



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

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

# Начнем с главного. Факты о самооценке

За последние годы слово «самооценка» успело приобрести дурную славу, и я готова поспорить, что многие подростки тяжело вздыхают от мысли о том, что придется опять говорить на эту тему. И неудивительно, ведь чаще всего упоминается ее негативная сторона — низкая самооценка. На самом же деле самооценка может быть в любой части диапазона, от высокой до низкой. В слове есть компонент «-оценка», то есть что-то, связанное с ценностью. Таким образом, самооценка — это то, насколько высоко или низко ты себя ценишь. Здесь мы подробно разберем это понятие, а также посмотрим, почему так важно иметь здоровую самооценку.

Я считаю самооценку диапазоном состояний и обычно называю его верхнюю часть «здоровой», а нижнюю — «нездоровой». Самооценка может меняться в течение жизни и по-разному проявляться в зависимости от ситуации и людей, с которыми ты в данный момент общаешься. Если ты ценишь себя и уверен в собственной значимости, самооценка у тебя здоровая, и жить становится легче. Однако если осуждать себя, поддаваться чужой критике или слишком много размышлять о том, достаточно ли ты хорош, то самооценка начинает пикировать и все осложняется. Наша цель — заложить надежный фундамент здоровой самооценки, который будет сохраняться в разных ситуациях и обстоятельствах на протяжении всей жизни.

# Что такое здоровая самооценка?

Есть много разных определений самооценки, но мы будем пользоваться тем, которое было разработано специально для подростков. Его полезно держать в уме, когда ты будешь читать эту книгу. Итак:

**Обладать здоровой самооценкой — значит ценить себя таким, какой ты есть, позитивно воспринимать свою личность, иметь реалистичные ожидания от себя и своими действиями проявлять уважение к себе и верность своим ценностям.**

Другими словами, формирование здоровой самооценки заключается в том, чтобы поверить в свою ценность и принимать себя таким, какой ты есть: не хуже других, с сильными и слабыми сторонами. Поняв это, ты сможешь освоить новые идеи и умения, а также применить на практике инструменты, позволяющие стать увереннее.

## История Натали

Ко мне на прием Натали привела мама. У них были большие проблемы дома. Натали училась в средней школе и в последнее время категорически отказывалась ездить по утрам на школьном автобусе. Родителям приходилось самим ее отвозить, и, по словам мамы, они с мужем стали опаздывать на работу, из-за чего в семье начались конфликты.

На первом сеансе Натали сидела, сложив руки на груди, и отвечала на все мои вопросы односложно или просто пожимала плечами. Было ясно, что девочка совсем не рада здесь оказаться. Когда я ей объяснила, что со мной можно безопасно обсудить все, что хочется, она немного оттаяла и начала рассказывать, как плохо ей приходится на автобусной остановке. Натали стоит в одиночестве рядом с компанией популярных девочек на год старше и чувствует себя неудачницей, а они смеются, сплетничают о ровесниках и едва ее замечают.

Я посочувствовала ей: в средней и старшей школе общение может даваться непросто. Сложно найти свое место среди уже сложившихся компаний.

Следующие несколько месяцев мы с Натали работали над преодолением страха осуждения, и она приобрела навыки, которые помогли побороть дискомфорт. Она не подружилась с теми девочками, но начала обмениваться с ними дружелюбными улыбками на остановке и в школьном коридоре и благодаря этому больше не чувствовала себя такой одинокой. Ей стало больше нравиться быть собой.

Люди со здоровой самооценкой считают себя значимыми и достойными. Они умеют признавать свои положительные качества, но при этом понимают, что несовершенны и имеют недостатки, сталкиваются с проблемами и неудачами. Вместо того чтобы постоянно ругать себя за это, они смотрят на ситуацию со стороны и не концентрируются на несовершенствах.

Здоровая самооценка позволяет доверять себе и выражать свои убеждения, желания и потребности без страха. Такие люди умеют справляться с давлением сверстников и не попадают в ловушку вредных и разрушительных поведенческих шаблонов. Они замечают, когда отношения портятся, и принимают меры, чтобы защититься от токсичных знакомых.

