

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>10</b>
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что такое здоровая самооценка.....	12
УПРАЖНЕНИЕ 2. Твоя история.....	17
УПРАЖНЕНИЕ 3. Твои сильные стороны.....	21
УПРАЖНЕНИЕ 4. Химические сообщения головного мозга.....	25
УПРАЖНЕНИЕ 5. Влияние семьи.....	31
УПРАЖНЕНИЕ 6. Влияние общества.....	36
УПРАЖНЕНИЕ 7. Сообщения самому себе.....	41
УПРАЖНЕНИЕ 8. Правда о ценности человека.....	47
УПРАЖНЕНИЕ 9. Совершенство в разнообразии.....	51
УПРАЖНЕНИЕ 10. О теле.....	56
УПРАЖНЕНИЕ 11. Об ошибках.....	62
УПРАЖНЕНИЕ 12. О сравнениях.....	66
УПРАЖНЕНИЕ 13. Об осуждении.....	71
УПРАЖНЕНИЕ 14. Твое подлинное «я».....	76
УПРАЖНЕНИЕ 15. Кто ты для родных.....	83
УПРАЖНЕНИЕ 16. Кто ты для своих друзей.....	90
УПРАЖНЕНИЕ 17. Кто ты для общества.....	94
УПРАЖНЕНИЕ 18. Не знать — нормально.....	100
УПРАЖНЕНИЕ 19. Узнай, что ты любишь, а что не любишь.....	105
УПРАЖНЕНИЕ 20. Исследуй свои мечты.....	110
УПРАЖНЕНИЕ 21. Исследуй свои убеждения.....	115
УПРАЖНЕНИЕ 22. Исследуй свои увлечения.....	121
УПРАЖНЕНИЕ 23. Социальное давление.....	126
УПРАЖНЕНИЕ 24. Ты во Вселенной.....	131
УПРАЖНЕНИЕ 25. Почему ты здесь.....	136
УПРАЖНЕНИЕ 26. Выбор точки зрения.....	141

УПРАЖНЕНИЕ 27. Сила управления эмоциями . . . . .	146
УПРАЖНЕНИЕ 28. Сила терпения . . . . .	152
УПРАЖНЕНИЕ 29. Сила ответственности . . . . .	159
УПРАЖНЕНИЕ 30. Сила интуиции . . . . .	166
УПРАЖНЕНИЕ 31. Сила благодарности . . . . .	173
УПРАЖНЕНИЕ 32. Сила сопереживания. . . . .	180
УПРАЖНЕНИЕ 33. Сила возможностей. . . . .	188
УПРАЖНЕНИЕ 34. Сила мыслей . . . . .	195
УПРАЖНЕНИЕ 35. Сила убеждения . . . . .	203
УПРАЖНЕНИЕ 36. Сила положительных решений. . . . .	210
УПРАЖНЕНИЕ 37. Сила готовности встретить проблему лицом к лицу. . . . .	216
УПРАЖНЕНИЕ 38. Сила реалистичных целей . . . . .	221
УПРАЖНЕНИЕ 39. Сила поддержки. . . . .	226
УПРАЖНЕНИЕ 40. Высшая сила . . . . .	233

<b>ОБ АВТОРЕ.....</b>	<b>239</b>
-----------------------	------------

## РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ

Цель этой книги — помочь подросткам сформировать и укрепить здоровую самооценку. Она предназначена и для тех, кто находится в группе риска, и для тех, кто просто проходит через обычный подростковый период. Под здоровой самооценкой подразумевается позитивное самовосприятие, в том числе понимание и принятие своих слабых сторон, радость по поводу сильных, реалистичное убеждение в своем равенстве по отношению к другим людям. Обладающие здоровой самооценкой подростки знают и принимают себя, способны сопереживать себе и другим, действуют честно и открыто, обладают самодисциплиной и применяют здоровые когнитивные и поведенческие подходы к борьбе с жизненными трудностями. Они уверены в своей безусловной ценности, несмотря на меняющиеся внешние обстоятельства, а также убеждены в ценности других людей и уважают ее.

Упражнения в этой книге помогут подросткам изучить, понять и оценить свое подлинное, уникальное «я». Они учат навыкам, которые позволяют молодым людям повзрослеть и пойти по своему пути уверенно, спокойно и достойно.

Существует мнение, что внимание к вопросам самооценки может привести к проблемам: навязчивой заикленности на себе, избалованности, чувству превосходства над окружающими, раздутому самомнению и острой нехватке навыков борьбы с жизненными трудностями. Я уверена, что все это касается не здоровой самооценки, а, скорее, ее отсутствия. Цель этой книги — сформировать эмоционально зрелого человека, который принесет в окружающий мир гармонию, стабильность и стремление к сотрудничеству. Человека, который сможет совместно с другими людьми внести позитивный вклад в наше бытие.

