: проснулся погожим утром – и сразу почувствовал уверенность в себе. Для этого требуется потрудиться. Мне лично помогла музыка – это то дело, которое я умею делать и которое нравится другим. <...>

Очень часто у неуверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами. Если дело обстоит именно так, постарайся увлечься чем-нибудь, и всерьез. Одно из величайших преимуществ юности заключается в том, что у тебя есть время на чепуху, так что играй в рок-группе, вступай в атлетический клуб, заведи себе какое-нибудь хобби. Знаю, что это звучит глупо, но это правда».

Идея. Поза и твои манеры могут тебе помогать чувствовать себя уверенным или мешать. Обрати внимание, как ты ходишь, говоришь.

Потренируемся?

Упражнение. Поза уверенного человека

Порепетируй перед зеркалом. Вспомни персонажа фильма, книги, которого ты считаешь уверенным. Опиши его манеры, взгляд, жесты. Подумай, что из этого ты уже делаешь похоже, а что ты мог бы взять себе на заметку и тоже так делать. Запиши то, что ты сформулировал, в навыки и умения модуля 4, блока 4.1 «Тебе есть чем гордиться (твои опоры и ориентиры)».

Напиши:

Я делаю так же, как и этот персонаж фильма (книги), которого я считаю уверенным:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Я так не делаю, но хотел (а) бы делать:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Идея. Когда ты что-то делаешь, старайся осознавать свои качества, свойства, умения и навыки, которые помогают тебе это делать. Для этого их нужно назвать. Это важно: из этих осознаний будет складываться твое восприятие себя, твоя самооценка. Порой нам бывает проще назвать то, что *не* получается, но сейчас – о том, что у тебя *получается*.

Потренируемся?

Упражнение. Зафиксируй свою уверенность

Инструкция. Вспомни, в каких делах ты чувствуешь себя уверенно. Запиши каждое дело отдельно. Оно может быть даже очень небольшим. Но оно обязательно есть – то дело, выполняя которое ты чувствуешь себя уверенно.

Я делаю (опиши ситуацию). Пример: Я играю на гитаре.

Приведи свой пример.

Какие навыки и умения задействованы в этой деятельности (что тебе помогает справиться с этим делом)? Знание нот, ловкость рук, музыкальный слух, навыки игры на гитаре, самоорганизация, саморегуляция.

Какие качества проявляются в этом деле? (Какой ты, делающий это дело, какие качества помогают тебе быть в этом деле успешным? Если сложно называть качества, обратись к Приложению.) Усидчивость, настойчивость, творчество, целеустремленность, внимательность, стремление к успеху.

Приведи свой пример.

Идея. Аффирмация – один из самых интересных инструментов развития позитивного мышления. Аффирмация – это позитивное и истинное суждение о себе, своих способностях, своей жизни; это мысль, в которую ты действительно веришь. В психологии такие мысли называют установками. Аффирмация – это позитивное утверждение для самовнушения, это способ перепрограммирования подсознания, который работает при условии его использования каждый день в течение длительного времени.

Как только ты понял и осознал силу своей мысли, наступает момент трансформации мысли в слова, слов – в действия, а действия изменяют окружающий мир.

Потренируемся?

Упражнение. Создай аффирмацию для себя

Создаем свою аффирмацию.

1. Подумай, что бы ты хотел в своей жизни: каким стать, что делать, что уметь? Запиши (например, «Стать сильным»).

Вспомни реальную ситуацию, где и когда ты был сильным. Неважно где; может быть, с младшим ребенком или когда помогал маме. Почувствуй эту силу внутри себя. И преврати ее в аффирмацию («Я ощущаю свою силу». Или: «Я сильный»).

2. Формулировка каждой аффирмации должна начинаться со слов «я», «мне», «мое», «я могу», «у меня».

3. Аффирмация должна формулироваться только в настоящем времени, то есть формулируй ее как данность, словно ты этим уже обладаешь, это уже свершилось.

Неправильно: «Я буду смелым».

