ДЖУЛИЯ ГРЕЙТС

Любящая мама и вдохновительница девушек по всему миру

Настольная книга девочки-подростка

от сомнений к внутренней силе

Смелость быть собой

Устойчивость к мнению других

Внутренняя сила

Джулия Грейтс

Настольная книга девочки-подростка. От сомнений к внутренней силе

«Издательские решения»

Грейтс Д.

Настольная книга девочки-подростка. От сомнений
к внутренней силе / Д. Грейтс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-676444-6

Как научиться понимать себя? Где найти уверенность, когда сомневаешься в каждом шаге? Эта настольная книга — поддержка для девочки-подростка, которая ищет себя. От честных историй до практических советов — всё, чтобы пройти путь от внутренней неуверенности к спокойной, устойчивой силе.

ISBN 978-5-00-676444-6

© Грейтс Д.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие от автора 6
Кто я? 7
Любовь к себе 10
Я – не идеальная, и это нормально 13
Здоровые отношения – это забота и уважение 15
Насколько здоровы твои отношения с окружающими? 17
Как найти свои увлечения и развивать таланты 19
Как выстраивать здоровые границы и уважать себя 21
Когда кажется, что все лучше тебя 22
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Настольная книга девочки-подростка
От сомнений к внутренней силе

Джулия Грейтс

© Джулия Грейтс, 2026

ISBN 978-5-0067-6444-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора

Привет!

Если ты открыла эту книгу, значит, ты – девочка, которая растёт, меняется, думает, чувствует, иногда запутывается, а иногда хочет просто, чтобы её поняли. Поверь, ты не одна.

Многое в этом возрасте кажется странным, сложным и непонятным. Вчера всё было нормально, а сегодня – хочется плакать из-за ерунды. Тело меняется, голова полна мыслей, а сердце будто не может определиться – то хочется любить весь мир, то закрыться в комнате и никого не видеть. И это нормально.

Я пишу эту книгу не как взрослая, которая «всё знает» и будет учить тебя жизни. Нет. Я просто хочу быть рядом. Поделиться тем, что когда-то помогло мне. Рассказать, что с тобой всё в порядке. Что ты имеешь право на свои чувства, ошибки, мечты, страхи и странности.

Эта книга – не про то, как стать «идеальной». Она – про то, как быть собой. И не бояться этого.

Листай её в своём ритме. Читай сначала или с конца, пиши заметки на полях, подчеркивай, рисуй. Эта книга – твоя. Как подруга, которая всегда рядом.

С любовью и пониманием,
Джулия Грейтс

Кто я?

И почему это не простой вопрос

Иногда кажется, что все вокруг уже давно поняли, кем они хотят быть. Кто-то – будущий врач, кто-то – звезда в социальных сетях, кто-то идёт на олимпиаду, а кто-то, похоже, уже сейчас знает, как выглядит его «идеальная жизнь». И в такие моменты ты можешь чувствовать себя немного потерянной. Как будто ты одна не разобралась – кто ты вообще такая и куда тебе идти дальше.

Но знаешь что? Это нормально. И даже больше – это абсолютно естественно. Понять себя – это не то, что случается за одну ночь или после одного разговора. Это процесс, в котором мы находим, пробуем, сомневаемся, иногда ошибаемся, и снова ищем.

Когда ты подросток, ты проходишь через очень важный, но непростой этап: ты уже не ребёнок, но ещё не взрослая. Ты формируешься. Внутри всё меняется – и не только тело. Меняется восприятие, вкусы, взгляды. Ты пробуешь себя в разных ролях: то ты весёлая и открытая, то тебе хочется быть в тени. Иногда ты не узнаёшь себя – и это не повод пугаться. Это как раз и есть момент роста.

Мир сейчас давит огромным потоком информации и ожиданий. Соцсети кричат: «Будь особенной!», «Будь продуктивной!», «Будь красивой!», «Будь лучше!». А ты просто хочешь понять – кем быть для себя, а не для кого-то.

Ты – не должна быть «понятной» даже самой себе с первой попытки.

Ты можешь меняться, передумывать, искать, возвращаться назад, снова идти вперёд. Это твой путь. Он не обязан быть прямым или быстрым.

Задавать себе вопросы – это не признак растерянности, а признак ума. Если ты спрашиваешь себя: «Кто я?» – значит, ты уже начала разговор с самой собой. И это очень ценно.

Предлагаю тебе попробовать простое, но важное упражнение. Возьми лист бумаги или открой заметку в телефоне и напиши:

Что мне действительно нравится делать?

Что даёт мне чувство спокойствия?

Когда я чувствую себя «настоящей»?

В чём я хороша, даже если никто это не замечает?

Что я ценю в других людях?

В восьмом классе я училась в обычной школе в Техасе. Я не была особенно популярной. Не носила модную одежду, не красилась, не была уверенной. Мне было сложно общаться – я

боялась сказать что-то не так. А ещё у меня были слишком густые брови и волосы, которые всё время вились и торчали в разные стороны. По тем меркам – вообще катастрофа.

