

Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»



Быть собой

*Как повысить
самооценку и стать
уверенным в себе*

Венди Л. Мосс, PhD

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

BEING ME

A kid's guide to boosting confidence and self-esteem

by Wendy L. Moss, PhD



БЫТЬ СОБОЙ

Как повысить самооценку и стать уверенным в себе

Венди Л. Мосс, PhD



**Астана
2018**

УДК 159.9

ББК 88.8

М 77

Венди Л. Мосс

Быть собой. Как повысить самооценку и стать уверенным в себе –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -119 с.

ISBN 978-601-7989-23-1

Многие дети борются с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Книга «Быть собой» помогает детям справиться с повседневными проблемами и укрепить уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Это практическое руководство знакомит детей с инструментами, необходимыми для изучения их сильных сторон, ощущения успеха и уверенности в себе в школе, с друзьями и, что важно, с самими собой. Книга «Быть собой» наполнена примерами из жизни других детей и простыми в использовании советами и упражнениями. Это дает возможность детям почувствовать себя счастливее, безопаснее и увереннее в себе и во всех остальных. Предназначена для подростков в возрасте 8 - 13 лет.

ISBN 978-601-7989-23-1

©Magination Press, 2010

©«Bilim Foundation», 2018

Содержание

ЧАСТЬ 1. УЗНАЙТЕ ОБ УВЕРЕННОСТИ

- Глава 1. Что же такое уверенность? 12
Глава 2. Осторожно, это саботаж! 22

ЧАСТЬ 2. ЭТО ВСЕ О ВАС

- Глава 3. Познайте себя 32
Глава 4. Как преодолевать трудные времена 40
Глава 5. Измените свое мышление 48
Глава 6. Действуйте так, как если бы... 55
Глава 7. Расширьте свою зону комфорта 62
Глава 8. Будьте своим лучшим другом 70
Глава 9. Успевайте в школе 77

ЧАСТЬ 3. ЭТО ВСЕ О ВАС... И О ДРУГИХ ЛЮДЯХ

- Глава 10. Умейте постоять за себя 85
Глава 11. Знакомьтесь с новенькими! 92
Глава 12. Как общаться с мальчиками и девочками 100
Глава 13. Общение с группой ребят 109

Заключение. Продолжайте расти 117

Об авторе 119

Дорогие читатели!

Вам нравится быть собой? У вас достаточно уверенности в себе? Верите ли вы в то, что есть дети, которым вы можете понравиться таким, какой есть, и они захотят проводить с вами время? Если ответ хоть на один из этих вопросов «нет», вам нужно осознать, что вы не одиноки. Существует много детей, может быть, даже в вашей школе, которые хотят быть хоть более уверенными в себе. Когда люди (порой взрослые) недостаточно уверены в себе, им может быть некомфортно пробовать что-то новое, бросать себе вызовы или же постоять за себя. Похоже ли это на вас?

С книгой «Быть собой» у вас появится шанс подумать о том, что уверенность в себе значит для вас самих. Пока вы читаете эту книгу, у вас будет время, чтобы подумать о том, что же заставляет вас чувствовать себя лучше такими, какие вы есть.

Как только вы узнаете, что может заставить вас чувствовать себя лучше, вам станет гораздо легче работать в этом направлении. Когда вы учитесь пробовать что-то новое, вы становитесь увереннее в себе, благодаря риску вы приобретаете новые навыки, пытаетесь подружиться с кем-нибудь или придумывая для себя новые испытания.

Есть много способов для повышения уверенности, но также есть масса способов, чтобы не чувствовать себя уверенно. Вы узнаете несколько способов, которые могут все испортить и саботировать вашу уверенность в себе, а также способы, которые, наоборот, помогут вам стать увереннее.

Менять свое мышление с негативного на позитивное, пытаться действовать уверенно, стать лучшим другом самому себе, а также ставить перед собой достижимые цели — вот лишь некоторые из приемов,

которые будут представлены в этой книге. Также вы узнаете о других детях, которые стали более уверенными в себе.

Нужно сказать, что пока дети делились со мной своими мыслями и опытом, все это оставалось тайным для других людей. Все примеры в этой книге не о каких-нибудь конкретных детях. Наоборот, я сделала выводы из того, что говорили мне дети, и придумала примеры тех же самых ситуаций и проблем, о которых вы можете думать или которые можете испытывать. Я надеюсь, что, делюсь этими примерами, позволю вам отобрать несколько приемов для поднятия своей самооценки и уверенности.

Так как уверенность в себе включает и принятие того, кто вы есть на данный момент, мы поговорим о том, как этого достичь. Также есть вид уверенности, предполагающий ощущение комфорта рядом с другими людьми. Это можно назвать социальной уверенностью в себе. Мы также поговорим о том, как постоять за себя, общаясь с другими детьми; как начать говорить с другими, правилах поведения в группе, а также о том, как взаимодействовать с другими детьми, которые могут не относиться к вам хорошо.

Вы можете надеяться, что, когда вы станете более уверенными в себе, вы всегда будете уверены в своих действиях, во всех ситуациях, а также будете постоянно чувствовать себя счастливыми. Но никто не чувствует себя достаточно уверенным, и никто не счастлив все время. Однако не переставайте надеяться. Все (да, и вы тоже!) могут совершенствовать чувство уверенности в себе, учиться принимать самих себя, быть принятыми другими и начать чувствовать себя счастливыми. Разве не пришло время контролировать себя и то, кем вы являетесь, — точнее, более уверенного себя?



**Итак,
Начнем!**

Ну что, вы готовы начать развивать уверенность в себе? Вы уже сделали первый шаг, прочитав введение к этой книге. Подумайте о том, чтобы попросить родителей или другого взрослого, которому вы доверяете, читать ее вместе с вами. В этой книге раскрываются действительно интересные вопросы, и вам может понадобиться помощь других людей на пути повышения вашей уверенности. Вам вовсе не следует делать это в одиночку!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ

ГЛАВА 1

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ?

Итак, вы хотите стать увереннее. Это прекрасная цель! Однако что же такое уверенность в себе? Многие дети пытаются понять значение этого понятия. А это довольно непросто — повысить уверенность, не зная наверняка, что это такое. В этой главе мы расскажем об уверенности в целом и о том, как сами дети объясняют это чувство.

Как понять, уверен ли в себе человек

Знаете ли вы очень уверенных в себе людей? Закройте глаза на минуту и представьте их. Какие слова вы использовали бы, чтобы описать этих уверенных ребят?

Кто из детей, описанных ниже, кажется вам достаточно уверенным?

- Популярный нападающий в футбольной команде.
- Круглый отличник.
- Троечник, который выиграл несколько конкурсов по рисованию.
- Ученик с хорошими оценками, который добровольно помогает в приюте для животных.
- Ребенок, который учится на пятерки и четверки, имеет двоих близких друзей и любит хип-хоп.

Непросто решить, правда? Это могут быть все эти ребята или вообще никто из них. Так что же такое уверенность? На самом деле, она не определяется тем, что вы делаете. Скорее, она определяется тем, как вы себя чувствуете. Тимур, популярный спортсмен, может казаться очень уверенным в себе, но когда он играет хорошо, то считает, что ему просто везет в игре. Тимур говорит: «Я всегда волнуюсь, что все испорчу на следующем матче, и никто больше не будет любить меня».

В целом понятие уверенности в себе может быть определено одним или сразу всеми способами, описанными далее:

Вы обычно верите в себя и признаете, что имеете право быть тем, кем являетесь.

Вы верите, что можете справиться с трудными ситуациями, используя навыки решения проблем или же попросив о помощи кого-нибудь.

Вы можете смеяться над собой, когда совершаете ошибки, и работаете над их исправлением, не чувствуя себя при этом плохо.

Итак, уверенность в себе не значит, что вы лучше кого-либо, но значит, что вам приятно быть собой. Это также значит, что вам не нужно задевать других людей (физически или словами), чтобы чувствовать



Как бы вы определили уверенность в себе?

Занимаетесь ли вы самобичеванием, когда совершаете ошибку? Говорите ли вы себе, что вы глупый или плохой человек, или же недостаточно хороши?



себя лучше. Уверенные в себе дети могут даже делать комплименты другим людям и при этом чувствовать себя отлично. Также уверенные дети могут признать, что им порой нужна помощь, или что они имеют сильные стороны (умения) и слабые (сферы, где они не являются абсолютными знатоками).

Вам могут понравиться эти способы объяснения уверенности, но вы также можете захотеть остаться при своем собственном определении. На самом деле, здесь нет одного лишь верного ответа. Многие дети включают такие слова как «самооценка», «комфортный» и «счастливый» в свои определения.

Бойтесь совершить ошибку?

Что случается, когда вы очень стараетесь, но при этом совершаете ошибку? И вопрос на миллион долларов: могут ли дети чувствовать себя хорошо, даже если они несовершенно и иногда допускают серьезные ошибки? Что вы об этом думаете?

Что же, люди совершают ошибки. Это факт. Даже самый уверенный в себе человек, вероятно, совершил кучу ошибок. Очень важно — о чем вы, возможно, слышали тысячи раз — учиться на своих ошибках. А самое главное, не упрекать себя за них. Если вам нужно поработать над тем, чтобы делать меньше ошибок, вы можете наслаждаться самим процессом работы над самосовершенствованием (мы расскажем об этом во второй главе).

Маша любила читать и с легкостью читала книги, которые учитель подбирал для учеников, чтобы читать на занятии. Однако когда настала очередь Маши читать вслух, она начала потеть, нервничать и отпросилась в туалет. Она призналась: «Я боялась, что буду выглядеть глупо. Это было бы ужасно, если бы я сделала ошибку. Я не могла рисковать».

Из-за неуверенности Маша не могла показать свои навыки чтения, то, над развитием чего она усердно работала. Марат, напротив, читал на занятии, и, несмотря на то, что знал, как читать слова, произнес одно из них неверно. Один из одноклассников его исправил. Марат сказал: «Я думаю, что это даже весело, что я сделал ошибку в слове. Тем более это не была существенная ошибка. Я не думаю, что это значительно. Ну и что же? Зато я знаю, что никогда не споткнусь на этом слове снова. Так что я доволен собой и тем, что я несовершенен».

Как бы вы справились с этой ситуацией? Если бы Маша чувствовала себя уверенной, то думаете ли вы, что она отнеслась бы к этому случаю по-другому?

Верите ли вы в себя?

У каждого есть что-то, что вызывает трудности, будь то спорт или организационные навыки, какой-то школьный предмет или что-либо еще. Для некоторых детей сложно говорить с другими, заводить друзей, или же они чувствуют себя некомфортно в какой-то ситуации в обществе. Это может быть досадно, что приходится фокусироваться на том, что трудно, и не иметь возможности уделять достаточно времени тому, что вы умеете делать и что делает вас особенной или особенным.



Список Мира

Мира составила список проблем, с которыми она постоянно сталкивалась из-за своего негативного мышления. Вот он:

- ☒ Я забыла о том, что обладаю особенными качествами. Я хорошая, веселая, а еще умею слушать.
- ☒ Я лишь думала о своей самой слабой стороне — о застенчивости.
- ☒ Я однозначно понимала, что не все дети суперобщительные и имеют кучу друзей, но продолжала думать, что была единственной непопулярной в школе.
- ☒ Я даже не пыталась заводить друзей, так как думала, что никому не нравлюсь, так что нет смысла пытаться.
- ☒ Я даже начала думать, что вся моя жизнь бесполезна из-за моей застенчивости.

Мира изменила свое мышление не за один день. Это заняло много времени, чтобы начать верить в себя.

Что вы можете сказать о способах вашего мышления о самих себе, которые могут вызвать проблемы?

Что для вас означает зона комфорта?

Доводилось ли вам когда-нибудь слышать высказывание «быть вне зоны комфорта»? Это означает, что вы делаете что-либо не очень приятное. Когда вы растете и из ребенка превращаетесь в подростка, вы, возможно, замечаете, что порой особенно нелегко проходить через все перемены в этот период. Например, когда вы пробуете что-нибудь новое или пугающее, будь то презентация доклада перед классом, если вы застенчивы, или выставление своей кандидатуры на место в школьном самоуправлении, когда вы новичок в классе.

Перемены и другие новшества могут привести чувство приятного волнения и сделать вашу повседневную жизнь куда более интересной. Но также они могут заставить вас чувствовать себя некомфортно. Оставаться в зоне комфорта безопасно, но вы можете упустить что-нибудь интересное, к чему могут привести перемены и разумный риск.

Аскар всегда не хотел попробовать себя в новом виде спорта или ходить в какие-то секции, потому что думал, что не будет справляться хорошо. Он объяснял это так: «Я боялся, что другие дети будут считать меня жалким. Я этого не хотел».

Аскар поговорил с одним взрослым, который помог ему сфокусироваться на преимуществах и усомниться в реальности своих страхов. Позже Аскар сказал: «Я знал, что никто из моих друзей не стал чемпионом ни в одном виде спорта до тех пор, пока они не стали достаточно много практиковаться. Так почему же я думал, что должен достичь мастерства с самого начала? Я сказал себе, что достаточно смел, чтобы пробовать новые вещи, что я уже хорош в чем-то, и я ни за что не хочу упустить что-нибудь крутое только потому, что могу оказаться вне зоны комфорта».

С помощью небольшой практики Аскар смог справиться с непростой ситуацией и попросить о помощи. Он делал небольшие шаги, чтобы стать увереннее.

Различные типы уверенности

Существует два основных типа уверенности, о которых мы поговорим: уверенность в себе (чувство комфорта, связанное с принятием того, кто вы есть) и социальная уверенность (чувство комфорта в окружении людей).

Давайте рассмотрим оба этих типа и найдем связи между ними.



В каком ключе вы думаете о себе? Испытываете ли вы гордость за свои достижения?

Уверенность в себе



В каком
ключе вы
думаете о себе?
Испытываете
ли вы гордость
за свои
достижения?

Уверенность в себе — это хорошая точка отсчета на пути достижения уверенности в сферах, включающих других людей и вещи вне вас самих. В каком ключе вы думаете о себе? Испытываете ли вы гордость за свои достижения? Делаете ли вы себе комплименты, говоря что-то вроде: «А мой акварельный рисунок совсем неплох для первой попытки!»

Уверенность в себе связана с верой в себя. Эта вера не приходит с умением справляться со всем в одиночку. Она появляется с осознанием того, с чем вы способны справиться, а также в какой момент нужно попросить помощи у других. Когда вы будете довольны тем, как справились с той или иной ситуацией, то сможете стать увереннее в себе.

Уверенность в себе приходит с принятием себя со всеми возможными промахами! Вам следует напомнить себе, что вы можете пробовать что-то новое, но не добиваться успеха мгновенно, иногда совершая ошибки. Однако если приложить немного усилий и перестать обращать внимание на ошибки, которые связаны с приобретением новых навыков, научиться улыбаться, когда вы преуспеваете в чем-либо, то можно обнаружить, что вы чувствуете себя более уверенно и довольны собой.

Уверенные в себе дети всегда довольны собой. Они никогда не падают духом, если не могут освоить что-то очень быстро. Они знают, что есть вещи, в которых они хороши, так что они продолжают пытаться освоить новые навыки. Уверенность в себе может проявиться, когда человек учится чему-нибудь, будь то футбол, катание на коньках, пение, танцы или решение математических заданий. Маловероятно, что уверенные в себе дети опустят руки и скажут: «Я тупой! Я не могу понять этого!» Очень трудно научиться чему-то, если постоянно отступать. В этом случае не получится испытать то прекрасное чувство, когда можно сказать: «Да, было трудно, но мои попытки того стоили!»

Социальная уверенность

Когда вы чувствуете, что нравитесь сами себе, то гораздо легче достичь уверенности, необходимой для социализации (общения с окружающими). Если вы нравитесь себе, то почему не можете нравиться другим? Одна из коварных составляющих социализации заключается в том, что вы не можете контролировать другого человека. Некоторые люди могут понимать вас или даже симпатизировать вам больше, чем остальные. Тем не менее, иногда непросто осознать, что другие люди не смогут дать вам веру в себя или чувство самоуважения. Это все внутри вас самих.

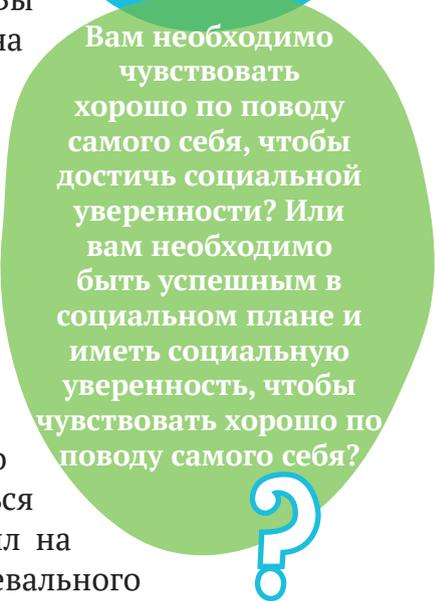
Вы не должны иметь социальной уверенности для того, чтобы идти на социальные риски. Вы можете пытаться говорить, что думаете, несмотря на то, что другие могут не согласиться с вами.

Девятилетний Диас делал то же самое. Его класс собирался подготовить танец для всей школы. На репетиции Диас сказал, что танец наездников был бы отличным выбором. Но большинство ребят проголосовали за танец в стиле хип-хоп. Однако несколько из них сказали Диасу, что его предложение может подойти для следующего мероприятия. Как вы думаете, что чувствовал Диас? Он был рад, что оказался достаточно уверен в себе, чтобы поделиться своим мнением с другими, и, более того, повлиял на возможность проведения следующего танцевального представления школы в стиле джигитов.

Социальная уверенность включает в себя и то, как вы реагируете на знакомства с новыми людьми. Это проявляется в том, как вы представляетесь другим, как вы говорите с мальчиками и девочками и как ведете себя, когда посещаете вечеринки и танцы. Такие случаи могут вызывать дискомфорт. Вы можете находиться вне своей зоны комфорта. Однако, получая опыт и раз за разом осознавая, что вы справились (и это даже было весело), вы становитесь



Если вы нравитесь себе, почему вы думаете, что не понравитесь другим?



Вам необходимо чувствовать хорошо по поводу самого себя, чтобы достичь социальной уверенности? Или вам необходимо быть успешным в социальном плане и иметь социальную уверенность, чтобы чувствовать хорошо по поводу самого себя?



более уверенными в сегодняшних знакомствах и общении и еще более уверенными в будущих взаимодействиях.

Цикл уверенности

Вы думаете, что должны быть довольны собой, чтобы достичь социальной уверенности? Или же, наоборот, вы считаете, что человеку нужно быть успешным в общении, а также обладать социальной уверенностью для того, чтобы быть хорошего мнения о себе?

Вообще-то, эти два типа уверенности — уверенность в себе и социальная уверенность — взаимодействуют и могут оказывать огромное влияние друг на друга. Обратите внимание на три круга сверху, чтобы понять, как это происходит. На самом деле, это не что иное, как цикл, замкнутый круг.

Однако если у вас отсутствует внутренняя уверенность в себе (то есть вы не верите в себя), в таком случае очень сложно обрести социальную уверенность. Социальная уверенность может помочь укрепить уверенность в себе, но все начинается с веры в себя.

Правда в том, что...

Если вы надеетесь всегда чувствовать себя уверенно на 100 %, вы должны знать, что это маловероятно. Большинство, а быть может, и все дети порой чувствуют свою незащищенность или неопределенность (это относится и ко взрослым). Это необязательно плохо. Во-первых, это одна из составных частей личности. Новые обстоятельства и новые люди имеют тенденцию

заставлять чувствовать себя неопределенно и недостаточно уверенно. Также чувство неопределенности и незащитности иногда может быть сигналом о том, что вы заняты чем-то новым и захватывающим.

Вы можете чувствовать свою незащитность и нервничать во время разговора с любимчиком класса. Но вы можете научиться тому, как вести себя в таких ситуациях, что позволит вам выглядеть уверенно, даже если это совсем не так (не волнуйтесь, мы поговорим об этом позже). Также помните, что если вы очень сильно нервничаете или чувствуете себя потерянным, то недостаточная уверенность в этом случае может напомнить вам, что вы не можете быть готовы абсолютно ко всему, и что вам, возможно, нужна помощь и руководство. На самом деле, никто не чувствует себя абсолютно уверенным в том, что делает. И вы можете быть довольны собой, даже если вам приходится просить кого-то о помощи.

