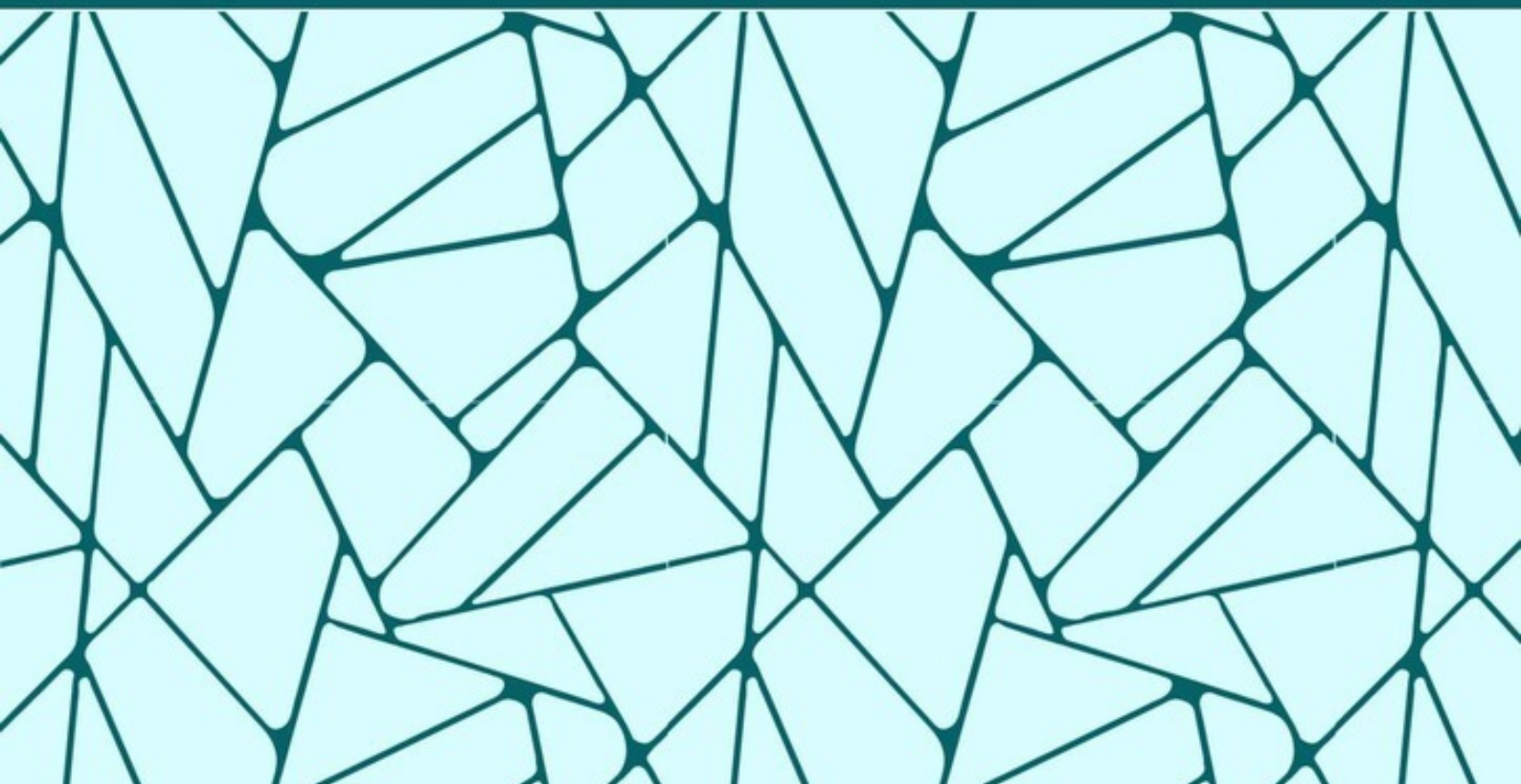


Юлия Май

*Первые шаги:  
Как построить  
свою дорогу*

Пособие для подростков



Юлия Май

**Первые шаги: Как построить свою  
дорогу. Пособие для подростков**

«Издательские решения»

**Май Ю.**

Первые шаги: Как построить свою дорогу. Пособие для подростков  
/ Ю. Май — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-686047-6

«Первые шаги: как построить свою дорогу» — книга о том, как понять себя, выбрать направление и не бояться перемен. Это простое и тёплое пособие для подростков, написанное языком, который понятен, честен и живой. «Путь не нужно знать заранее — его можно построить шаг за шагом»

ISBN 978-5-00-686047-6

© Май Ю.