Американские горки физических, душевных и когнитивных перемен, которыми изобилует подростковый возраст, создают плодородную почву для сомнений и неуверенности в себе. Именно в период, когда подросток так жаждет самоуважения, лучше всего заняться этой проблемой.

Спасибо за то, что вы так преданны вашим подросткам.

*Лиза Шаб,*  
лицензированный клинический социальный работник

# ВВЕДЕНИЕ



Дорогой читатель!

Добро пожаловать на первую страницу путеводителя, который поможет тебе пройти очень важный путь — путь к себе. Упражнения из этой книги помогут тебе узнать, какой ты человек, а также понять, как ты им стал и кем хочешь быть в дальнейшем. Ты познакомишься с понятием самооценки и убедишься, что твоя ценность нисколько не уступает ценности любого другого человека на нашей планете.

Некоторые упражнения помогут тебе увидеть внешние факторы, которые влияют на твои мысли, чувства и поведение. Другие позволяют изучить твое подлинное «я» — ядро твоей личности до того, как кто-то или что-то на тебя повлияет. Ты узнаешь, как сохранить верность этому подлинному «я», даже столкнувшись с внешним давлением.

В основе этой книги лежит фраза: «Нормально быть таким, какой ты есть». Это базовая установка здоровой самооценки: принимать себя надо безусловно — со слабыми и сильными сторонами, несмотря ни на что. Упражнения помогут тебе поработать над этим, а также выявить свои плюсы и научиться на них сосредоточиваться.

Полностью принимать себя — это не значит, что ты не пытаешься развиваться и становиться лучше. Ты найдешь и упражнения для того, чтобы укрепить внутреннюю силу, лучше справляться с вызовами и добиваться своего. Читай и повторяй установки в конце каждого раздела. Это поможет тебе применять изложенные концепции в повседневной жизни, воплотить их в реальность.

Я надеюсь, что ты научишься понимать свою неотъемлемую ценность, принимать ее, радоваться. Это и есть основа здоровой самооценки.

Какие бы чувства ни владели тобой сейчас — знай, что в тебе есть смелость начать это удивительное путешествие. Откройся для приключений. Желаю тебе всего самого наилучшего.

*Лиза Шаб,*  
лицензированный клинический социальный работник

УПРАЖНЕНИЕ 14

ТВОЕ

ПОДЛИННОЕ

«Я»

## ЗНАЙ

Твое подлинное «я» — это твое состояние до того, как на тебя повлияют ожидания и мнения других людей. Многие так сильно стремятся стать кем-то еще, что теряют подлинное «я». Чем более здоровая самооценка у человека, тем лучше он знает и выражает свое подлинное «я» и больше ему доверяют.

---

### ИСТОРИЯ ДЖЕЙМИ

Подруги Джейми очень увлекались лошадьми. Они два раза в неделю занимались верховой ездой и вдобавок в свободное время помогали в конюшне. Саму Джейми лошади совершенно не интересовали, но ради подруг она прикидывалась, что это не так. Она даже попросила подарить ей на день рождения специальные ботинки, брала после школы уроки и тоже проводила время в конюшне.

Однажды, когда Джейми ухаживала за лошадью, Виви, хозяйка конюшни, сказала:

— У тебя такой вид, как будто твои мысли в миллионе километров отсюда! О чем ты думаешь?

— О беге, — ответила Джейми. — Сегодня запись в команду по кроссу. Я просто обожаю бегать и всегда хотела в нее попасть.

— Так почему ты до сих пор здесь? — спросила Виви.

— Ну, здесь мои подруги, мне нравится проводить с ними время. И потом, любить лошадей так здорово...

— По-моему, ты сюда ходишь из-за чужих желаний, а не из-за собственных, — сказала Виви. — Ты не исходишь из своего подлинного «я». Подумай, что ты чувствуешь, когда бежишь, а что — когда приходишь сюда?

— Когда я занимаюсь бегом, ощущения просто фантастические, — сказала Джейми. — Может, это смешно, но я чувствую себя в своей стихии, как будто я родилась для бега. А здесь... Я чувствую себя немного не на своем месте — как будто я просто заглянула в гости.

— Потому что это и в самом деле так, — ответила Виви. — Ты заглянула в жизни своих подруг. По-моему, тебе пора домой, в собственную жизнь. Слушай свое подлинное «я», запишись в команду и начни бегать!