Правильно: «Я смелый! Я ощущаю смелость каждой клеточкой своего тела».

4. Аффирмации формулируются без частицы «не».

Неправильно: «Я не грущу».

Правильно: «Я радуюсь каждому дню».

5. В аффирмацию надо верить, если не прямо сейчас, то в принципе: то, о чем ты говоришь, возможно в твоей жизни.

Если не веришь, то подумай: почему? Сформулируй теми словами, которые вызовут позитивный отклик.

Запиши, что получилось.

Примеры аффирмаций, можешь выбрать из них (Хей, 2021):

- Я всё могу.
- Сегодня – лучший день в моей жизни.
- У меня есть всё, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас.
- Я осознаю и ощущаю свою силу.
- Мне всегда сопутствует удача.
- У меня всё хорошо, и с каждым днем моя жизнь становится еще лучше.
- Моя жизнь цветет, находясь в полной гармонии.
- В моей жизни всегда всё происходит своевременно и по наилучшему сценарию.
- Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.
- Я смотрю на всё с любовью.
- Мое тело любит быть здоровым.
- Я умею заботиться о себе.
- В моей крови есть жизненная сила.
- Меня любят люди, и я люблю людей.
- Я нахожусь в гармонии с жизнью.
- Я люблю себя.
- Я любимый и желанный ребенок.
- Мои родители гордятся мной.
- Я добрый (ая) и любящий (ая).
- Я всегда здоров (а).
- Я умный (ая) и сообразительный (ая).
- Я талантлив (а) и творчески одарен (а).
- Я самодостаточен (чна).
- Я прощаю себя.
- Мне принадлежит вся жизнь.
- У меня есть право на собственную силу.
- Я готов (а) для исцеления. Я могу простить. У меня всё хорошо.
- Я могу прощать, любить, быть добрым (ой), мягким (ой), и я знаю, что жизнь любит меня.
- Когда я совершаю ошибку, я осознаю, что это только часть процесса обучения.
- Я могу изменить только себя. Я позволяю другим быть самими собой, и я люблю себя за то, кто я есть.
- Я знаю, что могу сотворить чудо в моей жизни.
- Я – уникальная, особенная, творческая личность.
- Я мыслю ясно и с легкостью выражаю себя.
- Мой потенциал безграничен.
- Мои таланты востребованы, мои уникальные способности оценены окружающими.

Для того чтобы аффирмации действительно работали, следует придерживаться некоторых правил: В аффирмацию надо поверить. Ты это сможешь. Аффирмации нужно формулировать, опираясь на реальные ситуации, в которых ты проявлял то или иное качество; если веры нет, то обратись к модулю 1.

- Ежедневно произносить аффирмации утром и вечером.
- Произносить их по несколько раз, например по 10.
- Произносить аффирмации четко и громко, чтобы их слышать.
- Проговаривать аффирмации без эмоций, но прочно входящими в подсознание.

Идея. Если то, что ты делаешь, важно для тебя, это даст тебе силы.

Ценности можно рассматривать как убеждение, что некоторая цель или способ действий предпочтительнее, чем иные. Количество ценностей на самом деле невелико; ценности для всех людей одни, только у каждого они по-разному соотносятся. На основе ценностей мы судим о том, что хорошо, что правильно.

Все ценности можно разделить на ценности-цели (то, к чему надо стремиться в жизни) и ценности-средства (как лучше достигать этих целей, какими способами).

Ценности придают смысл тому, что мы делаем. Они придают нам уверенности в том, что мы делаем.

Потренируемся?

Упражнение. Мои ценности

Обратившись к списку, выбери те ценности, что тебе подходят, те, которыми ты руководишься в своей жизни. Обведи номера этих ценностей.

Список ценностей

Ценности-цели

1. Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни).
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом).
3. Здоровье (физическое и психическое).
4. Интересная работа.
5. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве).
6. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
8. Наличие хороших и верных друзей.
9. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).
10. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).
11. Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей).
12. Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование).
13. Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей).
14. Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках).
15. Счастливая семейная жизнь.
16. Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом).
17. Творчество (возможность творческой деятельности).

18. Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Ценности-средства

1. Аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах.
2. Воспитанность (хорошие манеры).
3. Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания).
4. Жизнерадостность (чувство юмора).
5. Исполнительность (дисциплинированность).
6. Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).
7. Непримируемость к недостаткам в себе и других.
8. Образованность (широта знаний, высокая общая культура).
9. Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово).
10. Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения).
11. Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).
12. Смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов.
13. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).
14. Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения).
15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).
16. Честность (правдивость, искренность).
17. Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).
18. Чуткость (заботливость).

Из тех ценностей, которые ты выбрал, составь пирамиду, где на вершине расположены самые важные для тебя ценности, которыми ты не поступишься, которые для тебя являются ключевыми ориентирами в жизни. Чуть ниже разместить не более пяти важных ценностей, и так далее (смотри на рисунок).

Как бы ты охарактеризовал жизнь человека, который ориентируется на подобные ценности? Придумай название, словно это книга, посвященная человеку с этими ценностями (напиши).

Как бы ты назвал человека с такими ценностями? Он какой? Напиши несколько прилагательных или качеств (если сложно сформулировать качества, обратиться к Приложению).

Что ты делаешь, чтобы эти ценности проявились в твоей жизни?



Схема «Пирамида ценностей»

Ценности. Ценность «Доброта».

Приведи свой пример.

Что я делаю, чтобы ценности проявлялись? Помогаю, поддерживаю родителей и братьев с сестрами, уступаю место старшим в транспорте, участвую в мероприятиях как волонтер, кормлю бездомных кошек.

Приведи свой пример.

Чего я не делаю, чтобы ценности проявлялись? Не оскорбляю окружающих, не смеюсь над недостатками человека, не обижаю слабых.

Приведи свой пример.

Как ты думаешь, какой будет твоя жизнь, если ты будешь следовать этим ценностям? Напиши, какой образ тебе рисуется. Каким станешь ты? Каким будет твое окружение? Чем ты будешь заниматься?

Напиши:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Идея. Забота о себе предполагает понимание себя, внимательное отношение к себе, к своим чувствам, планам, осмысление того, что важно, и регуляцию на этой основе своего поведения и деятельности.

Потренируемся?

Упражнение. Забота о себе

Подумай, вспомни, как родители заботились о тебе, когда ты был маленьким, как они заботятся о тебе сейчас.

Напиши:

- какую заботу проявляют к тебе бабушки, дедушки?
- какую заботу ты получаешь от друзей?
- что еще ты знаешь о том, как можно заботиться о себе?
- если бы ты был своим родителем, другом, бабушкой / дедушкой, как бы ты о себе заботился?

– что ты можешь сделать уже сейчас?

Списки

Предлагаем список дел, которые помогут тебе расслабиться, отвлечься и вернуть ясность мыслей. Ты можешь ориентироваться на эти идеи или добавить собственные проверенные способы позаботиться о себе (Кутузова, 2023).

1. Походить быстрым шагом, желательно на природе.
2. Включить музыку.
3. Потанцевать.
4. Постоять под душем.
5. Сделать дыхательные упражнения (упражнения описаны в модуле 3).
6. Попеть или поорать (тихо или громко, в зависимости от обстановки).
7. Посмотреть на фотографии леса или растений.
8. Включить смешные видео с животными.
9. Попить что-то теплое мелкими глотками.
10. Подержать руки под струей воды.
11. Поплакать.
12. Включить любимый фильм.
13. Помедитировать, сосредотачивая внимание на объектах внешнего мира, называть их и их характеристики.
14. Позаниматься физическими упражнениями, растяжкой или йогой.
15. Обнять себя.
16. Выругаться.
17. Проговорить вслух свои чувства, назвать их.
18. Навести порядок в квартире.
19. Порисовать, выразить эмоции ручкой, карандашом или фломастером.
20. Порвать ненужные бумажки.
21. Съесть что-то полезное.
22. Выпить успокаивающий травяной сбор или чай.
23. Переключиться на любимое увлекающее занятие.
24. Выглянуть в окно, посмотреть вдаль, сменить точку фокуса взгляда.
25. Позвонить подруге или близкому человеку и рассказать, что происходит.
26. Сказать себе: «И это пройдет».
27. Ритмично похлопать себя левой рукой по правой стороне тела, правой рукой – по левой стороне.
28. Размять ладони и пальцы, помассировать ступни и спину.
29. Поменять постельное белье и полежать на свежем и чистом.
30. Побывать с друзьями. О способах поддержки друзей ты сможешь прочитать в модуле 2 (блок 2.3 «Дружи и взаимодействуй на равных (отношения со сверстниками)»). Эти же способы ты можешь использовать по отношению к себе.