© Издательские решения

# Первые шаги: Как построить свою дорогу

## Пособие для подростков

**Юлия Май**

© Юлия Май, 2025

ISBN 978-5-0068-6047-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Первые шаги: как построить свою дорогу**

**Пособие для подростков**

**От автора**

Привет!

Меня зовут *Юля*. Когда я была подростком, я часто чувствовала себя «не в своей тарелке»: не знала, кем хочу быть, боялась ошибиться и всё время думала, что должна быть «лучше».

Прошли годы, и теперь я – предприниматель со стажем более двадцати лет. За это время я сменила множество профессий, прошла через успехи, неудачи, переосмысления и начинала заново не один раз.

И знаешь, я поняла главное – каждый этап, даже самый запутанный, чему-то учит.

У меня две дочки-подростка, и, наблюдая за ними, я часто думаю: как здорово было бы иметь книгу, где можно найти ответы простыми словами – без морали и назиданий.

Так родилась эта книга.

Я написала её как разговор – тёплый, честный, местами с юмором.

Чтобы поддержать, объяснить, подсказать, но не учить.

Чтобы напомнить: ты уже достаточно хорош (а).

Просто начни свой путь – шаг за шагом.

С теплом,

**Юлия Май**

\*предприниматель, мама двух подростков, наставник\*

**Об этой книге**

Эта книга – не инструкция, а компас.

Здесь нет готовых рецептов, зато есть инструменты, которые помогут понять себя, выбрать направление, поверить в свои силы и действовать.

Ты узнаешь, как:

– работать с самооценкой и внутренним голосом;

- ставить цели, которые действительно достижимы;
- понимать эмоции и справляться со стрессом;
- управлять временем и не выгорать;
- общаться с родителями и искать наставников;
- обращаться с деньгами и планировать будущее.

Каждая глава – это шаг.

Каждое упражнение – кирпичик в твоей дороге.

Ты можешь идти своим темпом – главное, не стоять на месте.

### **Аннотация**

**«Первые шаги: как построить свою дорогу»** – книга о том, как понять себя, выбрать направление и не бояться перемен.

Это простое и тёплое пособие для подростков, написанное языком, который понятен, честен и живой.

Автор – **Юлия Май**, предприниматель с 20-летним опытом и мама двух дочерей-подростков.

Она знает, что путь к себе не бывает прямым, и делится опытом, который помогает искать ответы без страха ошибок.

### **Благодарности**

Эта книга не родилась бы без людей, которые вдохновляли, поддерживали и помогали идти вперёд.

Спасибо моим дочкам – за честные разговоры, смех, идеи и бесконечные вопросы, из которых выросли целые главы.

Спасибо моему мужу – за любовь и поддержку в любой ситуации, и за веру в меня и в мою силу.

Спасибо всем подросткам, с которыми я общалась – вы научили меня слушать, а не поучать.

Спасибо друзьям и коллегам – за веру, советы и терпение, когда я снова и снова переписывала текст.

Спасибо читателям – за то, что выбрали не останавливаться и искать свой путь.

Каждый, кто открыл эту книгу, – уже сделал первый шаг.

А значит, дорога продолжается.

### **Эпилог**

#### **Твоя дорога только начинается**

**«Чтобы дойти до цели, нужно, прежде всего, идти.»**

– Оноре де Бальзак

Если ты держишь эту книгу в руках (или читаешь её на экране) и дошёл (ла) до этого места —

значит, ты уже сделал (а) **важнейший шаг**: начал (а) **искать себя**.

Эта книга не обещала лёгких ответов.  
Она не давала готовых рецептов, потому что их не существует.  
Но теперь у тебя есть гораздо больше – **понимание, как двигаться**,  
когда не знаешь, куда именно приведёт дорога.

### **Когда кажется, что «все уже всё знают»**

Иногда тебе будет казаться, что другие быстрее, успешнее, увереннее.  
Что они уже нашли своё дело, а ты – ещё нет.  
Но жизнь – это не забег, где важна скорость.  
Жизнь – это путешествие, где важен **свой темп**.

Пусть твои шаги будут небыстрыми,  
но они – **твои**.  
И каждый шаг – уже **победа**.

### **Родители, друзья, наставники**

Они не против тебя – они просто **по-своему волнуются**.  
Родители хотят стабильности, друзья – понимания, учителя – результатов.  
Но все они хотят одного: чтобы ты был (а) **в порядке**.

