

ЛИЧНОСТЬ НА 100%

Гид по взрослению
для подростков
и их родителей



Харьков
Монолит Bizz
2022

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит Bizz»](#)



СОДЕРЖАНИЕ

Л 66 **Личность** на 100%. Гид по взрослению для подростков и их родителей / сост. ООО «Издательство «Монолит Бизз»». – Харьков: Монолит Бизз, 2022. – 280 с. – (Чему не учат в школе).

ISBN 978-617-7966-99-8

Эта книга – для вашего почти выросшего ребенка. Особенно, если он запутался в проблемах, потерялся в лабиринте эмоций и чувств, утратил уверенность в себе. Открыв книгу, подросток заново откроет самого себя. Он сможет настроиться на позитивные перемены в жизни и развить эмпатию, разобраться, что такое тревога и как с ней справляться. Узнает, что делать, когда настроение кошмарное, а мир кажется опасным и чуждым. Как выбросить из головы скверные и навязчивые мысли, наладить отношения, понять себя и других людей, стать увереннее в себе. А также о том, как сделать правильный выбор там, где это действительно важно, и не поддаваться давлению, как общаться, дружить, любить... Впервые печатается на русском языке.

УДК 159.922

Аудиоверсия:

Код для скачивания: GDwHvc22 по адресу: bit.ly/3Tshkx8

© ООО «Издательство «Монолит Бизз»», 2022

Все права защищены, в том числе право частичного или полного воспроизведения в любой форме.

Правовую поддержку издательства обеспечивает компания Web-protect



PAN

ISBN 978-617-7966-99-8

6 ГЛАВНЫХ РЕШЕНИЙ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

**ГИД ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,
ЖИВУЩИХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ** 11

Шон Кови

6 главных решений – выбор за тобой

Решение №1: Школа

Решение №2: Друзья

Решение №3: Родители

Решение №4: Романтические отношения и секс

Решение №5: Зависимости

Решение №6: Самооценка

10 лучших мыслей

ЗАЖГИ СВОЮ ИСКРУ!

**УЗНАЙ, КТО ТЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ
И ЧТО МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ДЛЯ МИРА** 47

Патрисия Вустер

Что значит искра?

Твой имидж

Дружба и отношения

Школа и образование

Как мечтать и найти свое увлечение

Спринты и марафоны

Неудачи

Тренируй волю и формируй привычки

Начинай сейчас!

10 лучших мыслей



ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОЙ ПУТЬ

**НАВЫКИ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДРОСТКАМ УПРАВЛЯТЬ
ЭМОЦИЯМИ И ПОВЫСИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ..... 73**

Джозеф Чиаррочи, Луиза Хейз

Перемены – это круто!
Проблемы и помощники
Знакомься: тревога
Настроение – кошмар
Встреча с угрозой
Ты и другие люди
Буллинг: как противостоять
Твоя жизнь онлайн
Как звучит уверенность
Вперед – в гору!
10 лучших мыслей

ГИД ПОДРОСТКА ПО СОЦИАЛЬНЫМ НАВЫКАМ

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ,
САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ 99**

Кейт Фитцсаймонс

Люди – существа социальные
Понимать и ценить самого себя
Понимать и ценить других
На стороне добра, или Последнее правило
10 лучших мыслей

ОТНЕСИСЬ К СЕБЕ С СОЧУВСТВИЕМ

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ САМОКРИТИКИ
И ПРИНЯТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАК ЕСТЬ..... 123**

Карен Блут

Что такое самосострадание и почему это важно
Из чего состоит самосострадание



Основа твоего «я»
10 лучших мыслей

ДЗЕН ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**40 СПОСОБОВ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ
В СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА..... 147**

Таня Ричардсон

Зачем нужна осознанность?
Путь к осознанности
Путь к себе
Путь к раскрытию магии жизни
Путь героя
Путь к здоровой и счастливой жизни
10 лучших мыслей

ГИД ПО ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКЕ ДЛЯ ПОДРОСТКА

**КАК ОБУЗДАТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА
И ОСОЗНАТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ..... 183**

Меган Мак-Катчен

Что это вообще такое – здоровая самооценка?
Основы здоровой самооценки
Инструменты здоровой самооценки
Зоны риска
10 лучших мыслей

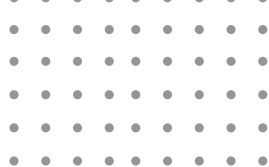
ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

**КАК РИСКОВАТЬ, ОШИБАТЬСЯ, ОСТАВАТЬСЯ
НЕСОВЕРШЕННОЙ, НО АБСОЛЮТНО УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ 203**

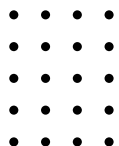
Кэтти Кей, Клэр Шипман, Джилл Райли

Возраст уверенности
Уверенность и риск
Уверенность и провалы
Уверенность и мысли





Уверенность и дружба
Уверенность и социальные сети
Уверенность и несовершенство
Девочкам здесь не место?!
Уверенность быть собой
Действуй, подруга!
Кодекс уверенности
10 лучших мыслей



ПРАЗДНУЙ СВОИ ЧУВСТВА!