Люди со здоровой самооценкой имеют реалистичные ожидания от себя и от других. Они считают, что сами заслуживают уважения, и с уважением относятся к окружающим. Они понимают, что источник самооценки находится внутри и связан с базовой убежденностью в своей нормальности и что здоровую самооценку нельзя получить извне путем чужого одобрения.

Если у тебя, как и у большинства подростков, с самооценкой что-то не в порядке, то сама мысль о том, что она может стать здоровой, скорее всего, кажется тебе красивой, но несбыточной мечтой. Однако я обещаю, что благодаря новым знаниям и умениям, которые ты почерпнешь из этой книги (если будешь применять их на практике), ты впоследствии станешь счастливым, смелым и уверенным в себе человеком, то есть тем, кем хочешь быть.



# Что дает здоровая самооценка

Работа над самооценкой дает много преимуществ, среди которых, например, способность доверять себе и своим инстинктам. Ты сможешь гордиться своими достижениями и надеяться на прекрасное будущее. Тебе станет комфортно быть собой и принимать решения самостоятельно, не полагаясь на других. Благодаря уверенности в себе ты реже будешь откладывать дела на потом и сомневаться в своем мнении и выборе. Если, например, твой друг спросит, какой фильм ты хочешь посмотреть, ты ответишь сразу, не опасаясь, что он выбрал бы что-то другое. Здоровая самооценка помогает меньше волноваться по поводу мнения других, а также меньше сомневаться в себе и бояться чего-то.

Улучшив самооценку, ты перестанешь попадать в порочный круг самобичевания и негативных мыслей. Ты будешь принимать свои ошибки, понимая, что в жизни без них не обойтись, а еще они помогают нам учиться и развиваться. Ты поймешь, что приложенные усилия иногда не менее, а то и более важны, чем результат. Получив тройку, а не пятерку, ты не будешь корить себя, а придешь к выводу, что ты либо сделал все возможное, либо недостаточно хорошо подготовился; а потом обратишься за помощью или просто начнешь учиться усерднее. При здоровой самооценке плохая отметка или провал на уроке — это просто неприятности, а не конец света.

Кроме того, ты сможешь найти устойчивое равновесие между самостоятельностью и зависимостью от других людей. Тебе будет приятно побыть наедине с собой. Отношения, в которые ты вступишь, будут здоровыми и безопасными, а не навязчивыми или подавляющими. Ты станешь ожидать от людей честности и равенства и установишь здоровые границы, которые необходимы для приносящих удовольствие романтических и дружеских отношений. Высокая самооценка снижает вероятность того, что ты станешь жертвой манипуляций и унижения. Ты прервешь общение, если это необходимо, и будешь вести себя с окружающими корректно, проявлять решительность там, где надо постоять за себя, а также без стыда и смущения просить о помощи, если без нее не обойтись.

Здоровая самооценка помогает уважительно относиться к другим людям: ты не будешь травить, дразнить и принижать окружающих, пытаясь кому-то понравиться или почувствовать себя сильнее. Ты осознаешь свои ценности, начнешь следовать им и делать выбор, не идя на поводу у сверстников в страхе, что они тебя осудят. Ты сможешь противостоять искушениям, с которыми

подростки сталкиваются в твоем возрасте, уверенно, а не с беспокойством о том, как вписаться в коллектив. Дружба будет приносить радость и удовольствие, а не стресс и подавленность. Ты сможешь говорить «нет» и стоять на своем, не чувствуя себя неудачником и не опасаясь, что тебя отвергнут.

Еще один плюс позитивной самооценки заключается в том, что она делает твою жизнь более сбалансированной. У тебя появятся навыки борьбы со стрессом и давлением. В целом благодаря улучшению самооценки ты будешь больше себе нравиться, жить станет приятнее, а волнений по поводу самого себя — меньше.

## Чем самооценка не является

---

Смысл здоровой самооценки не в том, чтобы соответствовать ожиданиям других. И не в том, чтобы пытаться быть как все. В подростковом возрасте многие стремятся встроиться в компанию, найти свое место среди различных групп сверстников. Мы все хотим, чтобы нас принимали, однако самооценка не связана с внешним одобрением.