Итак, из этой главы вы научились распознавать уверенность в людях, а также объяснять это понятие. Уверенность в себе в основном связана с верой в себя и осознанием своей ценности. Социальная уверенность предполагает то, как вы себя чувствуете, когда общаетесь или взаимодействуете с окружающими. Помните, что уверенность не означает, что вы совершенны во всем или любимы всеми. Она проявляется в осознании того, что вы любите себя той или тем, кто вы есть, и способны справиться со сложными ситуациями самостоятельно или с чьей-либо поддержкой.

Триггеры уверенности

- ☒ Я хочу чувствовать себя более уверенно и буду работать над этим.
- ☒ Даже уверенные в себе люди иногда допускают ошибки.
- ☒ Я могу начать вести себя, как уверенный в себе человек, и я скоро привыкну к этому ощущению.

ГЛАВА 2

ОСТОРОЖНО, ЭТО САБОТАЖ!



Знаете ли вы, что такое саботаж? Это означает намеренный акт разрушения — когда кто-то что-то испортил специально. Но как же это связано с уверенностью? Самосаботаж — это не что иное, как чувство, будто вы не заслуживаете, чтобы что-то хорошее случилось с вами. Также это вредные привычки, которые работают против вас, а вы не можете попросить о помощи в борьбе с ними. Порой вы можете и не осознавать, что вам нужна помощь. Сомнения в себе проявляются тогда, когда вы постоянно сомневаетесь в том, что делаете, и это значительно подрывает вашу уверенность.

Почему нам нужно говорить об этом? Чем больше вы будете знать про «убийц» уверенности (или способы самосаботажа), тем легче вы сможете избежать их. Знание — сила, а знание того, как прорваться через что-то, что мешает, поможет вам чувствовать себя намного увереннее. Эта сила внутри вас, и вы должны использовать ее.

Для начала приведем несколько способов, которые дети используют для торможения своей уверенности.

Спросите себя:

- ✘ Упрекаю ли я себя?
- ✘ Слишком ли я осторожна/-ен?
- ✘ Ожидаю ли я совершенства в своих действиях?
- ✘ Пытаюсь ли соревноваться?
- ✘ Сравниваю ли я себя с кем-то?
- ✘ Паникую ли я по пустякам?
- ✘ Борюсь ли с социальными страхами?
- ✘ Не слишком ли много я беспокоюсь?

Когда вы будете читать про «убийц» уверенности, вам может понадобится лист бумаги для заметок или ноутбук. Если вы считаете, что у вас есть какие-то из этих проблем, запишите их. Остальная часть книги поможет вам найти способы перестать тормозить себя в процессе становления уверенности.

Самобичевание

Слова обладают огромной силой и могут повлиять на то, как вы себя чувствуете, думаете или действуете. Слова «не могу» и «не буду», фразы вроде «я такой дурак» или «я идиот» могут лишить вас уверенности в себе. Такие слова и выражения, которые вы произносите мысленно, называются *негативным разговором с собой*.



Есть ли у вас в голове тихий голос, который говорит: «Я всегда выставляю себя на посмешище». Или же что-то вроде: «Другие всегда знают, что сказать. Почему же я так не могу?»

Негативное мышление проявляется в том, что вы пытаетесь убедить себя, что другие лучше вас, или вы глупы, или никто, возможно, не любит вас, или что вы можете сделать что-то, о чем будете сожалеть всю оставшуюся жизнь. Эти мысли вредят вам. Главная опасность их заключается в том, что если вы будете думать об этом постоянно, то, возможно, когда-нибудь поверите в это.

Порой негативные мысли позволяют чувствовать себя в безопасности. Звучит странно, да? Подумайте об этом. Если вы оскорбляете себя, то вас не удивит то, что другие дети будут делать то же самое, вы будете к этому готовы. Они просто докажут вам, что вы правы. Более того, вы можете думать, что это опасно — считать себя кем-либо, кроме ботаника, дурака или чудака, так как это может повисить ваши ожидания. То есть если кто-то оскорбит вас, когда вы более самонадеянны, это может задеть больше, так как вам есть, что терять. Таким образом, саботаж может быть одним из способов защитить себя от выхода из зоны комфорта. Однако он лишает вас уверенности.

История Бахтияра

Бахтияр всегда чувствовал себя неловко из-за того, что считал себя неудачником. Когда его попросили объяснить, он сказал: «Я допускаю много ошибок. Правда много ошибок, вроде того, что я пришел на вечеринку друга раньше, чем меня ждали. На неделю раньше! Это было жутко неловко. Как я могу когда-нибудь стать уверенным в себе, если я делаю такие вещи?»

Должен ли Бахтияр стесняться того, что ошибся днем вечеринки? Многие дети чувствовали бы себя некомфортно в такой ситуации, но другие могли бы просто посмеяться над своей ошибкой, извиниться перед другом и просто решить стать более собранными.

Вы когда-нибудь допускали ошибку, которая позволила бы извлечь урок из нее? Как бы вы себя чувствовали, если бы были на месте Бахтияра?

Полностью избегать риска

Что касается зоны комфорта, то попытки никогда ее не покидать или не расширять называются «игрой в безопасность». Когда вы пробуете что-то новое, вы рискуете потерпеть неудачу, правда? Вы можете думать, что вам будет неприятно испытать это. Поэтому вам кажется, что гораздо безопаснее вообще не пробовать ничего нового. Но, постоянно избегая риска, невозможно чего-то добиться. Почему? Да потому, что вы никогда не сможете испытать чувство уверенности, которое лежит в попытках что-то сделать. Уверенность как раз приходит тогда, когда вы решаетесь покинуть зону комфорта (с чьей-то помощью, если необходимо) и рискнуть без шанса на конечный успех.

В жизни существуют хорошие и плохие риски. Плохой риск — это тот, который содержит в себе опасность, вроде употребления наркотиков или катания на американских горках без ремней безопасности. Рискуя таким образом, вы, скорее всего, не станете уверенными в себе, зато заработаете кучу болезней или, что хуже, переломаете себе кости. Здоровые риски, наоборот, абсолютно безвредны для здоровья и психики, но помогут вам значительно вырасти как личности. Попытки добиться успеха могут быть отличным поводом для гордости. Но если вы не пытаетесь, у вас не будет ни единого шанса на успех.

Ожидание совершенства

Вы можете наблюдать за тем, как другие дети делают что-то и думать, что они совершенны во всем. Но представьте себе: никто не идеален! А те немногие, кто становится близок к совершенству, не могут достичь этого, не прилагая огромных (огромных!) усилий. Многие известные авторы были отвергнуты издательствами множество раз, прежде чем их первую книгу наконец опубликовали. Только представьте, если бы Дж. К. Роулинг все-таки сдалась после первой неудачи! Вы должны усердно работать, чтобы достичь чего-то, и наслаждаться процессом без нереальных представлений о том, что по волшебству что-то получится с первого раза. Невозможно обрести мастерство Моцарта, не выучив ноты.

Возможно, вы очень хороши в чем-то, включая правила орфографии, или же прекрасно умеете завязывать галстук. Однако если только и делать, что гордиться подобными вещами, то жизнь станет очень скучной. С другой стороны, если вы выходите из зоны комфорта и пробуете что-то новое, сложное и неизведанное, то совершать ошибки вполне нормально. Не требуйте от себя мастерства и совершенства! Помните, что некоторые ошибки могут быть даже веселыми, а умение посмеяться над собой — большой шаг на пути к уверенности в себе.

Сравнение себя с другими

У вас есть брат или сестра, которые превосходят вас в чем-то? Вы когда-нибудь мечтали походить на одного из ваших одноклассников?



Если вы сравниваете себя с другими, это может сыграть с вами злую шутку. Вы можете попасть в ловушку и чувствовать себя менее важным, талантливым и конкурентоспособным, чем есть на самом деле. Возможно, вы попытаетесь убедить себя в том, что ваши способности менее стоящие, чем у других.

Это вполне нормально, если вы восхищаетесь чужими талантами. Однако если вы заставляете себя выглядеть и вести себя так же, как другие, это неправильно по отношению к себе.

Быть уникальным вовсе не значит быть хуже. Это означает быть особенным. Настоящая уверенность приходит, когда вы счастливы быть собой, а не когда вы пытаетесь подражать другим. Иногда вам может понадобиться помощь учителя, личного тренера, родителя или другого человека, чтобы найти занятие, в котором вы сможете преуспеть.

Нужно ли вам соревноваться с другими?

Быть вовлеченным в конкурентное соревнование может быть одним из видов сравнения себя с другими. Существуют два вида конкуренции. Первый — это когда вы соревнуетесь с другими.



Перестань упрекать себя во всем!

Рита раньше упрекала себя за каждую ошибку. Но затем она научилась удерживаться от этого. Ниже описано, что именно она делает:

- ✘ Я пытаюсь успокоиться, чтобы начать мыслить трезво.
- ✘ Я напоминаю себе, что каждый допускает ошибки, и что это нормально — терпеть неудачи в чем-то время от времени. Более того, я учусь на своих ошибках.
- ✘ Также я практиковала свою реакцию на ошибку. Я просто говорю себе: «Ну, ничего страшного».
- ✘ Я попросила друзей отвлекать меня всякий раз, как я начинаю упрекать себя.

Сможете ли вы придумать свои способы не ругать себя за маленькие ошибки?

Например, вы хотите быть дирижером в школьном оркестре и соревнуетесь с другими за эту позицию. Этот вид конкуренции может считаться здоровым, но только если это мотивирует вас, а не наоборот. Если говорить о другом типе, то это когда вы соревнуетесь с самим собой. Это происходит, когда вы бросаете себе вызов, чтобы стать лучше, чем были до этого. Однако помните, что нужно смотреть на вещи здраво. Например, если вы уже набрали 98 баллов из ста за тест по математике, не стоит тратить время, пытаясь заработать еще больший балл, если в этом нет необходимости.

Стоит ли делать из мухи слона?

Вы когда-нибудь слышали выражение «делать из мухи слона»? Это случается тогда, когда вы превращаете маленькую проблему в чрезвычайно серьезное препятствие. Представьте себя в походе, где небольшой булыжник на пути не сможет заставить вас повернуть домой, и вы просто перешагиваете через него.

Однако если вы наткнетесь на огромный валун, преграждающий тропинку, это может стать действительно значительным препятствием.



Вы когда-нибудь
делали из мухи
слона?

В таком случае вы должны остановиться и подумать, стоит ли продолжать идти по этой дороге. Но когда вы смотрите на маленький камушек и воспринимаете его как огромный валун, то это катастрофизм в чистом виде.

А вы когда-нибудь делали из мухи слона? Например, вы ошиблись в одном английском слове перед всем классом и подумали, что теперь никогда не сможете выучить английский. Таким образом вы превратили маленькую ошибку в серьезную проблему.

Борьба с социальными страхами

Если вы убедили себя в том, что другие не будут любить вас, низкий уровень уверенности может привести к тому, что вы будете избегать социализации. Или, возможно, вы действительно слишком робки для того, чтобы заговорить с кем-то, поэтому думаете, что будете выглядеть глупо, если попробуете. Пытайся мыслить позитивно, чтобы бороться с плохим настроением и сомнениями.

История Алии

Алия тренировалась играть в футбол по несколько часов в выходные. Она была в команде и хотела победить чемпионов прошлого года. Алия знала, что это будет трудно, и хотела сделать все возможное, чтобы помочь своей команде. Поэтому она тренировалась и тренировалась так много, как могла. Дух соревнования мотивировал ее. Когда ее команда проиграла другой с разницей всего в один гол, Алия все равно чувствовала себя прекрасно. Она, разумеется, не любила проигрывать, но чувствовала, что помогла своей команде хотя бы приблизиться к победе. Так что это соревнование для нее прошло хорошо.

А бывали ли вы в подобной ситуации? Как бы вы отреагировали, если бы были на месте Алии?

Напомните себе, что вы достойны учиться новому. Пробуйте. Найдите одного или двух ребят, чтобы начать говорить с ними о вещах, в которых они заинтересованы. Если некоторые дети не очень дружелюбны, значит, они упускают шанс. Найдите других. Думайте об этом как об увлекательном приключении — вы никогда не научитесь правилам поведения в различных ситуациях, если не попробуете.

Слишком много беспокойства

А вы знали, что немного беспокоиться, когда вы выходите за рамки зоны комфорта, это неплохо? Это действительно так. Это помогает вам уделять больше внимания деталям, так что вы можете фокусироваться на сохранении баланса, когда катаетесь на коньках, когда это еще не доведено до автоматизма, или позволяет вам быть достаточно бдительными во время экзамена. С другой стороны, слишком сильное беспокойство может сделать жизнь полной стресса, и вы будете бояться пробовать что-то новое. Вот несколько способов для снижения уровня тревожности.

✘ Напомните себе, что это нормально — немного нервничать.

✘ Скажите себе, что позитивная взволнованность и тревожность имеют одинаковое влияние на состояние организма, так что вы можете спутать эти два ощущения, когда сталкиваетесь с новым вызовом, приняв взволнованность за тревожность.

- ✘ Сконцентрируйтесь на своих преимуществах.
- ✘ Помните, что делать ошибки — это нормально.
- ✘ Дышите медленно и глубоко, чтобы успокоить тело.
- ✘ Считайте в обратном порядке от ста десятками.

✘ Попробуйте найти помощь извне, если беспокойство мешает становлению вашей уверенности.

Одной из стратегий является использование пяти чувств — зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания — для того, чтобы расслабить сознание и тело.



А вы знали, что немного беспокоиться, когда вы выходите за рамки зоны комфорта, это неплохо?

Катя однажды сказала: «Я попробовала сделать так, и это было весело. Я представила, что я на пляже, смотрю на волны, слышу чаек, пробую на вкус и вдыхаю соленый морской воздух, а еще ощущаю песок под ногами. Было трудно оставаться беспокойной, когда я вообразила такую картину и осознала, что не умру от того, что слегка понервничаю».

Хотя беспокойство и является большим препятствием на пути к уверенности в себе, оно может быть упомянуто здесь лишь очень кратко. Так что если вам это препятствие кажется огромным, то поговорите об этом со взрослыми, которым доверяете, и решите, можете ли вы получить необходимую помощь от них или от профессионалов, чтобы избавиться от излишней тревожности. И помните: умение просить о помощи показывает вас с наилучшей стороны.

Существуют способы, которые могут сокращать ваши шансы стать увереннее в себе, но есть и пути избежать этих препятствий. Самобичевание, излишняя осторожность, ожидание совершенства в чем-либо, сравнение себя с другими, попытки подражать кому-то, отодвигая собственную неповторимость, бесполезная конкуренция, катастрофическое преувеличение, наличие социальных страхов, а также слишком большая тревожность — все это может быть преградами.

В других частях этой книги мы поговорим о том, что вы можете сделать, чтобы увеличить уровень уверенности в себе, и как можно начать чувствовать себя более комфортно, взаимодействуя с ребятами в школе и друзьями.



Фразы для повышения уверенности:

- ☒ Я перестану заниматься самобичеванием, когда совершаю ошибки.
- ☒ Я буду уделять достаточно времени на вдохновляющие меня фразы.
- ☒ Я буду делать себе комплименты.
- ☒ Я запомню, что уверенность идет изнутри.

ЧАСТЬ 2



ЭТО ВСЕ
О ВАС

ГЛАВА 3

ПОЗНАВАЯ СЕБЯ

Знаете ли вы себя, и что делает вас особенными? Цените ли вы себя? Если вы не знаете и не цените те особенные качества, которые делают вас собой, то вы будете полностью зависеть от мнения других при попытках приобрести уверенность в себе. Уверенность рождается внутри вас, с осознания и принятия себя.

В этой главе у вас появится шанс узнать себя гораздо лучше. Мы рассмотрим:

- ✘ Ваши достоинства и недостатки.
- ✘ Зону комфорта.
- ✘ То, как вы меняетесь.

Знайте свои достоинства и недостатки

Фокусируясь на своих сильных сторонах, вы сможете начать гордиться собой. Также вы можете использовать свои преимущества, чтобы стать увереннее и поработать над недостатками.

Если вы верите, что обретете уверенность в себе только когда избавитесь от недостатков, то прекратите это прямо сейчас. Все имеют хоть один существенный недостаток. Быть может, это страх публичных выступлений или отсутствие терпения во время изучения чего-нибудь нового. Скорее всего, вы не захотите концентрироваться на недостатках и постоянно думать о них, но очень хорошо знать о том, в чем их суть. Давайте посмотрим, как можно начать этот процесс.

Хороший способ узнать о своих достоинствах (особенности, благодаря которым вы что-то делаете хорошо) и определить свои слабые стороны — это составление списка. Иногда дети слишком сосредотачиваются на том, что им нужно улучшить, в то время как было бы гораздо правильнее сконцентрироваться на том, что они делают лучше всего. Посмотрите на список качеств и занятий на странице 30. Используйте его в качестве трамплина, отправной точки, чтобы составить собственный список сильных и слабых качеств.

Поскольку список на следующей странице недостаточно полон, вы можете обнаружить, что у вас есть преимущества, которые не отображены в списке. Когда вы закончите, покажите этот список маме, папе или другому взрослому, который хорошо вас знает. Позвольте им просмотреть список ваших достоинств, чтобы убедиться, что вы ничего не упустили.

Как вы уже поняли, ожидать, что вы станете суперзвездой, это неплохо, но умение любить себя такими, какие мы есть сейчас (и, может, ожидание стать лучше завтра, чем вы есть сегодня) — и есть ключ к построению уверенности. Принятие себя, невзирая на все несовершенства — первый шаг к становлению уверенности.



Вы знаете себя и то, что делает вас особенными?

Что может быть в вашем списке?





выпечка* готовка* рисование* искусство* лепка из глины* фотография* шитье* пение* катание на лыжах* игра на музыкальных инструментах* рыбалка* гольф* танцы* гимнастика* футбол* теннис* катание на коньках* фехтование* организаторские навыки* ответственность* честность* объективность* стрессоустойчивость* веселый характер* хороший друг* альтруизм* креативность* любовь к чтению* публичные выступления* математика* письмо* история* почерк* словарный запас* география* астрономия* поп-культура* шопинг* мода* коллекционирование марок* робототехника* переработка отходов* моделирование самолетов* садоводство* коллекционирование монет* любовь к животным



Теперь посмотрите на список своих достоинств и недостатков. Определите, сможете ли вы использовать их для повышения уверенности в себе. Взгляните на список, чтобы напомнить себе, что у вас есть особенные, сильные стороны. Сконцентрируйтесь на позитивных качествах, когда работаете над тем, что нужно улучшить.

А вот то, что вы можете делать, чтобы быть более уверенными в том, кто вы есть:

- ☒ Используйте свой список, чтобы вдохновить себя, когда вам грустно. («У меня есть стороны, которые я хочу изменить, но у меня есть и достоинства».)
- ☒ Напишите себе письмо. Необязательно длинное, оно должно



Список достоинств и недостатков Тони:

Достоинства

Умение смешить людей.

Надежность.

Я забочусь о своей собаке.

Честность.

Придумайте свой собственный список достоинств и недостатков. Что же будет в вашем списке?

Недостатки

Я легко смущаюсь.

Я не могу рисовать на уроках рисования

Я быстро выхожу из себя.

У меня низкие оценки по некоторым предметам

включить в себя описание ваших положительных качеств и уникальных черт.

Даже если вам это покажется глупым, когда закончите писать, прочтите его снова и снова, чтобы напомнить себе о позитивных сторонах своих действий, чувств и мышления.

✘ Продолжайте добавлять пункты в свой список. Посмотрите, как он увеличивается и меняется с течением времени.

Ваша зона комфорта

Так что же для вас означает зона комфорта? Где и когда вы чувствуете себя в безопасности? Относится ли разговор с вашим лучшим другом к вашей зоне комфорта, а с незнакомыми детьми — нет? Подумайте об этом. Ваша зона комфорта может расшириться, если вы будете уделять время работе над этим. Если расширяется ваша зона комфорта, то же самое может происходить и с вашей уверенностью!