**КНИГА О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА 227**

Лорен Риверс

Держи штурвал, девочка-капитан!
Эмоции, чувства и настроения
Мысли
Отношения
10 лучших мыслей

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ЭМОЦИЙ
НА БЛАГО СЕБЕ, ДЕТЯМ И ОБЩЕСТВУ 253**

Марк Брэкетт

Люди против эмоций?
Что такое эмоции
Кто такой исследователь эмоций
Как применять навыки EQ в жизни
10 лучших мыслей





01

ШОН КОВИ

6 ГЛАВНЫХ РЕШЕНИЙ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

ГИД ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,
ЖИВУЩИХ В ЦИФРОВУЮ
ЭПОХУ

The 6 Most Important Decisions
You'll Ever Make: A Guide for Teens: Updated
for the Digital Age

by Sean Covey

[Ознакомьтесь более детально на сайте издательства «Монолит Bizz»](#)

01

6 ГЛАВНЫХ РЕШЕНИЙ — ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

Кто лучше всех знает, что такое переходный возраст и какие вызовы он таит? Конечно, сами подростки. Именно так решил Шон Кови, автор книги «6 главных решений в твоей жизни», и опросил сотни тинейджеров по всему миру, чтобы понять, с чем действительно приходится иметь дело молодым людям. Он задавал всем один и тот же вопрос: «Что дается тебе сложнее всего?»

Тщательно изучив ответы, Шон заметил, что среди тысяч самых разных проблем шесть вызовов встречаются чаще всего. Приглядевшись, он обнаружил, что в основе каждого вызова лежит сложный выбор. От того, какой путь избирал человек в каждой из шести сфер, зависела буквально вся его жизнь. И все эти решения приходится на подростковые годы!

Хорошая новость: где ты окажешься через 10 лет, зависит только от тебя. Ты обладаешь свободой воли и выбора в отношении того, что делать с собственной жизнью. По большому счету, ни родители, ни школа, ни твое окружение не могут навязать тебе, как жить: учиться или «забить», курить или побереечь легкие, контролировать свою сексуальную жизнь или пустить всё на самотек.

Плохая новость: у любого выбора есть последствия, и их ты уже не выбираешь. Они поставляются в комплекте с принятым решением. Взявшись за один конец палки, ты автоматически берешь и второй, никаких исключений. Скажем, если ты плохо учился в школе и решил не поступать в университет, тебе будет сложно устроиться на хорошую работу – это естественное последствие сделанного выбора.

И снова хорошая новость: даже если напортачил с выбором, ты всегда можешь его изменить. Да, тебе придется сложнее, чем другим, и надо будет преодолеть воздвигнутые самому себе препятствия, но в жизни нет ничего невозможного. Ты всегда можешь повернуть руль в другую сторону и выправить курс.

В этой книге ты не найдешь поучений о том, что правильно, а что – нет. Каким будет твой выбор – решать тебе. Но пусть он будет сделан во всеоружии! В конечном счете ты не просто закладываешь будущий уровень дохода и профессионального успеха, но определяешь, чем будут наполнены многие предстоящие тебе дни – горьким разочарованием или искрящимся счастьем.

Об авторе:

Сын известного писателя Стивена Кови Шон говорит, что отец «упражнялся» на нем и других детях, когда писал свою знаменитую книгу «7 навыков высокоэффективных людей». Если это правда, упражнения принесли пользу. Шон Кови сделал успешную карьеру в спорте, получил блестящее образование в *Harvard Business School*, стал вице-президентом компании *FranklinCovey*, заработавшей славу отличного консультанта по развитию личности и организаций, и написал несколько книг, в том числе «7 навыков высокоэффективных тинейджеров», которая переведена на 20 языков и продана в количестве более 4 миллионов экземпляров. Шон часто выступает перед подростками и делится своим опытом лидера и обычного человека.

Зачем читать:

- Понять, как поступать в неоднозначных ситуациях и идти своим путем.
- Найти свое призвание и примерно решить, куда двигаться после школы.
- Сказать твердое «нет» тогда, когда оно может сохранить жизнь.

РЕШЕНИЕ №1: ШКОЛА

КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ СО СВОИМ ОБРАЗОВАНИЕМ?

Начнем с простого. Всё, что учителя говорят про школу, – правда. То, как ты учишься в школе, действительно определяет жизнь на пятьдесят лет вперед. Почему? От качества учебы в школе зависит то, в какой университет или институт ты поступишь и поступишь ли ты туда вообще. От наличия диплома о высшем образовании зависит количество и качество распахнутых перед тобой дверей, когда ты приступишь к поиску работы или стартового капитала на первый бизнес. От всего этого зависит достаток, качество жизни, свобода передвижения, ежедневный график, даже количество детей, которых вы с партнером сможете обеспечить!

БРОСАТЬ НЕЛЬЗЯ ПРОДОЛЖАТЬ

На первый взгляд может показаться, что бросить учебу – заманчивая перспектива. Наконец можно устроиться на полноценную работу, съехать от родителей, зажечь своей жизнью. Да и разве человеку много надо? Соседа по квартире и здорового аппетита к фастфуду более чем достаточно. Но приглядишься: через несколько лет ты устанешь от плохой еды и громкого соседа, друзья начнут устраиваться на хорошую работу и заводить семьи, а тебе останется только завидовать их успехам: дорогим машинам, захватывающим путешествиям, хорошим домам, профессиональному признанию, удовлетворенности собой и жизнью.

Безусловно, главная цель образования – не получить престижную работу как таковую, а научиться критически мыслить, расширить кругозор, осознать свои слабые и сильные стороны, суметь находить нестандартные решения сложных проблем. Именно эти навыки позволяют нам развиваться в профессиональном плане, подпитывая внутреннее чувство самореализации и удовлетворения.