А еще смысл не в том, чтобы не иметь недостатков, всем нравиться или быть идеальным и самым популярным в школе. Смысл в том, чтобы принимать себя таким, какой ты есть, и считать себя не менее ценным, чем другие. Здоровая самооценка не означает, что у нас нет слабостей, а предполагает признание того, что проблемы, опасения и моменты уязвимости бывают у всех, даже если окружающим это неочевидно. Например, твоя одноклассница, которая кажется невероятно уверенной в себе и с легкостью болтает с самыми популярными ребятами в школе, скорее всего, тоже борется со своими собственными сомнениями, пусть ты их и не замечаешь. Или парень со множеством друзей, который подшучивает над менее популярными учениками: в глубине души он, вероятно, чувствует себя далеко не таким крутым.

Дело в том, что есть множество способов скрыть низкую самооценку и неэффективно с ней работать. Многие притворяются, что у них все прекрасно: в школе они улыбаются и смеются, а потом приходят домой, запираются в комнате, подолгу спят и подавляют свои эмоции. Другие ведут себя нагло: травят и принижают остальных в тщетной попытке ощутить свою значимость.

Некоторые подростки становятся заложниками проблем с самооценкой и, чтобы справиться с ними, перестают общаться с окружающими или вредят себе. Они могут попасть в плохую компанию или сделать что-то

вредное или опасное, стремясь с помощью таких поступков выглядеть круче и получить такое желанное признание и одобрение. Дело здесь в ошибочном предположении, что самооощение зависит от того, нравишься ты другим или нет.

Но иметь здоровую самооценку — не то же самое, что скрывать опасения, надевать маску или прятать собственное несовершенство, привлекая внимание к чужим слабостям. Не надо хвастаться своими достижениями и вещами ради одобрения и популярности и не стоит заставлять других тебя любить. Необходимо научиться самому любить себя.

## История Скотта

Скотт пришел ко мне на прием, когда родители устали от его перепадов настроения и захотели разобраться, что происходит. Он был умным парнем и нравился другим, однако в последние месяцы все пошло не так, как нужно. Скотт всегда прекрасно учился, но в этой четверти успеваемость упала. Он сменил друзей, начал употреблять алкоголь и курить вейп.

Однажды родители уехали на выходные из города, и Скотт закатил огромную вечеринку, пригласив домой всех своих знакомых. По его словам, успех был потрясающий: пришла масса народу, он заигрывал с несколькими девушками, а парни благодарили его за классный вечер без взрослых. Все воскресенье Скотт занимался уборкой, чтобы успеть навести идеальный порядок до возвращения родителей, но те все равно узнали: сосед рассказал, что в два часа ночи рядом с домом видел большую группу подростков, в том числе пьяную девушку, которую рвало в кустах. Скотт во всем сознался, но не смог убедительно объяснить, почему решил так поступить.

На наших сеансах Скотт говорил о том, как сильно ему хотелось казаться крутым. Большую часть жизни его воспринимали как пай-мальчика: он был отличником, учителя его обожали, он нравился сверстникам, родители любили его. Однажды Скотт пригласил на танец девушку, которая ему нравилась. Та отказала, а потом он услышал, как она высмеивает его перед подругами. Это заставило его задуматься, есть ли вообще какой-то смысл в «правильном» поведении. Все девушки в школе хотят быть с плохими парнями, которые устраивают безумные вечеринки. Может, ему больше повезет

в отношениях, если он станет похожим на тех ребят? Тогда-то Скотту и пришла в голову идея с вечеринкой.

Проблема была в том, что после вечеринки ничего толком не изменилось. Правда, ему гораздо чаще улыбались и благодарили в коридоре, но надежды начать встречаться с кем-то не было, и в целом будущее, по мнению Скотта, не сулило ничего хорошего. Стоило ли так стараться и портить отношения в семье? Мы стали искать причины, побудившие его пойти на этот шаг, а также разбирать его потребность нравиться другим. Я помогла Скотту обдумать свое самовосприятие и объяснила, почему важно формировать здоровую самооценку. Он начал понимать, что привлечь девушек, которые нравятся, можно, только если ты сам почувствуешь себя достойным их внимания.

Здоровую самооценку нельзя получить извне благодаря одобрению других людей. Она должна возникать в тебе — с помощью изменения внутреннего самоощущения и понимания того, что ты вполне хорош, несмотря на все проблемы. Сколько бы у тебя ни было поклонников, их мнение не исправит твою самооценку. Это можешь сделать только ты сам.