Говори. Слушай.  
Учись строить мосты, даже когда хочется поставить стены.  
Это труднее, чем спорить, но именно это создаёт доверие.

### **Что теперь у тебя есть**

- \* Умение видеть свои сильные стороны и развивать их.
- \* Навыки работы с эмоциями, стрессом и вниманием.
- \* Знание, как ставить реальные цели и идти к ним шаг за шагом.
- \* Понимание, что неудачи – не конец, а материал для роста.
- \* И самое главное – **осознанность и внутренний компас**,  
который всегда с тобой, даже когда вокруг туман.

### **Когда станет трудно**

Ты можешь уставать. Ошибаться. Сомневаться.  
Но даже тогда твой мозг, твой характер, твоя воля – продолжают расти.

Ошибки не ломают – они учат.  
Страх не враг – он показывает, что ты живёшь и двигаешься.  
А эмоции – не слабость, а сигнал, что тебе не всё равно.

### **Помни:**

**даже в маленьком шаге есть сила,**  
если он сделан осознанно.

Теперь – ты в игре  
Не жди идеального момента.  
Он не придёт – потому что **он уже здесь**.  
Ты – это процесс, не результат.  
Ты растёшь, когда действуешь.

### **Задай себе вопрос:**

«Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы стать на шаг ближе к тому, кем хочу быть?»

Ответ может быть простым:  
прочитать, узнать, написать, попробовать, выспаться.  
Главное – сделать хоть что-то.  
Действие – это лучшая форма уверенности.  
Однажды ты оглянешься и поймёшь:  
всё началось не с идеального плана, а с простого решения —  
**не сдаваться и идти вперёд**.

Пусть у тебя хватит смелости искать,  
терпения учиться и доброты к себе,  
даже когда что-то не получается.

**Ты** – не случайный человек.  
**Ты** – путь, который формируется прямо сейчас.  
Иди. Ошибайся. Учи. Твори.  
И знай — **твоя дорога только начинается**.

## **Глава 1. Самооценка и внутренняя речь: как подружиться с собой**

*«Ты – человек, с которым тебе придётся провести всю жизнь. Стоит научиться разговаривать с ним по-доброму.»*

Что такое самооценка и почему она не фиксирована

Самооценка – это не оценка в журнале. Это внутреннее ощущение: «насколько я ок».  
Она формируется из опыта, мнений других людей, успехов, ошибок и даже случайных фраз вроде «ты всё делаешь не так».

Важно: самооценка – **не что-то постоянное**. Это как уровень батарейки: сегодня 80%, завтра – 40%, потом снова зарядится.

Главное – уметь её подзаряжать и не путать со вседозволенностью.

### **Теория простыми словами**

#### **1. Внутренний голос**

Каждый день мы ведём внутренний диалог. Иногда он поддерживает:

«Я справлюсь, просто попробую ещё раз.»  
А иногда он превращается в тролля:  
«Ты опять всё испортил, зачем вообще старался?»

Хорошая новость: \*этот голос можно перенастроить\*. Он не вшит в тебя навсегда – это просто привычка мышления.

## **2. Психологическая установка «роста»**

Учёные (например, Кэрол Двек) доказали: люди с установкой «роста» верят, что могут развивать способности.

Они воспринимают ошибки как часть обучения, а не доказательство того, что они «плохие».

Противоположность – установка «фиксированности»:

«Я просто не способен на это» или «У меня нет таланта».

На деле талант – это навык + повторение + время.

### **История из жизни** (композитная)

Даня (14 лет) считал себя «тупым по английскому». Он всегда боялся говорить на уроке, потому что однажды кто-то посмеялся над его произношением.

Но летом он случайно наткнулся на YouTube-влог подростка из Англии и стал повторять за ним фразы каждый день по 10 минут.

Через месяц заметил, что понимает речь лучше, чем половина класса.

Через три – его попросили перевести школьную песню.

Он не стал «гением», он просто **перестал считать себя безнадежным**.

### **Практика дня: «Поймай внутреннего критика»**

**Цель:** научиться замечать негативные фразы и заменять их на поддерживающие.

#### **Пошагово:**

1. Возьми лист или записку в телефоне.

2. В течение дня замечай, что говоришь себе при ошибках. Например:

«Я ничего не успеваю»

«Я тупой»

«У меня не получится»

3. Рядом напиши более добрую и реалистичную версию:

«Я не всё успел, но сделал важное»

«Я пока учусь»

«Попробую ещё один способ»

Повторяй это неделю. Замечай, как меняется настроение.