Всё началось с пары шуточек в коридоре. Кто-то назвал меня «кустиком». Кто-то – «кактусом» за мою прическу. Сперва я пыталась игнорировать. Смех, кривые взгляды, подзатыльники в автобусе, сплетни в столовой – всё это происходило медленно, но регулярно. Самое страшное – было ощущение, что ты невидима, что взрослые ничего не замечают, а друзья делают вид, что ничего не происходит, лишь бы не попасть под ту же волну.

Я помню один день особенно чётко. У меня порвался рюкзак, и книги высыпались прямо у входа в школу. Кто-то из тех самых «шутников» пнул одну из тетрадей, и вся толпа просто стояла и смотрела. Никто не подошёл. Я собрала всё сама. Глотая слёзы, сделала вид, что мне всё равно. А внутри хотелось исчезнуть.

Я долго винила себя. Думала, что со мной что-то не так. Что, наверное, я странная, некрасивая, неправильная. Я задавала себе вопрос «Кто я?» – и всегда получала ответ: «Та, с кем никто не хочет дружить».

Но прошло время. И сейчас, оборачиваясь назад, я понимаю: я просто не вписывалась в шаблон, который тогда считался «правильным». И именно это делало меня живой, настоящей. Только тогда я этого не знала.

Те люди, которые когда-то смеялись надо мной, давно исчезли из моей жизни. А я осталась – с собой. Со своим сердцем, с болью, через которую прошла, с сочувствием, которое теперь могу дать другим.

Если ты читаешь это и чувствуешь, что на тебя давят, смеются, изолируют – знай: это не ты плохая. Это они не умеют по-другому. Это их страх, неуверенность, их слабость, замаскированная под силу. Не позволяй им поселиться в твоей голове.

Иногда кажется, что если ты хоть чуть-чуть отличаешься от большинства – всё, ты как будто автоматически становишься мишенью. Слишком высокая? Слишком тихая? Слишком умная? Слишком «странная»? В школьной системе координат всё, что выбивается из нормы, – повод для обсуждения. Как будто у тебя над головой мигает неоновая вывеска: «Смотрите, она другая!»

Запомни это: внимание, которое тебе сейчас дают – пусть даже в форме критики, зависти, осуждения – это не всегда знак, что ты не вписываешься. Иногда это знак, что ты светишь слишком ярко. И кому-то это непривычно. Ты – не слишком. Ты – именно такая, какая нужна этому миру. Пусть даже он пока об этом не знает.

В какой-то момент я начала ненавидеть всё, что во мне отличалось от других. Моё спокойствие – казалось скучным. Моя чувствительность – слабостью. Мои размышления и мечты – глупостью. Я училась прятать себя: говорить короче, не выделяться, смеяться не так громко, одеваться «нормально».

Я просто устала быть тем, на кого постоянно смотрят. Или, наоборот, делают вид, что тебя нет – будто ты настолько «не в формате», что проще тебя игнорировать, чем пытаться понять. И тогда появился он – внутренний критик.

Этот голос сначала звучал тихо. Он говорил: «Ты просто не вписываешься». Потом громче: «Ты некрасивая. Слишком странная. Люди чувствуют это – и потому отталкивают тебя». Я начала верить ему. Писала в дневнике вещи, которые сейчас не могу перечитать без боли. А ведь тогда мне просто нужно было услышать: «С тобой всё в порядке».

Что делать, если ты чувствуешь давление из-за того, что ты «другая»

1. Перестань пытаться влезть в чужие рамки.

Ты не обязана быть удобной, понятной или «нормальной», чтобы тебя приняли. Люди, которые стоят чего-то в твоей жизни, не потребуют, чтобы ты изменилась. Если приходится притворяться, чтобы быть принятой, – это не про дружбу, а про маскарад. А ты имеешь право на жизнь без масок.

2. Замени вопрос «что со мной не так?» на «что во мне ценного, просто ещё не раскрытого?».

Иногда нас отвергают не потому, что мы «плохие», а потому что наше внутреннее богатство пока не понято. Быть сложной, тонкой, глубокой, ранимой – это не минус, а основа будущей силы. Просто эта сила раскроется чуть позже.

3. Найди своё безопасное пространство.

Это может быть один человек, которому ты доверяешь. Это может быть дневник. Книга. Онлайн-сообщество, где тебя понимают. Очень важно, чтобы у тебя было место, где можно быть собой – полностью, без страха осуждения.

4. Не позволяй внешним голосам стать твоим внутренним.

Самое страшное – когда чужие насмешки становятся твоим внутренним голосом. Замечай, когда ты начинаешь говорить с собой чужими словами: «Я странная», «Я не такая», «Со мной что-то не так». Эти мысли не твои.

5. Займись чем-то, что возвращает тебе контакт с собой.

Творчество, музыка, танцы, спорт, чтение, рукоделие – не потому что это «полезно», а потому что это соединяет тебя с твоим внутренним миром. Давление снаружи легче переносится, когда у тебя внутри – якорь.

6. Верь: твоё «другое» – это твой ресурс.

Мир меняется именно благодаря таким, как ты.

Любовь к себе

Не пафос, а необходимость

Фраза «полюби себя» звучит просто, но на практике многие не знают, что с этим делать и почему это важно. Любовь к себе – это не значит постоянно чувствовать себя отлично или быть идеальной во всех сферах. Это не о том, чтобы говорить себе приятные слова и ждать, что всё сразу изменится.

