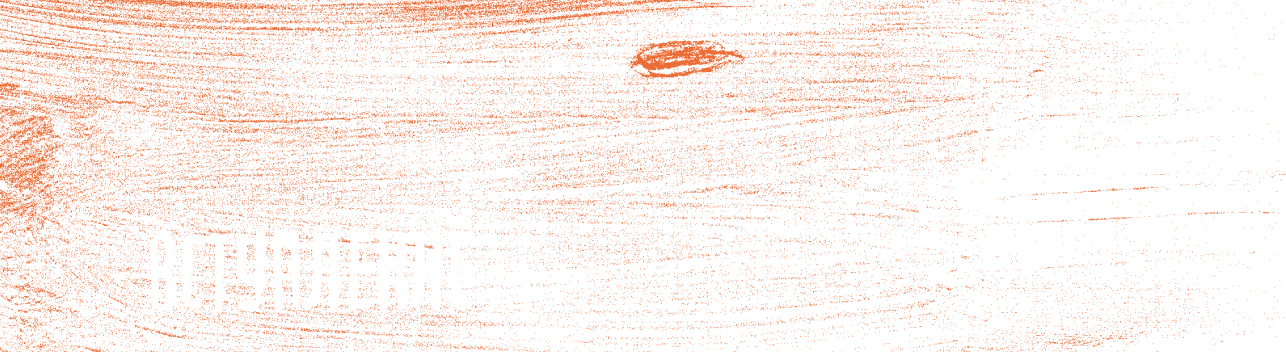


# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Вступление .....                                     | 5          |
| В чем сила .....                                     | 9          |
| <i>Суперспособность № 1. Ответственность .....</i>   | <i>17</i>  |
| <i>Суперспособность № 2. Самосознание.....</i>       | <i>31</i>  |
| <i>Суперспособность № 3. Уверенность в себе.....</i> | <i>111</i> |
| Полезные источники .....                             | 132        |
| Благодарности .....                                  | 134        |
| Об авторах .....                                     | 135        |



Привет! Здесь говорится о том, почему эта книжка может оказаться тебе полезной. Поделись информацией с родителями, пожалуйста.

Положительная самооценка (самоуважение, чувство собственного достоинства) — важнейшее свойство личности. Если она есть, то человек может успешно существовать в обществе. Иметь самоуважение — значит осознавать свое достоинство, ощущая его изнутри. Те из нас, кому не хватает самоуважения, сомневаются в себе, уступают давлению других людей, чувствуют себя бесполезными или неполноценными, ищут решение своих проблем во вредных привычках. Это относится и к взрослым, и к детям. Подростки, уважающие себя, внутренне спокойны, готовы отвечать за свои действия, способны справляться с жизненными неурядицами и философски переносят отказы, разочарования, неудачи и поражения.

Самоуважение — это не тщеславие, не высокомерие и не чувство собственного превосходства. К сожалению, его часто путают с тремя этими качествами (и вдобавок еще с нарциссизмом, эгоизмом и неуважением к окружающим). Поэтому родители часто тревожатся, когда замечают, как в их детях пробуждается самоуважение. И очень зря.

Детям действительно вредны избирательная похвала, лесть, похлопывания и раздутое самомнение, но все это не имеет никакого отношения к самоуважению. Оно основано на непреложных фактах, личных достижениях и умениях. Чем больше самоуважения у ребенка, тем лучше он подготовлен к поиску собственного пути в жизни.

Тщеславие, высокомерие и самомнение рождаются не из чувства собственного достоинства, а из презрения к другим. Достоинство — из удовлетворенности своими умениями и способностями. Оно не связано с принижением других.

Презрение нередко маскируется под гордость, и это ложная гордость. Презирая других, человек считает их ниже себя. На самом деле он втайне чувствует себя хуже других, и презрение позволяет ему временно подняться над чувством собственной неполноценности. Однако чтобы и дальше ощущать себя уверенно, ему приходится постоянно искать того, по сравнению с кем он может почувствовать себя на высоте: того можно столкнуть вниз, чтобы самому остаться на вершине.

Мы, авторы этой книги, считаем, что такое презрение лежит в основе двух проблем, с которыми сегодня сталкиваются наши школы (и наш мир): травля и насилие. У детей, высмеивающих и дразнящих своих товарищей, издевающихся над другими детьми, нет положительной самооценки и искреннего чувства собственного достоинства. Им не хватает социальных навыков и умения сочувствовать; возможно, у них есть и другие серьезные проблемы: возможно, над ними издеваются собственные родители или старшие братья и сестры, они могут испытывать затаенный гнев, зависть к успехам других людей и одиночество. Те, кто позволяет

себе унижать других, думают, что их чувства, желания и потребности не имеют значения.

