

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ	9
БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	14
ГЛАВА 1. Общайся уверенно	28
ГЛАВА 2. Друзья: настоящие и фальшивые	45
ГЛАВА 3. Семейные переживания и строительство близких отношений	66
ГЛАВА 4. Скандалы в социальных сетях и проблемы онлайн-переписки	92
ГЛАВА 5. Душа компании: ты и твои сверстники	127
ГЛАВА 6. Романтические отношения	156
ГЛАВА 7. Важные взрослые в твоей жизни	183
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Решительная ты	207
РЕСУРСЫ	216

ПРЕДИСЛОВИЕ

Быть подростком нелегко. И это не новость. Уверена, ты могла бы написать свою собственную книгу о том, как тяжело живется подросткам. Пубертатный период — время, когда сильно меняются тело, мысли и чувства. По количеству изменений этот возраст уступает только первым годам жизни.

Тебя буквально разрывает на части. Родители требуют одного, друзья — совершенно другого, а ты сама хочешь чего-то третьего. В такой неразберихе сложно решить, что делать, говорить и как себя вести. Добавь к этому колоссальный поток эмоций — и идеальный рецепт катастрофы готов. Задача — понять, как со всем этим справиться, почувствовать себя увереннее, повысить самооценку и при этом сохранить и развить важные для тебя отношения.

Сложно определить, какие именно навыки позволят тебе оставаться собой и смело высказывать свое мнение. Несомненно, у тебя случаются разногласия с друзьями, родственниками и другими людьми. Если научишься грамотно общаться и контролировать свои эмоции, твое отношение к себе и к окружающим улучшится, жизнь станет проще и ты почувствуешь себя намного увереннее.

Очень важно притормозить, сделать паузу и решить, что ты хочешь сделать и сказать. Это ключ к чувству внутреннего комфорта и приятному общению с другими людьми. Освоив эти навыки, ты станешь решительной, уверенной и полюбишь себя.

Моя потрясающая коллега Эмили Робертс работает с подростками и молодыми взрослыми более десяти лет. Многие из них считают ее наставницей, а не психотерапевтом, потому что она обладает удивительной способностью сопереживать и прекрасно разбирается в жизни.

Она понимает трудности, с которыми сталкиваются подростки, и разработала инновационный, действенный подход, который помогает добиться поставленных целей и чувствовать себя на все сто. Эта книга актуальна как никогда. Ты прочитаешь в ней о знакомых проблемах и узнаешь, как их преодолеть уверенно и решительно. Навыки, предложенные в этой книге, помогут тебе повысить самооценку, разобраться в себе и стать сильной. Применяя их в повседневной жизни, ты будешь твердо стоять на ногах, контролировать свои эмоции и уверенно высказывать свое мнение в любой ситуации.

*Дженнифер Хартштейн,
доктор психологии, основатель Hartstein Psychological Services,
консультант телепрограммы The Today Show (NBC),
автор книги Princess Recovery: A How-To Guide to Raising Strong,
Empowered Girls Who Can Create Their Own Happily Ever Afters,
представитель рекламной кампании Dove «Естественная красота»,
направленной на рост самооценки у женщин*

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не появилась бы без любви, поддержки и советов потрясающей команды, которая научила меня быть режиссером моей жизни и поверила в мою мечту вдохновлять девочек и помогать им. Мы справились.

Мама, папа и Сара, вы научили меня не отказываться от моих стремлений, даже когда они вели меня на другой конец страны. Вы поддерживали мои самые безумные идеи и всегда поощряли мою самостоятельность. Я бесконечно благодарна за такое потрясающее воспитание — вы, наконец, и не думали, что я это скажу, но вы помогли мне почувствовать себя особенной. Спасибо за вашу бесконечную любовь, похвалу и содействие.

Нэна и бабушка, вы показали мне, что значит быть сильной женщиной. История ваших жизней и ваша любовь вдохновляют меня каждый день.

МОЯ НЬЮ-ЙОРКСКАЯ КОМАНДА

Джен, мой пример для подражания, наставник и доверенный друг, ты показала мне, каким должен быть ментор, и я стремлюсь однажды стать похожей на тебя; твои советы и опыт бесценны. Без тебя я бы точно ничего не достигла — ты верила в мои идеи, мирилась с моей прокрастинацией и не давала мне покоя, пока я не выбралась из своей зоны комфорта. Ты многому меня научила, и это касается не только диалектической поведенческой терапии, но и уверенности в себе.

Моя команда консультантов, вы просто потрясающие, вы показали мне, что такое настоящее сотрудничество! Спасибо вам за рекомендации и поддержку. Даже в самый тяжелый день, в самой безвыходной ситуации вы помогли мне найти правильный путь.

Гэбби Бернштейн, гуру наставничества, ты вдохновила меня поделиться своими идеями с миром. Ты поверила в мою мечту и поддерживала в течение всей работы над этой книгой. Ты научила меня доверять себе, но иногда молча прислушаться к советам других людей. Я бесконечно благодарна тебе.

Блэр и Ребекка, моя нью-йоркская семья! Блэр, ты моя сестра по духу, спасибо тебе за наше удивительное единство мыслей и за то, что эти мысли стали реальностью. Без тебя, Майло, Макса и Люкса я бы пропала. Ты показала мне: у всего, что с нами происходит, действительно есть причина. Я люблю тебя! Ребекка, с наших студенческих лет до сегодняшнего дня ты учила меня выходить из зоны комфорта и верила в меня, даже когда я сама не верила в себя. Спасибо тебе, сестра.

Кэролайн, Сара П. Д., Меган А. и семья Малкис: вы были моими редакторами — моими глазами, ушами и мудрыми советчицами. Без поддержки, без нашего общения в GChat и ваших потрясающих советов я бы точно пропала. Восхищаюсь вашими удивительными талантами и креативом.

Чарльз, спасибо, что поддержал мои идеи и не дал опустить руки. Я даже не подозревала, что такая забота возможна. Я люблю тебя.

Майло, мой лохматый малыш, ты простой ангел. Ты напоминал мне, как здорово играть и веселиться. Твой бесконечный заряд энергии, поцелуйчики и незаурядные умения помогли мне отвлечься от хаоса, который периодически творился в моей голове. Я так рада, что на свете существуют собаки (особенно ты) и что они так любят нас.

МОЯ ТЕХАССКАЯ КОМАНДА

Лейси, ты бывала слишком прямолинейной, но всегда хорошо влияла на меня. Ты научила меня искренности и показала, что такое настоящий друг, — спасибо за твое наставничество. Дастин, ты и Лейси научили

меня принимать жизнь такой, какая она есть, и выбирать друзей, которые принимают меня такой, какая я есть, — люблю вас, ребята. Никсон и Сара Л., мои сестры по духу: вы показали мне, что такое дружба; вы поддерживали меня и не позволяли сдаваться. С нетерпением жду наших новых приключений, красотки.