Любовь к себе – это способность принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками. Это значит признавать, что у тебя бывают ошибки, неудачи, усталость и грусть, и при этом относиться к себе с уважением и пониманием. Любить себя не значит игнорировать свои проблемы или притворяться, что всё в порядке, когда на самом деле ты чувствуешь боль или сомнения. Наоборот, это значит признавать свои чувства и потребности и не оставлять себя без поддержки.

Часто мы думаем, что любовь к себе зависит от того, насколько мы успешны, красивы или умны. Но это заблуждение. Если ты будешь ждать, пока станешь «достаточно хорошей», чтобы полюбить себя, это может никогда не случиться. Настоящая любовь к себе начинается с разрешения быть такой, какая ты есть – со всеми сложностями, ошибками и несовершенствами.

Очень важно обратить внимание на то, как ты разговариваешь с собой. Иногда в голове звучит критика, которая может быть жестче, чем слова других людей. Этот внутренний голос не всегда отражает твою реальную ценность. Он может формироваться под влиянием чужих слов, переживаний или страха. Постарайся замечать, когда начинаешь себя критиковать и попробуй изменить этот внутренний диалог. Вместо того чтобы говорить себе «я не справлюсь», скажи «я делаю всё, что могу». Вместо «у меня ничего не получается» скажи «я учусь и стараюсь».

Это не значит, что критика должна полностью исчезнуть. Но с каждым разом её можно ослаблять, давать себе больше поддержки и терпения. Любовь к себе – это процесс, который требует времени. Иногда ты будешь делать шаги вперёд, иногда – назад. Это нормально. Главное – не прекращать заботиться о себе.

Ты заслуживаешь того, чтобы к себе относились с уважением и заботой. И самый важный человек, который может это сделать – ты сама. Не нужно ждать одобрения или разрешения от других. Ты вправе принимать себя такой, какая ты есть, прямо сейчас.

Любовь к себе проявляется не только в больших словах и мыслях. Она выражается в тех маленьких поступках, которые мы делаем каждый день. Это то, как ты заботишься о себе в мелочах, даже если никто этого не видит и не замечает.

Например, ложиться спать вовремя – это акт заботы о себе. Когда ты даёшь своему организму достаточно отдыха, ты поддерживаешь своё здоровье, улучшаешь настроение и помогаешь себе справляться с трудностями. Иногда кажется, что можно пожертвовать сном ради учёбы или общения, но на самом деле именно отдых делает тебя сильнее.

Также любовь к себе – это уделять внимание тому, что ты ешь. Питание влияет не только на тело, но и на настроение и энергию. Иногда хочется съесть что-то вкусное и привычное, но если часто это происходит в ущерб твоему самочувствию, стоит задуматься, что именно ты хочешь дать своему организму. Забота о себе – это слушать, что тебе действительно нужно, а не только поддаваться мгновенным желаниям.

Любовь к себе – это умение сказать «нет», когда что-то идёт вразрез с твоими желаниями или возможностями. Это не значит быть грубой или безразличной к другим, а значит уважать свои границы. Иногда мы слишком стараемся угодить окружающим, забывая про себя. Важно помнить, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость.

Любовь к себе проявляется в умении находить время для того, что приносит радость. Это может быть прогулка, любимое хобби, чтение книги или просто отдых. Такие моменты помогают восстановить силы и укрепить внутренний ресурс.

Любовь к себе – это проснуться утром и позволить себе не спешить сразу. Позволить телу и мыслям прийти в себя, а не прыгать с кровати на бегу.

Это принять душ и почувствовать, как вода смывает усталость и даёт ощущение свежести.

Это выбрать одежду, в которой тебе комфортно, а не только ту, что «в моде» или «одобрена» другими.

Это сделать небольшой перекус, когда чувствуешь голод, а не ждать, пока совсем станет плохо.

Это выпить воды, когда чувствуешь жажду, даже если вокруг много дел.

Это сделать паузу в середине дня, чтобы глубоко вдохнуть и просто остановиться на минуту.

Это выключить телефон на некоторое время, чтобы дать себе отдых от постоянных сообщений и информации.

Это позволить себе сказать «нет» приглашению или просьбе, если тебе действительно не хочется или нет сил.

Это написать в дневник, что тебя беспокоит, чтобы не держать эмоции внутри.

Это позволить себе плакать, если хочется, и не стесняться своих чувств.

Это поблагодарить себя за то, что справилась с трудным днём, даже если результат не идеален.

Это найти время на прогулку, даже если всего 10—15 минут – почувствовать воздух и сменить обстановку.

Это купить или приготовить себе что-то вкусное и полезное, не откладывая заботу о себе «на потом».

Это попросить помощи, если сама не справляешься – не потому что слабая, а потому что ценишь себя достаточно, чтобы поддерживать своё здоровье и настроение.

Это устроить вечер без гаджетов, чтобы дать глазам и мозгу отдых.

Это уделить внимание своему дыханию, особенно если чувствуешь тревогу или напряжение.

Это принимать свои мысли и чувства без осуждения, даже если они кажутся «неправильными» или неудобными.

