

100 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК- ПОДРОСТКОВ



КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ,
ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ОБЩЕНИИ
И ЗАВЕСТИ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ

ЛЮСИ ХЕММЕН
доктор психологических наук

#эксмодетство
Москва
2021

УДК 159.922.7

ББК 88.8
Х37

Copyright 2015 by Lucie Hemmen, and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Хеммен, Люси.

X37 10 советов для девочек-подростков. Как повысить самооценку, добиться успеха в общении и завести настоящих друзей / Люси Хеммен ; [перевод с английского Е. А. Михалиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 168 с. — (Teenagers' life. Добейся успеха!).

Мечтаешь научиться строить крепкие искренние отношения с окружающими, но боишься раскрываться перед незнакомыми людьми? Хочешь помириться с подругами после размолвки, однако не знаешь, с чего начать? Сменила школу и никак не можешь стать своей в новой компании? Перед тобой книга, которая поможет решить все эти и многие другие проблемы и выстроить гармоничные взаимоотношения с друзьями. Она включает в себя практические советы для девочек от Люси Хеммен — известного американского психолога, успешно работающего именно с подростками. Это рекомендации на самые разные темы — как правильно выходить из зоны комфорта и заводить новых подруг, как справляться со сплетнями и разрешать конфликтные ситуации, как находить баланс между личными интересами и интересами окружающих, и в итоге — как стать счастливым и успешным в общении человеком!

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или её части без согласия издателя является незаконным и влечёт уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Издание для дополнительного образования

қосымша білім алуға арналған баспа

Для старшего школьного возраста
мектеп жасындағы ересек балаларға арналған

TEENAGERS' LIFE. ДОБЕЙСЯ УСПЕХА!

12+

Хеммен Люси

10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

**Как повысить самооценку, добиться успеха в общении
и завести настоящих друзей**

(орыс тілінде)

Перевод с английского Е. Михалиной

Ответственный редактор Н. Воронина
Редактор А. Кириллов

Художественный редактор Д. Сафонов

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Natalia Skripko, Loseva Elena Sergeevna / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Соответствует техническому регламенту ТР ТС 007/2011

КО ТР 007/2011 техникалық регламенттің сайхес келеді

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, д. 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: +7 (495) 411-68-96

Филиалы: «ЭКСМО-АКС Бишкек»,

123308, Россия, кала Массек, Зорта көшөсі, 1, үй 1 имарат, 20 кабет, оғис 2013 ж.

Тел.: +7 (495) 411-68-96

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында импортчы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында импортчы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматық, Домбровский көш., 3а, литер Б, оғис 1.

Тел.: +7 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өзінін жарандырылған мәрзім шектелгемен.

Сертификация туарық аппарат сайт: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өздірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған



ISBN 978-5-04-194393-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Экземпляр напечатан под заказ
в АО "Т8 Издательские Технологии"

Посвящаю эту книгу своим родителям.

Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня во всех начинаниях и продолжаете поддерживать теперь. За вашу любовь и веру, заручившись которыми я могу пускаться в такие приключения, как это.

Оглавление

Предисловие	7
Совет № 1 Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»	10
Совет № 2 Выходи из зоны комфорта	28
Совет № 3 Иди на контакт первой	42
Совет № 4 Укрепляй связь	56
Совет № 5 Исключи негативные модели поведения	73
Совет № 6 Научись разрешать конфликты	89
Совет № 7 Общайся, чтобы стать ближе	105
Совет № 8 Оставайся собой в соцсетях и мессенджерах	120
Совет № 9 Меньше думай, больше живи	136
Совет № 10 Практикуйся в балансе	155

Предисловие

Эта книга расскажет тебе о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с окружающими. Я знаю, как важны для тебя дружба и близкое общение. Кажется, что построить хорошие отношения — простая задача, но жизнь — сложная штука, особенно в твоём возрасте, и достичь желанной цели на деле может оказаться не так-то легко. Но трудно — не значит невозможno. А если следовать многократно проверенным на практике алгоритмам, то и трудности становятся легко преодолимыми.

Книга, которую ты держишь в руках, состоит как раз из таких рекомендаций, которые действительно помогут тебе научиться общаться в коллективе. Ты узнаешь, как избежать ряда распространённых проблем во взаимоотношениях и построить крепкие и позитивные социальные связи. И, конечно, попробуешь применить новые знания на практике.