## ПОПРОБУЙ ЭТО

Совсем маленькие дети обычно сохраняют связь со своим подлинным «я»: на них еще не успело повлиять чужое мнение. Постарайся вспомнить, что тебе в детстве нравилось делать, как играть, с кем проводить время.

Перечисли, чем ты занимаешься сейчас. Оцени эти занятия по шкале соответствия своему подлинному «я» от 1 (не соответствует) до 10 (полностью соответствует). Рядом с оценкой поясни, зачем ты это делаешь, если это не совпадает с твоим подлинным «я».

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Отметь букву «Я» рядом с тем, что ты делаешь, исходя из своего подлинного «я». Отметь буквы ДФ (другие факторы) там, где ты делаешь что-то по другим соображениям. Рядом с каждым таким вариантом укажи эти факторы. Например, «Заставляют родители», «Хочу вписаться в коллектив», «Это против правил», «Мы не можем позволить себе то, что я хочу», «Это круто».

«Я»     
  ДФ     
 **Что я надеваю в школу**

.....

.....

.....

«Я»       ДФ      **Что я ношу за пределами школы**

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

«Я»       ДФ      **Что я ем на обед**

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

«Я»       ДФ      **Чем я занимаюсь по выходным**

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

«Я»       ДФ      **С кем я дружу**

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

«Я»       ДФ      **Как я провожу лето**

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

«Я»       ДФ      **Что я читаю**

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

- «Я»       ДФ      **Какую музыку я слушаю**

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

- «Я»       ДФ      **На что я трачу деньги**

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

Опиши, что бы ты изменил в этих занятиях, если бы действовал исходя исключительно из своего подлинного «я».

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

## А ТЕПЕРЬ ЭТО

Поставь галочки напротив слов, которые, как ты считаешь, тебя описывают. Затем обведи те, которые соответствуют твоему подлинному «я» (отмечать можно два раза). В пустых строках добавь собственные слова.

- |   |                                      |                                     |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> ни на что не годный | <input type="radio"/> принимающий    | <input type="radio"/> нуждающийся   |
| <input type="radio"/> одинокий            | <input type="radio"/> активный       | <input type="radio"/> неуклюжий     |
| <input type="radio"/> шумный              | <input type="radio"/> стойкий        | <input type="radio"/> тихий         |
| <input type="radio"/> гибкий              | <input type="radio"/> тревожный      | <input type="radio"/> нечестный     |
| <input type="radio"/> критичный           | <input type="radio"/> сопереживающий | <input type="radio"/> спокойный     |
| <input type="radio"/> счастливый          | <input type="radio"/> некомпетентный | <input type="radio"/> самодовольный |

- |                                      |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> жестокий       | <input type="radio"/> прилежный      | <input type="radio"/> запутавшийся   |
| <input type="radio"/> ответственный  | <input type="radio"/> чувствительный | <input type="radio"/> здоровый       |
| <input type="radio"/> распущенный    | <input type="radio"/> добрый         | <input type="radio"/> смущенный      |
| <input type="radio"/> грубый         | <input type="radio"/> дружелюбный    | <input type="radio"/> щедрый         |
| <input type="radio"/> воспитанный    | <input type="radio"/> мудрый         | <input type="radio"/> опустошенный   |
| <input type="radio"/> надежный       | <input type="radio"/> открытый       | <input type="radio"/> жесткий        |
| <input type="radio"/> честный        | <input type="radio"/> трудолюбивый   | <input type="radio"/> спортивный     |
| <input type="radio"/> занятой        | <input type="radio"/> испуганный     | <input type="radio"/> расслабленный  |
| <input type="radio"/> ленивый        | <input type="radio"/> смелый         | <input type="radio"/> умиротворенный |
| <input type="radio"/> жизнерадостный | <input type="radio"/> пассивный      | <input type="radio"/> эгоистичный    |
| <input type="radio"/> вдумчивый      | <input type="radio"/> сердитый       | <input type="radio"/> умный          |
| <input type="radio"/> любящий        | <input type="radio"/> творческий     | <input type="radio"/> депрессивный   |
| <input type="radio"/> говорливый     | <input type="radio"/> обособленный   | <input type="radio"/> предвзятый     |
| <input type="radio"/> разочарованный | <input type="radio"/> подавленный    | <input type="radio"/> уверенный      |
| <input type="radio"/> грустный       | <input type="radio"/> любопытный     | <input type="radio"/> агрессивный    |
| <input type="radio"/> скучающий      | <input type="radio"/> верный         |                                      |

.....

.....

Совпадают ли проставленные тобой отметки?

.....

.....

Что говорит это упражнение о твоём подлинном «я»?

.....

.....

## УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я могу открыть и исследовать свое подлинное «я».