

А. Снегирева

Я САМА

Книга для девочек

УДК 37.0
ББК 92
С53

Алена Снегирева

С53 Я сама. Книга для девочек / Алена Снегирева. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 528 с. — (Моя
семья).

ISBN 978-5-521-76243-9

Наша книга целиком посвящена тому, как научиться противостоять собственным страхам, как бороться с комплексами, как наладить гармоничные взаимоотношения с родителями, сверстниками и т. д. А начать нашу энциклопедию мы хотели бы с размышлений о том, как научиться правильно и адекватно оценивать себя.

BIC VF
BISAC FAM000000

ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогая читательница! Ты держишь в руках энциклопедию, в которой мы постарались разобраться в проблемах, волнующих сегодня почти всех девочек твоего возраста. Мы не претендуем на то, чтобы ты беспрекословно следовала всем советам и рекомендациям. Мы лишь хотели, чтобы ты обратила внимание на наши размышления относительно тех проблем, которые тебе далеко не безразличны, а также задумалась о том, как поступать, чтобы не нанести вред самой себе и добиться максимального успеха во всех начинаниях. Мы надеемся, что тебе будет интересно познакомиться с приведенными в нашей книге примерами и узнать, к чему могут привести опрометчивые поступки.



Наша книга целиком посвящена тому, как научиться противостоять собственным страхам, как бороться с комплексами, как наладить гармоничные взаимоотношения с родителями, сверстниками и т. д. А начать нашу энциклопедию мы хотели бы с размышлений о том, как научиться правильно и адекватно оценивать себя.

Глава 1

САМ СЕБЯ НЕ ОЦЕНИШЬ — НИКТО НЕ ОЦЕНИТ

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Каждый человек живет в своем индивидуальном мире, ежедневно соприкасаясь с мирами других людей, оценивая свои взаимоотношения с ними, сравнивая качества и способности, присущие ему, с талантами и чертами характера окружающих. Личность каждого человека — уникальная, неповторимая галактика. На протяжении всей жизни тебе предстоит узнавать свои индивидуальные качества, некоторые из них развивать, а с какими-то, может быть, даже бороться. Но главное — научиться разбираться в себе, понимать причины своего душевного состояния, уметь бороться с трудностями, просто плохим настроением, научиться предвидеть последствия своих поступков и ладить с самим собой. Все это не так легко, как кажется на первый взгляд.

Самооценка, то есть то, что ты думаешь о самой себе, очень сильно влияет на твою жизнь, на отношения с другими людьми. Что-то в окружающем мире, в отношении к тебе других людей тебя не устраивает? Изменить мир (и окружающих в том числе) невозможно, а вот попытаться преобразить саму себя — задача вполне реальная. Самое важное — выяснить, какими чертами ты хочешь обладать и какие могут пригодиться тебе в жизни.

Как это сделать, как понять саму себя? Если наша книга поможет тебе разобраться в самой себе, измениться в лучшую сторону, то задача авторов будет выполнена. Составить верное представление о себе и дать адекватную (то есть соответствующую действительности) оценку помогут тесты, приведенные в конце главы.

Каждый день дома, в школе, да и просто на улице в транспорте ты встречаешь самых разных людей. У всех есть собственная самооценка, иногда не совпадающая с тем, как оценивают их способности, внешние данные и интеллект другие люди. Попробуй понаблюдать за своими подругами, одноклассниками. Почему одни из них легко знакомятся и общаются со всеми людьми, уверены в себе, не очень-то считаются с чужим мнением, всегда довольны собой и смотрят свысока на остальных? Другие застенчивы, скромны, новые знакомства для них — это мучительное испытание, их всегда беспокоит, что думают о них другие. Причем, наблюдая за ними со стороны, ты можешь заметить, что среди первых, уверенных в себе особ далеко не все самые красивые и самые умные, а среди зажатых и застенчивых много приятных и интересных личностей, которые просто боятся проявить себя.

В чем же причина такой несправедливости? Почему люди, достойные очень многого, остаются в тени, в то время как люди, часто неоправданно уверенные в своих силах и своей привлекательности, добиваются успеха? А все дело в том, что наше мнение о себе, своей внешности, о способностях, талантах и возможностях, часто не совпадает с тем, как нас видят окружающие. Вот для примера истории двух двенадцатилетних девочек — Кати и Марины. Катя — лучшая ученица в классе, участвует во всех олимпиадах и конкурсах, успешно занимается в художественной студии; на девочку не нарадуются родители и учителя. Но сама же Катя собой очень недовольна; она считает, что с ней неинтересно дружить и она никому не нравится. А все потому, что Катя — высокая, на голову выше одноклассниц, худенькая девочка. Она уверена, что с такой нескладной и неуклюжей особой, какой она сама себя считает, никто не хочет знаться.