Найти свою зону комфорта очень важно, потому что обычно это та область реальности, где вы чувствуете себя наиболее безопасно. Если вы хотите расширить свою зону комфорта, вы можете начать постепенно



Что для вас зона комфорта? Где и когда вы чувствуете себя в безопасности?

Замир думал, что нет вещей, в которых он хорош, особенно в спорте. Позже Замир сказал: «Я понял, что на самом деле есть куча всего, в чем я хорош. Я хорошо рисую, не так плох в игре на пианино, хорошо произношу слова по буквам, а еще я честный. Я хороший друг и забочусь о других людях. Кроме того, я увлекаюсь переработкой отходов, что помогает спасти планету».

Как только Замир научился обращать больше внимания на свои положительные качества, его уверенность в себе начала расти. Он обнаружил, что достаточно смел, чтобы попросить друга научить его играть в теннис.

Пытались ли вы когда-нибудь избегать ситуации, потому что она была вне вашей зоны комфорта? Если да, то чему пример Замира научил вас? Как фокусировка на достоинствах может помочь вам расширить зону комфорта?

отодвигаться от нее. Это не значит, что вы должны пытаться войти в футбольную команду, если вас пугает даже мяч, летящий в вашу сторону на уроках физкультуры. Также это не значит, что вы должны ехать в летний лагерь, если ночевка в доме друга для вас лишь повод для переживаний.

Однако необходимо делать маленькие шаги из безопасной для вас зоны по направлению к тому, где вы хотите оказаться. Например, если вам нравится проводить время с другом, узнайте, не хочет ли он переночевать у вас. Как только вы привыкнете к этому, вы можете думать о том, чтобы пойти и к нему тоже.

Иногда дети пытаются увеличить зону комфорта настолько, что начинают чувствовать себя напуганными и расстроенными. После такого они могут вообще бросить все попытки сделать это. Делать маленькие шаги в нужном направлении намного комфортнее, и таким образом меньше шансов сдаться.

Баян всегда хотела научиться кататься на коньках, но она была застенчива. Она начинала переживать всякий раз, когда думала о встрече с тренером и занятиях. Баян всегда было комфортно с друзьями и двоюродными сестренками. Она спросила, не могут ли они заниматься вместе с ней. Оказалось, одна из сестер тоже хочет попробовать, и они записались вдвоем. Баян использовала свои знания о зоне комфорта (ей комфортно рядом с сестрой), чтобы начать делать что-то вне ее. Подумайте, что может помочь вам в подобной ситуации. Можете ли вы найти кого-то, кто способен подтолкнуть вас в правильном направлении?

Замечайте изменения

Как только вы привыкли быть младенцем, вы научились ходить, как только вы научились ходить, вы превратились в ребенка постарше. Сейчас вы тоже меняетесь. Меняется не только ваше сознание, но и тело.

- ✘ Вы можете чувствовать себя неуверенно в связи с тем, как выглядит ваше тело.
- ✘ Вы можете сомневаться в своем вкусе в выборе одежды.
- ✘ Вы, возможно, будете удивлены, если понравитесь девочке или мальчику взаимно.
- ✘ Вы можете также удивиться, узнав, что способны справляться с обязанностями, связанными со взрослением.

Что же, вы не одиноки. Все дети вашего возраста проходят через такие изменения. Именно поэтому период от начальной школы до подросткового возраста может быть непростым, но в то же время интересным. Некоторые изменения могут быть наполнены радостью и волнением, но другие могут казаться непонятными. Вы можете заметить, что чувствуете себя иначе, чем раньше, когда были

Что по поводу вас? Вы готовы идти вперед, постепенно растягивая свою зону комфорта?



младше. Возможно, вы чувствуете себя уверенно или не очень уверенно прямо сейчас.

Ваша зона комфорта тоже может измениться. Возможно, вам захочется примерить на себя новую роль: например, стать главой школьного самоуправления, или вас начнет раздражать что-то, что до этого нравилось. Когда Паше было 11 лет, он стал задумываться о том, что с ним произойдет через 10 или 20 лет. Он не был уверен в том, что готов пройти через тесты в старшей школе или найти работу. Идея женитьбы пугала его. Он расстраивался из-за всего этого настолько, что перестал чувствовать себя хорошо рядом с друзьями, так как волновался о том, что они могут узнать о его беспокойстве.

Если даже другие дети редко говорят о своих чувствах и изменениях, это не значит, что они не замечают и не думают о них. Старший брат Паши поговорил с ним о предстоящих изменениях. Паша осознал, что сейчас ему всего на один год больше, чем десять лет, поэтому слишком рано задумываться о том, что будет в 21 или 31 год.

Если вы хотите расширить свою зону комфорта, следует обращать больше внимание на сегодня и завтра. Так будет гораздо легче справляться с изменениями и новыми целями без ощущения подавленности.

Очень важно сфокусироваться на своих достоинствах, чтобы наращивать уверенность. Однако уверенность также приходит с работой над теми вещами, которые кажутся вам сложными.

Итак, вы узнали о зоне комфорта и о том, как расширить ее, делая что-то, что лишь немного выходит за ее границы. Кроме того, вы узнали, что меняться может быть весело или страшно, или и то и другое. И вы не можете остановить это, совсем скоро вы станете подростком, а затем и взрослым. Помните, что эти перемены не могут произойти за одну ночь, и вы можете попросить кого-то помочь вам справиться с этим. В следующей главе вы узнаете больше о том, как просить поддержки, когда вам трудно.



Фразы для повышения уровня уверенности:

- ✘ Я сконцентрируюсь на своих преимуществах.
- ✘ Я разберусь в своих недостатках и попрошу помощи, если потребуется.
- ✘ Я буду хвалить себя за то, что усердно работаю.
- ✘ Преодоление страхов и трудностей поможет мне чувствовать себя более уверенно.

ГЛАВА 4

КАК ПЕРЕЖИВАТЬ

ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Даже если вы чувствуете себя достаточно уверенно, вы можете столкнуться с проблемами и трудностями. Это происходит со всеми, даже с самыми уверенными в себе людьми.

Есть много способов преодоления трудностей и проблемных ситуаций. Вот лишь несколько, о которых мы поговорим в этой главе:

- ❑ Используйте свою «группу поддержки».
- ❑ Разберитесь с насмешками.
- ❑ Справляйтесь с разочарованиями.
- ❑ Позвольте другим смеяться не над вами, а вместе с вами.

Используйте «группу поддержки»

Если у вас проблемы с концентрацией на своих позитивных сторонах, то самое время поговорить об этом с тем, кому вы доверяете. Позвольте кому-нибудь помочь вам справиться с хаосом негативных мыслей. Подумайте: если вы неудачно падаете, и вам нужны швы, то вы принимаете помощь без колебаний. Что же мешает попросить о помощи, когда вам грустно и вы не можете с этим справиться самостоятельно?

Считаешь ли ты, что тебе необходимо держать все в своих руках, чтобы чувствовать себя уверенно?



Помните, что вы не должны двигаться по жизни в одиночестве! Создайте свою «группу поддержки», своих «болельщиков», людей, которые знают вас и заботятся о вас.

«Группы поддержки» бывают разные, но вы должны убедиться, что ваша соответствует вам. «Группа поддержки» может включать следующих участников:

- ✘ Родителей.
- ✘ Учителей и тренеров.
- ✘ Сестер и братьев.
- ✘ Других доверенных людей.

Давайте посмотрим, кем могут быть эти люди, и как они могут помочь вам.

Говорите со своими родителями

У ваших родителей очень важная работа, она заключается в том, чтобы направлять вас и заставлять смотреть на себя с положительной стороны, пока вы растете и сталкиваетесь с трудностями. Поговорить с папой или мамой может быть отличным решением. Вы, должно быть, слышали это раньше, — и это правда — что ваши родители когда-то были в таком же возрасте, что и вы сейчас. Когда-то они были детьми и должны были проходить через период взросления, как и вы. Поэтому родители могут быть для вас теми людьми, с которыми вы можете делиться чувствами, беспокойством

или потребностями. Многие дети отдают родителям верхние строки в своих списках группы поддержки. А вы?

Это прекрасно — осознавать, что родители понимают вас. Если вы чувствуете, что не можете поговорить с родителями, стоит найти способ обсудить это с ними.

Положитесь на учителей или тренеров

Как только вы узнаете, что именно расстраивает вас, можете начать создавать свою «группу поддержки». Если это касается школы, возможно, нужно включить туда учителя, которого можно будет попросить о дополнительной помощи. Вот список тех, кого можно спросить о чем-либо в пределах школы, если возникнет необходимость:

Если вы чувствуете, что не можете поговорить с родителями, стоит найти способ обсудить это с ними.



Советы Лауры для беседы с родителями

У Эмили есть пара идей для разговора с родителями, которые помогли ей. Скажите им о том, как вы себя чувствуете. Например, ей казалось, что она отличается от других детей в школе.

✘ Расскажите им о том, что у вас получается хорошо, а что — не очень. Лаура, допустим, разбирается в науке, математике и прочем, но ей сложно общаться с другими детьми.

✘ Дайте родителям знать о том, что, по вашему мнению, они могут сделать, чтобы помочь вам. Например, Лауры попросила их помочь ей в репетициях перед выступлением.

✘ Скажите им, что хотите, чтобы они были в вашей «группе поддержки». Родители Лауры не знали, что ей нужна их помощь, пока она не сказала им об этом. Она осознала, что они не могут читать ее мысли!



- ✘ Тренер.
- ✘ Социальный работник школы.
- ✘ Учитель.
- ✘ Школьный психолог.
- ✘ Директор.



Сообщите людям, которым доверяете, что вы хотите поговорить. Было бы лучше назначить определенное время для встречи, чтобы они действительно имели возможность выслушать вас.

К кому ты можешь обратиться за помощью в школе, если не знаешь, что сделать с ситуацией?

Ты чувствуешь себя в небезопасности, когда возвращаешься домой после школы прямоком в свою комнату и закрываешь дверь?



Проводите время со своими братьями, сестрами и друзьями

Вы не из тех ребят, кто чувствует себя незащищенно и идет домой сразу после школы прямоком в свою комнату, закрыв при этом дверь? Такие ребята могут чувствовать себя одинокими и не такими, как все. Описывает ли это вас? Если у вас есть брат или сестра, или хороший друг, которым можно довериться, а еще они вас подбадривают, то проводите время с ними.

Если вы пытаетесь общаться с ребятами, которые популярны, но из этого мало что выходит, вы можете чувствовать себя таким же одиноким среди них, как и когда их нет рядом. Но находиться рядом с другими все же лучше, чем сидеть одиноко у себя в комнате.

Когда вы проводите время с остальными, то чувствуете себя вовлеченными в происходящее. Найдите ребят, с которыми вам комфортно находиться рядом.

Говорите с другими людьми

Профессиональные психологи консультируют сотни, а порой и тысячи детей, поэтому они прекрасно понимают, что может помочь им чувствовать себя лучше. Может казаться, что помощь психотерапевта вам не нужна, потому что вы психически здоровы, но люди обращаются

за помощью психотерапевта не потому, что больны, а как раз наоборот. Это показатель заботы о себе. Избегать помощи, когда вы страдаете эмоционально и не можете помочь себе, — не лучший выбор. И то, что вы пришли в кабинет доктора, — это уже показатель вашей храбрости, а не слабости или безумия.

Вокруг вас может быть много людей, которые могут пополнить вашу «группу поддержки». Это могут быть двоюродные братья и сестры, тети, дяди, бабушки и дедушки, соседи или другие люди, которым вы доверяете. Вы можете поговорить с ними, когда это необходимо.

Возможно, у вас очень много знакомых. И, конечно, вы не захотите общаться с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя плохо, которые никогда не дадут вам хорошего совета или которым просто нельзя доверять. Когда вы осознаете, что вам нужна помощь, чтобы почувствовать себя лучше или чтобы справиться со сложной ситуацией, попытайтесь вспомнить как минимум о четырех людях, которые могли бы помочь вам. Скорее всего, вам понадобится помощь лишь одного или двух из них, но имейте на всякий случай еще пару таких людей — про запас. Если вы знаете, что можете обратиться за помощью, то перестаете чувствовать себя одиноко и можете обнаружить, что чувствуете себя куда более уверенно, чтобы принять новые вызовы, так как за вами стоит целая группа поддержки!

Как разобраться с насмешками

Да, это ужасно, когда вас дразнят. Очень трудно радоваться тому, кто вы есть, если другие ребята продолжают подтрунивать над вами. Насмешки и издевки являются двумя большими темами, обсуждение которых может занять целую книгу. Поэтому знайте, что дети, которые задирают других, делают это из-за неумения управлять своим гневом. Они понимают, что своими поступками могут заставить вас почувствовать себя плохо. Кроме того, они упиваются вашей реакцией либо реакциями других детей, которые наблюдают за происходящим.

Если вы действительно любите себя, то дети, которые вас дразнят, могут раздражать, но они не смогут лишить вас уверенности. Помните, что уверенность приходит и с тем, как вы думаете о себе.

Вот несколько способов, с помощью которых вы сможете разобраться с теми, кто вас дразнит:

- ❑ Игнорируйте их. Им может стать скучно от того, что вы не обращаете внимания на то, что они вам говорят.

- ❑ Общайтесь с другими ребятами. Намного сложнее дразнить вас, если с вами постоянно находится группа других детей, которые готовы встать на вашу сторону.

- ❑ Используйте позитивное общение с собой. Напоминайте себе, что у вас есть сильные стороны, так что насмешки других не могут огорчать вас слишком сильно.

- ❑ Скажите человеку, который вас дразнит, что это совсем не круто. Иногда ребята слишком увлекаются шутками, которые могут быть обидными и совсем не смешными.

- ❑ Обратитесь к своей «группе поддержки», включая взрослых, чтобы они направили вас на верные действия по решению проблемы. Возможно, у них есть какие-то предложения, как справиться с детьми, которые подтрунивают над вами. Порой взрослым нужно вмешаться и поговорить с виновником для того, чтобы прекратить насмешки.

- ❑ Прекратите пытаться подружиться с человеком, который издевается над вами. Друзья должны заставлять вас чувствовать себя лучше, а не наоборот.

- ❑ Используйте свою силу и меняйте что-то только в том случае, если это нужно для самосовершенствования вам, а не для других!

- ❑ Если вам кажется, что вас задирают (физически или словесно), тогда самое время поговорить с участниками вашей «группы поддержки», чтобы определиться с тем, как решить эту проблему.

Научитесь справляться с разочарованиями

Скорее всего, вы не любите разочаровываться. Но если неудачи случаются, то как можно научиться принять их и извлечь из них урок? Извлекать урок из разочарований и неудач — это то же самое, как учиться на своих ошибках. Если негативное мышление поглощает вас полностью, становится сложно продолжать развиваться, учась на этих ситуациях.

Слава использовал позитивное общение с собой после того, как не смог выиграть в школьном конкурсе. Он говорил себе: «Я узнал что-то новое благодаря мальчику, который обошел меня. Не могу дождаться, чтобы испробовать это. Я очень старался и улучшил свои навыки благодаря конкурсу. Я был достаточно храбр, чтобы соревноваться с другими, и теперь более уверен в себе, потому что старался». Возможно ли это: учиться на неудачах и не потерять при этом уверенность в себе?

Позвольте другим смеяться не над вами, а вместе с вами

Иногда вы можете — так же, как и другие ребята — заикнуться на чем-то настолько сильно, что начинаете воспринимать все, и самих себя в том числе, слишком серьезно. Сделайте шаг назад и посмотрите на ситуацию со стороны. Называли ли вы хоть раз невзначай учительницу мамой? Да уж, это довольно курьезно, но при этом и немного весело, разве нет? Посмейтесь над этим. Роняли ли вы свой поднос посреди переполненного буфета в обеденное время? Все резко затихало и начинали смотреть на вас, а потом смеялись, да? А вам бы стало смешно, если бы вы увидели такую ситуацию по телевизору? Если ваш ответ «да», то можете посмеяться над собой вместе со всеми. Помните, что никто не совершенен.

Если вы можете смеяться над собой всякий раз, как совершаете ошибку, это может принести вам много пользы. Если вы способны посмеяться над собой, это позволяет вам ощущать меньше давления и больше мотивации рискнуть и расширить зону комфорта. Умение смеяться над собой позволит вам чувствовать себя более уверенно. Помните, что когда вы смеетесь над своими ошибками, то со стороны, для окружающих выглядите очень уверенно, и это, в свою очередь, заставляет вас чувствовать себя увереннее. Также

Это весело, разве нет?

Вам было бы смешно, если бы вы увидели такую ситуацию по телевизору?

помните, что какую бы ошибку вы ни допустили, это не конец света.

Вы никому не причинили вреда, так ведь? Вы можете просто посмеяться, расслабиться и двигаться дальше!

Вы не одиноки, и это показатель вашей силы — если вы знаете, когда позвать на помощь «группу поддержки». Вы можете определить самостоятельно, кто туда войдет, но главное: убедитесь в том, что эти

люди поднимают вам настроение, отмечают

ваши достоинства, а также в том, что вы доверяете их мнению и предложениям.

Так как вы теперь знаете, кто может входить в «группу поддержки», то можете выбирать ее участников. Вы научились тому,

что разочарования и

неудачи не должны разрушать уверенность в себе, и вы можете относиться к своим ошибкам проще, если способны смеяться над ними от души. Теперь вы знаете, как справляться с насмешками и огорчениями.

Из этой главы вы узнали о способах получения поддержки от других, чтобы чувствовать себя лучше. В следующей главе мы расскажем о том, как можно использовать позитивное общение с собой для того, чтобы повысить свою уверенность.

Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Я не одинока/одинок в этом мире.
- ✘ Умение просить о помощи — это показатель силы.
- ✘ У меня есть люди, которые ценят меня, и кому я могу довериться, чтобы поговорить о проблемах.
- ✘ Когда я могу посмеяться над собой вместе со всеми, то ошибки не кажутся такими уж страшными.
- ✘ Теперь у меня есть несколько способов, чтобы бороться с насмешками!

ГЛАВА 5

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ



Изменение ваших мыслей о себе — это далеко не последняя ступень в построении уверенности, но как раз то, с чего можно начать. То, что вы говорите и как вы думаете, может изменить ваши чувства и действия, так как ваше сознание — это очень мощная вещь. Но общение с собой, которое происходит в вашей голове, может не только помочь, но и навредить. То, как вы думаете о себе, может подбодрить или же ранить вас. В этой главе мы собираемся поговорить о том, как вы можете себе помочь словами и мыслями.

Позитивное общение с собой



Когда в последний раз вы говорили себе воодушевляющую речь?

Как вы, скорее всего, уже догадались, позитивное общение с собой — это не что иное, как использование вдохновляющих фраз при обращении к самим себе. Это подбадривающие мысли и другие хорошие слова, которые вы говорите себе для того, чтобы сохранять позитивный настрой. Позитивное общение с собой может дать вам смелость, которая необходима для расширения зоны комфорта. Это также может уберечь вас от огорчений и самобичевания, если вы совершите ошибку. Кроме того, это может напомнить вам о том, почему вы должны хорошо к себе относиться.

Вместо того, чтобы использовать негативные слова, которые заставляют вас думать о себе плохо, попробуйте переключиться на более позитивные мысли. Замените все эти «я такой дурак» на что-то положительное, более приветливое. Возможно, понадобится много практики, так что наберитесь терпения. Пройдет некоторое время, прежде чем вы сможете изменить общение с собой на более позитивное. Первым шагом будет осознание того, какие слова заставляют вас чувствовать себя плохо, а какие — хорошо. Это также поможет вам сохранять позитивный внутренний настрой.

Позитивный внутренний настрой

Что же такое позитивный внутренний настрой? Это когда вы сосредотачиваетесь на том, что можете делать хорошо, а также знаете, что можете поработать над своими слабыми сторонами. Что касается негативного внутреннего настроя, то это когда вы убеждаете себя в том, что потерпите неудачу еще до начала попыток чего-то добиться, или что вы «не так уж хороши». Если вы часто повторяете «я не смогу этого сделать» до того, как попытаетесь начать новое занятие или проект, то вам точно нужно поработать над изменением своего внутреннего настроя.