Сэнди, Кэролин, Конли, Мередит и Робин, ваша поддержка и забота были просто удивительными. Спасибо, что в вашем сердце всегда есть место для меня и что вы верите в мои мечты.

Джейн Флинн, мой наставник! Вы вдохновляете меня никогда не опускать руки и дарите дружбу, о которой мечтают все психотерапевты. Я восхищаюсь вами и с нетерпением жду новых возможностей для сотрудничества. Доктор Сани Лансдейл, вы поверили в меня, молодого психолога, дали возможность осуществить мечты и научили всему, что необходимо для помощи себе и другим. Я благодарна вам и всему преподавательскому составу Университета Сент-Эдвардс.

Пэм и Чэм, мои вторые мамочки: я благодарна за каждый день совместной работы в Neurologistics Corporation, где мы помогаем семьям. Вы верили в меня, и это позволило мне стать настоящим экспертом. Я счастлива, что вы появились в моей жизни.

МОЯ КАЛИФОРНИЙСКАЯ КОМАНДА

Сьюзен, без тебя этой книги не было бы. Благодарю от всего сердца за советы, любовь к грамматике и потрясающие идеи. Ты помогла мне обрести голос и дала все необходимые инструменты, чтобы изменить этот мир к лучшему.

Мелисса, Джесс, Гретель и Венди, спасибо, что помогли донести мои идеи до девочек во всем мире. Вы показали, что чудеса случаются

и иногда их можно найти в издательском доме. Алексис Джонс и Эмили Гринер, вы потрясающие девчонки! Вы поверили в идеи молодого психотерапевта, поощряли меня написать эту книгу, найти свой голос и свою платформу. Книга *I Am That Girl: How to Speak Your Truth, Discover Your Purpose** стала моим первым опытом в писательстве и редактировании; и без вас и вашей блестящей, талантливой команды я бы не увидела силу женщин, объединенных общей целью — сотрудничеством и обучением.

* Издана на русском языке: Джонс А. I AM THAT GIRL. Как перестать играть чужие роли и стать собой. Москва : Бомбора, 2021. Здесь и далее прим. ред.



ВВЕДЕНИЕ

ТЫ —

РЕЖИССЕР

СВОЕЙ

ЖИЗНИ

Каждое слово, которое ты произносишь, имеет силу.
Бессильных слов не существует.

Марианна Уильямсон, подкаст *Miracle Thought*

Ты когда-нибудь мечтала о том, чтобы у жизни была кнопка «пауза» — что-то вроде приложения на телефоне, которое могло бы остановить все, что происходит вокруг, хотя бы на минутку? Можно было бы обратиться с мыслями, подумать, как поступить в той или иной ситуации, и сделать глубокий вдох — прежде чем нажать «пуск». А еще лучше, если бы это приложение давало советы, что делать и что говорить. Было бы здорово — правда? Представь: ты болтаешь с друзьями, и вдруг к вам подходит парень, который тебе очень нравится; ты замираешь — и мозг отключается. Что делать? Или родители ругают тебя за плохие оценки — как их успокоить, чтобы они разрешили тебе самой решить эту проблему, не затевая ссоры?

К сожалению, волшебного приложения, которое могло бы останавливать время или советовать, что делать в таких неприятных ситуациях, не существует (пока), но эта книга — достойная замена. Она научит тебя общаться решительно — с уверенностью и без страха. На протяжении многих лет другие люди указывали тебе, что делать, но теперь пора стать режиссером своей жизни. Возможно, родители ведут себя так, будто они всем заправляют, но в кресле режиссера не они, а ты. Они не могут быть рядом 24 часа в сутки каждый день, разбираясь со всеми твоими трудностями. Друзья и одноклассники иногда влияют на твои решения, но по сути они — съемочная команда и актеры, а последнее слово всегда за тобой. Ты имеешь полное право высказать свое мнение и говорить «да» или «нет» в любой ситуации; твоя жизнь — это твой фильм, и только ты делаешь его оглушительно успешным или по-настоящему провальным. Чтобы разрулить все закулисные перипетии

и трудности, которые случаются на съемочной площадке, нужно просто знать кое-какие секреты. Эта книга поможет тебе срежиссировать жизнь так, как ты хочешь.

Ты найдешь здесь инструкции и инструменты, которые позволят значительно укрепить уверенность в себе, а также советы для тренировки решительности. Ты сможешь легче справляться даже с самыми непростыми ситуациями, действовать решительнее и перестанешь лезть за словом в карман. Здорово, правда?

ТЕБЕ ЭТО ЗНАКОМО?

Быть подростком нелегко. Столько всего происходит, что иногда кажется, будто ты сходишь с ума. Родители командуют и не дают выдохнуть, подруги то клянутся в вечной дружбе, то делают вид, что не знакомы с тобой, — надо еще и в школу ходить (желательно не опаздывая) и производить хорошее впечатление на учителей. Все это превращает жизнь в полный хаос! Книга, которую ты держишь в руках, поможет справиться с непонятными чувствами, найти слова, чтобы выразить свои мысли, и быть уверенной всегда и везде.

Тебе знакомы эти ситуации? Подумай, что бы ты стала делать.

- Подруга не пригласила тебя на ночевку. Она выложила фотографии в социальных сетях, и ты видишь, что ты единственная не получила приглашения. Будешь молчать или выскажешь ей все, что о ней думаешь?
- Две твои лучшие подруги сильно поругались, и теперь ты между двух огней. Как сохранить дружбу с обеими, чтобы не пришлось выбирать кого-то одного и ранить их чувства?

- Все твои друзья собираются прогулять урок и сбежать на обед. Ты очень хочешь пойти с ними, но, если родители узнают, они запретят тебя дома на всю жизнь. Что делать?
- Совершенно неожиданно парень, который тебе нравится, перестает с тобой разговаривать, игнорирует в школе и не отвечает на сообщения. Ты не знаешь почему, ты совершенно сбита с толку и места себе не находишь. Спросишь его, что произошло?
- Ты получила главную роль в школьной пьесе. Ты сияешь от счастья, а твои подруги, наоборот, хмурятся. Они не разговаривают с тобой и не зовут гулять по выходным. Ты не знаешь, в чем провинилась, и тебе очень обидно. Что будешь делать?

Кому угодно было бы тяжело в таких ситуациях. Решительность — ключ к уверенности в любых обстоятельствах. Она помогает высказать свои мысли и чувства, не смущаться и получить то, что нужно.

