


## ГЛАВА 2

# ЗНАЙ СЕБЕ ЦЕНУ, И ДРУГИЕ ТОЖЕ БУДУТ ЕЕ ЗНАТЬ

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



В подростковом возрасте ты можешь столкнуться с гигантским давлением, заставляющим тебя выглядеть и вести себя «как надо». Социальные сети тоже не улучшают ситуацию. Ты, возможно, запуталась и не очень уверена, как себя чувствуешь и кем вообще должна быть.

Понять, кто ты есть, и научиться быть довольной собой бывает нелегко, но это *стоит* всех преодоленных трудностей. Мы здесь, чтобы помочь тебе ценить, уважать и любить себя, потому что ты этого заслуживаешь! В этой главе ты научишься определять, что у тебя получается хорошо, обращать внимание на то, как ты говоришь с собой (это во многом влияет на самооценку), и пробовать новое, чтобы научиться ценить не только то, кем ты себя считаешь, но и то, *что* ты делаешь. Может быть, ты уже уверена в себе, а может быть, считаешь, что хуже других; так или иначе, ты научишься поддерживать себя и видеть все, что делает тебя великолепной!

Иметь чувство собственного достоинства — значит знать себе цену и быть уверенной в себе и своих способностях. Повышение самооценки — это постоянный процесс, ведь она имеет склонность к перепадам в течение жизни. Когда у тебя высокая самооценка, ты очень хорошо относишься к себе — и внутри, и снаружи. А вот в периоды низкой самооценки ты можешь относиться к себе не очень благосклонно и быть неуверенной, сравнивать себя с другими и думать, что недостаточно хороша.

Например, если у тебя здоровая самооценка и ты плохо написала контрольную по химии, ты можешь подумать: «Ой, что-то в этот раз получилось не так хорошо, как я надеялась, но ничего, подучусь

и в следующий раз напишу лучше». А вот если самооценка низкая, ты вполне можешь наговорить себе что-нибудь вроде: «Ну я и тупица. Я же знала, что никогда не напишу эту контрольную. Я точно получу двойку в четверти». Развивая самооценку, ты почувствуешь, что можешь справляться с трудностями, пробовать что-то новое, заводить друзей и уважать себя. Повышение самооценки — это медленный, постепенный процесс, так что не спеши и будь терпелива. Вскоре ты уже увидишь многие свои достоинства!

В этой главе ты будешь исследовать и идентифицировать свои сильные стороны и радоваться им. Ты освоишь ценные навыки, которые повысят твою самооценку, — например, научишься позитивному внутреннему диалогу и попробуешь новые занятия, которые, возможно, находятся вне твоей зоны комфорта. В ходе этого процесса важно будет замечать, что именно тебе мешает. Рассмотрим несколько способов, которыми ты можешь себя обесценить.

## Сравниваешь ли ты себя с другими?

Иногда бывает трудно не сравнивать себя с окружающими, особенно если это твои друзья и ты ими просто восхищаешься. Восхищаться другими и видеть, что делает их особенными, — абсолютно нормально, но, если ты начнешь думать только о том, чего нет у тебя, зато есть у других, ты станешь относиться к себе хуже, и это подорвет твою самооценку.

Давай посмотрим, как Лилиана сравнивала себя с другими.

Лилиана входит в школьную сборную по плаванию вместе с несколькими подругами. Она не понимает, почему так вышло, но ей никак не удается перестать сравнивать себя с ними, даже несмотря на то, что

из-за этого она чувствует себя хуже. Она считает, что они плавают быстрее нее, что они умнее и красивее. Ей кажется, что парни постоянно влюбляются в кого-то из ее подружек, но не в нее.

Иногда ей вдруг становится очень неловко, когда она надевает купальник. Она смотрит на себя в зеркало и пытается понять, как же ей стать более похожей на подруг. Она все думает: может быть, если она сможет быстрее плавать, прилежнее учиться или изменит что-то во внешности, кто-нибудь наконец-то захочет пригласить ее на свидание?

Лилиана плохо относится к себе, потому что считает себя хуже своих подруг — с точки зрения того, как она плавает, как выглядит, насколько популярна в школе. Но Лилиана не видит собственных замечательных качеств — и чем больше она себя сравнивает с подругами по команде, тем хуже себя чувствует.