## Самооценка не то же самое, что высокомерие

Те, кто стремится к самосовершенствованию, иногда волнуются, что работа над самооценкой делает их высокомерными и заикленными на себе. Заносчивые и склонные к нарциссизму люди действительно *кажутся* уверенными и, видимо, считают себя лучше других. Однако их эгоизм — маска низкой самооценки. Высокомерные люди *ведут* себя эгоистично и смотрят свысока на других в напрасной попытке повысить ощущение собственной важности. Это редко срабатывает. Принизание окружающих может вызвать внимание и смех и позволить на время почувствовать себя значимым, но на более глубоком уровне хулиганство и заносчивость ведут к ощущению неполноценности. Попытка заполнить пустоту за счет других не срабатывает никогда, она лишь усиливает ощущение того, что с тобой что-то не так.

Человек со здоровой самооценкой может доброжелательно относиться ко всем, включая самого себя. Высокая самооценка позволяет признать, не принижая себя, что *каждый* от природы ценен и заслуживает уважения и хорошего отношения. Это никак не связано с высокомерием.



## Кривая уверенности

Многие люди путают самооценку и уверенность в себе. Эти понятия действительно близки, но между ними есть и отличия. Самооценка — это то, что ты думаешь о стержне своей личности, о своем «я» *в целом*. Уверенность в себе — это то, насколько способным ты ощущаешь себя *в какой-то конкретной области*. Она зависит от твоих умений и талантов: вполне естественно быть в чем-то уверенным, а в чем-то нет. Сомневаешься ли ты в собственной ценности, когда тебе не хватает доверия к себе из-за конкретного навыка или задачи?

Допустим, ты пошел играть в боулинг с друзьями. Ты играл в него всего несколько раз в жизни, так что не уверен в том, что у тебя получится сбивать каждый раз все кегли. А как ты воспринимаешь себя в целом? Ты ругаешь себя за то, что плохо играешь в боулинг, и стесняешься быть не лучше всех? Или стараешься не ориентироваться на свои и чужие оценки и считаешь это просто развлечением?

Вот еще один пример. Представь двух парней, которые пришли на дискотеку. Оба не очень уверены в своем умении танцевать, однако у одного самооценка здоровая, а у другого — нет. Первый будет весело проводить время с друзьями и дурачиться на танцполе, не беспокоясь о том, что о нем подумают. А вот парень с низкой самооценкой, скорее всего, даже не выйдет на танцпол, опасаясь выглядеть нелепо. Нездоровая самооценка сдерживает и погружает в опасения и неуверенность в себе. Здоровая самооценка позволяет не фокусироваться на сомнениях и просто наслаждаться жизнью без ненужного страха.

Когда самооценка низкая, недостаток уверенности подпитывает опасения. Высокая самооценка позволяет считать нехватку уверенности в каких-то сферах естественной частью жизни: можно направить энергию на совершенствование в этой области, а не заикливаться на отсутствии каких-то навыков. Люди со здоровой самооценкой признают, что слабые места есть у всех, и неуверенность в чем-то конкретном не переходит у них в ощущение того, что они недостаточно хороши и ничего не стоят в целом.



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

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Теперь, когда мы обсудили различия между здоровой и нездоровой самооценкой, прислушайся к себе и определи, какая она у тебя. Ниже приведены два списка. В первом — утверждения, соответствующие чертам характера подростков со здоровой самооценкой; во втором — с низкой самооценкой. Отметь в обоих списках пункты, которые тебе близки.

### Здоровая самооценка

- Я стоящий человек.
- Я способный.
- Я могу справиться с проблемами и неприятностями.
- Я горжусь своими сильными сторонами и достижениями.
- Я признаю свои слабые стороны.
- Я нормально воспринимаю свои несовершенства.
- Я признаю ошибки и учусь на них.
- Мне не надо никому доказывать свою ценность.
- Я горжусь своими усилиями.
- Я отвечаю за свои поступки.
- Я умею принимать решения.
- Я могу принимать решения, не поддаваясь давлению сверстников.
- Я могу постоять за себя и умею защищаться.
- Я не обязан верить слухам.
- Я иногда люблю побыть наедине с собой.
- Мне комфортно находиться в группе людей.
- Я умею думать самостоятельно.
- Я могу попросить о помощи, когда это необходимо.
- Я могу принимать комплименты.
- Я умею работать с критикой.
- Я не заикаюсь на чужом мнении.
- Мои отношения с окружающими здоровые и приносят удовлетворение.
- Я умею устанавливать границы.
- Я умею результативно общаться с другими.
- У меня реалистичные ожидания и стандарты.
- Я доволен своими ценностями и принципами.