Даже если ты не попадала в такие ситуации, скорее всего, то знаешь человека, который пережил их, или сама столкнешься с ними в ближайшие несколько лет. Быть подростком тяжело! У тебя больше эмоций, чем раньше, ты оказываешься в совершенно новых ситуациях, к которым тебя никто не готовил. Более того, тебя окружают сверстники, которые сталкиваются с теми же проблемами, так что на их помощь рассчитывать не приходится.

Увы, но Google тоже не подскажет, как справиться с повседневными трудностями подростковой жизни в современном мире, да и в школе нет такого предмета. Родители думают, что понимают тебя, но в их молодости жизнь была совсем другой, поэтому все советы, которые они дают, кажутся устаревшими. Друзья ведут себя так, будто знают все на свете, но ты видишь, что они принимают неразумные решения, — как же им

доверять? К кому обратиться за помощью в таких сложных случаях? Эта книга поможет тебе. Многие девочки — такие же, как ты, — не знали, что делать и кому доверять, когда сталкивались с подростковыми проблемами. У них не было наставника, который помог бы им выжить в этом урагане эмоций и волнений, а у тебя есть! Ситуации, о которых ты прочитаешь в этой книге, основаны на реальных событиях, это истории из жизни девочек твоего возраста. Инструменты и решения, предложенные здесь, помогли им и помогут тебе.

НОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Для начала разберемся, почему так сложно быть решительной. Подростковый период — это время, когда надо определиться, кто ты, и стать самостоятельной, но в то же время вписаться в коллектив и добиться принятия. Добавим еще битву за популярность, коварство друзей и непредсказуемое школьное расписание — и ты уже жалеешь, что нельзя вернуться в детский садик, вместо того чтобы готовиться к поступлению в университет. Конечно, ты смотрела фильмы и слышала от других, как они справились с этими трудностями; но это они, а не ты. У каждого человека свой уникальный опыт и переживания.

Чем больше ты узнаешь о том, что происходит с тобой, тем увереннее ты будешь, столкнувшись с новыми ситуациями. Родители и взрослые иногда забывают, что в этот период твое мышление и тело меняются, причем настолько, что порой ты кажешься себе инопланетным существом. Дело в том, что эти радикальные изменения влияют на твое общение с людьми — и на их ответную реакцию.

Наверное, тебе уже надоело слышать, что ты «стала слишком эмоциональной» и «во всем виноваты гормоны», но это правда. Твое тело

и мозг меняются. Взрослые требуют, чтобы ты подстраивалась под ситуации и вела себя достойно. Но разве кто-то объяснил тебе, как совладать с этим ураганом эмоций? Скорее всего, нет. Однако если у тебя сейчас особенно чувствительный период, это еще не значит, что ты имеешь право реагировать бурно и агрессивно. Если ты отправишь лучшей подруге сто сообщений о том, как грубо она себя ведет последнее время, ничего хорошего из этого не выйдет, а оправдывать свое поведение биологическими изменениями неправильно. Но если ты знаешь, что подруга — одна из тех, кто постоянно провоцирует тебя, то можешь научиться контролировать свои эмоции и общаться уверенно. Порывы — это одно, а действия — совсем другое.

Наверняка ты заметила, что не одна такая эмоционально неустойчивая. Твои друзья могут неожиданно расстроиться или даже расплакаться; твои родители чуть что — сразу выходят из себя; и даже учителя раздражаются больше, чем следовало бы. Так что тяжело приходится и тебе, и всем, кто тебя окружает. Благодатная почва для серьезных проблем в общении.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Если все раздражает и ты стала обидчивой, это еще не признак того, что ты сошла с ума; наоборот, это значит, что ты совершенно нормальный человек! В подростковые годы твой мозг и тело преобразуются, взрослеют. Эти изменения ты никак не можешь контролировать, они бывают очень неприятны, но, оказывается, дают много потрясающих преимуществ. Перечислим несколько фактов.

- Мозг растет и стремительно выстраивает новые нейронные связи, а значит, ты можешь обрабатывать больше информации и быстрее, чем раньше.

- Некоторые части мозга еще не до конца сформировались, и это делает тебя более эмоциональной и чувствительной. Исследования показывают, что, помимо гормональных изменений, это может вызывать довольно сильные переживания — гнев, тревогу, страх, агрессию (по отношению к другим и к себе), воодушевление и сексуальное влечение.
- Тело становится сильнее каждую минуту.
- Тело приспосабливается к гормональным изменениям каждый день, и это влияет на тебя постоянно, а не только во время предменструального синдрома (ПМС). Иногда гормоны оказывают сильнейшее (и непредсказуемое) воздействие на настроение: то ты счастлива, то вдруг слезы льешь, а через минуту злишься.
- Тебе постоянно хочется спать — причем не из-за лени, а из-за утомления. Стресс, который ты переживаешь каждый день, вместе с этими сумасшедшими гормонами и бесконечными уроками в школе может вызвать чувство колоссальной усталости и отсутствия мотивации. Смешно, что взрослые советуют тебе спать по восемь — десять часов (и правильно делают), но при этом будят тебя ни свет ни заря и нагружают домашними заданиями, будто тебе не надо отдыхать по ночам!

НЕПРОСТЫЕ СИТУАЦИИ

Подростки постоянно сталкиваются с новыми ситуациями, а жизненного опыта у них мало и посоветоваться часто бывает не с кем. Сегодня твоя лучшая подруга не обращает на тебя внимания и общается с другими; завтра учитель потеряет твою домашнюю работу и поставит тебе кол. Иногда кажется, что весь мир против тебя. Взрослые ждут, что

ты сама выберешься из этих ситуаций. Но как? Все это в новинку для тебя — даже если ты видела нечто похожее по телевизору или слышала от друзей, сама ты никогда не переживала подобного. Перечислим некоторые причины стресса в жизни подростка.

- Сложно общаться с людьми. Тяжело отстаивать свою точку зрения, если человек, с которым ты общаешься, наделен какой-либо властью, видит в тебе угрозу или просто не умеет общаться.
- Крайне важно признание со стороны сверстников, но при этом нелегко вписаться в коллектив. Быть подростком — значит искать себя, работать над имиджем.
- Повсеместное распространение технологий может стать сильным стрессором. Чем старше ты становишься, тем больше у тебя доступа к гаджетам и социальным сетям. Эти инструменты помогают общаться, но совладать с ними бывает нелегко. Иногда кажется, что они управляют твоей жизнью.
- Ты ощущаешь на себе колоссальное давление — это касается успеваемости и общения. Уроков стало больше, и они теперь намного сложнее; появились трудности в общении с друзьями; а родители постоянно наседаю, чтобы ты «старалась» (что бы это ни значило!). Не говоря уже о том, что перед тобой открывается такой притягательный мир романтических отношений и всевозможных экспериментов. Внеклассные занятия отнимают много времени, а социальная жизнь с каждой минутой усложняется. Более того, родители и учителя требуют, чтобы ты не допускала ошибок!