Катя, постоянно думая о том, как она выглядит, и сильно преувеличивая свои недостатки, даже не подо-

зревает, что отсутствие у нее друзей вызвано совсем другими причинами. Дело в том, что Катины одноклассники просто боятся к ней лишний раз обратиться, считая, что такая пай-девочка интересуется только учебой, а любые другие вопросы с ней не обсудишь. К тому же сама Катя, когда с ней заговаривают не на школьные темы, ведет себя так, будто ей это совсем не интересно: отвечает односложно или вообще молчит.

Почему Катя так себя ведет, ведь она мечтает о том, чтобы у нее появились близкие друзья? Да просто она заранее уверена, что никто не будет с ней долго общаться или тем более дружить, она ведь такая некрасивая! А свои успехи в учебе она объясняет тем, что ей больше нечем заняться: вот если бы у нее были друзья, она бы не сидела за учебниками все время. Конечно, пятерки в дневнике — это хорошо, но они не могут помочь ей найти друзей. И Катя не знает того, что ей достаточно самой проявить немного интереса к своим одноклассникам, показать, что она не зазнайка — и у нее сразу же появятся друзья.

А вот Марина не обладает блестящими способностями, не проявляет себя с лучшей стороны в учебе, она — невысокая и полненькая, не читает ничего, кроме литературы по школьной программе. У Марины нет выдающихся качеств, тем не менее она — одна из самых хороших учениц в классе, всегда окружена стайкой подружек, во всех школьных праздниках, походах и экскурсиях Марина в первых рядах.

Девочка уверена в себе, она легко знакомится с людьми, свободно отвечает на вопросы учителей, ей нравится, как она выглядит. При первом знакомстве с Мариной люди замечают ее недостатки, отсутствие у нее каких-то данных. Но достаточно немного пообщаться с ней, чтобы открыть множество положительных качеств.

Почему же талантливая и способная Катя страдает от одиночества, не получает радости от хороших отметок и других успехов, считая их случайностью, а Марина, у которой нет многих положительных черт Кати,

легко добивается успеха? Эти девочки по-разному оценивают себя. Катя, обладая многими положительными качествами, не видит их в себе и своим поведением часто не дает возможности увидеть их и другим. Марина же, у которой, может, и чуть завышенное мнение о себе, хорошо знает свои достоинства и умеет продемонстрировать их окружающим, почти всегда добивается успеха. Однажды Марина может и пострадать от излишней самоуверенности, взявшись за дело, которое ей окажется не по силам. Но если Катя не изменит отношения к себе, успех придет скорее к самоуверенной Марине, чем к Кате, которая себя не ценит.

Из истории этих двух девочек ты можешь сделать вывод: лучше себя чуть-чуть переоценить, чем страдать от не любви к самой себе. Цени свою личность, уважай свои убеждения, чувства и желания! Но не забывай при этом о других людях, научись ценить их чувства и желания так же, как и свои собственные.

То, как мы оцениваем себя и как оценивают нас друзья, родные, учителя, знакомые, может быть очень далеким от правды. Часто трудно понять, чего же ты действительно стоишь, а оценить себя более или менее достоверно очень важно. Неправильная самооценка может сильно навредить в жизни, особенно когда ты станешь взрослее — начнешь принимать важные решения и действовать без оглядки на советы и мнение взрослых.

Насколько важно прийти к правильной самооценке, показывает история Алёны: ее ошибка привела к целой полосе неудач.

Алёна воспитывалась в большой и дружной семье, все родные не чаяли души в самой младшей и любимой дочке и внучке. Каждый день Алёну хвалили за самые незначительные дела, все родственники были уверены в ее выдающихся способностях, а когда Алёна спела один куплет популярной песенки на утреннике в школе, на семейном совете было решено, что нельзя губить

в девочке талант и следует отдать ее в музыкальную школу. От многочисленных родственников и близких подруг Алена выслушивала, что она красива, умна, музыкальна, талантлива, трудолюбива и обладает еще множеством других положительных качеств, и в конце концов девочка сама поверила, что обладает всеми этими достоинствами.

