

ПСИХОЛОГИЯ
YOUNG ADULT

КАТЯ КАРПЕНКО

Шаг к себе

КВЕСТ ПЕРЕХОДА
ОТ ПОДРОСТКА
К ВЗРОСЛОМУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К26

Иллюстрация на обложку *Е. Шебанова*

Иллюстрации в блок *А. Кузьмина*

Карпенко, Катя.

К26 Шаг к себе. Квест перехода от подростка к взрослому / Катя Карпенко. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 272 с. — (Психология Young Adult).

ISBN 978-5-17-160519-3

Когда проблемы подросткового возраста накрывают с головой, кажется, что они никогда не решатся. И переход от ребёнка к взрослому выглядит как настоящий квест с препятствиями.

Эта книга станет твоей невидимой опорой, которая поддержит тебя, поможет лучше узнать себя, а главное, даст понять: с тобой всё нормально! Не переживай, если не умеешь справляться с трудностями подросткового возраста — книга научит тебя чётко анализировать проблемы и находить их решения.

Вопросы для самоанализа, упражнения и советы помогут тебе держаться на плаву, научат лучше понимать себя и окружающих.

Отправься в лучшую, осознанную жизнь. А каким будет твой путь — решать тебе!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-160519-3

© Карпенко К.

© ООО «Издательство АСТ»

Эта книга посвящается моим детям: Кириллу, который уже вошёл в подростковый возраст, и Арине, которую он только ждёт.

А также каждому подростку на планете Земля, которому сложно, который не знает, что с ним происходит, который запутался. Которому частенько кажется, что выхода нет.

Я хочу, чтобы эта книга стала невидимой опорой, которая подхватит тебя в тот момент, когда тебе будет сложно. И даст послание: с тобой всё нормально. Уже нормально. Ты справишься. В тебе очень много внутренней силы. У тебя всё получится.

Также эта книга для родителей, чтобы лучше понимать, что происходит с их подростками. Почему они кричат, злятся, отдаляются от вас, протестуют? Почему не идут на контакт и закрываются в комнате на три замка? Почему выглядят как колючие ёжики?

И эта книга для всех специалистов, работающих с подростками. Чтобы вам было проще понимать этих чудесных людей и взаимодействовать с ними.

Благодарность моему мужу, родителям, близким друзьям Оле Гагу и Лене Чупровой за поддержку и веру в меня. Моему супервизору Галине Марейченко за помощь в создании книги. Каждому подростку, который был у меня на консультациях. И родителям подростков за то, что доверили мне самое дорогое — своих детей. И себе. За исполнение своего большого детского желания — написать и издать книгу.

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Как ты?

Как тебя зовут?

Сколько тебе лет?

Ну что ж. Подростковый возраст сейчас у тебя в самом разгаре. Давай знакомиться? Я — Катя. И я психолог для подростков. Таких же, как и ты.

Главная цель моей книги — показать тебе, что с тобой всё нормально. Уже нормально. А если добавить уверенность в себе, стойкость, целостность и понимание, что с тобой сейчас происходит, будет вообще отлично.

Эта книга не монолог, а диалог. Представь, что ты у меня в кабинете. Ты удобно сидишь в кресле, возле тебя ароматный чай (или кофе?), и ты можешь полностью расслабиться. И довериться мне. Потому что я здесь про тебя. И для тебя. Я не осужу тебя и не буду ни в чём винить.

Бери ручку или карандаш. И мы начнём наш путь прямо сейчас.

Правила работы с книгой:

1. Можешь читать блоки по порядку, а можешь начинать именно с той темы, которая сейчас для тебя актуальна.
2. Упражнения в книге — это шаги, которые быстрее приблизят тебя к желаемому результату. Помни: просто прочитать или услышать — это ничто. Важно всю приобретённую информацию сразу внедрять в жизнь. Скажешь: «Потом сделаю»? Увы, «потом» чаще всего равно «никогда».

Ты уже молодец, что начал и взял эту книгу. Это важный шаг. И его бывает сделать сложнее всего.

Глубину ныряния определяет ныряющий. Ты сможешь получить от этой книги столько, сколько захочешь.

Главные мысли, которые я хочу донести до тебя: с тобой всё нормально; выборов в жизни должно быть много; где фокус — там результат; нужно постоянно работать над своими опорами и смыслами, укреплять их и... относиться к себе по-доброму.

Ну что, поехали?



ГЛАВА 1

ЧТО С ТОБОЙ

ПРОИСХОДИТ

Подростковый возраст. Про какой возраст вообще идёт речь? В английском языке всё предельно просто. *Teenager*: *teen* — составная часть в названиях чисел от 13 до 19 (*thirteen* и *nineteen*) и *age* — возраст. ВОЗ относит к подростковому возрасту период с 10 до 19 лет. На Кубе возраст совершеннолетия наступает в 16 лет, в России в 18, а, например, в США и Сингапуре — в 21 год.

Так что, если тебе от 10 до 21, эта книга про тебя.

Подростковый возраст — период серьёзных перемен. Давай попробуем вместе разобраться, что с тобой происходит.

У тебя сейчас стремительно меняется тело. Часто неравномерно. То что-то вырастет быстро, то удлинится, то округлится. Ещё эти прыщи. Волосы растут там, где не нравится. Меняется запах тела, ломается голос. Только вроде к чему-то привык, опять появляется что-то новое. Хочется «приручить» тело, а оно не «приручается». Живёт как будто свою отдельную жизнь.

У тебя сейчас повышенная эмоциональность. Ты можешь сильно агрессивовать, злиться, потом ни с того ни с сего начать плакать. Сдерживать себя становится всё сложнее. Также могут быть желание рисковать и тяга к экстриму. Это нормально. Миндалевидное тело отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск, порождает

сильные эмоции. У тебя сейчас эта область мозга используется больше, чем у взрослых.

Тебе может казаться, что ты стал неуклюжим. Ты постоянно спотыкаешься или налетаешь на какие-то предметы. Это нормально. Мозжечок отвечает за координацию движений и равновесие. Сейчас твой мозг не всегда успевает за стремительным ростом тела.

Ты не можешь заснуть вечером, а утром разбудить тебя — задача не из простых. Это нормально. Гипоталамус регулирует сон, голод, жажду. У подростков мелатонин вырабатывается лишь поздно вечером, и этот процесс продолжается утром.

У тебя может быть сильная потребность в получении удовольствия. И ты готов идти на риск ради получения этих ярких эмоций. Это нормально. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре меняется.

Подумай, каким безопасным способом ты можешь получить яркие эмоции? Может, это страшный квест? Или американские горки, от которых захватывает дух? Скалодром, тарзанка, верёвочный парк? Или стоит попробовать с тренером какой-то экстремальный вид спорта (велосипеды BMX, трюковые самокаты, паркур)?

У тебя может «хромать» дисциплина. Ты не всегда способен держать себя в руках и принимать правильные решения. Это нормально. Префронтальная кора отвечает

за рациональное мышление, самоконтроль, принятие решений, дисциплину. Она формируется в последнюю очередь (к 25 годам).

Тебе может быть сложно «приручить» свою сексуальность. Также у тебя может появляться тяга к несдержанному, рискованному, необдуманному поведению. Это нормально. Благодаря росту уровня половых гормонов у подростков пробуждается не только сексуальность, но и агрессивность.

Ты постоянно смотришь по сторонам и сравниваешь себя со сверстниками. Тебе кажется, что у тебя всё началось намного раньше, чем у других. Или наоборот — позже. Что со всеми всё в порядке, а с тобой что-то не так. Созревание у всех происходит в своём темпе. У кого-то раньше, у кого-то позже. И это нормально.

С тобой всё хорошо. Уже хорошо. И вместо того, чтобы смотреть на других и измерять себя по их «линейке», обратись к себе. Начни изучать себя, своё тело. Постарайся войти с ним в контакт.

Что делать

- *Собирай информацию.* Чем больше у тебя будет информации про то, что происходит с твоим телом, тем спокойнее ты будешь. В помощь книги про физиологию подростков. Их много.

Если не понимать, что происходит сейчас с тобой, у тебя могут возникать вопросы: может, у меня какие-то нарушения? Может, я умираю? Может, моя жизнь в опасности?

- *Задавай вопросы.* И лучше не таким же подросткам, как ты, а взрослым. Тебе нужен взрослый, который скажет, что всё, что с тобой происходит, — это нормально.

Я знаю, что у тебя возникает много стыда и страха. Но здесь нечего стыдиться. Каждый взрослый твоего пола проходил этот путь... И тоже не понимал, тоже боялся. Но в итоге смог преодолеть всё это.

С кем ты можешь поговорить про изменения тела? Какому взрослому ты доверяешь? Оглянись по сторонам. Это могут быть мама или папа, старший брат или сестра, тётя, тренер, крёстный, учитель, психолог или мама подруги.

Спроси у взрослого, которому ты доверяешь, про его подростковый возраст, сложности, с которыми он сталкивался на этом пути. Наверняка вы найдёте много общего.

- *Пробуй разные варианты подружиться со своим телом.* Представь, что тело — это твой музыкальный инструмент. Его можно настроить под себя, и тогда на нём можно будет виртуозно играть. Или можно постоянно

его ругать, сравнивать с другими, плохо к нему относиться... Оно только расстроится во втором случае. И толку никакого не будет.

Какие способы могут помочь подружиться с телом? Изучать его в зеркале, двигаться, заниматься любым спортом, гладить себя.

Ты знал, что нашему мозгу
всё равно, кто гладит тело
(другой человек или мы сами)?
Поэтому дари себе тепло
и любовь.

Часто подросткам хочется спрятаться в оверсайз одежде. Это нормально. Ты ещё не до конца понимаешь границы своего тела. Тебе проще, спокойнее сейчас в одежде не по размеру. Когда ты немного подружишься со своим телом, в твоём гардеробе обязательно появится одежда по размеру и по фигуре.

У меня для тебя есть одна хорошая новость. *Подростковый возраст — это не навсегда. Он обязательно пройдёт.* И все взрослые, которых ты видишь, тоже проходили этот непростой период. И прошли, не сломались. И ты обязательно пройдёшь.

ВНЕШНОСТЬ

Часто в подростковом возрасте внешность — это уязвимое место. Нам всем хочется быть красивыми, нравиться себе и другим.

Что для тебя значит красота? Для чего тебе быть красивым? Кто твой идеал красоты?

Стремление к красоте и идеалу может привести к невротизации. В погоне за недостижимым идеалом часто используются нездоровые способы улучшить себя. Такие как изнуряющие диеты, занятия физическими упражнениями до изнеможения, желание переделать своё тело и лицо хирургическими способами...

«Но я хочу хорошо выглядеть, быть красивой. Что в этом плохого?» — можешь возразить ты.

Попытаюсь объяснить тонкую грань.

Я себе нравлюсь, я знаю свои сильные стороны и стараюсь это подчеркнуть. Я хочу хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Я забочусь о себе из любви к себе — это одна история.

Я не нравлюсь себе, я ненавижу своё тело, свою внешность, я не принимаю себя, я хочу переделать в себе всё — это желание изменений не от любви, а от ненависти.

Чувствуешь разницу?

Из нелюбви к своему телу могут быть разные стратегии поведения: или демонстрировать тело напоказ, или, наоборот, скрывать его полностью.

Одеждой и своим внешним видом мы разговариваем с миром.

Что ты хочешь сказать своим внешним видом миру?

Как справиться с красотой

Но бывает и такое: подросток понимает, что он красивый, и получает подтверждение этого от других людей. И здесь тоже есть одна опасность: внешность может стать единственным костылём, на который человек опирается. И тогда он становится заложником своей красоты.

Красота — это одно из, но точно не единственное твоё достоинство. У тебя, я уверена, есть много интересов, в тебе много смыслов и много глубины. Если выставлять фокусом только внешность и игнорировать другие опоры, красота становится безликой.

Даже в самой красивой
обёртке всё самое главное —
внутри.

КАКИЕ ЗАДАЧИ СТОЯТ ПЕРЕД ТОБОЙ



Перед тобой в подростковом возрасте стоят две главные задачи: сепарация от родителей и ответ себе на вопросы: «Кто я?», «Про что я?», «Чего я хочу?», «Куда мне двигаться дальше?»

Взрослая жизнь хороша, когда ты умеешь справляться со взрослостью. Для подростков свойственна амбивалентность. Им хочется быть взрослыми и свободно распоряжаться своей жизнью. А с другой стороны, не хочется брать на себя ответственность, так как не хватает компетенции, опыта, понимания последствий своих выборов.

Надо понимать, что без успешной сепарации ты не сможешь ответить на вопросы: «Кто я?», «Чего я хочу?» То есть без закрытой первой задачи закрыть вторую попросту невозможно.

Сепарация — важный этап становления личности, когда подростку нужно отделиться от родителей и значимых взрослых.

Зачем нужна сепарация? Что она даёт? Подростку она даёт автономию, возможность не зависеть от других, развивать свои компетенции, самостоятельность, получать «плюшки» взрослой жизни: принимать решения, распоряжаться деньгами...

А для родителей появляется возможность реализовать то, что не удавалось реализовать из-за необходимости сопровождения детей по пути их взросления.

Для того, чтобы правильно «отсоединиться», нужно правильно «присоединиться». Сепарация — не разрыв. Если правильного присоединения не было, то можно улететь от родителей на другой континент, но эмоциональная турбулентность будет оставаться такой же.

Здоровая картина сепарации — это обоюдная потребность и подростка, и родителей отделиться. Родители понимают необходимость отпустить подростка из гнезда и знают, что он готов и справится с этим. А подросток хочет выпорхнуть из него. И ему не страшно вылететь, когда у него есть понимание своих дальнейших шагов за пределами гнезда и сформированы к этому навыки.

У меня в терапии был 17-летний парень. Он требовал от родителей, чтобы ему сняли отдельную квартиру. Когда на консультации я его спросила, какими навыками самообслуживания он обладает (приготовить себе еду, убрать, постирать одежду, распределить бюджет), он понял, что ему ещё рано жить отдельно. И мы разработали план, как и чему за год он сможет научиться у родителей.

ЧЕТЫРЕ ВИДА КОМПЕТЕНЦИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СЕПАРАЦИИ

Функциональные компетенции. Ты можешь сам заботиться о себе и быть самостоятельным. Функциональная взрослость без взрослых компетенций — смешна.

Отмечай ✓, если ты умеешь это делать, и ✗, если нет.

- ☐ Ты можешь сам навести порядок в комнате/квартире
- ☐ Ты можешь сам следить за своими вещами: стирать, гладить
- ☐ Ты умеешь готовить. Сможешь сам неделю готовить себе здоровую еду (я не про заказать доставку или купить фастфуд)
- ☐ Ты умеешь оплачивать товары в интернете
- ☐ Ты можешь сам оплатить телефонный счёт, коммунальные услуги
- ☐ Ты можешь сам вставать по будильнику (без десяти напоминаний родителей — от ласкового до крика)
- ☐ Ты можешь сам следить за своим расписанием (школа, секции, дополнительные занятия)
- ☐ Ты умеешь планировать своё время
- ☐ Ты умеешь распоряжаться карманными деньгами
- ☐ Ты умеешь сам выбирать себе одежду
- ☐ Ты умеешь пользоваться общественным транспортом. Сможешь самостоятельно добраться до школы, секций, занятий

Эмоциональные компетенции

- ☐ Ты понимаешь свои эмоции
- ☐ Ты можешь отделить свои эмоции от эмоций других

- ☐ Ты обладаешь навыками саморегуляции¹

Ценностные компетенции

- ☐ У тебя сформированы ценности, убеждения
- ☐ Ты умеешь аргументировать свою позицию
- ☐ Ты умеешь слышать мнение других, отличное от твоего
- ☐ Ты задумываешься о смыслах

Социальные навыки

- ☐ Ты умеешь чувствовать и понимать свои границы и не нарушать границы других
- ☐ Ты умеешь дружить
- ☐ Ты умеешь создавать и поддерживать социальные связи
- ☐ Ты умеешь экологично конфронтировать (слышать другого, уважать его мнение, высказывать своё и при этом не разрывать отношения)

Если у тебя на данный момент мало ✓, не расстраивайся. Это твоя «дорожная карта» к самостоятельности, которую ты так хочешь.

Какие шаги ты уже можешь сделать к самостоятельной жизни?

¹ Саморегуляция — возможность управлять своим состоянием и эмоциями.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Часто в подростковом возрасте наблюдаются такие проявления, как подростковый протест и максимализм.

ПОДРОСТКОВЫЙ ПРОТЕСТ

Протест — одна из главных особенностей подросткового возраста. Тебе хочется бунтовать против слов родителей, учителей. Да что уж там говорить — против всего мира. Тебе хочется громко заявить: «Я не такой, как вы», «Я не согласен», «Я не хочу быть похожим на тебя».

Поведение подростков кажется неуправляемым для взрослых: резкое непослушание, раздражительность, отрицание, эксперименты с внешностью, громкие заявления.

За консультацией ко мне обратилась мама девочки-подростка. Девочка была тихая, послушная, хорошо училась. Никаких претензий никогда не было ни со стороны родителей, ни со стороны учителей. И вот в один день девочка приходит домой с «ёжиком» синего цвета вместо светлых волос ниже лопаток.

У родителей шок. А девочка, как оказалось уже в терапии, давно искала способ сказать родителям, что она выросла. И что больше она не та послушная, тихая девочка, которую привыкли видеть родители.

Почему так происходит

- Подростку важно сформировать свою идентичность, понять свою оригинальность, особенность, своё отличие.

- Подросток выходит в социальный мир. На первом плане теперь отношения со сверстниками, родители естественным образом отходят на второй.
- Подросток начинает видеть слабости, ошибки родителей. Родители, которые были на пьедестале, сейчас не кажутся такими сильными, большими, значимыми. «Я молодой — ты старый», «Я понимаю всё — ты ничего», «Во мне много жизни — в тебе мало».
- У подростка начинает формироваться критическое мышление. Он многое ставит под сомнение.

Но увы, многие подростки выбирают протест... ради протеста. А что дальше? Борьба ради борьбы разве имеет смысл?

Каким тебя видят родители, когда ты протестуешь? Маленьким, не справляющимся. И делают вывод, что тебе нужно ещё больше контроля. А это путь в никуда.

Что с этим делать

Протест происходит тогда, когда ты видишь в родителях только плохое. А твоя задача — увидеть в них живых людей с достоинствами и недостатками. Они есть и в тебе, и во всех других людях. Подумай и ответь на вопросы. Твои родители действительно всегда и во всём плохи? А что хорошего они делают для тебя? За что ты можешь их уважать?

Ответы на эти вопросы помогут немного сместить фокус, и родители перестанут представлять перед тобой такими монстрами.

И, конечно, протестовать намного проще, чем вести диалог, договариваться, объяснять свою позицию и понимать другого.

МАКСИМАЛИЗМ

Подростковый максимализм — особенность психики, когда подросток склонен к категоричности, прямолинейности и может принимать решения радикально.

Как может проявляться максимализм?

- Ты можешь идеализировать, возводить в кумиры одних людей и демонизировать, упрекать, критиковать других
- Прямолинейность в высказываниях. Своё мнение хочется не просто проговаривать, о нём хочется кричать. И навязать его другим. Твоё слово должно быть последним
- Отказ действовать по правилам
- Зашкаливающая эмоциональность
- Невозможность идти на компромиссы. Или всё, или ничего
- Преувеличение способностей и результатов. Своих или людей, которых ты возвёл в кумиры

Максимализм также проявляется в чёрно-белом мышлении и катастрофизации или в инфантилизме (обратная сторона максимализма).

ЧЁРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ

Когда ты воспринимаешь события без полутонов и компромиссов. Например, есть только хорошие или только злые. Или лучшие друзья, или злейшие враги. Есть только первое место, всё остальное — проигрыш и провал.

Наш мир не чёрно-белый. В нём порядка 150 тысяч цветов и оттенков. 150 тысяч, Карл! А ты сосредоточился на двух. С таким мышлением ты можешь упускать шансы из изобилия возможностей. В чёрно-белом мышлении есть хрупкость, так как ты не соглашаешься на компромиссы: либо всё, либо вообще ничего.

Что с этим делать

- Задавать вопросы: так ли это на самом деле?
- Учиться смотреть на ситуацию с другой стороны.
- Учиться видеть картинку объёмной.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Ты думаешь, что случится что-то ужасное. Ты помнишь какую-то свою неудачу и концентрируешься на ней. У тебя возникает ряд ложных предположений, и они закручиваются как по спирали.

Пример. Тебя отвергли. Ты делаешь вывод, что никогда больше не сможешь построить отношения и навсегда останешься один. Ты уже не рискуешь, не пробуешь.

Что с этим делать

- Задать себе вопрос: эта проблема маленькая, средняя или большая? Если маленькая, ты можешь с ней справиться сам. Если средняя — попросить у кого-то совет.



Если большая — попросить о помощи.

- Задать себе вопрос: сталкивался ли ты или твои знакомые с такой катастрофой ранее? И если да, то как справились?
- Учись смотреть на ситуации с метапозиции, как будто ты сверху наблюдаешь за событием, которое происходит с тобой. И за тем, как оно встраивается в линию твоих жизненных событий.

ИНФАНТИЛЬНОСТЬ

Инфантильность (уход от ответственности) — когда подросток ведёт себя не по возрасту. Малыш в подростковом теле.

Давай сделаем быстрый тест на инфантильность. Ставь ✓, если этот пункт про тебя, и ✗, если нет.

- ☐ Не беру на себя ответственность
- ☐ Боюсь трудностей
- ☐ Не думаю о последствиях своих действий
- ☐ Крик, слёзы, нытье — мои главные орудия в попытке добиться своего
- ☐ Не могу элементарно позаботиться о себе: приготовить простую еду, убрать за собой, следить за внешним видом

- ☐ Мои главные фразы — «не хочу», «не могу», «не буду»
- ☐ Часто говорю детским голосом, «сюсюкаюсь»
- ☐ Отсутствует интерес к учёбе и развитию

Каждый из этих пунктов — признак инфантильности. Если один и более пунктов про тебя, это нужно менять.

Тело у тебя взрослеет, появляются взрослые потребности, но ты ничего не хочешь делать сам. Только взрослые берут на себя ответственность. Дети — нет. Если ты не хочешь брать на себя ответственность, тогда нужно оставаться в рамках потребностей малыша и не претендовать на атрибуты взрослой жизни.

Что с этим делать

Добавлять ответственность, самостоятельность, а затем свободу. Сначала ответственность, а потом свобода.

За что ты несёшь ответственность дома? Может, ты по выходным пылесосишь? Или отвечаешь за посудомоечную машину? Или развешиваешь вещи после стирки? Или ответственный за то, чтобы дома всегда были молоко и хлеб?

Что ты делаешь не только для себя, а для всей семьи?

Ты можешь начать возражать: «У меня нет никаких обязанностей дома. И мне не надо. Я что, глупый, сам на себя навешивать обязанности?» Понимаю твои эмоции, но не торопись.

Чем старше ты становишься, тем больше у тебя должно быть ответственности и свободы. И именно твоя ответственность может стать «тузом в рукаве» в получении дополнительной свободы. Когда твои родители увидят, что ты ответственный, самостоятельный, последовательный в своих действиях, они начнут тебя меньше ограничивать и будут больше тебе доверять.

Некоторые родители хорошо умеют быть родителями маленьких детей, но не умеют быть родителями подростков. И они могут продолжать с тобой носиться как с малышом: проверять уроки, выбирать, что тебе надеть в школу, и даже кормить тебя. Это не норма!

Выставляй границу: «Я могу это сделать сам», «Мне в этом не нужна помощь», «Я справлюсь». Не давай родителям делать за тебя то, что ты можешь и должен выполнять сам.

ГЛАВА 2

САМООЦЕНКА. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Для начала давай разберёмся, кто же такой уверенный в себе человек.

Во-первых, это человек, который хорошо знает себя. Свои сильные и слабые стороны. Умеет «подсвечивать» сильное и работать со слабым. Как это делать? Для этого у нас будут упражнения.

Во-вторых, этот человек чувствует свою ценность. Он ценен сам по себе. Для этого не нужны дополнительные атрибуты в виде телефонов и кроссовок.

В-третьих, его уверенность в себе не держится на других людях. Похвалили, сделали комплимент, где-то выделили — самооценка полетела вверх. Сделали замечание, указали на недостаток — самооценка на дне.

Уверенным человеком
не рождаются, а становятся.
В подростковом возрасте
можно инициировать этот
процесс самостоятельно,
чтобы идти к уверенности
и зрелости.

В-четвёртых, он знает свои ценности, из которых потом формируется его жизненная позиция.

КТО ВЛИЯЕТ НА ТВОЮ САМООЦЕНКУ

1. *Родители.* Что они думают о тебе? Что говорят? Какие послания ты получал и получаешь от них, начиная с раннего детства?
2. *Значимые взрослые,* которые принимали активное участие в воспитании. Это могут быть бабушка, дедушка, няня, крёстная, учитель, воспитатель.
3. *Что родители думают о себе?* Какая у них самооценка? Неуверенные родители не научат детей уверенности. Они не дадут детям модель и пример уверенности, здорового отношения к себе.
4. *Социум.* Первый коллектив. Это могут быть детский сад, школа и т.д.
5. *Первые романтические отношения.* В подростковом возрасте ставки на отношения очень высоки (мы поговорим с тобой об этом в главе про отношения). И если что-то получается не так, как хочется, страдает идентичность. «У меня не получилось» = «Я какой-то не такой», «Я недостаточно умный/красивый/добрый и т.д.».

По сигналам других людей (словам, поступкам) мы делаем выводы о себе. Какой я: хороший или плохой? Добрый или злой?

Слова или послания значимых для нас людей «приклеиваются» к нам. У нас ещё нет критического мышления в младшем возрасте. И если взрослый так говорит, значит, так оно и есть. Мы присваиваем эти фразы себе без разбора. Но! Сейчас у тебя развивается критическое мышление, и ты можешь ставить под сомнения слова и утверждения о себе. Не сразу автоматом «приклеивать» к себе, а задавать вопросы: «А так ли это на самом деле?», «Это правда или нет?», «Это подходит мне или нет?»

Старт у каждого из нас может быть разный. Но если ты задумываешься о том, каким хочешь быть, то решение всегда за тобой. Ты решаешь, как ты хочешь строить свою жизнь.

Можно всю жизнь продолжать сетовать на то, что родители много плохого говорили тебе в детстве, не ценили тебя или у тебя не сложились отношения с первым коллективом. Делая такой выбор, ты будешь жить в обиде и застрять в этой точке. И тогда шансы на то, чтобы прожить счастливую интересную жизнь, минимальные.

А можно взять ответственность на себя и начать думать: «Как я хочу?» Вникать, анализировать. И начинать работать именно с той точки, в которой ты сейчас находишься. Менять себя и двигаться вперёд.

ЗАВЫШЕННАЯ И ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

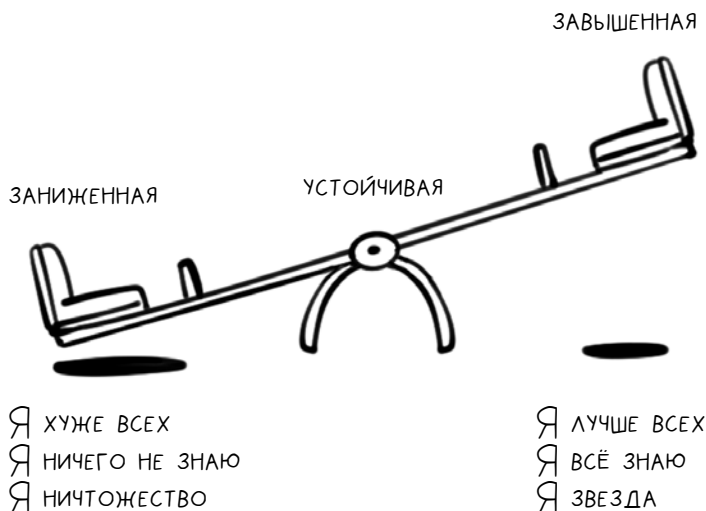
Завышенная самооценка и заниженная — это про одно и то же. Про то, что мы неадекватно оцениваем себя. И при завышенной, и при заниженной самооценке фокус внимания не на себя, а на других.

Завышено относительно кого я себя чувствую? Например, другие глупее меня, у них родители беднее, я лучше выгляжу...

Занижено относительно кого? Другие умнее, красивее, у них больше материальных благ...

Идентично и в заниженной, и в завышенной самооценке одно: **я себя «меряю» по отношению к другим.** То есть фокус не на себя, а на других.

В адекватной самооценке фокус не на других, а на себя. Линейка внутрь. Я знаю про себя. Я не падаю рядом с более высоким уровнем и не возвышаюсь с более низким.



Завышенная самооценка:

- Переоценивание своих талантов, знаний, способностей
- Нежелание признавать свои недостатки
- Я над другими
- Я нарушаю границы других

- Я лучше всех
- Неприятие чужого мнения
- Моё слово — последнее

Напыщенность, высокомерие, надменность, а под ними много страха и тревоги.

Заниженная самооценка:

- Сравнение себя с другими. Естественно, не в свою пользу
- Обесценивание своих и чужих достижений
- Критика себя и других
- Перфекционизм
- Внутренний дискомфорт, когда хвалят и делают комплименты
- Постоянная оглядка по сторонам: «Как я выгляжу?», «Что обо мне подумают другие?»
- Боязнь начинать новое. Или, если начинаю, не довожу дело до конца
- Поиск виноватых
- Позиция жертвы

Как ты можешь оценить свою самооценку? Она у тебя заниженная, завышенная или адекватная?

Самооценка — это то, как себя оцениваешь Ты. Поэтому давай вместе делать шаги к твоей уверенности.

ШАГИ К УВЕРЕННОСТИ

- 1. Пойми, что всё, что сейчас с тобой происходит — это нормально.** Нормальны твои изменения тела, нормальны скачки настроения. Об этом более подробно мы говорили в главе про физиологию.
- 2. Изучай свою внешность.** Чтобы принять свою внешность, её нужно знать.

Я знаю, что тебе часто хочется просто избегать любых зеркал. У меня была девушка в терапии, которая настолько не могла принять свою внешность, что целый год (!) избегала зеркал. Это, конечно, не выход.

Тебе нужно смотреть на себя, изучать. Знакомиться с твоим постоянно меняющимся телом. Научиться подчёркивать достоинства и скрывать то, что не нравится в себе. Разным типам фигуры подходит разная одежда. Разным типам лица подходят разные причёски. Ты можешь свои достоинства выделять, демонстрировать. Правильно подобранные причёска, одежда, макияж творят чудеса.

Насте 15 лет. «Папа подарил мне на день рождения шопинг со стилистом. Мы выбрали несколько образов, и сейчас я себе так нравлюсь! Мне нравится, как выглядит моя фигура».

Понимаете, в чём «фишечка»? Фигура не изменилась, а отношение к ней изменилось.

Поэтому, когда ты в очередной раз будешь смотреть в зеркало, не нацеливай фокус внимания на прыщ, складочку на боку или большой нос, а найди тот ракурс, в котором ты

больше себе нравишься. Смести акцент с «я критикую себя» на «я ищу в себе то, что мне нравится». Это как «рабочая сторона» для фото. Найди ту свою сторону и те свои достоинства, которые смогут представить тебя в лучшем виде.

3. Чувствуй своё тело. В этом лучше всего помогут движение и спорт. Ты должен быть в ладах со своим постоянно меняющимся телом, понимать его и слышать.

Выбирай любую активность, которая тебе по душе. Это может быть 10-минутная зарядка по утрам, прогулка быстрым шагом, баскетбол с ребятами на площадке или танцы под любимую музыку. Что угодно, только двигайся. Тело скажет тебе «спасибо».

Какой спорт (вид активности) тебе по душе?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Тот, кто хорошо знает себя, знает свои достоинства, недостатки и особенности. Давай и ты узнаешь себя лучше.

Начнём с хорошего. Что тебе нравится в себе? Не спеши говорить, что тебе ничего не нравится. Десять пунктов мы точно найдём.

Это может быть что-то в твоей внешности. Тебе нравятся твои глаза? Или волосы? Или рост?

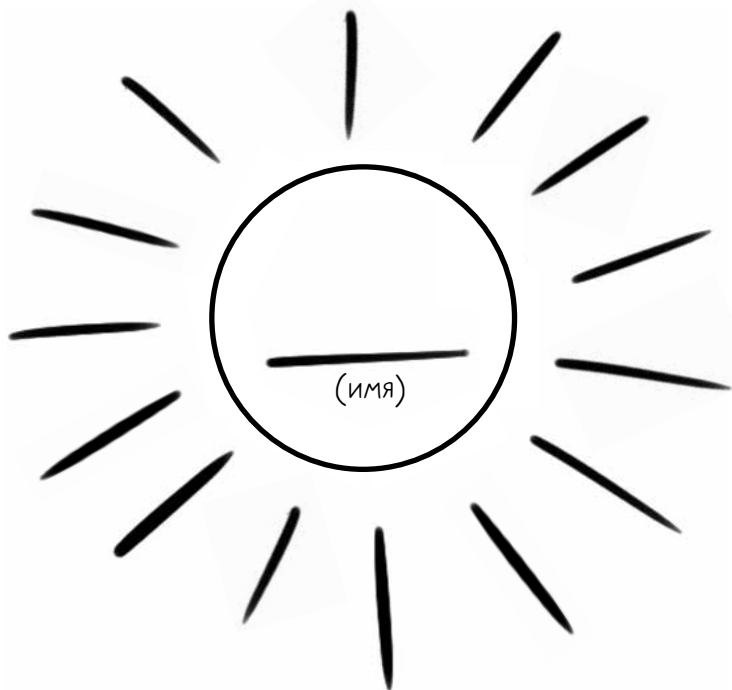
Что тебе нравится в твоём характере? У тебя хорошее чувство юмора? Ты добрый? Ты умеешь хранить секреты?

Что ты умеешь делать хорошо? Красиво рисуешь? Хорошо играешь в шахматы? Вкусно готовишь? Отлично играешь в баскетбол?

В чём ты хорошо разбираешься? В фотошопе? В компьютерах? Всё сюда.

Теперь всё это вноси в рисунок ниже. Впиши в каждый лучик своё достоинство.

МОИ ДОСТОИНСТВА



Теперь давай перейдём к недостаткам. Что тебе не нравится в себе? Что ты бы хотел изменить?

Мои недостатки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Но кроме этого есть ещё и третий пункт. Это твои особенности. То, чем тебя наградила природа. Например, веснушки. Низкий или высокий рост. Кудрявые или прямые волосы.

Мои особенности

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

КАК ДАЛЬШЕ РАБОТАТЬ С ДОСТОИНСТВАМИ, НЕДОСТАТКАМИ И ОСОБЕННОСТЯМИ

Постоянно дополняй список с достоинствами. Они — твоя сила. То, на что ты сможешь опереться.

Что делать с недостатками

Их нужно разделить на особенности и на то, что ты действительно хочешь и готов менять в себе.

Что вносим в особенности? Например, ты сам по себе медлительный, но научился с этой медлительностью жить: даёшь себе больше времени, не торопишь себя. И это не мешает ни тебе, ни окружающим. Смело записывай это в особенности.

Но если какой-то из недостатков действительно мешает тебе, тогда вноси его в колонку «Хочу и буду менять». Например, ты постоянно опаздываешь. И в школе за это ругают, и друзья обижаются, да и ты постоянно из-за этого в каком-то неловком положении оказываешься.

Особенности	Хочу и буду менять

Что делать с пунктами из колонки «Хочу и буду менять»? Выдели один из них, который сейчас тебе мешает больше всего, и пропиши три маленьких шага, как ты можешь это изменить.

Например, постоянно опаздываю.

Шаг 1. Сбирать вещи в школу / на дополнительные занятия с вечера.

Шаг 2. Ставить будильник на 10 минут раньше.

Шаг 3. Начать планировать день / неделю заранее.

Лишний вес.

Шаг 1. Проходить 5–10 тысяч шагов каждый день.

Шаг 2. Вести дневник питания.

Шаг 3. Пить 1–2 литра воды в день или делать 10-минутную зарядку.

Недостаток, с которым я хочу работать.