Это помнить, что каждый день можно начать заново – не нужно винить себя за то, что было вчера.

Когда я была подростком, я очень долго не умела любить себя. Это звучит просто, но на самом деле для меня это было настоящим испытанием. Я часто чувствовала себя усталой, но не разрешала себе отдохнуть. Считается, что если ты не делаешь ничего, значит, ты слабая или недостаточно стараешься. Поэтому я просто игнорировала свои потребности и продолжала двигаться вперёд, как будто меня не касается усталость и боль.

Я не ложилась спать вовремя, потому что думала, что мне нужно делать больше – учиться, быть лучше, не отставать. Я часто пропускала еду, забывала пить воду, потому что казалось, что нет времени на такие «мелочи». Мне казалось, что если я буду заботиться о себе, это значит, что я слабая или ленивая.

Но постепенно я стала замечать, что внутри меня накапливается пустота и тяжесть. Я стала чаще расстраиваться, злиться без причины, чувствовать, что никто меня не понимает. Иногда мне казалось, что я будто растворяюсь в этом мире и становлюсь невидимой. Я боялась, что если позволю себе остановиться, то всё развалится.

Однажды я поняла, что не могу продолжать так дальше. Я устала от постоянной борьбы с собой. Но тогда же я не знала, с чего начать. Мне было страшно признать, что я тоже заслуживаю заботы и отдыха.

Первым шагом стала простая вещь – я решила ложиться спать раньше, хотя бы на полчаса раньше, чем обычно. Это было сложно, потому что казалось, что я теряю время, но я попробовала. И вскоре заметила, что утром мне стало чуть легче вставать, я стала менее раздражительной.

Потом я начала обращать внимание на то, что ем, старалась не пропускать приёмы пищи. Это тоже было маленькое изменение, но оно постепенно помогало мне чувствовать себя лучше.

Я – не идеальная, и это нормально

Очень часто в подростковом возрасте возникает ощущение, что нужно быть идеальной во всём – учиться на отлично, выглядеть определённым образом, быть популярной и никому не показывать свои слабости. Социальные сети, фильмы, даже окружение диктуют свои стандарты и заставляют сравнивать себя с другими. Это создаёт большое давление и порой кажется, что если не соответствуешь этим ожиданиям, значит, с тобой что-то не так. Но на самом деле идеал – это не реальность, а скорее фантазия или образ, который никто не в состоянии полностью воплотить.

Каждый человек уникален и неповторим. У всех есть свои сильные стороны и свои слабости. Никто не идеален, и это нормально. Быть неидеальной – значит быть настоящей, значит жить со всеми своими переживаниями, ошибками и победами. В этом и заключается настоящая сила – в умении принимать себя со всеми своими сторонами, а не стремиться к какому-то недостижимому образу. Когда мы перестаём требовать от себя совершенства, исчезает огромное внутреннее напряжение, появляется больше свободы и уверенности.

Ошибки, неудачи и промахи – это не повод стыдиться или отчаиваться. Наоборот, это те моменты, которые дают возможность учиться и становиться лучше. Никто не рождается идеальным и никто не совершенствуется без ошибок. Когда ты принимаешь свои промахи как часть жизни, становится проще двигаться вперёд и не бояться пробовать новое. Принятие себя с ошибками помогает перестать сравнивать себя с другими и меньше переживать из-за чужих мнений.

Иногда страшно открыться и показать свои слабости, особенно если вокруг много критики или непонимания. Кажется, что если кто-то увидит тебя такой, какая ты есть на самом деле, тебя перестанут любить или уважать. Но настоящие друзья, те люди, которые действительно тебя ценят, принимают тебя вместе с твоими недостатками. Именно они поддерживают в трудные моменты, а не только хвалят за успехи. И самая важная поддержка должна исходить от тебя самой – от твоего умения принимать и заботиться о себе.

Очень важно перестать бояться быть уязвимой. Не нужно притворяться, что всё идеально, если внутри сложно или больно. Позволяя себе быть настоящей, ты даёшь себе шанс получить настоящую поддержку и понять свои чувства. Это не делает тебя слабой – это делает тебя человеком. Научиться открываться, говорить о своих переживаниях и принимать себя – это важная часть взросления и построения здоровых отношений с собой и окружающими.

Идеал – это образ, который создаёт общество и медиа, часто не имеющий ничего общего с реальной жизнью. Эти стандарты очень изменчивы и недостижимы для большинства людей. Твоя ценность не определяется тем, насколько близко ты к этому образу. Ты ценна просто потому, что ты есть. Не нужно подстраиваться под чужие ожидания или пытаться соответствовать чужим стандартам, чтобы заслужить уважение или любовь.

Учиться быть терпимой к себе и своим ошибкам – это один из самых важных навыков, который можно развивать. Это не значит сдаваться или переставать стараться, а значит признавать, что никто не идеален и все мы учимся и растём постепенно. Позволять себе быть несовершенной – это значит снять с себя слишком тяжёлое давление и сделать жизнь более

живой и настоящей. Когда ты принимаешь себя такой, какая ты есть, появляется сила двигаться дальше и создавать свою собственную историю.