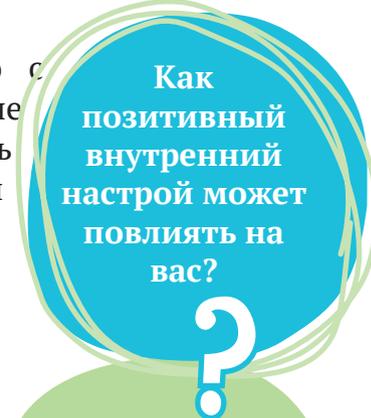
Позитивный настрой позволяет вам не думать о себе плохо и не упрекать себя. Когда вы мыслите позитивно, то обращаете больше

внимания на светлую сторону вещей. Если вы говорите «я знаю, что смогу», то тем самым даете начало новой попытке достичь чего-то.

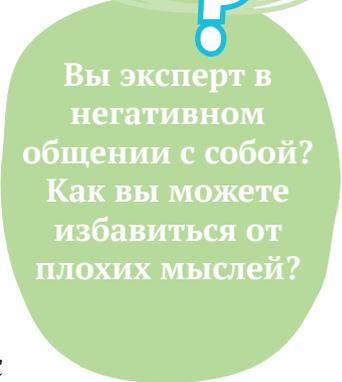
Положительный поток мыслей

Если вы прибегаете к позитивному общению с собой, чтобы поощрить себя, то вам будет легче сохранять позитивный внутренний настрой и думать о себе хорошо. Если же вы сохраняете позитивный внутренний настрой, то вам, соответственно, будет легче использовать воодушевляющие фразы, когда они вам действительно нужны. Эти вещи неразделимы и представляют собой своего рода замкнутый цикл.

Тем не менее, будьте внимательны, так как то же самое можно сказать и про негативные мысли. Они могут привести вас к обратному эффекту и превратить ваш настрой из положительного в отрицательный, из-за чего ваши мысли станут еще более мрачными. Даже если вы еще не привыкли к этому, постарайтесь настроить себя на положительную волну и позитивное общение с собой. После этого вы сразу же начнете думать о себе лучше и будете чувствовать себя более уверенно.



Как позитивный внутренний настрой может повлиять на вас?



Вы эксперт в негативном общении с собой? Как вы можете избавиться от плохих мыслей?

Сохраните позитивный настрой

Есть много способов вдохновлять себя и сохранять позитивное мышление. Мы разберемся в том, как:

- ❑ Изменить то, что вы говорите.
- ❑ Создавать позитивные сценарии.
- ❑ Представлять, что происходит только хорошее.
- ❑ Делать себе комплименты.

Измените то, что вы говорите

Один из первых шагов в построении уверенности в себе — избавление от слов, которые мешают вам хорошо к себе относиться. Помните: ваши мысли могут очень сильно повлиять на то, как вы себя чувствуете и что вы делаете. Попробуйте отслеживать в голове все негативные фразы и слова и посмеяться над тем, насколько они преувеличены на самом деле, а затем заменить их на те, что более соответствуют реальности.

Например, вы можете заменить фразу «Я не смогу» на «Я попробую», а «У меня не получится» на «Я постараюсь». Дайте себе хоть небольшой шанс на успех. Не закрывайте двери перед новыми жизненными уроками и вызовами!

Примеры вдохновляющих фраз от Шарват

Вот несколько поощрительных фраз, которые Шарват использует, когда ей грустно. Используйте их, пока не придумаете свои.

- ☒ Да, я отличаюсь от других ребят. Я не хочу быть точной копией кого-то еще! И это круто — быть уникальной!
- ☒ Я не должна быть абсолютно совершенной в чем бы то ни было. Зато есть масса вещей, которые у меня хорошо получаются.
- ☒ Я нравлюсь своим друзьям, значит, меня любят. И это позволяет мне чувствовать себя хорошо.

Также вы можете вернуться к списку своих достоинств, когда вам грустно. Вспомните все то, что делает вас собой!

Итак, что вы можете сказать по поводу настроения себя на позитив? Сможете ли вы изменить негативные выражения, которые иногда используете, на более позитивные?



Создавайте позитивные сценарии

Подумайте о чем-то, с чем вы боитесь не справиться. Например, вы переживаете о тесте по математике, который будет уже совсем скоро, или волнуетесь о том, стоит ли вам поехать в летний лагерь.

Позитивное общение с собой поначалу может казаться странным. Но все же попробуйте. Вы можете представить, будто пишете сценарий к фильму про кого-то, кто переживает те же события, что и вы. Какие реплики использовал бы этот храбрый и уверенный персонаж из вашего фильма? Может быть, эти слова подойдут и вам?

Лиза призналась: «Я сказала себе, что мне не обязательно быть совершенной, чтобы быть замечательной. Я сказала, что могу справиться с чем-то новым сама, а могу попросить о помощи, если нужно. Теперь я чувствую себя более уверенной, так как сейчас я уделяю внимание только позитивным вещам».

Представьте, что происходит что-то хорошее

Если вы верите в себя и можете представить, как вы добиваетесь успеха, то это поможет вам попробовать что-то новое в жизни. Например, вы хотите предложить кому-то из класса поработать с вами над проектом по обществоведению, но волнуетесь, что он может отказаться. Представьте успешный исход ситуации, как вы направляетесь к нему и просто спрашиваете, есть ли у него партнер по проекту? Представьте, что он отвечает, что у него его нет. Затем представьте, что вы спрашиваете у него, не хочет ли он поработать с вами, и он соглашается.

Давайте представим другой возможный исход. Например, он посмеялся над вами. Это явно негативная картина. Постарайтесь сделать ее позитивной. Представьте, как он соглашается или же вежливо объясняет, что у него уже есть партнер. В любом случае, вы представили, как спрашиваете его о совместной работе. Поздравляем! Уверенность появляется, когда вы бросаете себе вызовы и пробуете что-то новое, напоминая себе, что вы достойны этого.



Являетесь ли вы экспертом в негативном общении с собой? Как вы можете избавиться от плохих мыслей?

История Искандера

Искандер любил читать книги по истории Америки, он много знал о ней и любил разговаривать со своими родителями на эту тему. Он думал о том, чтобы присоединиться к историческому кружку в школе. Там читали книги и много говорили об истории.

Наконец Итон сказал себе: «Мне действительно нравится этот кружок. Но что если другие ребята не согласятся с тем, что я скажу. А может, им наоборот понравятся мои идеи? Но я никогда не узнаю об этом, если не попробую. Это может быть даже весело!» С такими подбадривающими мыслями Итон решил рискнуть и присоединиться к кружку. Он пошел на собрание и пришел домой очень счастливым.

А у вас есть что-то, что вы хотите сделать, но боитесь рискнуть? Какие позитивные слова и выражения вы бы попробовали, чтобы придать себе смелости и попытаться сделать это?



Вы упрекаете себя за то, что концентрируетесь на ошибках, которые допустили?

Разумеется, далеко не все ваши мечты и надежды мгновенно сбудутся только от того, что вы представите это. Но в ваших руках решиться и рискнуть, а также решить, что делать, если все пойдет наперекосяк. Навык представлять только хорошее может помочь вам выстроить план действий, но также очень важно обдумывать свои действия на тот случай, если все пойдет не по плану.

Делайте себе комплименты

В этой книге вы не раз столкнетесь с тем, почему так важно делать себе комплименты. Если вы готовитесь к тесту и получаете четверку, хвалите ли вы себя за то, что много готовились и ответили на многие вопросы правильно?

Или же вы упрекаете себя из-за того, что обращаете внимание только на ошибки, которые допустили?

Вы — единственный человек в вашей жизни, который будет с вами везде, куда бы вы ни отправились. Так что будьте для себя хорошим другом! Хвалите себя, когда много трудитесь, прилагаете много усилий, пробуя новые занятия, и работаете над тем, чтобы расширить свою зону комфорта!

Сейчас вы, должно быть, поняли, что такое позитивное и негативное общение с собой, а также осознали важность позитивного общения с собой и внутреннего настроя в повышении вашей уверенности в себе. Вы узнали некоторые способы, которые помогут сосредоточиться на хорошем, включая изменение фраз при обращении к себе, создание позитивных сценариев, представление успешного исхода, а также использование комплиментов самим себе.

Из следующей главы вы узнаете о продвинутом виде мысленного общения с собой. Он заключается в убеждении, что нужно вести себя так, какими вы хотите стать. Например, вести себя уверенно еще до того, как вы стали достаточно уверенными. Давайте просто попробуем, ведь это может быть весело!



Фразы для повышения уверенности:

- ☒ Если я думаю о хорошем, то почувствую себя лучше.
- ☒ Если я представляю себя уверенным человеком, то могу получить смелость для новых свершений!

ГЛАВА 6

ДЕЙСТВУЙТЕ ТАК, КАК ЕСЛИ БЫ...

Допустим, вы застенчивы. Попробуйте действовать так, как если бы вы были очень открыты и общительны. Почему так происходит, что если вы ведете себя уверенно, то начинаете чувствовать себя увереннее? Хороший вопрос. Ответ на него прост. Если вы попробуете быть такими, какими хотите быть, то у вас появляется шанс понять чувства, которые испытывают люди с теми или иными качествами. Также это позволяет практиковать навыки, необходимые для того, чтобы быть увереннее в целом либо в конкретных ситуациях. Повторение помогает учиться в школе, так почему же нельзя использовать его, когда дело касается изучения того, как поднять самооценку?

Вот несколько техник, которые мы обсудим в этой главе:

- ✘ Вообразите это.
- ✘ Планируйте то, что будете говорить.
- ✘ Ролевая игра.
- ✘ Следите за своим языком тела.
- ✘ Используйте позитивное общение с собой.

Представьте себе это

продумать ситуацию и те качества, которыми вам нужно обладать, чтобы повысить самооценку и стать увереннее. В первую очередь вы должны представить то, чего хотите достичь. Представьте, кем вы хотите быть. Закройте глаза. Подумайте, как вы сможете чувствовать себя уверенно в какой-либо ситуации. Мади, например, говорил: «Впервые в жизни я представил, как разговариваю с самыми клевыми ребятами в нашей баскетбольной команде. Они самые популярные в моем классе. Я вообразил, как говорю с ними и при этом чувствую себя отлично».

Теперь ваша очередь. Вы не должны переживать о том, как вы достигнете чувства полной уверенности в себе. Просто прямо сейчас попробуйте ощутить это. Почувствуйте, каково это — быть увереннее. Это приятное чувство? Если да, то, возможно, в вашем воображении вы заметите, что становитесь выше и даже улыбаетесь, когда чувствуете себя более уверенно.

Запомните этот опыт. Также помните, что такие же ощущения можно испытать и в реальной жизни, если попытаетесь вжиться в определенную роль, позволяя вашему воображению вести вас. Если вы можете вообразить уверенность в себе, то поймете, что это стоит того, чтобы стать таким же уверенным в себе человеком, как и тот, кто в вашем воображении.

Планируйте то, что вы будете говорить

Если вы пытаетесь действовать так, словно находитесь в такой ситуации, где участвуют другие люди (дети или взрослые), то потратьте несколько минут, чтобы определиться, что вы будете им говорить. Некоторые ребята считают, что они просто должны подойти к другому человеку и сказать что-нибудь идеальное. Запомните, что никто не идеален, и не существует такого понятия, как «сказать что-то идеальное». Кроме того, если вы пытаетесь сказать что-то или поговорить с кем-то, но чувствуете себя беспокойно, то подготовка к тому, что вы скажете, может очень вам помочь.

Вы можете:

- ☒ Отрепетировать.



Таня знает, когда нужно действовать, как если бы...

Должны ли вы вести себя уверенно всегда, когда сталкиваетесь с чем-то пугающим и непонятным? Нет.

Вот несколько примеров, когда Таня ведет себя так, будто она увереннее, чем на самом деле:

- ✘ Когда выступает перед классом, подготовившись заранее.
- ✘ Когда идет танцевать с друзьями.
- ✘ Когда нужно сдать экзамен, к которому она готовилась, но все же переживает.

А вот случаи, когда она не притворяется более уверенной:

- ✘ Когда нужно сдать тест, к которому она вообще не готовилась.
- ✘ Когда делает что-то, о чем и понятия не имеет, как нужно делать.
- ✘ Когда делает что-то опасное, на что она осмелилась пойти.

- ✘ Исправить то, что собираетесь говорить.
- ✘ Практиковаться.
- ✘ Проговаривать фразы вслух.

Старайтесь настроиться на позитивное общение с собой и сохранить тот внутренний настрой, о котором вы узнали в пятой главе, когда пытаетесь определиться, какие слова использовать в той или иной ситуации.

Галым решил избегать негативных мыслей и не говорить учителю что-то вроде: «Я знаю, что не такой уж и умный, но можете ли вы мне все-таки помочь?» Поэтому в воображении он представлял, что говорит так: «Я очень стараюсь и понимаю некоторые вещи, но можете ли вы помочь мне понять их еще лучше?»

Возможно, вы хотите пойти на школьную дискотеку, но стесняетесь. Мысленно попытайтесь представить, что вы можете сказать другим

ребятам на дискотеке. Если вы будете планировать и представлять это, то будет легче сделать это на самом деле.

Ролевая игра

Как только вы представите, каково это — вести себя так, как если бы вы были увереннее, чем на самом деле, и решите, что именно и как нужно говорить, самое время, чтобы инсценировать ситуацию. Для этого есть много способов.

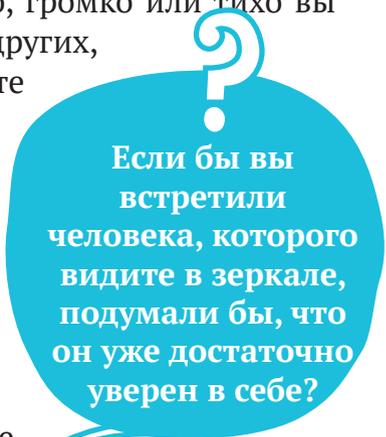
Практикуйтесь в одиночку

Вы можете сыграть роль уверенного в себе человека у себя в комнате. Оцените тон своего голоса и проверьте, говорите ли вы уверенно или же нервничаете. Кроме того, обратите внимание на то, громко или тихо вы говорите. Вы не сможете выглядеть уверенным для других, если мямлите что-то себе под нос или говорите слишком тихо. Также следите за языком своего тела.

Люди обращают внимание на такие вещи (возможно, вы тоже сможете заметить это, если присмотритесь к окружающим). Вы также можете подумать о месте, где бы хотели почувствовать себя увереннее, будь то школа, баскетбольное поле или торговый центр.

Репетируйте со своим отражением в зеркале, наблюдайте за ним. Если бы вы встретили человека, которого видите в зеркале, подумали бы, что он уже достаточно уверен в себе? Если нет, то что с ним не так? Как только вы определите это, сможете поправить себя. Если же вы думаете, что человек в зеркале ведет себя уверенно, то вы на верном пути!

Иногда дети могут сомневаться в том, выглядят ли они уверенно. Есть ли в вашем окружении люди, перед которыми вы можете выступить, чтобы они оценили вас? Может быть, это родители? Или бабушка с бабушкой? Может, старший брат, сестра или двоюродные братья и сестры?



Если бы вы встретили человека, которого видите в зеркале, подумали бы, что он уже достаточно уверен в себе?



Есть ли в вашем окружении люди, перед которыми вы можете выступить, чтобы они оценили вас?

Катю пригласили на вечеринку с ночевкой в честь дня рождения Сони, популярной девочки. Катя думала, что ее пригласили просто из жалости. Она говорила: «Я думаю, меня пригласили потому, что Соня сочувствовала мне, но на самом деле она не хотела, чтобы я пришла».

Катя поговорила со своим папой, и он помог ей научиться вести себя так, будто она уверена в себе. Катя представила теплое приветствие ее подруги и подумала над темами, о которых можно поговорить, если ей нужно будет что-то сказать.

Катя волновалась утром в день вечеринки, но все же пошла туда. Все прошло так, как она планировала. Катя пришла домой довольная собой и более уверенная в своих силах. Она встретила лицом к лицу со своими страхами и смогла бросить себе вызов вне своей зоны комфорта! А как бы вы справились с этим?

Следите за языком тела

Когда вы репетируете, наблюдайте за языком своего тела. Он важен так же, как и слова. Например, люди, не очень уверенные в себе, не могут установить зрительный контакт. Вот несколько вещей, над которыми вы можете поработать, чтобы ваш язык тела говорил другим об уверенности.

- ❑ Установите правильный зрительный контакт. Разумеется, это вовсе не значит, что вы должны глазеть на слушателя без остановки.
- ❑ Попробуйте расслабить плечи.
- ❑ Улыбайтесь, когда говорите про что-то веселое или же когда пытаетесь быть приветливыми.
- ❑ Старайтесь не использовать много лишних движений. Не суетитесь!

Как думаете, вы сможете справиться с этим? Это обычно требует практики. Но как раз тут репетиции и правда полезны.



Старайтесь настроить себя на позитив

Что вы можете сказать себе? Ваши слова позитивные?

Очень важно настроить себя на позитив, когда вы представляете, что ведете себя в точности как уверенный человек. Старайтесь подбодрить себя, прежде чем придумывать слова, которые вы будете использовать в своем выступлении. Что, например, вы можете сказать себе? Позитивны ли ваши слова? Если вы стараетесь вести себя как уверенный человек и имеете хорошую самооценку, то другие обязательно заметят это. А если вы покажете другим людям, что любите себя, то они, возможно, захотят узнать о вас больше.

Если сыграть уверенность в себе, это поможет понять, как чувствуют себя уверенные люди. Вы освоили несколько способов того, как можно практиковать уверенное поведение, включая представление этого, настрой на позитив, репетиции для вживания в роль, выбор «уверенных» слов, а также работу над языком тела, показывающим уверенность. Если вы практикуетесь в формировании уверенности, то становится легче выглядеть уверенным в ситуациях, которые могут вызвать волнение. Если вы будете стараться выглядеть уверенно внешне, то вскоре заметите, что это помогает справляться со сложными ситуациями и формировать настоящую уверенность в себе.

Теперь вы знаете, как нужно вести себя, чтобы стать увереннее в себе, и что всегда нужно представлять себе успешный исход ситуации. Самое время переходить к следующей главе и узнать о том, как можно постепенно увеличить свою зону комфорта.



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Если я буду вести себя уверенно, это поможет мне стать тем, кем я хочу быть.
- ✘ Если я буду выглядеть так, будто нравлюсь себе, то другие тоже захотят узнать меня ближе.
- ✘ Моя речь, так же, как и язык тела, очень важны, чтобы выглядеть уверенно.

ГЛАВА 7

РАСШИРЬТЕ СВОЮ ЗОНУ КОМФОРТА

Идти на здоровые риски и покидать зону комфорта — довольно страшно. Вы можете волноваться, потому что не знаете, чего ожидать. Всякое случается, и вы можете быть не похожи на себя, когда пробуете что-то новое. Как вы помните из второй главы, излишняя осторожность может тормозить рост вашей уверенности. В этой главе мы поговорим о том, как можно расширить свою зону комфорта и благодаря этому стать увереннее в себе.

Вы узнаете также о том, как:

- ❑ Не робеть перед трудностями.
- ❑ Быть готовыми к преградам на пути.
- ❑ Идти к цели маленькими шажками и в своем собственном темпе.
- ❑ Просить о помощи.

Не робейте перед трудностями

Принятие того, что вы будете нервничать, когда выйдете за пределы зоны комфорта, — уже большое дело. Вам необходимо иметь достаточно храбрости, чтобы сделать это. Если же вы думаете, что другие ребята не волнуются, когда что-то начинает меняться, то подумайте хорошенько еще раз! Они не всегда показывают, что переживают, но это вовсе не значит, что каждый раз, сталкиваясь с проблемой, они на 100 % уверены в себе. В этом случае полезным будет разговор с родителями или кем-то другим из вашей «группы поддержки». Скорее всего, когда-то они тоже волновались о чем-то.