Шаг 1. _____

Шаг 2. _____

Шаг 3. _____

Ещё раз! С недостатками у нас только два варианта работы: принимаем как особенность или меняем. Третьего не дано.

5. Укрепляй Твёрдое Я.

Твёрдое Я — понимание и знание себя, своих достоинств. Внутренний страж. Та часть, которая не меняется в зависимости от того, в какую компанию человек попадает. У человека есть своя позиция, он может выбирать, опираясь на себя и свои ценности. Может оценивать свой выбор и обосновывать его.

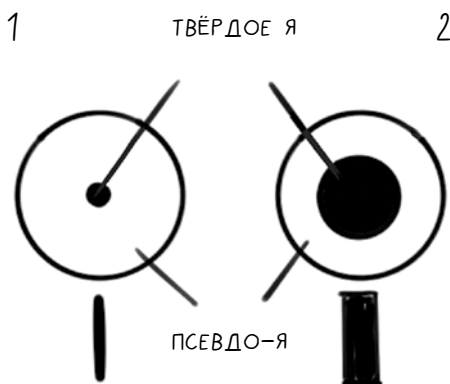
Человек, у которого *Твёрдое Я* устойчивое, умеет сравнивать, пропускать через свои внутренние фильтры, не предаёт свои ценности.

Например, ты любишь хип-хоп. А твой друг любит и слушает рок. Ты не раздражаешься на него и не рассказываешь, какой у него ужасный вкус. И в то же время не ставишь под сомнения то, что нравится тебе. Ты не переделываешь другого и, что очень важно, не переделываешь себя. **Ценности и интересы другого человека тебя не меняют.** Ты можешь их учитывать, но не будешь перекраивать себя ради них.

Псевдо-Я. Я меняюсь в зависимости от других людей. Я автоматически влюбляюсь в другое и отбрасываю то, что нравилось мне. Ценности, взгляды, интересы других людей для меня намного важнее, чем мои собственные.

И если мы возьмём тот же пример с любимой музыкой, то человек с ограниченным *Твёрдым Я* сразу начнёт любить рок, а про свои предпочтения просто забудет.

Человек с *Псевдо-Я* — как мягкий пластилин, который подстраивается под окружающих. И через какое-то время теряется среди людей.



Первый вариант. **Твёрдое Я ограничено.** Понимания своей позиции нет. Такого человека легко можно склонить к чему-либо. С кем такой человек находится, от того и перенимает слова, поступки и даже мысли. Автоматом принимает правила игры группы, не ставя ничего под сомнения.

Второй вариант. **Твёрдое Я устойчивое.** У такого человека есть свои ценности, принципы, мнение.

Следствие слабого Твёрдого Я — человек становится ведомым. Куда друг, парень/девушка, группа направили, туда и идёт. Нет своего мнения, нет способности подвергнуться критике, сомнению.

Самое сильное осознание своего Твёрдого Я происходит в подростковом возрасте. Но работать и укреплять его мы должны на протяжении всей жизни.

Твёрдое Я формируется тогда, когда есть навык замечать хорошее в себе. Обосновывать свою позицию и выбирать. Когда человек формирует свою систему ценностей и верен ей.

6. Начни замечать хорошее в себе. «Как корабль назовёшь, так он и поплывёт».

Если назовёшь корабль «Тупой» или «Урод», этот корабль будет постоянно прятаться в бухтах. Бояться, что кто-то его увидит и будет тыкать пальцем.

Ты называешь свой корабль.
Ты выбираешь ему имя.
И выбираешь маршруты тоже ты.

Если твой корабль будет «Умный», «Смелый», «Добрый», так ты себя и будешь нести в мир.

Почему ставить фокус на позитивном так сложно? Почему нам проще заметить маленькое плохое в себе, чем большое хорошее?

Так заложено природой, что при опасности у человека появляется инстинкт к выживанию. Условно, недостаточно ловкий — не сможешь добыть еду. Недостаточно осторожный — можешь умереть.

Для того, чтобы не погибнуть, людям надо было видеть опасности.

И вроде никаких таких опасностей, которые угрожают нашей жизни, сейчас у нас нет, но мы всё равно фокусируемся на недостатках, чтобы обезопасить себя. И акцент на позитивном может выглядеть как будто бесполезным или легкомысленным: **«Это не поможет мне выжить»**. Но это иллюзия, что вокруг тебя столько опасностей.



Начни замечать хорошее в себе.
Хоть маленькое, но каждый день.

Здесь получилось не сорваться, а ответить спокойно. Здесь уговорил себя и пошёл на тренировку, хоть было и очень лень.

Да, иногда ты делаешь ошибки, но в тебе есть много хороших качеств. Развивай навык замечать хорошее в себе. Это не быстро, но это реальный путь к изменениям.

7. Ищи свои «фишечки».

Ищи свою сильную сторону, свою «фишечку», в чём ты не похож на других. «Фишечку» в разных направлениях:

Внешность — родинка на лице, широкие плечи, густые волосы.

Общение — хорошее чувство юмора, умение выслушать.

Хобби — хорошо рисуешь, играешь в шахматы, делаешь вкусные десерты.

Сделай это заметным, ярким.

Подумай, как ты можешь лучше донести, выразить себя.

В чём твои «фишечки»?

8. Мы любим тех, о ком заботимся. А ты давно о себе заботился? Делал что-то приятное для себя?

Что вообще доставляет тебе удовольствие? Просмотр любимого сериала? Чай в тишине? Ванна с пеной? Общение с друзьями?

Подумай, что приятного ты можешь сделать для себя. И чаще себя балуй.

Что ты любишь делать? Что тебя радует? Что тебя наполняет энергией?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

9. Не видишь сам свои достоинства — спроси других.

Когда нам не хватает уверенности, нам правда сложно увидеть хорошее в себе. Плохого — сколько угодно, а хорошее как будто спрятано под толстым слоем пыли.

Спроси других людей. И, поверь, ты много нового узнаешь про себя. Кого можно спрашивать? Родителей, друзей, учителей, тренера. Скажи, что это упражнение для повышения твоей самооценки. Я верю, что они не откажут.

Анкета

Что тебе во мне нравится?

В чём моя уникальность для тебя?

Что у меня хорошо получается?

10. Твёрдые факты про тебя. Самооценка не может строиться только на словах. Если тебя будут захваливать, но ты понимаешь, что это не про тебя, это не будет работать. Нужны твёрдые факты про тебя.

Это мой опыт (всё, что у тебя было с 5-летнего возраста: кружки, выступления, путешествия).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Это мой вклад в себя (обучения, курсы, прочитанные книги).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

В этом я молодец. Похвали себя от души.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Самодостаточность

То, к чему мы должны прийти, — это самодостаточность. Ты есть, и это уже много. В тебе уже всего достаточно: достоинств, «фишечек», особенностей.

Это не означает, что нужно ставить на себе крест и дальше не развиваться. Конечно нет. Жизнь — постоянное развитие, постоянное движение вперёд. Но надо проживать её из точки достаточности, любви и доброго отношения к себе.

Я понимаю, что я хочу. И продолжаю развиваться и улучшать себя. Для себя и для мира.

ЧТО УБИВАЕТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Критика

Она бывает *конструктивная* и *деструктивная*.

Конструктивная критика

1. Конструктивно тебя критикуют родители, учителя и тренеры *в целях научения*. Дальше это могут быть преподаватели, начальник. Люди, которые выше тебя по иерархии. «Вот здесь ты сделал ошибку, можно исправить так...», «У тебя не получается этот элемент, надо дома потренироваться».
2. Замечание конструктивное, если ты *можешь исправить ситуацию за 5 минут*. Например: «У тебя растёгнута ширинка». Ты исправил это за несколько секунд и пошёл дальше. «У тебя растеклась тушь», — это тоже можно исправить за пару минут.

Конструктивная критика
даёт силы и вдохновение.
Мы становимся опытнее,
у нас появляются новые
компетенции. После неё
хочется что-то менять.
И главное — есть чёткое
понимание, как это сделать.

- 3. Критика по запросу.** Когда мы просим, чтобы человек сказал своё мнение на тот или иной счёт. Например: «Как тебе моя новая причёска?» Если мы задаём такой вопрос сами, мы готовы, что человеку может понравиться, а может и не понравиться. И это нормально. Мы сами хотели узнать мнение.

Деструктивная критика

- 1. Переход на личность.** «Ты делаешь плохо», «У тебя не получается», «Ты как всегда».
- 2. Критика без запроса.** Когда ты ни у кого не спрашивал мнения. «Ты как клоун. Тебе вообще не идёт эта футболка».
- 3. То, что ты не можешь исправить за 5 минут.** Например: «Что-то ты поправилась». Можно это исправить за 5 минут? Конечно нет.

И после таких замечаний не то, что не вырастают крылья, а ты, наоборот, чувствуешь себя униженным и ущербным.

Как подростки реагируют на критику?

Обычная реакция на критику — это **злость, агрессия**. На нарушение границ мы реагируем именно так.

Агрессия — неспособность говорить словами. Как твою агрессию считают взрослые? «Он не справляется, раз может реагировать только импульсивно: кричать, злиться, психовать, говорить обидные вещи в ответ». «Он ещё маленький, если не способен к саморегуляции и не может словами озвучить свою потребность».

Молчаливое принятие слов критикующего. Не возражает. Уходит в свои переживания. Безоговорочно принимает экспертную позицию другого. «Если меня критикуют, значит, есть за что».

Конфронтация — отстаивание своих границ.

Важно научиться ставить под сомнение критику. Это мнение одного человека из 7 миллиардов.

Может, у этого человека сложности с уверенностью в себе, границами, самоуважением? И да! Другие люди тоже могут ошибаться.

С деструктивной критикой можно согласиться: «Да, я такой», а можно конфронтровать с ней и становиться лучшей версией себя.

Пока ты сам не будешь на своей стороне, ничего не получится. Ты должен быть всегда за себя.

Внутренний критик

Кроме того, что тебя могут критиковать другие люди, часто бывает так, что главный критик — это ты сам.

Часто себя критикуешь? Тут сделал не так, здесь не получилось... Иногда этот внутренний критик настолько громкий, что ты не знаешь, как его заглушить. Тебе может ка-

заться, что твой внутренний критик — это и есть ты. Но на самом деле это не так. Часто внутренний критик — это взрослая фигура. Ты это скопировал с кого-то из родителей или родственников, а может, с учителя.

У меня в терапии была девочка, у которой внутренний критик был настолько сильный и громкий, что ей физически было сложно уживаться с ним. Она отлично училась, но всё равно этого было недостаточно. Она хорошо выглядела, но всегда находила, к чему можно придраться. Когда мы работали с её внутренним критиком, оказалось, что эту модель поведения она взяла со своего строгого тренера по бальным танцам, которая всегда замечала, где можно носок натянуть сильнее, выпрямиться лучше, станцевать «чище». А дожидаться от неё похвалы было чем-то из области фантастики.

В каждом из нас есть внутренний критик. Ты наверняка встречался с ним. Именно он оглушает тебя и поднимает волны обесценивания, сомнений и неуверенности.

Он может включаться по-разному:

- *в самом начале.* Не даёт сделать первый шаг, попробовать новое, принять решение. Работает как блок.
- *в процессе.* Приходит в процессе, и ты замираешь. Критик тебя физически парализует.
- *в завершении.* Приходит в конце процесса и изводит тебя после выполненной задачи или принятого решения. Обесценивает внутренними словами: «Мог бы лучше», «Это очень плохо», «Никуда не годится».

Каким образом у тебя включается внутренний критик?

Как подружиться с критиком?

Познакомиться \Rightarrow отслеживать, когда он начинает
в тебе говорить \Rightarrow вовремя ему ответить, справиться
с поднимающимся волнением \Rightarrow сформировать свой
собственный голос

Знакомство с критиком

Как давно ты со мной?

Когда ты впервые появился внутри меня?

Как выглядит твой критик

Давай представим, как выглядит твой внутренний критик. Попробуй его рассмотреть. В какой позе ты представляешь внутреннего критика? Может быть, он сидит? Или стоит? Как он двигается?

Какими словами говорит твой критик? Может быть, у него есть устойчивые фразы? Например: «У тебя ничего не получится», «Ты не сможешь», «У тебя недостаточно знаний, умений, талантов», «Ты ни на что не способен».

Какие чувства он вызывает? Тебе страшно? Ты испытываешь стыд? Или злишься на него?

Критик — это не только твой враг. Он для чего-то тебе нужен. Он помогает и защищает тебя. Давай попробуем с помощью вопросов внутреннему критику *понять, какую роль он играет*. Какая у него цель? Для чего он включается?

Как он тебя защищает?

От чего он тебя защищает?

Что было бы с тобой, на твой взгляд, если бы он так часто не включался?

Теперь, когда ты уже познакомился со своим критиком, какие чувства ты испытываешь к нему?

Поделись чувствами со своим внутренним критиком. Спроси у него в завершение: «Что бы тебе помогло меньше включаться? Чем сдержать твоё беспокойство?»

Когда ты познакомился с внутренним критиком, важно продолжать вести с ним работу. Ежедневно отслеживать, когда он включается.

Ты уже знаешь, от чего он тебя защищает, и можешь ему ответить: «Со мной всё хорошо. Я знаю, что ты меня защищаешь. Но мы можем с тобой договариваться, слышать друг друга, успокаивать. Ты уже не один. Я с тобой».

Каким будет твой внутренний критик, решать только тебе. В хорошей дозе он может быть отличным помощником.

Волшебное «ЗАТО»

Каждый раз, когда ты хочешь поругать себя, скажи «СТОП». И сразу придумай два «ЗАТО», в чём ты крут и что у тебя хорошо получается.

Сравнения

Сравнение — социальный механизм. Так устроено, что мы сравниваем себя с теми, кто с нами на одной ступени, чтобы двигаться дальше, развиваться.

Сравниваешь себя со звёздами в соцсетях? Помни, нам всегда демонстрируют только то, что хотят, чтобы мы видели. И ещё эту «красивую картинку» ретушируют и показывают с выигрышного ракурса.

Можно написать: **сравнение — зло**. Не сравнивай себя ни с кем. Но разве если ты это прочитаешь, ты перестанешь себя сравнивать с другими по волшебной кнопке «стоп»? Вряд ли.

Можно написать: **сравнивай себя только с собой**. Но для человека с низкой самооценкой это так себе предложение. Потому что, скорее всего, ответ будет такой: «Э-э-э, я ни в чём лучше не стал. Ни в чём не изменился». И это ещё нормальный вариант. Ответ может быть и такой: «Я совсем деградировал», «Раньше книжки читал, спортом занимался, а сейчас и это всё бросил». И что мы в итоге получим? Самооценка будет не повышаться, а ещё больше идти на дно.

Я предлагаю на сравнения посмотреть под другим углом. Сравнение может быть нашим «топливом» к развитию, нашей «ракетой», нашей мотивацией.

Если тебе нравится что-то в другом человеке — это «зелёная лампочка», что ты тоже это хочешь. Потому что, поверь, «зелёная лампочка» у тебя будет загораться только тогда, когда есть внутренний отклик.

Например, когда твой друг выиграл соревнование по шахматам, а ты не интересуешься шахматами, скорее всего, тебя это не заденет.

Но если, допустим, ты занимаешься танцами, а твоя знакомая побеждает в батлах или её постоянно ставят в первые ряды, тогда да. Тебя это может цеплять.

Всегда есть выбор, что с этим делать.

Выбор 1. Смотреть на человека и ненавидеть его за то, что у него это есть. Или находить оправдания, почему ты так не можешь.

«Просто у него богатые родители».

«Ему легко даются языки».

«Конечно, у него нет брата и сестры, с которыми нужно сидеть».

«У него врождённые способности».

Это всё — позиция жертвы.
Его победа — мой проигрыш.

Выбор 2. Честно признаться себе: «Да, мне это нравится. Да, я тоже так хочу». И задать себе вопросы:

«Как я могу получить это?»

«Как я могу к этому прийти?»

«Какие шаги я могу сделать, чтобы у меня тоже получилось?»

И очень важно: нужно быть благодарным людям, которые подсвечивают твои «хотелки». Благодарить, восхищать-

ся, делать комплименты тем, кто тебе нравится. И именно тогда происходит этот рост. «У меня тоже не пусто, я могу восхититься ими. И от меня ничего не убудет».

Список твоих триггеров

Что тебя цепляет, очень нравится в других людях? На что у тебя возникает внутренний отклик: «Вау!», «Как здорово!», «Я тоже так хочу»?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Что сделать дальше, после того, как ты это увидел?

Тут тоже несколько вариантов: или жалеть себя и жаловаться на жизнь, что у тебя этого нет. Или... понять, чего ты хочешь, чего тебе не хватает, прописать маленькие шаги к достижению и начать действовать самому. Если бездействовать, вряд ли что-то само по себе прилетит тебе в руки.

Как я могу прийти к тому, что я хочу?

Исключения из правил

Очень важно не ставить на себе крест. И если ты что-то действительно сильно хочешь, задать себе вопросы: «А всё ли я сделал, чтобы получилось?», «На что я готов ради своей цели?»

У Сильвестра Сталлоне паралич левой нижней части лица, но это не помешало ему быть успешным актёром. Ник Вуйчич — человек, который родился без ног и рук. Но это не помешало ему стать мотивационным оратором, писателем и создать прекрасную семью. Таких примеров тысячи. Ограничения только в нашей голове. Мы можем всё, что представляется реальным в нашей жизни.

Есть и другой перекос — **сравнивать себя с теми, кто хуже. Повышать самооценку за счёт других людей.**

«Я получил тройку по экзамену, а вот одноклассник вообще экзамен провалил», «Подруга так поправилась, а я вот сладкое не ем две недели».

Что это даёт? Помогает держаться на плаву. Когда ты последний, ты утонул. Когда предпоследний, ты ещё не дошёл до дна.

У людей, которые сравнивают себя с теми, кто хуже, всё равно есть амбиции и мотивация быть не последними.

Чтобы эти амбиции не останавливать, нужно трудиться и формировать свои внутренние опоры. Замечать свои маленькие успехи и победы.

Конкуренция

Конкуренция тоже может быть здоровой и разрушающей. В чём разница?

Здоровая конкуренция — та ситуация, когда человек любит своё дело и посвящает ему свою жизнь. Занимается им с удовольствием, вдохновением, азартом. Он просто не может этого не делать. У него естественная потребность совершенствоваться в этом процессе, доходить до самой сути, делиться своими знаниями, изучать и творчески перерабатывать опыт других. И порой такой подход приводит к новым открытиям в этой области. Например, Стив Джобс смог совершить прорыв и создать новое благодаря своему интересу, азарту, смелости, глубокому изучению информационных технологий.

Нездоровая конкуренция — ситуация, когда мы увидели успех, богатство, счастье у другого и без сверки с собой начинаем делать то же самое. Мы надеемся получить такой же результат, тот же успех, то же счастье... «Я хочу как у другого, но до конца не понимаю, моё это желание или нет. Мой это интерес или нет». «Я бегу туда, где у другого получилось, копирую его путь, действия, внешность...» Часто за такой конкуренцией стоят жадность и зависть. И, как правило, даже получение высоких результатов не приносит счастья.

Упражнение «Я и моя "тень"»

Выпиши имена трёх человек, которые тебя в данный момент жизни очень раздражают, просто выводят из себя. Это могут быть люди из твоей жизни и те, с кем ты лично

даже не знаком (например, блогер или певец). Напротив каждого из имён выпиши по три качества, которые раздражают тебя в этих людях.

Человек	Качества, которые раздражают

Посмотри, совпадает ли что-то? Выбери повторяющиеся качества или отметь те, что задевают тебя больше всего.

Теперь выпиши имена трёх людей, которыми ты восхищаешься. Это так же могут быть как знакомые, так и не знакомые тебе люди.

Человек	Качества, которые восхищают

Посмотри, совпадает ли что-то? Выбери повторяющиеся качества или отметь те, которые восхищают, питают тебя больше всего.

Посмотри на те качества, которые ты выписал в первом и втором случае, как ответил на вопрос о раздражении и восхищении.

Все эти качества уже есть в тебе. Они «тенивые». Живут внутри, но заблокированы на данный момент по каким-то причинам. Возможно, родители, твоё окружение или значимые взрослые когда-то запрещали тебе эти качества проявлять.

Или что-то было не принято, осуждалось, порицалось. Сейчас, когда ты уже немного подрос, ты продолжаешь эту «традицию» и скрываешь, не выделяешь конкретные качества.

Например, тебе постоянно в детстве говорили: «Не высовывайся», «Что ты как выскочка?», «Нужно быть тихим и не отличаться от других». Ты заглушил это в себе, а сейчас тебя сильно раздражают яркие личности, которые не боятся проявляться и быть смелыми. Тебя бесит их напористость и, может, некая наглость, потому что ты заблокировал это в себе.

Из того, что ты обозначил, конечно, намного легче принять в себе качества, которые вызывают восхищение. Сложнее с качествами, которые откровенно раздражают. Хочется сказать: «Неет, это точно мне не подходит!»

Если ты всё-таки решишь познакомиться со своей теневой стороной, тогда рекомендую сделать следующее: присваивая себе свою «тень», не забывай, что важно проводить ревизию, понимать, что скрывается за тем или иным качеством. Не все кажущиеся на первый взгляд «плохими» качества таковыми являются. Например, за проявлением агрессии могут скрываться сила, энергия, поиск чувства безопасности, желание отстаивать свои границы. За эгоизмом — ценность собственных суждений и ощущений.

Ограничивающие убеждения

Убеждения — наши ориентиры. То, во что мы верим. То, что является частью нас. Ограничивающее убеждение — негативная установка про себя, учёбу, друзей, отношения, развитие.

Так работает наша психика. Мы всегда находим подтверждение тому, во что верим. Если для тебя жизнь — это ра-

дость и удовольствие, то именно этому подтверждение ты и будешь находить на каждом шагу. А если твоя жизнь — это преодоление и страдание, подтверждение этому не заставит себя долго ждать.

Откуда берутся убеждения? Они вырастают из разных источников: воспитание, повторяющиеся события, фразы и поступки значимых людей, детские травмы.

Как распознать, есть ли у тебя ограничивающие убеждения

- Ты много делаешь, чтобы достичь желаемого, а перемены так и не происходят или тебя не устраивают.
- Тебе не нравится, как ты живёшь.
- Постоянное ощущение, что что-то идёт не так.
- Ты часто испытываешь негатив, раздражение относительно некоторых сфер своей жизни.
- У тебя ощущение, что ты ходишь по кругу, наступаешь на одни и те же грабли, а как действовать по-другому — не знаешь.

Ограничивающие убеждения проявляются в нашей речи в виде слов: всё, всегда, всякий, никто, никогда, должен, невозможно, неправильно.

У меня точно не получится, **никогда!**

Я **всегда** всё путаю/опаздываю/забываю.

Мне **всегда** не везёт.

Мной **невозможно** заинтересоваться.

Примеры убеждений про учёбу и развитие

В мире полно более умных и способных людей.

Не нужно высовываться, быть самым умным, этого никто не любит.

Сиди и помалкивай, пока тебя лично не спросили.

Учёба не может быть интересной.

Эти знания мне не пригодятся в будущем (геометрия, физика).

Примеры убеждений про деньги

Большие деньги — большие проблемы.

Деньги зарабатываются тяжёлым трудом.

Честные деньги не бывают большими.

Деньги не приносят счастья.

У богатых есть хороший старт (обеспеченные родители, связи).

Денег никогда не хватает.

Примеры убеждений про дружбу

Настоящей дружбы не бывает.

Друзья всегда предадут.

Друг познаётся в беде.

Друзья с тобой только тогда, когда им что-то нужно.

В этой жизни каждый сам за себя. Никто тебе не поможет.

Дружбы между парнями и девушками не существует.

Примеры убеждений про отношения

Все парни изменяют.

Парням от девушек нужен только секс.

Девушкам от парней нужны только деньги.

Любовь живёт три года.

Первая любовь всегда несчастная.

Примеры убеждений про хобби

На хобби много не заработаешь.

Хобби — бесполезная трата времени.

Работа для денег, творчество — для души.

Мои увлечения ни к чему не приведут.

Как проработать ограничивающие убеждения

Способ 1

1. Проведи генеральную уборку в своей голове. Выпиши максимальное количество своих ограничивающих убеждений.
2. Кто и когда тебе это сказал? Начерти линию жизни и вспомни, от кого пришло это убеждение.
3. Переформулируй это убеждение позитивно.

Например, «все парни изменяют» — «есть верные парни»; «на хобби много не заработаешь» — «хобби может принести большие деньги».

Важно! В переписанных убеждениях не должно быть частички «не».

4. Переписывай позитивные убеждения минимум 21 день. На 7 день ты их запомнишь, на 14 будешь писать уже по памяти, а на 21 день и правда начнёшь верить, что всё может быть по-другому.
5. Ищи подтверждения этим убеждениям в своей жизни.

Способ 2

1. Выпиши максимальное количество своих ограничивающих убеждений.
2. Выбери одно из них и посмотри, как оно влияет на твою жизнь. Как ты действуешь исходя из этого убеждения?
3. Какое новое поведение ты бы хотел видеть в своей жизни?
4. Попробуй в самых простых жизненных ситуациях действовать по-другому. Получай новый опыт и находи подтверждение тому, что этот опыт есть и работает.
5. Повторяй новые действия, закрепляй новые убеждения своими наблюдениями.

Например, у тебя есть убеждение, что ты не можешь отказывать друзьям, иначе они обидятся и отвернутся от тебя.

Как ты действуешь исходя из своего убеждения? Соглашаешься со всем и всеми. И тем самым дальше и дальше уходишь от себя.

Какое новое поведение ты бы хотел видеть в своей жизни? Смело говорить про свои желания, отказывать, когда ты не согласен.

Ты можешь начать говорить «нет» тем людям, с которыми можно это делать максимально безопасно. И ты увидишь, что близкие люди из-за твоего «нет» не отвернутся и не откажутся от тебя.

Способ 3

1. Выбери одно из убеждений, с которым ты хочешь поработать.
2. Пойми, что стоит за убеждением. За ограничивающими убеждениями обычно скрываются наши страхи. Например, если ты думаешь: «Я должен всё контролировать, иначе случатся неприятности», задай себе вопрос: «Что случится, если я перестану всё контролировать?»
3. Переформулируй убеждение в задачу.

Например, можно переписать установку «Не имея достаточного опыта работы, я не могу зарабатывать деньги» на «Как я могу начать зарабатывать деньги уже сейчас?»

ЭГОИЗМ VS ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Тебя наверняка сейчас часто упрекают в эгоизме: «Ты эгоист, думаешь только о себе», «Тебе на других наплевать».

Скажу в твою защиту. Подростковый период — это возраст про себя. Вспомни про две задачи подросткового возраста. Одна из них так и звучит — найти себя. А мы не

можем найти себя, если не будем про себя думать, интересоваться, задавать вопросы.

Но с другой стороны, твоим родителям тоже важно понимать и чувствовать, что ты их видишь, что их слова не «белый шум» для тебя.

В чём же разница между здоровой любовью к себе и эгоизмом?

Эгоизм — дорога с односторонним движением, вижу цель, не вижу препятствий. Я не вижу никого и ничего, не считаюсь с другими и не сверяюсь с тем, что происходит вокруг. Нет диалога с окружающими. И самое важное — нет диалога с собой. Есть только масштабное «Я хочу», но нет понимания, как это получить, какими средствами и путями.

В эгоизме много импульсивности и только эмоциональная составляющая. Нет сверки с другими и с собой: действительно ли я этого хочу? Действительно ли мне это надо?

Делаю, просто чтобы доказать. «Назло маме отморожу уши». Доказать что? Для кого? Доказательство ради доказательства?

Здоровая любовь к себе — это дорога с двусторонним движением.

Я с собой договорился, мне это нужно, я этого хочу. Понимаю, зачем мне это, и как я могу это получить, какие мне нужны для этого средства, инструменты, способы.

Есть сверка не только с собой, но и с другими. Я уважаю себя и я уважаю других. Я еду так, чтобы не было лобовых столкновений. Мои действия не вредят другим людям. И главное — не вредят мне.

ГЛАВА 3

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Сейчас все направо и налево твердят про личные границы. Особенно подростки любят говорить: «Мои родители нарушают мои границы». И ситуации могут быть разные. От «лазят в моих вещах» до «не разрешают гулять до 12 ночи, хотя всех подруг отпускают».

Так что давай с тобой разобраться. Что же такое личные границы? Что делать, когда границы нарушают? И в чём тебе обязательно нужны границы, чтобы тебя не занесло на бешеной скорости пубертата?

Личные границы — это понимание, где заканчиваюсь Я и начинаются другие люди.

Где мои желания, а где желания других?

Где мои чувства, а где чувства других?

Где мои потребности, а где потребности других?

Где мои ценности, а где ценности других?

Где моя ответственность, а где не моя ответственность?

И вообще, где я, а где не я?

Все люди, границы которых нарушают, испытывают плюс-минус одинаковые чувства. Нормальная реакция на нарушение границ — это злость, раздражение. Нарушение личных границ нельзя увидеть, его можно только

почувствовать. Это внутренний дискомфорт и ощущение «нет, мне это не нравится», «мне это не подходит».

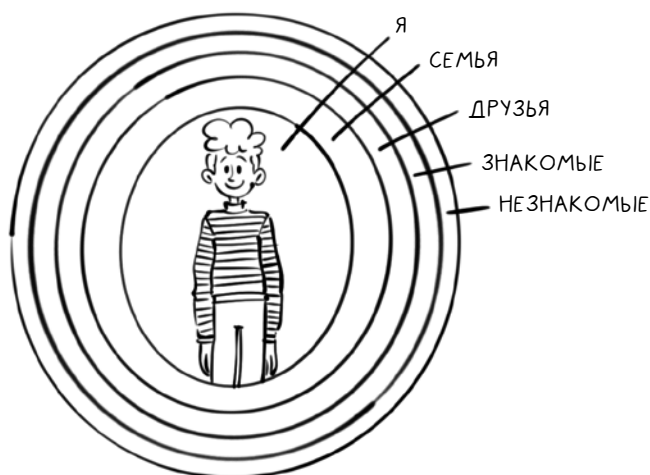
Личные границы — невидимая черта, которая определяет, насколько близко ты готов подпускать того или иного человека в свою жизнь. Можно подумать, что границы разделяют людей. Но на самом деле это не так. Границы располагают к уважительному, комфортному общению.

КОГО И НАСКОЛЬКО БЛИЗКО ПОДПУСКАТЬ

Степень открытости со всеми людьми разная. С кем-то нам комфортно на близком расстоянии, а кого-то мы не подпустим к себе и на пушечный выстрел. То, чем можем поделиться с близким другом, даже не подумаем рассказать просто знакомому. С какими-то людьми нам приятно обниматься, держаться за руки, но при этом с другими даже мысли о прикосновениях недопустимы. Это и есть личные границы.

Так кто же к нам ближе всего, а кого стоит держать на расстоянии?

Если бы мы могли представить границы в виде расходящихся кругов на воде, то это выглядело бы так: сначала самый близкий к нам круг — круг нашего тела, наших чувств, называемый «Я». Следующий круг — семья. Это круг людей, с которыми, так или иначе, общение происходит на постоянной основе. Сюда относятся родители, братья, сёстры, бабушки и дедушки. Третий круг — круг друзей, а четвёртый — знакомых. Пятый круг — самый отдалённый от нас. Там находятся случайные незнакомые люди, а также люди помогающих профессий: психологи, врачи, преподаватели.



Давай остановимся на первых трёх кругах.

Первый круг — круг «Я». Это круг, обозначающий твоё личное пространство. Это твои чувства, границы твоего тела и расстояние на локоть от тебя.

Твоё тело принадлежит только тебе, и только ты решаешь, что с ним делать. Взрослые люди лишь сопровождают тебя на пути взросления. Ни один человек не может нарушить твоё личное пространство без твоего согласия.



ЭТО ВСЁ МОЁ

Границы тела:

- С трёх лет никто не имеет права трогать тебя в области нижнего белья (где у тебя находятся трусы и лифчик). Бывают ситуации, когда врач или тренер могут трогать тебя в рамках профессионального поля. Например, тре-

нер для научения, врач при проведении обследований или специальных процедур. Или родители могут трогать тебя в случае плохого самочувствия или травмы.

- Только ты решаешь, что можно делать с твоим телом. Это не касается пирсинга, татуировок и операций. До определённого возраста (в разных странах эти цифры могут варьироваться) нужно согласие родителей.
- Никто не имеет права причинять тебе физическую боль или нарушать твою безопасность.



- Никто не может подсматривать за тобой, когда ты принимаешь душ/ванну или переодеваешься.
- Ты можешь отказаться от прикосновений и поцелуев даже с самыми близкими людьми, если не хочешь этого в данный момент.

Никто не имеет права:

- обесценивать или отрицать твои чувства;
- критиковать и делать постоянные замечания;
- сравнивать тебя с другими;
- читать морали и нравоучения;
- отвечать тебе с сарказмом, высмеивать;
- прибегать к догадкам и недоверию.

Так же, как другие не могут нарушать твоё пространство, ты не можешь нарушать личное пространство других людей. Потому что каждый человек имеет право на свой круг «Я».

Двигаемся дальше, и следующий наш круг — семья.

Это те люди, с кем ты живёшь и общаешься постоянно. Ты должен понимать, что у каждого человека в твоей семье тоже есть своё личное пространство. Необходимо уважать их границы, а они не должны пересекать границы твоего личного пространства.

Семья — это место для отдыха, расслабления и безопасности. Никому не хочется возвращаться домой и попадать на минное поле. Для каждого члена семьи важны безопасность, возможность высказаться и быть услышанным, уважительное отношение, честность и прямая коммуникация.

Третий круг — дружба. Сейчас, в силу возраста, этот круг может быть для тебя самым близким, так как общение с друзьями выходит на первый план. Но даже с близкими друзьями очень важно соблюдать границы личного пространства. Ты не должен нарушать личное пространство друзей, но и друзья должны соблюдать твои границы. Ты не должен обнимать, целовать в щёку своих друзей, если они этого не хотят. «Лезть» в душу с расспросами или советами, надоедать и так далее. Более подробно про это мы поговорим в главе «Дружба».

Какие бывают личные границы

Образно можно представить личные границы в виде дома. И здесь есть две крайности.

Первая — отсутствие границ или слабые личные границы. В этом доме настежь открыты двери и окна. Другие могут входить ко мне в дом (и в душу) без стука и предупреждений, когда захотят. Решать, как и что для меня лучше, или вообще не учитывать мои чувства и желания. И тогда я перестаю быть собой, сливаюсь с другими.

Признаки отсутствия личных границ

Отметь ✓, если это про тебя, и ✗, если нет.

- ☐ Сложно отличить свои желания от желаний других
- ☐ Стараюсь соответствовать ожиданиям других людей, выглядеть таким, каким меня хотят видеть
- ☐ С трудом говорю «нет»
- ☐ Доверяю другим больше, чем себе. Другие лучше знают, как мне жить
- ☐ У меня больше времени уходит на других, чем на себя

- ☐ Продолжаю отношения с людьми, которые ко мне плохо относятся, оскорбляют, унижают
- ☐ Чувствую ответственность за чувства и жизнь других людей
- ☐ Не умею просить
- ☐ Не могу дать отпор другим людям, защитить себя
- ☐ Подчиняюсь желаниям родителей, друзей, одноклассников
- ☐ Я очень застенчивый
- ☐ Мне сложно высказать своё мнение или выразить свои мысли
- ☐ Очень часто испытываю гнев и ещё чаще подавляю его в себе
- ☐ Не могу определить свои истинные желания

Чем слабее у человека
границы, тем чаще
он нападает на границы
других.

Вторая крайность — жёсткие границы. Образно это крепость без окон и дверей. Не то что потрогать человека в этом случае нельзя, но и подойти невозможно. Я никого не подпускаю к себе. Не доверяю людям и миру.