Заработок и профессиональный престиж не имеют ничего общего с ценностью человека и его достоинством. Однако хорошее образование дает тебе выбор. Если работа с небольшим заработком – твое осознанное желание, прекрасно, так тому и быть. Но

многие люди застревают на низкооплачиваемых должностях не потому, что они сознательно выбрали такой стиль жизни, а потому, что просто не могут продвинуться дальше. От образования зависит количество и качество будущих опций – вот и всё. Но это и немало.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ И ПОДТЯНУТЬ УСПЕВАЕМОСТЬ

Теперь, когда мы уяснили, почему образование так важно, давай признаем: школа – не райский сад. Учиться сложно, и нам приходится сталкиваться с самыми разными проблемами, главные из которых – стресс и усталость, нехватка времени, отсутствие мотивации, проблемы с успеваемостью. Давай попробуем разобраться, как с ними справиться.

1. Стресс и усталость. Важно сразу оговориться, что с окончанием школы стресс никуда не денется, его источник обязательно найдется в чем-то другом: бытовых делах, работе, детях, пожилых родственниках и так далее. Так что пытаться полностью изжить стресс из своей жизни бессмысленно, а вот заботиться о себе и пополнять внутренний ресурс нужно регулярно. Именно запас внутренних сил дарит тебе спокойствие и способность преодолевать трудности или, как говорят HR-специалисты, стрессоустойчивость. У заботы о себе есть четыре составляющие:

- **тело** (хорошо питайся, нормально спи, выбери подходящую тебе физическую активность);
- **сердце** (поддерживай дружбу, выделяй время на важные для тебя отношения, включайся в жизнь близких людей);
- **ум** (постоянно учись новому, читай, занимайся хобби, ищи новые интересные занятия);
- **душа** (помогай другим, размышляй о себе и жизни, веди дневник, читай вдохновляющую литературу).

2. Нехватка времени. Уроки, дополнительные занятия, спортивные секции, а ведь еще и жить хочется! Как всё успеть? Вот бы в сутках был 25-й час, это же целых семь лишних часов в неделю! Давай посмотрим, удастся ли нам выкроить семь, а то и больше, часов, не прибегая к магии. Для этого понадобится нейтрализовать четырех воришек времени:

- **Гаджеты.** Установи на телефон приложение по отслеживанию экранного времени и проживи одну неделю в привычном режиме, а потом проанализируй результаты. На что ты тратишь больше всего времени? Действительно ли это стоит твоего внимания, или ты можешь сократить пребывание в какой-нибудь соцсети на пару часов в день без существенного ущерба?
- **Персональный грабитель.** Может быть, твоя слабость – не смартфон или Xbox, а походы по магазинам или долгие разговоры с подружкой по телефону? Представь себя детективом и отправляйся на поиски своего грабителя, а обнаружив его, смело сокращай время вдвое. Нечего ему пировать за твой счет.
- **Неумение отказывать.** Излишняя угодливость приводит к перегрузкам. Участвовать в разных клубах и внеклассных проектах здорово, но всё хорошо в меру. Такие занятия обычно отнимают слишком много ценного времени. И в особенности это касается подработки. Многие стремятся начать работать во время учебы в школе или университете. Считается, что это готовит людей к ответственности. Однако есть и противоположная точка зрения: лучший способ научиться брать на себя ответственность – записаться на самые сложные курсы там, где ты сейчас учишься, и выполнять все связанные с ними задания качественно и в срок.
- **Прокрастинация.** Известный способ подготовки к экзамену по методу «откладывал весь семестр – выучил за одну ночь» хорош тем, что это лучше, чем ничего, и на «тройку», скорее всего, вытянет. А плох он тем, что ничего из втиснутого в голову за ночь не останется там в долгосрочной перспективе, хотя именно в этом состоит цель образования. К счастью, секрет продуктивности столь же прост и гениален, как слоган Nike: «Просто сделай это». Заведи ежедневник и записывай туда все свои дела. Так ты получишь наглядную картину происходящего и ясно увидишь, что не успеешь в следующую пятницу подготовиться к экзамену по математике, потому что в понедельник предстоит зачет по географии.

3. Отсутствие мотивации. Если школа воспринимается тобой как «обязаловка» и вызывает отторжение, подумай о том, что из происходящего ты можешь контролировать. Например, размер

класса, обязательные предметы и учителя не входят в зону твоего контроля; зато предметы по выбору, внеклассные занятия, друзья, собственное усердие и отношение к учебе прямо относятся к зоне нашего влияния. Не обязательно любить школу, но и позицию жертвы занимать не стоит. «Мне здесь не нравится, не буду даже пытаться» – проигрышная стратегия. В реальной жизни тебе понадобятся обширный кругозор, умение размышлять и грамотно высказывать свои мысли. Именно этому мы учимся в школе, а разные науки – лишь удобные тренажеры.

4. Проблемы с успеваемостью. Даже если ты очень стараешься, но всё равно учишься плохо, не отчаивайся! Сколько известных людей в свое время столкнулись с той же проблемой! Альберт Эйнштейн не очень-то хорошо учился в школе, что не помешало ему впоследствии открыть теорию относительности. Исаак Ньютон, отец современной физики, получал плохие оценки по математике. Учитель музыки сказал о Бетховене: «Как композитор он безнадежен». Это свидетельствует о двух вещах: во-первых, учителя тоже ошибаются, а во-вторых, каждый из нас хорош в чем-то своем. У кого-то лучше развито пространственное и абстрактное мышление (читай: склонность к физике и математике), а кто-то выигрывает на поле эмоционального интеллекта и эмпатии. Научись ценить и развивать свой уникальный дар.