Может быть, твоя проблема не в том, что ты сравниваешь себя с другими, а в том, что пытаешься быть идеальной. Ты думаешь, что если будешь совершенна буквально во всем, то сможешь лучше к себе относиться. На первый взгляд перфекционизм кажется неплохой мотивацией для достижения целей, но иногда он заставляет тебя относиться к себе плохо — если ты не оправдываешь собственных ожиданий. Нет ничего страшного в том, чтобы работать над собой и ставить для себя цели, но еще очень важно быть доброй к себе и понимать, что ты достойна уважения такой, какая ты есть, — и неважно, что у тебя получается хорошо, а что плохо. Ожидать, что ты станешь абсолютно лучшей в чем-то — а может быть, и во всем, — просто нереалистично. Тебе из-за этого может стать труднее заниматься тем, что тебе действительно нравится, а может быть, ты даже вообще не захочешь больше это делать. Ты можешь подумать, что

если ты в чем-то не лучшая, то на это в принципе не стоит тратить время.

Чувство собственного достоинства складывается из нескольких качеств, в том числе из наших личных сильных сторон и действий. Если мы слишком большое внимание будем уделять тому, в чем мы хороши или плохи, то упустим из виду картину целиком. Постарайся избавиться от давления и принять себя такой, какая ты есть *прямо сейчас*. Вполне возможно, что после этого ты сможешь лучше относиться к себе и жить более полной жизнью.

Конечно, самооценка — это сложная штука, и для того, чтобы почувствовать уверенность в себе, понадобятся время и практика. Выполняя упражнения и обдумывая темы, затронутые в этой главе — да и во всей книге, — ты увидишь, как может меняться твоя точка зрения на себя. Ты, возможно, заметишь, что относишься к себе менее критично и тебя уже не так заботит, что подумают другие. Если обращать внимание на сильные стороны и положительные качества, а также на то, что ты хочешь делать (а не только на то, кто ты есть, — это постоянно меняется), то увидишь, как же полезно быть собственной лучшей подругой.

Давай начнем с поиска твоих сильных сторон, чтобы узнать, как тебе стать самой лучшей **ТОБОЙ**, какая только может быть!

## УПРАЖНЕНИЕ: МЕНЬШЕ СРАВНИВАЙ, БОЛЬШЕ ИЩИ ХОРОШЕЕ

Сильные стороны — это то, что у тебя хорошо получается, и твои положительные качества. Когда ты много времени тратишь на сравнение себя с другими, бывает трудно вспомнить эти стороны, как и все то, что делает тебя офигенной! Но когда ты их знаешь и знаешь, что именно делает тебя уникальной, становится намного легче узнать все, чего ты можешь добиться.

Начни со следующих вопросов для размышления.

- Что я хорошо умею?
- Какие у меня положительные качества?
- Как я использую свои положительные качества и умения?
- Чего мои сильные стороны помогли мне добиться в жизни?
- Помогли ли мне мои качества справиться в трудные времена или помочь другим? (Например, ты классно печешь печенье; твои друзья говорят, что тебе можно доверять; ты внимательно выслушала подругу, переживавшую трудный период.)

Возьми дневник и перечисли в нем все свои сильные стороны — и держи его где-нибудь неподалеку от себя, чтобы всегда иметь возможность его прочитать, когда тебе нужно напоминание. Каждый раз, когда ты плохо думаешь о себе или замечаешь, что начала сравнивать себя с другими, вспомни свои сильные стороны и напомни себе обо всем, что задумала.

## Как быть своей лучшей подругой

Иногда трудно бывает не говорить о себе плохо, особенно если ты пережила разочарование, неудачу или мучаешься из-за безответных романтических чувств. Многие из нас грустят или разочаровываются, когда что-то идет не так. Испытывать сильные чувства из-за чего-то, что тебе действительно важно, вполне нормально, но результативность твоих действий не должна вредить твоей общей самооценке.

Давай оценим опыт Кэйко.

Кэйко всегда обожала театр, и ее любимой школьной активностью был драмкружок. Недавно она потратила несколько часов, запоминая роль для

прослушивания в школьный спектакль. Она думала, что хорошо выступила, и надеялась получить главную роль — но в результате ей дали лишь небольшой эпизод без слов. Это стало для нее серьезным ударом, и она начала сомневаться во всем.