Все это влияет на общение. Ты чувствуешь себя неуверенной и переживаешь, вспоминая тот случай, когда уже пыталась высказать свое мнение, но ничего хорошего из этого не вышло. Возможно, ты допустила

ошибку. Возможно, ты опозорилась перед друзьями. Что бы ни случилось в прошлом, это породило тревогу и страх, и теперь ты боишься настоящего и будущего. Тревога разрушает уверенность и мешает эффективно общаться. Когда ты нервничаешь, то стараешься избежать определенных ситуаций или бываешь настолько взволнованна, что слова теряются в эмоциях и никто не может тебя понять. Заглушить эти негативные голоса в голове и общаться с людьми намного увереннее ты сможешь после тренировки некоторых навыков.

ПУТЬ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

Потребность в принятии, желание быть в компании «своей» или «своим» возникает не только у подростков — хотя многие взрослые будут убеждать тебя в обратном. Скорее всего, еще в детском саду ты думала о том, как вписаться в коллектив, и замечала, что некоторые сверстники сбиваются в группы, другие ведут себя подло, а кто-то при общении давит на тебя. Сейчас же взрослые обращают на это особое внимание — да и ты сама чувствуешь, насколько общение важно, — потому что теперь (больше, чем когда-либо) твой выбор может повлиять на будущее.

В подростковом возрасте ты намного ближе к взрослому миру, чем раньше. За неверные решения, скорее всего, рано или поздно придется поплатиться. Допустим, ты поддавалась уговорам друзей и прогуляла контрольную — не так уж и страшно на первый взгляд. Но если эта контрольная была шансом исправить оценки, то это повлияет на твое будущее больше, чем кажется. Средний балл успеваемости снизится, родители расстроятся — хотя всего этого можно было избежать. Вот почему так важно научиться уверенно выражать свое мнение и не терять уважения к себе даже в самых сложных ситуациях. Пройдет время, и ты поблаговаришь себя за это.

УПРАЖНЕНИЕ: насколько ты решительная



Считай эту книгу своим личным наставником, который подскажет, что делать, что говорить и как быть решительной и успешной в типичных для подростка ситуациях. Прежде чем перейти к решениям проблем, стоит взглянуть на то, как ты проявляешь решительность (или не проявляешь ее).

Лучший способ начать меняться и выработать новые привычки — определить свои сильные и слабые стороны, чтобы знать, чему уделить внимание. Посмотрим, насколько ты решительная и уверенная. Например, тебе легко общаться с родителями, но с друзьями ты стеснительна. Прочитай описания ситуаций ниже и подумай, что бы ты почувствовала, если бы оказалась в каждой из них, и почему. Выбери один ответ и дополни его своим объяснением:

- а) для меня это не проблема, потому что...
- б) я немного стесняюсь, потому что...
- в) я ужасно нервничаю, потому что...

Затем в своем дневнике (веди его, пока работаешь с книгой) запиши, что бы ты сказала или сделала, если бы попала в каждую из ситуаций.

Например: ты участвуешь в учебном проекте и у тебя возникает ощущение, что девочка, которая руководит проектом, взвалила всю работу на тебя. Ты готова поговорить с ней об этом?

Я немного стесняюсь, потому что не хочу, чтобы она злилась на меня.

1. Ты не совсем понимаешь то, о чем говорит учитель. Поднимешь руку, чтобы задать вопрос?

2. Тебе задали кучу домашки, ты занята по горло, а твоя подруга все пишет и пишет тебе про свои сердечные переживания. Скажешь ей, что занята?
3. Родители ругают тебя за то, что сделала твоя младшая сестра. Скажешь им, что они ошибаются?
4. Ты на вечеринке, где почти никого не знаешь. Подойдешь познакомиться с кем-нибудь?
5. Ты сидишь в библиотеке и готовишься к экзаменам. Ребята за соседним столом сильно шумят. Попросишь их говорить тише?
6. Родители не пускают тебя гулять в субботу вечером из-за плохих оценок, но тебе очень хочется сходить на одно мероприятие. Поговоришь с ними и попробуешь найти компромисс?
7. Учитель делает неуместный комментарий о тебе перед всем классом. Останешься после урока, чтобы поговорить с ним об этом?
8. Тебе хочется пригласить парня, который тебе нравится, погулять после уроков. Готова подойти и заговорить с ним?
9. Твоя лучшая подруга все время отменяет ваши планы, чтобы проводить время со своим парнем. Скажешь ей, что тебе это неприятно (или что тебя не устраивает такое поведение)?
10. Подруга выкладывает фотки, на которых ты выглядишь, мягко говоря, не очень. Попросишь ее удалить эти фотографии и в следующий раз подумать о твоих чувствах?

Что ты заметила в своих ответах? Какие ситуации кажутся довольно простыми, а какие намного сложнее? Были ли ситуации, в которых ты не знала, что делать и что говорить? Нужна капелька самоанализа и сто-процентная честность, чтобы признать, что у тебя нет ответов на все вопросы; но это первый шаг к тому, чтобы подготовиться к проблемным ситуациям, которые ждут тебя впереди.

ЧТОБЫ ЭТА КНИГА ПРИНЕСЛА МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ...

Пока читаешь, держи под рукой блокнот или дневник и ручку. Как ты поняла из предыдущего упражнения, тебе придется отвечать на вопросы и анализировать свое поведение и мысли. Подчеркивай и выделяй информацию, которая тебя заинтересует. Упражнения из следующих глав помогут отслеживать свои достижения. Кроме того, так тебе будет проще запомнить навыки, которые принесли пользу многим девочкам твоего возраста. В каждой главе есть вопросы для размышления; они нужны, чтобы разобраться с методами и приемами, которые пригодятся, когда ты станешь режиссером своей жизни. Выполняя упражнения, важно не обманывать себя. Не забывай, что это личная информация, она предназначена только для тебя. Также в книге есть упражнения, где нужно написать собственный сценарий. В своем дневнике потренируйся писать сценарии для предложенной ситуации или для любой актуальной ситуации из твоей жизни.

Первая глава — введение в основы ассертивного (то есть уверенного и решительного) общения, в ней описаны полезные советы и навыки. Многие из них опираются на принципы диалектической поведенческой терапии (ДБТ) — это направление было разработано Маршей Линехан, психологом, профессором Вашингтонского университета.