В любом случае повлиять на успеваемость всё-таки можно. Конечно, учеба в школе не сводится к зубрежке и получению хороших оценок, и всё же они никогда не помешают. Вот шесть секретов, которые помогут тебе повысить средний балл:

- 1 **Поверь в то, что это в принципе возможно.** При желании ты можешь разобраться в чем угодно, было бы терпение.
- 2 **Ходи на все занятия,** чтобы не пропустить внезапную контрольную, возможность выполнить дополнительное задание или сделать доклад – всё это существенно сказывается на итоговой оценке.
- 3 **Будь вежлив с учителями.** Учителя тоже люди и ценят хорошее отношение. Здравойся, веди себя дружелюбно, садись в классе поближе к учительскому столу и помни, что в 99% случаев учитель не имеет цели тебя завалить. Если не успел сдать работу вовремя, подойди и вежливо попроси

разрешения сдать чуть позже. Велика вероятность, что тебе не откажут.

- 4 **Береги энергию.** Многие ученики так усердно трудятся в течение четверти, что к четвертным контрольным подходят полностью истощенными. Постарайся трезво взвесить ситуацию. Если одна контрольная стоит всех дополнительных заданий, основные силы стоит бросить на подготовку именно к ней.
- 5 **Аккумулируй все доступные ресурсы.** Задействуй помощь всех, кто может тебе ее оказать: учителей, родителей, друзей, бабушек и дедушек, школьных наставников, кураторов, психологов и так далее. Попросить помощи – не значит распираться в собственном бессилии. Это значит, что ты умеешь грамотно распоряжаться имеющимися у тебя ресурсами – важный навык для дальнейшей жизни.
- 6 **Организуй учебный процесс.** Обеспечь распорядок дня и питание; найди тихое место, где тебе никто не будет мешать (если дома нет такой комнаты, иди в местную библиотеку); выдели время, которое ты каждый день будешь посвящать учебе (сюда входит домашняя работа и любые дополнительные активности); начинай с приоритетных заданий, которые надо сдать завтра, и постепенно продвигайся к менее важным; раздели процесс изучения нового на три части: 10 минут сканируй материал и выделяй ключевые места, на которые нужно обратить внимание, 30 минут отведи на чтение, а еще 20 минут – на повторение пройденного и самопроверку.

КАК НАЙТИ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ

С приближением окончания школы пора начинать задумываться о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь. Не решить раз и навсегда, но начать задумываться. К счастью, теперь ты не обязан всю жизнь работать только по своей специальности на одном и том же предприятии, как было раньше. И всё же лучше стремиться к тому, чтобы все твои последующие работы не были хаотичным набором тупиковых должностей, а укладывались в единый карьерный или профессиональный путь.

Как к этому прийти? Важно найти свой голос. Посмотри на схему ниже. Ты видишь четыре круга: талант, страсть, востребованность и миссия. Талант – это то, в чем ты действительно хорош, дело, которое само идет в руки. Страсть – то, что тебе нравится делать. Востребованность – то, в чем нуждается мир и за что люди будут готовы платить тебе деньги. Миссия – то, что ты считаешь важным. На пересечении этих четырех кругов и находится твой собственный голос.



Скажем, ты обожаешь музыку (страсть) и отлично играешь на музыкальном инструменте (талант). Шансов стать рок-звездой один на миллион, а тебе нужно закрыть еще два круга на нашей схеме. В качестве востребованности ты можешь выбрать профессию учителя музыки (учителя всегда нужны, и люди готовы оплачивать их труд), если для тебя близка миссия распространения музыкальной культуры и развития таланта других.

Вот еще несколько советов о том, как найти свой голос:

- **Расширяй кругозор.** Ты не узнаешь, нравится тебе что-то или нет, пока не попробуешь. Запишись на мастер-класс по дизайну одежды, фотографии, астрономии, писательскому

мастерству, кулинарному искусству. Устраиваясь на летнюю подработку, выбирай разные места и профессии. Чем больше разнообразного опыта ты приобретешь, тем более подготовленным ты будешь при выборе первой серьезной работы и тем проще будет ее получить.

- **Следуй за счастливым случаем.** Не упорствуй, если обстоятельства складываются не так, как ты рассчитывал. Порой это идет только на пользу. Если ты чувствуешь, что уперся в тупик, оглянись по сторонам. Возможно, жизнь таким образом пытается указать тебе другое направление. Будь начеку и старайся видеть счастливые совпадения, внезапные перерывы, резкую смену обстоятельств и людей, которые часто обнаруживают в тебе то, чего ты сам не замечаешь.
- **Думай на несколько шагов вперед.** При выборе профессии обращай внимание не только на атрибутику, но и на то, какой стиль жизни она предполагает. Скажем, если у тебя взрывной темперамент и ты терпеть не можешь по пять раз повторять одно и то же, профессия учителя музыки тебе не подойдет. Если ты хочешь стать врачом, изучи все возможные специализации и связанные с ними особенности. Попробуй задать несколько вопросов знакомому врачу. Как он живет и работает? Что ему нравится и не нравится в своей профессии? Какой у него рабочий график? Люди и их опыт – ценный источник информации.