Она все время прокручивает в голове: «Поверить не могу, что я не получила роль! Должно быть, я не так хороша, как думала» и «Может быть, мне вообще не играть в спектакле, раз уж я недостаточно хороша, чтобы получить роль со словами?»

Очень многие считают, что самооценка должна определяться тем, как другие на тебя смотрят и что о тебе думают. Собственно говоря, это нормальная часть развития — обращать внимание на то, что о нас думают другие! Все мы в подростковом возрасте приходим к пониманию, что мы — часть той или иной большой группы, а потом пытаемся разобраться, какое место мы занимаем среди окружающих нас людей и в большом мире. Но когда мы переживаем разочарование или неудачу, очень легко забыть, что важнее всего — работать над тем, как *ты* смотришь на себя. Когда ты хорошо думаешь о себе, это придает тебе уверенности и помогает почувствовать себя более защищенной, что бы ни происходило в твоей жизни или в мире вокруг.

Твоя цель — стать своей же лучшей подругой и выйти на определенный уровень самопринятия. Самопринятие — это принимать себя такой, какая ты есть, со всеми сильными сторонами и теми зонами роста, где есть еще над чем поработать. Чтобы развить самопринятие, требуется время — собственно говоря, тебе придется так или иначе работать над ним всю жизнь; мы все так делаем, пытаясь разобраться в жизненных перипетиях. Но это очень освобождающее чувство! Ты получаешь свободу быть собой, не сомневаясь в каждом своем действии, не задумываясь, что другие о тебе подумают и соответствуешь ли ты каким-то чужим стандартам.

Иногда, пережив разочарование, ты можешь начать думать о себе негативно или резко критиковать себя, как Кэйко. На это нужно обращать внимание и вовремя пресекать, чтобы не навредить самооценке.

Рассмотрим следующее упражнение, которое поможет тебе разобраться, как ты говоришь с собой, и иначе оформить свои мысли.

## УПРАЖНЕНИЕ: ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Внутренний диалог — это то, как ты говоришь сама с собой в голове. Мы все так делаем. Иногда мы говорим себе хорошие вещи, но нередко — не очень хорошие. Ты можешь превратить негативный голос в позитивный за три шага.

Первый шаг: следи за тем, как ты с собой говоришь. Ты говоришь что-то хорошее? Отлично, так и продолжай!

Если нет, приступаем ко второму шагу: спорь с этими мыслями. Оспаривая бесполезные мысли, которые приходят в голову, ты тем самым создаешь другие, более полезные. Спроси себя: есть ли реальные доказательства того, что ты себе говоришь? Верно ли ты смотришь на ситуацию? Или же ты позволяешь чувствам и допущениям, которые, вполне возможно, совсем неправильные, исказить твой взгляд на ситуацию и на себя?

Попробуй спросить: «Я сказала бы так подруге?» Это отличный способ проверить, действительно ли слова, которые ты говоришь себе, полезные и добрые. (Многие считают, что если ругать себя, то это может заставить нас стать лучше и работать над собой, но в долгосрочной перспективе — как ты, скорее всего, заметила, если давала кому-либо советы или просто кого-либо поддерживала, — ты почувствуешь себя лучше, если будешь добра к себе даже в то время, когда пытаешься измениться или улучшить что-то в себе.)

Если ты заметила, что твои слова, обращенные к себе, недобрые, то третий шаг — представить, как бы ты говорила с собой, если бы была своей лучшей подругой.



Посмотри на примеры ниже — они помогут тебе изменить свой внутренний диалог.

Негативный внутренний диалог	Спор со своими установками	Позитивный внутренний диалог
«Я такая уродина. Я никогда никому не понравлюсь»	«Назвала бы я кого-нибудь из подруг уродиной? Правда ли, что я вообще никогда и никому не понравлюсь?»	«У меня красивые глаза. Я пока что ни с кем не встречалась, но это не значит, что я никому и никогда не понравлюсь»
«Я же знала, что не напишу эту контрольную. Я такая тупая»	«Вау, что-то я как-то жестко к себе отнеслась! Я бы сказала тебе самое подружке, если бы она получила двойку?»	«Да, я не написала контрольную, но это не значит, что я тупая. Я просто буду лучше готовиться к следующей контрольной»
«Я никогда не смогу бегать так же быстро, как другие девочки из сборной школы»	«Это правда? Какие у меня есть доказательства того, что я никогда не смогу бегать так же быстро, как они?»	«Тренер не просто так взял меня в сборную. Я знаю, что если буду тренироваться, то стану бегать еще быстрее»
«Ненавижу свои руки. Они так уродливо выглядят, когда я надеваю майки»	«Справедлива ли я к себе? Я бы позволила себе сказать такое своей лучшей подруге?»	«Неважно, как выглядят мои руки. Они приносят мне столько пользы — помогают мне гулять с собакой и играть на гитаре»

Поняв, как ты говоришь с собой, и начав спорить с этими мыслями, ты сможешь изменить свой внутренний диалог. Довольно скоро это станет частью твоей натуры.