Здесь могут быть два варианта:

- **Я хочу подпустить к себе других, но боюсь.** Боюсь отвержения. Боюсь сделать что-то не так и получить не ту реакцию, на которую надеюсь. Я не могу выдерживать критику, и поэтому сижу в своём укрытии. Я прячусь не потому, что не хочу наружу, а потому, что не знаю, как с этим миром простроить отношения. Из-за чего так может происходить? Неуверенность в себе, повторяющиеся неудачи.
- **Мне не нужно большое количество людей рядом.** Мне прекрасно самому. К этой категории относятся люди-интроверты. У них потребность в коммуникации минимальная. Большое количество людей и событий им просто не интересны. Им в этом сложно. У них нет дефицита общения. Несколько людей в ближнем круге, а для остальных — крепость без окон и дверей. Такие люди часто больше вдохновения находят в вещах, а не в людях. И это нормально. Им так хорошо.

То, к чему нам нужно прийти — **гибкие личные границы**. Это дом с дверью и окнами. Ты можешь открывать дверь своего дома тем людям и ситуациям, которые тебя наполняют. И закрывать дверь на ключ от тех людей и ситуаций, которые тебя опустошают. А если на тебя будут нападать, ты сможешь защитить себя. И не испытывать по этому поводу чувство вины.

Как ты можешь оценить свои границы? Они слабые, жёсткие или гибкие?

Перед тем как проанализировать, нарушаются ли твои границы, давай проверим, не нарушаешь ли границы ты

Поставь ✓, если «да», и ✗, если «нет»

- ☐ Контролирую поведение других людей
- ☐ Опаздываю
- ☐ Даю непрошенные советы
- ☐ Даю установки, как расценивать события (это бред, это мелочь)
- ☐ Даю оценку личности (ты красивый/некрасивый, ты умный/глупый)
- ☐ Захожу к родителям (брату/сестре) без стука
- ☐ Могу взять деньги в долг и не вернуть
- ☐ Трогаю вещи других без спроса
- ☐ Рассказываю чужие секреты
- ☐ Читаю чужие переписки
- ☐ Хамлю, грублю, могу сорваться
- ☐ Часто перебиваю
- ☐ Могу причинить физическую боль
- ☐ Подшучиваю над другими, могу использовать в общении подколы, иронию, язвительность

Если в этом списке у тебя стоит хотя бы одна галочка, значит, ты нарушаешь границы.

Начинать всегда нужно с себя. Поэтому, прежде чем рассказывать о том, какие плохие те, кто нарушает твои границы, убедись, что ты не нарушаешь границы других.

Как другие могут нарушать твои границы?

- 1.** Заходят в комнату без стука
- 2.** Читают твои переписки/дневники
- 3.** Трогают личные вещи
- 4.** Рассказывают твои секреты
- 5.** Заставляют доедать еду
- 6.** Не признают твои чувства и переживания
- 7.** Нарушают границы твоего тела
- 8.** Чересчур опекают
- 9.** Не дают возможности самостоятельно принимать решения: одежда, секции, дополнительные занятия
- 10.** У тебя нет возможности в семье сказать «нет»
- 11.** Используют эмоциональные наказания: крики, угрозы, нравоучения, игнорирование
- 12.** Целуют и обнимают без твоей воли
- 13.** Обзывают, обесценивают
- 14.** Применяют физические наказания

Где тебе обязательно нужны рамки

Я знаю, что тебе хочется меньше контроля, чтобы тебя оставили в покое и вообще не трогали. Но на самом деле ты нуждаешься в границах больше, чем в их отсутствии. Они тебе необходимы.

Эти рамки дадут тебе уверенность в себе, повысят самооценку и самостоятельность, укрепят твои компетенции, сделают менее зависимым от других. Ты сможешь контролировать сам такие вещи, как, например:

1. Режим дня
2. Спорт и хобби
3. Время, до которого ты можешь гулять
4. Карманные деньги
5. Учёба
6. Закреплённая обязанность по дому (чем ты старше, тем больше обязанностей у тебя должно быть). Каждый в семью должен вносить свой вклад, что-то делать. *Это даст ощущение, что ты здесь значимый человек. Ты делаешь что-то во благо семьи*

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ

Шаг 1. Осознать своё право на границы. Ты имеешь право на личные границы по факту своего рождения. Ты — отдельный человек. Чёткое понимание своих границ позволит выстраивать отношения с разными людьми.

Шаг 3. Обозначить: «Это моя граница»

Обозначение границ — это когда ты словами через рот говоришь, что тебе подходит, а что — нет.

Хорошие личные границы — договорённость двух людей, что ок, а что не ок делать в их отношениях. «Вот здесь проходит моя черта. Дальше входить не надо». Это как обозначение границ между государствами. Каждый понимает, что можно, а что — нет. И не обязательно возводить китайскую стену.



Когда другие начнут тебя слышать? Когда ты будешь рассказывать о том, что с тобой происходит, о своих чувствах.

Рассмотрим ситуацию. Родители входят в твою комнату без стука. Тебе это не нравится. Как можно объяснить им, что тебе это не подходит?

1 вариант. Рассказом о себе

«Когда тыходишь в мою комнату без стука, для меня это значит, что меня не слышат, не уважают, мне не доверяют. Я чувствую раздражение. У меня нет права на приватность, чтобы побыть одному».

2 вариант. Через агрессию

Крик: «Не заходи в мою комнату!», и громкий стук дверью.

В каком случае большая вероятность, что тебя услышат? Конечно, в первом. Дети кричат про то, что им не нравится, чем они недовольны. Взрослые люди умеют про это говорить. Ты же стремишься быть взрослым, да?

Некоторые подростки даже
не задумываются
о праве на приватность.
А у тебя оно есть.

Не закрывай глаза на мелочи. Если ты чувствуешь, что твои границы нарушаются, значит, они нарушаются. Никаких «но».

Лере 12 лет. На одной из консультаций она поделилась: «Мне очень неприятно, когда меня щекочут. Я смеюсь, но

мне совсем не смешно. Сказать маме, что мне неприятно, как-то неудобно».

Нужно говорить обязательно. Другие люди не могут сами догадаться, что нам что-то не ок.

Тане 14 лет. «В нашей семье принято подшучивать друг над другом. Сестра подшучивает надо мной постоянно. Мне очень неприятно, но я ничего не говорю. Она же это делает не со зла».

Нужно ли об этом говорить? Конечно! Даже если это ок для всей семьи, а для тебя нет, обязательно говори об этом. И помни: всё, что ты чувствуешь — это правда.

Максиму 13 лет. У его девушки часто случаются приступы агрессии. Когда у неё была очередная вспышка, она сказала: «Да, я агрессивная. Ты должен к этому привыкнуть. Я такая, какая есть. И не могу поменяться. Ты видел, какая я, когда мы начинали отношения. Что ты сейчас хочешь от меня?»

Парень сказал мне: «Ну она же такая. Мы не можем переделывать другого человека?» «Конечно, других мы не переделываем. Но скажи, твоя девушка со всеми ведёт себя так? Со всеми не может контролировать свои эмоции?», — спросила я его.

Максим задумался: «Нет. С другими она ведёт себя спокойнее. И такого себе не позволяет». «Тогда почему с тобой так можно?» — поинтересовалась я.

Человек всегда выбирает, на ком срываться. Это его выбор. Люди чувствуют, знают и выбирают, как и с кем можно себя вести.

Ты ведь тоже по-разному ведёшь себя с мамой, учителем, знакомым и друзьями? Даже с разными друзьями твоё поведение отличается.

«Я такая, и ты должен к этому привыкнуть», — это отговорка, манипуляция и нежелание быть за себя ответственным. Человек не может урегулировать себя и перекладывает это на другого. Не стоит «нормализовывать ненормальное».

Шаг 4. Уметь отстаивать границы, когда на них нападают. Без чувства вины.

Если ты озвучиваешь свою границу, а её нарушают раз за разом, не опускай руки. Не соглашайся, а продолжай отстаивать себя. Преодолевай порог глухоты того, кто не хочет считаться с твоими границами, игнорирует твои просьбы. Как достучаться? Главное — без криков и агрессии (хотя желание может быть сильное).

Продолжаем пример с дверью и стуком.

Допустим, мама на твою просьбу про комнату говорит: «Тебе не должно быть неприятно, что мы к тебе заходим. Мне нужно знать, чем ты занимаешься в комнате. И я могу всегда к тебе зайти. Я же твоя мама, я лучше знаю».

Продолжай объяснять: «То, что на твой взгляд мне должно нравиться, мне не нравится».

Твои родители/друзья/парень
или девушка не могут быть
экспертами по тебе. И знать, как
тебе хорошо, а как плохо.



Преодолеть порог глухоты силой нельзя. Всё, что предьявляется с насилием, не слышится. Родители не услышат тебя, когда ты кричишь и психуешь. И ты не услышишь родителей, когда они кричат на тебя.

И ещё! Кричат всегда дети (даже если по паспорту возраст далеко не детский), потому что не могут контролировать свои эмоции. Если ты будешь «с пулемётом отстреливаться», защищая свои границы, для родителей это будет свидетельством твоей детскости и незрелости.

Какие могут быть последствия выстраивания границ?

Если до этого ты был суперудобным: на всё соглашался, делал так, как хотят другие, когда ты начнёшь озвучивать и отстаивать свои границы, это, естественно, никому не понравится. И люди будут пытаться вернуть тебя в «исходную позицию».

Быть удобным — прекрасно.
Для всех, кроме тебя.

Какие могут быть варианты

1. Несогласие с твоими границами и ещё бóльшие манипуляции: «Ты поменялся не в лучшую сторону», «Раньше с тобой было приятнее общаться». Вспомни 4 шага, как работать с личными границами.

Да! Ты имеешь на них право. Да! Ты можешь выбирать. И твои чувства — это лучший индикатор, подходит тебе это или нет. Да! Ты можешь озвучивать свои границы. И да! Ты можешь их отстаивать и преодолевать порог глухоты тех, кто отчаянно не хочет тебя слышать.

2. Человек не хочет видеть твои границы, а ты уже не можешь их развидеть. Человеку ты не подходишь со своими границами, а тебе уже не подходит, что тебя не видят и с тобой не считаются. И в этой точке может произойти разрыв отношений.

Стоит ли бояться разрыва?

Здесь можно задать себе вопросы:

- Я готов продолжать плясать под чужую дудку?
 - Мне важнее качество или количество людей рядом?
 - Я готов каждый раз отходить от себя на шаг, делая то, что не хочу?
3. Отношения перестраиваются. Оба начинают думать, понимать, учитывать границы другого. И заботиться о том, чтобы не было лобовых столкновений. И тогда отношения выходят на новый уровень, новый виток развития. Где есть я, но есть и другой человек. Где есть мои чувства, но есть и чувства другого человека.

Как можно вежливо отказать, когда тебе что-то советуют:

«Я уважаю твоё мнение, но не принимаю его»;

«Спасибо за совет, подумаю над ним»;

«Это твоё мнение, у меня другое».

СЛОВО «НЕТ»

Мы учимся говорить «нет» в семье. Если в семье я могу говорить «нет» и меня слышат, тогда у меня появляется больше смелости говорить «нет» и другим. Потому что я знаю, что это безопасно. Я могу быть услышанным. Значит, и за пределами семьи тоже есть вероятность быть услышанным.

Если в семье твоё «нет» резко обрывается словами: «Я сказала так, значит так», «Твоего мнения никто не спрашивает», «Больно умный стал», «Вот подрастёшь, тогда и будешь своё мнение высказывать», то очень страшно заявлять о себе миру. Если в семье меня не слышат, как же меня услышат другие?

Вообще, «да» или «нет» — это только твой выбор. Ты имеешь право на «нет». И важно проводить диагностику: когда ты говоришь «да» другим, убедись, что ты не говоришь «нет» себе. Регулярно говорить себе «нет» и наступать себе на горло — медленно и уверенно отходить от себя на большое расстояние. И в один прекрасный день окажется, что ты настолько далеко ушёл от себя, что вообще перестал слышать и понимать себя.

Когда можно отказывать без зазрения совести:

- когда на тебя давят и заставляют делать то, что ты не хочешь;

- когда у тебя нет желания, времени, возможности сделать то, о чём тебя просят;
- когда человек сам прекрасно может справиться со своей просьбой;
- когда пора остановить поток недовольства и жалоб. Ты не обязан спасать. Поддерживать — да. Спасать — нет. Для этого есть помогающие профессии, такие как психолог, врач;
- когда то, о чём тебя просят, противоречит твоим ценностям и принципам.

Семья или друзья от твоего «нет» не отвернутся от тебя, не откажутся, ты не станешь для них плохим из-за этого.

Грань между объяснением и оправданием

Есть тонкая грань между объяснением и оправданием. Давай её нащупаем?

Объяснение — это конкретный факт, без чувства вины.

Например, подруга пишет: «Пойдём погуляем», а у тебя нет настроения. Хочется побыть одному дома, посмотреть сериал. И ты, ничего не придумывая, так и отвечаешь: «Давай в другой раз. Сегодня настроения гулять нет, хочу побыть дома». И всё.

Но если в такой ситуации ты не можешь просто сказать, что у тебя плохое настроение и ищешь веские аргументы, тогда это уже *оправдание*. И тут часто в дело идёт враньё. Нужно же придумать какую-то причину, которая будет звучать убедительно. «Я бы хотел, но меня родители не пускают», «Сегодня не получится, мы уезжаем».

И это вопрос про личную ответственность. Беру я на себя ответственность за свой выбор или нет?

Проанализируй, кому тебе сложно отказывать

Если родителям и друзьям, тогда под вопрос ставится уровень твоего доверия этим людям. Я не могу быть собой с этим человеком (этими людьми).

А если тебе страшно отказывать абсолютно всем, тогда получается, что по тебе эксперты все, кроме тебя самого? Разве другие лучше знают, что тебе хотеть, что тебе нужно, как тебе жить?

Тебе сложно отказывать? И если отказываешь, чаще объясняешь свою позицию или оправдываешься?

Вероятно, ты ужаснёшься, когда прочитаешь этот блок про личные границы. Поймёшь, насколько сильно твои границы нарушаются родителями, друзьями, знакомыми...

Реактивная реакция может быть такой: рыть ров и «отстреливаться». Ты можешь так отчаянно начать отстаивать свои личные границы, что оставишь вокруг себя сожжённую землю. И ни души рядом.

У тебя уже есть другой рабочий инструмент — не «отстреливаться», а рассказывать о себе и своих чувствах.

И ещё одна важная вещь: родители часто нарушают границы из-за контроля. А когда подросток «отстреливает из пулемёта», родитель получает послание: контролировать нужно ещё сильнее.

Поэтому нужно не воевать, а говорить. Если ты говоришь, ты взрослый. Если у тебя есть опоры, своя позиция, если ты выполняешь договорённости, тогда ты взрослый, которому можно доверять.

Тут действует закономерность: больше «отстреливаешься» — больше контролируют. Берёшь на себя больше ответственности — получаешь меньше контроля.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ (ОСНОВНЫЕ)

Кроме того, что мы от других защищаем свои личные границы, мы защищаем и свои чувства.

У нас есть встроенные механизмы защиты для того, чтобы избежать соприкосновения с чувствами, с которыми сложно обходиться. Или вообще невыносимо. Мы рассмотрим некоторые способы защиты.

Отрицание. Самый распространённый тип защиты. Человек закрывает глаза на то, что происходит в мире и его жизни. Игнорирует потенциально тревожную информацию, старается уклониться от неё. Отрицание помогает отгородиться от ранящих событий.

Девушка приходит на консультацию с синяками.

На мой вопрос: «Что с тобой произошло?», — она отвечает: «Меня ударил папа, но ничего страшного. Всё в порядке».

Ей сложно принять, что ситуация в семье — это проблема. Поэтому, конечно, намного проще отрицать и говорить, что это нормально.

Рационализация. Когда человеку сложно справиться со своими эмоциями (например, виной или стыдом), он находит объяснение, логическое оправдание своим действиям. Или действиям других людей.

Например, друзья не позвали гулять, а подросток рационализировать это и говорит, что это из-за плохой погоды. Или потому, что друзья думали, что у него дополнительные занятия.

Вытеснение — непреднамеренное забывание. Сильные чувства, переживания и воспоминания неприемлемы для человека ни в каком виде. Они вызывают дискомфорт, причиняют душевную боль, и психика начинает их вытеснять.

Диалог с парнем на консультации:

— Расскажи про период, когда родители разводились, — спрашиваю я.

— Я ничего не помню.

Именно так работает программа вытеснения. Значительно позже (после нескольких месяцев терапии) у этого парня начали всплывать болезненные картинки развода. Как каждый из родителей пытался перетянуть его на свою сторону, родители постоянно ссорились и т.д. Память начала к нему возвращаться тогда, когда он уже был готов что-то с этими воспоминаниями делать.

Проекция. Когда человек свои собственные нежелательные черты, эмоции приписывает другим людям. И таким образом защищает себя от осознания этих черт

в себе. Такая психологическая защита даёт возможность остаться в «белом пальто», переведя стрелки на другого человека.

На консультации девушка жалуется на то, что у неё очень ревнивый парень, который не даёт ей спокойно дышать. Когда мы с ней копнули глубже, она смогла признаться себе в сильном страхе потерять молодого человека. И в ревности, с которой сложно самой справиться.

Регрессия. Постоянные откаты и возврат назад. Возвращение к более простым отношениям, коммуникации, задачам и т.д. Это может быть способ побороть неуверенность в себе. «Я не хочу с этим соприкасаться, поэтому я буду делать то, что проще». Регрессия у подростков может проявляться через чрезмерную плаксивость, капризы, раздражительность, нежелание брать на себя ответственность. Подростки в таком случае могут вести себя как маленькие.

Уход в зависимости — это тоже регрессия. Человек с помощью этого способа не берёт ответственность на себя, убегает от проблем и реальной жизни.

Замещение. Когда человек испытывает сильные эмоции (например, злость, гнев) к другому, но ему небезопасно говорить и проявлять свои чувства именно по отношению к этому человеку. Он боится с ним испортить отношения или вступать в конфликт. И тогда то, что он не может предъявить или высказать одному человеку, он предъявляет другому. Или выплёскивает всё на какой-то неодушевлённый предмет.

Например, поругался с родителями. Им высказывать свои эмоции небезопасно, а то «прилетит» ещё больше. И вместо того, чтобы поговорить с родителями, рассказать о себе и своих чувствах, ты срываешься, кричишь на друга. Хотя он тут вообще ни при чём.

Интеллектуализация. Человек испытывает чувство дискомфорта. Вместо того, чтобы проработать своё чувство тревоги или страха, он начинает строить абстрактные суждения, таким образом отстраняясь от переживаний. «Ты знаешь, откуда это?», «А ты знаешь, что вся Вселенная...?»

Вместо того, чтобы соприкоснуться с чувствами, он сам себя от них уводит. Это уход от конкретики в общие темы, не имеющие общего с тем, что происходит.

Компенсация. Прикрытие собственных недостатков или неудач в одной области путём подчёркивания желаемых черт в других областях. Или преодоление неудач в одной сфере сверхудовлетворением в другой.

Например, подросток, которому очень сложно даётся учёба, может уйти с головой в спорт и добиться в нём хороших результатов. Таким образом он компенсирует неудачи в учёбе успехами в спорте.

Юмор, сарказм, ирония, самоирония — это тоже защиты. Я посмеюсь над собой, чтобы другие надо мной не смеялись.

В реальной жизни иногда мы прибегаем к различным способам психологических защит. И это нормально. Проблема возникает, когда один из способов становится единственным.

ГЛАВА 4

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

С эмоциями тебе сейчас ох как непросто. Постоянные эмоциональные качели забрасывают то в одну сторону, то в другую. То смех, то слёзы. То чрезмерная злость, то переполняющая радость. И кажется, что контролировать это невозможно.

В этой главе мы попробуем разобраться, что с тобой происходит, как разные эмоции влияют на тебя и, главное, что со всем этим делать.

Зачем развивать эмоциональный интеллект

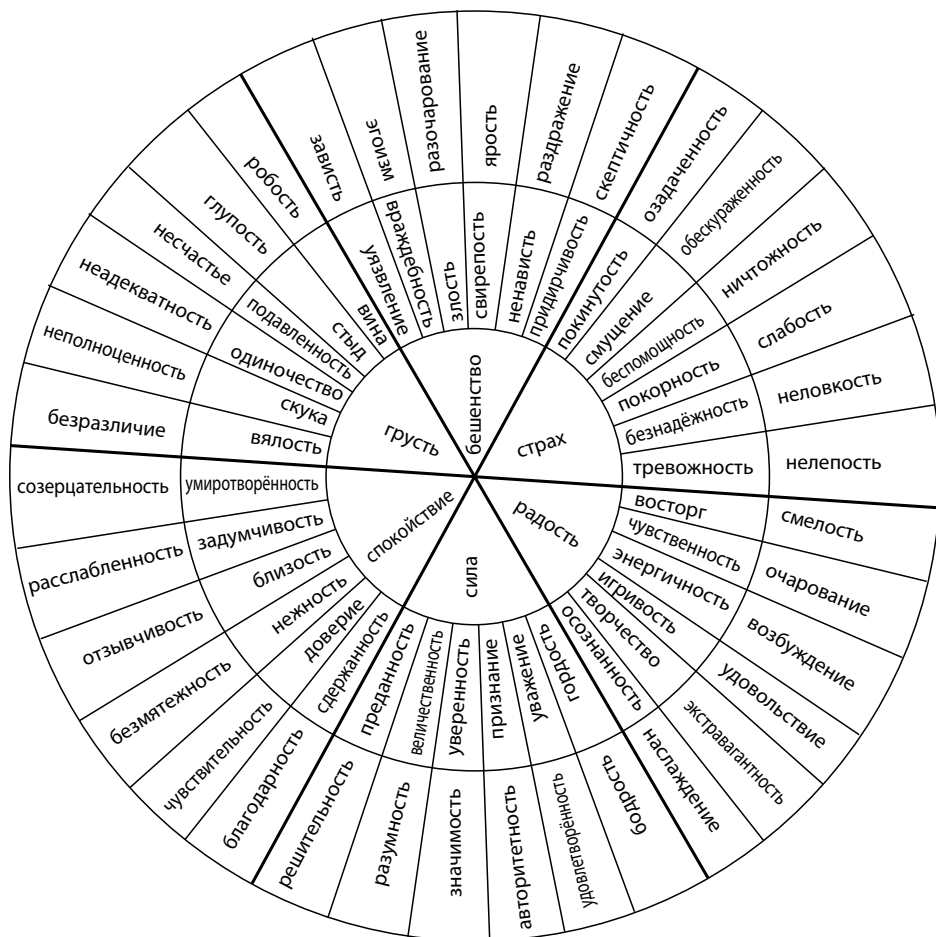
- 1.** Для того, чтобы лучше понимать себя и что с тобой происходит.
- 2.** Чтобы легче распознавать, что происходит с другими.
- 3.** Чтобы знать, что происходит между вами.

Какие эмоции из этих ты знаешь и можешь отличить? Не переживай, если многие из них пока для тебя недоступны и ты даже не понимаешь, как это: испытывать уязвление или игровость.

Всё можно тренировать. У тебя ведь сами по себе не вырастут бицепсы и не появится красивый пресс. И новый

язык ты не выучишь за неделю. Это просто невозможно. Для этого нужно тренироваться и прикладывать усилия.

То же самое и с эмоциональным интеллектом. Для того, чтобы его развивать, тоже нужны регулярные тренировки.



С чего можно начать

1. С вопросов: «Что со мной происходит? Что я чувствую?» Можно поставить будильник на телефон с напоминанием три раза в день. И слушать свои ответы. Конечно, ответ не придёт сразу, если ты все свои 12–16 лет об этом не задумывался. Но и пресс же нельзя накачать, сделав 10 упражнений за один день.
2. С дневника эмоций. Их огромное множество в открытом доступе. Найди тот, который тебе по душе. Можно просто смайлики ставить в приложении. Можно выбирать из большого списка эмоций то, что больше откликается.

Главное — начни.



Самое важное, что нужно знать про эмоции: **то, что ты чувствуешь — это правда.** Всегда. Если ты сейчас злишься, значит, есть причины для этого. Если тебе сейчас одиноко, значит, одиноко. И это правда.

«Ну я же не должна была на это злиться?», — спрашивает меня девочка-подросток, рассказывая про свои отношения с подругой.

Ты можешь выбирать, как реагировать, но то, что ты чувствуешь — это всегда правда.

КАК ПОНЯТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Когда тебе плохо и ты не знаешь, что с тобой происходит, задай себе 4 вопроса:

Мне больно?

Как я могу себе помочь, чтобы мне стало легче?

Я злюсь?

Что мне хочется сделать?

Мне одиноко?

С кем я могу поговорить?

Кому могу рассказать про своё одиночество?

Если в данный момент мне некому рассказать, я могу всё это написать в дневнике.

Я устал(а)?

Как я могу отдохнуть, расслабиться?

Что мне сейчас даст силы?

Могу ли я сегодня пораньше лечь спать?



ДЕСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫХОДА ЭМОЦИЙ

На других:

- выброс эмоций на тех, кто попался под руку;
- крик;
- агрессия;
- хамство;
- физическое насилие (драки, швыряние вещей).

На себя:

- аутоагрессия — причинение себе боли (разбивать кулаки в кровь, выдавливать прыщи до шрамов, наносить себе порезы, прижигать кожу сигаретами или спичками, играть с котом до сильных царапин и т.д.);
- уход в зависимости (алкоголь, сигареты, игры);
- заедание сладким, переедание.

В какой-то момент эти способы
становятся анестезией.
А потом ты не понимаешь,
как можно справляться
по-другому.

Сдерживание. Многие гордятся тем, что они сдержались. И мне на консультациях гордо заявляют: «На меня накричали, а я сдержал всё в себе».

Как вы думаете, что лучше: срываться или сдерживаться? Думаю, что многие ответят «сдерживаться», но на самом деле это не так. Любое сдерживание неминуемо приводит к срыву. Эта агрессия накапливается и обязательно найдёт свой выход. Иногда в аутоагрессии, иногда в болезни. Но точно ни к чему хорошему это не приведёт.

И ещё! Запрещая, отключая одни эмоции (например, злость, агрессию), мы тем самым отключаем и другие (счастье, радость и т.д.). Нельзя отключить что-то одно. Отключается всё сразу. Человек, который не умеет злиться, не умеет и радоваться. Метафорически можно представить

блокировку эмоций в виде качелей. Когда мы разрешаем своим чувствам быть, наши качели раскачиваются на полную мощность. Когда мы привыкаем отключать эмоции, мы собственноручно уменьшаем амплитуду движения наших качелей. И соответственно, получить удовольствие от катания (радость от жизни) намного сложнее.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ ВЫХОДЫ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Для начала тебе нужно признать, что твои чувства — это нормально. Всё, что ты чувствуешь — это всегда правда.

После этого ты можешь попробовать один из способов, предложенных ниже. Выход негативных эмоций у каждого свой. То, что помогает на 100% одному, может вообще не работать с другим. И это нормально. Как не каждый ключ подходит к замку, так и не каждый способ может сработать у тебя. Но для того, чтобы его найти, нужно не рационально думать: «Нет, мне это точно не подходит!», а пробовать.

Как ты можешь понять, что способ рабочий? Тебе физически должно стать легче. Если представить воздушный шарик, то он не лопаётся, а просто потихоньку сдувается.

ОГНЕТУШИТЕЛЬ. 19 СПОСОБОВ ПОТУШИТЬ ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ

- 1.** *Что вижу, то и говорю.* Называй про себя или вслух все предметы, которые видишь вокруг.
- 2.** *Спорт. Любая активность.* Это могут быть приседания, отжимания, бег, бёрпи... Всё, что угодно.

3. *Концентрация.* Выбери один цвет и ищи в помещении предметы этого цвета, называя их вслух или про себя.
4. *Дыхание.* Когда мы нервничаем, наше дыхание сбивается. Поэтому в момент стресса и злости очень важно дышать. Просто делай глубокий вдох и медленный выдох. Или хорошо бы иметь в комнате воздушные шары, которые в моменты злости можно надувать.
5. *Техника «Дыхание по квадрату».* На 4 секунды вдох, 4 секунды — задержка дыхания, 4 секунды — выдох, 4 секунды — задержка дыхания. Сделай хотя бы 5 таких подходов, и увидишь, что становишься спокойнее.
6. *Выпиши свои чувства на бумагу.* Не сдерживай себя. Пиши всё, что думаешь и чувствуешь.
7. *Нарисуй свою злость.* Потом можно её выбросить, сжечь, порвать.
8. *Делай что-то своими руками.* Помни слайм или сквиш, порви бумагу, полепи из пластилина.
9. *Кричи!* Особенно если ты один и твой крик не испугает других людей.
10. *Бей грушу, подушку, игрушку.* Вымещай на неё всю свою злость.
11. *Вода.* Умойся, вымой руки, прими душ, ванну.
12. *Вспомни дорогу до школы или, например, до секции в обратном порядке.*
13. *Решай когнитивные задачи.* Отнимай от 100 по 4. 100, 96, 92 и т.д.

- 14.** *Задавай себе вопросы.* «Что я хочу: чай или кофе, воду или сок, полежать или побегать?»
- 15.** *Моторные задачи.* Поиграй в мяч, походи... Кстати, некоторые называют ходьбу слабым антидепрессантом. И в этом есть большая доля правды.
- 16.** *Релаксация по Джекобсону.* Напрягай по очереди отдельные группы мышц, считай до пяти и расслабляйся. Нужно создать сильное напряжение мышц, чтобы они перенапряглись. После такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Напрягай по очереди кисти, предплечья, лопатки, лицо, шею, пресс, ягодицы, область промежности, бёдра, голени, стопы.
- 17.** *Техника «Безопасное место».* Подумай о месте, где ты чувствуешь себя безопасно, спокойно. Возможно, ты на пляже или в горах, или в своей комнате, или занимаешься любимым делом. Если тебе не приходит в голову какая-то реальная картинка из жизни, ты можешь вообразить любое место, где тебе спокойно и безопасно. Это может быть на другой планете, в выдуманной Вселенной. Какая картинка всплывает перед внутренним взором? Постарайся увидеть её во всех деталях. Когда ты думаешь об этом опыте, обрати внимание, что ты видишь, слышишь, чувствуешь. Какие эмоции испытываешь? Какие у тебя ощущения в теле? Когда тебе тревожно, возвращай себя в безопасное место.

Какое твоё безопасное место?

- 18.** *Слёзы.* Плакать — это нормально и даже полезно. Это не стыдно и точно не признак слабости. И это касается и девушек, и парней.
- 19.** *Экстремальный способ.* Есть способ, который работает всегда — погрузить голову под воду. Тогда мы точно успокаиваемся и приходим в себя. Только следите за тем, чтобы вода была не сильно холодная.

Какой твой экологичный способ справляться с негативными эмоциями? Какой из предложенных мной попробуешь в ближайшее время?

ТЕРПЕНИЕ. КОГДА ПОМОШНИК, А КОГДА ВРАГ

Терпение как волевой компонент.

Без упорства и настойчивости, увы, мало что получится. Иногда нужно уметь договориться с собой, уговорить себя. Не хочется делать уроки, но если не делать, тогда знаний и нормальных оценок не видать. Порой сложно что-то даётся в спорте или хобби, но без упорства не обойтись, если хочешь добиться хороших результатов. И как бы грустно это ни звучало, в жизни действительно есть задачи, которые нужно выполнять, даже если совсем не хочется.

Есть наши «хотелки» (хочу лежать, играть и ничего не делать), есть жизненные задачи (учиться, убирать комнату, загружать посудомойку).

И здесь возникает много внутренних вопросов:

Делать или не делать?

Что будет, если сделаю? А если не сделаю?

Переживаю ли я за последствия?

Что является крайним аргументом?

На кого я перекладываю ответственность?

Например, у тебя в этом году экзамен по сложному предмету.

У тебя есть выбор:

- 1.** Готовиться. В этом случае ты делаешь над собой усилие, занимаешься с репетиторами, стараешься заполнить свои пробелы. И тогда есть шанс написать экзамен хорошо.
- 2.** Не готовиться. Тогда ты можешь получить низкую оценку + тебя могут не перевести в следующий класс.

Допустим, ты выбрал не готовиться.

Последствие — двойка.

Кто виноват в твоей двойке?

- 1. Другие.** Ты можешь начать перекладывать ответственность, обвинять других. «У нас просто ужасный учитель по математике, не объясняет предмет», или: «Учитель постоянно занижает оценки».
- 2. Я плохой.** Самобичевание, самообвинение: «Я ни на что не способен», «Я хуже других», «Я лузер», «Я тупой».

3. Объективные выводы. «Я не готовился к экзамену, и поэтому получил такую низкую оценку. Чтобы получать нормальные оценки, нужно прикладывать усилия».

И дальше ты получаешь опыт. И ты решаешь, делать или не делать выводы из сложившейся ситуации. И какие выводы. Кто-то учится на своих ошибках, кто-то наступает на одни и те же грабли по много раз.

Объективная реальность
такова: оказаться в желаемой
точке Б, добиться успеха, не
прикладывая при этом усилий,
невозможно.

Но есть и **другое терпение**. Когда ты регулярно терпишь насмешки над собой. Или кто-то постоянно нарушает твои границы, а ты терпишь, чтобы быть хорошим и никого не обидеть. Что с тобой происходит в этом случае? Ты регулярно наступаешь себе на горло.

Такое терпение и сдерживание неминуемо приведёт к срыву. Представь себе воздушный шарик. Например, тебя кто-то сильно разозлил, но ты сдержался и не дал выход своим эмоциям. Внутреннее напряжение никуда не ушло, оно только накопилось. И твой шар становится больше. Снова какая-то ситуация, нарушили твои границы, и ты опять сдержал себя. Ещё больше надул шар. Что произойдёт дальше с шаром? Будет громкий «ба-бах».

Поэтому очень важно разделять, как и когда ты терпишь.

Терпеть фрустрацию — это рост, наступать себе на горло и идти против себя — это совсем другая история.

Какое терпение чаще всего у тебя включается?

РАЦИОНАЛЬНАЯ VS ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ ВИНА

Есть рациональная вина и иррациональная вина. Давай попробуем нащупать разницу между ними.

Рациональная вина = у человека что-то было, и его этого лишили.

Например, у друга была футболка. Ты её взял и испортил — поставил пятно, которое сложно отстирать. Что ты можешь сделать? Взять на себя ответственность: попробовать отстирать, сдать в химчистку. Если не получится, купить ему новую футболку на свои карманные деньги (или попросить деньги у родителей). То есть *постараться исправить эту ситуацию*.

У подруги было хорошее настроение. Ты накричал на неё просто потому, что она попала под горячую руку. Что ты

можешь сделать? Признать, что ты был неправ и извиниться за своё поведение. И, конечно, стараться в будущем контролировать себя.

Если ты навредил другому, причинил ему ущерб, испытывать чувство вины при этом — нормально. Ты объективно виноват.

Схема 2

СДЕЛАЛ ЧТО-ТО НЕ ТАК \Rightarrow ПРИЗНАЛ
СВОЮ ВИНУ \Rightarrow ИСПРАВИЛ И/ИЛИ ИЗВИНИЛСЯ \Rightarrow
СДЕЛАЛ ВЫВОДЫ \Rightarrow ПОШЁЛ ДАЛЬШЕ НАЛЕГКЕ,
БЕЗ ГРУЗА ВИНЫ

Когда вина рациональная и ты проделал все эти шаги, у тебя есть ощущение, что проблема закрыта. И ты можешь двигаться дальше.

Иррациональная вина = без вины виноват. Например, ты чувствуешь вину за то, что родители ругаются и между ними плохие отношения. Что ты отобрал в этом случае у своих родителей? Ровным счётом ничего.

Иррациональная вина —
украденная ответственность.
Такая вина не конструктивна
и никому не приносит
пользы.

Рассмотрим один из вариантов того, что может произойти, если ты возьмёшь на себя не свою ответственность.

1. Ты берёшь у человека не свою ответственность, «крадёшь» её. Просят ли люди брать за них ответственность? Чаще всего нет. Но при этом и прямого отказа обычно не бывает. У тебя появляется много амбиций, энергии, воодушевления. Естественно, в этом же так много всемогущества и власти!
2. Ты занимаешься другими людьми, другими задачами. Но что в это время происходит с твоими задачами, твоей ответственностью? На них у тебя не хватает времени, и ты не делаешь то, что должен.

Когда ты берёшь на себя чужую ответственность, ты забываешь про себя и свою ответственность.