РЕШЕНИЕ №2: ДРУЗЬЯ

КАКИХ ДРУЗЕЙ ТЫ СЕБЕ ВЫБЕРЕШЬ И КАКИМ ДРУГОМ СТАНЕШЬ САМ?

Как и в случае со школой, дружба требует не одного, а множества решений, принимаемых раз за разом на протяжении всей жизни. Вопреки расхожему мнению, дружба не случается сама собой. Она требует времени, а также взаимного желания идти на контакт и прощать мелкие слабости.

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ

Как и любые человеческие отношения, дружба претерпевает множество самых разных метаморфоз. Вы сближаетесь и отдаляетесь, ссоритесь, миритесь, приобретаете совместные интересы и развиваете собственные. Дружба – это путь без определенного пункта назначения. От того, каких людей ты выберешь для совместного путешествия, зависит, насколько комфортно и радостно тебе будет по нему идти.

Конечно, все мы ошибаемся и часто выбираем в друзья неподходящих людей. Хорошая новость в том, что рано или поздно они обязательно покажут свое истинное лицо. Правда, и мы бываем слишком категоричны к друзьям, что разрушает даже хорошую, крепкую дружбу, которая могла бы длиться всю жизнь. Вот шесть советов, как сохранить дружбу на долгие годы, не тратя силы на не заслуживающих того людей:

1. Выбирай друзей, которые будут любить тебя за то, какой ты, а не за то, что ты имеешь. Если человек дружил с тобой, только пока ты был капитаном школьной сборной по футболу, не пытайся его вернуть. Такой человек не привнесет в твою жизнь ничего, кроме желания гоняться за призраками и ложными идеалами.

2. Заводи как можно больше друзей, но не помещай их в центр своей жизни. Друзья – живые люди, они не совершенны, они ошибаются, меняются, приходят и уходят. Лучше оставить в приоритете то, что важно именно тебе. То, что нами руководит, становится нашей парадигмой – очками, сквозь которые мы смотрим на мир. Если ты сделаешь этими очками отношение к себе друзей, ты будешь всецело от них зависеть и скорее поддашься давлению сверстников, чем поступишь по-своему. Что же поместить в центр, если не друзей? Прозвучит банально, но – принципы. Да-да, старые добрые незыблемые законы, которые никогда не предадут и не изменятся: честность, доброту, уважение, ответственность. Глядя на мир сквозь призму принципов, ты быстро поймешь, что к чему, и отделишь настоящих друзей от ситуативных.

3. Не гонись за популярностью. Будь собой, и «твои» люди подтянутся. Есть ребята, которые намеренно стремятся к популярности: они определенным образом одеваются и ведут себя, следят за

лайками в «Инстаграме» и считают, что лучше других. А есть те, к кому популярность приходит сама собой. Они со всеми вежливы и дружелюбны, но при этом не боятся высказать свое мнение, они усердно учатся и занимаются каким-нибудь спортом. Не фиксируйся на популярности. Лучше приложи максимум усилий к тому, чтобы реализовать свой собственный уникальный потенциал.

4. Прощай друзьям мелкие прегрешения и слабости. Конечно, не стоит поддерживать отношения с тем, кто регулярно плохо поступает и негативно к тебе относится. И всё же учись проявлять терпимость к бытовым слабостям друзей. Если кто-то однажды сказал что-то за твоей спиной, совершенно не обязательно, что он сделал это со зла. Может быть, он просто немного позавидовал, а это чувство знакомо всем. Проясни ситуацию, но не разрывай дружбу, поддавшись эмоциям.

5. Стремись к умножению энергии, а не к соревнованию. Что естественно, то не всегда хорошо и полезно. Естественно сравнивать себя с другими, естественно завидовать чужому успеху, естественно хотеть вырваться вперед. И всё же дружба – не гонка за первенство. Друзья для того и нужны, чтобы делить всё: и горести, и успехи.

6. Помни, что люди меняются. Если у вас с другом со временем разойдутся интересы – это нормально. Есть большая разница между тем, чтобы беспричинно отвернуться от друга только потому, что между вами наметились какие-то несходства, и тем, чтобы постепенно отдалиться, сохранив теплые отношения.

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Дружба – это обоюдное движение навстречу друг другу, а не игра в одни ворота. Чтобы иметь хороших друзей, надо и самому научиться быть хорошим другом. Вот несколько секретов, которые помогут тебе на этом пути:

- **Не вешай ярлыки.** Представь, что твою личность оценивали бы исключительно по телосложению, уровню достатка, интеллекта, популярности... Часто мы просто навешиваем на человека ярлык, не узнав его поближе. Прежде чем выносить

вердикт, постарайся копнуть глубже, чтобы по-настоящему узнать человека.