Подтолкнуть детей к неприемлемым, вредоносным или отчаянным действиям способно отсутствие положительной самооценки. Помогая детям выстраивать самооценку, мы не учим их принижать и тем более презирать других. Мы учим чувствовать удовлетворение от правильных поступков (и нести ответственность, когда поступки неправильные), отмечать свои достижения (как материальные, так и нематериальные), знать, за что ты готов постоять (и за что стоять не будешь), и стремиться стать как можно лучше внутренне и внешне. Когда дети четко осознают свои чувства и потребности, доверяют своим эмоциям и ощущениям, реалистично оценивают свои возможности и обладают личной силой — они чувствуют себя спокойно и уверенно и не испытывают необходимости принижать других.

Самоуважение — не врожденное свойство. Ему мы учимся, а значит, ему можно научить. Мы считаем, что личную силу и положительную самооценку необходимо воспитывать в каждом ребенке и дома, и в школе вместе с умением читать, писать и считать. Все эти азы тесно связаны.

В основу книги легла программа, разработанная для взрослых. Она называется «Влияние и самооценка» и в настоящее время предлагается в качестве учебного курса на кафедре психологии Мичиганского университета. Для книги мы адаптировали материалы курса, чтобы их могли самостоятельно изучать дети и подростки в возрасте от восьми лет.

Мы рекомендуем взрослым прочитать эту книгу вместе с ребенком и обсудить изложенные в ней случаи, идеи и упражнения. Возможно, вы тоже узнаете что-то новое! А главное, вы поможете своему ребенку обрести уверенность в себе и положительную самооценку.

Обращайтесь с детьми уважительно. Поощряйте их прикладывать максимум усилий — но не ожидайте совершенства. Позволяйте им совершать ошибки и идти на разумный риск. Давайте

им возможность делать выбор и принимать решения. Приглашайте их поделиться с вами своими чувствами, потребностями и планами на будущее. Станьте человеком, вызывающим доверие и желание поговорить о том, что для детей действительно важно.

Мы надеемся, что изложенные в книге идеи и методы когда-нибудь смогут научить каждого ребенка здоровой, позитивной самооценке.

*Гершен Кауфман*

*Лев Рафаэль*

*Памела Эспеланд*



ВВЕДЕНИЕ

В ЧЕМ СИЛА

## ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ

У Тайлера выдался плохой день в школе. Одноклассники снова не дают ему прохода: дразнят, смеются, ставят подножки, когда учителя не видят. Он старается не обращать внимания, но они не отстают. Иногда ему хочется подраться с ними — или убежать навсегда и не возвращаться.

Вечером мама спрашивает Тайлера, как прошел день.

— Я ненавижу школу! — говорит он. — Надоело, что все ко мне цепляются. Я хочу бросить школу.

— Ты знаешь, что это невозможно, — говорит мама. — Будь сильнее.

Родители Эшли все время ее ругают. Вчера вечером младший брат разбил тарелку, а накричали на нее! «Если бы ты убрала со стола, как должна была... Если бы ты присматривала за ним как следует... Если бы ты слушала, что тебе говорят... Если бы то, если бы это...» Надоело!

Эшли переписывается в соцсетях со своей лучшей подругой и рассказывает обо всем.

«Меня ругают за то, чего я вообще не делала!» — возмущенно набивает она на клавиатуре.

«Родители бывают очень бестолковыми, — пишет в ответ подруга. — Не давай им командовать. Будь сильнее!»

Хосе знает правило: в классе, где делают домашнее задание, нельзя разговаривать. Он спокойно занимается своими делами и учит математику, как вдруг Мэтью без всякой причины пинает его под столом. Хосе говорит: «Ну хватит!» Даже не очень громко — так, едва слышным шепотом.

Но учительница тут же приказывает ему: «Хосе, останься после школы!» Хосе пытается объяснить, что произошло, но учительница обрывает его: «Не хочу больше ничего слышать». А Мэтью сидит с улыбкой до ушей, весьма довольный собой.

За ужином Хосе рассказывает о случившемся.

— Ты нарушил правило, — говорит отец. — Но не нарочно. Учительница поступила несправедливо. Тебе нужно быть сильнее.

Когда мама Тайлера советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли он делать пакости тем детям, которые делают пакости ему? Дратся с ними? Пытаться отомстить за то, что они портят ему жизнь?

Когда подруга Эшли советует ей быть сильнее, что это значит? Должна ли она грубить родителям? Дать подзатыльник младшему брату за то, что он навлек на нее неприятности? Убежать в свою комнату и как можно громче хлопнуть дверью?

Когда отец Хосе советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли Хосе продолжать доказывать свою правоту после того, как учитель велел ему замолчать? Или пнуть Мэтью, чтобы и тот что-нибудь сказал? Или пойти к директору и пожаловаться на учительницу?