Как ты догадываешься о потребностях других людей, точно так же ты ждёшь в ответ, что другие «подхватят» твои проблемы, догадаются, что тебе нужна помощь.

Что происходит дальше?

3. Ты ждёшь от человека, которому ты помог, благодарности. А её нет. Почему ты её не получаешь? Потому что другого человека ты поставил в слабую позицию. Ты сильный (помог, вытянул), он слабый (сам с этим справиться не смог). Это сложно признать, так как идентичность человека в этот момент страдает. Ты не получаешь благодарность, обижаешься и разочаровываешься.
4. При этом за невыполнение своих задач тебе тоже может «прилететь». Тобой могут быть недовольны, потому что ты не делал своё. И придётся лоб в лоб столкнуться с собой, своими чувствами, проблемами или нерешёнными задачами, которые ты отложил.

Что ты получаешь в итоге? Сплошное разочарование.



Важно научиться разделять, твоя это ответственность или другого человека. Если не твоя ответственность, тогда это задача другого человека — справиться с его чувствами, делами, задачами, проблемами. Или он должен прямо попросить о помощи. Начни видеть в других людях взрослых, которые могут справиться.

Какую вину ты чаще испытываешь?

ОБИДА

Обиду можно представить в виде тяжёлого рюкзака, который мы постоянно носим на плечах. Нести тяжело, но оставить (проработать обиду, простить) не решаемся, не умеем или понимаем, как. И если с этим ничего не делать, рюкзак становится всё тяжелее.

Когда мы обижаемся, есть три варианта развития событий:

- 1. Замолчать, перетерпеть и затаить обиды в себе.**
Они никуда не денутся. И в какой-то момент обязательно случится оглушительный «ба-бах» и громкий взрыв (как в примере с нашим воздушным шаром). И окружающим будет очень сложно понять, что вообще произошло. Что за гром среди ясного неба?
- 2. Сбежать от внутреннего дискомфорта, разорвать с источником обиды отношения, поставить точку.**
Обычно это случается тогда, когда из-за каких-то тем невыносимо больно. И нам проще разорвать связь с источником обиды, который причиняет боль, чем попробовать разбираться с этим.
- 3. Провести сверку: свериться с событием, своими потребностями и ожиданиями, с другим человеком.**
И тогда это неминуемо станет точкой роста.

Обида — это когда мы не можем простить обидчику, что он не дал нам то, что мы ожидали от него получить. Например, помощь, эмоциональную поддержку, деньги, участие, одобрение, подкрепление идентичности (я хороший, красивый, умный), статус, уверенность...

Лёше 14 лет. Его папа живёт в другой стране, они с мамой в разводе. Парень ожидал, что папа подарит ему на день рождения новый телефон. А когда Лёша вместо этого получил другой подарок, он очень обиделся.

— Он обеспечивает свою новую семью, а мне не мог подарить то, что я хочу, — поделился на эмоциях сомной парень.

— Ты папе говорил про своё желание? — уточнила я.

— Нет.

Лёша обиделся на то, что папа не догадался, какой именно подарок он хотел. Но папа, как и многие люди, не умеет читать мысли. Спойлер: после того, как парень озвучил папе своё желание, папа... купил сыну телефон.

Не нужно ждать от других
людей телепатии.

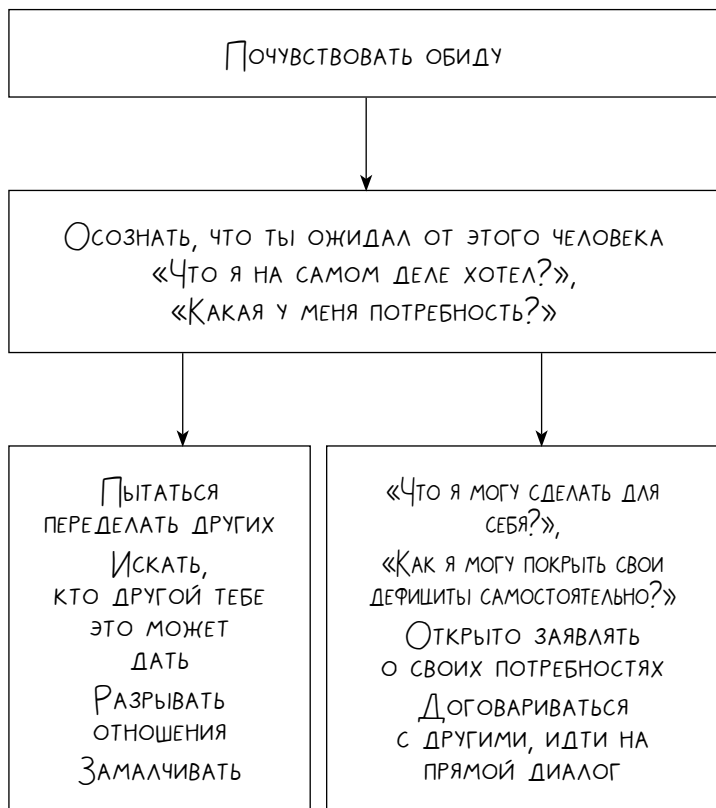
Лее 15 лет. В разговоре с близкой подругой Лея сделала ей комплимент, что она похудела и хорошо выглядит. И в ответ ждала от подруги того же. Но подруга просто приняла комплимент и перешла на другую тему. Лея обиделась на подругу потому, что не получила от неё одобрения привлекательности своей внешности, в которой она сомневается.

Мы обижаемся, когда у нас
чего-то нет или мы в чём-то
внутренне не уверены.

«У меня самого по этому поводу есть много вопросов и сомнений. И я надеюсь это получить от других. У них есть то, что мне нужно: возможность поддержать или не поддержать, проявить или не проявить хорошее

отношение ко мне, позаботиться или не позаботиться о моих чувствах, подарить или не подарить что-то, сделать за меня что-то или не сделать и т.д.». И мы не можем простить другого за то, что он нам это не дал. Неслучайно есть такая поговорка: «На обиженных воду возят».

Как правильно проживать обиду



Обижаться легче, чем делать что-то с собой. Но лучше ли?

ЖАЛОСТЬ VS ЭМПАТИЯ

Жалость. Когда мы жалеем человека, мы как будто подчеркиваем, что он хрупкий, не справляющийся. Человеку и так плохо, а мы ему ещё дополнительное «жало» вставляем, парализуем.

Одной моей девочке-подростку сделали экстренную операцию. После этого она сказала: «Я чувствовала себя отвратительно, когда меня жалели. Мне становилось только хуже».

Жалость любят жертвы и те, кто не переходит на уровень действий, кому удобно не взрослеть, не решать, не действовать.

Эмпатия — это сопереживание, способность чувствовать вместе с людьми, распознавать эмоции другого человека, находиться рядом с ним. И это не только про физическое нахождение рядом, а про то, чтобы быть душевно рядом.

Эмпатия может звучать такими посланиями: «Как ты?», «Как ты себя чувствуешь?», «Расскажи про себя», «Нужна ли от меня помощь? Какая?»

Эмпатия — от сильного
человека сильному.
Жалость — от сильного
человека слабому.

«Эмпатия — это выбор. И это важный выбор. Для того, чтобы наладить с кем-то контакт, ты должен наладить контакт с чем-то в себе самом, что знает это чувство» (мультфильм «Эмпатия и симпатия»).

СТЫД

Стыд — разрушающее чувство. «Я плохой», «Я ничтожный», «Я дефектный». И главное в стыде, что есть свидетели того, что ты какой-то не такой. И внутреннее чувство, что исправить это нельзя. Все видят твоё падение (что ты опоздал, опозорился, выглядел нелепо). Тебе кажется, что тебя за это уже не простят. И ты сам себя за это не прощаешь.

Из-за этого хочется спрятаться, исчезнуть. Толя, 12 лет: «Я хотел провалиться под землю». Лиза, 14 лет: «Я хочу, чтобы меня просто не было».

Страшно стать видимым, заметным. Иногда даже могут посещать такие мысли: «Я, такой, какой я есть, не заслуживаю жить в этом мире», «Таких, как я, не должно быть».

Стыд в нас говорит такими посланиями: «Ничего исправить нельзя», «Я не заслуживаю», «Я не достоин этого», «Со мной что-то не так», «Я не имею права жить», «Я не такой»...

Откуда появляется стыд?

- У тебя есть представление, что есть совершенные, идеальные люди. И ты должен быть таким. Но этот путь — путь в никуда.
- После ряда критических замечаний в твою сторону, которые опровергают, что ты на пути к совершенству, и свидетельствуют о твоей «нехорошести».

Со стыдом справиться непросто. Обычно он прорастает в нас глубокими корнями, но с этим можно и нужно работать.

Шаг 1. Признай то, что все люди несовершенны.
И даже те, кого ты считаешь своим эталоном (в какой-либо

области). Они тоже живые и совершают ошибки, в каких-то ситуациях выглядят смешными, в каких-то — нелепыми. И это нормально.

Шаг 2. Помни, что другие люди больше думают о себе, чем о тебе. Особенно подростки. Ты помнишь о своём падении, другие не помнят, так как они сосредоточены на себе, а не на тебе. Это грустно признавать, но это факт.

Когда ты куда-то собираешься,
оставляй стыд дома. Стыд —
не твой друг и не твой союзник.

Шаг 3. Упражнение «Кому ты передаёшь экспертность по себе?»

Вспомни, в какие моменты ты ощущал, что ты не такой. В какие моменты тебя «съедал» стыд? А теперь проанализируй, про какого человека ты думаешь в этот момент. Чей образ возникает у тебя перед глазами?

Чаще всего это образ одного из родителей, значимого взрослого или успешной подруги/друга. Это говорит о том, что ты передал этому человеку экспертность по себе: не ты эксперт по себе, а кто-то другой.

Что делать? Отлавливай себя на стыде \Rightarrow отстраивайся от него. Понимай в моменте, что это навязанная история \Rightarrow разделяй: ты отдельно, стыд отдельно.

Шаг 4. Упражнение «Внутренние ярлыки»

1. Выпиши весь негатив про себя. Например: «Я глупый», «Я некрасивый», «Я безобразный».
2. От кого ты это узнал? Кто это сказал? Когда? При каких обстоятельствах?
3. Поставь этот «ярлык» под сомнение. Если ты не такой, то какой? Как это можно поменять? Напиши противоположное.

Например: я некрасивый — я достаточно симпатичный,
высокий...

Внутренние ярлыки

[illegible]

Шаг 5. Здоровая техника обесценивания

Также полезно ставить под сомнения слова других людей. Даже родителей и учителей. Это такие же люди, как и ты, которые могут ошибаться.

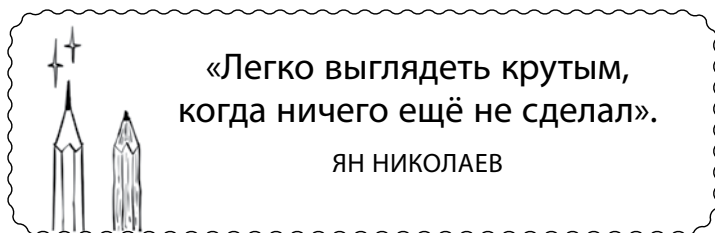
ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОШИБКАМ

Я никогда не совершаю одни
и те же ошибки дважды.
Всегда 3–4 раза.

Ошибок не нужно бояться. Наша задача — полюбить их, потому что наши ошибки — это наши уроки. И если из ошибок делать правильные выводы, то они будут становиться нашими точками роста. Не нашими падениями, а кочками, от которых можно оттолкнуться. Главное, что мы получаем от наших ошибок, — это опыт.

Очень многие сильно винят себя за ошибки. И прокручивают в голове «сериал», как было бы, если бы они поступили по-другому, приняли иное решение.

Пойми одну вещь: в той точке ты не мог поступить по-другому. Тогда это был один-единственный вариант для тебя. И только предстать, сколько своей энергии ты отдаёшь в это «никогда не случившееся прошлое», вместо того, чтобы направить её на сегодняшнюю реальность. Вместо того, чтобы задаться вопросами: «Что я могу сделать сейчас?», «На что я сейчас могу повлиять?»



Талон на ошибку. Представляешь, как бы нам всем легко жилось, если бы у нас каждый день был талон на ошибку. Ты каждый день мог бы законно совершать ошибки. Мне кажется, мы бы были смелее. Нам было бы не страшно рисковать. Мы бы не боялись, что результат может нас как-то расстроить. И главное — мы бы не боялись жить. В конце книги тебя ждут талоны на ошибку. Пользуйся на здоровье!

Отношение к проигрышам

Ты делал, но не получилось: ошибся, проиграл, получил не тот результат, на который рассчитывал. Что делать в этом случае?

Похвалить себя за действия.

- Ты делал.
- Ты пробовал.
- Ты уже молодец.

Прожить этот неуспех, поддержать себя.

- Погрустить.
- Поплакаться.
- Попереживать.

Провести самоанализ.

- Где ошибся?
- Где «слепое пятно»?
- Рационально проанализировать: вероятно, ты что-то не понял, где-то надо разобраться, подучить, больше тренироваться.

Пробовать ещё.

И ещё.

И ещё.

Или есть другой вариант... Не совершать новые действия из-за боязни ошибиться, проиграть. Просто бездействовать. Сидеть под корягой и бояться вылезти. Что выбираешь ты?

ТРЕВОГА

Тревога — чувство, сковывающее изнутри. Человек, который тревожится, не может ясно видеть. У него как будто пелена перед глазами. Он не может думать больше ни о чём, его внимание сконцентрировано на одной точке, а всё вокруг становится туманным.



Тревогу испытывает каждый человек. И это нормально. Но важно, чтобы ты управлял своей тревогой, а не она тобой.

В чём тебе мешает тревога?

- ☐ Летать на самолёте
- ☐ Знакомиться с новыми людьми
- ☐ Ходить в новые места
- ☐ Пробовать новую еду
- ☐ Делать покупки в магазине / ресторане / кафе
- ☐ Есть при других людях
- ☐ Звонить по телефону
- ☐ Приглашать кого-то домой
- ☐ Гулять с друзьями
- ☐ Посещать общественный туалет
- ☐ Находиться в людном месте
- ☐ Входить в класс / приходить на занятие с опозданием
- ☐ Начинать разговор первым
- ☐ Быть в центре внимания
- ☐ Выходить к доске отвечать
- ☐ Произносить слово «нет» и вообще отказывать, даже если ты полностью не согласен
- ☐ Участвовать в групповой работе
- ☐ Выдерживать зрительный контакт

☐ Поддерживать разговор

☐ Просить о помощи

Если многие пункты про тебя, значит, сейчас тревога управляет тобой, а не ты ей.

Невозможно тревожиться
без оплаты.

Цена тревоги — это рассеянность, раздражительность, трудности с концентрацией, избегание социальных взаимодействий с близкими и друзьями, прокрастинация, невозможность пробовать новое и т.д. Тревога берет тебя под контроль. Она мешает тебе спать, трезво мыслить, учиться. И главное — радоваться, наслаждаться жизнью.

Как тревога проявляется?

Когда тревога сильная и мы переполнены ей, мы, сами того не замечая, начинаем делать что-то, что будет снижать её уровень.

1. Дистанцирование. Отстраняешься от внешнего мира, от контактов, от коммуникации.

Арине 15 лет. Она перестала ходить в школу, закрылась в комнате и вообще никуда не выходит. Когда мы начали с ней работать, выяснилось, что высокий уровень тревоги у неё из-за школы. Когда тревога у девушки немного снизилась и она поняла, как можно по-другому справиться со своим состоянием, она постепенно начала возвращаться к социальной жизни.

2. Компulsiveвное переедание. Заедаешь свою тревогу, не можешь с ней справиться.

3. Зависимости (никотиновая, алкогольная, игровая).

4. Погружение куда-то с головой. В учёбу, в спорт... Социумом это очень одобряется: «Какой молодец, так много учится...» Как говорится, трудоголизм — социально одобряемая зависимость. Но мало кто задумывается, что это может быть не просто супермотивация и мегапродуктивность, а бегство от тревоги. Даже во что-то социально одобряемое.

У меня в терапии была девушка, которая яро взялась за учёбу в 11 классе (ежедневно репетиторы, олимпиадные работы, нон-стоп подготовка к ЕГЭ). Она много училась, мало спала и плохо ела. А на самом деле её тревожили отношения между родителями.

5. Социальная активность (самый активный человек класса, волонтёрская работа).

6. Роль спасателя (помогу, даже если не просите). Помогая другим, возлагая на себя ответственность за других, можно не думать о себе. Решать вопросы других, но не решать задачи своего возраста. Не взрослеть. И за этим может скрываться потребность получить подтверждение своей «хорошести». Потому что сам в своей «хорошести» сомневаешься и знаешь только один способ быть хорошим — угождать.

Майя, 13 лет:

— *Мой одноклассник плохо понимает историю, и я предложила позаниматься с ним, чтобы он разобрался.*

— *Он тебя просил?* — *спросила я.*

— *Нет.*

7. Через конфликты. Конфликт — регулятор тревоги. Когда напряжения очень много, конфликт — это легализованный способ его сбросить. Например, смещённый конфликт. С друзьями конфликтовать небезопасно, потому что в этот период жизни отношения с ними в приоритете. И накопившуюся тревогу подростки могут проявлять, конфликтуя с родителями.

8. Уход в болезнь.

Алисе 16 лет. У неё была сильная тревога из-за экзаменов, поступления и будущего. Она заболела. Родители разрешили отменить репетиторов, не готовиться к экзаменам. И тогда у клиентки возникла связка: если я болею, можно не делать то, что приводит меня к этой болезни.

Как часто ты ощущаешь тревогу? Понаблюдай, как она проявляется в твоей жизни.

Как справляться с тревогой

Когда тревоги много, как правило, за этими переживаниями стоит преувеличение проблемы. В этом случае тревога иррациональная, иллюзорная, надуманная.

Например, подросток тревожится позвонить тренеру и отменить тренировку. У него повышается уровень тре-

воги, потому что он боится получить отказ, услышать грубость, агрессию в свою сторону. Хотя нет объективных фактов и поводов ожидать такую реакцию.

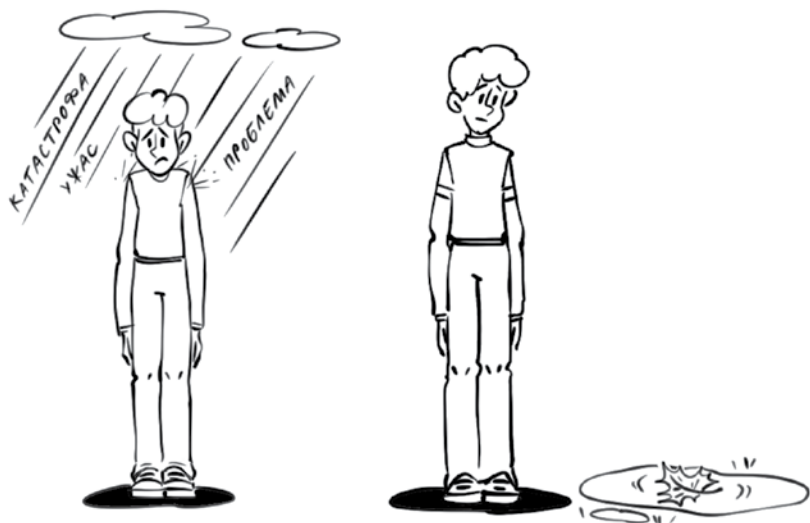
Тревога мешает мыслить логически потому, что нас переполняют эмоции и происходит катастрофизация проблемы. «Ааа, это катастрофа!», «Ужас, что происходит!», «Всё пропало!»

Наша задача — увидеть объективную реальность. Из области надуманного, иллюзорного перевести в область реального. «С небес опустить на землю».

Полезно задавать себе
вопросы:

«В чём заключается
катастрофа?»,
«Что произойдёт, если
случится то, что вызывает
у меня тревогу?»,
«Действительно ли ВСЁ
пропало, или что-то
всё-таки осталось?»

Я очень люблю метод шкалирования. И часто использую его в своей работе. Когда всё летит в тартарары, очень полезно себе задать вопрос: «Эта проблема сейчас на сколько баллов из 10?» Где 0 — проблемы нет вообще, а 10 — проблема огромная. Проблемы на десяточку, давай будем честными, каждый день не происходят.



Как же нам спустить тревогу на землю

У тебя уже есть 19 способов экологично справляться с эмоциями (ищи их на странице 98). Что ещё может помочь?

Шаг 1. Упражнение замедления или заземления. Многие сейчас говорят про заземление, про мифическое «быть в моменте», «здесь и сейчас», но мало кто реально умеет это делать.

Я покажу тебе мой любимый способ заземления.

Когда возникла неблагоприятная ситуация, задай себе четыре вопроса:

Что я вижу вокруг?

Какие звуки я сейчас слышу?

Какие ароматы я чувствую?

Как себя сейчас чувствует моё тело? (Удобно ли мне в этой одежде? Ничего ли не жмёт? Холодно мне или тепло?)

Это упражнение поможет вернуть тебя в момент «здесь и сейчас» и отключиться от роя пугающих мыслей в голове. Попробуй.

Шаг 2. Возвратить себе контроль. Начать делать то, что ты можешь контролировать.

Уйти от бессилия, беспомощности и мыслей, что ты ни на что не влияешь, вернуть себе контроль. Ты можешь пойти и налить себе чай. Ты можешь выйти на улицу и прогуляться. Таким образом ты переходишь из зоны бездействия и отсутствия контроля в зону управления ситуацией.



Ты начинаешь рационально мыслить, появляется шанс посмотреть на пугающую ситуацию более трезво.

Видеть ситуацию глазами тревоги — это как смотреть на неё через кривое зеркало.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Повышенная тревога может приводить к паническим атакам.

— *Катя, я думала, панические атаки происходят у всех людей. Что это норма,* — сказала мне моя клиентка на консультации.

— *С чего ты это взяла?* — спрашиваю я.

— *О них постоянно рассказывают блогеры.*

Панические атаки — это не норма. Давай для начала разберёмся, что это вообще такое.

Паническая атака — это приступ страха, паники или тревоги и/или ощущение внутреннего напряжения в сочетании с четырьмя или более проявлениями из списка:

- учащённое сердцебиение и пульс;
- ощущение внутренней дрожи, тремора;
- нехватка воздуха. У тебя как будто нет возможности нормально сделать вдох;
- боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки;
- тошнота;
- головокружение или предобморочное состояние;
- страх сойти с ума;
- страх смерти;

- онемение или покалывание в конечностях;
- бессонница;
- спутанность мыслей.

Панические атаки бывают лёгкие — не более 1 приступа в месяц; умеренные — 2–4 приступа в месяц, и тяжёлые — 8 и более приступов в месяц.

Что делать при панических атаках? Используй практику заземления: назови все предметы, которые видишь вокруг. Верни ощущение контакта с телом: похлопай себя ладонями, разотри тело.

С паническими атаками справиться одному непросто. Нужна помощь специалиста.

СТРАХИ

Страх — базовая эмоция. В нас встроена потребность в безопасности. Страх защищает нас от мнимых или реальных опасностей.

Ты только представь, если бы мы ничего не боялись. Мы бы перебежали дорогу, не смотря по сторонам, не были бы осторожны с острыми предметами, ходили бы по крышам и т.д. Страх — наш защитник. Он включает в нас «красную кнопку SOS». Бояться нормально. Это не стыдно. Важно, чтобы страх не мешал тебе жить.

Давай разберём некоторые страхи подростков.

Страх не стать уникальным

Под этим страхом скрывается сразу два: страх, что тебя не примут в группе (команде, классе), и страх не стать собой,

не найти себя. В тебе сейчас борются две противоречивые потребности: в слиянии и в автономии.

Для кого-то страшно выделиться, а для кого-то страшно наоборот не выделиться — быть серой мышкой, таким, как все.

Что страшнее для тебя?

С одной стороны, тебе хочется комфортно чувствовать себя в группе, не особо выделяться, с другой — выделиться и стать ярче всех. Но ни первая, ни вторая стратегия не приведут тебя к себе. А начинать нужно именно с понимания себя. Кто я? Что я хочу? Про что я?

Если ты сосредоточишься только на поиске компании или на отчаянном желании выделить себя из толпы, в один момент ты можешь понять, что очень далеко от себя ушёл.

Как можно искать себя без «потерь»

Поиск своего стиля. Проявление себя с помощью одежды, причёски, аксессуаров. Только примеряя на себя разное, можно найти, нащупать своё.

Поиск занятий по душе. Ищи то, что тебе нравится, что откликается. Не бойся бросать, если понимаешь, что занятие тебя уже не цепляет. Чем больше занятий ты попробуешь в подростковом возрасте, тем лучше.

Комната. Твоя комната (твое место в квартире) — твоё убежище. Она должна отражать тебя, твои ценности, интересы.



Сделай комнату или своё место в квартире именно таким, как хочешь ты. Местом спокойствия и островком безопасности. Как нравится тебе? Что тебе для этого нужно? Постеры любимого исполнителя? Гирлянда с шариками? Свечи? Уютный плед? И в итоге ты должен прийти к пониманию того, что наполняет твою жизнь смыслом.

После того, как ты поймёшь, какой ты, про что ты, тебе будет легче входить в любую компанию, группу. По крайней мере с одним человеком из этой компании ты будешь хорошо знаком. И этот человек — это Ты.

Страх не реализоваться, не стать кем-то, не успеть

Этот страх — следствие страха не стать уникальным. «Я уже опоздал», «Я никем не стану», — эти фразы я часто слышу на своих консультациях. Пойми, ты сам придумал и построил эти рамки: мало/много, могу/не могу.

Только представь, основателю KFC Гандер Сандерсу пришла идея открыть первую столовую, когда ему было 60 лет.

Почему должно не получиться у тебя? Тем более тебе далеко до 60.

Что будет, если ты начнёшь двигать эти рамки? Ведь ограничения исключительно в твоей голове.



Чтобы услышать себя, нужно
время наедине с собой

У тебя есть свободное время, когда ты не спешишь, не занят, можешь делать то, что тебе нравится и приносит удовольствие? Хотя бы 30–40 минут в день должны быть такими. И только когда у тебя появится свободное время, у тебя может включиться фантазия и ты сможешь услышать себя. Внеси в расписание дня 30–40 минут на разговор с собой. Возможно, это будет самый важный диалог за день.

Страх смерти

Бояться смерти нормально. Скорее всего, тебя сейчас чаще посещают мысли о смысле жизни, о смерти, о том, что будет после неё. Ответить на эти экзистенциальные вопросы и найти смыслы — очень важно. Изучай, читай, слушай, дискутируй, применяй критическое мышление.

И давай подумаем рационально, что скрывается под этим страхом смерти. Как я буду без родителей? Как родители будут без меня? Вдруг я не успею что-то сделать, реализовать? Не стану успешным? Не получу опыт? Не испытаю любовь? Не совершу подвиг?

На фоне страха смерти появляется более 30 дополнительных страхов: страх воды, огня, грома, молнии, высоты, страх животных, страх глубины, страх сильной болезни...

Какие из этих страхов есть у тебя?

Как проработать эти страхи

Информация — погружение от лёгкого к сложному.

Например, рассмотрим страх пауков. Первое, что нужно сделать — это собрать максимальное количество информации про пауков. Какие они бывают? Какие опасные, а какие безобидные? Чем они могут навредить тебе? Где водятся?

Нас больше всего пугает что-то неизвестное, то, про что мы ничего не знаем. Чем больше информации у тебя будет, тем ты будешь спокойнее.

Затем переходим к погружению. Начинаем с лёгкого. Например, ты можешь сходить в зоопарк и просто зайти в павильон с пауками. В следующий раз — подойти ближе и начать рассматривать их. Если ты до этого хорошенько собрал информацию, ты уже будешь разбираться в них.

Пропиши свои шаги для проработки страха.

Страх принятия решений

У тебя может быть страх принятия решений. За страхом принятия решений скрываются и другие страхи: страх неудачи, ответственности, вины, наказания.

Когда появляется этот страх? Когда родители не дают выбор с самого детства, гиперопекают, наказывают, критикуют, много требуют. От этого появляется «послевкусие» неправильного выбора, неправильных действий. Я выбрал, а как итог — меня ругают, критикуют, я плохой. Сталкиваться с этим, естественно, не хочется. Поэтому человек выбирает способ побезопаснее: избегает ситуаций, где нужно принимать решения или перекладывает ответственность на других людей. Один словом, плывёт по течению. Когда его жизнью управляет не он сам, а другие люди, это нездоровые варианты.

Как «приструнить» страх принятия решений?

- Давать себе как можно больше маленьких выборов: я хочу кофе или чай? Если обедаешь в кафе, не заказывай на автомате то, что ешь всегда, а прислушайся к себе: что я на самом деле хочу?
- Отмечать свои даже маленькие победы, хвалить себя.
- Расширять зону комфорта понемногу: учиться чему-то новому, делать что-то маленькое, на что давно не мог решиться.

Помочь принять правильное решение тебе может **квадрат Декарта**.

Подробно ответь на каждый вопрос из этого квадрата, когда сомневаешься в каком-то решении. Этот способ поможет тебе увидеть достоинства и недостатки, возможности и риски, плюсы и минусы.



Страх быть отвергнутым и страх одиночества

Одна из важных потребностей людей — потребность в привязанности. Инстинктивно мы боимся быть отвергнутыми. Изгнание равносильно сигналу «Ты погибнешь». Это природный механизм, его задача — заставить нас искать себе окружение. Поэтому эти два страха такие сильные.

Когда у нас возникают эти страхи? Когда наши проявления (решения, слова, действия, эмоции) оказались неуместными, не такими, как ожидали взрослые. И это вызвало резкую реакцию протеста, негодования со стороны взрослых: крик, критику, игнорирование и т.д.

У моей клиентки был сильный страх отвержения. Когда мы стали исследовать эту тему, она вспоминала про ситуацию из раннего детства. Ей было около пяти лет. Она брала у родителей деньги в комоде и перекладывала в свою тумбочку. Она не понимала ценности денег, но повторяла за родителями их действия. Копировала родителей. Она деньги не портила, не тратила, никому не отдавала. Для неё это было игрой. Когда родители узнали про это, они сильно её наругали, а затем некоторое время игнорировали. Девочке было непонятно, что случилось, но она с тех пор хорошо

прочувствовала, что значит быть отвергнутой и оставаться один на один со своими негативными чувствами и переживаниями. Прожить это она смогла только в терапевтической работе спустя много лет после того опыта.

В этом случае у нас появляется много недоверия к себе, людям и миру. Мир опасен. Мы не можем полностью расслабиться, находимся в постоянном ожидании подвоха.

Чем это чревато? Иногда люди с сильным страхом одиночества готовы на всё, только чтобы не остаться одним.

У них может быть только один критерий выбора — выбирать того, кто их точно не отвергнет. «Ничего, что мне с ним не интересно. Ничего, что ценности и взгляды не совпадают. Это всё ерунда! Главное, он меня не бросит, и я не останусь один». Это похоже на то, когда хватаются за соломинку, чтобы не утонуть.

«На безрыбье и рак рыба», — можешь возразить ты. А нужен ли тебе такой «рак»? Тебе нужен друг, близкий человек или просто чтобы место рядом не пустовало? Тебе важнее количество людей вокруг или качество? Ты готов наступать себе и своим принципам на горло, только чтобы не остаться одному?

У меня была в терапии девочка. Ей очень не хватало внимания от родителей, и она пыталась это внимание «добрать» любым способом. Тот человек, который хоть немного проявлял к ней интерес и тепло, сразу же становился для неё лучшим другом. Без разбора. Без примерки «подходит — не подходит». И, конечно, раз за разом она сталкивалась с разочарованием.

Тебе не нужно бросаться на первого встречного. Ты можешь осматриваться по сторонам, прислушиваться к себе. И осознанно выбирать.

«Возьмите меня хоть кто-то, я сам не справляюсь», «Я отзывчивый на любого человека, который проявляет заботу и любовь ко мне», — это позиции испуганного ребёнка. Ты уже не такой. Ты равный с другими. Ты можешь выбирать, а не только тебя.

Не так страшно быть наедине
с собой, как страшно в толпе
быть одному.

БЕССТРАШИЕ

Часто у подростков есть обратная сторона страха — бесстрашие. Всемогущество в сочетании с бесстрашием — ядерная смесь. Это звучит такими внутренними посланиями: «Я ничего не боюсь», «Мне ничего не страшно», «Со мной ничего не случится», «Я со всем справлюсь». Бесстрашие работает как анестетик. Не чувствую боли и страха там, где в реальности они должны быть.

Бесстрашие не позволяет отличить реальную опасность от нереальной. Как будто стираются рамки, нет ощущения возраста.

Всё равно на своё здоровье, на тело. Как будто ты живёшь не в реальном мире, а в виртуальном. И сейчас тестовый режим, репетиция жизни. Можно потратить всю энергию, силу... А потом будет обновление. И ты получишь все ресурсы снова. Но жизнь — это не компьютерная игра, где ты можешь попробовать заново 10 раз. Жизнь у нас одна. Как и тело одно на всю жизнь. Другого не будет. Очень важно относиться к нему бережно и с заботой. Если не заботиться о себе и своём теле, оно обязательно даст сбой. По-другому не бывает. Увы.

Из-за бесстрашия можно сделать много ошибок. Ходить по лезвию ножа: уродовать своё тело, заниматься экстримом на грани (скорость, высота), проверять организм на прочность (с помощью химических или запрещённых веществ). Но точно так же, как нельзя тревожиться без оплаты, наше бесстрашие не пройдёт мимо. Расплата последует.

Важно научиться рассчитывать свои силы и возможности. Хотя бы на пару шажочков смотреть вперёд. Задавать себе вопросы, анализировать, думать о последствиях.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мир любит благодарных. Привычка благодарить делает людей счастливее. Благодарность способна менять структуру мозга, а также положительно влияет на состояние здоровья. И это всё доказано 10-недельным исследованием, которое провели Роберт Эммонс и Майк Маккалли. Они разделили участников исследования на три группы:

- Первая группа должна была писать в дневнике о том, за что они благодарны.
- Вторая о том, что их беспокоит.
- Третья описывала нейтральные жизненные события.

Результат показал, что участники первой группы чувствовали себя на 25% счастливее, чем участники из второй и третьей групп.¹

Я не предлагаю тебе начать писать благодарности с сегодняшнего дня (хотя лишним это точно не будет), но, по край-

¹ Journal of Personality and Social Psychology 2003, Vol. 84, No. 2, 377–389.

ней мере, начни просто замечать. Что есть хорошего в твоей жизни? Кому ты благодарен? Кто и что хорошее сделал для тебя сегодня? Замечай и благодари в моменте за это.

Быть или не быть благодарным —
это твой осознанный выбор.

Кому и чему ты благодарен в своей жизни?

К чему нам нужно прийти:

- критическое мышление;
- рефлексия;
- саморегуляция.

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Критическое мышление — умение задавать себе вопросы, перепроверять, не брать автоматом на веру, применять к себе...

Критическому мышлению мы учимся у родителей. Когда они с самого детства показывают нам выбор и последствия выбора. Например, если ты не будешь чистить зубы, то у тебя будет кариес и придётся лечить зубы (а это не особо приятное занятие).

Если ты не будешь делать домашнее задание, ты не получишь на следующий день нормальную оценку и т.д.

С помощью критического мышления мы формируем систему собственных ценностей, наполняем себя смыслами.

Этот навык начинает формироваться в детстве родителями. Потом его «подхватывает» ребёнок, и это становится его способом обработки информации.

Что делать, если тебе не давали выбора в детстве и у тебя не сформировался этот навык?

Начинать с той точки, в которой ты сейчас находишься. Чаще задавай себе вопросы:

Это подходит мне или нет?

Каким должен быть друг?

Какие отношения я хочу?

Как правильно вести себя в том или ином коллективе?

Что допустимо, а что — нет?

Как можно решить эту проблему?

Нам важно делать любую ситуацию объёмной, а не видеть её плоской. Важно видеть выборы, их действительно много в жизни. Начни замечать.

РЕФЛЕКСИЯ

Рефлексия — умение замечать свои мысли, чувства и эмоции, анализировать своё поведение и решения, которые ты принял. Рефлексия помогает не просто действовать «на автомате», а проводить внутреннюю сверку. Рефлексия позитивно влияет на умение правильно ставить цели, на эмоциональный интеллект и эффективность человека.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Саморегуляцию можно представить в виде кабины самолёта. Педали, рычаги, различные приборы и индикаторы. Но опытный пилот понимает не только название каждой детали, но и их работу.