- **Будь проактивен.** Быть проактивным – значит прилагать усилия первым. Часто мы ждем, что друзья сами посыпятся на нас из рога изобилия, но в реальности этого не происходит. Научись делать первый шаг во всём: знакомься с интересными людьми, первым позвони старому другу и спроси, как у него дела, предложи компании с пользой провести время.
- **Вкладывай в дружбу.** Представь, что дружба с конкретным человеком – это счет в банке. Если счет долго пустует, банк вскоре его аннулирует. То же и с людьми: если вы долгое время не кладете на дружеский счет доверие, близость, общие впечатления, проявления заботы и доброты, преданность, умение слушать и способность сдерживать обещания, дружба иссякает.
- **Работай над собственной привлекательностью.** Речь идет не о внешней привлекательности (хотя базовые правила гигиены никто не отменял), а о том, насколько ты сам привлекателен как друг. Возможно, тебе говорили, что ты слишком громкий, высокомерный или болтливый? Обдумай сказанное и поработай над собой. Часто ли ты интересуешься жизнью своих друзей? Находясь рядом с тобой, люди чаще радуются или грустят? Не воспринимаешь ли ты себя и жизнь слишком серьезно? Фокусируйся на том, что в твоей власти. Ты не можешь повлиять на свой рост или полностью исправить темперамент, но некоторые черты характера изменить можешь.
- **Будь открыт и доброжелателен.** Порой вокруг нас складывается узкий круг друзей, который со стороны кажется совершенно непроницаемым. Да и мы сами зачастую не хотим никого туда принимать, наслаждаясь эксклюзивным доступом. Безусловно, принадлежать к близкому по духу, безопасному кружку очень приятно, но подумай, скольких возможных друзей ты упускаешь! Знакомься с новичками в классе, держи свое сердце открытым и впускай в него новых людей.
- **Будь добр к недоброжелателям.** Ты спросишь: «Почему я должен быть добр и снисходителен к тем, кто мне грубит?» Потому что вести себя вежливо по отношению к приятным людям может каждый, а вот поступать так же по отношению

к тем, кто сплетничает за твоей спиной, может только супергерой. Авраама Линкольна, первого президента США, сторонники критиковали за попытки дружить с врагами, вместо того чтобы избавляться от них. Он отвечал: «А не то ли я и делаю, помогая врагу стать моим другом?»

- **Вдохновляй других.** Ты наверняка не раз видел, как менялась атмосфера на спортивной площадке, когда туда приходил человек, одним своим присутствием выводящий игру на другой уровень. Говорят, Майкл Джордан был как раз из таких. Кто бы ни оказывался с ним на одной площадке, тут же начинал играть лучше. Таких друзей и стоит желать. Но и самому надо стремиться стать таким другом. Время от времени спрашивай себя: «Какие решения принимают друзья, когда я рядом с ними?»

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ СВЕРСТНИКОВ

Как правило, самые глупые поступки мы совершаем под давлением сверстников. Что это такое? Давление сверстников – это когда люди одного с тобой возраста принуждают тебя вести себя определенным образом. Позитивное давление – когда друзья ожидают от тебя хороших вещей вроде усердной подготовки к экзаменам, первого шага в творчестве и проявлений смелости, честности, доброты. Негативное давление – если тебя уговаривают попробовать алкоголь или наркотики, прогулять школу, солгать, начать ругаться матом, сплетничать, участвовать в буллинге и так далее.

То, какое именно давление ты будешь испытывать, сильно зависит от того, кого ты выберешь себе в друзья. Но, во-первых, даже в самый хороший дружеский круг может затесаться «темная лошадка», а во-вторых, порой на нас давит более крупная социальная единица – класс, спортивная команда, компания во дворе. Как говорил профессор Дамблдор, «требуется немалое мужество, чтобы противостоять врагам, но еще больше мужества нужно, чтобы противостоять друзьям».

Для того чтобы выстоять под давлением сверстников, вооружись тремя ограждающими щитами:

- 1 **Подготовься.** В большинстве случаев человек поддается давлению сверстников просто потому, что оказывается

к нему не готов. Во-первых, заранее продумай, что ты будешь делать в ситуациях, когда:

- твоя группа начнет над кем-нибудь смеяться;
- ты будешь чувствовать, что тебя принуждают солгать или украсть что-то;
- тебе предложат алкоголь или наркотики;
- романтический партнер начнет настаивать на интимной близости.

Во-вторых, запиши свои жизненные цели на год, месяц, неделю вперед. Если ты будешь знать, куда в итоге хочешь прийти и что для этого нужно (и не нужно) делать, тебе будет проще отказаться от соблазна.

- 2 **Заручись поддержкой.** Поговори с родителями, окружи себя друзьями, близкими по духу взрослыми, которые будут оказывать на тебя положительное влияние. Ставьте вместе цели и идите к ним, участвуйте в интересных активностях. В конце концов, чем меньше у тебя времени на праздное шатание, тем меньше шансов влипнуть в неприятности.
- 3 **Прояви храбрость в нужный момент.** Как бы хорошо ты ни подготовился, настанет момент, когда тебе нужно будет храбро отказать давящим на тебя сверстникам или встать на защиту слабого. Здесь невозможно дать однозначный совет, как вовремя найти в себе эту храбрость, но помни одно: в конечном счете выигрывает тот, кто играет по-честному.

И самое главное – не молчи о буллинге. В последнее время травля, или буллинг, как это явление всё чаще называют, больше переходит в цифровое пространство. Кибербуллинг может принимать различные формы: распространение гадких сплетен в соцсетях, забрасывание неприятными сообщениями, публикация смущающих человека фотографий, создание фейковых профилей и так далее. Если ты испытываешь нечто подобное в Сети или тебя систематически обижают в школе, если ты сам оказался среди тех, кто травит слабого, и не можешь из этого выбраться, ни в коем случае не молчи. Игнорирование ситуации только усугубит ее. Обратись к своим родителям или родителям друзей, близкому взрослому, учителю или школьному психологу. Ты также можешь посетить интернет-сайты проектов по противодействию и предупреждению буллинга в учебных заведениях,

чтобы узнать больше о том, что такое буллинг и как себя вести, если травят тебя или кого-то другого.