Думаю, полезно возвращаться к информации из первой главы, когда будешь читать главы со второй по седьмую, где мы разберем типичные подростковые ситуации, которые становятся проблемными для многих девочек: друзья (настоящие и фальшивые); семейные сложности; скандалы и трагедии в соцсетях; давление сверстников; общение со взрослыми, наделенными авторитетом. Во время чтения у тебя может возникнуть мысль: «Я никогда не попадала в такую ситуацию» или «Вряд ли со мной такое произойдет». Возможно, ты права: не каждая девочка сталкивается со всеми ситуациями, описанными в книге. Но если подготовиться заранее, ты будешь более уверенной и решительной, что бы ни произошло.

В каждой главе есть потрясающие бонусы, которые вдохновят тебя и подтолкнут смело высказывать свое мнение. Вдохновляющие цитаты и раздел под названием «Это мы уже проходили: советы от тех, кто был на твоём месте» покажут, как реальные женщины и девочки проявили уверенность в общении с другими людьми и изменили свою жизнь — и даже мир вокруг.

Если ты уже пролистала книгу, то, наверное, заметила хештеги в каждой главе. Эти хештеги под названием «Заметки режиссера» попали в книгу не только потому, что это модно и прикольно (хотя так и есть!); это сообщения, которыми ты можешь поделиться в социальных сетях и таким образом найти других девочек и женщин, стремящихся стать режиссерами своей жизни. Правда, круто?! Хештег #твоомнениеважно поможет поделиться с миром новыми навыками, которые ты развиваешь, а также смело высказывать свое мнение, блистать и наконец стать режиссером фильма под названием жизнь.

Когда ты перевернешь последнюю страницу этой книги, то будешь готова практически к любой ситуации, которую подбросит жизнь. Ты взрослеешь, и важно научиться прислушиваться к своим эмоциям, а не

позволять им контролировать тебя, потому что от этого зависит конечный результат — потрясающий или ужасный. Готова начать? Вперед — к изучению режиссерских навыков, которые помогут контролировать свою жизнь и общаться с уверенностью. И прежде чем начать — вот тебе первый вдохновляющий хештег:

ЗАМЕТКИ РЕЖИССЕРА

Высказывая свое мнение, ты излучаешь уверенность.

#твоемнениеважно

ГЛАВА 1

ОБЩАЙСЯ

УВЕРЕННО



Придумай себе роль сама. Только так я достигла успеха. Да, придется потрудиться, но иногда нужно взять судьбу в свои руки. Это вынуждает задуматься о своих сильных сторонах, и когда ты найдешь их, то сможешь показать миру — и никто тебя не остановит.

Минди Кейлинг, актриса, Why Is Everyone Hanging Out Without Me? (And Other Concerns)

Старшая школа — напряженное время. Каждый день приносит новые проблемы: то не получается вовремя сдать сочинение и надо просить учителя продлить срок сдачи, то приходится терпеть капризы подруг, то родители донимают упреками. Тебе никогда не хотелось иметь суперсилу, которая делает сложное простым? Я не говорю о способности летать, читать мысли или становиться невидимой, а имею в виду суперсилу, которая поможет бы высказать свое мнение и успешно разрулить любую ситуацию.

Решительность (ассертивность) и есть такая волшебная палочка. Этот навык поможет ладить с людьми и добиваться желаемого. Благодаря ему ты сможешь высказаться, когда парень, который тебе нравится, не отвечает на сообщения или друзья сплетничают у тебя за спиной. Действуя решительно, ты показываешь людям свою самодостаточность. И когда они увидят это, то станут тебя уважать. Ты будешь казаться (и чувствовать себя) уверенной и способной справиться с любой ситуацией, даже если не знаешь, что говорить или делать.

Представь такой сценарий: твой телефон вот-вот разрядится, а день только начался. Ты хочешь одолжить зарядное устройство, которое лежит на парте у соседа. Попросить зарядку — значит проявить ассертивность. А если ты возьмешь ее без спроса, это уже агрессивность. В каком из этих вариантов сосед согласится одолжить зарядку?

Приведем другой пример. Ты зашла в любимое кафе и заказала латте, как всегда. Но, сделав глоток, поняла, что это совсем не то, что ты заказывала, а какая-то зеленая жижа — фу, гадость! Тебе неловко подойти к бариста и попросить другой напиток; а может, ты еле сдерживаешься, чтобы не вспылить («Алё! Ты слепой, что ли? Латте зеленым не бывает!»), или тебе хочется отпустить саркастический комментарий («Крутой латте! Молодец! Просто слов нет!»). Но решительность — это не грубость. Это умение сказать то, что нужно сказать, но вежливо. В данном случае примерно так: «Извините. Я знаю, что вы очень заняты, но я заказывала другой напиток. Не могли бы вы заменить его? Спасибо!»

НЕ БУДЬ ТРЯПКОЙ

Теперь представь, что отреагируешь пассивно — покорно уйдешь с той зеленой бурдой, которую тебе дали. На кого ты будешь злиться и раздражаться, вспоминая этот случай? Наверное, сначала на бариста, допустившего ошибку, но через несколько минут поймешь, что виновата сама, потому что промолчала.

Пассивный ответ кажется самым простым решением, но потом ты, скорее всего, почувствуешь себя униженной и пожалеешь, что ничего не сказала. Такие эмоции (даже если никакой трагедии на самом деле не случилось) ослабляют уверенность, а не укрепляют ее. Возможно, ты будешь еще долго терзать себя мыслями о том, что «надо было» сделать, хотя теперь уже ничего не можешь изменить. (И, давай скажем честно, мысленно прокручивать эту сцену снова и снова, пока голова не вскипит, не самое приятное занятие!)

Другими словами, если ты промолчишь, потому что путаешь ассертивность с агрессивностью, то рискуешь нарваться на неуважительное

отношение. Если человек всеми силами старается быть «хорошим» и стесняется высказывать свои желания и потребности, он проявляет неуверенность. Если ты такая, то люди будут видеть в тебе только тряпку — человека, о которого легко можно вытереть ноги, потому что он не знает, что сказать, и боится возразить. С девочками и женщинами такое случается часто — они боятся, что, если заступятся за себя, другие осудят их или разозлятся. Но чем больше ты разрешаешь другим вытирать о себя ноги, тем сложнее проявлять решительность — ты соглашаешься на меньшее, чем заслуживаешь; это становится привычкой, и в какой-то момент ты уже забываешь, что можно быть кем-то другим, кроме тряпки.

ЗАМЕТКИ РЕЖИССЕРА

Будь режиссером своей жизни, а не тряпкой. Действуй решительно. Смело говори о своих желаниях, чтобы никто не пользовался тобой и не унижал тебя.