Так что же делать Кэйко? Она не уверена в себе и считает, что недостаточно хороша. Кэйко может повысить уверенность в себе и поднять самооценку, вспомнив свои сильные стороны и следя за тем, как говорит с собой. Это поможет ей вспомнить и признать

собственные положительные качества, и она уже не будет так сосредоточена на недавней неудаче.

А что же делать со спектаклем? После того как Кэйко удастся поднять самооценку, ей уже, вполне возможно, будет не так важно, какую роль она играет и что о ней думают другие. Да, она по-прежнему будет разочарована, но сможет понять свои сильные стороны, невзирая на огорчение. Она узнает, что даже из разочарования можно извлечь что-нибудь ценное: можно по-прежнему веселиться и учиться в процессе.

Разочарования, неудачи и провалы — это нормальная часть развития, такое бывает со всеми! Не забывай — ты вполне хороша и такой, какая ты есть. Ты не можешь контролировать все, что происходит, а то, что происходит, не является эталоном для твоей самооценки.

У всех нас есть сильные стороны и положительные качества, которые делают нас уникальными. А еще все мы люди со своими недостатками. Работать над саморазвитием (изучать новые навыки, пробовать новые занятия, исследовать идентичность) — это хорошо, но чужие мнения не определяют того, кто ты есть. Не нужно пытаться изменить себя — особенно если эти изменения не соответствуют твоим ценностям. Никто не идеален, и никто не должен пытаться таким быть!

## Запрещаешь ли ты себе пробовать новое?

Нервничать, когда знакомишься с новыми людьми, пробуешь что-то новое или едешь в новое место, — это нормально, особенно если у тебя проблемы с самооценкой и тем, как ты на себя смотришь. Ты, возможно, переживаешь, что люди о тебе подумают, получится ли у тебя что-то новое так же хорошо, как у окружающих, понравится ли тебе новое место, куда ты собралась, и сумеешь ли ты в него вписаться. Но в конечном счете единственный способ научиться чему-то лучше — или узнать, нравится ли тебе

это, — пробовать и еще раз пробовать. А если ты хочешь жить полной и по-настоящему плодотворной жизнью, иногда придется идти на риски и получать опыт в том, что в первый момент может показаться некомфортным.

Остаться дома — всегда проще и комфортнее, но здоровая самооценка не даст твоей тревожности остановить тебя в погоне за целью. С таким же здоровым чувством самосознания можно подходить и к тому, чем ты хочешь заниматься. Если ты еще не готова — это тоже нормально. Не спеши и попробуй что-нибудь новое, когда почувствуешь, что все-таки пора!

Избегать нового и незнакомого — это вполне распространенное явление, особенно если ты считаешь, что тебе чего-то для этого не хватает. Например, ты хочешь вступить в какой-нибудь клуб, но никого там не знаешь. Или тебе очень нравятся занятия по испанскому языку, но ты никогда не участвуешь в них, потому что боишься, что другие ученики будут смеяться над твоим произношением. Или ты хочешь пригласить кого-то на свидание, но боишься отказа.

Опять же, хотя избегание этих вещей может показаться более простым вариантом, в долгосрочной перспективе оно способно помешать тебе делать то, что действительно имело бы для тебя значение и могло бы принести ощущение счастья или умиротворения. Кроме того, один из лучших способов повысить самооценку — пробовать что-то новое, улучшать свои навыки, учиться на собственном опыте. Так ты поймешь, что во многих случаях у тебя получается куда лучше, чем ты думала!

Когда мы живем самой полной жизнью, это хорошо. Добьешься ли ты больших успехов абсолютно во всех начинаниях? Нет, конечно! Но ты об этом не узнаешь, пока не попробуешь. И помнишь, мы уже говорили о перфекционизме? Ты не обязана уметь что-то идеально, чтобы тебе это нравилось.