Что будет, если посадить управлять самолётом человека, который вообще знать не знает, как устроена его работа? Явно ничего хорошего. В лучшем случае самолёт не взлетит, в худшем — разобьётся.

То же самое и у людей. В нас есть много внутренних «рычагов». Нужно знать и понимать свои «кнопки» и уверен-

но себя чувствовать «за штурвалом». Ты можешь регулировать, нажимать их. И понимать последствия от нажатия любой «кнопки» на твоём внутреннем «устройстве».

Саморегуляция — понимание, что с тобой происходит, что ты хочешь и будешь делать со своими чувствами и переживаниями. Это пауза между импульсом и реакцией. У маленьких детей на импульс («Хочу мороженое», «Не хочу идти гулять») автоматически идёт реакция (ор на весь магазин или дом).

У взрослых людей между импульсом и реакцией есть пауза. Подумать, осмотреться, принять решение.

В подростковом возрасте с этим действительно сложно. У тебя гормональная перестройка, эмоции зашкаливают... А префронтальная кора, которая отвечает за рациональное мышление и самоконтроль, формируется только к 25 годам.

Но это та точка, к которой мы должны прийти в будущем.

ГЛАВА 5

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

«Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлён, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет», — Марк Твен.

Ты уже знаешь, что одна из главных задач подросткового возраста — это сепарация. Именно в этом возрасте ты начинаешь впервые видеть в своих родителях недостатки. Они перестают быть для тебя супергероями: самыми умными, самыми красивыми, самыми сильными. Ты вдруг начинаешь замечать, что мама уже не такая молодая, а папа знает ответы не на все вопросы, как это было в детстве. И это нормально.

Ещё в подростковом возрасте у тебя может быть две крайности: либо идеализировать родителей, либо наоборот — демонизировать их.

Идеализируют чаще всего «хорошего полицейского». Того взрослого, кто мало запрещает и с которым можно ровным счётом всё. Родителя, который, по твоему мнению, хорошо реализовался в жизни.

Часто это тот родитель, с которым ты общаешься меньше или вообще не живёшь (если родители, например, в разводе). Некий родитель-праздник.

Демонизируют обычно последовательного, строгого и в чём-то категоричного родителя. Которого сложно сдвинуть с его точки зрения. Но ты уже знаешь, что это тебе необходимо, так как в границах ты нуждаешься больше, чем в их отсутствии.

А цель у нас совсем другая — увидеть в родителях реальных людей, а не злых или добрых персонажей. Людей, у которых есть достоинства и недостатки, которые могут пробовать, ошибаться, падать и снова вставать. Это совсем не простая задача: увидеть в родителях живых людей. Многие взрослые с ней не справляются. Что уж говорить про подростков, у которых турбулентность зашкаливает?

В тебе есть 50% от мамы и 50% от папы. В это сложно поверить. Хочется кричать, что это не так, что ты совсем не такой, как они, и не хочешь быть на них похожим. Скорее всего, это в тебе говорят злость и обида.

Они не дают увидеть родителей реальными и признать ваши схожести. Но давай попробуем?

Я как мама (наши схожести)

Например: *у нас одинакового цвета глаза; я, как и мама, люблю готовить.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Я не такой, как мама (наши различия)

Например: *мама всё делает очень быстро, а я медлительный.*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Я как папа (наши схожести)

Например: *у нас похожие улыбки и мы любим читать детективы.*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Я не такой, как папа (наши различия)

Например: *папа любит футбол и рыбалку, а я люблю баскетбол и шахматы.*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Когда ты признаешь в себе эти схожести и различия, тебе станет намного легче.

Твои родители — это крылья. И, конечно, можно лететь с одним подбитым крылом. Но далеко ли ты улетишь — большой вопрос. Можно вообще отказаться от крыльев, сделать себе искусственные протезы и летать, но это будет намного сложнее...

Твоя семья, твой род — твоя сила. И чем больше ты знаешь про неё и чем чаще общаешься с ней, тем ты сильнее и внутренне богаче. Узнавай как можно больше про свою семью.

ГЕНОГРАММА (КАРТА ИСТОРИИ СЕМЬИ)

Давай вместе соберём информацию про твою семью. Это поможет лучше узнать твой род и понять себя.



мальчик, парень, мужчина



девочка, девушка, женщина



парень, внутри возраст (16 лет)

2020



умершая женщина, год смерти

Семейные отношения

зарегистрированный брак



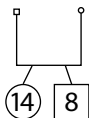
сожительство



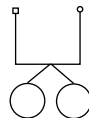
разрыв отношений



развод

Дети

в семье двое детей, старшая девочка и младший мальчик

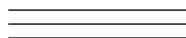


в семье девочки-близнецы

Эмоциональные связи между разными членами семьи. По ним можно понять, как живёт семья и какие между ними отношения.

Эмоциональные связи

тёплые, близкие отношения



слияние, созависимость



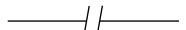
конфликтные отношения



амбивалентные отношения (то сближение, то конфликты)



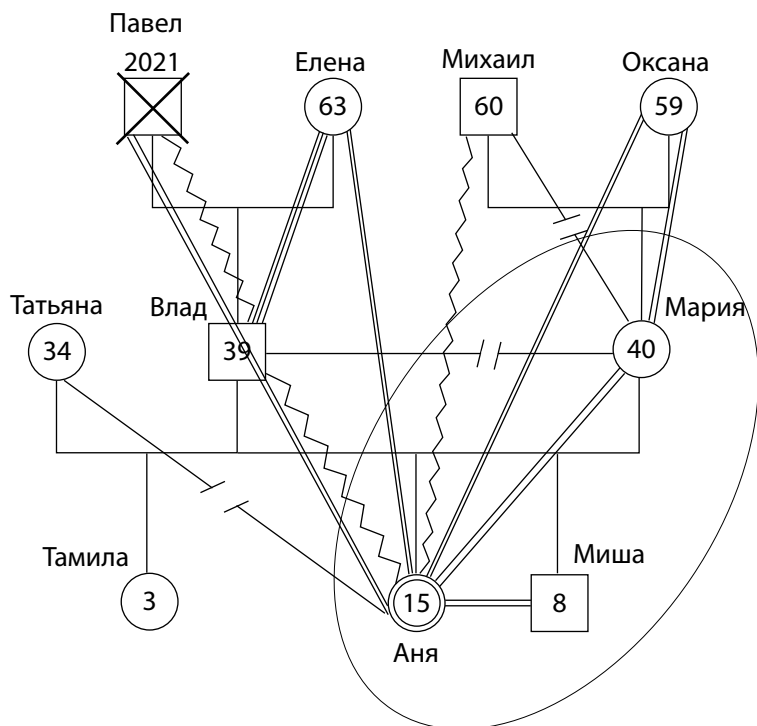
дистанцирование, отстранённость, холодность



эмоциональный разрыв

Очень часто эмоциональные паттерны повторяются. Расспрашивай родителей, в чём есть сходство и отличие в эмоциональных процессах. Что повторяется в семье бабушек/дедушек и в семье родителей? Что взяла твоя семья?

Пример генограммы



Ане 15 лет, её младшему брату Мише 8. Папе (Владу) 39 лет, маме (Марии) 40. Они в разводе. У папы новая семья и маленькая дочка Тамила, которой 3 года.

Дедушка по папиной линии умер в 2021 году, бабушке 63 года. Родителям мамы 60 и 59 лет соответственно.

Между Аней и её родным братом тёплые отношения. С папой отношения конфликтные, с мамой — близкие и т.д.

На этом примере сделай свою генограмму

Что делать, если папа не присутствует в жизни или ты его не знал

Собирай информацию. У тебя должно быть меньше «пустых пятен». Это как рамка, в которой нет фотографии. А тебе нужно обязательно поместить туда фотографию.

Что можно спросить у мамы? *Как вы познакомились? Что тебе в нём понравилось, чем он тебя заинтересовал? Расскажи про первую стадию ваших отношений? Как он выглядел? Какой у него был характер? Что он любил? Чем увлекался? Чем он мог заниматься часами? Как он отреагировал, когда узнал, что появлюсь я? Почему вы расстались? Как тебе было? Чем я похож на папу? Что в моём поведении, внешности, мимике от него?*

Может быть и так, что у мамы очень много боли связано с твоим отцом и она не хочет ничего про него рассказывать. Ты можешь выйти с мамой на диалог: «Мама, расскажи мне про то время, когда ты была счастлива с папой».



Да, возможно, это был очень короткий период, но он точно был, если мама захотела от этого человека ребёнка (исключение — насилие).

Если мама не идёт на контакт, попробуй узнать что-то со стороны папиных родственников. Сейчас много вариантов, как можно получить информацию про родственников. Многие сидят в соцсетях и, я думаю, тебе не составит труда найти информацию про папу.

Знания про папу необходимы тебе для того, чтобы понять себя лучше. Ты — его часть. Не лишай себя этой силы.

ПРАВИЛЬНАЯ ИЕРАРХИЯ

Правильная иерархия — это когда каждый на своём месте. Ребёнок — на месте ребёнка и не берёт на себя ответственность за родителей или братьев/сестёр. Родители на своём взрослом месте и не впадают в детскую роль.



Отношения между твоими родителями — это отношения только между мамой и папой. Отношения между твоей бабушкой и мамой — это их отношения. И очень важно здесь проводить жирную черту между тем, на что ты можешь влиять, а на что — нет. Ты можешь влиять только на *свои* отношения с мамой, папой, бабушкой, дедушкой и т.д.

Правильная иерархия — как машина, в которой каждая запчасть на своём месте. Только тогда она может правильно функционировать. А если вместо шины прице-

пить руль, эта машина может немного проехать, но надолго её не хватит. Всё рассыпется.

Когда ребёнок занимает не своё место, ему приходится решать взрослые задачи. Словно он взрослый в теле ребёнка. Это непосильная ноша. И таким образом ребёнок не может решать задачи своего жизненного цикла.

Например, часто взятие
на себя чужих обязанностей,
а особенно не своей
ответственности за взрослых,
приводит к лишним
килограммам
и перееданию.

Конечно же, в том, что ты берёшь на себя взрослые задачи, есть и замаскированные «плюшки»:

- ты считаешь себя взрослым и важным;
- с твоим мнением считаются;
- тебе кажется, что без тебя не справятся, только ты можешь спасти;
- ощущение власти и всемогущества.

Отказаться от вкуса власти очень сложно даже взрослым, что же говорить про детей и подростков? Но! Какую цену ты готов платить за власть и мнимую взрослость?



В перевёрнутой иерархии дети и подростки многого себя лишают. Ты не можешь полноценно заниматься собой, думать про себя, социализироваться... Хобби, друзья, отношения — всё это проходит мимо... Потому что ты занимаешься обслуживанием других членов семьи. Ты не умеешь то, что должен уметь.

Это только иллюзия власти. Это власть без власти. Это мыльный пузырь, который ты держишь в руках. В итоге ты потеряешь гораздо больше, чем приобретёшь.

Когда будет чересчур? В какой точке ты остановишься и поймёшь, что это слишком?

И ещё дети в перевёрнутой иерархии часто оказываются в непонятном положении. То они над родителями и помогают им решать взрослые дела, то родители встают в свою родительскую позицию и начинают запрещать, ограничивать... И у ребёнка происходит внутреннее непонимание, что вообще происходит.

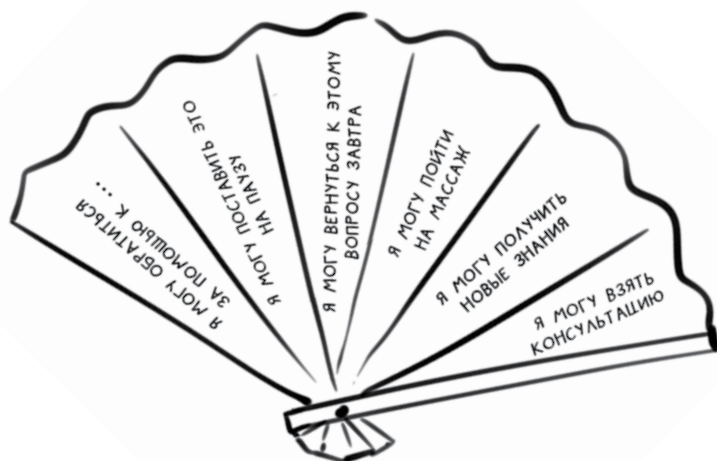
С родителями нельзя:

- 1. Дружить.** Потому, что дружба подразумевает равенство. Быть равными с родителями невозможно. Родитель должен нести ответственность за ребёнка. Границы, которые устанавливает родитель, помогают ребёнку взрослеть. Совсем без границ ребенок может «разбиться». Иногда бывают случаи, когда нужно по-

ступать так и никак иначе. Есть вещи, которые не предоставляют выбора. Например, это касается лечения, безопасности, обучения. Здесь нужно твёрдое «нет», которое не обсуждается.

2. Контейнировать их эмоции. Мама и папа должны сами о себе позаботиться. Взрослый должен самостоятельно регулировать свои внутренние показатели. Ребёнку и подростку очень страшно видеть родителей несправляющимися. Страшно взрослеть, когда твои родители слабые. Взрослая жизнь кажется сложной, запутанной и небезопасной.

Это не означает, что родитель всегда должен быть в хорошем настроении и строить из себя супергероя. Нет. Мы все живые люди. У нас могут быть хорошие дни и очень плохие. Мы можем быть на пике (успеха, популярности), а можем быть на самом дне. Но! Ребёнок не должен справляться с эмоциями родителей. Думать, как их спасти, как вытянуть. Родитель из своей взрослой позиции должен иметь и демонстрировать ребёнку веер способов, как он может справиться со сложностями в своей жизни.



В отличие от родителей, ребёнок, наоборот, всегда может рассчитывать на контакт с родителями. На то, чтобы они могли контейнировать его чувства, эмоции, переживания, горести...

Очень важно! Когда ты запрашиваешь помощь, сразу скажи человеку, что ты хочешь от него получить.

У меня однажды был разговор с моей близкой подругой. Я долго рассказывала ей про свои проблемы, про то, как мне с ними сложно. И казалось, что в тот момент я с этим совершенно не справлялась. Когда я закончила свой монолог, подруга меня спросила:

— Что ты сейчас хочешь от меня получить? Ты хочешь, чтобы я тебя просто выслушала? Или высказала своё мнение? Или ты хочешь от меня совет?

Я задумалась. И точно поняла, что в том случае мне нужно было просто чтобы меня выслушали. Без оценки, критики, советов и решений.

Это был очень важный диалог в моей жизни. Ведь если бы она в тот момент не провела «сверку» и не уточнила у меня, что я хочу от неё получить, я могла бы разочароваться.

Поэтому, когда ты запрашиваешь у кого-то поддержку, для начала сам пойми, что ты хочешь получить в ответ. Так будет проще для родителей или другого твоего собеседника.

3. Вмешиваться в отношения между родителями.

Где случилась поломка в отношениях, там и надо чинить. Не с помощью третьего человека. Если подросток вмешивается в отношения между родителями, он всегда будет виноват. Отношения между родителями — не твоя зона ответственности. Твоя задача —

увидеть родителей взрослыми и справляющимися. Они могут сами без твоей помощи разобраться в отношениях. А если родители «вмешивают» тебя в свои отношения, ты можешь выставить границу. Можно попробовать это сделать с помощью одного из этих посланий: «Это вы выбрали друг друга. Я к этому выбору не имел никакого отношения. Вы мои родители», «Мама, папа! Это ваши отношения. Я ваш ребёнок. Вы мне оба дороги, и я не могу выбирать между вами. Для меня это непосильная задача. Мне больно и страшно. Разберитесь, пожалуйста, сами», «Мама, я понимаю, что тебе очень больно. Но это ваши отношения с папой, и я не хочу, чтобы ты посвящала меня в такие подробности вашей жизни», «Вы мои мама и папа. И я люблю вас обоих. Для меня невыносимо сложно быть между вами».

У меня в терапии была девушка 13 лет. У её родителей был непростой период в жизни, и они были на грани развода. Они постоянно пытались перетягивать дочку на свою сторону. Мама рассказывала, какой папа нехороший, и удивлялась, как он мог поступить таким образом с ней и детьми. Папа рассказывал, что это всё из-за мамы, и просил дочку повлиять на неё.

Как при этом чувствовала себя девочка? Ужасно. Она была как канат в отношениях между мамой и папой, который каждый из родителей перетягивал на свою сторону. Но есть одна грустная вещь: в перетягивании каната никто не думает про сам канат.

Она хотела помочь и одному, и второму, но при этом всегда оставалась крайней и виноватой в отношениях между родителями.

Мы с девушкой работали над тем, чтобы она могла отсоединять себя от родителей. Проблемы между родителями — это их проблемы. Она — отдельно.

Когда девушка впервые рискнула сказать об этом родителям, они, конечно, возмутились, так как не хотели терять поддержку в лице дочери. Но вскоре родители смогли услышать девушку и принять её точку зрения.

- 4. Знать про интимные отношения родителей.** Ты не должен слышать, знать и видеть интим родителей. У тебя это может вызвать разные сложные чувства: отвращение, страх, стыд, презрение. И это может привести к нарушению сексуальных отношений во взрослой жизни.

Это обязанность родителей —
позаботиться о приватности
интимной жизни.

- 5. Видеть родителей обнажёнными — табу.** Родители должны при тебе ходить в одежде. Ни ты, ни родители не должны видеть интимные места друг друга. Об этом больше мы говорили в главе про личные границы.
- 6. Быть помощниками в воспитании братьев и сестёр.** Ты не обязан помогать родителям в воспитании братьев и сестёр. Это родительское решение: заводить или не заводить детей. Они должны с этим справляться без твоей помощи. *Ты не должен становиться функциональным родителем для своих братьев и сестёр.* Это не исключает построение здоровых отношений между тобой и братом/сестрой и каких-то разовых поручений, когда родителям нужна от тебя помощь. В отношениях между братьями и сёстрами важна иерархия, горизонтальные отношения.
- 7. Физические наказания запрещены.** Нельзя и точка.

ЗА ЧТО ТЫ БОРЕШЬСЯ

Нарушая правила и пытаясь что-то доказать родителям, ты можешь, сам этого не осознавая, закрывать таким образом одну из четырёх целей:

- привлечение внимания;
- власть;
- месть;
- избегание неудачи.

Давай разберём каждую из них. И ты подумаешь, что руководит тобой, когда ты нарушаешь правила.

Привлечение внимания

Все мы хотим внимания. Когда мы не получаем его хорошим способом, увы, в ход идут плохие. И, к сожалению, часто плохое поведение привлекает намного больше внимания, чем хорошее. Принёс пятёрку — «Мм, молодец». Принёс двойку — «Это что такое? Почему двойка?» Убрался в комнате — может никто не заметить. Позвонил классный руководитель из-за плохого поведения, пришёл позже домой — ох, вот тут родители включаются.

Иногда дети и подростки привлекают внимание крайними способами. И тогда цена внимания — жизнь.

Одной моей девочке очень не хватало внимания от родителей, и мы определили эту потребность на одной из первых консультаций. Когда я спросила у неё, как бы она могла получить это внимание и любовь, она ответила: «С помощью болезни. Я бы хотела заболеть раком».

Через какое-то время она попала в больницу с аппендицитом. Позже оказалось, что в вырезанном аппендиците была опухоль. Злокачественная.

Ещё у меня в терапии была девочка, которая начала сильно худеть. За 2 месяца она похудела на 12 кг. На одной из консультаций она меня спросила: «На сколько ещё мне нужно похудеть, чтобы папа это увидел?»

Подростковый возраст — это период всемогущества на новом уровне (первый период всемогущества с трёх до семи лет ты уже пережил). Сейчас у тебя состояние «всё могу», «переверну мир». Меня должны либо видеть, либо не видеть совсем. У подростков нет стратегического опыта, чтобы посмотреть вперёд. Такая специфика возраста, что максимализм зашкаливает. Поэтому, если внимание, то его хочется здесь и сейчас. И побольше.

Подумай, как, от кого и какими другими, не привычными для тебя способами, ты можешь получить внимание:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

Месть

Для некоторых подростков главной целью плохого поведения становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как родителям, учителю, так и кому-то из ребят, или вообще всему миру.

У меня в терапии был парень, у которого очень успешная мама. Он всеми силами пытался испортить её репутацию. Продажа вейпов в одной из топовых школ Москвы, воровство, наркотики...

На одной из консультаций подросток сказал:

— Мама в этом году резко вспомнила, что у неё есть сын. Пусть ей тоже будет неприятно. Мне было неприятно все мои 15 лет, когда про меня не помнили.

Посыл подростков, которые мстят родителям, такой: я причиню тебе боль, ущерб, чтобы ты понял, как невыносимо больно мне.

Подростки ещё те снайперы. Они находят самые уязвимые места родителей и бьют в них, попадая чётко в цель. Для родителя важна репутация — отлично, я разрушу её своим бунтарским поведением. Для родителей важны деньги — супер, я влезу в долги или буду воровать. Родители очень боятся потерять ребёнка — буду ходить по лезвию ножа, играясь со своей жизнью.

А на самом деле мстительному ребёнку нужна не месть, а забота родителей. Но об этом так страшно и уязвимо признаться даже самому себе. Не то что озвучить родителям или попросить у них что-то. Но! Ты мстишь и тем

самым причиняешь боль не только родителям, но и себе. Какова цена вопроса? Репутация родителей? Деньги? Или твоя собственная жизнь?

И если ты дойдёшь до крайней точки, тогда что? Что ты потеряешь? Чего ты лишишься? Готов ли ты заплатить такую высокую цену?

Да, ты можешь посвятить свою жизнь мести. Наказав тем самым и себя, и родителей. Это на одной чаше весов. А на второй чаше возможность построить свою собственную жизнь так, как хочешь ты. Шанс сделать себя автором своей жизни. Проявить себя так, как тебе нравится. Что выберешь ты?

Наша задача — чтобы ты начал давать себе ту поддержку, в которой нуждаешься. Так что, у тебя есть выбор: разрушить до основания себя и родителей ИЛИ увидеть своё авторство и построить жизнь, которую хочешь ты. И направить твою мощнейшую энергию на созидание. Твой выбор, что именно ты хочешь сказать этому миру.

Власть

Некоторые подростки плохо ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над родителями. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь», — и разрушают тем самым установленный в семье порядок.

У меня в терапии девушка-подросток, у которой очень строгий папа. Для него принципиально важно, чтобы девочка вела себя прилично. Девушка очень вызывающе одевалась, попала в плохую компанию, начала пить и курить. И тем самым всеми силами демонстрировала папе: «Я не такая, как ты. И ты ничего не сможешь с этим сделать».

Что можно сделать? Научиться говорить про свои чувства и переживания. Рассказывать про себя, свои потребности. В этом тебе может помочь упражнение «Я думаю, я чувствую, я делаю, я хочу».

Упражнение «Я думаю, я чувствую, я делаю, я хочу»

Конкретная ситуация — кадр, можно представить её как фотоснимок. И дальше 4 шага:

- 1. Я думаю.** Твоя мысль про конкретную ситуацию
- 2. Я чувствую.** Какие чувства ты испытываешь в этой ситуации, когда думаешь про неё?
- 3. Я хочу.** Что ты хочешь в этой конкретной ситуации?
- 4. Я делаю.** Что ты делаешь? Ты делаешь то, что хочешь, или нет?

В ловушку мы попадаем тогда, когда про конкретную ситуацию думаем что-то общее, а не конкретное.

Например, подруга не позвала тебя гулять. У тебя мысли, что она тебя не любит, не замечает и ты ей не нужен. Чувства обиды и злости катастрофизируются. Что ты хочешь? Чтобы она позвонила тебе. Что ты делаешь? Обижаешься, злишься и перестаёшь с ней общаться. Совпадают твои желания с твоими действиями? Нет.

Очень важно проводить сверку — насколько твоя мысль верна об этой ситуации, насколько действия в данной ситуации соотносятся с твоими потребностями. Ты делаешь то, что хочешь? Твоя реакция соразмерна ситуации? Что привело к такой сильной реакции?

Избегание неудачи

Бывают подростки, которые так боятся повторить своё поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требования учителей, родителей или свои собственные. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и непробиваемые никакими ухищрениями.

В терапии у меня девушка, у которой сейчас подтверждённый психиатром диагноз «Тревожно-депрессивное расстройство». На одной из консультаций девочка сказала, что она очень рада своему диагнозу, так как сейчас она может не поступать в вуз, не стремиться получать хорошие оценки и т.д.

Подросткам, которые избегают неудач, очень сложно поверить в себя. Потому что они помнят горечь поражения. И уже поверили в свою недостаточность. Им сложно увидеть, что они уже умеют, уже могут, уже достойны, потому что они смотрят на всё из точки недостаточности.

Важно обращать внимание на то, что уже хорошо. Акценты ставить на мелких стабильных вещах, маленьких успехах. Замечать и делать их видимыми. В помощь тебе дневник успеха — каждый день записывать свои даже маленькие победы.

**Плохое поведение
подростка — это всегда крик
о помощи. «Я не справляюсь
сам. Помоги мне!»**

Какой способ из этих четырёх выбираешь ты?

Пойми, это «кривой» способ. Он не даст нормального результата. А если и даст, то совсем на короткий срок.

Что поможет сблизиться с родителями

Родителями быть непросто. На них действительно очень много ответственности и обязанностей. От роли родителя нельзя взять выходной или уйти на летние каникулы. И поверь, даже если родители куда-то уезжают, ты всегда в их сердце и мыслях. И так будет всегда. Твои родители живые, они тоже могут ошибаться. Могут быть в плохом настроении. Могут иногда не сдержаться.

Тебе иногда может казаться, что твои родители — ужасные люди. Особенно когда тебя переполняют обида, боль, злость... Ты можешь думать о том, что они тебя не любят, что ты для них пустое место. Но! Каждый любит и заботится так, как может, как умеет.

Я люблю метафору с мешком. Представь пустой мешок. Сколько бы ты ни старался из него что-то вытрясти, как бы ты его ни мял, ни тряс, если он пустой — ничего не получится. Так и с родителями. Они дают тебе всё, что могут. Больше (по ряду причин) — не в их силах.

Первый шаг, который поможет тебе сблизиться с родителями, — увидеть их любовь и заботу. Начать это замечать и говорить «спасибо» хотя бы про себя. Знаю, что когда много обид, произнести «спасибо» вслух бывает слишком сложно.

Второй шаг. Попроси рассказать родителей какие-то смешные, весёлые, может, даже нелепые истории из их подросткового возраста. Родители тоже не в «белом пальто». Ты увидишь, что (возможно) вы во многом с ними схожи.

Третий шаг. Подумай, как бы ты хотел проводить время с родителями. Какие совместные дела тебе приятно делать вместе? Может, вместе смотреть фильмы с попкорном под одеялом? Вместе готовить еду? Или ходить на

страшные квесты? Или параллельно читать книгу, а потом обсуждать? Или играть в шахматы? Или вместе кататься вечерами на велосипедах? Найди хотя бы одно такое занятие и первым протяни руку. Я верю, что родители подхватят твою инициативу.

Как ты хочешь проводить время вместе?

ГЛАВА 6

ПОДРОСТКОВАЯ ДРУЖБА.

ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ

Окружение вытягивает
или топит.

Отношения с друзьями в подростковом возрасте выходят на первый план. Ты сильно настроен на социальный контакт. И для тебя критически важно определить себя в социуме. Нужно найти баланс между двумя противоречивыми потребностями:

- *потребность в слиянии*: быть частью группы, членом команды или класса, найти пару. Ни в коем случае не стать изгоем, не остаться «выкинутым за борт»;
- *потребность в автономии*: сохранить своё собственное Я, не затеряться в толпе. Понять, что именно я хочу, что мне важно. Уметь противостоять, если твоя лояльность вступает в конфликт с идентичностью.

Не отказывайся от своего,
чтобы быть любимым,
значимым, важным.

Мы будем с тобой нащупывать грань между «быть своим в компании» и «не потерять своё Я с другими». Она тонкая и совсем не очевидная.

Давай для начала определим тип твоей привязанности, он влияет на отношения и общение с другими людьми.

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

Тип привязанности формируется с детства. Это связь между тобой и родителями, которая будет влиять на твою жизнь. Так рождается история привязанности.

Надёжный тип привязанности. С родителями было безопасно. Они принимали тебя в любом состоянии, помогали разобраться с эмоциями и учили, что делать с ними. Родители были предсказуемы и последовательны. Человек с надёжным типом привязанности чувствует, что с ним всё хорошо. Он в безопасности. Он понимает свои



чувства и чувства других людей. У него нет страха отвержения, он не боится критики и осуждения. Он смело идёт на контакт с другими.

Избегающий тип привязанности. Возникает у детей, у которых родители были холодные и дистантные. У которых в семье не было контакта с эмоциями, поддержки и сопереживания. Нужно быть в «тени», выпячиваться и проявляться страшно. Человек с избегающим типом привязанности с детства привыкает: моя боль, переживания и вообще мои чувства не важны. Он держит дистанцию, не вступает в близкие отношения, потому что они небезопасны и могут привести к боли. Он хочет близости, но страх отвержения в разы сильнее.

Тревожный тип привязанности. Близость нестабильная и непрочная. Может случиться что угодно. В ответ на потребность ребёнка родители могут прийти и поругать. У ребёнка формируется такое представление: тревожно с родителями и без них; одиноко с родителями и без них; больно с родителями и без них...

Такой человек ждёт от других подвоха. Он находится в постоянном страхе: что что-то может произойти. Ему нужно постоянное подтверждение от других: «А меня точно любят?», «А я точно нужен?», «Я для тебя хороший?»...

Дезориентированный тип привязанности. Такой тип привязанности формируется у детей, которые вместо эмоциональной поддержки от родителей получали эмоциональное или физическое насилие. У таких детей смешиваются понятия. Для них любовь и близость смешиваются с болью, отвержением и другими тяжёлыми переживаниями. Людям с дезориентированным типом привязанности сложно распознавать свои чувства и, соответственно, чувства других людей. Они хотят отношений и близости, могут настойчиво до-

бываться их, а добившись, тут же прервать связь. Как правило, в опыте таких людей было насилие, и близость их пугает.

Определи свой тип привязанности.

С типом привязанности можно и нужно работать. Из любой точки можно приближаться к надёжному типу привязанности. Для этого нужно укреплять Твёрдое Я, понимать свои эмоции и работать с ними, уметь регулировать себя, понимать, как устроен процесс коммуникации и выбирать экологичный способ коммуникации.

ПРЯМАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Большинство проблем
в отношениях можно решить
одним простым способом —
словами через рот.

Прямо (не догадками!) говорить о себе и своих чувствах, не играть в испорченный телефон. Казалось бы, что может быть проще? Но это не умеет делать большое количество людей. Просто потому, что этой прямой коммуникации не было в семье.

КРИВЫЕ СПОСОБЫ КОММУНИКАЦИИ

Мы рассмотрим только некоторые, потому что их достаточно много.

Манипуляции — управление другим человеком. Как они появляются? Любой ребёнок настроен на выживание и интуитивно ищет способы, которые помогут ему выжить, быть любимым, получить своё.

Например, если я буду угождать родителям, буду удобным и послушным (приносить пятёрки, убирать, показывать себя только с хорошей стороны), меня будут любить? Одобрять моё поведение? Если я буду смотреть на папу большими глазами и говорить: «Папочка, пожалуйста», он будет готов на всё и купит мне то, что я хочу? Если я буду кричать и требовать, родители, чтобы прекратить моё поведение любой ценой, готовы будут сделать то, что я хочу?

Если это срабатывает один раз, два, три, схема закрепляется. И она становится рабочей моделью. Иногда эта рабочая модель настолько подходит, что человек продолжает ей пользоваться и во взрослой жизни.

Он думает: «С помощью чего я могу иметь эту власть? Получать любовь, внимание?» И находит эти «рычаги».

Формы манипуляций: преуменьшение, ложь, отрицание, вызывание чувства вины, манипулирование стыдом, обвинение других, игра в жертву, игнорирование и т.д.

Для того, чтобы манипуляция получилась, нужны два человека: тот, кто манипулирует, и тот, кто ведётся на

манипуляции. Так что, если тобой пытаются манипулировать, лови эти «пули» и возвращай отправителю. Называя вещи своими именами: «Это манипуляция».

Двойные послания — форма манипуляции, когда один человек транслирует другому противоречивые указания (послания). Это порождает внутренний конфликт. При любом ответе второй человек будет неправ (для одной или другой части), и в любом случае проиграет. Двойные послания всегда нас запутывают. Обычная реакция на них — раздражение, злость.

Как реагировать на двойные послания?

УЛОВИЛ \Rightarrow ОСТАНОВИЛСЯ \Rightarrow ОЗВУЧИЛ СЛОВАМИ ЧЕРЕЗ РОТ: «Я ЗАПУТАЛСЯ, ПОМОГИ МНЕ ПОНЯТЬ (РАСПУТАТЬСЯ). НА ЧТО МНЕ РЕАГИРОВАТЬ?» \Rightarrow ДАЛ ЧЕЛОВЕКУ СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

Игнорирование (громкое молчание) — это тоже вид манипуляции. Когда в момент ссоры или недопонимания человек начинает играть в молчанку, просто замолкает. Чего он пытается добиться таким образом? Принудить другого человека играть по его правилам. Чтобы он понял, в чём был неправ, извинился, сделал так, как хочется манипулятору.

Выдерживать игнорирование очень сложно. Один мальчик, который был у меня в терапии, однажды сказал: «Лучше бы меня мама била, чем прекращала со мной разговаривать».

И действительно, проживать игнорирование очень сложно. Ты готов сделать всё, что угодно, только чтобы прекратить это невыносимое молчание. Извиниться, даже если не считаешь, что ты неправ. Сделать так, как хочет другой, даже в ущерб себе.

Откуда мы берём примеры про дружбу

Пример дружбы показывают родители.

Родители сопровождают ребёнка на пути к взрослению и являются для него первым примером. Дети считывают с того, что делают родители, как общаются. Если для родителей дружба — это ценность, ребёнок это впитает. А если в семье постоянно транслируются послания, что дружба — ерунда и абсолютно не важна, ребёнок изначально возьмёт это за правду. Конечно, позже, в подростковом и взрослом возрасте он сможет поставить это под сомнения и выбрать свой путь, но эти послания всё равно останутся в нём.

Я проводила консультации с девочкой, у которой были сложности с дружбой. Она регулярно сталкивалась с тем, что друзья её предавали. Когда я спросила девочку, что её родители транслировали ей про дружбу, она сказала, что от родителей часто слышала фразы, что друзьям доверять нельзя, они ненадёжны, на них нельзя положиться.

Какой пример дружбы ты видел в семье? Какие послания ты получал от них? Есть ли у родителей близкие друзья? Ходили ли к вам в гости или вы в гости?

Также примеры дружбы мы впитываем из мультфильмов, фильмов, книг, социальных сетей. Естественно, большое влияние оказывают социум и наши первые успехи и первые поражения в дружбе.

Какой пример ты впитал?

Зачем вообще нужна дружба

«Я не нуждаюсь в друзьях, — сказала мне однажды моя девочка-подросток, — у меня есть семья, сёстры, парень. Мне хватает общения».

Давай разбираться, для чего же на самом деле нужна дружба. Если, допустим, у тебя большая семья и ты можешь от неё получать любовь, поддержку, внимание, тогда зачем дружба?

Гарвардский университет проводил самое длительное исследование в истории психологии. Оно продолжалось 75 лет. В нём приняли участие 724 человека старше 18 лет из разных социальных слоёв.

У них брали образцы крови, сканировали мозг. И в результате был сделан вывод: «Самый главный посыл, который мы получили из этого 75-летнего исследования, заключается в следующем: хорошие отношения делают нас счастливее и здоровее», — Роберт Вильдингер.

Так что дружба и вообще тёплые, крепкие социальные связи делают нас счастливее, приносят радость и удовольствие. Также дружба — это наш ресурс. Друзья помогают расширить кругозор, информационно обогащают нас.