Я всегда пыталась быть такой, какой от меня ожидали другие – хорошей ученицей, примерной дочерью, «хорошей» подругой. Мне казалось, что если я хоть немного отклонюсь от этого образа, меня перестанут уважать или любить. Я старалась скрывать свои настоящие чувства, боясь показаться слабой или странной.

Но внутри я часто чувствовала себя одинокой и несчастной. Мне было трудно просить о помощи, потому что казалось, что я должна справляться сама. Когда что-то шло не так – плохая оценка, ссора с друзьями или просто плохое настроение – я считала, что это моя вина и должна исправлять всё сразу. Иногда я даже не позволяла себе отдохнуть, потому что думала, что отдых – это признак слабости.

Однажды на меня накатила сильная усталость и тревога, я не могла перестать думать о том, что я недостаточно хороша. Я чувствовала, как будто весь мир смотрит на меня и ждёт, когда я совершу ошибку. В тот момент я поняла, что так больше продолжаться не может. Мне было страшно признать это, но я решила обратиться за помощью к школьному психологу.

Это было нелегко – впервые открыться кому-то и рассказать о том, что я чувствую. Но разговор помог мне понять, что я не обязана быть идеальной, и что забота о себе – это не слабость, а необходимость. Постепенно я начала позволять себе делать ошибки, отдыхать и не бояться говорить о своих чувствах.

Этот опыт научил меня одному очень важному уроку: ты не должна соответствовать чьим-то ожиданиям, чтобы заслужить любовь и уважение. Ты уже заслуживаешь этого просто потому, что ты есть. Позволить себе быть настоящей – значит дать себе шанс жить по-настоящему.

Здоровые отношения – это забота и уважение

В подростковом возрасте отношения с друзьями, семьёй и окружающими становятся очень важной частью жизни. Иногда кажется, что именно эти отношения определяют, кто ты есть и насколько ты счастлива. Но очень важно понимать, что настоящие, здоровые отношения строятся на взаимном уважении и заботе, а не на постоянных жертвах, давлении или попытках угодить другим, чтобы избежать конфликтов или одиночества.

Здоровые отношения – это когда тебя слушают и слышат. Представь, что ты рассказываешь другу о том, что тебя беспокоит, а он просто перебивает или меняет тему. Такое чувство, что тебя не замечают, может ранить сильнее, чем кажется. Важно, чтобы рядом были люди, которые готовы внимательно выслушать и принять твои мысли и чувства без осуждения. Когда тебя принимают такой, какая ты есть, это даёт ощущение безопасности и поддержки. И наоборот, если твои переживания игнорируют или высмеивают, это может привести к тому, что ты начнёшь сомневаться в себе и бояться открываться.

Забота о других – это, безусловно, хорошо и важно, но она не должна означать, что ты забываешь о себе. Если в отношениях ты всегда отдаёшь, поддерживаешь, помогаешь, а в ответ чувствуешь себя одинокой и никому не нужной, это признак нездоровой ситуации. Например, бывает так, что подруга постоянно обращается к тебе за помощью и поддержкой, но когда ты хочешь поделиться своими чувствами, ей некогда или она меняет тему. Если такое повторяется часто, это вызывает усталость и чувство, что твои усилия не ценят. Важно заметить такие моменты и задуматься, стоит ли вкладывать столько сил в отношения, которые не приносят радости и взаимности.

Настоящая дружба и близкие отношения основаны на балансе. Это значит, что ты поддерживаешь других, но и они поддерживают тебя. Бывают ситуации, когда ты чувствуешь себя уязвимой и нуждаешься в помощи – настоящие друзья заметят это и будут рядом, даже если не всегда знают, как правильно помочь. Такие отношения создают ощущение, что ты не одна, что рядом есть люди, которым можно доверять и которые принимают тебя такой, какая ты есть. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда ты учишься понимать себя и строить свой внутренний мир.

Очень важно уметь устанавливать личные границы – то есть ясно и спокойно говорить «нет», когда что-то причиняет тебе дискомфорт или нарушает твои чувства. Например, если кто-то из друзей постоянно шутит над тобой так, что тебе неприятно, или заставляет делать то, что ты не хочешь, важно уметь сказать, что тебе это не нравится. Установка границ не означает быть грубой или невежливой – это способ уважать себя и своё пространство. Когда ты показываешь, что знаешь свои пределы, окружающие начинают относиться к тебе серьёзнее и с большим уважением. Это помогает сохранить внутренний комфорт и уверенность в себе.

Не бойся просить помощи и поддержки, когда чувствуешь, что тебе тяжело. Многие боятся казаться слабой или обременять других своими проблемами, но на самом деле просить о помощи – это признак силы и зрелости. Например, если в школе тебе сложно с учёбой или тяжело справляться с эмоциями, можно обратиться к учителю, родителям или школьному психологу. Часто честный и открытый разговор меняет ситуацию к лучшему, помогает снять напряжение и найти решение. Люди, которые действительно тебя ценят, будут рады поддержать тебя, если ты открыта и искренна.