Ты гарантированно почувствуешь себя лучше, выполнив хотя бы одну из рекомендаций. Постарайся не откладывать эти способы на удачное время и прибегай к наиболее подходящему в зависимости от обстоятельств.

Притча. Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина. Кувшины свешивались по концам коромысла, лежащего у нее на плече. У одного из них была трещина, в то время как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды. В конце длинного пути от реки к дому кувшин с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину.

В течение двух лет это происходило каждый день: женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды. Целый кувшин был очень горд собой, а кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что он способен на половину того, для чего был сделан.

Спустя два года, которые, казалось, убедили его в собственной непригодности, кувшин с трещиной обратился к женщине:

– Мне стыдно из-за моей трещины, из которой всю дорогу к твоему дому бежит вода.

Женщина усмехнулась:

– Ты заметил, что на твоей стороне дорожки растут цветы, а на стороне другого кувшина – нет? На твоей стороне дорожки я посеяла семена цветов, потому что знала о твоём недостатке. Так что ты поливаешь их каждый день, когда мы идем домой. Два года я могла любоваться этими чудесными цветами и украшать ими свой дом. Если бы ты не был таким, какой ты есть, то этой красоты не было бы.

Подведем итоги

Отношение к себе – это основа, на которой строятся твоё развитие, твои отношения с другими, твоё обучение и последующая жизнь, в том числе профессиональная.

Очень важно научиться ценить себя, принимать себя таким, какой ты есть, позитивно себя оценивать, доверять себе, заботиться о себе, верить в себя и проектировать своё развитие. Принимать себя и ценить себя – это не значит оставлять всё как есть, это значит ставить цели по саморазвитию.

И теперь ты это всё умеешь делать.

Рекомендуем тебе периодически возвращаться к этому модулю, заново осмысливая себя.

Если же работа с этим модулем конструктора тебе далась с трудом и ты все равно чувствуешь себя неуверенным, не принимаешь себя, рекомендуем сходить к (школьному) психологу.

Напиши:

- что понравилось делать?
- чему научился?
- что узнал?
- что захотелось предпринять?



Модуль 2.

Отношения с другими

Блок 2.1. Будь в мире с собой (отношения и я)



Факт. В 2019 году исследователи дали школьникам (от 15 до 18 лет) задание оценить их отношения с разными людьми из своего окружения. Результаты показали, что 13% подростков оценивают отношения с родителями как терпимые; 4% школьников считают их плохими; в то же время 45% считают отношения с родителями отличными, а 37% поставили этим отношениям оценку «хорошо».

Оценивая отношения с учителями, 18% посчитали их отличными, 52% – хорошими, 24% – терпимыми, а 4% – плохими.

Отношения с одноклассниками школьники характеризуют более позитивно: 31% поставили оценку «отлично»; 48% подростков оценили отношения с одноклассниками как хорошие; 16% школьников считают их терпимыми и 3% характеризуют их как плохие. Сходная картина наблюдается и при оценке отношений со сверстниками (Информационно-аналитический отчет ... 19 с.).