РЕШЕНИЕ №3: РОДИТЕЛИ

БУДЕШЬ ЛИ ТЫ ЛАДИТЬ СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ?

Отношения с родителями – это отношения длиной в жизнь. Сейчас ты уверен в обратном, но на самом деле через десять лет ты перестанешь общаться с большинством нынешних друзей и начнешь гораздо больше интересоваться жизнью родителей. А раз так, хорошо бы сделать эти отношения гармоничными и устойчивыми. Конечно, многое зависит от самих родителей, но всё же это не игра в одни ворота, и ты можешь значительно повлиять на качество вашего общения.

КАК ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В БАНК ОТНОШЕНИЙ

Помнишь, мы говорили о совместном вкладе в дружеский банк? Тот же принцип работает и с родителями. Если общий счет положительный, родители легко прощают мелкие прегрешения вроде небранной кровати, если же счет отрицательный, придется то и дело выслушивать суровые выговоры. Вот шесть принципов, которые помогут тебе достичь положительного баланса:

1. Постарайся понять, что важно родителям. Скорее всего, вы используете разные валюты.

Когда к тебе пришли гости, ты хочешь, чтобы вас не беспокоили. Когда гости пришли к родителям, они хотят, чтобы ты вышел из комнаты и немного со всеми пообщался.

Выясни, что для родителей в отношении тебя самое важное (это может быть чтение книги, уборка в комнате, помощь с младшим братом), и делай это регулярно. Тогда ты смо-

жешь рассчитывать на то, что и твои желания будут выполняться столь же аккуратно.

2. Говори правду. Ложь в отношениях действует куда разрушительнее любого, даже самого страшного, проступка. К тому же у родителей есть суперспособность рано или поздно всё равно узнавать правду. Так что лучше сразу делать упор на честность.

3. Помоги родителям, не дожидаясь, когда тебя попросят. Помой посуду, заведи сестру из детского сада, дай маме немного отдохнуть от домашних дел. Родители – тоже люди, они очень устают от необходимости постоянно держать всё под контролем и организовывать деятельность всех членов семьи. Помощь без запроса – один из мощнейших вкладов в ваши отношения.

4. Не забывай о мелочах. Потому что мелочей в отношениях не бывает. Доброе слово, улыбка, записка с благодарностью значат не меньше, чем вымытая после обеда посуда.

5. Рассказывай, что с тобой происходит. Возможно, твои родители не сильны в моде и не так хорошо разбираются в современных трендах, как хотелось бы, но они точно знают о том, как лечить разбитое сердце, справляться с трудностями в учебе и переживать плохие дни. Если ты боишься их реакции, предупреди заранее: «Мам, пап, я очень хочу вам кое-что рассказать, но боюсь, что вы рассердитесь и будете ругаться. Пожалуйста, обещайте, что спокойно выслушаете меня и не будете слишком расстраиваться. Если вы начнете кричать или ругаться, я прерву рассказ и этот разговор». После таких слов родители внимательнее отнесутся к твоему рассказу и к своей реакции.

6. Говори самые важные слова. «Пожалуйста», «спасибо», «я тебя люблю», «чем я могу помочь» – четыре заклинания, которые всегда работают.

КАК НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ

Несмотря на усилия, прилагаемые с обеих сторон, родители порой раздражают. Во-первых, это закон природы, а во-вторых, у всех

людей есть свои слабости. Но вместо того, чтобы фокусироваться на том, что ты не можешь контролировать – то есть на родительских слабостях, – лучше сосредоточься на том, что находится в твоих руках: на собственном отношении и реакции на их слова. Разберем несколько самых распространенных жалоб на родителей.

«Они постоянно меня с кем-то сравнивают». Во-первых, не воспринимай сравнение близко к сердцу. Запомни, насколько это неприятно, и заключи с собой пакт никогда не поступать так со своими детьми. Во-вторых, скажи вслух о том, что ты чувствуешь.

«Знаешь что, мам? Когда ты меня сравниваешь с N, мне от этого очень больно и неприятно. Я другой человек и отличаюсь от N, поэтому было бы здорово, если бы ты перестала так говорить».

«Они никогда не бывают довольны на сто процентов». Главное, что ты должен помнить: даже если любимая присказка твоих родителей «Почему не двенадцать?», это не значит, что они тебя не любят. Возможно, их растили в суровой атмосфере и такая форма общения – единственный знакомый им способ выразить свою любовь. Попробуй заострить их внимание на хорошем.

«Да, пап, ты прав, мне есть куда стремиться. Но ты должен признать, что пять «десяток» в четверти – неплохой результат, да еще и лучше предыдущего».

«Они меня смущают». Даже если твои родители постоянно заставляют тебя сгорать от стыда, помни, что так будет не всегда. На эту тему есть замечательная цитата Марка Твена: «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, насколько старик поумнел за последние семь лет».

«Они меня слишком опекают». Чаще всего гиперопека говорит о том, что родители очень волнуются о тебе и (часто небезосновательно) тревожатся о том, что может случиться. К сожалению, с этим ничего нельзя сделать, кроме как оставаться достойным до-

верия и не врать. Помни, что открытый, пусть и тяжелый, разговор лучше наполненного злобой молчания. Спроси, чем обусловлены те или иные правила, и подумай, как ты можешь помочь родителям увидеть, что ты в безопасности.