И главное: дружба нужна для того, чтобы нам было хорошо. Если в дружбе тебе не очень хорошо, нужно остановиться и подумать: почему?

Друзья — ближайшие
свидетели моей жизни.

Зачем тебе нужна дружба? Ты дружишь для того, чтобы что?..

Если семью и родственников мы не выбираем, то дружба — это наш выбор. Друзья — это те люди, которых ты допускаешь в свой дом и свой мир. Это твой сознательный выбор. Здесь важно не соглашаться на компромиссы (не идти против своих принципов).

Не зря говорят: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «В каком рассоле находишься, таким огурцом и будешь».



Любой свежий огурец, попадая в банку с солёными, через время тоже станет солёным.

Может, ты замечал, что когда ты очень часто и долго общаешься с каким-то другом, ты начинаешь перенимать его поведение, фразы и даже интонацию и мимику? Почему так происходит? Так работают зеркальные нейроны — нейроны подражания. Они активируются при наблюдении за поведением других. Это происходит автоматически, против нашей воли. Про друзей часто говорят: «Вы так похожи друг на друга», «Вы не разлей вода с подругой», «С кем поведёшься, от того и наберёшься».

Бывает и другая история, когда мы специально копируем поведение, слова, выражения других людей. Чтобы стать таким, как они. Это может очень сильно раздражать и выводить из себя.

Копия — всегда хуже
оригинала. Так что ищи свои
«фишечки».

Ещё очень важна поддержка окружения.

«Феномен Микеланджело» (1999 г.)

Окружение помогает раскрыть наши сильные стороны, лучшие качества личности, добиться успеха. Когда в нас верят даже больше, чем мы сами в себя, нам хочется становиться ещё лучше.

Тот человек, которого ты
любишь во мне — намного
лучше меня, но ты люби,
и я стану лучше самого себя.

М. ПРИШВИН

«Эффект черники» (2016 г.)

Негативное влияние окружения способствует проявлению наших страхов, неуверенности в себе.

КУДА ТЕБЯ ТЯНЕТ ТВОЁ ОКРУЖЕНИЕ

Выпиши 10 человек, с которыми ты общаешься чаще всего. Это могут быть родители, друзья, знакомые. И возле каждого имени поставь ↑, если этот человек тебя тянет вверх, и ↓, если человек тянет вниз.

1. _____

2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Проанализируй, сколько у тебя ↑ и ↓. Нужно стремиться к тому, чтобы у тебя в жизни было большинство тех, кто тянет вверх.

Что важно в дружбе

Знать себя. В любые отношения, в любую компанию, в любую группу ты берёшь себя. Дружба начинается с дружбы с собой. Отношение к себе определяет отношение к другим и к миру. Если мы не любим, не ценим, не уважаем себя, как мы будем относиться к другим? Поэтому нам важно знать и понимать себя. Интересоваться собой, относиться к себе по-доброму, не обесценивать то, что у нас хорошо получается. Нам важно прийти к контакту с собой, пониманию себя, саморегуляции.

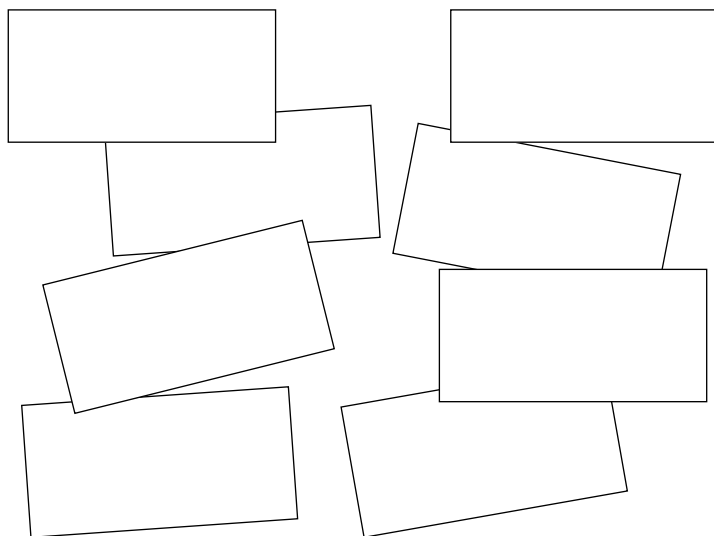
А ты относишься к себе по-доброму?

Ещё нам очень важно знать свои ценности.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕННОСТИ»

Активность	Значимость	Уверенность в себе
Драйв	Индивидуальность	Чувственность
Натуральность	Исполнительность	Близкие люди
Подвижность	Карьера	Взаимопонимание
Потенциал	Креативность	Семья
Сила	Лидерство	Родители
Скорость	Мастерство	Друзья
Соперничество	Мотивация	Отношения
Спорт	Независимость	с парнем/девушкой
Ухоженность	Победа	Одиночество
Красота	Признание	Понимание
Энергичность	Профессионализм	Традиции
Свобода	Трудолюбие	Интеллект
Амбициозность	Успех	Книги
Богатство	Целеустремлённость	Личностный рост
Интеллект	Энтузиазм	Логика
Деньги	Баланс	Навыки
Власть	Благотворительность	Надёжность
Выигрыш	Близость	Нестандартность
Драгоценности	Верность	Обучение
Известность	Доброта	Привычки
Инвестиции	Доверие	Продуманность
Комфорт	Дружба	Проницательность
Конкуренция	Интуиция	Самообразование
Покупки	Искренность	Сосредоточенность
Прибыльность	Искусство	Способности
Роскошь	Красота	Точность
Стабильность	Надежда	Ум
Статус	Откровенность	Уникальность
Воображение	Преданность	Характер
Востребованность	Поддержка	Цель
Вызов	Радость	Чёткость
Глобальность	Свобода	Эффективность
Знаменитость	Спонтанность	Вера
Знания	Страсть	Гармония

Глубина	Восторг	Организованность
Лёгкость	Жизнерадостность	Осторожность
Любопытство	Игры	Ответственность
Мудрость	Наслаждение	Решительность
Опыт	Развлечение	Самостоятельность
Открытие	Сюрприз	Сила духа
Познание	Удивление	Смелость
Простота	Хобби	Спокойствие
Развитие	Эмоции	Талант
Смирение	Юмор	Уверенность
Сотрудничество	Безопасность	Умеренность
Счастье	Вежливость	Путешествия
Творчество	Бесстрашие	Вкусная еда
Тишина	Гениальность	ЗОЖ (здоровый образ жизни)
Умиротворение	Дисциплина	Бренды
Чистоплотность	Достоинство	Крутая одежда
Вдохновение	Контроль	
Веселье	Оптимизм	



Дополни этот список своими ценностями.

Выбери 16 ценностей, которые для тебя важны в данный период времени. Выпиши их.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Теперь по очереди мы будем вычёркивать некоторые ценности. Понимаю, что, скорее всего, у тебя будет внутреннее сопротивление. Предвкушаю твоё возмущение:

«Нет, я ничего не смогу из этого убрать. Для меня всё важно». Но! Нам с тобой нужно дойти до самой глубины. И как раз убирая то, что не совсем важно, мы сможем оставить самое-самое.

Поехали. Вычёркиваем из этих ценностей пять. Эти пять ценностей — твоя внешняя оболочка. Какой ты для своего дальнего круга, для случайных людей.

Теперь вычёркиваем ещё три ценности. Это то, какой ты для знакомых, одноклассников, учителей, соседей, ребят на секциях и дополнительных занятиях.

Убираем ещё три ценности. Это какой ты для друзей.

Убираем ещё две ценности. Это какой ты для семьи, для ближнего круга.

И у тебя остаются всего три ценности, которые показывают, какой ты для себя самого. Что для тебя на самом деле важно, ценно, значимо. Это те ценности, от которых ты не откажешься ни при каких обстоятельствах.

Твои 3 главные ценности:

1. _____
2. _____
3. _____

В разные этапы времени
ценности могут меняться.
И это нормально.

И только когда ты знаешь и понимаешь себя, можно начинать сознательно относиться к выбору друзей.

Выбор друга. В дружбе важны фильтры, критерии по отбору. Важно чётко понимать, что для тебя подходит, а что нет. Что для тебя важно в отношениях, а что недопустимо. Тебе нужны фильтры, через которые ты пропускаешь людей: принципы, установки, ценности. Опирайся на свои ценности при выборе друзей.

Например, лично для меня важна искренность и открытость в отношениях. Важно, чтобы друг умел слушать. Чтобы у него были свои интересы и увлечения, любовь и жажда к жизни. Понимаю, что без этого, скорее всего, мне будет очень скучно.

Неприемлемо: осуждение, позиция жертвы (это не исключает того, что у каждого из нас в жизни бывают периоды, когда нам хочется поныть).

Что для тебя важно в дружбе? А что недопустимо?

Как создать среду

Где можно найти друзей? Школа, секции, кружки, лагерь. Важно, чтобы у тебя с ребятами были общие интересы и регулярное общение. Также хороши для заведения друзей комьюнити по интересам: любимая компьютерная игра, музыкальная группа, хобби... Я думаю, что такие группы есть в твоём городе. Если нет, их можно создать.

Где ты можешь познакомиться с новыми людьми?

Знакомые / приятели / друзья

Не называй первого встречного другом. Если ты только познакомился с человеком, он для тебя знакомый. Если у вас выстраиваются тёплые доверительные отношения, вы становитесь приятелями. И только после этого друзьями.

Американский генетик, профессор Джеффри Холлс, с командой единомышленников провёл интересное исследование. Оно показало, сколько времени нужно провести людям вместе, чтобы стать близкими друзьями. Для приятельских отношений людям нужно от 40 до 60 часов близкого общения. Через 100 часов люди готовы назвать знакомого другом. Лучшими друзьями люди становятся примерно через 200 часов близкого общения.

Ты выбираешь. Тебя выбирают

И это нормально. Когда мы маленькие, всё очень просто: подходишь на детской площадке к ребёнку, который тебя заинтересовал (или его жёлтая лопатка), и спрашиваешь: «Давай дружить?» В ответ обычно: «Давай». И на этом всё. В подростковом возрасте куда сложнее.

В подростковом и взрослом возрасте поиск друзей можно сравнить с поиском золотого слитка. Вряд ли он будет просто так лежать на земле. Поиск друзей — это тоже работа.

Ты понимаешь, что тебе нужно (зная себя, свои ценности, свои интересы), понимаешь, кто тебе нужен (по своим фильтрам), понимаешь, как можно найти (где искать друзей) и с помощью чего. Твой «металлоискатель» — это коммуникативные навыки, понимание, как себя нужно вести, как можно заинтересовать собеседника. Если ты находишь человека, который тебе интересен, вы присматриваетесь друг к другу. Сообщения, звонки, приглашение вместе погулять. И в это время вы понимаете, эта заинтересованность взаимна или нет.

«Ты мне интересен. Я хочу с тобой общаться», — это очень честная позиция. Не бойся протягивать руку дружку, но помни, что тебе могут отказать. И это абсолютно нормально.

Навыки в общении, которые помогают в дружбе

Если навык у тебя развит, поставь ✓, если его нужно развить, ставь ✕.

- ☐ Умение слушать не перебивая
- ☐ Умение слышать
- ☐ Эмпатия (понимание своих и чужих эмоций)
- ☐ Пунктуальность (приходить вовремя)
- ☐ Хорошие манеры и соблюдение этикета
- ☐ Опрятность
- ☐ Личная гигиена (кожа, волосы, зубы, ногти)
- ☐ Умение поддерживать
- ☐ Умение разделить радость

- ☐ Умение выдерживать визуальный контакт
- ☐ Умение держать адекватную дистанцию (комфортная дистанция — на расстоянии вытянутой руки)

Ко мне на приём попала девушка, у неё были трудности в общении с другими людьми. Она не могла найти друзей и построить здоровые отношения. Но однажды я увидела её коммуникацию с другими подростками. Когда она общалась с кем-то, она подходила настолько близко, что люди физически старались от неё отстраниться.

Не расстраивайся, если многие из этих навыков у тебя на данный момент не развиты. Дружба — это социальный навык, который нужно развивать. Мы не рождаемся с умением дружить. Это как мышца, которую нужно качать.

Дружба — это обоюдный процесс, а не игра в одни ворота. Это не означает, что нужно считать, кто кому сколько раз позвонил / пригласил на встречу / сделал что-то приятное. Но очень важно, чтобы желание и заинтересованность были у двоих людей. Да, у каждого из нас бывают разные периоды. Иногда кто-то очень занят или не в лучшем состоянии, и у него меньше сил и возможности вкладываться в дружбу. Но! Любые глубокие отношения — это взаимная работа. Дружбу тоже нужно подкармливать, возвращать, развивать... Дружба — это взаимообмен временем, энергией, подарками... Вложение в долгу. Сама собой дружба расти и развиваться не будет. Для дружбы нужна регулярность. Кстати, совместные традиции отлично объединяют.

Дружба — общение на равных. Помнишь про правильную иерархию? В дружбе она тоже чрезвычайно важна. Дружба на равных. Ты не мама своей подруге, которую постоянно учишь, как надо жить и что нужно делать. Ты не ребёнок для своих друзей, которого нужно постоянно вытягивать из неприятностей, спасать и оберегать. Вы на равных.

Проанализируй, на равных ли ты со своими друзьями.

Будь инициативным

Помнишь эти выражения из детства: «Сиди и не высывайся», «Инициатива наказуема», «Тебе больше всех надо»? Если ты их не слышал, тебе очень повезло. Может, где-то это работает (хотя мне сложно представить ситуации, где), но точно не в общении и не в дружбе. Если ты будешь сидеть тише воды, ниже травы, на тебя, возможно, и обратят внимание, но гарантий не много.

Будь активным. Не бойся проявляться. Будь открытым новому общению, знакомься с новыми людьми.

Вам обязательно должно быть о чём дружить. Какие у вас общие интересы с друзьями, что вас связывает? На чём держится ваша дружба?

Что для тебя дорого в каждом из друзей? Чему ты можешь у них научиться?

Твои друзья должны быть в чём-то лучше тебя. У них надо учиться, обогащаться.

Чему ты можешь научиться у каждого из друзей? *Например, один из твоих друзей может классно разбираться в музыке, а подруга — в стиле.*

Слияние — опасный процесс. Бывает и так, что тебе настолько дорог твой друг, что ты вообще не представляешь без него себя. Ты ревнуешь, когда он или она общается с кем-то другим. Тебе как будто физически хочется поглотить этого человека. Это уже не здоровые отношения. Нам очень важно различать, где Я, а где не Я. Каждый человек имеет право на своё личное пространство, время и общение с другими людьми.

Если ты ловишь себя на том, что не представляешь свою жизнь без какого-то человека, это тревожный звоночек. Нужно вспомнить про себя, про свои увлечения.

Не надо дружить просто чтобы не остаться одному. «На безрыбье и рак рыба» лучше заменить на «лучше одному, чем вместе с кем попало». Помни, что окружение очень на нас влияет (хотим мы этого или нет).

И лучше побыть чуть дольше в приятельских отношениях, чем тратить время на тех, кто не совпадает с тобой по ценностям и взглядам.

КЕМ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ БЫТЬ: ЖЕРТВОЙ ИЛИ АВТОРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ?

Некоторые подростки, увы, для привлечения внимания выбирают позицию жертвы. Жаловаться, сетовать на жизнь, рассказывать о том, как им не повезло в том или другом. Возникает иллюзия, что быть в слабой и больной позиции — привлекательно. Кажется, что все софиты и прожекторы будут направлены на тебя. И да! В этом есть доля правды. Действительно, события из ряда вон выходящие привлекают больше внимания. У тебя депрессия и ты наблюдаешься у психиатра? У тебя какие-то особые сложные отношения с родителями? У тебя какой-то диагноз? Ты почти не ешь и худеешь на глазах? Перечислять можно бесконечно.

Ты действительно будешь получать позитивный бонус — внимание, заботу, любовь. Увы, здесь есть большое НО. Люди впечатляются, но только на время. Люди не могут жалеть тебя постоянно. Да, ты можешь воспринимать свою болезнь как джокер, но ты можешь им воспользоваться только один раз.

Потом люди от этого устают, им больше не хочется. Постоянно спасать, жалеть, выслушивать — очень сложно. Мало кто может с этим справиться. И тем более не подростки. Ты уже знаешь, что одна из главных задач подросткового возраста — разобраться в себе. А не жить жизнью человека, который постоянно требует поддержки и помощи.

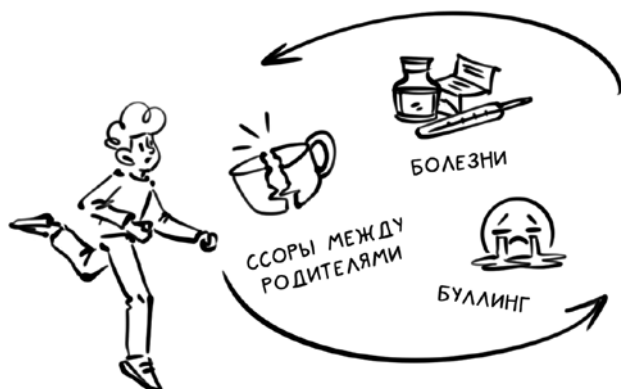
У жертвы жизнь строится вокруг болезни/травмы. Болезнь большая, а Я маленький. Жизнь парализуется. Как будто есть только это плохое и все это подкармливают.

Что мы поливаем, то и растёт. И если мы поливаем проблемы и болезни, естественно, они будут расти как пышный сад. С каждым днём, месяцем, годом.

Но есть и другой вариант: строить жизнь не вокруг болезни (проблемы), а с учётом её. Когда мы выбираем этот вариант, тогда есть понимание: да, у меня есть проблема, мы ни в коем случае не закрываем на неё глаза. **Проблема — это не вся моя жизнь. У меня есть так много всего другого, действительно важного и ценного.** И мне не надо «выпячивать» наружу то, что я такой бедный и несчастный.

Как перестать быть жертвой? **Начать говорить про свои чувства и просить. Ты не слабый, если открыто просишь. Только сильные умеют просить, договариваться.**

Проанализируй, часто ли ты находишься в позиции жертвы.



Жизнь строится вокруг проблемы



Жизнь строится с учётом проблемы

ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ НЕ ПОКУПАЮТСЯ И НЕ ПРОДАЮТСЯ

Для любых отношений нужен «клей», и мы сами его выбираем. Что будет «склеивать» наши отношения? Что нас объединяет? Для кого-то это общее хобби, для кого-то — совместные прогулки. А некоторые подростки думают, что их «клей» — это деньги и подарки. Если ты

покупаешь дорогие подарки или вообще много денег тратишь на друзей, то давай поразмышляем...

Для чего ты это делаешь? Что тебе это даёт? Безопасность? Страховку? Гарантию, что ты хороший? Что тебя выделят, заметят, оценят? Или, может, таким образом ты стараешься контролировать других?

А что будет, если ты перестанешь тратить деньги на друга? Ты будешь для него так же важен? Или твои деньги — это и есть смысл ваших отношений?

При беседе на одном из приёмов моя клиентка призналась, что очень радовалась, когда наконец-то попала в классную компанию. Когда я начала задавать уточняющие вопросы касемо компании, оказалось, что она каждый день покупает на всю компанию напитки и какие-то вкусняшки. Когда она, ради эксперимента, один раз сказала, что забыла деньги и не сможет оплатить покупки, ребята были очень недовольны и даже грубы с ней. Позже девочка сама вышла из этой компании, потому что поняла, на чём держится «дружба» этих ребят. И осознала, что ей это совершенно не подходит.

Получается, покупая что-то для компании, она как будто покупала входной билет в зрительный зал. Очень сомнительно ожидать в зрительном зале глубоких и взаимных отношений.

Настоящую дружбу нельзя купить. Истинная дружба — это про общие ценности, убеждения, взаимный интерес. «Но мне приятно дарить подарки друзьям, радовать. Это что, не нормально?», — можешь возразить ты. Делать приятно другим, приносить радость — это абсолютно нормальное желание. Я знаю много людей, которые любят дарить подарки намного больше, чем получать их. Но важно, чтобы это был один из способов поддержания ваших отношений, но точно не основной.

Что «склеивает» твои отношения с друзьями? И какого качества этот «клей»?

И ещё. Подумай о человеке, которому ты постоянно даришь подарки или на которого тратишь большие деньги. Как он себя чувствует? Не чувствует ли он себя должным? Потому что ты (абсолютно того не желая) можешь поставить человека в неловкое положение, если он не может отблагодарить тебя.

Когда мы вырастаем из отношений, костюмчик становится маленьким. И это нормально. Вы могли сойтись в один промежуток времени, а сейчас вы изменились и дружить уже не о чем. Так бывает. И это не говорит о том, что с тобой или с твоим другом что-то не так. И точно так же, как нужно уметь завязывать общение и развивать его, нужно уметь завершать отношения. И, к сожалению, мало кто из подростков реально умеет это делать. Ставить точку или точку с запятой и идти дальше.

Мне грустно это признавать, но многие после завершения отношений (и не важно, с другом или с парнем/девушкой)

начинают поливать друг друга грязью. Пожалуйста, не делай так. Я уверена, что в ваших отношениях было много хорошего. Не нужно это брать и перечёркивать.

Это не про дружбу, когда:

1. Тебя принуждают делать то, что тебе не нравится.
2. Тебе ставят условия и ультиматумы.
3. За счёт тебя повышают самооценку. Как-то принижают, высмеивают при других.
4. Общаются с тобой только тогда, когда это выгодно.
5. За глаза тебя осуждают, обсуждают.
6. В сложные моменты жизни к тебе не приходят на помощь, не поддерживают (мы не говорим про постоянные жалобы).
7. Тебе завидуют.
8. Не радуются твоим успехам.

ГЛАВА 7

ПОДРОСТКОВАЯ ЛЮБОВЬ

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ОТНОШЕНИЯ

Подростковый период окрашен романтизацией. И хотеть романтических отношений в этот период вполне естественно. Но иногда бывает так, что подростки делают это, чтобы сбежать от одиночества. Иногда — в надежде получить любовь, которую недополучили в семье. Иногда — чтобы «починить свою самооценку». «Если я буду встречаться с самым крутым парнем в классе, тогда я автоматически тоже буду крутой». Иногда — из-за социального давления. «У друзей уже были отношения, а у меня нет». «Все уже ходили на свидания, целовались, а я нет». Тебе нечего рассказать. Как будто ты проигравший, хуже других. Тебя не выбирают, ты не интересен. И хочется вступить в отношения, чтобы не быть отстающим.

У меня в терапии девушка 15-ти лет. У неё была навязчивая идея — начать встречаться с парнем, так как она чувствовала себя «не такой» в компании подруг. Через неделю отношений она поделилась: «Я ничего не чувствую по отношению к нему. Внутри пустота. Как будто я сама себя обманула». Они расстались по инициативе девушки через два дня.

Когда мы начинаем отношения для других (чтобы они увидели; чтобы быть не хуже), мы зачастую не получаем от таких отношений радости и удовлетворения. Эта внешняя мишура не трогает никакие струны внутри. И очень ча-

сто после таких отношений «для галочки» внутри пустота и разочарование.

В основе таких выборов лежит дефицит. У меня этого нет. Пожалуйста, дайте мне это. Нам важно вступать в отношения **не из дефицита, а из изобилия**. Со мной всё хорошо. Я самодостаточный = во мне всего достаточно. Я знаю и понимаю себя. Я люблю и ценю себя.

Мне самому интересно с собой, мне интересен мир, интересна эта жизнь. Этими впечатлениями, ощущениями хочется обмениваться. И этот обмен усиливает и обогащает обоих.

В отношениях должно быть лучше, чем без них. Любовь — это не $0,5 + 0,5 = 1$, это $1 + 1 = 11$. Вместе вы сильнее, но и по отдельности уверенно стоите на ногах.

Выбираешь ты, выбирают тебя. Это нормально, когда тебе кто-то нравится, а ты ему/ей нет. И абсолютно нормально, когда происходит наоборот. Так бывает. Иногда не до конца понятно, как люди выбирают. И это часто вообще не про тебя.

В мире ещё столько людей, с которыми у тебя никогда ничего не получится. А ты закикливаешься на ком-то одном.

ЧТО ВАЖНО В ОТНОШЕНИЯХ?

- Фильтры.
- Умение договариваться на берегу.
- Каждый человек в паре имеет право на «нет».
- Отношения — ответственность двоих.

Фильтры в отношениях

Подростковый возраст — период идеализации. Твой избранник кажется тебе идеальным, лучше всех в мире. А если чего-то не хватает, тогда образ дорисовывается твоим же воображением. В период влюблённости мы в розовых очках. И, к сожалению, именно идеализация часто приводит к разочарованиям, ког-

да наши розовые очки разбиваются на мелкие осколки. В период влюблённости много химии. И, конечно, когда дело касается чувств, рациональное мышление выключается. Напрочь. Как смотреть не через розовые очки на партнёра? Это вообще реально в подростковом возрасте? Это сложно, но возможно.



Помнишь, мы с тобой говорили про фильтры в дружбе? В отношениях они ещё более важ-

ны. Ты должен чётко понимать, что тебе подходит, а что вообще не допустимо. Фильтры — это наши принципы, установки и ценности, то есть то, что для нас важно.

Девушке 16 лет, и у неё только-только начались отношения с парнем.

— *Что для тебя недопустимо в отношениях? — спросила я на консультации.*

— *Объективизация девушек и причинение физической боли, — ответила моя клиентка.*

— *Правда ли, что только это?*

— *Да.*

— *А нормально, если тебя будут унижать и оскорблять?*

— *Нет.*

— *Нормально, если тебе запретят общаться с твоими друзьями, подругами?*

— *Конечно нет.*

— *А нормально, если тебя будут принуждать к сексу, когда ты не хочешь?*

— *Нет.*

Буквально за полчаса консультации мы нашли более 30 фильтров.

Знать и уметь использовать свои фильтры — важнейший шаг для вступления в отношения.

Мои фильтры в отношениях

Это недопустимо для меня	Мне это подходит

Подростковый возраст — возраст накопления опыта, экспериментов, проб, ошибок и выводов. Отношения нужны для того, чтобы лучше понимать себя и что тебе подходит.

Договариваться на берегу

То, что однозначно не нужно делать — это терпеть какой-то дискомфорт, идти против себя, рассчитывать, что это пройдёт (спойлер — вероятность ничтожно мала). Ждать, что догадается, или стараться угадать потребности и ожидания другого.

Поэтому это не нагло, а наоборот очень честно, сразу в начале отношений сказать о том, что для тебя ок, а что нет. Не молчи.

И если для партнёра неприемлемы твои принципы, а для тебя — его, об этом надо знать на берегу. И тогда меньше вероятность разочарований.

Если ты чувствуешь, что что-то идёт не так и не туда — это повод прислушаться к себе, задать вопросы: «Что вообще происходит?», «Почему мне плохо?», «Не предаю ли я себя?»

Слово «нет»

Важнейшее слово в отношениях — слово «нет». Говорить «нет» и слышать «нет» — это две стороны одной медали. Нужно уметь его говорить и уважать, когда так говорит другой. Если твоё «нет» не слышат, обесценивают — это повод задуматься, подходит ли это тебе.

Отношения — ответственность двоих

Отношения — это всегда ответственность двоих, а не игра в одни ворота. Если все инициативы исходят только от тебя, это повод остановиться и свериться: что сейчас с вашими отношениями.

Замечать, заботиться и поддерживать другого мы можем только тогда, когда умеем это делать по отношению к себе. Ты умеешь?

Вопросы для саморефлексии:

Как ты себя чувствуешь рядом с ней/ним?

Что тебе нравится в нём/ней?

Как вы проводите время? А как бы хотелось?

Как вы чините отношения?

Когда отношения заканчиваются

У подростков обычно очень высокие ставки на первые отношения. Если ты попробовал и у тебя не получилось, потом возникает сильный страх пробовать ещё. Потому что ты помнишь свою неудачу, свой проигрыш.

Это нормально — первый раз ошибиться. У тебя ещё нет опыта. Когда ты учился ходить, ты что, сразу начал бегать без падений? Когда ты учился читать, разве ты сразу читал бегло? Конечно нет. Почему же ты от себя требуешь в первых отношениях всё знать и уметь? Это просто невозможно.

Самый плохой вывод, который можно сделать после завершения отношений — это поставить себя под сомнения. «Я какой-то не такой», «Со мной что-то не так», «Я бракованный».

А может, не стоит подвергать сомнению себя, а поставить под сомнение:

1. *Фильтры, по которым ты выбирал человека.* По каким критериям ты сделал этот выбор? Иногда совпадает только один критерий, например, внешность. А другие — абсолютно мимо.
2. *Формы коммуникации.* Увы, очень часто у подростков встречаются нездоровые способы общения. Например, с помощью грубости, обзываний и т.д. Они дают послание «ты мне не особо и нужен», хотя в душе совершенно другие чувства. А потом расстраиваются, что общение «не клеится».

Если тебя бросили, конечно, у тебя будет много боли и разочарования. А когда нам больно, мы часто хотим причинить боль в ответ. Бить наотмашь и делать как можно больнее. Попадать в самые уязвимые места человека. И в дело могут пойти совсем не гуманные способы: травля, настраивание других против него, распускание сплетен, сливание переписок и фотографий.

Пожалуйста, не делай так! Да, таким образом ты можешь добиться своей цели — раздавить его/ее. Но!

Унижая своего бывшего партнёра, ты унижаешь и себя. Ведь ты в какой-то период времени выбрал этого человека, был с ним вместе. И тебе было с ним хорошо.

Учись в любой ситуации, даже когда очень больно, оставаться человеком. С большой буквы.

Если тебе больно, дай себе время погоревать. Чтобы отболело. Эти инструменты могут казаться рабочими, но на самом деле всё с точностью наоборот:

- Быстро «перепрыгивать» в другие отношения. Это нечестно по отношению к другому человеку. Потому что, грубо говоря, ты об него лечишь свои раны. И нечестно по отношению к себе самому, потому что ты заглушаешь боль тройной порцией обезбола. Но когда ты согласишься посмотреть в глаза, ты поймёшь, что рана никуда не делась.
- Отрицать свою боль и наличие проблемы. Делать вид, что ничего не случилось. «Мне всё равно», «Для меня это не важно», «Это мелочи», «Я её никогда и не любил», «Ещё будет тысяча других». Знаешь, на что это похоже? Когда у нас сильно кровоточит рана, а мы её заклеиваем пластырем и говорим: «Всё ок, не болит». Но рана под пластырем не затянется. Она только начнёт гноиться, и проблема усугубится.
- Уходить в зависимости. Играть, пить, курить... От одной боли можно прийти к другой... большой проблеме или зависимости.

Что делать

Признать свои чувства. Ты ведь помнишь, что всё, что ты чувствуешь — это всегда правда. Назвать вещи своими именами: «Мы расстались», «Я ошибся», «Меня не выбрали», «Меня бросили». Снять пластырь и обработать рану. Плакать, если хочется. Кричать, если сложно держать в себе. Говорить о своей боли с тем, кто может её выдержать. Быть в горизонтальном положении, пока не появятся силы снова встать и действовать. А потом вставать и маленьким шажочками возвращаться к жизни. Сердце не разбивается, как ваза. Оно имеет свойство залечиваться. Дай ему время.

Любить могут только смелые.
Отношения — это всегда риск.

Если после расставания прошло больше года, а ты не можешь восстановиться и прийти в себя — это осложнённое горевание. Обратись в этом случае к психологу, он поможет быстрее и безопаснее пройти этот путь.

Что нужно делать, чтобы не наступать на одни и те же грабли? Учиться делать выводы. Проверять ещё раз свои фильтры и... пробовать, рисковать снова.

Упражнение «Как завершить отношения»

Нужно мысленно или на бумаге поговорить с собой про эти отношения:

1. *Сказать недосказанное.* Я уверена, что есть то, что хочется ещё сказать, поделиться.

2. *Спросить недоспрошенное.* Спросить то, что интересует, тревожит, о чём не мог спросить.
3. *Поблагодарить.* За всё хорошее, что было между вами. Вам точно есть что вспоминать.
4. *Попросить прощения.*

Важно уметь отпустить. Хотя это и бывает сделать очень больно и сложно.

ЭТО НЕ ПРО ЛЮБОВЬ

Созависимость — это когда вы с партнёром как будто привязаны друг к другу. И отдельно плохо, и вместе невозможно.

Как она может проявляться?

1. Ты веришь в то, что если ты изменишься, твой партнёр тоже изменится. «Мне нужно просто делать больше для отношений», «Мне нужно больше стараться», «Я делаю недостаточно для нас».
2. Постоянные проверки и чрезмерная бдительность. Например, это может звучать такими посланиями: «Кто тебе написал?», «С кем ты разговаривал?», «Куда ты пошёл?», «Чем от тебя пахнет?»
3. Постоянные попытки предотвратить конфликт, обойти «острые углы», идти на уступки, часто жертвовать своими интересами и чувствами ради партнёра и отношений.
4. Постоянный поиск оправданий партнёра. «У него сейчас сильный стресс из-за учёбы», «У него сложные отношения с родителями».

- 5.** Готовность в любой момент подставить плечо партнёру. Заботиться о его здоровье, учёбе, отношениях вместо него самого.

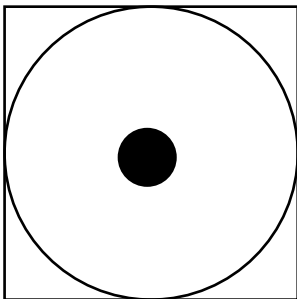
Если хоть один из этих признаков про тебя, это повод поднимать красный флаг и говорить себе: «Что-то идёт не туда».

Первый и важнейший шаг для выхода из созависимых отношений — укреплять себя, своё Твёрдое Я. Научись проводить черту между собой и другим человеком, отсоединять себя от него, чувствовать свою отдельность. Из созависимости очень сложно выбраться. Часто без помощи специалиста — невозможно.

Собственничество

«Мой и только мой. Никому не отдам». Ревность и собственничество включаются тогда, когда мы не уверены в себе, не нашли себя и свои интересы. У нас нет внутренней опоры. И тогда нам нужен другой, его жизнь, его интересы, чтобы заполнить эту пустоту. Но и в другом человеке мы не можем быть уверенными, потому что этот навык не сформирован. И доверия нет ни к кому.

Не норма, когда люди замыкаются друг на друге, поглощают, сливаются друг с другом. «Если ты с кем-то дружим, ты меня предал».

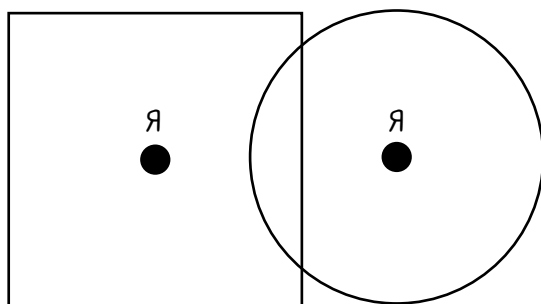


Еще один случай из моей терапевтической практики. У девушки только начались отношения с парнем. Она очень обижалась, когда он хотел проводить время с друзьями или со своими братьями. «Почему ему не хватает только меня? Мне же кроме него никто не нужен».

Девушка плакала и требовала, чтобы они всё время проводили вместе. Но как только мы начинаем цепляться в кого-то зубами, срабатывает сила отталкивания. Именно так и случилось в этой паре. Они начали ссориться, парень начал отдаляться. И только после того, как в терапии девушка вспомнила про себя, нашла интересы, которые её зажигают, возобновила общения с подругами, их отношения стали налаживаться.

Выборов занятий, кроме отношений, должно быть много.

Здоровый вариант — два человека с Твёрдым Я. Со своими ценностями, своими интересами, своей жизнью. У них есть общее, но и отдельного достаточно. Отношения в таком случае обогащают обоих.



ГЛАВА 8

УЧЁБА

Школа — часть твоей жизни. Но это не вся твоя жизнь. Когда все яйца в одной корзине, очень страшно за эту корзину. То же самое и здесь. Если ставить высокие ставки на школу и кроме школы у тебя нет интересов, друзей, хобби, тогда будет очень сложно. Любой промах в школе (плохие оценки, конфликты с учителями и одноклассниками) будут казаться катастрофой. Не меньше.