Важно помнить, что ты заслуживаешь отношений, в которых тебя уважают и ценят не за успехи или достижения, а просто за то, кто ты есть. И начинать нужно с того, чтобы уважать и ценить себя самой. Когда ты учишься заботиться о себе и понимать свои чувства, ты притягиваешь в свою жизнь людей, которые тоже умеют это делать. Здоровые отношения делают жизнь ярче и дают силы становиться сильнее.

Насколько здоровы твои отношения с окружающими?

Прочитай каждый вопрос и честно ответь, как часто в твоих отношениях с друзьями, семьёй или другими близкими людьми происходит описанное. Используй шкалу:

Всегда
Чаще всего
Иногда
Редко
Никогда

1. Меня слушают и понимают, когда я говорю о своих чувствах или проблемах.

2. Я могу открыто сказать «нет», если мне что-то неприятно или неудобно.

3. В моих отношениях я чувствую поддержку и внимание, а не только обязанности и ожидания.

4. Мои близкие люди уважают мои границы и не заставляют меня делать то, что я не хочу.

5. Я не боюсь просить помощи, когда она мне нужна.

6. Мне не приходится притворяться или скрывать свои настоящие чувства, чтобы быть принятым (ой).

7. Я чувствую, что мои друзья и близкие ценят меня такой, какая я есть, а не только за успехи.

8. В отношениях я стараюсь поддерживать баланс: помогаю другим и получаю помощь в ответ.

9. Я могу спокойно выразить своё мнение, даже если оно отличается от мнения большинства.

10. Мне комфортно проводить время наедине с собой и заботиться о своих потребностях.

Подсчитай, сколько раз ты ответила:

Всегда / Чаще всего – 2 балла
Иногда – 1 балл
Редко / Никогда – 0 баллов

18—20 баллов. Здоровые отношения – твоя сила

Ты умеешь строить отношения, основанные на взаимном уважении и заботе. Тебе комфортно выражать свои чувства, устанавливать границы и просить о помощи. Продолжай так же бережно относиться к себе и окружающим, ты на правильном пути.

12—17 баллов. Есть над чем поработать

В целом у тебя есть здоровые отношения, но иногда ты можешь чувствовать себя неуслышанной или перегруженной. Попробуй обратить внимание на моменты, когда ты боишься сказать «нет» или просить поддержки. Учись устанавливать границы и не бойся быть настоящей.

6—11 баллов. Важно обратить внимание на себя и свои отношения

Возможно, в твоих отношениях не всегда присутствует взаимность и уважение. Ты можешь часто чувствовать давление или некомфортно, скрывая свои настоящие чувства. Это сигнал, что стоит задуматься о том, как строить более здоровые связи и лучше заботиться о себе.

Менее 6 баллов. Сейчас самое время задуматься о себе

Если ты часто чувствуешь себя одинокой, неуслышанной или устаёшь от общения, возможно, твои отношения нуждаются в серьёзных изменениях. Начни с малого: учись говорить о своих чувствах, ставить границы и просить о помощи. Помни, что ты заслуживаешь уважения и поддержки.

Как найти свои увлечения и развивать таланты

В подростковом возрасте очень важно не только учиться и строить отношения, но и находить то, что действительно приносит радость и вдохновение. Увлечения и таланты – это то, что помогает понять себя лучше, раскрыть свои сильные стороны и чувствовать себя живой и полноценной. Но бывает сложно понять, что именно тебе нравится и чем стоит заниматься.

Очень часто в школе и дома мы слышим, что нужно хорошо учиться, готовиться к будущему, выбирать «полезные» занятия. Иногда это давление заставляет забывать о том, что для счастья важна не только польза или успех, но и удовольствие от процесса. Увлечения помогают нам отдыхать от повседневных забот, находить друзей с похожими интересами и развивать творческое мышление.

Чтобы найти свои увлечения, стоит попробовать разные вещи. Это может быть рисование, танцы, спорт, музыка, чтение, волонтёрство или что-то совсем необычное. Не обязательно сразу становиться экспертом – главное дать себе возможность попробовать и понять, что приносит удовольствие. Если что-то не понравилось – это тоже полезный опыт, ведь так ты лучше узнаёшь себя.

Развивая свои таланты, важно не сравнивать себя с другими. Часто кажется, что кто-то умеет лучше, быстрее или красивее. Но сравнения обычно приносят больше тревоги, чем пользы. Лучше сосредоточиться на своём собственном прогрессе, ставить маленькие цели и радоваться каждому достижению. Даже небольшие успехи – это шаг вперёд и повод гордиться собой.

Увлечения могут стать источником вдохновения и уверенности. Когда ты занимаешься тем, что тебе нравится, появляется энергия и мотивация. Это помогает справляться с трудностями, стрессом и даже улучшает настроение. Кроме того, увлечения учат дисциплине и ответственности – ведь чтобы что-то освоить, нужно уделять этому время и внимание.

Важно помнить, что увлечения – это не только способ занять время, но и возможность лучше понять себя, найти своё место в жизни и выразить свои мысли и чувства. Иногда именно через хобби мы начинаем видеть, что нам действительно важно и интересно, и это может помочь в выборе будущей профессии или пути.

Если ты пока не знаешь, чем хочешь заниматься, не переживай. Это нормально, многие подростки находятся в поиске. Главное – будь открыта к новым впечатлениям и не бойся пробовать. Помни, что твои увлечения – это часть твоей уникальности, и они делают тебя особенной.