#твоемнениеважно

АССЕРТИВНОСТЬ — ЭТО НЕ АГРЕССИВНОСТЬ

Иногда люди путают ассертивность с агрессивностью, но это разные вещи. Быть ассертивной — значит уважать себя настолько, чтобы высказывать свои мысли и желания. Быть агрессивной — значит вести себя нагло и бесцеремонно, злиться и защищаться.

Вернемся к ситуации с кофе. Агрессивный человек, скорее всего, устроит сцену: накричит на бариста или оскорбит его. Это очень грубо; вот почему нам так неловко находиться рядом с агрессивными людьми, особенно в общественном месте! Агрессивность вряд ли вызовет уважение у окру-

жающих и совершенно точно не поможет получить желаемое. Да, сцена будет очень эффектной, но когда позже будешь вспоминать ее, то твое поведение вызовет у тебя только стыд, злость и смущение. Эти чувства не укрепляют уверенность. Кроме того, агрессивные люди нередко сдерживают свои настоящие чувства, которые потом съедают их изнутри, — в итоге уверенность пропадает, а вместо нее появляется ненависть к себе.

Имей в виду, что, если человек ведет себя пассивно или агрессивно, это еще не значит, что он делает это намеренно — на самом деле такое редко случается. Как правило, люди просто теряются в новых для них ситуациях, особенно когда чувствуют, что их не уважают. В результате они идут по самому простому пути или повторяют за другими. Ассертивности, как и остальным навыкам общения, нужно учиться. Только практика поможет добиться успеха.

БУДЬ РЕЖИССЕРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Ассертивность — это умение говорить и делать именно то, что приведет к конкретному желаемому результату. Опять же, представь, что ты режиссер собственной жизни. Вряд ли ты хочешь, чтобы другие люди принимали решения об актерском составе, сценарии, костюмах, музыке и месте съемок, — правда? Так и здесь: как режиссер своей жизни, ты против того, чтобы родители выбирали за тебя одежду, а друзья решали, с кем ты пойдешь на выпускной. Ты — режиссер, ты здесь главная. И имеешь полное право высказывать свою точку зрения и участвовать в обсуждении этих решений.

Как режиссер, ты также выбираешь собственную роль. Перечислим список действующих лиц. Какую роль ты обычно играешь? Какие роли играют твои друзья и члены семьи?

УПРАЖНЕНИЕ: действующие лица



Уклонист. Не выносит споров и предпочитает переждать где-нибудь в одиночестве или с друзьями, пока тучи не разойдутся. Не любит говорить о своих чувствах. Уважает себя, но не знает, как высказать свое мнение, или боится сделать это, или и то и другое.

Агрессор. Наглый, грубый, требовательный, неприятный в общении. Обижает других и редко извиняется, потому что считает, что всегда прав.

Пассивно-агрессивный. Высказывает свое мнение не напрямую, а через сторонние замечания или вовсе молчит. Ждет, что окружающие угадают, на что он намекает, и прочитают его мысли.

Королева драмы. Делает из мухи слона. Превращает будничные конфликты в серьезные ссоры и демонстрирует это всему миру.

Режиссер. Внешне спокоен, уверен в себе, выражает свои чувства и предпочтения без резких требований. Уважает и себя, и окружающих.

РЕЖИССЕРСКИЕ МЕТОДЫ

Задача режиссера не просто указывать людям, что делать и что говорить на съемках фильма; это целое искусство. Нужно быть креативным и обладать определенными навыками и умениями, чтобы взять слова, написанные на бумаге, и оживить их на экране. Необходимо общаться с актерами и съемочной командой так, чтобы

они слушали и уважали тебя. Конечно, никто не требует совершенства во всем, но нужен довольно высокий уровень мастерства. Если ты будешь использовать методы, описанные ниже, и добавишь что-то от себя, то обязательно начнешь излучать уверенность и контролировать свою жизнь.

Эти методы помогут общаться с кем угодно, даже с самым упрямым, вечно недовольным и осуждающим всех и вся персонажем. Считай их небольшими хитростями, как спецэффекты в кино, которые незаметны зрителям, но делают фильм незабываемым — или в данном случае сильно облегчают общение с людьми. Когда знаешь, что говорить и как правильно выразить свои мысли, люди прислушаются.

Возьмем такую ситуацию: твоя лучшая подруга в бешенстве, потому что после школы ты пошла гулять не с ней, а с парнем, который тебе нравится. Не то чтобы ты ее «продинамила»: ты честно написала, что у тебя изменились планы, но она ничего не ответила, и ты решила, что все обойдется. Важно, чтобы она поняла, почему так произошло, потому что ты не хочешь потерять подругу и грандиозный скандал тебе тоже ни к чему.

ИСКУССТВО СОГЛАШАТЬСЯ

Этот навык действует незаметно, из-за кулис, и оказывает огромное влияние на аудиторию. Непростые в общении люди постоянно занимают позицию защиты, поэтому необходимо согласиться с ними, тем самым вынудив их перестать защищаться. И пусть слово «согласие» не сбивает тебя с толку: ты не обязана признавать свою вину, если не сделала ничего плохого. Просто нужно разоружить тех, кто защищается, то есть ослабить их эмоциональный накал.

Возможно, одна только мысль о том, чтобы согласиться с человеком, который тебя раздражает, невыносима, но это действительно эффективно.

Твой собеседник остановится и остынет до того, как спор превратится в битву не на жизнь, а на смерть. Возможно, ты думаешь: «Ну и как мне притвориться, что согласна с ней, если она совершенно права?» Попробуй на секунду представить себя на ее месте. Почему она реагирует так? Что, если подруга, которую ты «променяла» на симпатичного парня, чувствует себя брошенной или немного завидует тебе? А может, она просто очень хотела пообщаться с тобой и ждала этого весь день. Даже если она ведет себя нерационально, теперь ты понимаешь почему.

Что, если на следующий день в школе твоя подруга накричит на тебя? Вот несколько способов «разоружить» ее с помощью искусства согласия:

- «Ты права; я поступила очень невежливо».
- «Ты имеешь полное право злиться. Я не подумала о твоих чувствах и прошу у тебя прощения».
- «Я понимаю, почему ты расстроена; я бы тоже расстроилась на твоём месте».

Она в полнейшем шоке, потому что ты не стала с ней спорить. Возможно, подруга даже немного сбита с толку, но главное — ты успешно избежала ссоры.

ИСКУССТВО ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ

Говорить о своих чувствах, желаниях и потребностях нелегко и неловко, особенно при общении с наглыми, напористыми людьми. Подготовься к разговору: обрати внимание на то, что ты делаешь, определи, что чувствуешь на самом деле, и напиши для себя сценарий. Он поможет выразить мысли ясно и уверенно и сказать именно то, что хочешь сказать.