Идея. Когда ты осведомлен, как твои индивидуальные особенности проявляются в поведении, ты можешь к этому как-то относиться (нравится / не нравится). Если не нравится то, что обнаружено, ты можешь изменить это так, как тебе хочется. Далее в нескольких упражнениях мы предлагаем тебе познакомиться с собой в контексте твоего положения среди других.

Потренируемся?

Упражнение. Я среди других

В этом упражнении тебе будет предложено несколько заданий. В этих заданиях люди изображены в виде кружков. Читай инструкции, выбирай кружки, которые обозначают тебя и людей из твоего близкого окружения.

Самооценка – ценность себя для самого себя и в сравнении с другим (чем-то или кем-то). Посмотри на строку, где изображено восемь кружков. Каждый кружок обозначает какого-либо человека. Выбери кружок, символизирующий тебя лично; другие кружки будут обозначать близких людей: родителей, друзей, педагогов и т. п.



Закрась свой кружок. Где он? Чем левее отмечен кружок, означающий тебя, тем выше твоя самооценка. Например, если ты закрасил самый левый кружок, то это будет показателем высокой самооценки, а самый правый – показателем низкой самооценки. Как ты помнишь (выше мы об этом писали), наиболее оптимальным является уровень, который будет располагаться ориентировочно на третьем, четвертом или пятом местах (слева направо).

По поводу крайних вариантов стоит подумать.

Если ты закрасил первый кружок, то это показатель очень высокой самооценки. Ее положительные стороны в том, что ты уверен в себе, ты ценишь себя. Ее отрицательные стороны: ты можешь быть нетерпим к критике или, как следствие, эта позиция может препятствовать саморазвитию.

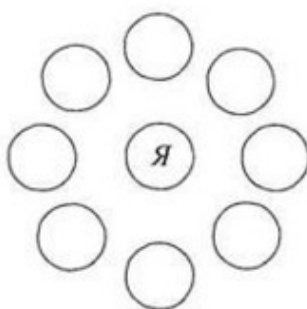
Если ты закрасил последний кружок, то это показатель очень низкой самооценки. Ее положительные стороны в том, что ты считаешь, что многие твои качества, навыки требуют развития, нуждаются в поддержке. Ее отрицательные стороны: тебе может не хватать уверенности для начала дел, для решения интересных творческих задач, и как следствие это может сопровождаться отказом от развития.

Однако помни, что самооценка подвижна, с ней можно работать. Делай упражнения, которые есть в модуле 1 этой книги, и ты заметишь, как она будет меняться.

Сила «я» – это твое положение по отношению к другим.

Перед тобой кружки, расположенные в виде кольца; в центре находится кружок, обозначающий твое «я». Обозначь остальные кружки родными и близкими людьми: папа, мама, брат, сестра, бабушки, дедушки, друзья, педагоги – постарайся обозначить всех людей. Если нужно, дорисуй недостающие кружки.

Люди, которых ты отметил в верхних кружках, воспринимаются как превосходящие тебя. Люди, которые оказались выше «я», могут стать источником силы для тебя, у них можно учиться чему-то, получать ресурсы (упражнение на ресурсы будет в модуле 3 «Эмоции и состояния»). Подумай, чему можно научиться у этих людей.



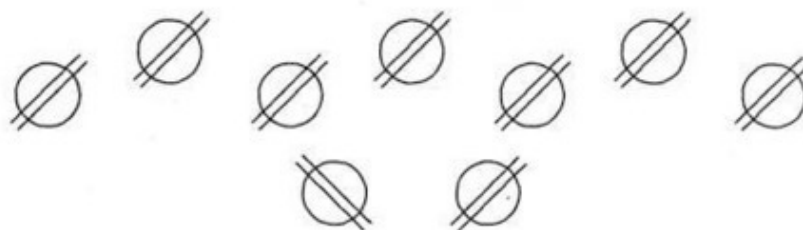
В нижние кружки попали люди, по сравнению с которыми ты чувствуешь себя сильным, а их воспринимаешь как более слабых, младших, они подчинены твоему «я». О них можно заботиться, учить их чему-нибудь. На фоне этого обычно растут самооценка и уверенность. Подумай, как ты можешь проявить свою силу в отношении этих людей.