Когда я впервые выступила перед классом, я была ужасно напугана. Мои руки дрожали, голос едва слышался, и казалось, что всё вокруг смотрит на меня с осуждением. Это было моё первое публичное выступление – рассказ о книге на уроке литературы. После этого я думала, что никогда не захочу снова выходить к доске.

Но прошло немного времени, и однажды я решила попробовать ещё раз – на школьном конкурсе рассказчиков. Я тщательно готовилась, репетировала речь дома перед зеркалом, учи-

лась контролировать дыхание и выражать свои эмоции словами и голосом. Когда наступил день выступления, я всё ещё волновалась, но уже не настолько, чтобы отказаться.

К моему удивлению, мне понравилось. Я почувствовала, как слова оживают, как я могу передать свою историю так, чтобы люди слушали и понимали меня. Это ощущение захватило меня с головой. Я поняла, что публичные выступления – это не только про страх и волнения, а про возможность рассказать свою историю и вдохновить других.

Со временем выступления стали моим хобби. Я участвовала в разных школьных и городских мероприятиях, училась писать тексты и работать с аудиторией. Это помогало мне становиться увереннее и раскрывать свои таланты. Публичные выступления научили меня слушать себя, выражать мысли и не бояться быть собой.

Как выстраивать здоровые границы и уважать себя

В отношениях с друзьями, семьёй или знакомыми очень важно уметь устанавливать свои личные границы. Границы – это то, что показывает другим, что тебе комфортно, а что – нет. Когда ты умеешь говорить о своих чувствах и потребностях, это помогает избежать недоразумений, обид и чувства, что тебя используют или не уважают.

Многие подростки сталкиваются с ситуациями, когда им сложно сказать «нет». Бояться отказать – это нормально, особенно если хочется сохранить дружбу или не расстроить близких. Но важно помнить: говорить «нет» – это не грубо или эгоистично. Это способ заботиться о себе и показывать другим, что ты ценишь свои чувства.

Иногда границы бывают тонкими и не всегда очевидными. Например, тебе может быть неприятно, когда кто-то читает твои сообщения без спроса или заставляет тебя делать то, что тебе не хочется. Или когда друзья постоянно требуют твоего времени, а у тебя просто нет сил или желания. Всё это – моменты, когда важно обозначить границы.

Как это сделать? Начни с простых фраз: «Мне сейчас некомфортно», «Я хочу подумать», «Пожалуйста, уважай моё пространство». Можно объяснить свою позицию спокойно и без обвинений, просто рассказывая, что ты чувствуешь. Например, «Когда ты делаешь так, я чувствую себя плохо, потому что…»

Не всегда окружающие сразу поймут или примут твои границы, и это тоже нормально. Главное – не отказываться от них и не идти на компромисс со своим комфортом ради чужого удобства. Настоящие друзья и близкие будут уважать твоё «нет» и поддерживать тебя.

Выстраивание границ – это навык, который требует практики и времени. Иногда ты будешь сомневаться или бояться сказать правду, но каждый такой шаг помогает стать увереннее и сильнее. Помни, что уважение к себе – это основа любых здоровых отношений.

Когда ты научишься слышать себя и уважать свои потребности, твои отношения станут более честными и искренними. Ты почувствуешь, что контролируешь свою жизнь и делаешь выбор, который действительно приносит тебе радость и спокойствие.

Когда кажется, что все лучше тебя

В мире, где каждый выкладывает лучшие моменты своей жизни в соцсети, легко почувствовать себя хуже всех. У кого-то идеальная кожа, у кого-то модная одежда, у кого-то путешествия, парни, победы. Кажется, что ты одна стоишь на месте, пока все вокруг живут полной жизнью. Это чувство может быть болезненным – будто ты всегда отстаёшь, будто с тобой что-то не так.

Но правда в том, что ты сравниваешь свою внутреннюю жизнь – со всеми её тревогами, страхами и недостатками – с чьей-то внешней картинкой. Ты не знаешь, что чувствует этот человек, чем он жертвует ради красивой фотографии, как он плачет по ночам или с кем боится поссориться. В соцсетях (и даже в реальной жизни) люди чаще показывают то, что хотят показать. И это не ложь – но это не вся правда.

Сравнение может быть полезным, если оно вдохновляет, даёт идеи, поддерживает. Но чаще оно ранит. Ты начинаешь фокусироваться на том, чего у тебя нет, и не замечаешь, что у тебя есть. А ведь у тебя многое есть. И сила, и доброта, и, возможно, умение слушать, чувство юмора, креативность – что-то, что другие видят, даже если ты сама этого пока не замечаешь.

Важно научиться ловить момент, когда ты начинаешь обесценивать себя. Например, ты видишь, как кто-то стал лучшей ученицей месяца, и думаешь: «Я – ничто». Вместо этого попробуй спросить себя: «Что я делаю хорошо? В чём я расту? Где я сегодня была сильной?» Ответы могут быть простыми: «Я помогла младшей сестре с уроками», «Я всё-таки вышла на прогулку, хотя не хотелось», «Я не сдалась, хотя было трудно».