Осознанность означает, что ты направляешь внимание на то, что делаешь здесь и сейчас. На несколько минут сосредоточься на упражнениях для разогрева, они помогут успокоиться перед разговором с подружкой.

- Положи руку на живот, ниже пупка, и обрати внимание, как он надувается и втягивается. Почувствуй, как рука поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом. Грудь тоже немного поднимается. Это глубокое дыхание. Оно насыщает мозг кислородом, что помогает справиться с паникой. При стрессе многие дышат поверхностно, но это лишь усиливает тревогу: доступ кислорода ограничен, и мозг не получает полноценного питания. Глубокие вдохи помогут успокоиться и принять более взвешенное решение. Когда ты дышишь животом, то можешь реагировать на стресс уверенно и решительно.
- Сосредоточься на своих ногах. Да, да, обрати внимание на ноги (никто этого не заметит), почувствуй, как носки и ботинки соприкасаются с кожей. Затем перенеси внимание на большой палец. Можешь пошевелить им? А мизинцем? Прodelай то же самое с другой ногой.
- Считай. Посмотри вокруг и посчитай плитки на полу, картины в комнате или придумай свою игру. Например: сколько людей в шляпах, в белой обуви или в сандалиях? Если не хочешь считать то, что тебя окружает, попробуй считать обратно, начиная со ста, но тройками, пока не собьешься.
- Послушай музыку — осознанно, внимательно. Сосредоточься на тексте песни или посчитай, сколько раз певец повторяет какое-то слово, например «любовь». Или послушай инструменты на заднем фоне, попробуй сфокусироваться на одном из них, например на бас-гитаре или барабанах.

Когда войдешь в состояние осознанности и разберешься в своих эмоциях, можно заняться сценарием.

ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

На минуту задумайся о своих чувствах. Это первый шаг к тому, чтобы контролировать свои эмоции и научиться выражать свое мнение эффективно и уверенно. Вот слова, которые помогут тебе сформулировать свои эмоции:

- Гнев: ты раздражена, расстроена, злишься, недовольна, в бешенстве, раздосадована, разочарована, обижена.
- Страх: ты переживаешь, сходишь с ума, волнуешься, нервничаешь, боишься, напряжена, тебе неловко.
- Вина: ты смущена, тебе стыдно, ты разочарована, напугана, расстроена, на душе кошки скребут.
- Печаль: ты обижена, подавлена, тебе одиноко, некомфортно, тоскливо, ты в отчаянии, расстроена.
- Уверенность: ты испытываешь воодушевление, подъем, счастье, ты полна сил, надежд и оптимизма, чувствуешь себя потрясающе, удивительно, великолепно.

НАПИШИ СВОЙ СЦЕНАРИЙ

При написании сценария выполняй пять важных шагов:

1. Разогрев. Прежде чем выйти на спортивное поле или подняться на сцену, нужно разогреть мышцы и настроиться. Если твоя цель —

выразить свои мысли и проявить уверенность, то разогрев поможет сосредоточиться на этой цели, а не на страхах. Даже если разогрев длится всего несколько секунд, главное — сконцентрироваться на том, что ты делаешь, и не позволять эмоциям хозяйничать в твоей жизни. Ты здесь главная. Дыши глубоко, выполни одно из упражнений на осознанность, предложенных выше, или постарайся отвлечься, чтобы немного успокоиться, прежде чем заговорить. Чем сильнее ты контролируешь свои эмоции, тем увереннее чувствуешь себя.

2. Обрати внимание на свой тон. Мысленно порепетируй свои слова. Ты хочешь произвести впечатление понимающей и добродушной подруги или саркастичной вредной девчонки («С ума сошла? Решила обругать меня на глазах у всей школы?»)? Не повышай голоса, даже если это сделает подруга, иначе вы обе выйдете из себя и произойдет взрыв. Вместо этого старайся говорить медленно и вежливо. Подумай: «Если бы мой учитель сейчас увидел, как я себя веду, он бы стал меня уважать?» Другими словами, используй тон голоса, которым могла бы гордиться.

3. Не устраивай сцен. Контролируй свои чувства и выражай их примерно так: «Я нервничаю», «Я расстраиваюсь, когда на меня кричат». Покажи собеседнику, что у тебя тоже есть чувства. Когда мы четко формулируем свои чувства, это работает как эмоциональная антенна — собеседнику проще уловить наше настроение и проявить эмпатию. Фраза «Знаешь, я очень расстроена из-за этого, потому что я не хотела тебя обижать» намного эффективнее, чем «Не злись, это просто недоразумение». Выбери слова из списка эмоций, перечисленных выше, и сформулируй, что ты чувствуешь.

Небольшой совет: избегай слова «хорошо». «Все хорошо» — слишком нейтральное выражение и, как правило, говорит о том, что на са-

мом деле все плохо! А теперь представь, что ты — подруга, которую «продинамили». Что бы ты почувствовала? После этого представь, что ты подруга, которая «продинамила» свою лучшую подругу. Что ты чувствуешь теперь?

4. Избегай предложений, начинающихся со слова «ты»: «Ты слишком чувствительная» или «Ты всегда расстраиваешься из-за таких мелочей». Лучше скажи: «Мне кажется, мы неверно поняли друг друга» или «Я не хотела тебя обижать» — это уже совершенно другой настрой. Предложения со словом «ты» разжигают спор, потому что провоцируют собеседника на защитную реакцию.

5. Скажи, чего ты ждешь от этого разговора: «Мне бы хотелось разобраться с этой ситуацией» или «Я хочу, чтобы мы научились понимать друг друга».

ЗАМЕТКИ РЕЖИССЕРА

Если сомневаешься, сделай глубокий вдох. Остынь, прежде чем излить душу или поговорить начистоту.

#твоенениеважно

КАК НАПИСАТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ

Чтобы в любой ситуации быть уверенной, а также четко и эффективно выражать свои мысли, необходимо кое-что освоить. Ниже перечислены шаги, которым можно следовать практически в любой ситуации.

1. ОПРЕДЕЛИ СВОИ ЭМОЦИИ

Ты будешь вести себя намного увереннее, если точно знаешь, что чувствуешь. Возможно, тебя переполняет масса самых разных эмоций, и это нормально. Главное — понимать, о чем говорят эти эмоции. Перечитай еще раз список эмоций, чтобы разобраться в своих чувствах и контролировать их.