Перед тем как бросить себе вызов и рискнуть, постарайтесь настроиться на позитив, чтобы убедить себя в том, что самое время выбираться за пределы зоны комфорта. Это может придать вам достаточно смелости и мотивации.

Будьте готовы к преградам на своем пути

Должно быть, вы спрашиваете себя: «Если рисковать так страшно, то зачем это вообще надо?» Хороший вопрос. Многие ребята не рискуют никогда, даже если это здоровый риск, потому что убеждены, что потерпят неудачу во всем, что они попытаются сделать. Они убеждают себя, что не могут справиться с чем-то достаточно хорошо. И что же в итоге? Как раз отсутствие попыток что-то сделать в течение долгое время и приводит к безрассудным рискам. Это действительно так!

Отсутствие попыток что-то сделать может создать ощущение безопасности только сиюминутно. Если вы не пытаетесь, то можете сделать вид, что наверняка были бы лучшим, если бы попробовали. Однако отсутствие попыток может привести к проблемам. Не рискуя, не расширяя зону комфорта, вы не сможете почувствовать себя более уверенно. Вообще-то это даже может испортить настроение, так как вы упускаете все те захватывающие эмоции, которые другие ребята испытывают, пробуя что-то новое.

Если вы готовы дать себе шанс, вы уже открываете путь к успеху. Попробовав однажды, вы можете гордиться тем, что попытались. И как только почувствуете гордость за это, то, вероятно, почувствуете себя более уверенно. Даже если вы не достигнете успеха с самого начала, просто попытаться в меру возможностей — тоже неплохо.

Когда вы пробуете что-то новое и испытываете свои возможности, расширяя зону комфорта, вполне нормально совершать ошибки.

Когда вы идете на риск, помните о следующем:

- ✘ Если вы не будете ждать от себя совершенства, то сможете меньше переживать о том, как справиться с новой ситуацией.

- ✘ Как только вы становитесь неуверенными в чем-то, старайтесь подбодрить себя. Например, вы можете говорить себе, что новые попытки требуют храбрости и могут сделать вас увереннее.

Если не пытаться совсем или же расстраиваться из-за каждого промаха, это может привести к огорчениям и снизить уверенность. Давайте поговорим о том, как двигаться вперед и рисковать, чтобы расширить зону комфорта.

Победите свое беспокойство!

Когда вы выходите за пределы зоны комфорта, то начинаете немного нервничать. Вот несколько способов с этим справиться:

- ✘ Сделайте медленный глубокий вдох, а затем медленно выдохните. Повторите это три раза.

- ✘ Делайте физические упражнения, чтобы избавиться от лишней энергии.

- ✘ Представьте себе успокаивающую картину или историю.

- ✘ Мыслите позитивно.

- ✘ Посчитайте от 20 до нуля в обратном порядке по два.

Знаете ли вы о других способах, которые помогут успокоиться?

Вы можете составить для себя список способов, которые и правда работают.



Идите к цели маленькими шажками и в своем собственном темпе

Если вы попытаетесь расширить зону комфорта, то можете почувствовать себя немного некомфортно. Неудивительно, что новый опыт можете вызвать ощущение дискомфорта. Но, надеюсь, вы также почувствуете и энтузиазм. Возможно, вы захотите ускорить процесс, продвигаясь огромными шагами, чтобы достичь уверенности быстрее. Однако помните, что это не эстафета на уроке физкультуры.

Дайте себе немного времени, чтобы выяснить, какой темп подходит именно вам. Это нормально — двигаться маленькими шажками и придерживаться собственного темпа.

На самом деле, маленькие шаги предназначены не только для маленьких детей! Если вы будете делать один маленький шаг за другим, то будете постепенно приближаться к цели на своей собственной скорости и безо всякого давления.

Это как будто вы поднимаетесь по лестнице. Когда вы ставите лестницу к месту, куда хотите взобраться, то шагаете на первую ступеньку, затем вторую, третью и так далее до тех пор, пока не заберетесь на самый верх. Если же вы боитесь высоты, то можете застрять на первой же ступени. Но, тем не менее, вы уже сделали первый шаг к выходу из зоны комфорта! Позже можете попробовать сделать второй шаг. Как только привыкнете к этому, сделаете следующий. Помните, что, даже делая небольшие шаги, вы можете добраться до вершины. А также не забывайте хвалить себя после каждого нового шага!



Когда-нибудь в прошлом вы расстраивались или разочаровывались, когда пытались стать увереннее?

Можете ли вы принять помощь, когда в ней нуждаетесь?



Есть ли у вас хороший друг, с которым вы можете стать партнерами?



«Детские» шаги Кристины

Продвигаясь маленькими шажками, вы можете почувствовать себя увереннее. Вот несколько советов, чтобы подготовиться к таким шагам.

- ✘ Посмотрите на свой список достоинств и напомните себе, что вы уже прекрасны.
- ✘ Избавьтесь от негативного общения с собой.
- ✘ Найдите человека из группы поддержки, который поможет вам с расширением вашей зоны комфорта.
- ✘ Посмотрите, что произойдет, если вы будете улыбаться три раза в день в течение следующей недели, говоря себе о том, что вам нравится в себе.
- ✘ Ведите себя так, как будто вы уже достаточно уверены в себе.
- ✘ Напомните себе, что вы не соревнуетесь с другими. Вам просто надо полюбить себя и стать лучше для себя настолько, насколько это возможно.
- ✘ Ставьте перед собой реальные цели, чтобы не испытывать чрезмерного напряжения или уныния.

Как они звучат? Будут ли они полезны для вас?

Просите о помощи

Вы заметили, что в этой книге было несколько моментов, в которых было указано, что просить о помощи — это хорошо. Ну что ж, это на самом деле так! Взрослые делают это постоянно.

Уверенные в себе дети могут прийти в школу пораньше, чтобы попросить дополнительной помощи у учителя, а еще позвать приятеля домой, чтобы тот помог с трудным для них домашним заданием, или же разрыдаться перед родителями, рассказывая о своих страхах перед чем-то новым, что у них не очень получается.

Вы помните о различных способах, какими можно попросить помощи?

История Томирис

Томирис было девять лет, и она хотела пойти в кружок рисования в образовательном центре. Она сказала: «Я никого там не знала, поэтому боялась идти одна. И мы с мамой решили создать “лестницу”».

Для начала Томирис с мамой пошли в центр и осмотрелись. Томирис понравилась обстановка в том месте. Следующим шагом было то, что они пошли в кабинет, где будут проводиться занятия, получили информацию об уроках, а затем обошли все здание. После этого они вернулись и спросили, может ли мама Томирис посидеть где-нибудь, пока ее дочь на занятии. Два урока подряд мама сидела в соседней комнате, читая книгу. Затем Томирис познакомилась с несколькими ребятами в кружке, ей понравился учитель, и она чувствовала себя комфортно, зная, что мама ждет ее в машине. Только на последних занятиях (спустя семь недель) мама смогла уезжать домой и приезжать обратно, только чтобы забрать дочь. Томирис сказала: «Я сделала это! Я смогла! Теперь я чувствую себя гораздо увереннее! Я очень переживала, но все же смогла справиться с этим. Сейчас я обожаю уроки рисования!»

Томирис создала для себя «лестницу» и продвигалась по ней вверх. Благодаря этому она достигла нужной уверенности. А как бы вы себя почувствовали, сделав два или три шага на месте Томирис? Как бы вы чувствовали себя после семи недель занятий? Старайтесь не терять терпения, даже если идете к своей цели очень маленькими шагами. Маленькие шаги могут помочь стать увереннее для следующих шагов!

Пробуйте что-то новое вместе с друзьями. Многие дети считают, что пробовать что-то новое или показывать свои особенные качества гораздо легче, если есть другой человек, кто способен поддержать. У вас есть хороший друг, с кем вы можете делать что-либо в паре? Асем сказала, что было намного легче пробоваться для школьного спектакля, когда она знала, что ее лучшая подруга тоже собиралась пробоваться.

Вдруг может оказаться, что ваш друг тоже хочет попробовать что-то новое, но никто из вас не знает достаточно, чтобы помочь другому. Это нормально. Вы можете учиться вместе. Многие считают, что гораздо веселее делать что-то новое вместе с другом. Так вы можете делиться тем, что вас огорчает, смеяться над своими ошибками и подбадривать друг друга.

Говорите с самыми главными членами своей «группы поддержки». Если вы начинаете копить в себе страхи, попробуйте поговорить с кем-нибудь из «группы поддержки». Помните, что если вы записали их в свой список, это означает, что они могут поддержать вас, а также вы без стеснения можете говорить с ними о чем угодно. Они смогут понять ваши слабости, проблемы и беспокойства, а затем направить вас по нужному пути.

Заступайтесь за себя. Да, это тоже один из способов получить поддержку. Если вы замечаете, что человек, к которому вы обратились, начинает давить на вас и заставляет меняться слишком быстро, то заступитесь за себя и скажите, что вам это не подходит. Вы можете сказать этому человеку, что только делая маленькие шаги к своей цели вы можете решаться на здоровые риски, и что это как раз то, в чем вам нужна его поддержка.

Вы можете придерживаться своего собственного темпа, пробуя новые занятия или новый опыт. Помните, что маленькие шаги предназначены не только для детей. Если вы не испытываете сильного давления, то вам легче двигаться вперед, так что делайте такие шаги, которые подходят именно вам. Небольшой дискомфорт совершенно нормален, но большой означает, что вы слишком торопитесь, чего делать не нужно.

Помните, что продвижение к своей цели чем-то напоминает подъем по лестнице — один шаг за раз может в конце концов привести вас к цели! Вы можете хвалить себя за каждый шаг, прося о поддержке по пути, если это

может помочь вам продвинуться дальше. Также вы не должны делать все идеально, чтобы чувствовать себя увереннее.

В следующей главе мы поговорим о том, как вы можете наградить себя за свои достижения и быть частью группы поддержки, чтобы помогать другим людям. Помощь другим часто может заставить ребят гордиться собой больше.



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Делать маленькие шаги — уже неплохо!
- ✘ Я сделаю перерыв, если не пойму что-нибудь с первого или... третьего раза.
- ✘ Ничего страшного, если я нервничаю.
- ✘ Я могу обратиться к моей «группе поддержки» за помощью или руководством, чтобы расширить мою зону комфорта.

ГЛАВА 8

БУДЬТЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ **ДЛЯ СЕБЯ**

Быть лучшим другом для себя означает заботиться о себе. Это значит, что вы не только любите и цените себя, но и находите время, чтобы заботиться о себе.

Из этой главы вы узнаете, как сконцентрироваться на себе, о способах концентрации, научитесь ценить себя и заботиться о себе. Мы поговорим о том, как можно:

- ❑ Ценить и награждать себя.
- ❑ Проводить время с собой.
- ❑ Совершенствовать свои таланты.
- ❑ Работать над тем, чтобы быть здоровыми как внутри, так и снаружи.
- ❑ Помогать другим.

Цените и награждайте себя

Вы можете думать, что награды и получение игрушки или видеоигры — это одно и то же. Но существуют и такие награды, которые не требуют много денег или участия ваших родителей. Вы можете наградить сами себя такими способами:

- ✘ Делайте себе комплименты.
- ✘ Похлопайте себя по спине и скажите: «Отличная работа!»
- ✘ Составьте список своих целей и ставьте огромные галочки напротив тех пунктов, которые вам удалось выполнить.
- ✘ Улыбайтесь, когда думаете о том, что вы — это вы.
- ✘ Расскажите кому-нибудь из близких о том, чем вы гордитесь.

Как вы уже знаете, построение уверенности — довольно сложный процесс, особенно если вы не чувствуете уверенности в себе прямо сейчас. Вы можете начать строить свою уверенность, уделяя время тому, чтобы учиться ценить себя.

Проводите время с собой

Единственный человек, с которым вы всегда рядом, это вы сами. Вы не можете бросить себя и отправиться куда-нибудь. Так зачем же, скажете вы, узнавать о том, как проводить время с собой? А между тем многие ребята так заняты тем, что происходит в школе, после школы и в семье, что могут побыть наедине с собой лишь перед тем, как идти спать, уже довольно уставшими.

Составлять расписание для Я-времени довольно весело. Вы когда-нибудь слышали о Я-времени? Есть ли у вас какие-нибудь идеи, что можно делать в это время?



Вы когда-нибудь награждали себя? Как вы это делали? Как будете делать?



Вы слышали о Я-времени?

Что вы можете придумать для своего Я-времени?

Советы Булата для того, чтобы ценить себя

Есть много способов научиться ценить себя. Вот несколько предложений для вас, которые, по мнению Булата, работают.

☒ Уделите время тому, чтобы побыть в одиночестве. Решите, что собираетесь делать.

☒ Вы можете делать что-то на первый взгляд глупое: например, написать смешную песню про себя или придумать танец. Вам не обязательно делиться этим с кем-нибудь, если не хотите. Просто получайте удовольствие от процесса.

☒ Получайте позитивные эмоции, помогая другим. Например, вы можете собрать деньги в помощь бездомным собакам или пожертвовать свои старые вещи на благотворительность.



Я-время предполагает, что вы найдете способы насладиться временем, проведенным в одиночестве. Если у вас есть друг, с которым вы любите проводить время, скорее всего, у вас есть что-то, что вы любите делать вместе. А когда друга нет рядом? Некоторые ребята любят рисовать, слушать музыку или что-нибудь коллекционировать. А как вы проводите время для себя?

Что бы вы могли подготовить для своего Я-времени? Подумайте, что необычного можно придумать, чтобы насладиться временем с собой. Постарайтесь запомнить: вы можете быть лучшим другом для себя и наслаждаться временем, которое проводите наедине с собой.

Совершенствуйте свои таланты

Так как уверенность требует усилий, иногда очень важно остановиться и найти время, чтобы научиться гордиться теми особенными качествами, которые уже у вас есть. То, что легко для вас, может быть трудным для других. Вы можете немного поработать над этими

талантами и наработать больше навыков и, соответственно, больше гордиться собой!

Если у вас есть способность, которая не требует усилий, тогда выложите по полной, работая над ней, чтобы сделать лучшее, на что вы способны. Вы можете чувствовать уверенность в своих способностях и в том, что успешно работаете над ними.

Если вы обнаружите, что есть область, в которой вы талантливы, вне зависимости от того, замечают это другие или нет, вы можете гордиться, что нашли сферу, в которой вы сильны.

У Диляры хорошо получалось шить. Она увлеклась этим еще в раннем детстве. Училась, наблюдая за бабушкой. Она использовала Я-время, чтобы шить небольшие костюмы для плюшевых игрушек.

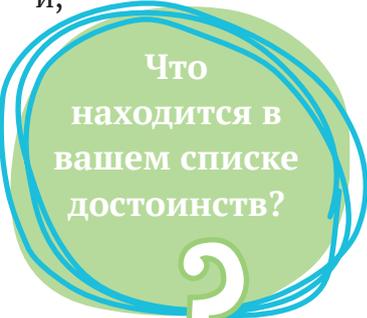
При этом она никогда не задумывалась о своих навыках. Однажды Диляра решила попросить бабушку помочь ей сшить юбку. Она вдруг почувствовала себя храброй, потому что была готова выучить что-то новое. Диляре нравилось учиться, и она почувствовала себя более уверенной, как только осознала, что осваивает новый талант. Теперь она училась шить одежду для людей!

А вы? Как только найдете что-то, в чем сильны, почему бы не развить это? Помните, что вы не должны становиться лучшей или лучшим в мире. Просто работайте над тем, чтобы достичь лучшего для себя, насколько это возможно.

Работайте над тем, чтобы быть здоровыми внутри и снаружи

Заботиться о себе — значит иметь позитивный внутренний настрой и ценить себя. Это также включает заботу о своем теле. Иногда дети забывают об этой стороне хорошего отношения к себе. А вы?

Вот несколько способов, с помощью которых вы можете проверить, достаточно ли вы заботитесь о себе:



Что находится в вашем списке достоинств?



Как только вы найдете что-то, в чем сильны, почему бы вам не развить это?

- ✘ Вы регулярно едите здоровую пищу?
- ✘ Делаете зарядку каждый день?
- ✘ Улыбаетесь?
- ✘ Проводите достаточно времени на свежем воздухе?
- ✘ Заботитесь о своем теле, не забывая о гигиене?

Можете ли вы добавить еще несколько пунктов к этому списку? В чем проявляется ваша забота о себе?

Помогайте другим

А вы знали, что можно значительно повысить уверенность в себе, помогая другим? Звучит довольно странно, но это так. Зная, что вы, возможно, изменили чью-то жизнь к лучшему, можно поднять самооценку, а также понять, что это нормально — принять чью-то помощь самому.

Помощь другим — это, вероятно, один из самых простых (но лучших) способов осознать свою значимость и ценность. Также вы можете помочь другому человеку почувствовать себя более уверенно, менее одиноко и напуганно, осознать его значимость для самого себя себе.

Здорово!

А вы знали, что можно повысить уверенность в себе, помогая другим?



Обращать внимание на других полезно, если это связано с альтруизмом. Альтруизм означает, что вы помогаете другим людям потому, что чувствуете, что это правильный поступок, а не потому, что надеетесь быть приглашенным на крутую вечеринку, или из-за того, что кто-нибудь заплатит вам за доброе дело. Миру нужны ребята, которые заботятся о других и помогают другим людям. Это про вас? Если да, то обязательно добавьте этот пункт в список своих сильных черт или талантов, а затем развивайте это качество. Почувствуйте уверенность в том, что обладаете таким качеством.



Идеи Амины для помощи другим

Вы, наверное, хотите узнать, что ребенок может сделать, чтобы что-то изменить. Вот несколько идей для помощи от Амины:

- ✘ Погуляйте с соседской собакой просто чтобы развеяться.
- ✘ Удивите младшую сестру или брата, позволив им послушать музыку на вашем iPod.
- ✘ Оставьте родителям записку с благодарностью за что-то хорошее, что они сделали для вас недавно.
- ✘ Приберитесь дома без напоминания родителей.
- ✘ Сделайте комплимент однокласснику за хороший ответ на уроке.
- ✘ Пообедайте с тем, кто обедает один в столовой.

Будьте креативны и создайте для себя свой собственный список альтруистических дел. Это прекрасно — видеть, что ваш небольшой поступок делает людей счастливее. Кроме того, помощь другим может уменьшить дискомфорт от нахождения в социуме. А какой способ помощи другим есть у вас, если вы относитесь к типу заботливых людей?

Очень важно уделять внимание тому, чтобы научиться ценить и уважать себя. Вы можете наградить себя, если чувствуете, что расширили свою зону комфорта или смогли настроить себя на позитив. Теперь вы знаете о том, как можно использовать

➔ Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Я могу наслаждаться Я-временем.
- ✘ Умение помогать другим — особое качество, которым я обладаю!
- ✘ Я буду заботиться о себе как внутренне, так и внешне.

Я-время и наслаждаться временем, проведенным наедине с собой. Кроме того, вы узнали о важности развития своих талантов, работы над своим здоровьем, а также помощи другим. В следующей главе вы узнаете о том, как повысить уверенность в себе, когда вы находитесь в школе.

ГЛАВА 9

УСПЕВАЙТЕ В ШКОЛЕ



Есть много ребят, которые чувствуют себя неуверенно, когда они находятся в школе. Относится ли это к вам? Для того чтобы повысить уверенность в школе, самое главное — стараться сделать лучшее, на что вы способны, но не стремиться стать лучше всех.

Как стараться изо всех сил в школе? Несколько советов ниже помогут вам стать увереннее в школе и выложиться по полной:

- ✘ Не откладывайте на потом.
- ✘ Будьте собраннее.
- ✘ Будьте активны на уроке.
- ✘ Просите о помощи, когда она вам нужна.
- ✘ Не пытайтесь все делать идеально.
- ✘ Поощряйте себя даже за маленькие шаги.

Не занимайтесь прокрастинацией

Прокрастинация — это когда вы тянете время до последнего дня, чтобы сделать что-то вроде подготовки к большому тесту или работы над научным проектом.