Что у тебя есть помимо школы?

Чем ты любишь заниматься?

Какое у тебя есть хобби?

Как часто ты встречаешься с друзьями?

Гуляешь на улице?



Школа и отношения в школе могут быть разные. Могут быть друзья, но могут быть и ребята, с которыми ты совершенно не сможешь найти общий язык. Могут быть любимые учителя, которые останутся тёплым воспоминанием на всю жизнь, и те, которые будут сниться только в кошмарах. Могут быть пятёрки, но и без двоек вряд ли обойдётся. Что-то будет интересно, а что-то — ужасно скучно. Будут взлёты и падения. И это нормально. Жизнь многогранна, и школа подсвечивает эту многогранность.

Зачем нужна школа? Я думаю, ты часто задаёшься этим вопросом. На самом деле в школе тебе нужно решить 2 задачи:

- *Научиться учиться.* Тебе нужно научиться получать, анализировать, применять информацию. Уметь оперировать полученными знаниями, слушать, задавать вопросы.
- *Социализироваться.* Научиться коммуникации с разными людьми: одноклассниками, детьми младше и старше тебя, учителями и т.д. Ты учишься предъявлять себя миру, социуму.

Как тебе кажется, насколько хорошо ты справляешься с этими двумя задачами?

Кроме того, что нужно научиться учиться и общаться с другими людьми, очень важно научиться отдыхать. Рассчитывать свои силы. Находить те варианты и методы, которые дают тебе радость, удовольствие, расслабление

и наполняют ресурсом, чтобы сам процесс обучения не вызывал отторжения.

Когда каждый день — марафон, который нужно пробежать, надолго тебя с таким темпом не хватит. Поэтому остановки нужны обязательно. Есть ли у тебя время побыть в своей комнате (своём месте) для занятий тем, что доставляет тебе удовольствие? Это может быть буквально 30–40 минут, но это время только для тебя. Важно научиться бережно относиться к себе и своему состоянию. Устал — нужно отдохнуть. Индикатор твоего состояния у тебя.

Техника «Дырявое ведро»

Иногда бывает так, что у тебя много сил и кажется, что ты в состоянии свернуть горы. А иногда сил совсем нет, хотя вроде целый день ничего особо не делал: играл в игры, сидел в соцсетях.

Я хочу рассказать тебе про ресурс на примере простой техники «Дырявое ведро». Давай представим, что каждый из нас — это дырявое ведро.



Мы каждый день в него вливаем: сон, еду, эмоции, общение с другом, ванну с пеной, чтение книги, прослушивание любимой музыки, хобби и т.д. И каждый день выливаем — поругались с кем-то, пообщались с неприятным человеком, сорвались на кого-то, без перерыва учились и т.д. Мы доливаем и тратим каждый день. Вопрос только в объёме. Если наполнение меньше половины, это говорит о том, что баланс не соблюлён.

Что тебя растрчивает?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Что тебя гарантированно наполняет?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Некоторые занятия, которые, по твоему мнению, тебя наполняют, могут на самом деле иметь обратный эффект.

Консультация с моей девочкой-подростком. Она рассказала, что очень устала после выходных. На мой вопрос, что она делала, девушка ответила, что два дня лежала и играла в Геншин.

То, что она думала, её наполнит и даст силы, на самом деле её опустошило.

Следить за количеством «воды» в твоём «ведре» — это твоя ответственность.

Любимые и нелюбимые предметы

Если по каким-то предметам тебе сложно, ты упустил тему и многое не понимаешь, попроси у родителей нанять тебе репетитора. Школьная программа часто построена таким образом: от лёгкого к сложному. И если где-то у тебя пробел, намного эффективнее будет сразу его заполнить и пойти дальше, чем потом заполнять пропуски за пару лет подряд.

Как у нас вообще принято? Если с каким-то предметом сложности, его нужно подтягивать. Если предмет тебе интересен, ты его хорошо понимаешь, по нему хорошие оценки, тогда всё ок, на него можно закрывать глаза.

Я за другой подход — **усиливать сильное**. Именно тот предмет, в котором ты силён, преуспеваешь, нужно усиливать и делать на нём акцент. Во всём разбираться одинаково хорошо можно, но это, скорее, исключение, чем правило.

Есть ли у тебя предмет, который тебе интересен и в котором ты при этом успешен?

Оценки

Очень важно ответить себе на вопрос: для чего ты учишься? Для того, чтобы получать знания? Или для того, чтобы радовать родителей? Или для того, чтобы просто получать пятёрки?

Для кого или для чего ты учишься?

Я знакома с подростками, которые учились для оценок. Такой забег за оценками ради оценок. Добежали, получили (кто-то золотую медаль, кто-то красный диплом). А потом что?

Открою секрет: ни золотая медаль, ни красный диплом (у меня есть и то, и другое) не добавляют счастья и не делают профессионалом. Это не означает, что я призываю не учиться и забить на учёбу. Нет конечно! Просто есть огромная разница между тем, чтобы учиться ради знаний (с интересом, азартом, жадно впитывать новую информацию) и тем, чтобы любой ценой получить желаемый высший балл. В каком из этих вариантов много напряжения, тревоги, стресса? Вопрос риторический, ответ на него ты, конечно, знаешь.

Оценки — следствие, приятный бонус. Это не весь ты. Ты получаешь знания, твои знания оценивают. Иногда справедливо, иногда не очень. Когда твоей жизнью начинают управлять оценки, важным становишься не ты сам, а то, как тебя оценивают окружающие. Ты вгоняешь сам себя в рамки, ограничиваешь. Если ты не получаешь лучшую оценку, тогда что? Какой ты в этом случае? Плохой? Не справляющийся? Хуже других? Что ты теряешь в этот момент? Свою ценность? Уважение других?

Когда люди выпрыгивают из штанов, чтобы сделать свою работу идеально, безукоризненно, это перерастает

в синдром отличника и перфекционизм. И эта гиперответственность, требовательность к себе, страх неудачи начинают мешать жить.

Лучшее — враг хорошего.

И ещё! Не бойся ошибаться. Это нормально — что-то не знать. Не разбираться. Задавать вопросы. Не справляться. Смотреть в книгу и не понимать, о чём речь. Получать двойки... Это всё нормально. Ты живой. А живые люди имеют право что-то не знать, допускать ошибки.

**Уметь замечать ошибки,
делать работу над ошибками
и исправлять их —
очень важно.
Это всегда про рост.**

Учителя

Очень хочется жить в идеальном мире, где все учителя будут относиться к ученикам с уважением, добром и теплом. Видеть их потенциал и пытаться его раскрыть на максимум. Помогать, сопровождать в обучении. Влюблять в предметы. Но, увы, все учителя не могут быть такими. И наша главная задача — научиться коммуникации с разными людьми. Но при этом не давать учителям нарушать наши личные границы.

Желаю, чтобы в твоей жизни были Учителя, которые могут не только полюбить предмет, а полюбить жизнь и людей.

Отношения с одноклассниками и учителями могут быть разные. Кто-то может тебе нравиться, кто-то нет. И то же самое и про тебя: кому-то ты можешь нравиться, а кому-то нет. И это нормально. Но есть то, что выходит за рамки нормального и что нужно пресекать изначально — это буллинг.

ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО «БУЛЛИНГ»

Буллинг — это когда отдельный человек или группа издеваются над кем-то. Обзывают, насмехаются, толкают, клеят стикеры на спину, забирают и портят вещи, подставляют подножки, бьют, плюют...

Буллинг — всегда про насилие.

На первый взгляд может казаться, что тот, кто буллит — сильный, крутой. Но на самом деле это с точностью до наоборот. Тот, кто буллит, утверждает, самореализовывается за счёт другого. Он сам очень уязвимый и травмированный человек. Ему близкие люди причинили столько боли, что сейчас он хочет мстить в ответ всему миру. Держать эту боль в себе невыносимо, и он вымещает её на других, унижая, причиняя физическую и моральную боль. «Пусть и другим будет больно», «Пусть они поймут, каково мне», «Пусть тоже прочувствуют».

Буллят не от хорошей жизни. У них всегда есть в чём-то дефицит (внешность, ум, деньги и т.д.). Те, кто буллят, вы-

пячивают то, что они крутые, сильные, властные, а внутри у них много боли и уязвимости.

Кто может попасть под буллинг? К сожалению, многие. Под буллинг попадают люди, у которых есть какие-то особенности. И вообще не важно, со знаком «плюс» эти особенности или со знаком «минус».

Джессика Альба, Том Круз, Рианна, Меган Фокс, Джастин Тимберлейк, Леди Гага... Что объединяет этих всемирно известных людей? Все они подвергались буллингу в школе.

«Ботан», «Тупой», «Проститутка», «Уродка», «Жиртрест», «Доска»... Какие только обзывания они ни придумывают. Находят мишень — человека, которого можно буллить, и начинают искусно бросать в него дротики.

Есть одна особенность. Обычно люди, которых буллят, не сдаются. Они доходят до психолога или самостоятельно работают над собой. Добиваются чего-то в жизни. Чего точно не скажешь про людей, которые занимаются буллингом. Они, увы, часто идут вниз по социальной лестнице.

Что делать, если ты попал «под прицел»

- 1.** Не нормализовать ненормальное. Буллинг в любом его проявлении — это не норма.
- 2.** Буллинг происходит с молчаливого согласия взрослого (учителя, тренера, преподавателя). Это можно и нужно останавливать. Но для этого тебе нужна команда поддержки.
- 3.** С буллингом справиться одному практически невозможно. Тебе обязательно нужно обратиться к взрослому за помощью. Запомни! В буллинге виноват всегда автор насилия. Ты тут ни при чём. Поэтому не нужно

стыдиться рассказывать взрослым. Конечно, здорово, если у тебя доверительные отношения с родителями и ты сможешь поделиться с ними. Если нет, расскажи любому другому взрослому, которому ты доверяешь.

Многие подростки боятся говорить взрослым, потому что им кажется, что всё станет только хуже. Что их могут начать называть «Стукач» или «Крыса». Буллинг никуда не денется, только ещё больше усугубится. Но! Без взрослых справиться практически нереально. Только они могут помочь прекратить буллинг, и ты наконец-то начнёшь дышать полной грудью.

Если буллинг прекратить не получится, есть и другой вариант — уйти из этой группы, класса, школы. Но ты точно не должен терпеть эти ежедневные издевательства и насмешки.

Сергей, 14 лет: «Когда надо мной издевались, мне хотелось провалиться под землю. Просто исчезнуть, чтобы меня больше никогда не было».

Маша, 15 лет: «Я каждый день думала о смерти. Мне казалось, что весь мир против меня. Сама не понимаю, как я смогла пережить это».

4. Когда ты просишь о помощи и делаешь проблему видимой, тот, кто буллит, начинает понимать и принимать правила игры.

Но может произойти и грустная ситуация. Ты расскажешь взрослым, а они тебе скажут, что это ерунда. «Сама виновата», «Значит, ты неправильно себя ведёшь», «Не обращай внимания», «Это мелочи», «Не выдумывай», «Ты просто не реагируй», «Не раздувай из мухи слона» — это не поддержка, это обесценивание.

Мила, 13 лет. «Я рассказала учителю, что меня обзывают, дразнят, толкают на лестнице. На что он мне сказал, что я сама виновата, вызывая себе вину».

Девочка поверила в то, что она сама виновата и перестала говорить про буллинг взрослым. Травля продолжалась ещё два года, пока она не перешла в другую школу.

Виноват всегда автор насилия.

Продолжай говорить. Если одни взрослые тебя не слышат, продолжай говорить другим. Преодолевай порог глухоты. Буллинг — это проблема. Про это нельзя молчать.

Если травмишь других ты

1. Спасибо, что ты смог признаться себе, что занимаешься травлей. На это нужна большая смелость. Признать проблему — это наполовину решить её.
2. Причиняя боль другому, ты не залечишь свою рану. Просто переключишь временно внимание на другое. Лучше задай себе вопросы: «Что у меня так болит, что я причиняю боль другим? От чего я страдаю? С чем я не могу справиться?»
3. Боль лечит забота. К кому ты можешь обратиться за помощью? Кто может тебя выслушать, понять, утешить? Ты имеешь право на заботу, любовь, тепло и принятие.
4. В тебе точно есть хорошее. И много. Посмотри, разгляди это в себе. Что это? Возможно, харизма, лидерство, яркость, смелость? Начни подсвечивать хорошее. И да! Плохие дела, демонстративное поведение, унижение слабых действительно привлекают много внимания к твоей персоне. Но маленькое доброе дело делает этот мир светлее. Ты ведь не хочешь плодить тьму?
5. Попробуй направить свою сильную энергию в нужное русло.

ГЛАВА 9

ШАГИ НАД ПРОПАСТЬЮ --- И БЕЗОПАСНОСТЬ

Я очень многое в книге нормализовывала. Писала: «Это нормально, и это нормально». И у тебя могло сложиться впечатление, что всё, что с тобой происходит в подростковом возрасте — это норма. Но! Есть некоторые очень опасные моменты, которые ни в коем случае нельзя пропускать. Некие шаги над пропастью. Да, над пропастью можно ходить, но слишком опасно. Велика вероятность упасть и разбиться.

НЕ ПРОСТО УСТАЛОСТЬ

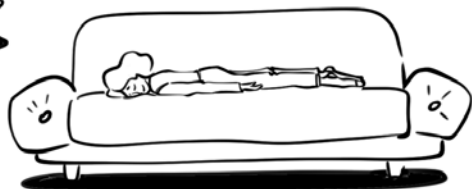
У тебя может отсутствовать желание делать уроки или уборку в комнате (а кому вообще хочется?). Но если не хочется гулять с друзьями, заниматься любимым хобби, играть в игры... это уже тревожный звоночек.

Давай попробуем нащупать тонкую грань между ленью, прокрастинаций, усталостью и депрессией.

Я считаю, что лени самой по себе нет. Так как человек заточен на движение и развитие. Лень — отсутствие мотивации. Когда мы не понимаем, зачем нам это делать. Или нам небезопасно. Или страшно. Или нам не нравится наша деятельность. Или нам неинтересно. Или мы устали.



Виды лени



СУПЕРЛЕНЬ

ОЧЕНЬ ЛЕНЬ



В любом случае, лень — индикатор, что что-то идёт не туда.

Что делать, когда лень? Стать для себя добрым собеседником и поговорить с собой: «Почему у меня такой сильный внутренний протест? Чего мне сейчас хочется? Сделать паузу? Отдохнуть?»

Договориться или передоговориться с собой: нужно ли тебе это делать? Если да, то когда ты сможешь вернуться к этому занятию?

Важнейший момент в этом разговоре. Представь, что ты говоришь с самым важным, дорогим, любимым человеком. И твоя задача — не осудить его, а понять и поддержать.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ



Прокрастинация — это когда мы делаем всё, кроме того, что действительно важно и нужно. Например, ты прекрасно знаешь, что у тебя завтра контрольная по физике и тебе нужно готовиться к ней. Но ты делаешь всё, только чтобы не садиться за эту ненавистную физику. И пыль протрёшь, и горячий бутерброд сделаешь, и английский на следующую неделю подготовишь.

Ты хочешь сделать простую задачу (а может, и не одну), быстро получить результат и, следовательно, положительные эмоции.

Когда у нас может включаться прокрастинация? Когда задача очень большая или слишком жёсткие сроки на её реализацию, когда у нас присутствует страх ошибки или страх недоделать, или не быть идеальным (привет, перфекционизм!)...

Что делать? Поделить дело на маленькие шаги и быстрее получить результат; договориться о вознаграждении, которое будет ждать тебя в итоге. Более подробно об этом мы поговорим в главе про мотивацию.

ДЕПРЕССИЯ

Бывает, что не просто лень и не просто прокрастинация. А действительно сложно поднять себя с кровати и уговорить хоть на какие-то действия. И это уже не норма. Депрессию у подростков часто пропускают. Так как у них смена настроения — обычное явление.

Как распознать депрессию

Ставь ✓, если это про тебя, и ✗, если нет

- ☐ Тебя не радуют вещи, которые раньше радовали и приносили удовольствие.
- ☐ Тебе хочется закрыться от семьи и друзей и как можно больше времени проводить в одиночестве.
- ☐ У тебя проблемы со сном, сбился режим. Или постоянно хочется спать, или вообще заснуть невозможно.
- ☐ У тебя ухудшился аппетит, в последнее время ты замечаешь приличную потерю веса.
- ☐ Проблемы с концентрацией, очень сложно удерживать внимание на чём-либо.
- ☐ У тебя постоянно нет сил и энергии, непрерывное чувство усталости.
- ☐ Часто посещают негативные мысли о себе и о будущем.
- ☐ Слезливость, желание плакать на ровном месте.
- ☐ Повышенная раздражительность.
- ☐ Чувство одиночества.

Если пять и более пунктов про тебя, это повод обратиться на консультацию к специалисту. Самостоятельно диагностировать депрессию и назначить себе лечение невозможно. Это может только навредить. Для этого нужна консультация с психологом или психиатром.

НЕ ПРОСТО БЕГСТВО ОТ РЕАЛЬНОСТИ. ЗАВИСИМОСТИ

Зависимость — навязчивая потребность совершать определённые действия несмотря на то, что это не одобряется социумом и причиняет самому человеку дискомфорт.

Зависимостей очень много. Есть химические зависимости — это алкоголизм, наркомания, токсикомания. Есть нехимические. Сюда относятся игровая, сексуальная,



созависимость, интернет-зависимость, трудоголизм, шоппоголизм, зависимости от модификации тела и другие.

Что объединяет все эти зависимости? Первое — это бегство от реальности. Второе — зависимость для человека становится одним-единственным способом снятия тревоги / получения радости / борьбы со скукой / успокоения и т.д. То есть зависимость становится сильнее, чем сам человек.

Зависимости развиваются постепенно. Это не так, что поиграл один день, выкурил одну сигарету, выпил одну банку пива, и всё... уже игровая, никотиновая, алкогольная зависимость. Но бывает и иначе.

Есть вещества, от которых зависимость развивается очень быстро. Например, мефедрон, героин, кокаин. Уже после первого приёма начинает формироваться сильная психическая зависимость, а после присоединяется и физическая.

Человеку кажется, что он может контролировать процесс: употреблять или не употреблять, играть или не играть. И что он может в любой момент остановиться. У него в руках кнопка «стоп», которую он может нажать в любой момент.

Сколько раз я слышала фразы: «Если я захочу, я остановлюсь в любой момент», «Я легко брошу», «Для меня это вообще не проблема». Но не проблема оказывается только на словах, а на деле — намного сложнее.

Зависимость — это когда ты не заметил границу, перешёл её. И тогда уже не ты управляешь процессом, а процесс управляет тобой.

И потом появляется связка. Например, скучно \Rightarrow пошёл играть; напряжение, стресс \Rightarrow выкурил сигарету, пошёл купил себе ненужную вещь; хочется удовольствия \Rightarrow съел шоколадку.

Когда это становится единственным способом, это превращается в проблему. И здесь есть один важный момент. Конструктивных вариантов, от чего ты получаешь удовольствие или расслабление, должно быть много. И чем больше, тем лучше. Тогда большая вероятность, что ты не станешь впадать в деструктивную зависимость.

За зависимость у тебя
возьмётся дорогая
плата — твоя жизнь. Да-да,
зависимость даёт мнимые
блага: удовольствие, эйфорию,
расслабление. Но взамен
забирает намного больше:
социальные контакты,
возможности реализовать,
получать удовольствие
от отношений.

Ещё зависимость высасывает из тебя энергию. Точнее, немного по-другому: зависимость даёт энергию в моменте (играю — настроение на высоте, пью — расслабление), но потом эта энергия резко идёт на дно.

Как могут развиваться зависимости в подростковом возрасте?

- *За компанию.* «В моей компании все пьют, я не хочу быть белой вороной», «Меня не возьмут в компанию», «Я буду выглядеть каким-то лузером».

Сразу вопросы к тебе:

Тебе нужна компания, которая ставит тебе условия?

Это действительно дружба, если они готовы от тебя отказать из-за твоего нежелания что-то делать?

Эта компания тебя тянет вниз или вверх?

Мне кажется, что дружба и приятельские отношения — про свободу выбора. А ты как считаешь?

-
-
- *Желание быть крутым.* «Мне нравится, как это выглядит, когда я пускаю колечки дыма», «Мне хотелось попробовать травку, потому что из моих друзей ещё никто не пробовал, и я смогу им рассказать».

Вопросы к тебе:

Запрещённые вещества — это единственный способ, которым ты можешь выделиться и показать свою крутизну?

Что ты умеешь? Что у тебя действительно хорошо получается? Может, лучше это сделать «объёмным»?

-
-
- *Желание быть взрослым и свободным.*

Вопросы к тебе:

Каким другим способом ты можешь почувствовать себя взрослым? Может, когда ты в чём-то хорошо разбираешься? Когда ты самостоятельно решаешь вопросы, задачи, принимаешь решения? Когда тебе доверяют?

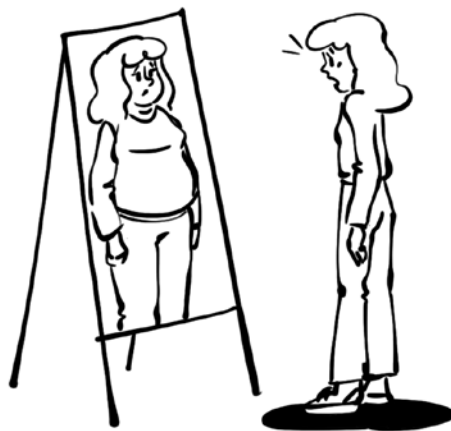
Каким образом ты можешь почувствовать себя свободным?

С зависимостями справиться в одиночку невозможно. Обратись за помощью к специалисту.

НЕ ПРОСТО ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ КРАСИВЫМ. РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Расстройство пищевого поведения (РПП) — преднамеренная потеря веса, которую специально вызывает и поддерживает человек. Чаще это проблема девочек-подростков, но и парни могут быть подвержены этому расстройству.

У подростка может быть боязнь ожирения, уродства, дряблости тела. И он ставит себе цель — любой ценой снизить вес. В ход могут идти жёсткие диеты, чрезмерная физическая нагрузка, чередование отказа от еды с перееданиями, приём рвотных, слабительных, мочегонных препаратов, а также средств, снижающих аппетит, вызывание рвоты, проведение очистительных процедур... Идея худобы, определённого количества килограммов и граммов на весах становится назойливой. Весы превращаются



в главное мерило тебя: твоей красоты, хорошесть, достаточности. Изменения в весе даже на 100–200 граммов могут приводить к срывам, истерикам, негодованию и ненависти к себе.

Какие причины появления РПП? Их много. Давай рассмотрим некоторые из них:

- *Критика и замечания.*

Одна моя девочка-подросток начала сильно ограничивать себя в еде и вызывать рвоту после того, как папа ущипнул её за живот, когда она сидела, и сказал: «У тебя, как у шарпея, складки на животе». Вторая — когда мама намекнула после ужина: «Может, тебе не стоит есть эту булочку?» Третья — когда бабушка сказала: «Тебя никто такой пухлой любить не будет». Ещё одна — после того, как одноклассник назвал её «Жиртрестом». У меня, к огромному сожалению, множество таких историй.

- *Привлечение внимания родителей.* Когда их невозможно «включить» нормальными способами (рассказами о себе и своих проблемах), в ход идут запрещённые.

- *Возможность хоть что-то контролировать в семье.* Когда родители всё решают за ребёнка: чем заниматься, как выглядеть, с кем общаться, часто единственный момент, на который они могут влиять, — это вырывать или не вырывать еду.

У меня в терапии была 16-летняя девочка. У неё гиперопекающая мама, которая пытается управлять жизнью дочери.

— Какое послание ты хочешь дать маме своей стремительной потерей веса?

— Я хочу, чтобы она наконец-то увидела, что я выросла. И что я сама могу решать.

- *Сравнение себя с другими.* Не в свою пользу, естественно. Ориентация на худеньких подружек или тоненьких моделей.
- *Желание «починить самооценку».* Тебе может казаться, что похудение — это твой путь к красоте, устойчивой самооценке и любви к себе. Всё так. Только с точностью до наоборот. Ты ещё дальше уйдёшь от себя и принятия своей внешности.

Низкий вес не способен
укрепить хрупкую
самооценку.

Какая бы причина ни была, РПП — не выход. У тебя уже есть инструменты, что делать со всем этим: как говорить с родителями, как реагировать на критику, как повышать самооценку.

Признаки РПП

Пройдись по этому чек-листу:

- ☐ Вес снижен по отношению к норме больше, чем на 15%.
- ☐ У тебя сильный страх поправиться. Ты сам являешься инициатором снижения веса.
- ☐ Нарушен менструальный цикл у девушек.
- ☐ Изменился образ тела.
- ☐ После еды появляется чувство вины.
- ☐ Ты вызываешь рвоту после еды и/или проводишь очистительные процедуры.
- ☐ Ты принимаешь рвотные, слабительные, мочегонные препараты.

Если ты понимаешь, что хоть один признак про тебя — это сигнал «БЕДА!»

Чем опасно РПП? Ты можешь начать получать удовольствие от снижения цифр на весах с каждым месяцем, неделей и даже днём. Тебе может нравиться чувство голода, ощущение пустого желудка. И даже боль в желудке может приносить радость. Главная опасность в том, что этот процесс сложно остановить. Тебе кажется: «Ну ничего, вот буду 55–50–45–40 кг, тогда и остановлюсь». Тебе, как и в истории с зависимостями, может казаться, что ты управляешь процессом и в любой момент сможешь остановиться. Увы, это не так.

Расстройство пищевого поведения — опасно! От него умирают. Расскажи родителям или взрослому, которому ты доверяешь, о своей болезни и попроси о помощи.

С РПП справиться непросто, но можно. Не затягивай решение проблемы.

Вопросы для рефлексии:

- Тебе нужно быть худым для того, чтобы что?
- Кто тебе сказал, намекнул, что с тобой что-то не так?
- Что бы ты хотел съесть, если бы не боялся поправиться?
- Как пластиковый прибор (весы) может стать экспертом по тебе? Оценивать тебя, решать, какой ты и что тебе нужно с собой делать? Почему ты наделяешь его такой силой и властью над собой?

НЕ ПРОСТО БЕГСТВО ОТ ТРЕВОГИ. ОБСЕССИВНО–КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР)

ОКР — компульсивное расстройство, которое характеризуется повторяющимися навязчивыми мыслями, фантазиями, сомнениями, страхами (обсессиями), а также навязчивыми действиями и ритуалами (компульсиями).

В детстве, когда у ребёнка мало способов защитить себя от тревоги, а мышление ещё магическое, сказочное, он прибегает к тому, что ему доступно. Магическое мышление обычно у детей в возрасте до пяти лет. Оно характеризуется тем, что у ребёнка сильная вера в сказочных героев, в волшебство. В сказках, мы знаем, что есть волшебные палочки, слова, зелья, шляпы, которые защищают, спасают. И когда состояние тревоги снялось одним

из способов, этот способ становится волшебным, ритуализированным, повторяющимся, навязчивым, компульсивным.

Например, поцеловал как-то особенно близкого человека (бабушку, маму), и он сказал, что голова перестала болеть. И дальше ребёнок начинает верить, что именно это его действие избавило от болезни. И соответственно, чтобы никто не заболел, он должен делать именно это. На какое-то время это снижает тревогу и постепенно становится рабочей моделью. Но если вдруг в какой-то раз это не сработало (мама, бабушка все-таки заболела), он чувствует, что он что-то не доделал, проглядел, он виноват. И начинает «усовершенствовать» этот способ. Целовать большее количество раз, подходить с определённой стороны. И это становится навязчивой идеей, его «волшебной палочкой», с которой он идёт по жизни.

Ребёнок взрослеет, а магический способ мышления остаётся. И дальше это только усиливается и распространяется на другие сферы жизни, где возникает тревога. Человек придумывает «ключик» — ритуал, который ему поможет.

У подростков часто ОКР пропускают. Родители в основном радуются. Ведь что плохого в том, что у ребёнка идеальная чистота в комнате?! Что ребёнок чистоплотный и не забывает мыть руки?! Что у него каллиграфический почерк и в его тетради нет ни одной помарки?! Что книги на книжной полке стоят по цвету?! Что не забывает целовать или прощаться при расставании?! Это же так мило. Это не вызывает тревогу, а, наоборот, восхищает родителей. Что ещё больше подкрепляет у ребёнка уверенность, что он всё делает правильно.

В повторяющиеся ритуалы вкладывается сверхсмысл. Если я сделаю повторяющиеся действия, тогда я «обезо-

пашу» свою семью, ничего плохого не случится, со мной всё будет в порядке...

У меня в терапии была девушка, которая проверяла, выключен ли газ, по 10–15 раз вечером. Заходила на кухню, убеждалась, что газ выключен, возвращалась в комнату. И повторяла так по многу раз. Таким образом она хотела обезопасить себя и родителей от смерти.

Другая девушка могла по несколько раз переписывать домашнее задание, даже если просто в одном месте была написана буква чуть кривее остальных. Она не могла позволить себе сделать плохо. Ей казалось, что если она делает не идеально, тогда с ней может случиться какая-то беда. Однажды она восемь раз переписывала одно домашнее задание.

Ещё одна девушка мыла руки определённым способом и конкретное количество раз. Количество регулярно увеличивалось. И даже этого вскоре стало недостаточно. И кроме мыла она начала использовать антисептические средства. Это привело к трещинам на руках.

Как может проявляться ОКР? В накопительстве, чрезмерном контроле, избыточной чистоплотности, упорядочивании вещей.

Признаки ОКР (отмечай ✓, если это про тебя)

- ☐ У тебя сильный страх болезни, загрязнения, заражения, несчастного случая.
- ☐ Ты испытываешь сильное беспокойство в быту. Можешь по многу раз перепроверять, закрыты ли окна, двери, выключен ли газ, утюг и т.д.
- ☐ Ты можешь часто при выполнении домашнего задания перепроверять написанное. Переделывать, если

допустил ошибку, сделал помарку или написал недостаточно красиво.

- ☐ Ты повторяешь про себя или вслух молитвы или заклинания, так как веришь, что это может спасти тебя от какой-то беды.
- ☐ Ты можешь часто и подолгу мыть руки, принимать душ или ванную. Иногда это может достигать нескольких часов.
- ☐ Тебе важно, чтобы предметы стояли в строгом порядке по цвету или размеру.
- ☐ Ты можешь повторять какие-то действия по многу раз, при этом не замечая этого.

У меня на консультации была девушка, которая за время консультации 12 раз намазала губы гигиенической помадой. Когда я в конце сессии спросила, как ей кажется, сколько раз она нанесла бальзам на губы, она ответила: «Пару раз».

Если ты понимаешь, что один или несколько пунктов про тебя, нужно обязательно обратиться за помощью к специалисту. Самостоятельно справиться с ОКР практически невозможно.

НЕ ПРОСТО ИНТЕРЕС. ФАНАТИЗМ

Подростки иногда отдают предпочтение чему-то одному: музыкальной группе, аниме, блогеру, спортивной команде... Развешивают плакаты, покупают мерч, ездят на концерты... Это может происходить, поскольку подростку важно чувствовать свою принадлежность к какой-то группе.

Важно понимание, что твои вкусы, интересы разделяет кто-то ещё. Интерес — это нормально. Но здесь есть крайность — фанатизм. Когда ты начинаешь жить жизнью кумира, становишься его клоном, копией. И тем самым у тебя нет своей жизни. Ты теряешь свою индивидуальность.

Крайность возникает в том случае, когда у тебя нет больше выборов. Когда кажется, что ничего не существует кроме твоей любимой группы, исполнителя, блогера и т.д. Выборов всегда должно быть много!

НЕ ПРОСТО ПОИСК БЕЗОПАСНОСТИ. СЕКТЫ

Подростки склонны попадать в секты. Там они ищут и находят психологическую помощь, поддержку, убежище. Секта — мнимая безопасность. Да, там дают ощущение уникальности, особенности, избранности. Дают послание — «ты здесь в безопасности, под нашим крылом», «здесь тебе ничего не страшно». Но всё с точностью до наоборот. Секты — это страшно. Это в своём роде рабство, зомбирование. Когда тебе не дают право выбора, не дают право сравнить с чем-то другим. Правильно только так, никак иначе.

Из сект практически невозможно выбраться. Есть вещи, которых мы должны бояться. Секты — одна из них.

Что может быть «противоядием»? Критическое мышление. Мы уже об этом с тобой говорили. И информация. Знать, что это на самом деле, и обходить стороной.

«Кривые» способы получить внимание, почувствовать себя любимым, нужным — подростковый вебкам, секс-чатинг, романтические отношения с женщинами/мужчинами намного старше.

НЕ ПРОСТО ПЛОХИЕ МЫСЛИ. НЕЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ

Это грустно, но большое количество подростков приходят ко мне в терапию с запросом про нежелание жить. Причины этому могут быть разные: неразделённая любовь, плохие отношения с родителями, а кто-то не может справиться с внутренними переживаниями, со своей болью.

Я знаю, что тебя могут посещать мысли: жить или не жить. И иногда вторые берут верх. Я знаю, что ты можешь не видеть смысла в жизни и хотеть остановить это одним движением...

Остановись на минутку и послушай.

Ты думаешь, что та страница, на которой ты сейчас находишься — это и есть вся книга... Но нет. Это лишь небольшой эпизод. Сейчас тобой могут двигать разные цели. «Вот не будет меня, и пусть поймут», «Пусть увидят, как мне больно», «Пусть поймут, что не шутил», «Мне нечего терять», «Всё бессмысленно»... Ты решил доказывать это самой дорогой монетой. Нет, не так. Бесценной. Жизнью.

А что, если посмотреть на это по-другому? Ты можешь быть автором своей жизни. Ты можешь выбирать, чем заниматься и как менять мир. И если тебе что-то не нравится, если ты с чем-то не согласен, ты можешь это изменить.

В тебе столько силы! Огромной. И можно её направить на разрушение, а можно на созидание.

Пожалуйста, живи! Через несколько лет ты скажешь себе за это спасибо.

БЕЗОПАСНОСТЬ

В пубертате у подростков часто желание жить на максимум. На полную катушку. Гулять так гулять. И это, конечно, прекрасно. Но нужно помнить про некоторые правила безопасности.

Перед полётом на самолете их озвучивают, перед прыжком с парашютом — рассказывают, а вот когда ребёнок входит в подростковый возраст — редко. Хотя это тот ещё прыжок над пропастью. Спасательный жилет на всё время пубертата точно был бы не лишним.

Правил безопасности много. Все очевидные правила ты наверняка знаешь. Давай остановимся на неочевидных.

Правило «перманентного маркера». Всё, что ты пишешь в Интернете, останется в Интернете. Сейчас для тебя это кажется неочевидным, какой-то мелочью, но в будущем эта информация может быть препятствием на пути к достижению твоих целей. Какие-то тексты, фото в будущем могут помешать получить желаемую должность или продвигнуться по карьерной лестнице.



Правило «билборда». Публикуй только те фотографии, которые ты был бы готов увидеть на большом билборде возле своего дома или школы. И очевидно, не только ты их увидишь, но и родители, родственники, учителя, соседи. Если есть сомнения, что для билборда контент не очень подходящий, лучше не публикуй. И отговорки типа «У меня всё заблокировано от родителей», «Те, кто у меня в друзьях, никогда не сольют фотографии», — это слепые убеждения.

Любовь может закончиться, а компроматы останутся. Да-да, я про интимные фотографии, которые ты можешь отправлять своей второй половинке. Естественно, подразумевая, что ваши отношения на всю жизнь. И что эти фото только для его глаз. Но бывает, что не на всю жизнь, а только на часть, и не только для его пары глаз, а не всеобщее обозрение. Поэтому не надо!

Держи в голове план Б. У тебя всегда должен быть в голове продуман чёткий план Б. Если что-то пойдёт не туда и не так, как ты планируешь.

Например, ты пришёл на день рождения к другу и понимаешь, что там всё совсем не так, как ты себе представлял. К тебе начинают приставать или предлагают (или, чего хуже, заставляют) употреблять алкоголь или наркотики. У тебя должен быть продуман заранее детальный план, что ты будешь делать.