В боковых кружках помещаются, как правило, люди, равные «я» по силе. С ними отлично дружить, учиться, делать совместные проекты. И от них тоже можно получать поддержку и ресурсы (вспомни об этом, когда будешь выполнять упражнения в модуле 2, блок 2.4. «Ты не один (отношения и одиночество)»).

Индивидуация – восприятие себя похожим либо непохожим на других.

Посмотри на рисунок ниже. Ты видишь верхнюю линию перечеркнутых двумя чертами кружков; под ними расположены еще два кружка.

Определи, какой из этих двух кружков твой, и обведи тот, который тебе более симпатичен – левый или правый.



Если ты выбрал кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой верхних кружков, значит, ты чувствуешь себя похожим на других людей, у тебя есть чувство единства с другими.

Переживаемое сходство с другими людьми является хорошей профилактикой от одиночества. Положительная сторона: ты понимаешь, что есть те, кто думает так же, как ты, или переживает то же, что и ты. Однако бывает, что переживаемое сходство – только для того, чтобы не выделяться, чтобы не быть отвергнутым.

Твое сходство, оно какое? Выбери:

– чтобы не выделяться. Если это твой вариант, то обратись к модулю 1, блоку 1.2 «Принимай себя (комплексы)»;

– чтобы не быть одному. Если это твой вариант, то проработай уверенность в себе (модуль 1, блок 1.3 «Верь в себя (уверенность)» и модуль 2, блок 2.4 «Ты не один (отношения и одиночество)»);

– чтобы найти своих. Если это твой вариант, то это отличный повод: вероятно, среди своих тебе комфортно, хотя нужно понимать, что и среди своих ты отличаешься индивидуальностью.

Если ты выбрал кружок, штриховка которого не совпадает со штриховкой группы кружков, ты чувствуешь, что отличаешься от других. Положительная сторона этого выбора в том, что ты понимаешь свою индивидуальность, свое отличие и готов демонстрировать это. Отрицательная сторона этого выбора может быть в том, что, ощущая себя отличным от других, ты теряешь ощущение сопричастности группе, классу, семье и пр.

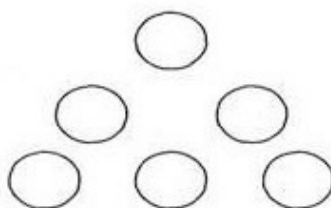
Какова твоя непохожесть? Выбери:

– я понимаю, что я индивидуален, – в этом моя особенность и сила. Если это твой вариант, это отлично! Однако помни, что среди твоих друзей, знакомых и родственников есть те, кто в чем-то похож на тебя; возможно, понимание этого сделает ваши отношения более комфортными и теплыми;

– я не похож на других и чувствую одиночество. Если это твой вариант, то проработай уверенность в себе (модуль 1, блок 1.3 «Верь в себя (уверенность)» и модуль 2, блок 2.4 «Ты не один (отношения и одиночество)»).

Социальная заинтересованность – восприятие себя «частью группы» или «отдельным» от других. Посмотри на кружки, составляющие треугольник; это другие люди. Нарисуй где угодно (вне или внутри треугольника) кружок, означающий тебя.

Если кружок, означающий «я», будет выбран внутри треугольника, значит, ты воспринимаешь себя как часть целого. Восприятие себя частью целого дает тебе ощущение принадлежности группе и позволяет чувствовать себя «среди своих». Положительный момент данного выбора в том, что в трудную минуту ты знаешь, что можешь обратиться за помощью и тебя поддержат. Отрицательный момент может быть в том, что, желая быть в группе, ты можешь отказаться от себя, своих интересов, мнений.



Каково твое сходство?

Если же кружок нарисован вне треугольника, значит, ты ощущаешь себя отдельным от других. Отрицательная сторона данного выбора в том, что в трудные времена надо четко понимать, к кому ты можешь обратиться за помощью и на кого опереться (читай далее про отношения с друзьями и родителями).