## **Почему это работает**

Мозг реагирует на внутренние фразы почти так же, как на внешние.  
Если постоянно говорить себе «я неудачник», мозг действительно снижает мотивацию.  
Если говорить «я учусь», активируются те же зоны, что и при награде.

Ты сам становишься собственным тренером – не критиком, а наставником.

Мини-тест: как у тебя с самооценкой?

Отметь, какие фразы тебе ближе:

| № | Вариант А | Вариант Б |

| 1 | У меня не получится | Я попробую |

| 2 | Я часто сравниваю себя с другими | Я стараюсь быть лучше себя вчера |

| 3 | Ошибся – значит глупый | Ошибся – значит, учусь |

| 4 | Люди думают, что я странный | У всех есть свои особенности |

| 5 | Я не идеален | И это нормально |

Если чаще выбираешь правые варианты – ты уже движешься в сторону здоровой самооценки.

Если нет – не страшно. Это как мышца: тренируй, и она укрепится.

**Упражнение: «Письмо себе через год»**

**Цель:** увидеть, как ты можешь вырасти, если перестанешь себя занижать.

**Инструкция:**

1. Представь, что прошло 12 месяцев.
2. Напиши письмо себе из будущего:

- Какие привычки ты развил?
- Как относишься к себе?
- Что перестал бояться делать?

3. Начни с фразы: «Привет, я – ты из будущего. Знаешь, ты справился с...»

Положи письмо или отправь самому себе на e-mail с отложенной датой (через год). Это мощный эффект – увидеть, сколько изменится, если не сдаваться.

**Чек-лист:** как подружиться с собой

- Замечаю негативные мысли и заменяю их на конструктивные.
- Перестаю сравнивать себя с другими – сравниваю только с собой «вчерашним».
- Хвалю себя за маленькие шаги.
- Пробую новые вещи, даже если страшно.
- Помню: ошибка – не приговор, а часть обучения.

**Итог главы**

Самооценка – не оценка за жизнь. Это инструмент.  
Она помогает идти вперёд, пробовать новое, искать своё.  
Ты не обязан быть идеальным – достаточно быть честным с собой и давать себе шанс.

## **Глава 2. Цели, мотивация и первый шаг: как перестать откладывать жизнь на потом**

«Мечты работают только если работаешь ты.»  
Почему с целями бывает трудно

Когда взрослые говорят: «Поставь цель!», звучит как будто нужно выбрать профессию на всю жизнь.

Но правда проще: цель – это просто направление, а не приговор.

Есть два распространённых перекоса:

### **1. Слишком общая цель.**

«Хочу быть успешным» – классно, но непонятно, с чего начать.

### **2. Слишком большая цель.**

«Через год куплю квартиру» – и мозг выкидывает это как «нереально».  
Поэтому нужно не просто мечтать, а разбивать мечту на конкретные, достижимые шаги.

### **Немного теории – простыми словами**

#### **1. Как мозг реагирует на цели**

Мозгу важно понимать, что именно делать.

Если сказать «хочу улучшить жизнь», нейроны такие: «эээ, уточни».

Если сказать «буду бегать 10 минут 3 раза в неделю», они активируют дофамин – гормон удовольствия от действия.

Чёткие цели = мозг видит понятный маршрут = больше энергии.

#### **2. Внутренняя и внешняя мотивация**

Внешняя – похвала, оценки, лайки, ожидания родителей. Работает, но недолго.

Внутренняя – когда ты делаешь что-то, потому что тебе интересно или важно. Это топливо надолго.

### **Пример:**

Аня (15 лет) учила гитару, чтобы выложить кавер и собрать лайки. Через месяц устала. Но когда стала учить любимые песни «для себя», продолжала каждый вечер – и реально выросла.

Метод **SMART** – как ставить «умные» цели

**S** – Specific (конкретная): «Сдать ОГЭ по русскому на 4 и выше».

**M** – Measurable (измеримая): «Решаю 3 теста в неделю».

**A** – Achievable (достижимая): не через год стать гением, а постепенно.

**R** – Relevant (важная): зачем тебе это? («Хочу поступить на журналистику»).

**T** – Time-bound (ограниченная по времени): «до 1 июня».

### **Пример SMART-цели:**

«Я улучшу оценку по математике с 3 до 4 за три месяца, решая 5 задач в день и проходя пробный тест раз в неделю.»