У каждого человека свой темп, своя история и свой путь. Твоё дело – идти своим путём, поддерживать себя на этом пути и радоваться, когда тебе становится чуть легче или спокойнее. И, что особенно важно, – не мерить свою жизнь чужой линейкой.

Когда ты перестаёшь смотреть по сторонам и начинаешь слушать себя, сравнение теряет силу. Ты возвращаешь себе право быть разной: сильной и уязвимой, успешной и ошибающейся, красивой по-своему. Именно это делает тебя настоящей – а значит, достойной любви и принятия.

1. Помни: соцсети – это не реальность

Люди чаще всего показывают в интернете только то, чем хотят похвастаться: красивый свет, улыбки, успех. Ты не видишь их тревоги, комплексы, ссоры, бессонные ночи. Сравнивая себя с этим – ты сравниваешь свою полную картину с чужим отредактированным фрагментом. Это нечестно по отношению к себе.

Попробуй: сделать перерыв от соцсетей хотя бы на 1—2 дня. Посмотри, как изменится твоё настроение и восприятие себя.

2. Сравнение должно вдохновлять, а не унижать

Если, глядя на кого-то, ты думаешь: «Я тоже так хочу – и я смогу», – это здорово. Но если после чужих успехов тебе становится хуже, обидно, грустно – это не помогает, а разрушает. В таких случаях – остановись и верни внимание к себе.

Спроси себя: «Что я могу сделать сегодня, чтобы стать чуть ближе к себе и своей мечте?»

3. Учись замечать, в чём ты уже сильна

У каждого человека есть таланты, даже если они пока не «громкие». Это может быть умение дружить, чувство юмора, наблюдательность, поддержка других, способность сохранять спокойствие. Это всё – ценно. Но важно научиться это признавать.

Практика: каждый вечер записывай 1—2 вещи, которые у тебя сегодня получились. Это помогает переключить внимание с недостатков на реальный рост.

4. Не торопись – у всех разная скорость

Кто-то нашёл своё дело в 13, кто-то – в 30. Кто-то учится быстро, кто-то – медленно, но глубоко. Нет «правильного времени», есть твоё собственное. Ты не обязана «успевать», чтобы быть ценной. Главное – не сдаваться и двигаться в своём темпе.

Полезно помнить: ты – не результат. Ты – процесс. И это нормально.

5. Замени критику на поддержку

Когда ты ловишь себя на мыслях вроде «я хуже», «я не такая», «у меня не получится» – представь, что это говорит не тебе, а твоей подруге. Стала бы ты ей так говорить? Скорее всего – нет. Почему же тогда себе – можно?

Попробуй: отвечать внутреннему голосу словами поддержки. Например:
«Я не идеальна, но я стараюсь – и это уже много».

6. Слушай себя, а не других

Если ты будешь всё время смотреть по сторонам – ты не услышишь себя. А у тебя внутри уже есть ответы: что тебе нравится, что важно, от чего светлее на душе. Научись быть с собой в честном контакте. Остальные пусть идут своим путём.

Упражнение: закрой глаза и задай себе вопрос: «Чего я на самом деле хочу? Не чтобы кто-то гордился – а чтобы мне было спокойно и по-настоящему хорошо?»

Когда мне было 14, я была уверена, что я – «серая мышь». В классе была девочка – Вика, красивая, уверенная, активная. У неё всегда были модные вещи, ровная причёска, и её все любили. Она легко заводила разговоры, а когда смеялась, все будто тянулись к ней. Я же всё время чувствовала себя лишней. Не то чтобы меня кто-то обижал – просто казалось, что я будто «не дотягиваю».

Я смотрела на неё – и сравнивала всё: лицо, одежду, оценки, друзей. После каждого такого сравнения мне хотелось исчезнуть. Я старалась казаться невидимой. Даже на общих фотографиях я старалась стоять сбоку и не выделяться.

Если бы я могла вернуться назад – к той девочке, которая сидела за партой, боялась говорить на уроках и думала, что с ней что-то не так… Я бы просто села рядом. Я бы посмотрела на неё внимательно и сказала:

«Ты хороша. Уже сейчас. Не потом, когда станешь смелее, не когда будешь выглядеть иначе. А прямо сейчас».

Иногда всё, что нужно – это услышать, что ты имеешь право быть собой. Не идеальной, не удобной, а настоящей.

Письмо себе в прошлом

Если бы ты знала, как часто я вспоминаю тебя. Как ты старалась быть «нормальной», чтобы не мешать. Как заглатывала слёзы в ванной, потому что не хотела «быть драматичной». Как ты молчала, даже когда что-то внутри рвалось на свободу. Как ты думала, что нужно заслужить любовь – хорошими оценками, улыбкой, послушанием.

Если бы ты знала, что никому не нужно было твоё совершенство. Что самое ценное в тебе – это то, что ты чувствовала, как жила, как старалась понять этот мир. Даже когда было страшно. Даже когда казалось, что никому нет до тебя дела.

Ты была не слабой – ты была чувствительной. И именно это делало тебя живой.
Ты не была невидимой – ты просто ещё не научилась смотреть на себя с любовью.
Ты не была «не такой» – ты была собой. И этого было достаточно.

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.