Как ты уже мог догадаться из примеров выше, основная проблема родителей и детей – отсутствие коммуникации. Точнее, ее искажения. Мы будто всё время говорим по сломанному телефону.

Ты говоришь: «Я не хочу сейчас разговаривать!», а родители слышат: «У меня есть время, чтобы сделать маникюр и посмотреть YouTube, а на тебя у меня времени нет». И наоборот – они хотят поделиться опытом: «Когда я был в твоём возрасте...», а ты слышишь: «Когда по Земле ходили динозавры...»

Разница между сказанным и услышанным называется коммуникативной пропастью. В том или ином виде эта пропасть присутствует даже между самыми близкими и понимающими людьми, но ее можно преодолеть. Вот несколько универсальных способов наладить взаимопонимание:

- 1 Узнайте друг друга получше.** Предложи родителю ручку, лист бумаги и попроси его ответить на несколько вопросов о тебе, например: какой у тебя любимый предмет в школе; кем ты хочешь стать, когда вырастешь; какую музыку ты слушаешь; кто твой лучший друг и почему; куда ты хотел бы отправиться в путешествие. Пока взрослый пишет ответы, возьми ручку и ответь на несколько вопросов о нем, например: чем мама или папа любят заниматься; если бы у них были все деньги мира, на что бы они их потратили; сбылась ли какая-нибудь заветная мечта их юности и если да, то какая; как твои родители познакомились; какую музыку они слушают; где им больше всего нравится отдыхать. А теперь обсудите ответы друг друга.
- 2 Подумай, как ситуация выглядит в глазах родителей.** Часто в споре мы учитываем только свои интересы. Хотим, чтобы в первую очередь выслушали нас, и не слишком заботимся о том, чтобы выслушать другого человека. Не желаем идти на компромиссы. Умение выстраивать взаимовыгодное

общение пригодится тебе не только с родителями. Воспринимай их как тренажер для подготовки к большой жизни. Чем быстрее ты научишься вести уважительные переговоры с родителями и добиваться результатов, учитывающих интересы обеих сторон, тем проще тебе будет взаимодействовать с людьми во время дальнейшей учебы и работы.

3 Парируй без меча. Когда родители говорят что-то вроде: «Потому что я так сказал!» или «Ты сделаешь, как я скажу, иначе...», они как будто поднимают меч и вызывают тебя на дуэль. Худшее, что ты можешь сделать в этой ситуации, – поднять меч и вступить в битву. В этой драке не будет победителей, каким бы ни был ее исход. Лучше попробуй один из трех возможных «обезоруживателей»:

- Извинись.
- Прикуси язык и ничего не говори.
- Выслушай требования и перескажи своими словами, что родители в этот момент говорят и чувствуют.

В разгар ссоры скажи: «Прости, мам, я не должна была так говорить» или «Папа, я понимаю, что ты очень за меня переживаешь», а иногда – просто промолчи.

РЕШЕНИЕ №4: РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И СЕКС

С КЕМ ТЫ БУДЕШЬ ВСТРЕЧАТЬСЯ И КАК БУДЕШЬ ОТНОСИТЬСЯ К СЕКСУ?

Из всех решений это, пожалуй, самое важное, ведь последствия от сделанного тобой выбора распространяются на все сферы жизни.

ОТНОШЕНИЯ

Начнем с романтических отношений. Встречаться с кем-то не так просто, как может показаться на первый взгляд. Помимо очевидных

плюсов – долгие прогулки, задушевные разговоры, бабочки в животе и всё прочее, – отношения предполагают ошибки, недопонимания, боль, когда тебя отвергают и когда отвергаешь ты. Они изменчивы и непредсказуемы. В твоей жизни будут прекрасные свидания «как в кино», но будут и откровенно провальные выходы. Всё это совершенно нормально, если на данном этапе жизни ты воспринимаешь романтические отношения как еще одну возможность обучиться искусству человеческого взаимодействия, а не как единственный признак твоей человеческой состоятельности.

Для того чтобы уроки не прошли зря, важно с умом подходить к выбору партнера. Составь список черт, которые ты хочешь видеть в избраннике или избраннице. Что для тебя важно: красота, ум, чувство юмора, доброта, хорошее отношение к детям, вежливость и тактичность в общении с родителями? Так ты обратишь внимание на подходящего тебе человека, а не отдашь важную часть жизни на откуп инстинктам. Не забудь добавить в список «недостатки», с которыми ты готов(а) мириться. Что это будет: неумение танцевать, не слишком модный внешний вид, скромность и непопулярность? Ключевая мысль – имей в голове более-менее четкое понимание, с каким человеком ты хотел(а) бы проводить много времени вместе.

И главное – не спеши. Отношения никуда от тебя не денутся, а вот годы относительной свободы, которые можно потратить на путешествия, учебу, познание себя и мира, рано или поздно подходят к концу. Когда у тебя появятся постоянные близкие отношения, а потом и семья, работа, обязательства, времени на себя останется не так уж много. Воспользуйся им сейчас! Не забывай, что романтические отношения – не единственно возможная форма взаимодействия между людьми. Можно дружить и общаться тет-а-тет, можно собираться компаниями, можно здорово проводить время вместе, не навешивая на него ярлык «свидание».

Порой мы оказываемся в отношениях и чувствуем, что что-то идет не так, но не можем с уверенностью сказать, что именно. Давай разберемся, в каких случаях надо серьезно задуматься о том, стоит ли продолжать общение.