Для того, чтобы выйти даже из супернеприятной ситуации, тебе могут понадобиться несколько вещей: *сдать явки и пароли + кодовое слово + переименовать родителей в телефоне + геолокация, которую видят родители.*

1. Сдай явки и пароли. Если ты идёшь к кому-то на ночёвку или встречаешься впервые с человеком (особенно с которым ты познакомился онлайн), обязательно расскажи про это кому-то из взрослых. Если

это ночёвка, скажи взрослым точный адрес. И договорись, что тебе периодически будут писать. А если тыпишешь кодовое слово, тебя нужно спасать.

- 2. Кодовое слово.** У тебя должно быть с родителями или взрослым, которому ты доверяешь, кодовое слово, которое означает — SOS.

Если ты его напишешь или скажешь по телефону, они будут понимать, что ты в опасности и тебе срочно нужна помощь. Пусть это кодовое слово никогда вам не пригодится, но уже наличие его добавляет спокойствие.

Кодовое слово, которое можно быстро написать родителям, чтобы они понимали, что ты в опасности: _____.

Вернёмся к примеру с ДР друга, где что-то пошло не так. Вы заранее договариваетесь с родителями, что если тыпишешь кодовое слово, они сразу звонят тебе и говорят, почему тебе срочно нужно поехать домой. Допустим, дома потоп. Ты по телефону встревоженно отвечаешь, спрашиваешь про детали и быстренько уходишь.

- 3. Переименуй маму и папу в телефоне по имени.** И скажи им об этом. Так будет проще уходить с сомнительных встреч, мест, ситуаций.

- 4. Сделай геолокацию видимой для родителей.** Ощущаю твою бурю негодования: ты так активно борешься за то, чтобы у тебя было как можно меньше ограничений, а я тут предлагаю геолокацию включить. Но именно этот маленький приём спас не одну подростковую жизнь.

- 5. Ставь под сомнение.** Да-да, снова большой привет нашему критическому мышлению. Например, человек, который выдаёт себя за парня 15 лет, может оказаться мужчиной 35 лет, которому от девочки нужны не толь-

ко прогулки за ручку и разговоры о великом. Друзья, которые предлагают обмануть родителей и взять у них деньги, могут быть совсем не друзьями...

- 6. Думай про последствия.** С большой осторожностью и опаской относись к напиткам и веществам, которые тебе предлагают. Ты никогда не знаешь, как на них отреагирует твой организм. Лучше не надо. Точно не надо.
- 7. Ты всегда имеешь право на «нет».** Если твоё «нет» в какой-либо момент не слышат, это повод просить о помощи.
- 8. Когда уже «вляпался» в неприятности.** А что, если уже попал? Уже слили фотографии, уже на прошлой вечеринке всё зашло далеко, уже тебя развели на что-то... Тебе может казаться, что если родители узнают, тебе конец. Но... самый правильный вариант — идти и говорить. Да, их реакция может быть разной (зависит от родителей и от степени того, насколько ты «вляпался»), но в любом случае родители смогут помочь тебе. Не бойся. И чем раньше ты расскажешь, тем выше вероятность, что быстрее всё наладится.

ГЛАВА 10

МОТИВАЦИЯ.

А ЧТО ДАЛЬШЕ?

Мотивация — не машина. Разогнался до нужной скорости и едешь, не сбавляя обороты, до финишной точки. Хорошо, чтобы так было. Но, увы, так не работает.

У нашей мотивации бывают подъёмы и спады. И это нормально. Самый сильный подъём мы обычно ощущаем тогда, когда только начинаем. Мы воодушевлены, сил много, кажется, что можем свернуть горы. И в самом конце, когда финишную прямую мы уже видим и даже физически ощущаем — вот он наш результат, на расстоянии вытянутой руки.

А в середине пути силы могут покидать нас. Как и желание двигаться дальше. Особенно если мы не подкрепляем свою «машину» по дороге. Не заправляем в неё бензин и не обещаем хорошенько отдохнуть потом.

ГДЕ ЖЕ ВЗЯТЬ ЭТУ САМУЮ МОТИВАЦИЮ

Прежде чем говорить о том, где брать мотивацию и как её подкреплять, важно учитывать контекст, в котором ты живёшь. Когда в твоей жизни есть такие факторы, как плохие отношения в семье, травля в школе, перманентный стресс, переезд, смерть близкого человека, частая смена школ, подавленное эмоциональное состояние, от этого хочется убежать. И иногда это становится для нас сверхценно-

стью, сверхцелью, внутренним двигателем «докажу всем», «пусть увидят». Тогда это бегство в безопасное место, где я могу отдышаться и видеть хоть какие-то смыслы.

В терапии у меня была девушка, у которой в 11 классе был очень сильный стресс: родители на грани развода, плохие отношения с одноклассниками. Ни с кем в классе у неё не было приятельских отношений. И она очень сильно ушла в учёбу. В 11 классе она проходила параллельно две программы: российскую и программу IB на английском языке. Она с головой погрузилась в учёбу и сдала экзамены на «отлично» по двум программам одновременно. А проблемы в семье и классе как будто остались за бортом.

Но это больше исключение из правил, чем правило. Чаще, когда нам небезопасно, мы ни о чём другом думать не можем. И, как правило, находятся не самые конструктивные способы с этим справиться (уход в зависимости, самоповреждения и т.д.).

Ко мне часто приходят родители подростков с жалобой о том, что они ничего не хотят делать. Для того, чтобы понять, что происходит с подростком, я всегда задаю вопросы про контексты в его жизни: какие отношения в семье, как он взаимодействует в школе с учителями и одноклассниками, есть ли у него друзья, хобби, увлечения, что у него со здоровьем. И зачастую проблема кроется в одной из этих сфер или в нескольких сразу.

Поэтому контексты того, что с тобой происходит, очень важны. Из наполненного и безопасного состояния шансов построить свою жизнь так, как тебе хочется, намного больше.

КАК ВЫБРАТЬ ЦЕЛЬ

Свобода выбора. У тебя должна быть свобода выбирать то, что ты хочешь. Не навязанная цель, а твоя собственная, которая зажигает. Хотеть стать математиком, потому что этого

хотят родители — так себе идея. Ты можешь это делать для них, но надолго твоего запала не хватит. И вообще, большой вопрос, возникнет ли этот запал когда-то. Хотеть то, что есть у других, чтобы быть не хуже — тоже цель-обман себя. Поэтому цель должна быть твоя. И она должна зажигать.

Взрослым людям часто сложно услышать себя. Что уж говорить про подростков? Это нормально, если у тебя сложности с выбором цели. Что тебе может помочь? Чаще задавать себе вопросы: «Что я хочу?», «Что мне нравится?» и внимательно слушать ответы. Давать себе время и пространство побыть с собой. Пробовать разные варианты и наблюдать за откликом в теле, мыслях, настроении: подходит/не подходит, моё/не моё.

Где фокус, там и результат. Если мы выбрали цель, нам важно держать её в фокусе. Я рекомендую, чтобы цель была у тебя на виду. Заставкой на телефоне, на доске визуализации, плакатом над рабочим столом. То есть цель должна маячить перед твоими глазами. Ты должен с ней встречаться как минимум несколько раз в день.

Должен быть внутренний ответ на вопрос «ЗАЧЕМ мне это?»

ЧТО я получу в итоге? Моторчик — внутри тебя. Если внутреннего отклика нет, то ни сил, ни желания ты на это дело не найдёшь.

Визуализация должна зажигать. Ты наверняка слышал про визуализацию. Для кого-то это рабочий инструмент. Можешь и ты попробовать. Что нужно сделать? Закрыть глаза, глубоко подышать и потом представить, что твоя цель уже исполнилась. Да, ты уже овладел навыками, которые хо-



тел. Уже получил медаль. У тебя уже фигура, о которой ты мечтаешь. Ты уже поступил в желаемый вуз. Ты почувствуешь отклик не только на уровне ума, но и на уровне тела. Почувствовать, увидеть в деталях исполнение своей цели — это может также стать твоим дополнительным топливом.

Когда ты знаешь, зачем тебе это надо, и понимаешь, куда идёшь, у тебя будет внутреннее желание и силы этот путь пройти. В противном случае — куда ты вообще идёшь? Наугад с закрытыми глазами?

— Скажи, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне всё равно... — сказала Алиса.

— Тогда всё равно, куда и идти, — заметил Кот.

— Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадёшь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти.¹

Ты же не Алиса из Страны чудес? Поэтому тебе нужно понимать, куда ты хочешь прийти, и исходя из этого проделывать маршрут.

Представь, что ты дошёл до своей цели. Как тебе в этом? Тебе это нравится? Стоит ли игра свеч?

¹ Кэррол Л. Алиса в Стране чудес. Алиса в Зазеркалье / пер. Заходер Б. Н., Яхнин Л.Л. М.: АСТ, 2023. — 352 с.

Упражнение

«Правила постановки цели»

1. Цель должна быть позитивная и экологичная для тебя и других. Украсть, обмануть, нажиться на ком-то — это не экологично.
2. Нужно исключить слова-обобщения (всегда, каждый день).
3. Исключить частицу «не».
4. Исключить сослагательное наклонение («хотелось бы», «хорошо бы»).
5. Цель должна быть в совершенной форме: «Я сдал экзамен на 4», «Я съездил в Корею на концерт любимой группы», «Я занял призовое место на соревнованиях», «Я научился рисовать портреты», «Я освоил фотешоп» и т.д.
6. Лучше, чтобы цель начиналась со слова «Я».
7. Желательно оговорить сроки.
8. Цель должна быть ясной, чёткой и понятной.
9. Должен быть ответ на вопрос «Для того, чтобы что...?»
10. Цель должна быть записана, а не просто обдумана в голове.

Правильно выбранная цель — это крайне важно. Если ты сомневаешься в корректности своей цели, можешь отправить её мне в соцсети. Я помогу тебе её скорректировать.

Сформулируй свою цель.

Сейчас в нашем мире много возможностей. Огромное количество. Обучиться профессии, овладеть практически любым навыком можно сидя перед компьютером. Научиться играть на музыкальном инструменте, делать профессионально макияж, танцевать, выучить язык, научиться основам программирования... Ограничений практически нет. Но необходимо учитывать, что кроме желания и внутреннего отклика (про это мы говорили выше), важно понимание, в какой области ты силен и у тебя есть способности. Твоя предрасположенность — дополнительный бонус в продвижении к поставленной цели.

Талант без упорства
и прикладывания усилий — этого
мало. Даже если ты суперталантлив
в чём-то, без упорства и работы
один талант ничего не стоит.

К чему ты чувствуешь предрасположенность? Какие у тебя есть таланты? Что тебе даётся легко?

ПЛАНИРОВАНИЕ

После того, как ты поставил цель, нужно переходить к следующему этапу — планированию. Нужно понимать, как можно к желаемому прийти. Когда перед нами огромная цель, мы часто не можем к ней подступиться, нам кажется, что это сложно, долго... Именно поэтому нам важно «есть слона по кусочкам» и делить цель на маленькие, понятные шаги.

Например, у тебя цель: 1000 подписчиков в соцсети. Важно разбить её на маленькие шаги:

- 1.** Выбрать тему блога.
- 2.** Изучить конкурентов.
- 3.** Сделать или выбрать фотографию на аватарку.
- 4.** Заполнить шапку профиля и т.д.

Твоя цель:

Разбей свою цель на небольшие шаги:

- 1.** _____
- 2.** _____
- 3.** _____
- 4.** _____
- 5.** _____



После того, как план действий тебе понятен, важно сделать первый шаг. Путь начинается именно с него. Если твоя цель истинно твоя, и ты понимаешь шаги, как к этому прийти, сделать первый шаг будет не так сложно. Ты можешь изучить информацию по этому вопросу, узнать, как с подобными задачами справлялись другие, почитать или посмотреть истории успеха других людей в этой сфере.

А дальше... действительно самое сложное... Не сойти с дистанции. Ставят цели и делают первый шаг многие, а вот доходят до финиша не все. Мне вообще кажется, что навык продолжать — один из самых важных.

Я не буду рассказывать тебе сказки про то, что это легко. Это может быть очень нелегко. И даже наоборот, сложно. На пути к достижению твоей цели могут быть трудности, неудачи, проигрыши, падения, подлёмы...

Иногда потребуется не только остановка и заправка на пути, но и ремонт. И это нормально. Это жизнь! Главное, продолжай свой путь.

Может, тебя немного вдохновит эта информация, но Джоан Роулинг отказывали 12 раз перед тем, как взять в печать её первую книгу про Гарри Поттера. А если бы на 12-й раз она отпустила руки? Мир бы не узнал о волшебном мальчике Гарри. Серия Джоан не стала бы одной из самых популярных в мире. И не принесла бы автору всемирную славу и любовь.

Бывает так, что ты выбрал
цель, сделал первый шаг,
начал путь к её достижению,
а потом понял, что
это не твоё. Так бывает.
И это нормально. В этот
период, когда ты шёл
не к своей цели, у тебя
всё равно произошло
внутреннее обогащение,
ты что-то важное понял,
узнал про себя.

У тебя всегда есть возможность «перерешить». Цель ради цели — это не то, что нужно тебе. Намного важнее понять, услышать себя и идти своей дорогой. А для того, чтобы найти свою дорогу, порой нужно сделать много попыток.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ПРОДОЛЖАТЬ. 10 СПОСОБОВ

Вспоминай, куда ты идёшь. Если цель была выбрана правильно, картинка тебя зажигает, это будет возвращать тебя на маршрут.

Практика «5 минут». Сколько ты успеешь сделать за 5 минут? Договорись с собой, что начнёшь и поделаешь всего 5 минут. Именно этого времени в среднем достаточно, чтобы взяться за дело и погрузиться в него. И потом, большая вероятность, что это тебя затянет и ты продолжишь.

Например, сегодня у тебя нет желания и сил садиться учить английский. Открой книгу, приложение или видео и поставь таймер на 5 минут. Просто начни. Даже если после 5 минут ты не продолжишь, ты всё равно продвинешься вперёд.

Вспомни состояние успеха. Вспомни ситуацию, когда у тебя уже получилось. Когда ты смог. Когда ты достиг успеха. Это может быть что угодно: пятёрка по сложной контрольной, когда у тебя получился новый трюк на велосипеде или когда ты впервые сыграл мелодию на гитаре. Эти воспоминания дают мозгу сигнал: «Я смог!», «У меня получилось!». И они помогут продолжать, когда силы будут на исходе.

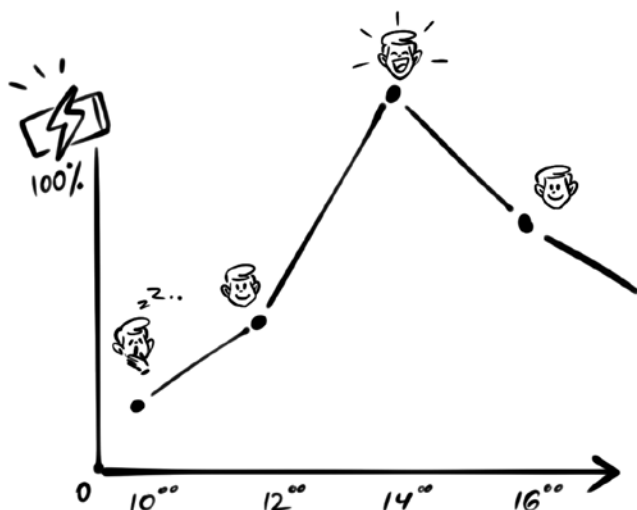
Когда ты чувствовал состояние успеха?

Делать «не всерьёз». Договорись с собой, что ты сейчас будешь делать шаг к своей цели играючи, не серьёзно. Тот же пример с английским, можно включить любимую песню на английском и подпевать.

Знать свои пики активности. Когда-то именно эта информация стала для меня ключевой. И именно благодаря ей моя работа стала в разы эффективнее. Это пики активности. У каждого из нас свои часы активности. Кто-то готов горы свернуть с утра, а кто-то утром не может собрать себя в кучу. И это нормально.

Тебе нужно последить за собой (лучше на протяжении недели-двух) и понять: когда у тебя подъём сил, когда небольшой спад, а когда сильный отток.

На подъём сил мы должны ставить самые трудозатратные и энергозатратные задачи. На небольшой спад — дела, требующие меньшей концентрации. На сильный отток сил — отдых, расслабление, общение с семьёй, друзьями.



Если в твоей жизни сейчас много «надо» и дефицит «хочу», нужно постепенно увеличивать количество приятных занятий. Иначе твоего запала надолго не хватит. Ещё раз акцентирую внимание: за этим балансом следишь ты.

Держи в фокусе приоритеты. У тебя всегда будет много соблазнов сойти с пути. Пойти поиграть в компьютерную игру, поговорить с подругой два часа, просто полежать под одеялом полдня. И ничто из этого по своей сути не плохо. Но часто не ведёт к цели. Успеть всё невозможно, но можно успеть то, что действительно важно для тебя сейчас.

Выделяй одно ключевое действие на день. Что сегодня хоть на полшага приблизит тебя к цели? И да! Дел у нас всегда больше, чем мы можем выполнить. Поэтому от каких-то задач и встреч в любом случае придётся отказаться.

Переноси внимание с того, что ты не сделал, на то, что ты сделал. У тебя может появляться соблазн обесценивать себя. «Это мелочь», «У меня ничего не получается», «Каждый так может». Стоп! Обесценивание ещё никому не помогало. И ты вряд ли станешь исключением. Когда тебя будет захлёстывать волна недовольства собой, переноси внимание с того, что ты не сделал, на то, что ты уже сделал. И ты увидишь, что ты уже ого-го! И появятся силы продолжать.

Поддерживать и хвалить себя за маленькие шаги. За мечай не только результат, но и шаги, которые ты делаешь на пути к своей цели.

Назначь себе подарок за исполнение своей цели. Что-то большое, желаемое, очень приятное для тебя. И себя ни в коем случае обманывать нельзя, ты же помнишь?

Что это будет за подарок?

Дневник успеха. Наверняка ты не раз слышал про эту практику. Но! Слышать и делать — это опять-таки разные вещи. Дневник успеха может стать помощником во многих вопросах: держать фокус на позитивном, отмечать хоть маленькие, но свои успехи, повышать самооценку. И это не займёт больше десяти минут в день.

Дисциплина. Сила привычки. При словах «дисциплина» и «привычка» у тебя может начать дёргаться глаз. Так как эти слова, скорее всего, ассоциируются у тебя с напряжением, давлением, жёсткими рамками. Я тебя понимаю. Но я попробую влюбить тебя в дисциплину. Шансы у меня велики, но я не привыкла бросать начатое.

Я могу не знать тебя лично, но со 100% вероятностью скажу, что привычки у тебя уже есть. Другой вопрос: какие именно это привычки (полезные или не очень) и куда они тянут тебя (наверх или вниз). Но они точно есть. Ты как-то просыпаешься: по будильнику или от крика мамы. И, кстати, ежедневно просыпаться — это ведь тоже привычка. Ты что-то делаешь после пробуждения: чистишь зубы (или не чистишь), принимаешь душ (или не принимаешь), завтракаешь (или нет). И это тоже привычки.

Вся наша жизнь состоит из привычек. И для того, чтобы сформировать привычку, нам нужно прикладывать усилия только в начале. Да, на формирование привычки нужно от 21 дня до 6 месяцев (в зависимости от сложности).

Но когда она уже будет у тебя в кармане, тебе не нужно будет прилагать усилия и напрягаться. Дальше это просто станет частью твоей жизни.

То, как ты сейчас живёшь, как выглядишь, что знаешь, сколько всего умеешь — это всё результат твоих привычек, которые ты сформировал до этого дня.

Представь на минуту, каким ты будешь через год, если ты каждый день будешь заниматься спортом, читать хорошие книги, уделять десять минут на изучение языка. Где ты окажешься через год? Однозначно ты продвинешься на много шагов вперёд.

Так что, если ты хочешь другого результата, ты должен делать другие действия.



Какие привычки, такая и жизнь.

Дисциплина помогает не делать шаги в сторону. Важно не просто хотеть, а важен путь, как к этому идти, и тогда это становится твоим инструментом.

Есть много историй, когда люди выигрывали в лотерее огромные деньги, а потом всё это теряли. Почему? Потому что они не прошли путь к результату и не знают цену успеха.

И наоборот, человек, который потерял своё состояние, но знал и понимал весь процесс изнутри, может повторить свой успех. И даже превзойти его.

Ты знаешь про принцип 10 000 часов? Именно столько часов практики нужно, чтобы стать мастером в опре-

делённой области. Это доказало исследование доктора К. Андерса Эрикссона и двоих его коллег из Университета штата Флорида.

КАК ВНЕДРЯТЬ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЬ

Отключи максимализм. «Начну бегать утром по 5 км, перестану есть сладкое и мучное, буду читать по 100 страниц, ложиться до 22:00 и час в день играть на музыкальном инструменте». Притормози. Скорее всего, если ты поставишь настолько амбициозные планы и их будет так много, в итоге ты не сделаешь ровным счётом ничего. И скажешь, что эти ваши привычки — ерунда полнейшая. Начинать стоит с одной привычки, максимум двух. Когда они уже станут частью твоей жизни, можно добавлять новые.

Ты можешь в любой момент передумать. Это твоя жизнь. И ты дирижёр своего оркестра, а не другие люди. Планирование и дисциплина — твои помощники, а не враги и надзиратели.

Отмечай свой прогресс. В этом тебе могут помочь трекеры или приложения для отслеживания привычек. Ищи тот вариант, который подходит тебе. Я поделюсь с тобой техникой, которая полюбилась моим подросткам — техника «Я молодец!».

ТЕХНИКА «Я МОЛОДЕЦ!»

Ты выбрал привычку, которую хочешь внедрить в свою жизнь. Например, ты решил каждый день ходить по 10 000 шагов.

Получилось сделать 1 день — напиши на листе большую букву М. И повесь этот листок на видное место — над своим рабочим столом или на холодильник.

Продержался второй день — допиши О. И так до тех пор, пока не получится слово МОЛОДЕЦ.

Но! Если в один из дней ты нарушил, тогда полностью зачёркивай слово и начинай сначала.

Смог написать МОЛОДЕЦ — обязательно похвали себя и придумай себе вознаграждение. Можно пойти дальше, на вторую неделю. Тогда у тебя получится МОЛОДЕЦ, МОЛОДЕЦ.

Но если нарушил на второй неделе, стирай все предыдущие буквы и начинай заново.

А если сделаешь 3 недели:

МОЛОДЕЦ

МОЛОДЕЦ

МОЛОДЕЦ

Я тебя поздравляю! Новая привычка уже у тебя в кармане.

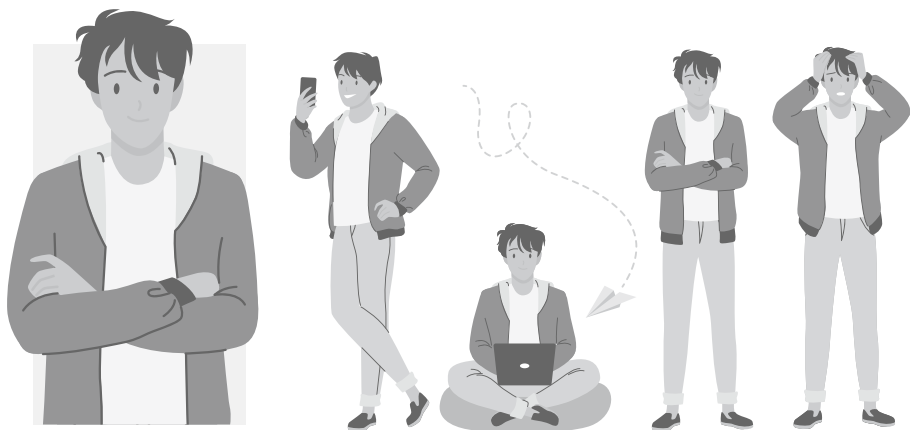
Что в этом классного? Даже если ты будешь срываться, всё равно некоторые дни ты будешь стараться делать по-новому. И в этом сам смысл.

Начни планировать день, неделю, месяц... жизнь

Планирование дня и недели может выглядеть для тебя скучным, банальным, бесполезным. Но! Планирование может стать твоим другом и помощником.

Чем может быть полезно планирование?

1. Разгружает голову. Как бы мы ни хотели, но удержать всё в своей голове — это практически невыполнимая задача. Что-то важное обязательно ускользнёт.
2. В плане ты можешь сразу выделить главное дело дня и время на отдых.
3. Планирование может помочь тебе находить и соблюдать баланс в разных сферах жизни.
4. Ты наглядно будешь видеть свою нагрузку по учёбе, дополнительным занятиям, спорту. С планом проще регулировать свои силы.
5. Ты увидишь, как объективно много ты делаешь.
6. И главное, у тебя появится понимание, что твоей жизнью управляешь ты.



Не нужно думать, что жизнь начинается где-то там, за поворотом. Когда закончишь 9-й класс, 11-й, поступишь в вуз, найдёшь работу, женишься/выйдешь замуж... Это иллюзия. Ты живёшь жизнь уже сейчас, а не пишешь черновик.

Потом нельзя будет вырвать ненужную страницу и переписать. Твоя жизнь — уже чистовик. Больше жизни — в жизни!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

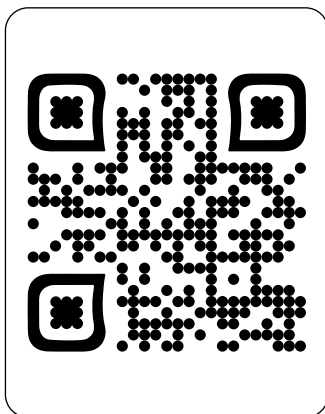
Я так много раз в книге написала «это нормально» не потому, что я попугай. А потому, что очень хочу донести до тебя послание, что с тобой всё нормально. Уже нормально. В тебе уже всего достаточно.

Учись задавать вопросы (себе в первую очередь) и внимательно слушать ответы. Иди к себе, а не от себя. Никогда не предавай себя, свои ценности, взгляды, мечты. Будь добрым к себе. Особенно в сложные моменты.

Ты очень нужен этому миру. Именно ты.

Если тебе будет нужна моя помощь, ты всегда можешь найти её на моих страничках в соцсетях. Я пишу для тебя. И о тебе.

Лети! У тебя всё получится. Я на твоей стороне.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Талон на ошибку 283450	Талон на ошибку 283451	Талон на ошибку 283452
Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку

Талон на ошибку 283453	Талон на ошибку 283454	Талон на ошибку 283455
Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку

Талон на ошибку 283456	Талон на ошибку 283457	Талон на ошибку 283458
Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку

Талон на ошибку 283459	Талон на ошибку 283460	Талон на ошибку 283461
Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку	Ты можешь с чистой совестью совершить ошибку



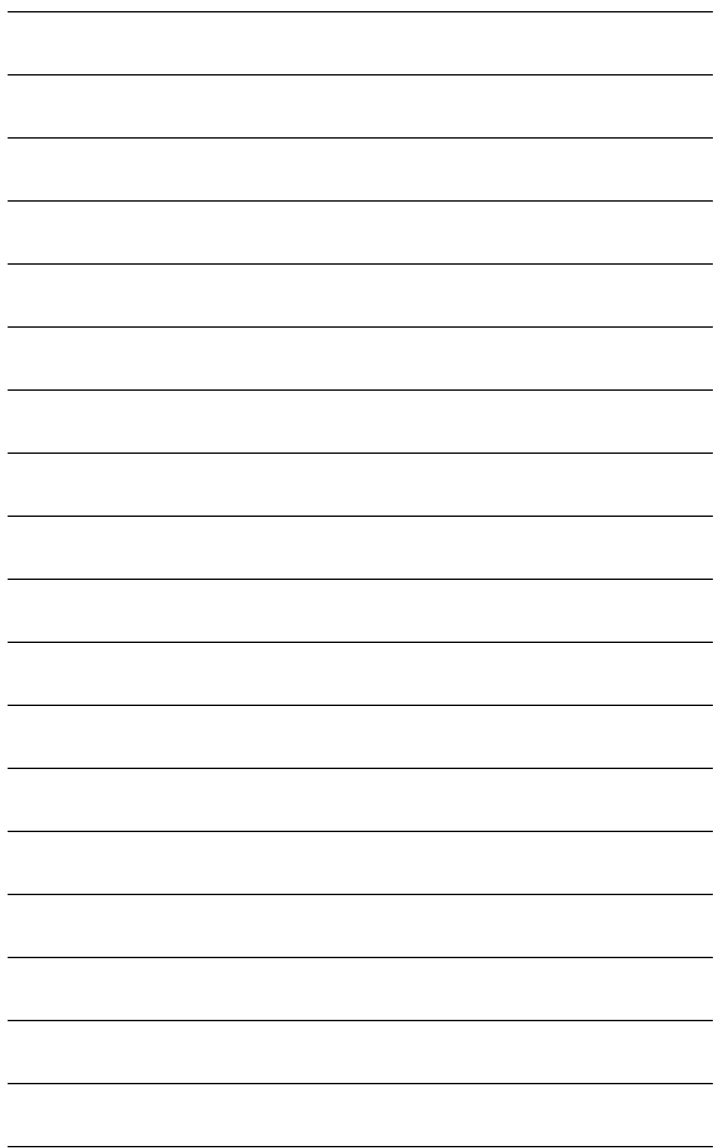
ПИСЬМО СЕБЕ В БУДУЩЕЕ

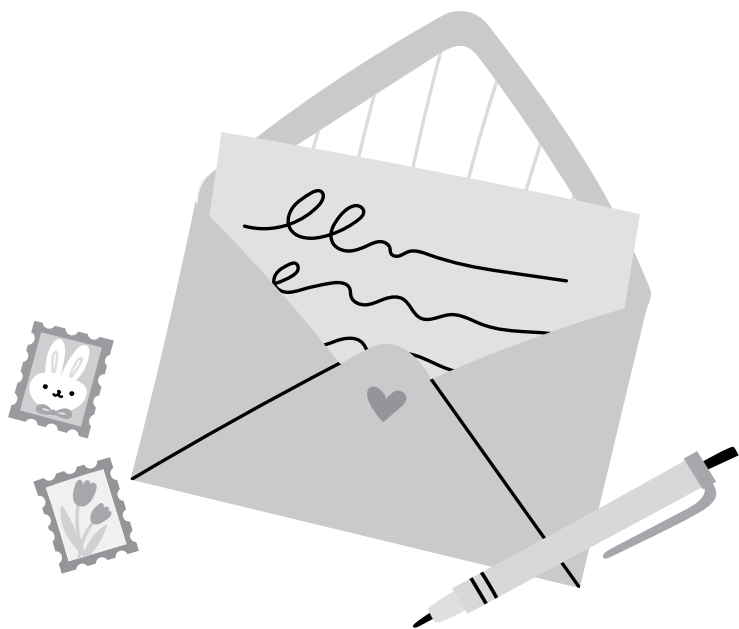
Представь себя через 5–10 лет. Какой ты? Что с тобой происходит? Где ты живёшь? Чем живёшь? Чем увлекаешься? Чем наполнена твоя жизнь? Кто тебя окружает? Кого ты любишь? Что тебя радует? Как ты выглядишь внешне?

Напиши всё, что приходит тебе в голову.

[illegible]

[illegible]





ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
------------------	---

Глава 1. ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ

9

Внешность.....	13
Какие задачи стоят перед тобой	16
Четыре вида компетенций для успешной сепарации	17
Особенности подросткового возраста	20
Подростковый протест.....	20
Максимализм.....	22
Чёрно-белое мышление.....	23
Катастрофизация.....	23
Инфантильность	24

Глава 2. САМООЦЕНКА. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

27

Кто влияет на твою самооценку.....	28
Завышенная и заниженная самооценка.....	29
Шаги к уверенности.....	32
Как дальше работать с достоинствами, недостатками и особенностями?	36
Что убивает твою уверенность в себе	46

Критика	46
Внутренний критик	48
Сравнения	53
Конкуренция	58
Упражнение «Я и моя “тень”»	58
Ограничивающие убеждения	60
Эгоизм VS Здоровая любовь к себе	65

Глава 3. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ..... 67

Кого и насколько близко подпускать	68
Границы тела	69
Какие бывают личные границы	72
Где тебе обязательно нужны рамки	77
Что делать с личными границами.....	77
Упражнение «Инструкция по мне»	78
Слово «НЕТ»	85
Психологические защиты (основные)	88

Глава 4. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА..... 92

Зачем развивать эмоциональный интеллект	92
Как понять свои эмоции	95
Деструктивные способы выхода эмоций.....	96
Экологичные выходы негативных эмоций	98
Огнетушитель. 19 способов потушить внутренний огонь.....	98
Терпение. Когда помощник, а когда враг	101

Рациональная VS иррациональная вина	104
Обида	108
Как правильно проживать обиду	110
Жалость VS эмпатия.....	111
Стыд.....	112
Здоровое отношение к ошибкам.....	115
Тревога	117
Как справляться с тревогой.....	121
Панические атаки	125
Страхи.....	126
Бесстрашие.....	134
Благодарность.....	135
Критическое мышление.....	137
Рефлексия.....	138
Саморегуляция.....	138

Глава 5. **ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ** 140

Генограмма (карта истории семьи).....	143
Что делать, если папа не присутствовал в жизни или ты его не знал	147
Правильная иерархия.....	148
Что нельзя делать с родителями	150
За что ты борешься	155
Привлечение внимания	155
Мсть	157
Власть	159

Избегание неудачи	160
Что поможет сблизиться с родителями	162

Глава 6.	
Подростковая дружба.	
Общение со сверстниками	164
Типы привязанности	165
Прямая коммуникация	167
Кривые способы коммуникации	168
Куда тебя тянет твоё окружение?	174
Упражнение «Мои ценности»	176
Кем ты выбираешь быть: жертвой или автором своей жизни?	186
Дружба и любовь не покупаются и не продаются	188

Глава 7.	
ПОДРОСТКОВАЯ ЛЮБОВЬ	192
Зачем тебе отношения	192
Что важно в отношениях?	194
Когда отношения заканчиваются	198
Это не про любовь	201
Созависимость	201
Собственничество	202

Глава 8.	
УЧЕБА	204
Зачем нужна школа	205
Техника «Дырявое ведро»	206

Любимые и нелюбимые предметы	208
Оценки	208
Учителя	209
Это страшное слово «буллинг».....	211

Глава 9. ШАГИ НАД ПРОПАСТЬЮ И БЕЗОПАСНОСТЬ.....

Не просто усталость	215
Прокрастинация.....	217
Депрессия.....	218
Не просто бегство от реальности. Зависимости	219
Не просто желание быть красивым. Расстройство пищевого поведения	223
Не просто бегство от тревоги. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).....	227
Не просто интерес. Фанатизм.....	230
Не просто поиск безопасности. Секты.....	231
Не просто плохие мысли. Нежелание жить	232
Безопасность	233

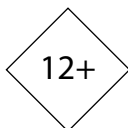
Глава 10. МОТИВАЦИЯ. А ЧТО ДАЛЬШЕ?.....

Где взять эту самую мотивацию	237
Как выбрать цель	238
Упражнение «Правила постановки цели»	241

Планирование.....	243
Что может помочь тебе продолжать. 10 способов....	246
Как внедрять привычки в жизнь.....	252
Техника «Я молодец!»	252
 Заключение	 256
Дополнительные материалы	258
Письмо себе в будущее	261

*Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым*

Психология Young Adult



Карпенко Катя
ШАГ К СЕБЕ.
Квест перехода от подростка к взрослому

Ответственный редактор *Д. Орлова*
Ведущий редактор *Н. Просекова*
Корректор *Е. Демидова*
Иллюстрация на обложку *Е. Шебанова*
Иллюстрации в блок *А. Кузьмина*
Технический редактор *Н. Чернышёва*
Компьютерная верстка *А. Грених*
Дизайн обложки *А. Чернышёва*

В оформлении использованы материалы, предоставленные
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

Подписано в печать 31.07.24. Формат 60x84/16.
Печать офсетная. Гарнитура *Murid Pro*.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 15.81.
Доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru
E-mail: ask@ast.ru

«Издательство АСТ» ЖШҚ
129085, Ресей Федерациясы, Звёздный бульвары,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-кабат
Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru
Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б.литері, 1 кеңсе.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ»

Өндірілген жылы: 2024

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Ресей Федерациясында өндірілген