2. СФОРМУЛИРУЙ ЦЕЛЬ

В любой ситуации есть желаемый результат: хочешь ли ты получить наконец свой латте или сказать «нет», не нарываясь на ссору. Поэтому, прежде чем высказаться, определи свою цель. Возможно, ты не знаешь, что конкретно нужно сказать и как это сказать, но если у тебя есть цель, то это уже неплохое начало. Чего ты хочешь добиться в ситуации с лучшей подругой? Скорее всего, удастся помириться и после разговора вы обе будете чувствовать себя намного лучше.

Даже в не самых эмоциональных ситуациях (например, тебе нужно поговорить с учителем или попросить у родителей деньги) не потерять уверенность будет проще, если знаешь, какая у тебя цель.

В ситуациях, о которых мы поговорим в следующих главах (и с большинством из которых ты столкнешься в жизни), можно выбрать одну из следующих целей и создать свой сценарий, опираясь, на нее:

- выстроить или сохранить хорошие отношения;
- остаться близкими друзьями или в приятельских отношениях;
- восстановить отношения после ссоры или размолвки;

- добиться, чтобы человек выслушал тебя и сделал то, что тебе нужно;
- сохранить уважение к себе и не потерять кресло режиссера собственной жизни.

3. ВЫБЕРИ ПОДХОДЯЩУЮ ОБСТАНОВКУ

Место имеет огромное значение, так что хорошенько подумай, где стоит начать этот разговор. Если обсуждать с подругой ее паршивое поведение в столовой или переписываясь в мессенджере, вряд ли это приведет к чему-то хорошему. Оптимальный вариант — найти обстановку, которую ты можешь хоть немного контролировать: например, пригласить подругу прогуляться вдвоем и поговорить с ней с глазу на глаз. Ты почувствуешь себя намного увереннее, когда вокруг не будет толпы.

4. ВЫБЕРИ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Как говорится, дорогá ложка к обеду. Если ты торопишься или у человека, с которым собираешься поговорить, выдался тяжелый день, имеет смысл выбрать более подходящий момент для разговора — чтобы вам обоим было удобно.

5. ОТРЕПЕТИРУЙ СВОЙ СЦЕНАРИЙ И ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ЕГО

Держи в уме основные моменты и помни, чего хочешь добиться. Если разнервничаешься, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем вернись к сценарию.

НАПИШИ СВОЙ СЦЕНАРИЙ. Какую цель ты поставишь в разговоре с лучшей подругой? Следуя этапам, перечисленным выше, запиши сценарий разговора.

КАК КАЗАТЬСЯ УВЕРЕННОЙ

Ты, наверное, думаешь: «Я не смогу запомнить все эти правила!» Да, задача непростая, вот почему в каждой главе мы будем тренировать навыки в разных ситуациях. Однако если ты что-то забудешь и запаникуешь, столкнувшись с новой ситуацией, вот несколько основных принципов, которые помогут укрепить внутреннюю и внешнюю уверенность.

1. Пусть говорит твое тело. Невербальное общение — язык тела и выражение лица — так же важно, как слова. Главное — это поза. Если ты сутулишься и смотришь в пол, то производишь впечатление человека слабовольного (как будто тобой можно управлять). Выпрямись, чтобы казаться уверенной.

2. Выбери тон. Дружелюбный и даже ласковый голос может быть полезен даже при конфликте. Воздержись от сарказма. Говори четко и понятно (а не громко), если хочешь, чтобы тебя услышали, и следи, чтобы в твоём голосе не было агрессии.

3. Слушай внимательно. Это не менее важно, чем говорить. Отложи телефон, сними наушники и постарайся сосредоточиться на словах собеседника. Смотри прямо на него. Твое лицо должно выражать уважение — не хмурься и не закатывай глаза.

4. Прояви сочувствие. Поставь себя на место своей подруги и представь, каково ей в этой ситуации. Подумай: если бы вы поменялись ролями, как бы ты хотела, чтобы с тобой поступили.

5. Улыбайся. Не изображай радость, если тебе грустно; однако, как правило, улыбка поднимает настроение, и другие люди будут реагировать на тебя позитивно.

Вопросы для размышления

Если бы ты была режиссером этой сцены разговора с лучшей подругой, какие бы рекомендации ты дала актрисе, которая играет роль человека, уверенного в себе?

Хочешь продвинуться еще дальше и взглянуть на себя со стороны? Подойди к зеркалу, представь, что ты внимательно слушаешь человека, и взгляни на свое лицо. Что ты видишь: гнев, презрение, удивление? Обрати внимание, что язык тела говорит громче слов.

Далее ты узнаешь, как применять эти навыки при общении с друзьями, с семьей, с ровесниками, со взрослыми и онлайн. Но сначала оцени, насколько уверенно ты общаешься в разных ситуациях.

УПРАЖНЕНИЕ: насколько уверенно ты общаешься с людьми

Этот опросник поможет определить сильные и слабые стороны твоей манеры общаться. Открой свой дневник и ответь на вопросы максимально честно (ты пишешь для себя). Чем точнее ответы, тем лучше — ты сразу увидишь, что можно усовершенствовать.

1. Ты боишься отвечать на уроках или выступать перед большой аудиторией? Когда появляется возможность высказаться перед другими людьми, ты паникуешь или чувствуешь воодушевление?
2. Ты стесняешься начать разговор и ждешь, когда другие сделают первый шаг? Или без малейших колебаний можешь поболтать с человеком о чем угодно?

3. После разговора ты переживаешь о том, какое впечатление произвела? Часто ли ты думаешь, что можно было сказать или сделать что-то по-другому или чего следовало избежать?

4. С кем тебе особенно комфортно общаться? Кто они и почему с ними так легко и просто?

5. Кто заставляет тебя нервничать, беспокоиться? Возможно, тебе приходится притворяться, надевать маску при общении с ними. Ты замечаешь тревогу или волнение рядом с этими людьми? Кто они и почему они вызывают у тебя такие чувства?

6. Есть ли места или ситуации, которых ты всеми силами избегаешь? Почему? Что тебя тревожит?

7. Во время общения с людьми у тебя напрягаются мышцы, крутит живот, сердце выпрыгивает из груди? Какие люди и ситуации вызывают неприятные физические ощущения?

8. Ты когда-нибудь избегаешь ситуаций из страха, что скажешь или сделаешь что-то не так? Приведи примеры.

Что ты узнала из этого упражнения? Когда дочитаешь книгу до конца, предлагаю тебе вернуться к этим ситуациям уже с новыми мыслями и подумать, что можно сделать по-другому, чтобы тебе было комфортнее и ты добилась желаемого результата. А пока давай разберем особенности общения с друзьями — настоящими и фальшивыми.

ЗАМЕТКИ РЕЖИССЕРА

Сложные в общении люди склонны защищаться. Уверенные люди ставят себя на место собеседника и стараются понять его.

#твоемнениеважно