Если Алену постигала неудача в чем-то, например, ею был недоволен преподаватель музыки или в школе она получала плохую оценку, во всем и ее родные, и она сама винили "плохих" учителей или еще кого-то, но только не саму девочку. Так, уверенная в своей исключительности и своих удивительных способностях, Алена жила, словно в теплице, относясь к окружающему миру как к созданному специально для нее.

Девочка не замечала успехов других людей, даже не пыталась сравнить свои способности со способностями кого-то другого. Алена была уверена, что у нее нет соперников. Было ли так на самом деле?

Когда Алена начала учиться в старших классах, все ее ровесники разбились на небольшие компании, но ни в одну из них Алену не приняли. Появившиеся новые учителя совсем не разделяли уверенности девочки в ее исключительности, и если она не справлялась с заданием, ставили ей оценки, которые она заслуживала. У Алены возникло ощущение, что весь мир ополчился на нее и все относится к ней враждебно, а почему — ей было непонятно.

У Алены из-за неправильного воспитания в семье выработалась завышенная самооценка — отсюда и все ее беды. Ровесники не хотели иметь дело с девочкой, которая "задирает нос" и целиком поглощена только собой, учителя ставили отметки, которые казались несправедливыми только самой Алене. Да и вообще, человек, который слишком высокого мнения о себе, всегда неприятен другим людям, поэтому Алена и оказалась без подруг и друзей.

Понять себя, выяснить, на что ты способна, — все это требует довольно длительного времени, сил и, не удивляйся, смелости. Ведь для того, чтобы посмотреть на себя такую, какая ты есть, ничего не скрывая и не прибавляя, нужно собрать все свое мужество. Сними с себя "розовые очки", разберись в себе — и ты увидишь себя такой, какая ты есть. Этим ты защитишь себя от многих разочарований в будущем и сможешь добиться гораздо большего.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ

Мы предлагаем тебе несколько портретов девочек, у которых серьезные проблемы с самооценкой. Таких, о которых далее пойдет речь, к счастью, не очень много. Но отдельные заблуждения встречаются довольно часто. И, может быть, в одном из описаний, словно через увеличительное стекло, ты разглядишь саму себя. Если ты увидишь какие-то черты, свойственные тебе, не расстраивайся, ведь все можно исправить, нужно только захотеть и немного потрудиться для реализации поставленной задачи.

Заблуждение первое: я — уродина.

Ты не нравишься себе — и обходишь зеркало стороной. Ты мечтаешь похудеть килограммов на десять или, наоборот, поправиться хотя бы чуть-чуть. Твой идеал — Синди Кроуфорд или другая, не менее известная модель. Ах, хоть чуточку их красоты и обаяния! Но нет, злодейка-природа наделила тебя ужасной внешностью, и, скорее всего, ты сможешь сделать карьеру, только снимаясь в фильмах ужасов.

Если для тебя характерно подобное отношение к себе — необходимо срочно посмотреть на себя другими глазами. Абсолютно красивых людей не бывает, а в твоём возрасте организм только формируется. Если

сейчас ты страдаешь от прыщей на лице, излишней худобы или полноты, от того, что в самые неподходящие моменты ты вдруг заливаешься краской, и от других подобных неприятностей — пойми, что все эти явления временны и очень скоро они пройдут сами собой. Когда-то самые красивые фотомодели были угловатыми, стеснительными девочками-подростками, а теперь, глядя на их потрясающую внешность, в это трудно поверить. Тем не менее это так. Наступит и в твоей жизни период, когда ты расцветешь, как первый весенний цветок. Так что хватит переживать, не надо преувеличивать свои физические недостатки и влияние на твою жизнь и на отношение к тебе других людей. Если ты чуть больше станешь заниматься своим духовным развитием, то повысишь собственную самооценку и сможешь добиться гораздо большего в общении с ровесниками, родителями, учителями и даже незнакомыми людьми.

Заблуждение второе: я — тупица.

Ты уверена, что ты — самая несообразительная ученица в классе и одна из самых неодаренных девочек на свете? Твои подруги занимаются в музыкальной или художественной школе, выступают на всех школьных праздниках, получают только хорошие оценки в школе и участвуют в различных конкурсах, соревнованиях и олимпиадах. Ты же на этом празднике жизни присуствуешь только в качестве зрителя. Конечно, ты с радостью бы приняла участие во всех этих занятиях, но убеждена в полном отсутствии талантов, к тому же оказаться в центре всеобщего внимания — для тебя самая страшная вещь на свете.

Ты никогда не задумывалась над тем, что любой талант — во многом результат труда? Расспроси своих подруг, которые учатся только на "отлично" или занимаются в каком-нибудь кружке, сколько времени и сил