Почему книга адресована главным образом девочкам? Вероятно, ты и сама заметила, что большинство парней относится к школе как к скучной необходимости и не придаёт происходящему там большого значения. Девушки же часто видят в посещении уроков и внеклассных занятий, помимо получения знаний, ещё и ежедневную возможность для общения с другими людьми. Если, конечно, всё идёт хорошо. Но так происходит далеко не всегда, и нередко твои сверстницы жалуются: «Кажется, моё настроение полностью зависит от отношений с окружающими!» Может быть, и тебе не понаслышке знакома эта проблема.

Хорошая новость заключается в том, что подобная обеспокоенность взаимодействиями в коллективе и острый интерес к этой теме абсолютно нормальны. Известно тебе или нет, но большинство девочек твоего возраста хотят примерно одного и того же: нравиться другим людям и быть принятой в круг друзей, в компании которых можно расслабиться и хорошо провести время. В книге мы рассмотрим два способа этого достичь:

1. За счёт увеличения количества контактов с людьми.
2. За счёт улучшения качества отношений.

Обрати внимание, что все рекомендации здесь (а их множество!) предложены настоящими экспертками в области общения в коллективе — юными девушками. Они чуть взрослея тебя — старшеклассницы, многому научившиеся на собственном, часто неприятном, опыте, и студентки, уже оставившие позади школьные волнения и успешно применяющие полученные социальные навыки в новых, университетских условиях. Наши героини с удовольствием делятся советами о том, как справляться с, казалось бы, сложнейшими проблемами, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и вообще делать свою жизнь счастливее.

Изучив все представленные в книге рекомендации, ты освоишь необходимые коммуникативные техники и будешь хорошо понимать, как эффективно общаться и строить отношения. Но для этого придётся изрядно потренироваться, выполняя ряд интересных заданий. Тебе наверняка понравится составлять списки, заниматься самоанализом, отвечая на вопросы, и проходить интересные тесты, чтобы узнать себя лучше. Ты можешь записывать результаты тестов, свои наблюдения, выводы и т. д. на любых попавшихся под руку листочках бумаги, но многие девушки предпочитают завести для упражнений отдельный «блокнот для советов». Они считают, что это способствует самоорганизации и позволяет возвращаться к некоторым заметкам, отслеживая пройденный материал и собственный прогресс.

Важный момент: мы не будем здесь говорить о том, как стать «популярной», и у этого есть веская причина. Видишь ли, очень многие «королевы класса» в действительности не такие уж большие специалистки в социальных взаимодействиях. Ведь истинное мастерство в этой сфере состоит вовсе не в том, чтобы твоё имя постоянно было на слуху, не в количестве подписчиков в соцсетях и, уж конечно, не в том, чтобы множество совершенно незнакомых людей хвалило и критиковало тебя за спиной.

Настоящий успех в отношениях с окружающими — это гораздо больше, чем просто популярность. Он заключается в первую очередь в

Предисловие

том, что ты сама довольна собой и общением с другими людьми. Ты уверена в своих силах, готова пробовать новое и заводить разнообразные знакомства, идти на контакт, поддерживать социальные связи и уметь разрешать всевозможные конфликты, которые практически неизбежно возникают в жизни каждого человека.

Если ты хочешь научиться жить с позитивным настроем, быть яркой индивидуальностью, общаться со многими людьми и развивать доверительные, интересные и глубокие отношения — эта книга для тебя!

Совет № 1

Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»

Первый совет о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с людьми, предложила нам Кэрри, которую бросает в дрожь от воспоминаний о старших классах. По её мнению, залог успешного взаимодействия в обществе — понимание того, что ты можешь дать людям. Если ты осознаёшь свои позитивные черты и ценишь их, то и окружающие воспринимают тебя как интересную личность и хорошую подругу. Это ключ к твоему успеху в коллективе.

Вот что говорит Кэрри:

«Незнание самой себя и того, что ты можешь предложить миру, лишает уверенности и мешает искреннему взаимодействию с людьми, или, наоборот, делает тебя слишком подверженной влиянию толпы, поскольку ты постоянно боишься не вписаться в коллектив. Если ты понимаешь, что именно можешь дать другим людям (или, образно выражаясь, что ты „приносишь с собой на вечеринку“), то обретаешь чувство собственного достоинства. Благодаря ему ты сможешь принимать верные решения и найдёшь настоящих друзей».

Действительно, понимание себя и своих позитивных качеств делает любые социальные взаимодействия гораздо более приятными и эффективными. Это, в свою очередь, вдохновляет тебя на то, чтобы открываться новым возможностям для общения, а не прятаться от них.