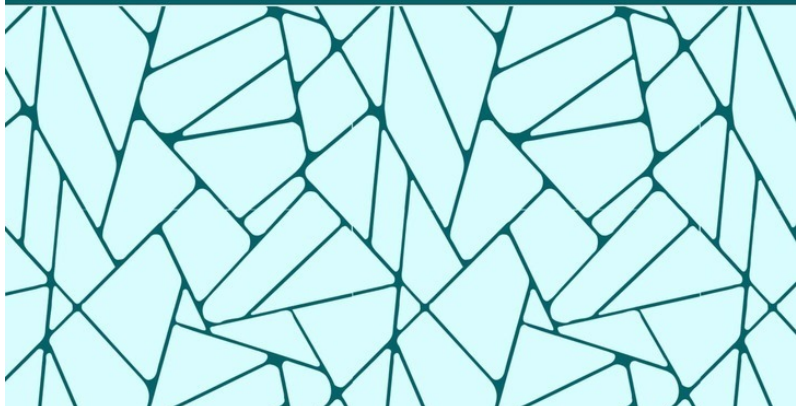


Юлия Май

*Первые шаги:
Как построить
свою дорогу*

Пособие для подростков



Юлия Май
Первые шаги: Как
построить свою дорогу.
Пособие для подростков

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72793345

ISBN 9785006860476

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. «Путь не нужно знать заранее —его можно построить шаг за шагом»

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 реше-
ния —

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 подру- житься с собой

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

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, успе-

хов, 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 до-

казательство 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 безнадёжным**.

Практика дня: «Поймай внутреннего критика»

Цель: научиться замечать негативные фразы и заменять

их на поддерживающие.

Пошагово:

1. Возьми лист или заметку 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 переста-

нешь 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.

– Перестая 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», продолжила 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.