

13. КАК ПЕРЕСТАТЬ РУГАТЬ СЕБЯ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Подростки часто находятся под давлением. И на тебя действительно наседают с разных сторон: нужно хорошо учиться, заниматься внеклассными делами, посещать секции, завоевывать авторитет среди сверстников... Иногда может показаться, будто единственный способ со всем этим справиться — прилагать еще больше усилий. Так возникают мысли вроде «Если очень-очень сильно поднажать, может быть, все получится».

Ты начинаешь думать, что быть жестким к себе — полезно, это поможет достичь целей... и иногда это будто бы работает. Может быть, у тебя уже был опыт, когда, перейдя на режим ежовых рукавиц, хлесткой самокритики, беспощадности к ошибкам (вплоть до наказаний), ты получал именно тот результат, который хотел, — пятерку за контрольную по алгебре например. И в итоге казалось, что жесткость и была *причиной* успеха.

Но это бесконечно далеко от истины. В таких ситуациях лимбическая система (которая, как ты помнишь, выявляет закономерности и дает стремительные решения) легко соотносит *плохое отношение к себе с успехом* — просто потому, что они совпадают по времени. Однако если мозг ставит два события рядом, это еще не значит, что они действительно связаны. На самом деле современные научные данные говорят, что плохо к себе относиться — совершенно бесполезно. Более того, излишняя жесткость не помогает, а мешает преуспеть и добиться цели.

Откуда ученым известно, что плохое отношение к себе препятствует успеху? Они собрали и изучили опыт тысяч подростков. Исследование показало, что у тех, кто ругает себя за ошибки, возникают неприятные чувства к школе и со временем падает успеваемость. Такой подход не имеет с успехом ничего общего.

Да, все ровно наоборот. Ученые выяснили: те подростки, которые относятся к себе по-доброму, делают перерывы и подбадривают себя, в итоге приходят к успеху намного чаще, чем те, кто к себе излишне строг. Вдобавок ребятам, которые не ругают себя после провала — в общении с друзьями или на уроке, — легче учиться на своих ошибках и в будущем действовать иначе, с учетом опыта, то есть более эффективно.

Научные данные показывают, что хорошее отношение к себе помогает преуспеть. Старайся увидеть объективную картину. И имей в виду: если мозг соотносит плохое отношение к себе с успехом, он просто выявляет формальные закономерности, которых на самом деле нет.

Вот что рассказывает Джесси (16 лет).

В этом году мне надо было выступить с проектом перед всем классом. Я жутко боялся все напутать и сказать что-нибудь не то, поэтому каждый раз, когда ошибался на репетиции, очень сильно себя ругал. Казалось, это поможет лучше справиться с задачей; но тревога только усиливалась, и я стал чувствовать себя хуже некуда. Я ни разу не смог закончить репетицию, потому что был в полном отчаянии.

В итоге я так и не понял, как выступил. Поскольку я без конца ругал и унижал себя, во время защиты проекта я был просто раздавлен. Хорошо у меня получилось или плохо? Опозорился или нет? Я не знаю. Помню только, что чувствовал себя отвратительно.

История Джесси показывает, как плохое отношение к себе может помешать добиться цели. К счастью, твой мозг создан, чтобы учиться и формировать новые связи, поэтому ты можешь начать относиться к себе иначе. И неважно, сколько до этого было совершено ошибок. Практикуйся проявлять доброту к себе после ошибок — и со временем это станет даваться легче, потому что мозг сформирует новые нейронные связи.

Тренируйся — и это поможет тебе приближаться к намеченным целям.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В течение ближайшей недели постарайся один раз заметить, когда совершишь ошибку. Любую — большую или маленькую — и в любой ситуации: в школе, дома, при общении с друзьями. Запомни все обстоятельства и свои ощущения, а потом ответь на вопросы ниже.

Что произошло? Где, в каких обстоятельствах? Кто был с тобой?

.....

.....

.....

.....

Какие мысли у тебя появились, когда ты совершил ошибку?

.....

.....

.....

.....

Какими чувствами сопровождалась эти мысли?

.....

.....

Какие более добрые мысли могли бы возникнуть после ошибки?

.....

.....

.....

Подумай как следует об этих добрых мыслях. Если бы именно они сопровождали твою ошибку, то каким было бы твоё самочувствие? Было бы тяжело или легко

отнестись к себе с добротой? Правильных и неправильных ответов нет — просто поразмышляй на эту тему:

.....
.....
.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Побеседуй с кем-то из родственников о его личном опыте самокритики и доброты к себе. Используй вопросы ниже и запиши ответы. Поверь, каждому есть что рассказать на эту тему!

Беру интервью у

Ты когда-нибудь был слишком самокритичен и строг к себе? Если да, то какая ситуация вызвала такое отношение?

.....
.....
.....

По научным данным, излишняя самокритика может помешать нам добиваться целей. Как ты думаешь почему?

.....
.....
.....

Как ты считаешь, почему доброта к себе, наоборот, помогает достичь желаемого?

.....
.....
.....

Тебе когда-нибудь было трудно проявить доброту к себе? Если да, то посоветуй, что сделать, чтобы такое отношение давалось легче:

.....

.....

.....

.....

.....



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