Почему ребята обычно занимаются прокрастинацией, то есть откладывают на потом? Одна из главных причин: откладывая подготовку или изучение чего-либо, они надеются отложить напряжение и негативные эмоции, которые эти занятия могут вызвать. Когда вы учитесь, вы можете быть очень нервными, смущенными и подавленными. В этом случае прокрастинация может дать вам некоторое облегчение, так как временно вы избежите умственного напряжения. Вы можете даже думать: «Зачем беспокоиться? Я в любом случае провалюсь». Если вы будете думать в таком ключе, то сдадитесь, даже не начав.

Вот несколько советов, которые помогут вам остановить прокрастинацию:

- ✘ Попросите взрослого — например, учителя или родителя — помочь вам начать что-то сложное.
- ✘ Составьте расписание, согласно которому вы будете делать небольшие быстрые шаги в течение какого-то времени, но не испытаете огромный стресс, делая всю работу за раз.
- ✘ Напомните себе, что выполняя что-то шаг за шагом, вы сможете продвигаться дальше и делать это с удовольствием.
- ✘ Напомните себе и о том, что вам не нужно будет пытаться сделать все за один вечер, если вы начнете подготовку намного раньше.

А вы занимаетесь прокрастинацией? Если да, то какие способы вы можете применить, чтобы сократить ее, а затем и вовсе избавиться от прокрастинации?

Станьте собраннее

Собранность очень связана с тем, насколько вы уверенно чувствуете себя в школе. Это может помочь вам почувствовать, что вы полностью контролируете все, чем заняты на уроках.

Если вы организуете свои занятия и начнете готовиться ко всему заранее, то сможете легко справляться с изучением материала, который сложен для вас, делая маленькие шаги по направлению к цели.

А теперь несколько советов, чтобы стать более собранными:

✘ Подумайте над тем, сколько времени вы можете потратить на выполнение задания. Затем определите, какую часть работы вы сможете выполнять за один день. Например, если вам требуется всего час на написание эссе, и у вас остаются шесть дней в запасе, вы можете тратить на него всего по 10 минут в день, но справиться с ним как раз вовремя. Неплохо, да?

✘ Личный календарь с отмеченными на нем датами школьных тестов и защиты проектов позволит вам не хранить все события в голове.

✘ Составьте отдельное расписание для заданий, на выполнение которых дан большой срок, указывая, что вы собираетесь сделать за день и за неделю.

Как только вы найдете способы, которые подходят именно вам, то сможете стать увереннее, потому что научитесь правильно организовывать свою деятельность и выполнять все в срок.



Знаете ли вы, как стать собранным?

Вы чувствуете себя неуверенно, выступая перед классом? Вы обычно сидите тихо, не зная, что сказать или сделать?

Будьте активны на уроке

Вы можете думать, что проявлять активность на уроке и высказывать свое мнение можно только когда вы станете чувствовать себя более уверенно. Но это не совсем так. Участвуя активно в уроке (когда вы еще недостаточно уверены в себе), вы можете повысить свою уверенность. Высказываясь на уроке, вы можете задавать вопросы и получать ответы. Это позволит вам делиться своими идеями с другими и порой внести свежую мысль в обсуждение. Возможно даже, что другие дети захотят быть настолько же уверенными, как вы, чтобы не бояться высказывать свое мнение.



Расписание Саната на выполнение проекта

Вот расписание Саната на выполнение его научного проекта по гравитации:

СУББОТА: Придумать тему проекта и его части, над которыми мне нужно будет работать.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: Прочитать раздел о гравитации в учебнике.

ПОНЕДЕЛЬНИК: Найти информацию по теме в библиотеке и интернете.

ВТОРНИК: Составить примерный план работы.

СРЕДА: Определить гипотезу, а также продумать детали эксперимента.

ЧЕТВЕРГ: Провести эксперимент.

СУББОТА: Написать о полученных результатах.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: Создать черновой вариант проекта.

ПОНЕДЕЛЬНИК: Показать черновой вариант учителю и спросить, стоит ли добавить что-нибудь еще.

ВТОРНИК: Внести исправления в черновой вариант и закончить работу.

СРЕДА: Сдать готовую работу.

А вот несколько советов, которые вы можете использовать, пока не будете готовы высказать свое мнение во время урока.

- ☒ Задайте пару вопросов или поделитесь своими идеями с учителем перед уроком и после него.
- ☒ Можете отправить вопросы учителю по электронной почте, если так легче для вас и приемлемо для вашего учителя.
- ☒ Задайте вопрос об уроке другу. Вы можете сделать это в столовой или в коридоре, если вопрос не требует долгого ответа.

Задавая вопросы и стараясь быть активными на уроке, вы сможете чувствовать себя более комфортно во время разговора. Попробуйте! Когда вам комфортно, ваша уверенность растет.

Просите о помощи, когда она вам нужна

Осознание того, что вы можете обратиться к другим за поддержкой, может помочь вам почувствовать себя увереннее. Вы можете попробовать делать домашнюю работу по математике или готовиться к диктанту по английскому самостоятельно, но попросите помощи до того, как расстроитесь.

А вот и несколько подсказок, как просить о помощи:

- ✘ Если вы не можете понять чего-то сразу же, сделайте глубокий вдох, напомните себе о том, что вы не должны понимать все с первого раза, а затем попробуйте снова.
- ✘ Если вы до сих пор не понимаете темы, то задайте вопрос о том, что вам и правда нужно узнать.
- ✘ Помните, что вы уже много чего знаете! Подумайте о предметах, с которыми вы справляетесь хорошо или неплохо знаете.
- ✘ Знайте, что просить о помощи не значит проявлять слабость.

Подбодрите себя в школе!

Скажите себе несколько вдохновляющих слов, чтобы почувствовать себя более уверенно, высказывая свое мнение перед классом. Вот несколько вещей, которые Наташа говорит себе:

- ✘ Я не умру, если скажу что-нибудь. Я могу просто наслаждаться этим.
- ✘ Если даже я не отвечу на вопрос верно, то буду знать, что попыталась. И я могу стать увереннее от того, что была достаточно храброй, чтобы пытаться.
- ✘ Если я не задам свои вопросы, то никто, может, больше никто и не спросит об этом, и никто не узнает моего мнения на этот счет.
- ✘ Даже если ребята будут смеяться над тем, что я говорю на уроке, или будут называть меня ботаником или чудиком, я могу просто улыбнуться в ответ или даже посмеяться.

Можете ли вы придумать слова, которые смогут вас вдохновить на то, чтобы не бояться высказываться в классе?



Не пытайтесь быть идеальными

Никто не идеален. Помните, мы говорили об этом ранее в книге? Вы когда-нибудь встречали баскетболиста, который всегда попадает в кольцо? Что-то не верится.

Вот несколько советов, чтобы держаться подальше от стремления к идеалу:

❑ Учитесь на своих ошибках. Вы не должны любить и хотеть совершать ошибки, но помните, что все лучшее можно получить, делая как можно больше попыток, ошибок и работы над их исправлением.

❑ Старайтесь изо всех сил, чтобы справиться с тем, что не удавалось раньше, но не заикливайтесь на том, чтобы быть самым лучшим или идеальным. Если ничего не выходит, вы можете просто наслаждаться процессом.

Вечные попытки прийти к совершенству не приводят ни к чему, кроме неуверенности и огорчений. Подумайте, что вы можете сказать самому себе, если вы не идеальны, чтобы почувствовать себя увереннее и начать гордиться своими достижениями.

Поощряйте себя даже за маленькие шаги

Каждая маленькая победа стоит того, чтобы ею гордиться. Поздравляя себя, вы можете повысить свою уверенность.

А вот как вы можете поощрить себя:

- ❑ Поставьте огромную галочку напротив каждого домашнего задания, которое вы выполнили.
- ❑ Напомните себе о том, что начать что-то — это большой шаг, которым уже можно гордиться.



Что вы обычно делаете, когда трудитесь, чтобы выучить что-то?



Вы хотите быть идеальными? Хотите получать одни пятерки по всем предметам?



Думаете ли вы, что станете увереннее, только когда станете идеальными?



Можете
подумать о том,
как поощрить
себя?

А вы поощряете других за то, что они хорошо постарались? Делаете ли вы комплименты, когда они хорошо справляются с работой? Не забывайте делать то же самое и для себя. А можете подумать о том, как поощрить себя?

Прокрастинация и стремление к идеалу могут огорчать. Это была плохая новость. А хорошая — в том, что как только вы становитесь собраннее, активнее на уроках, не стесняетесь просить помощи и обращаете больше внимания на свои сильные стороны, то, скорее всего, чуть позже вы обнаружите, что чувствуете себя в школе более уверенно. Как только вы обретете уверенность, связанную только с вами, то сможете продвинуться к следующей части этой книги, которая расскажет о чувстве уверенности среди других людей.



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Тяга к совершенству равняется огорчению. Старание изо всех сил может равняться уверенности!
- ✘ Просьба помощи, я могу развить новые навыки.
- ✘ Каждый маленький шаг приближает меня к большему пониманию того, чем я занимаюсь, к большей уверенности в школе.

ЧАСТЬ 3



ЭТО ВСЕ О ВАС

И О... ДРУГИХ ЛЮДЯХ

ГЛАВА 10

УМЕЙТЕ

ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Заступаться за себя может быть поначалу страшно, так как вам, может быть, придется рискнуть, когда вы решите озвучить свои чувства, потребности и убеждения. Однако если вы заступитесь за себя, это может сделать вас увереннее потом, даже если вы недостаточно уверены в себе сейчас.

Как можно научиться заступаться за себя? Способов много. Вы сможете работать над этим навыком и достигать большей уверенности, прочитав в этой главе:

- ✘ Как возразить друзьям.
- ✘ Как отстаивать свое мнение перед родителями.
- ✘ Как отстаивать свое мнение перед другими людьми.



Основные правила возражений

Вот несколько советов от Айсулу, которые она использует, отстаивая свою точку зрения:

- ✘ Следите за тем, чтобы не звучать агрессивно или резко. Начало предложения со слова «ты» может звучать довольно агрессивно, например: «Ты должен разрешить мне ложиться спать попозже» или «Ты несправедлив».
- ✘ Начните предложение со слова «я». Вы можете сказать: «Я думаю, что...»
- ✘ Вам нужно обращаться к человеку уважительно, так что забудьте про оскорбления и унижения. Поблагодарите того, кто вас выслушал, за уделенное вам время.
- ✘ Своим языком тела постарайтесь выразить, что вы серьезны, но вовсе не враждебны. Если вы вдруг начнете смеяться, потому что переживаете, то просто объясните это. Также старайтесь не скрещивать руки на груди.
- ✘ Попросите человека, с которым ведете беседу, задать вам вопросы, чтобы вас поняли наверняка.

Как возразить своим друзьям

Многие дети не любят возражать друзьям, но иногда они понимают, что им нужно отстоять свою точку зрения и дать понять друзьям, как они себя чувствуют. Вы когда-нибудь испытывали желание сказать что-то другу, но опасались его возможной реакции?

Что вы думаете или чувствуете, если вам нужно отстаивать свое мнение и объяснять его другим людям? Если вы чувствуете, что ваш друг пытается заставить вас делать то, что вам не хочется, вероятно, вы захотите возразить ему и высказать свое мнение по этому поводу. А что если ваш друг будет уговаривать вас перестать общаться с другим другом? Или попросит переписать у вас ответы на тест? Что вы скажете? Как можно сохранить дружбу, оставаясь верным своим убеждениям?



Умейте возразить друзьям

Вот несколько фраз, которые Даурен сказал своим друзьям:

- ✘ «Это замечательно, что вам нравится волейбол. Но мне это не подходит. Может, займемся вместе чем-то другим?»
- ✘ «Я не очень-то дружу с Нургуль, но она хорошая. Мне не нравится, когда вы дразните ее. Может, перестанете?»
- ✘ «Я могу показаться странным, но я не дам тебе списать у меня ответы на тест. Может, в следующий раз просто будем готовиться вместе? И ты сможешь все выучить сам».
- ✘ «Ты отличный друг, но нам не обязательно соглашаться со всем, что мы говорим друг другу, ага?»
- ✘ «Я не говорю, что ты не прав, просто у меня другое мнение».

Можете ли вы предложить, что еще можно сказать?

Как отстаивать свое мнение перед родителями

Как вы уже догадались, родители не могут читать ваши мысли. Если у вас есть вопрос или вы чем-то обеспокоены, они не смогут догадаться об этом только по тому, как вы себя ведете. Это может быть непросто — рассказать родителям, что вы думаете, но в большинстве случаев это определенно того стоит.

Когда вы решите обратиться к родителям, можете подготовиться:

- ✘ Установите время семейных собраний, чтобы ваши родители выделили время и выслушали вас.
- ✘ Подготовьте то, что собираетесь сказать.
- ✘ Успокойте себя с помощью нескольких глубоких вдохов перед тем, как начать разговор.



Как возразить родителям

Вот несколько фраз, которые Кунсулу сказала своим родителям:

✘ «Мама, я кое-чего не понимаю. Вы никогда не говорите другим людям о том, что я участвую в соревнованиях по фигурному катанию. Вы стесняетесь того, как я катаюсь?»

✘ «Папа, я знаю, вы хотите, чтобы я успевала в школе. Но вы не даете мне шанса доказать вам, что я могу успешно справляться с уроками в школе, даже если ложусь спать поздно. Мы можем поговорить об этом?»

Если вы обдумаете все так же, как Кунсулу, то будете лучше готовы к отстаиванию своего мнения перед родителями.

✘ Помните, что следует проявлять уважение во время обсуждения с ними своих чувств и мыслей.

✘ Говорите четко и будьте настолько спокойны, насколько это возможно.

✘ Будьте предельно точны. Дайте родителям знать, в чем конкретно заключаются ваши мысли.

✘ Не используйте обидных фраз, например: «Ты худший отец. Вы совсем не любите меня».

✘ Дайте свои родителям время, чтобы ответить, или предложите им ответить позже. Так у них будет время обдумать все, чем вы с ними поделились.

Если вы не уверены в том, что готовы к обсуждению своей проблемы с родителями, попробуйте разыграть эту ситуацию с братом, или сестрой, или взрослым, которому вы доверяете. Вы подумали, о чем именно хотите поговорить? И как именно вы собираетесь сказать это?



Можете ли вы обсудить с ними темы, которые важны для вас?

Как отстаивать свое мнение перед другими людьми

Бывало, что вы хотели задать вопрос, например, в супермаркете, но казалось, что взрослые вас игнорируют? Это случается со многими детьми. Как бы вы справились с этой ситуацией? Может, вы бы просто ушли и потом чувствовали себя плохо? Или, наоборот, возразили бы? Если вы точно знаете, что для вас важно быть услышанными, то как можно получить достаточно уверенности, чтобы отстоять свое мнение?

Вот несколько советов:

- ✘ Напомните себе, что вы достойны того, чтобы вас услышали.
- ✘ Попробуйте представить, что бы вы сделали, если бы человек игнорировал вас или не воспринимал того, что вы говорите, всерьез.
- ✘ Если вдруг вы нервничаете, старайтесь вести себя уверенно.
- ✘ Представьте, как вы возражаете кому-то, а затем сделайте то же самое в реальной жизни.

✘ Возражайте напрямую или попросите взрослого помочь вам.

✘ Прорепетируйте то, что вы будете говорить или делать.

Знайте, когда просить о помощи

К счастью, вы не одиноки на этой планете. Уверенные взрослые и дети знают, что иногда очень важно получать помощь от других. Может быть, вам понадобится разговор со школьным психологом, или попросите родителей помочь вам с проектом по социологии, или попросите друга посоветовать, как можно начать разговор с незнакомым ребенком.

Всегда ли вы просите помощи, если недостаточно уверены в своих способностях? Или вы пытаетесь не просить о помощи, потому что считаете, что это показатель недостаточной уверенности в себе? Может быть, вы иногда надеетесь на себя, а иногда обращаетесь к другим людям? Сохранять баланс в таких вещах очень важно.

]: Как можно получить достаточно уверенности, чтобы отстоять свое мнение?



Яна училась в шестом классе. Раньше она всегда получала только высокие оценки. Она очень старалась в учебе и чувствовала уверенность из-за своей способности справляться со школьными заданиями. Но ее учительница русского, Мария Петровна, ставила ей оценки ниже, чем она, по ее мнению, заслуживала. Так что Яна решила постоять за себя.

Она сказала своей старшей сестре: «Мне кажется, что она меня ненавидит. Я думаю, что справляюсь с заданием на пять, но она продолжает ставить мне четверки. Это бесит». Сестра напомнила Яне, что она не должна обвинять учительницу во всем и стараться быть настойчивой, а не агрессивной.

Яна пришла к Марии Петровне на перемене. Глубоко вдохнула, чтобы успокоиться. «Здравствуйте, Мария Петровна. У вас есть пять минут? — Яна хотела начать разговор позитивно. — Я хотела поговорить о моих оценках. Они меня беспокоят. Я очень стараюсь, но не могу получить оценки, которые получала раньше». Ее сердце билось очень быстро, но она была довольна тем, что постояла за себя.

Мария Петровна ответила: «Мне нравятся твои ответы, Яна. Но тебе стоит поработать над орфографией, из-за нее я и снижаю оценки». Яне никогда не снижали оценки из-за правописания, но она признала, что иногда ошибалась, поэтому ответила: «Если я исправлю ошибки по правописанию, то какую оценку смогу получить?» Мария Петровна улыбнулась и сказала: «Пятерку, если поработаешь над правописанием».

В конце беседы Мария Петровна сказала, что постарается объяснять Яне, почему она ставит именно эту оценку, а Яна пообещала, что будет стараться больше, чтобы не допускать глупых орфографических ошибок. Яна почувствовала себя увереннее, когда заступилась за себя!

А вы когда-нибудь были в подобной ситуации? Что бы вы сделали на месте Яны?

Если вы сможете заступиться за себя, то это позволит вам стать увереннее и чувствовать себя комфортно рядом с другими людьми. Иногда вы можете переживать из-за этого, но это нормально. Когда вы заступаетесь за себя, то почувствуете, что другие начинают больше вас понимать и слышат то, что вы им говорите. Теперь у вас есть много разных способов постоять за себя, и вы знаете, что это нормально — просить помощи, когда вы нуждаетесь в ней. Сейчас вы точно готовы взять свою вновь обретенную уверенность и познакомиться с новенькими в классе!



Фразы для повышения уверенности

- ✘ Я знаю, как заступиться за себя, а еще я вправе быть услышанным!
- ✘ Мое мнение ценное, и я хочу, чтобы другие о нем узнали.
- ✘ Иногда я могу попросить о помощи, а иногда надеяться только на себя.

ГЛАВА 11

ЗНАКОМЬТЕСЬ

С НОВЕНЬКИМИ



Вы когда-нибудь начинали разговор с новенькими в классе? А с ребенком, с которым вы никогда раньше не общались, или тем, с кем вы дружили когда-то давно, но потом перестали общаться?

Как вы знакомитесь с другими ребятами и дружите с ними? Если вы объедините позитивное общение с собой и стратегии построения уверенности, то сможете знакомиться с ребятами и строить свою социальную уверенность. Нужно будет потренироваться, но вы справитесь. В этой главе вы узнаете:

- ✘ Как представиться.
- ✘ Что говорить и где.
- ✘ Что нужно говорить после вступления.
- ✘ Как правильно использовать язык тела.

Как представиться

Давайте поговорим о том, как представить себя другим ребятам. Помните про маленькие шаги? Делая маленькие шаги вперед, вы движетесь в позитивном направлении и можете легко увеличивать свою зону комфорта. А когда дело доходит до знакомства с новенькими, маленькие шаги намного полезнее больших.

Подумайте о том, почему вы хотите узнать этого ребенка ближе

Потому что она или он неплохо выглядят? Или же этот ребенок ходит в игровой клуб, а вы хотите присоединиться к нему? Может быть, вы хотите познакомиться с ним, потому что он очень популярен или умен? Подумайте о причинах, почему вы хотите проводить время с этим человеком. Если бы кто-то другой захотел общаться с вами по этой же причине, вы были бы рады?

