

ГЛАВА 1

ОБЩАЙСЯ

УВЕРЕННО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

*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.*

**#твоемнениеважно**

---

## 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 подружкой? 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, снимии 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**

---

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