А тебе когда-нибудь говорили что-то подобное? Может быть, тебе это тоже показалось не вполне понятным. Когда не знаешь, что на самом деле значит это «быть сильным», обычно делаешь совсем не то, что нужно.

### «Быть сильным» не значит:

- мериться с кем-то силами;
- говорить и делать что угодно и когда угодно.
- командовать, вести себя высокомерно или грубо;
- упираться и отказываться признавать свою неправоту.

### Вот что все это значит на самом деле:

- хорошо знать себя и свои убеждения и быть верным себе;
- знать, какие слова сказать в свою защиту, и в подходящем случае сделать это (иногда случай бывает неподходящим);
- ощущать, что на твоей стороне всегда есть хотя бы один человек — ты сам.

Если коротко, то это значит — верить себе, придерживаться собственных взглядов, быть уверенным в ценности своих убеждений.

## КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Если ты хочешь нарисовать картину, тебе нужны краски, кисть и поверхность для рисования. Если ты хочешь написать книгу, тебе нужны идея, принадлежности для письма и свободное время, чтобы писать.

Если ты хочешь уметь постоять за себя, тебе нужны личная сила и положительная самооценка. В книге рассказывается, как получить эту суперсилу. Первый и очень важный шаг — понять себя. Ты не сможешь верить в свою силу, если не узнаешь, какой ты на самом деле и что для тебя важно. Книга расскажет и о том, как обрести положительную самооценку. Ты не сможешь най-

ти в себе силы идти по жизни с высоко поднятой головой, если не любишь себя и не обладаешь настоящим чувством собственного достоинства.

## НА ЧЕМ БАЗИРУЕТСЯ ЛИЧНАЯ СИЛА

 Как ты думаешь, что значит иметь личную силу?

- Быть физически сильнее других?
- Быть умнее других?
- Быть лучше других?
- Заставлять других делать то, что тебе нужно?
- Иметь больше денег, чем другие?
- Быть знаменитым, как рок-звезда, кинозвезда или известный спортсмен?
- Все перечисленное выше?

Когда мы говорим «личная сила», мы не имеем в виду ничего из вышеперечисленного. Личная сила — это когда ты ощущаешь внутри себя спокойствие и уверенность.

Личную силу может иметь каждый, и ты тоже, даже если ты «все-го лишь ребенок». Ты можешь получить ее и использовать. Независимо от того, как ты чувствуешь себя сейчас, ты в принципе сможешь научиться чувствовать себя спокойно и уверенно.

Это потребует времени и труда. И тебе понадобится смелость, чтобы изменить свою жизнь. Но ты можешь!

 У личной силы есть три составляющие:

- ответственность;
- самосознание;
- уверенность в себе.

# КАК ВЫНЕСТИ ПОЛЬЗУ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Помнишь Алису в Стране чудес? Когда она сделала глоток из пузырька с надписью «Выпей меня», то сразу стала меньше. Когда откусила пирожок с надписью «Съешь меня», увеличилась.

Читая эту книгу, ты не получишь суперсилы словно по волшебству. Для этого нужно время. И труд. А также желание измениться.

Но мы считаем, что ты сможешь научиться. Вот почему написали для тебя целую книгу. В ней ты встретишь множество идей, необычных для детских книжек (строго говоря, эта книжка и не детская вовсе). Мы уверены, что ты сможешь понять их и использовать.

С тех пор, как в Америке вышло первое издание, мы получили много писем от детей, применивших изложенные здесь идеи на практике. Вот что они писали:

«Эта книга помогла мне разобраться с моими чувствами. Раньше я часто дрался с друзьями, пока не прочитал ее. Я записывал свои чувства и разговаривал с взрослыми, как советовали авторы. Это сработало».

«Я самый маленький в своем четвертом классе, и все пристают ко мне и смеются надо мной. Теперь я умею постоять за себя».

«Во время обеда мой друг опрокинул на пол стакан молока и обвинил в этом меня. Он сказал: “Это все из-за тебя”. Но меня его слова не задели. Я знаю, что отвечаю только за свое поведение».

«Раньше я ходил вместе с другом в бассейн, и мама забирала меня, когда ей было удобно. Но мне не хотелось уезжать слишком рано. Мы поговорили, и она сказала, что я могу звонить ей, когда сам захочу вернуться домой».

«Теперь я делаю более осознанный выбор. Я не просто соглашаюсь с тем, что предлагают другие. Особенно когда на самом деле этого не хочу».

«Мне очень помогла та часть, где говорится об ответственности: что можно принять решение не драться, даже если очень злишься и так и хочешь кого-нибудь стукнуть. Когда мы с сестрой поссорились, я ушел в свою комнату, сел на кровать и слегка поколотил подушку. Еще мне нравится часть, где говорится, что можно принять решение делать уроки и выполнять домашние обязанности без напоминаний. Это действительно помогло!»