Надеюсь, вы хотите познакомиться с другим ребенком из-за общих интересов вроде хобби, чувства юмора или культурных особенностей. Таким образом, первым делом вы должны убедиться в том, что хотите подружиться с этим ребенком по хорошим причинам. Если у вас в классе появился новенький, вы можете хотеть познакомиться с ним из любопытства и чтобы заставить его чувствовать, как тепло его приветствуют. Это замечательные причины.

Почувствуйте себя комфортно

Так как теперь вы знаете, почему хотите познакомиться с ребенком, вы готовы к следующему шагу. Если вам некомфортно среди других людей, вы боитесь сказать что-то не то или быть неправильно понятым, то знакомиться с новыми людьми вам может быть сложно или даже немного болезненно. Что вы можете сделать, если у вас низкий уровень социальной уверенности? До того, как начать разговор с незнакомым ребенком, вы можете воспользоваться несколькими советами по повышению вашего социального комфорта и уверенности:

Что вы можете сделать, если у вас низкий уровень социальной уверенности?

✘ Напомните себе о том, что вы пытаетесь расширить свою зону комфорта, так что это нормально — чувствовать небольшое неудобство.

✘ Попробуйте подбодрить себя.

✘ Просмотрите свой список достоинств, ведь это как раз то, чем вы сможете поделиться со своим новым знакомым.

✘ Успокойтесь. Дышите глубоко, представляя что-нибудь успокаивающее, или делайте то, что обычно вас расслабляет.

✘ Если вы до сих пор нервничаете, старайтесь держаться уверенно.



Что вы собираетесь сказать, чтобы представиться?

Что говорить и где

Теперь вы знаете, с кем хотите познакомиться и почему. Самое время для следующих шагов. Где вы собираетесь представиться? Если вы хотите сделать это сразу после урока английского, но у вас есть всего пара минут на то, чтобы собрать учебники, спуститься на другой этаж и дойти до кабинета биологии, — вероятно, это не лучшее время для начала разговора. Можно бы на перемене, но во время нее довольно шумно и вокруг слишком много народа.

Подумайте о ребенке, которого вы хотите лучше узнать. Что вы собираетесь говорить, чтобы представиться, и где это могло бы произойти?

Попробуйте следующее:

✘ Представьте, как вы рассказываете о себе новому для вас человеку.

✘ Подумайте, о чем вам хотелось бы поговорить больше всего.

✘ Подумайте о том, как можно начать разговор. Это могут быть всего лишь несколько коротких предложений.

✘ Отрепетируйте то, что вы хотите сказать.

Что нужно говорить после вступления?

Итак, вы отрепетировали приветствие со вступительными фразами и подошли с ними к новенькому. Поздравляю! Вы бросили себе вызов и



Вступительные фразы от Ермака

Не можете найти идеальные фразы, чтобы начать разговор с кем-то незнакомым? Нет такого понятия как «идеальная вступительная фраза». Вот несколько фраз, которые сработали в случае Ермака.

- ✘ «Круто погоняли в футбол на физре!»
- ✘ «Я люблю животных. У тебя есть кошка или собака?»
- ✘ «Мне понравились твои рисунки на уроке рисования. Я рисовал мультяшных героев. А кто твой любимый художник?»

Вы можете придумать свои собственные фразы для начала разговора. Используйте то, что вы знаете о собеседнике, чтобы начать разговор. Есть ли у вас какие-нибудь идеи?

повысили свою уверенность. После того, как вы представитесь, есть как минимум два варианта развития событий. В первом случае вам могут ответить, что пока не готовы с вами дружить, а во втором — что хотели бы узнать вас получше. Также есть несколько способов, как вы можете отреагировать.

Отказ

Что если новенький не ответит положительно? Значит ли это, что вы можете потерять уверенность в себе? Конечно же, нет. Помните, что никто не сможет отнять вашу уверенность, пока вы им не позволите сделать это. Вы можете использовать позитивное общение с собой и сказать себе: «Я все еще особенный и хороший человек. И он много потерял, не захотев общаться со мной. Я рад осознавать, что попытался, и буду пытаться еще больше, так как есть много людей, которым я понравлюсь». Так вы сможете закончить знакомство, гордясь собой.

Если другой ребенок не хочет становиться вашим другом, не нужно продолжать пытаться подружиться с ним прямо сейчас. Может, когда-нибудь вы сможете стать друзьями: через пару месяцев, лет или вовсе никогда. Если кто-то не хочет с вами дружить, это не значит, что он не уважает вас. Он может просто думать, что вы слишком разные.

Так зачем хотеть проводить время с человеком, которому вы не нравитесь?



Правда, в некоторых случаях вы можете не нравиться этому ребенку. Так зачем хотеть проводить время с человеком, которому вы не нравитесь? Если вы нравитесь себе, то можете чувствовать себя уверенным и стараться найти ребят, с которыми вы будете дополнять друг друга. В любом случае, вам явно не нужны сотни лучших друзей. Просто найдите ребят, с которыми вам хорошо и которым вы нравитесь.

Принятие

А теперь поговорим о случае, когда ребенок ответил, что тоже хочет общаться с вами. Вы же не думаете: «О нет! Я не репетировал, что я буду говорить после этого?» Старайтесь не паниковать. Если вы будете внимательно слушать своего нового собеседника или собеседницу, то они могут дать вам подсказки, о чем можно их спросить. Может быть, она или он скажет вам о том, что пора отправляться домой и погулять с собакой. Тогда вы можете спросить о породе собаки или узнать ее имя. Если вы понятия не имеете, о чем говорить, то всегда можете спросить о следующем:

- ✘ «Что ты обычно делаешь в свободное время?»
- ✘ «В какую школу ты ходила до того, как переехала сюда?»
- ✘ «Какой твой любимый предмет?»
- ✘ «Ты идешь на комедию на следующей неделе?»
- ✘ «Есть ли у тебя братья и сестры?»

Подумайте о месте, где вы встретили своего нового приятеля. Вы можете найти что-нибудь, связанное с этим местом, и поговорить об этом. Будьте находчивы!

Наташа была очень застенчивой. Она очень боялась, что другие дети могут посчитать ее глупой или странной, так что старалась избегать их. Но все же она хотела познакомиться с новыми людьми. Наконец, Наташа решила обсудить это с папой. На работе ему приходилось разговаривать со многими взрослыми, так что он был экспертом в знакомствах с людьми. Он рассказал Наташе секрет: «Когда я начинаю общаться, я помню, что лучше этим людям узнать что-то обо мне, чем предполагать. Если им нравится то, что я говорю, — это прекрасно. Если даже они не согласны со мной, я чувствую себя хорошо потому, что попытался поговорить с ними».

На следующий день Наташа решила показать другим, какая она на самом деле. В очереди в столовой она чувствовала, как ее сердце колотится, а ладони потеют. Папа сказал ей, что такое может происходить, когда мы нервничаем, и это не смертельно.

Наташа спросила девочку перед ней: «Ты когда-нибудь брала этот салат? Мне стоит его попробовать?» Девочка обернулась, удивившись, что вопрос задала Наташа, и сказала, что ей вообще не нравится еда в столовой. Наташа согласилась, и они обсуждали еду в столовой все время, что стояли в очереди. Несмотря на то, что она не села за стол вместе с той девочкой, она продолжала улыбаться весь остаток дня. Как вы думаете, почему?

Она улыбалась потому, что смогла рискнуть, хотя и нервничала поначалу. «Я вышла из зоны комфорта и хотела бы сделать это снова. Теперь я чувствую себя увереннее!» — сказала она.

А что бы вы могли сделать, чтобы начать разговор с новым для вас человеком? Как бы вы чувствовали себя при этом?

Как правильно использовать язык тела

Так как теперь вы точно знаете, с кем хотите пообщаться, какие фразы использовать, чтобы начать разговор, настало время обратить внимание на язык тела. Как вы уже поняли, язык тела может передавать информацию собеседнику. Когда вы общаетесь с другими людьми, это может показать вашу заинтересованность, уверенность в себе или, наоборот, растерянность.

Вот несколько советов по использованию позитивного языка тела:

- ✘ Установите зрительный контакт, чтобы показать: вы уважаете то, о чем говорит собеседник.
- ✘ Улыбайтесь, когда ваш новый знакомый говорит что-то смешное или интересное.
- ✘ Кивайте, когда вы понимаете и соглашаетесь со словами вашего приятеля.
- ✘ Держите ровную осанку, чтобы показать уверенность в себе.
- ✘ Старайтесь не скрещивать руки.

Вы можете работать над языком тела, когда репетируете, как знакомитесь с кем-то новым для вас. Помните, что можете репетировать, стоя перед зеркалом или с кем-то из вашей «группы поддержки».



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Я заслуживаю того, чтобы со мной хотели дружить!
- ✘ Другие дети не узнают, что они мне интересны, если я не начну разговор.
- ✘ Я могу вести себя так, как будто у меня есть социальная уверенность, когда знакомлюсь с новыми ребятами.
- ✘ Я могу стать увереннее, просто пытаюсь расширить свою зону комфорта, а также знакомясь с ребятами.

Э то прекрасно — делать маленькие шаги, не торопясь, когда хотите узнать кого-то лучше. Есть много способов начать разговор и развить его, когда вы общаетесь с человеком, с которым только что познакомились, или с тем, кого до этого не слишком хорошо знали. Теперь, когда вы знаете, где можно познакомиться с новыми ребятами, как общаться с помощью языка тела, вы можете сделать следующий шаг и узнать их лучше. В следующей главе вы прочтете о том, как социальная уверенность может помочь, когда вы общаетесь с кем-то, в кого влюблены, а также пытаетесь узнать их поближе.

ГЛАВА 12

ОБЩАЙСЯ С МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ

А вы случайно еще не влюблялись в кого-нибудь? Если нет, то верите вы или нет, вы обязательно испытаете это однажды. Это лишь часть вашего взросления.

В этой главе вы узнаете о том, что вам не стоит терять уверенность в себе только потому, что у вас появляются новые чувства к противоположному полу. Как вы прочли ранее в этой книге, существует много способов как навредить своей уверенности, так и повысить ее. Давайте сосредоточимся на позитивных стратегиях.

Вы узнаете:

- ❑ Как понять причину ваших переживаний.
- ❑ Как не спешить.
- ❑ Что можно сказать *тому самому* человеку.
- ❑ Как общаться с собой.
- ❑ Чего можно ожидать.

Как понять причину своих переживаний

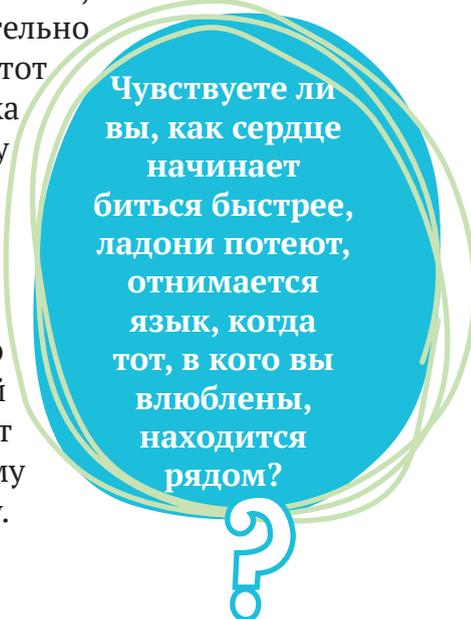
Пытаться справиться с влюбленностью — значит расширять свою зону комфорта, так что неудивительно, если вы будете переживать. Чувствуете ли вы, как сердце начинает биться быстрее, ладони потеют или вы не можете решить, что сказать, когда тот, в кого вы влюблены, находится рядом? Все это нормально, происходит и с другими ребятами, так что потерпите немного.

Вы можете ощущать небольшой дискомфорт или волнение. Даже если вас немного подташнивает рядом с этим человеком, это вполне нормально. Таким образом тело и разум говорят вам, что вы пробуете что-то новое для себя. Если вы будете думать только о своих переживаниях, это лишь добавит в ситуацию стресса. Но если вы сосредоточитесь на радостном волнении, это может превратить ситуацию в увлекательное приключение. Это здорово — обращать внимание только на позитивные ощущения! Позже мы поговорим о том, как репетировать, что вы хотите сказать объекту вашей влюбленности, а также о том, что сказать себе, чтобы успокоиться.

Если вы нервничаете, что ваша уверенность в себе зависит только от того, понравится ли вы этому человеку, значит, у нас проблемы. Уверенность в себе идет изнутри, не от того, что тот человек может вам дать. Было бы действительно здорово (и даже немного страшно), если бы тот человек полюбил вас в ответ, но ваша самооценка не должна зависеть от того, нравитесь вы ему или нет. Мы вернемся к этому позже.

Как не спешить

Хотите ли вы признаться кому-то в том, что влюблены в него? Прямо сейчас? Вот небольшой совет: придержите коней. Тот человек может просто испугаться чувств, которые вы к нему испытываете, даже если вы тоже нравитесь ему.



Чувствуете ли вы, как сердце начинает биться быстрее, ладони потеют, отнимается язык, когда тот, в кого вы влюблены, находится рядом?

Инна сказала: «Макс и я были друзьями с детского сада, так что когда я влюбилась в него, то призналась, что он мне нравится, и предложила встречаться. Я думала, что выгляжу достаточно уверенной, сказав ему все, что думаю». А как, по-вашему, отреагировал Макс?

Басқа балаға
ұнататындығыңды
айтып бергің келе
ме? Дәл қазір?

Осы достықпен
не болды деп
ойлайсың?
Бұл жағдайда
Иннаға
қарағанда сен
қайтер едің?

Он всегда думал об Инне как о лучшей подруге. Но Макс мог бы подумать: «Мне очень нравится Инна. Но если мы начнем встречаться, это разрушит нашу дружбу. Я уже встречал такое. Не знаю, смогу ли справиться с этим сейчас. Я думаю, что должен игнорировать ее какое-то время».

Как бы Инна чувствовала себя, если бы Макс подумал так и начал игнорировать ее? А что могло стать с их дружбой? А как бы вы поступили на месте Инны?

Не спешите. Вы можете не чувствовать того, что влюблены, месяцами, а порой и годами. Но все меняется. Вы не можете знать, чувствует ли человек то же, что и вы, и изменятся ли его чувства со временем. В этом случае уверенность в себе не означает, что вы можете совершить огромный скачок навстречу цели. Это лишь значит, что вы в состоянии справиться с новой ситуацией. А чтобы справиться с ней, нужно продвигаться вперед маленькими шагами.

Вот что вы можете сделать, когда влюблены:

- ❑ Напомните себе, что ваша самооценка не пострадает, если вам не ответят взаимностью.
- ❑ Старайтесь успокоиться. Так вы не сделаете и не скажете ничего поспешно, не обдумав.
- ❑ Подумайте, как человек, в которого вы влюблены, отреагирует на ваши чувства.
- ❑ Подумайте, хотите ли вы для начала просто общаться с ним, как со всеми остальными.
- ❑ Поговорите с самыми близкими друзьями о своей влюбленности и выслушайте их мнения на этот счет.

✘ Можете ли вы проводить время с этим человеком в компании с другими? Это было бы менее смущающим для вас обоих.

✘ Попробуйте сесть рядом с этим человеком во время обеда или предложите поговорить по телефону.

Возможно, вам приходили в голову все эти мысли, когда вы хотели завести больше друзей. Да, те же правила можно применить и в этой ситуации. Вы можете расширить зону комфорта, включив человека, который вам нравится, в круг своих друзей. Однако постарайтесь делать это маленькими шагами, чтобы не переживать и не заставлять нервничать того человека. И помните, что другие ребята тоже могут переживать обо всех этих вещах, как и вы!

Что можно сказать человеку, в которого вы влюблены

Как вы узнали, можно отрепетировать речь для знакомства с новеньким. Точно так же можно отрепетировать и то, что вы скажете человеку, в которого влюблены. Многие дети осознали, что им тяжело говорить с человеком, в которого они влюбились, даже несмотря на долгие годы дружбы. А вам?

Вы можете подумать, что написать записку вроде: «Ты мне нравишься. Напиши свой ответ», — это неплохая идея. Однако давайте поразмыслим над этим. Когда вы пишете записку кому-то, есть большая вероятность, что другие ребята могут тоже прочесть ее. Вы этого хотите? Может ли это смутить того человека (и вас), даже если вы ему тоже нравитесь? Объекту вашей симпатии может быть сложно сразу ответить вам взаимностью, она или он могут быть не уверены в своей симпатии или не разделять ваших чувств.

Что вы могли бы сделать или сказать? Вот, например, что сказала Галия:

«Мне понравился Галым, парень из моего класса. Я не сказала ему об этом, но старалась держаться поближе к нему. Я знала, что он любит футбол, поэтому я узнала больше об этом виде спорта и стала узнавать его мнение о разных командах. Мне было весело просто

Что вы можете сказать человеку, который вам нравится, при этом не оказывая на него давления?



История Вани

Ване понравилась девочка из его класса по имени Шейла. Он написал небольшой сценарий, чтобы подготовиться к разговору с ней.

ВАНЯ: Привет, Бота. Я слышал, тебе нравится ходить на батуты.

БОТА: Да. Мы с сестрой ходим на тренировки. Делать сальто не так легко, как кажется. Надо уметь правильно приземляться.

ВАНЯ: Я никогда не занимался этим. Но звучит весело. Но и сложно, если заниматься этим всерьез.

БОТА: Не так уж сложно, если, конечно, ты не готовишься к соревнованиям. Я не занимаюсь этим сейчас, но участвовала в соревнованиях в прошлом году. Заняла всего лишь пятое место.

ВАНЯ: Зато круто, что ты попыталась. И пятое место — это неплохо.

БОТА: Наверное, ты прав.

ВАНЯ: Если вдруг захочешь поучить меня, я с радостью. Мне кажется, было бы круто попробовать.

БОТА: Серьезно?

ВАНЯ: Да, а почему бы и нет? Мы можем пойти сами или захватить еще толпу ребят.

БОТА: Хорошо. Я спрошу у мамы и узнаю, как это лучше сделать. Может, у нас получится собрать целую группу, чтобы учить всех одновременно.

Написание сценария вовсе не значит, что придется строго следовать ему. Однако для Вани это был неплохой способ подготовиться к разговору с Ботой и чувствовать себя более уверенно, потому что он примерно понял, как начать разговор. По сценарию Бота захотела провести с ним время, но не обязана была проводить его наедине с ним.

Что вы думаете о сценарии Вани? Понравился он вам? А как бы вы справились со своей влюбленностью? Каким был бы ваш собственный сценарий?

говорить с ним. Несколько недель спустя, когда мы были только вдвоем, я сказала ему, что с ним прикольно общаться. Он ответил, что ему со мной тоже. Мне пока что этого достаточно».

Поначалу будьте просто друзьями. Хотя быть терпеливым довольно трудно. Сегодня или завтра вы можете попробовать развить вашу дружбу и посмотреть, что будет дальше. Помните, что нужно сделать при знакомстве с новым приятелем. Попробуйте сказать человеку, который вам нравится, то же самое, что сказали бы своему другу.

Используйте возможность расширить свою зону комфорта без особых усилий, если вы оба были приглашены на вечеринку, дискотеку или День Святого Валентина. Что бы вы сказали человеку, который вам нравится, при этом не оказывая на него давления? Например, Парвиз сказал Алине: «Не хочешь быть моей Валентиной понарошку?»

А Джамиля во время дискотеки сказала: «Это белый танец. Девочки приглашают мальчиков. Хочешь потанцевать? Но я не настаиваю».

Во всех примерах выше ребята не давили на человека, который им симпатичен. На самом деле, если бы им отказали, то Парвиз и Джамиля могли бы просто пожать плечами, улыбнуться и сказать: «Все нормально». Они могут уйти, чувствуя себя при этом хорошо, так как они не боялись рискнуть.

Общение с собой

Вы уже знаете, что подразумевает общение с собой. Думайте об этом как о подбадривании себя. Чем больше в вас уверенности, тем легче будет решиться на риск или справиться с новыми для вас чувствами, которые вы испытываете к кому-либо.

Вот список основных стратегий общения с собой:

- ✘ Не используйте фразы-упреки («Я дурак. Никто не любит меня».)
- ✘ Используйте подбадривающие фразы («Я потрясная. И мне нравится, что я влюблена. Я немного расстроюсь, если он отвергнет меня, но потом снова буду в порядке»).