Конечно, на развитие умений и уверенности понадобятся время и практика. Ты бросаешь себе вызов, но это здоровый вызов. Когда ты улучшаешь свои навыки, преодолеваешь трудности

и в процессе познакомишься с новыми людьми, это значительно повышает самооценку.

Так как же поступить в следующий раз, когда ты побоишься что-то сделать, потому что считаешь, что недостаточно для этого хороша? Для начала спроси себя: помнишь ли ты свои сильные стороны? Позитивен ли твой внутренний диалог? Принимаешь ли ты себя такой, какая ты есть сейчас, или пытаешься быть идеальной? Если ты только и делаешь, что прокручиваешь в голове, что и как может пойти не так, попробуй вместо этого, наоборот, представить, что и как пойдет просто отлично — и какую пользу это может тебе принести, даже если вдруг не сложится. Многие нелегкие ситуации, в которых мы оказываемся, дают нам полезные уроки, даже если конечный результат не такой, на который мы рассчитывали.

Да, нервничать, когда ты начинаешь что-то новое, особенно если у тебя проблемы с самооценкой, — это нормально, но польза, которую ты можешь получить, если все-таки это попробуешь, бывает просто *огромной*. Иногда за большими трудностями следуют большие награды!

Давай рассмотрим следующее упражнение: оно поможет тебе найти новые направления для развития и повысить самооценку.

## УПРАЖНЕНИЕ: РАСШИРЯЙ ГОРИЗОНТЫ И ПРОБУЙ НОВОЕ

Итак, ты уже начала присматриваться к своим сильным сторонам и практиковать позитивный внутренний диалог, так что пришло время расширять горизонты и пробовать что-нибудь новенькое. Когда ты встречаешься с новыми людьми, развиваешь новые умения и живешь полной жизнью, это помогает тебе лучше относиться к себе. Так что давай отложим телефон, выключим Netflix и придумаем, на какие новые «ветки» тебе забраться!

Для начала задай себе следующие вопросы.

- Какие из моих нынешних занятий помогают мне быть довольной собой?
- Встречи с кем из знакомых помогают мне быть довольной собой?
- Какие мне было бы интересно попробовать занятия, места, клубы, виды спорта, хобби?

Теперь возьми лист бумаги и нарисуй большое дерево с кучей веток. (Оно не обязательно должно выглядеть идеально!) На нижних ветках дерева напиши имена людей, названия мест и занятий, благодаря которым ты лучше относишься к себе. Каждая ветка обозначает что-то одно — то, с чем у тебя уже есть связь. На верхних ветках напиши, что ты хочешь попробовать в будущем — из того, что еще не пробовала сейчас.

А теперь посмотри на дерево целиком. Как ты себя чувствуешь? Это дерево показывает, насколько ты выросла сейчас и насколько ты еще вырастешь в будущем. А знаешь, что еще круто в деревьях? На них постоянно вырастают новые ветки, и на эти ветки всегда можно будет залезть!

## Повторим еще разок: *знай себе цену*

Повышение самооценки и развитие чувства собственного достоинства — это постоянный процесс. Не забывай обо всех этих пунктах, продолжая свое путешествие!

**Самооценка.** Иметь высокую самооценку — это хорошо к себе относиться и знать, чего ты достойна. Ты можешь повысить самооценку, идентифицируя свои

сильные стороны, практикуя позитивный внутренний диалог и проводя время с людьми, которые тебя ценят. Найди занятия, которые помогают относиться к себе лучше!

**Перфекционизм.** Перфекционизм — это когда ты очень стараешься стать в чем-то очень крутой и при этом сильно на себя давишь. На первый взгляд может показаться, что это хорошо, но иногда, когда ты не соответствуешь собственным ожиданиям, ты можешь почувствовать себя только хуже. Будь добра к себе и знай, что ты достойна — даже если в чем-то ты не лучшая.

**Самопринятие.** Когда ты любишь и принимаешь себя, то понимаешь, что чужие мнения не играют определяющей роли для твоей личности. Ты достаточно хороша такая, как есть, прямо здесь, прямо сейчас. А настоящие друзья, семья и романтические партнеры будут тебя ценить, потому что ты — это *ты*, со всеми твоими достоинствами и недостатками.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