Про тебя ли полученный результат? Какие мысли и чувства вызывает у тебя полученный результат? Напиши.

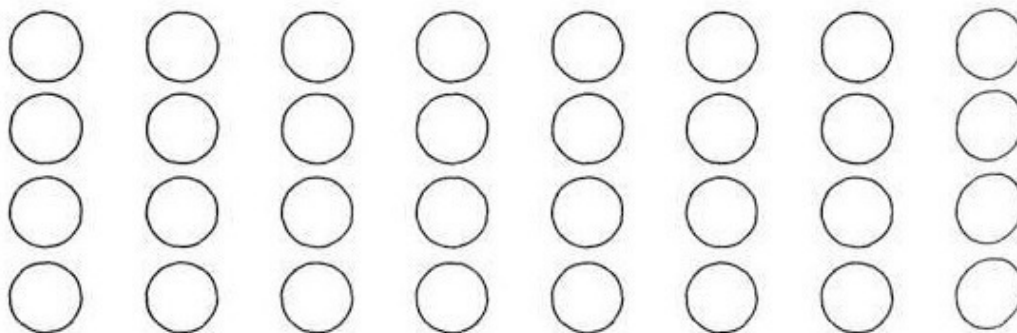
Твоя отделенность от других означает, что:

- ощущаю себя вне группы, и мне хорошо. Если это твой вариант, это отлично!
- ощущаю себя вне группы, но хочется быть в группе. Если это твой вариант, вернись к модулю 2 и поработай над упражнениями, это поможет тебе наладить отношения с другими.

Идентификация – переживание своей похожести на важного для тебя человека (важных, значимых людей).

Вспомни своих близких и важных для тебя людей. В каждом ряду на рисунке первый слева кружок означает кого-либо из родных и близких людей.

Подпиши в каждом ряду первый кружок, обозначь других людей: мать, отец, друг, педагог и т. д.



Теперь в каждом ряду выбери кружок, означающий тебя, напиши: «я».

Чем больше кружков между «я» и другим, тем слабее чувство «мы»; и наоборот: чем ближе кружки «я» и другой, тем сильнее «мы».

Какое у тебя получилось расстояние между кружком «я» и другим человеком?

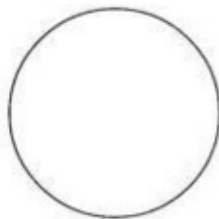
– Нет расстояния. Если это твой вариант, подумай: не тесно ли в таком контакте, не копируешь ли ты этого человека, действительно ли вы настолько похожи? Это похоже на симбиотические отношения (или желание таких отношений с твоей стороны). Несмотря на то что тебе кажется, что в таких отношениях тепло, уютно, комфортно, эти отношения вредят тебе. Такие отношения указывают на твою несамостоятельность, слабость, инфантильность, зависимость от других. Вернись к модулю 1.

– Расстояние в один или два кружка. Если это твой вариант, это оптимальная близость. Тебе легко понять этого человека (его мысли, чувства), а следовательно, понимание, идентификация с другим – это хорошая профилактика конфликтов и обид. Эти люди составляют для тебя опору, на них ты ориентируешься, им подражаешь (даже если не осознаешь этого).

– Расстояние в три кружка и больше. Если это твой вариант, это может создавать зону для непонимания и, возможно, конфликтов (в этом модуле мы уделим внимание теме отношений с другими). Проработай модуль 2; возможно, ваши отношения станут ближе.

Эгоцентричность – сосредоточенность на себе, уверенность, что всё происходит (должно происходить) ради тебя. Эгоцентричность очень сильно влияет на благополучие отношений с другими, чаще всего разрушая их.

Расположи маленький кружок, означающий «я», и кружок, означающий другого (мать, отца, друга, педагога и т.п.), внутри большого круга.