✘ Сохраняйте позитивный внутренний настрой («Эта влюбленность меня радует. Кажется, я взрослею, испытывая эти чувства»).

✘ Используйте техники успокоения: например, глубокое дыхание или расслабление.

✘ Поговорите с друзьями и «группой поддержки», если не уверены, как нужно действовать, или чтобы ощутить дополнительную поддержку вашей уверенности.

Что вы скажете себе, чтобы поддержать высокий уровень уверенности в себе, а также медленно начать расширение вашей зоны комфорта, чтобы поговорить с человеком, в которого вы влюблены?

Чего можно ожидать?

Если вы когда-нибудь смотрели фильмы, где один человек признается в любви другому, а затем включается музыка, и они начинают улыбаться друг другу, держась за руки и излучая немислимое счастье, важно понимать, что это всего лишь фильм. В реальной жизни редко все бывает настолько быстро.

Если вы вдруг влюбились в кого-то, то, может, вы что-нибудь знаете об этом человеке. Он уже заинтересован в противоположном поле? Может, он в кого-то влюблен? Он симпатичный? Этот ребенок очень популярен или просто проводит время с популярными ребятами? Вся эта информация может натолкнуть вас на то, какой ответ вы, скорее всего, получите, если признаетесь ему.

Признание в чувствах не означает, что вы должны сказать человеку, что влюблены в него. В конце концов, это может смутить его или ее, даже если он или она разделяют ваши чувства. Вот три варианта ответной реакции, которые вы можете получить:

✘ Вас могут отвергнуть или посмеяться над вами.

✘ Вас могут проигнорировать.

✘ Вам могут ответить, что вы тоже нравитесь ему или ей.

Вас могут отвергнуть. Если кто-то отвергает вас, это может случиться из-за того, что она или он еще не готовы влюбиться, либо просто не хотят менять привычные отношения с вами, а может, что она или он уже

влюблены в кого-то другого. Это не значит, что вы теперь ничего не стоите. Если кто-то посмеялся над вами, то это скорее хорошая новость. Вы хотели бы проводить время с человеком, который заставляет вас чувствовать себя плохо? Подумайте об этом, если такое произойдет.

Он уже заинтересован в противоположном поле? Может, он в кого-то влюблен?



Вас могут проигнорировать. Если она или он стараются не замечать вас, то надо дать ей или ему немного пространства. Может быть, этот человек смущен ситуацией или хочет узнать вас сначала как друга. А может, даст свой ответ через несколько недель.

Ваши чувства могут быть взаимными. А что, если симпатичный вам человек ответил, что чувствует то же самое? Ура! Но что теперь? Теперь появился новый список вопросов без ответов. Что делать, если вы влюблены друг в друга взаимно? Какие тут правила? Чего ожидать? Хорошо бы поговорить с людьми постарше, так как эта ситуация новая для вас обоих. Это могут быть родители или другие взрослые, кому вы можете довериться и рассказать о том, чего ожидать от взаимной симпатии друг к другу.

Что делать, если вас отвергли?

Обнаружить, что объект вашей симпатии не чувствует того же к вам, может быть нелегко. Вот, например, что делала Меруерт, если ее отвергали или игнорировали:

- ✘ Я поговорила с друзьями. Они помогли мне почувствовать себя намного лучше.
- ✘ Я занималась тем, чем мне всегда нравилось заниматься: например, каталась на велике или читала. Так я отвлекалась.
- ✘ Я сказала себе, что все еще отношусь к себе хорошо, несмотря на то, что не нравилась тому парню, как мне того хотелось.

А что вы можете сделать, если у вас ничего не получается с человеком, в которого вы влюблены?



Вы хотели бы проводить время с человеком, который заставляет вас чувствовать себя плохо?



Что делать, если вы влюблены друг в друга взаимно? Какие тут правила?

Многие ребята немного переживают и испытывают радостное волнение, когда влюбляются. Это нормально (и естественно) испытывать дискомфорт. Вы расширяете свою зону комфорта. Было бы полезно не спеша обдумать все, прежде чем делать что-то со своими чувствами. Вы можете отрепетировать, что скажете, попросить о помощи, попробовать общение с собой, а также сохранять уверенность в себе, даже если чувства не взаимны. Так как теперь вы знаете, чего можно ожидать, когда вы влюблены, вы будете более подготовлены к таким чувствам. Постарайтесь получить удовольствие от них! В следующей главе вы узнаете, как сохранять уверенность, когда вы находитесь в большой группе людей. Это один из моментов, который связан с социальной уверенностью.



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Я меняюсь, так что немного переживать это нормально.
- ✘ Если я влюблюсь в кого-то, я могу для начала постараться подружиться с этим человеком.
- ✘ У меня есть моя группа поддержки, чтобы помочь мне справиться с новыми для меня чувствами симпатии к другому человеку.
- ✘ Я могу сохранить свою уверенность вне зависимости от того, понравлюсь ли я объекту своей симпатии или нет.

ГЛАВА 13

ОБЩЕНИЕ С ГРУППОЙ РЕБЯТ

Может быть, вы чувствуете себя уверенно, когда общаетесь с одним или двумя детьми, но что происходит, когда дело касается группы ребят?

Для некоторых это очень легко — находиться в группе людей. А для кого-то такое общение за пределами школы может означать необходимость расширения зоны комфорта.

В этой главе вы узнаете:

- ✘ Когда говорить, а когда слушать.
- ✘ О давлении со стороны сверстников.
- ✘ О правилах поведения в группе.

Даже если вы комфортно чувствуете себя в группе, то, возможно, найдете несколько новых советов, прочитав следующие несколько страниц.

Когда говорить, а когда слушать

Если вы обедаете с другом, то обычно легко понять, когда нужно говорить, а когда слушать. Однако не все так просто, когда дело касается группы ребят. В компании других вы можете находиться часами, но очень мало говорить при этом. Например, когда вы слушаете вместе музыку и почти не разговариваете. Или же на дискотеке, когда вы сфокусированы на танце, а не на разговорах. Но что если ребята говорят что-то друг другу, но не обращаются к вам напрямую? Если вы настраиваете себя на негативные мысли, то думаете, что они не обращают на вас внимания. Хотя обычно это не так. Дети, как правило, общаются с группой, а не с кем-то в отдельности, когда проводят вместе время. Так что вот несколько подсказок:

- ✘ Не надо думать, что вас игнорируют.
- ✘ Старайтесь свободно выражать свое мнение, когда кто-то делает паузу в разговоре. Это показывает, что вы слушали и хотите быть активным участником этой компании.
- ✘ Не стоит заставлять себя говорить больше, чем вы хотите. Многие неразговорчивые ребята очень популярны.

Если вы уверены в своей самооценке, другие ребята могут нормально относиться к тому, что вы больше слушаете, чем говорите. Вы можете участвовать в процессе по-разному: иногда показывать то, что вы слушаете, языком тела, а иногда просто быть частью группы.

Можете
вспомнить,
когда другие
ребята пытались
давить на вас?



Давление со стороны сверстников

Вы ощущаете такое давление, когда другие ребята заставляют вас действовать, думать или чувствовать себя так, как хотят они. Рома сказал: «Другие ребята в школе достают меня, чтобы я вступил в футбольную команду только потому, что я валяю дурака, играя в футбол на переменах. Это реально раздражает».

На самом деле, существует положительное (или хорошее) и отрицательное (или плохое) давление сверстников. Какое из них, по-вашему, испытал Рома?

Ребята, которые давили на Рому, могли как поощрить его (позитивное давление), так и направить на что-то неправильное (негативное давление). Если бы Рома любил играть в футбол на перемене, но не мог даже нормально ударить по мячу, можно было бы подумать, что другие ребята предложили ему вступить в команду из сарказма. Да, не смешно. Но если Рома прекрасен в защите и нападении, играя на переменах, вы можете решить, что ребята постарше хотели поощрить его, советуя стать частью футбольной команды. Что думаете? Как вы можете заметить, давление со стороны сверстников может быть как позитивное, так и негативное. Давайте разберемся в различиях между этими двумя типами.

Позитивное давление со стороны сверстников

Не все давление плохое. Если кто-то из ваших друзей давит на вас, чтобы вы записались в кружок робототехники вместе с ним, потому что он знает, что вам это нравится, это хорошее давление. Так друзья подталкивают вас к чему-то, чем вы сможете наслаждаться, и хотят делать это вместе с вами. Главное, чтобы они лишь немного подталкивали вас к этому, а не доставали.

Друзья часто поощряют друг друга. Но что вы можете сказать, когда они начинают давить слишком сильно, даже если хотят помочь?

Вот несколько советов, как относиться к позитивному давлению сверстников:

☒ Если вы хотите сказать друзьям, что они давят на вас слишком сильно, репетируйте то, что хотели бы им сказать.

☒ Подумайте, что ваши друзья говорят вам, и решите, правильно ли это для вас. Когда вы общаетесь с компанией других ребят, они пытаются подтолкнуть вас к чему-то.

☒ Скажите им прямо, что хотите делать, и дайте знать, что цените их советы.



Как реагировать на давление

Вы пытаетесь справиться с давлением сверстников? Вот несколько вещей, которые Димаш говорит людям, которые пытаются давить на него:

- ✘ «Я пас».
- ✘ «Мне это неинтересно».
- ✘ «Звучит не очень. Кроме того, у нас могут быть проблемы. Давайте займемся чем-нибудь другим».
- ✘ «Может, в другой раз».
- ✘ «Я не хочу с этим связываться, поэтому, пожалуй, откажусь».

Сможете ли вы придумать, что ответить в таких случаях? Вы можете тренироваться, представляя похожие ситуации, и быть готовыми, если испытаете давление от других ребят.

- ✘ Постарайтесь не выглядеть, будто обвиняете их в том, что они давят на вас.

Негативное давление со стороны сверстников

Негативное давление случается, когда ребята, иногда даже ваши друзья, пытаются заставить вас сделать что-то, что ничего хорошего вам не принесет. Иногда это случается, когда вы общаетесь с другими ребятами, потому что дети порой слишком увлекаются мыслью быть полезными для группы, так как хотят быть принятыми. Если в компании ребят кто-то делает что-то неправильное, то остальные убеждают себя в том, что это нормально. Разве это хорошо?



Что вы можете сказать, когда они начинают давить слишком сильно, даже если хотят помочь вам?

Может быть, они идут на нездоровые риски вроде курения или прогулов. Если кто-то, кого вы едва знаете, пытается убедить вас попробовать курить, вы можете легко ответить «нет». Но что если это делает один из ваших друзей?

Вот несколько техник реагирования на давление сверстников:

- ✘ Определите, позитивное оно или негативное.
- ✘ Напомните себе, что настоящие друзья не будут давить на вас, если вы выражаете свое мнение.
- ✘ Скажите себе, что вы хороши, какой/какая вы есть, поэтому не нужно сдаваться под давлением.
- ✘ Храните спокойствие (используйте техники успокоения).
- ✘ Репетируйте фразы, которые собираетесь сказать в ответ, когда на вас давят.

Как противостоять давлению сверстников

Если в компании ребят кто-то делает что-то неправильное, остальные убеждают себя в том, что это нормально. Разве это хорошо?



Иногда вы можете пытаться избежать давления сверстников и проявляете уважение к другим, но все же можете столкнуться с конфликтом. В жизни случаются проблемы и конфликты. Когда вы заступаетесь за себя, то можете видеть, что люди не всегда соглашаются с вами. Делать то же, что остальные, поначалу может быть просто. Однако если дети выбирают те занятия, что им не нравятся, то постепенно начинают разочаровываться в себе. Например, Егор рассказал: «Один из моих друзей заявил на вечеринке, что если я не выпью пиво, то я слабак. Я подумал, что это неправильно.

Я сказал ему, что уже достаточно крут и совсем не слабак, поэтому ему надо отстать. Он улыбнулся и сказал: «Многое упустил!» Остальную часть вечера он меня не трогал».

Иногда противостоять давлению — значит терять друзей. Но был ли этот друг настоящим, если не смог принять вашего отказа сдать под давлением? Чувство уверенности в себе означает, что вы принимаете себя и свой выбор. Не позволяйте никому отобрать это при помощи давления!

Правила поведения в группе

Когда вы общаетесь в компании, есть несколько навыков, которые вы можете считать полезными. Вот несколько примеров:

- ✘ Не перебивайте людей во время разговора.
- ✘ Используйте позитивный язык тела и смотрите прямо на человека.
- ✘ Чувствуйте себя комфортно, даже не разговаривая.
- ✘ Старайтесь не обидеть других ребят или не читать им нотации насчет того, что вы испытываете негативное давление с их стороны.
- ✘ Постарайтесь время от времени приглашать ребят к себе домой (если ваши родители не против), особенно если вас тоже приглашают домой.

Помимо этих навыков, есть еще несколько вещей, которые вам нужно запомнить:

- ✘ Вы должны чувствовать себя комфортно в своей компании. Если это подходящая для вас группа ребят, то вы не должны менять свои личные качества, чтобы подстроиться под них.
- ✘ Будьте честны с собой. Не повторяйте что-то за другими только потому, что все так делают.
- ✘ Если ваш друг делает что-то опасное в компании других детей, поговорите с ним и попытайтесь подтолкнуть к верному решению (хоть ваш друг и придет, в конечном счете, к своему собственному).

Не забывайте убедиться, что вы окружены людьми, с которыми вам комфортно. Тогда у вас не будет проблем, чтобы найти общие интересы в компании друзей.

Существует большая разница между тем, говорить с одним другом или с компанией. Когда вы находитесь в компании, то можете испытать как позитивное, так и негативное давление со стороны друзей. Мы обсудили несколько способов, как справиться и с тем, и с другим. Также вы узнали о способах, как быть частью группы.

Но был ли этот друг настоящим, если не смог принять вашего отказа сдать под давлением?



Камилла была в торговом центре с компанией друзей, которые воровали вещи. Камилла не воровала, но огорчалась, что ее друзья это делали. Она спросила папу, что ей делать. Камилла надеялась, что ее папа быстро ответит, не задавая никаких вопросов. Но он задал много вопросов. А потом ответил: «Очень сложно сказать что-то конкретное. Ты не хочешь читать им нотации, но если даже дашь им понять, что волнуешься, они все-таки могут выйти из себя. Но иногда просто нужно рискнуть».

Отец предложил ей поговорить с каждым другом в отдельности, чтобы они не волновались за мнение остальных. На следующий день Камилла поговорила с двумя друзьями. Но до того, как сделать это, Камилла напомнила себе, что она уверена в себе, своем правильном поступке, и что не будет любить себя меньше, даже если ее друзья не согласятся с ней.

После этого она поговорила с друзьями: «Я много думала об этом вчера. Я думаю, что почти все пытались своровать что-то из магазина». Камилла не сказала друзьям, что сама ничего не воровала, чтобы не заставить их чувствовать себя еще хуже. Она сказала друзьям: «Я понимаю, что иногда сложно сказать «нет», когда вы являетесь частью такой большой компании, а Айлин всегда предлагает блестящие идеи. Но я не хочу, чтобы мы попали в неприятности. Мы можем составить договор, что будем держаться вместе и не будем этого делать?»

Камилла задержала дыхание после того, как высказала все своим друзьям. Она знала, что они могли обидеться или разозлиться на нее. Но она хотела оказать на них позитивное давление, а еще понимала, что договор — хорошая идея, так как цифры имеют силу. Ее друзья ответили, что жалеют о том, что они сделали в торговом центре, и решили, что договор — это отличная идея.

А как бы вы справились с дилеммой Камиллы?



Фразы для повышения уверенности:

- ✘ Я себе нравлюсь, поэтому мне не следует вести себя иначе только чтобы подстроиться под ожидания других.
- ✘ Позитивное давление сверстников может смутить меня, но мне стоит подумать прежде, чем ответить отказом.
- ✘ Бывать в новых местах и пробовать что-то новое интереснее и безопаснее вместе с друзьями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Продолжай **расти**



После того, как пройдет несколько месяцев или лет с момента прочтения этой книги, не забывайте пробегаться иногда по ее главам и практиковать способы повышения уверенности в себе.

А вот и несколько памяток для вас:

- ✘ Составьте список своих достижений.
- ✘ Вам не нужно быть лучшим, но важно делать лучшее, на что вы способны.
- ✘ Помните, что вы особенны, потому что вы — это вы!
- ✘ Попробуйте учиться на своих ошибках — даже уверенные в себе люди их совершают!

✘ Уверенное поведение может помочь почувствовать уверенность на самом деле.

✘ Делайте себе комплименты всякий раз, когда набираетесь смелости совершать маленькие шаги по направлению к выходу из своей зоны комфорта.

✘ Положитесь на свою «группу поддержки» — вы не одиноки!

✘ Умейте постоять за себя, делиться своим мнением с другими и находить людей, которые оценят вас по достоинству.

✘ Будьте готовы к преградам на вашем пути.

✘ Помните, что психотерапевты — эксперты в помощи детям, так что могут помочь и вам в повышении уверенности в себе и вашей самооценки.

Чтение этой книги — уже большой шаг вперед для вас. Надеюсь, что вы узнали что-то новое о способах построения уверенности в себе.

Примите наши
поздравления и

в добрый путь!



Об авторе

Венди Л. Мосс, PhD, ABPP, FAASP, имеет докторскую степень в области клинической психологии, является лицензированным специалистом в школьной психологии. Доктор Венди Мосс работала в сфере психологии более 25 лет, включая работу в больнице, на дому, в частном порядке, в клинике, а также в школьных учреждениях. Она признана дипломатом школьной психологии Американской комиссией профессиональной психологии за высокий уровень компетентности в сфере школьной психологии. Доктор Мосс была назначена научным сотрудником в Американской академии школьной психологии.

Кроме того, она является автором книги «Инструкции к детям не прилагаются: практическое руководство о том, как справиться с проблемами, влияющими на учеников», а также нескольких статей. На данный момент доктор Мосс является специальным рецензентом «Журнала для специалистов в групповой деятельности» и «Журнала по школьной психологии».

Об издательстве Magination press

Издательский дом Magination press публикует книги о самопомощи для детей и взрослых. Это печатный орган Американской психологической ассоциации, крупнейшей научной и профессиональной организацией, представляющей психологов в Соединенных Штатах Америки, а также крупнейшей ассоциацией психологов во всем мире.

Быть собой

Вас нравится быть собой? Есть ли в вас уверенность? Верите ли вы, что есть дети, которым вы нравитесь такими, какие вы есть на самом деле, и что они хотели бы с вами дружить?

Если ответ отрицательный на какой-либо из вопросов, хотите ли вы превратить свой ответ «Нет», в «Знаю как»? Книга «Быть собой» полна подсказок и советов, как справляться с ежедневными трудностями и поднять уверенность и самооценку. Вперед! Погрузитесь в себя, и вы найдете множество способов открыть силу в себе и почувствовать себя увереннее в школе, со своими друзьями, со всеми!

«Подростки, дети и даже родители могут взять для себя важные стратегии из этой информативной детской книги!» - Дональд А. Мозес, MD, психиатр.

«Молодые люди, прочитавшие эту книгу, будут иметь все возможности, потому что они учатся брать ответственность за их эмоции способом, присущим их возрасту». – Розмари Флэнаган, PhD, ABPP, Touro College

«Доктор Мосс создала привлекательную, фактическую дорожную карту о том, как дети могут справиться с социальными трудностями, с которыми сталкиваются в детстве. Эта книга будет служить ценным ресурсом для учителей, который можно использовать снова и снова, чтобы обучать детей тому, как активно развивать их уровень доверия и социальные навыки!» - Джудит А. Вилански, EdD, директор школы, Центральный школьный округ Колд-Спринг-Харбор.

Венди Л. Мосс, PhD, практикующий клинический психолог, которая работала с детьми в больнице, в частной практике, клинике и школьных условиях. Доктор Мосс любит помогать детям увидеть солнечную сторону и учит их повышать самооценку и думать положительно о себе. Она считает, что время от времени даже мамы, папы и другие взрослые тоже нуждаются в небольшом повышении доверия!