# КАК ВЛИЯТЬ НА СОБЫТИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Селия ждет не дождется, когда же наконец повзрослеет. Может быть, тогда хоть что-то в ее жизни будет зависеть от нее самой. Потому что сейчас диктовать, что ей делать, может кто угодно. Даже если ей чего-то не хочется, она все равно должна слушаться — или иметь дело с последствиями. Она ненавидит это слово — «последствия». Она слышит его тысячу раз в день.

Мама приказывает заправить постель. Если она этого не сделает, будут последствия: ее не выпустят из комнаты, пока постель не будет заправлена. Папа приказывает ей выгулять собаку. Если она этого не делает, опять последствия: ей нельзя будет выйти на улицу и поиграть с друзьями. Учительница приказывает ей подготовить доклад. Если она этого не сделает, сначала она получит двойку в школе, а потом у нее будут неприятности дома.

Все, кому не лень, ей приказывают. Няня. Старший брат. Учитель в воскресной школе. Тренер по гимнастике. Учитель музыки. Даже соседка, миссис Маркс. На прошлой неделе та велела девочке прекратить стучать мячом перед домом.

Селии хочется, чтобы хотя бы один день приказывать могла она. Вот тогда они все пожалели бы!

Ребенком быть трудно, и это правда. Всякий, кто говорит, что это «лучшее время жизни», просто не помнит, что значит быть ребенком! Действительно, ну что такого замечательного? Прыщи.

Нельзя водить машину. Надо ходить в школу. Другие люди велят тебе наводить порядок в комнате или мыть уши. Тебе приходится жить, где они говорят, носить что говорят, есть что говорят, иногда даже говорить что говорят. Кошмар!

На самом деле у тебя больше влияния, чем ты думаешь. И ты можешь использовать его, чтобы постоять за себя.

## Два вида влияния

Существует две разновидности влияния, о которых тебе нужно знать: это *ролевая власть* и *личная сила*.

Ролевая власть неразрывно связана с определенными ролями или профессиями. Родители имеют ролевую власть над детьми. Они могут устанавливать правила, дают привилегии, лишают привилегий и так далее, *просто потому что они родители*.

Учителя имеют ролевую власть над учениками. Они дают задания и контрольные, ставят хорошие или плохие оценки, оставляют детей после школы, посылают их в кабинет директора или заставляют отбывать наказание и так далее, *просто потому что они учителя*. Ролевой властью обладают многие люди: воспитатели, директора, тренеры, полицейские, судьи и президенты.

Возможно, у тебя тоже есть частица ролевой власти. Если ты председатель школьного совета, староста или солист в школьном оркестре, у тебя она точно есть. Ты можешь принимать решения, которые не могут принимать другие, *просто потому что такова твоя роль*.

Ролевая власть и личная сила — **не** одно и то же. Вот их отличия.

- Ролевой властью ты обладаешь только потому, что играешь определенную роль. Личную силу получаешь, потому что хочешь ею обладать и прикладываешь усилия, чтобы ее получить.

- Ролевая власть действует только тогда, когда есть люди, подчиняющиеся ей (президент без управляемого народа не имеет никакой ролевой власти). Твоя личная сила зависит только от тебя.
- Иногда, чтобы получить ролевую власть, приходится долго ждать. И, возможно, у тебя никогда ее не будет. Но личную силу ты можешь получить прямо сейчас, если захочешь. И она может быть настолько большой, насколько захочешь.
- Ролевой властью могут обладать лишь некоторые люди. Личную силу может иметь каждый. Ты можешь иметь личную силу, даже если многие имеют над тобой ролевую власть.

Важно понимать эти различия. Одни люди тратят всю жизнь на борьбу с теми, кто обладает ролевой властью. Другие думают, что ролевая власть — единственный вид власти, которую стоит иметь. Это создает для них проблемы.

Вернись назад и снова прочитай историю Селии. Ты видишь, в чем причина ее проблем? Она злится на каждого, кто имеет в ее жизни ролевую власть. Она мечтает отомстить этим людям. Но это бесполезная трата энергии!

Что Селия может сделать вместо этого? Она может согласиться, что некоторые люди имеют над ней ролевую власть. Она может работать над укреплением личной силы. Тогда она не будет так переживать, что некоторые люди имеют над ней ролевую власть. Она будет чувствовать себя внутри спокойно и уверенно.

Если ты постоянно сражаешься с людьми, имеющими над тобой ролевую власть, приносит ли тебе это пользу? Вероятнее всего, нет. Возможно, даже приносит неприятности.

Вот идея: попробуй перестать сопротивляться. Согласись с тем, что у некоторых людей есть над тобой ролевая власть. Направь энергию на укрепление личной силы. Так ты сможешь постоять за себя.