– Если свой кружок располагается ближе к центру, чем кружок другого, это свидетельствует о твоей эгоцентричности. Положительное проявление эгоцентричности в том, что ты заботаешься в первую очередь о своих интересах, свою позицию оцениваешь как верную. При эгоцентризме человек оценивает окружающих людей или события с позиции хорошего или плохого лично для него, оценивает, приносит это ему пользу или нет. Отрицательное проявление в том, что такое положение может приводить к отсутствию внимания к окружающим, к игнорированию их потребностей, к эгоизму и разрушению отношений.

– Если твой кружок и кружок другого находятся примерно одинаково от центра, значит, в отношениях ты ориентируешься не только на себя, но и учиываешь мнения другого. Это позволяет строить гармоничные, счастливые отношения с друзьями и партнерами.

– Если твой кружок дальше от центра, чем кружок другого, ты считаешь, что в твоих отношениях важнее другие люди; ты не просто учиываешь их мнение, но часто отказываешься от своего в пользу другого. Это может привести к сложным отношениям, в которых тебе будет не очень комфортно. Хорошо проработай принятие себя, самооценку и уверенность в модуле 1.

Как тебе полученный результат? Хотелось бы что-то изменить в отношениях с близкими? Напиши.

Блок 2.2. Общайся со взрослыми по-взрослому (отношения со взрослыми)



Договорись с родителями

(Этот блок можно дать почитать родителям.)

Факт. Конфликты бывают у всех. Любые отношения развиваются; изменяются, перестраиваются и отношения детей с родителями. Изменения не проходят гладко, ведь в семье есть уже сложившиеся способы общения и приемы воспитания. По мере взросления тебе хочется, чтобы отношение родителей изменилось, чтобы они признали твое право принимать решения и выбирать, но это не всегда происходит – не потому что родители не хотят, а потому что на изменения требуется время. При поиске новых способов и форм общения могут возникать противоречия, непонимание, ссоры, конфликты.

Согласно исследованиям «ВКонтакте», «Пятницы!» и ResearchMe (2021), меньше половины подростков от 14 до 18 лет считают свои отношения с родителями хорошими. При этом, по мнению 29% опрошенных, контроль родителей ухудшает отношения – появляется больше конфликтов. В итоге 43% подростков не делятся переживаниями с родителями.

Помни, конфликты не имеют знака «+» или «—». Они могут стать началом развития отношений, а могут их разрушить. Хорошие или плохие изменения появляются тогда, когда ты начинаешь оценивать поступки и действия другого, действуешь сам, находясь под влиянием эмоций, выбирая, что сказать, что сделать, – вот тут уже возможен выбор неподходящих способов взаимодействия.

Тест. Насколько глубоко тебя волнует тема отношений с родителями?



Что дальше?

Если ты поставил оценку от 0 до 3 – познакомься с материалом, представленным ниже (информация, которая может повысить качество отношений с родителями).

Если ты поставил оценку от 4 до 6 – не просто прочитай, но внимательно выполняй упражнения. Информация и полученные навыки помогут тебе вести себя с родителями конструктивно, помогут понять их и понять себя в этих отношениях.

Если ты поставил оценку от 7 до 10 – читай, выполняй упражнения. Было бы замечательно, если бы ты обсудил с родителями, что тебя волнует, что тебе хотелось бы. Не замыкайся, разговаривай. В отношениях разговор – единственный способ сделать их лучше, качественнее.

Навигация. Какие эмоции и чувства у тебя вызывают отношения с родителями?

Напиши.

Если, вспоминая об отношениях с родителями, ты отмечаешь тревогу, обиду, чувство вины, стыд, отправься за спокойствием и нормализацией состояния в модуль 3.

Идея. Родители заботятся о своих детях. Забота определяется их любовью и законом, согласно которому родители обеспечивают интересы и потребности ребенка. Следовательно, намерения родителей чаще всего позитивные, а вот форма, которую они выбирают для выражения своих переживаний и намерений, не всегда может быть подходящей для тебя. Бывало ли, что ты пытаешься, например, защитить себя словами, а родители понимают это как грубость с твоей стороны?

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.