- Я умею бороться со стрессом.
- Я могу себя утешить.
- Я могу справиться с разочарованием и горем.
- Моя жизнь имеет смысл и цель.

## Нездоровая самооценка

- Я много беспокоюсь о том, что думают другие.
- Я часто сомневаюсь в себе.
- Мне часто бывает стыдно.
- Мне сложно принимать решения.
- Я часто откладываю дела на потом.
- Когда что-то не получается, я склонен винить других.
- Я часто чувствую себя жертвой.
- Я часто испытываю тревогу или подавленность.
- Я часто чувствую себя виноватым.
- Я должен быть идеальным.
- Я часто извиняюсь.
- Я часто чувствую себя обузой.
- Мне трудно полагаться на других и просить о помощи.
- Мне сложно устанавливать зрительный контакт.
- Я считаю, что чужие мысли и мнения важнее моих.
- Мне часто кажется, что мной пользуются.
- Мне часто кажется, что я не вписываюсь в коллектив.
- Мне сложно выйти из токсичных и насильственных отношений.
- Я легко поддаюсь давлению сверстников.
- Я не меняю поведения, даже если знаю, что оно вредит.
- Я надеюсь, что о моем самочувствии позаботятся другие.
- Я часто ищу чужого одобрения.
- Я хочу, чтобы меня подбадривали и хвалили.
- Мне очень плохо, когда на меня злятся или я кого-то огорчаю.
- Мне трудно воспринимать критику — как конструктивную, так и нет.
- Я чувствую себя неловко, когда мне делают комплименты.
- Я часто сравниваю себя с другими.
- Мне сложно отстаивать свою точку зрения.
- Мне сложно управлять стрессом.
- Я часто испытываю подавленность.

Похвали себя за все отмеченное в первом списке. Второй список позволит определить области, на которые стоит обратить особое внимание при работе над улучшением самооценки. В следующей части мы вернемся к этому упражнению, когда будем изучать стратегии, позволяющие стать увереннее.

## Защити свои права!

У любого человека есть целый ряд неотъемлемых прав, хотя не все об этом знают. Когда самооценка низкая, мы иногда просто не верим, что эти права вообще могут иметь к нам какое-то отношение. Бывает и так, что культура и среда, в которой ты растешь, или определенные обстоятельства, с которыми сталкиваешься, не дают поверить в эти права или заставляют отказываться от того, что тебе положено с рождения. Работа над формированием самооценки отчасти заключается в том, чтобы вернуть себе свои права и понять, что они относятся к тебе в той же степени, что и к любому другому человеку.

Особенно трудно поверить в свои права несовершеннолетним. Давай начистоту: ты и правда *не можешь* принимать все решения самостоятельно. По закону родители или опекуны в значительной мере определяют, что тебе разрешено делать, а что нет. Учителя, директор школы и другие люди тоже устанавливают различные правила и участвуют в принятии решений, которые тебе приходится выполнять. Тем не менее, даже не имея полноценного выбора и полного контроля над своими решениями, ты все равно можешь определять, как тебе думать, чувствовать и действовать.

Возможно, у тебя есть и некоторые дополнительные препятствия, мешающие поверить в эти права и настаивать на их соблюдении. Может быть, придется потратить немного времени, чтобы они стали частью правил, принятых в твоей семье. Однако верить в свои права необходимо — независимо от того, верят ли в них другие. Если кто-то проявит неуважение к твоим правам или нарушит их, ты будешь понимать, что дело в его невежестве и негибком мышлении, а не в твоей ценности и значимости как человека.

Ниже приведен список твоих важнейших прав. Читая его, обращай внимание на все пункты, которые кажутся особенно странными; на все, во что очень сложно поверить. Именно эти пункты указывают, на чем нужно сосредоточить самое пристальное внимание в процессе улучшения самооценки.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