### **Практика 1:**

«Разбей мечту на действия»

1. Напиши большую мечту. Например: «Стать иллюстратором».
2. Разбей её на этапы:

- 1 месяц – научиться рисовать лица.
- 3 месяца – сделать 5 работ для портфолио.
- 6 месяцев – разместить их в онлайн-галерее.
3. Каждый этап преврати в **SMART**-цель.

**Результат:** видишь не страшную гору, а лестницу, по которой можно подниматься.

### **Пример из жизни**

Игорь (16 лет) мечтал стать программистом, но откладывал: «слишком сложно».

Он разбил задачу на части:

1. 15 минут Python в день – просто открыть курс.
  2. Через неделю – написать первую игру «угадай число».
  3. Через месяц – показать проект другу.
- Через полгода – первый фриланс-проект за 500 {#}.
- Главный инсайт: маленькие шаги > больших мечт без действий.

### **Практика 2:**

«Мотивационный маяк»

Цель: понять, зачем тебе нужна цель.

1. Напиши свою цель.
2. Спроси себя трижды «зачем»:

Хочу изучить английский.

Зачем? – Чтобы смотреть сериалы без перевода.

Зачем? – Хочу понимать культуру и общаться.

Зачем? – Хочу поступить в зарубежный вуз.

Вот он – твой маяк. Когда мотивация падает, перечитай ответ на последний «зачем».

### **Практика 3:**

#### **«Техника Pomodoro Light»**

(подробную **Pomodoro** разберём в гл. 8, но здесь – короткая версия)

Как работает:

Ставь таймер на 25 минут – делай одно дело без отвлечений.

5 минут – перерыв.

После 4 циклов – большой отдых (20—30 минут).

Это помогает мозгу видеть конец задачи и не выгорать.

#### **Упражнение: «Мой 90-дневный фокус»**

1. Определи одну цель на 3 месяца.
2. Составь 3—4 ключевых результата (KRs):  
Сделаю 12 мини-проектов.  
Прочитаю 2 книги по теме.  
Пройду 1 онлайн-курс.
3. Разбей их на еженедельные шаги.
4. Раз в неделю отмечай: выполнил / в процессе / перенёс.

#### **Чек-лист: чтобы цель сработала**

- Цель конкретная и измеримая.
- Я понимаю, зачем она мне.
- Разбил её на маленькие шаги.
- Отмечаю прогресс (можно смайлами в таблице).
- Позволяю себе корректировать, а не бросать.

#### **Итог главы**

Цель – это не магический камень. Это навигатор, который помогает не стоять на месте. Проблема не в том, что ты «не замотивирован», а в том, что путь кажется слишком длинным.

Разбей его на короткие участки, радуйся каждому шагу – и ты удивишься, как далеко можно пойти.

### **Глава 3. Навыки, которые можно прокачать уже сейчас: как стать версией себя 2.0**

«Навыки – это не врождённые суперсилы, а мышцы. Чем чаще тренируешь, тем сильнее становятся.»

Почему важно развивать навыки уже сейчас

Иногда кажется: «Серьёзные навыки нужны только взрослым».

Но на самом деле, всё, что ты делаешь каждый день – уже тренировка.

Ты общаешься, учишься, решаешь конфликты, находишь лайфхаки – всё это микро-навыки, из которых потом собирается карьера, уверенность и способность решать любые задачи.

## **Теория простыми словами**

### **1. Навыки ≠ предметы в школе**

Школа учит знаниям. Навыки – это \*умение применять знания в реальности.\*

Пример: знать правила русского – одно, а написать классный текст – другое.

### **2. Есть два типа навыков:**

**Hard skills** – технические (работа с Excel, код, рисунок, монтаж видео).

**Soft skills** – универсальные (общение, креатив, тайм-менеджмент, адаптивность).

Их важно развивать параллельно: hard дают результат, soft помогают его донести.

## **Почему начинать нужно сейчас?**

Мозг подростка – в пике пластичности. Это значит, что новые нейронные связи формируются быстрее, чем во взрослом возрасте.

Ты можешь учиться не просто «всё подряд», а построить собственную карту навыков, которая потом выведет тебя на любую профессию.

## **История**

Саша (15 лет) хотел стать журналистом, но думал, что без вуза это невозможно.

Он начал вести небольшой телеграм-канал «Новости нашей школы»: короткие посты, интервью с учителями, смешные заметки.

## **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.