

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем читать эту книгу?	4	Почему родителям можно сидеть в телефоне, а мне нет?	89
Для родителей	5	Почему мне запрещают играть в компьютерные игры?	94
Глава 1. КТО Я И ЧТО ИЗ МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ		Почему нельзя ложиться спать, когда хочешь?	99
Почему обязательно кем-то становиться?	10	Глава 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ	
Почему я такой бездарный?	13	Почему родители мне не доверяют? ...	104
Почему плохо мечтать о том, чтобы не работать и быть богатым?	15	Почему мной всегда недовольны?	111
Почему мне ничего не хочется?	19	Почему нужно убираться в комнате, хотя мне и так нормально?	114
Почему я такой?	26	Почему родители никак не признают, что я уже взрослый?	119
Глава 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ		Глава 6. ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ	
Почему я все время что-то забываю? ...	32	Почему так сложно извиняться?	124
Почему так скучно учиться?	37	Почему мне никто не нравится?	130
Почему каждый день нужно делать одно и то же?	42	Почему я никому не нравлюсь?	134
Почему нельзя все время сидеть в своей комнате?	46	Почему все вокруг помешаны на сексе?	138
Глава 3. ЭМОЦИИ		Почему вредно смотреть порно?	142
Почему жизнь такая унылая?	52	Глава 7. ОБЩЕНИЕ	
Почему меня всё бесит?	57	Почему меня никто не слушает?	146
Почему мне обидно, когда выигрываю не я?	64	Почему на меня обижаются, когда я говорю правду?	153
Почему мне кажется, что кругом опасность?	67	Почему я не могу сдержаться и говорю грубости?	159
Почему я чувствую себя то супергероем, то полным лузером?	71	Почему мы в компании не можем ни о чём договориться?	164
Глава 4. ДОМА		Почему стыдно говорить о деньгах?	169
Почему родители ссорятся?	78	Полезные контакты на всякий случай ..	173
Почему обязательно любить своих братьев и сестёр?	83	Где найти ответы, если ты в сложной ситуации?	174

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Быть подростком – та ещё задачка. Это примерно как полететь в космос без подготовки. Как устроен корабль, на котором ты отправляешься в путешествие? Как им управлять? На какие кнопки нажимать? Что делать-то вообще?!

Наверное, ты тоже иногда чувствуешь себя таким вот космонавтом. «Корабль» у тебя есть: голова, тело, разум, эмоции, – но как всё это работает? Что нужно сделать, чтобы грусть, радость, гнев, зависть, страх не мешали жить?

Мы собрали в этой книге 33 вопроса, которые в разное время задавали нам подростки. Все эти вопросы так или иначе связаны с эмоциями – с тем, что нас пугает, огорчает, тревожит, бесит,

увлекает. На каждый вопрос мы даём ответ, а потом предлагаем полезные упражнения и практики. Они здорово помогают разобраться в себе: попробуй их выполнить – пусть даже не все, а только некоторые.

В общем, эта книга подготовит тебя к предстоящему «полёту», объяснит, что, как и почему ты чувствуешь, и поможет найти себя в том «космосе», куда ты отправляешься напрямиком из детства.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

У всех подростков есть вопросы, которые они почему-то не спешат задавать родителям. Например, о чувствах: ужасно интересно, почему тебя вдруг всё стало раздражать или почему ты всё никак не влюбишься, но спрашивать об этом маму или папу как-то неловко.

Зачастую наши дети долго и мучительно пытаются самостоятельно разобраться в своих эмоциях. У кого-то получается, у кого-то нет, но почти всегда это происходит позже, чем хотелось бы.

Эта книга состоит из ответов на вопросы ребят 12-16 лет о чувствах и эмоциях. Вопросы эти серьезные и глубокие – и они, кстати, говорят о том, что подростки не такие уж легкомысленные дурачки, какими иногда кажутся.

Дать исчерпывающие ответы на эти вопросы невозможно: за каждой из 33 тем стоит бесконечность точек зрения, путей и решений. Поэтому мы отвечаем не слишком подробно, но честно, основываясь на личном и профессиональном опыте. Наша основная задача – снять внутреннее напряжение подростков: пусть они понимают, что об эмоциях можно и нужно спрашивать, говорить, размышлять.

Наша книга никак не заменит детям вас – живых и заинтересованных близких. Будет здорово, если вы тоже прочтёте её, а наши 33 вопроса станут поводом спокойно поговорить с подростком о том, что волнует и его, и вас.

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

Здравствуй! Я Виктория, доктор психологии, преподаватель МГИМО, МИП, СКОЛКОВО, основатель цифрового университета Skillfolio и эксперт по развитию эмоционального интеллекта (EQ). Знаешь, что такое EQ? Если совсем просто, это умение осознавать свои эмоции и использовать их себе во благо. Эта наука очень интересная: я занимаюсь ею уже 16 лет. А ещё я помогаю юношам и девушкам научиться жить в этом мире, находить своё призвание, развиваться и становиться осознанными, счастливыми взрослыми.

Мои главы в книге: «Кто я и что из меня получится», «Эмоции», «Ответственность и взросление», «Как организовать свою жизнь». Кроме того, все советы и практики, которые мы даём, проверены мной лично: я сама видела, как помогают упражнения, как работают игры, как важно знать кое-что о своём мозге, чувствах, ощущениях, чтобы легко выходить из сложных ситуаций.

У меня есть сын Глеб, ему 17, и дочь Вита, ей 8. С Глебом мы много обсуждали эту книгу, а в некоторых главах я описываю реальные случаи, которые с нами происходили.



Обращайся ко мне, если будут вопросы: victory@skillfolio.ru или в инстаграм [@victoria.shimanskaya](https://www.instagram.com/victoria.shimanskaya)

АЛЕКСАНДРА ЧКАНИКОВА

Привет! Меня зовут Саша, я детский социолог и копирайтер. Вот уже 15 лет я изучаю детство и пишу об этой теме: об играх, фантазиях, учёбе, развитии, общении, отношениях между детьми и родителями. А ещё я пишу о взрослении: о том, как бывает страшно, трудно, больно, и о том, как приятно наконец осознавать, что ты всё-таки вырос и стал тем, кем стал.

Мои главы в книге – про твои отношения с другими людьми: «Дома», «Общение», «Друзья и отношения».

У меня три дочери: Варваре 14, Анне 11, а Юне 3. Варвара помогала мне формулировать вопросы, Анна консультировала по поводу мемов и аниме, а Юна часто отвлекала от работы и в итоге помогла нам с Викторией сделать книгу не слишком длинной.



Мой аккаунт в Facebook: alexandra.chkanikova. Пиши, если появятся вопросы, захочется что-то мне рассказать или поспорить. Всё самое ценное, что я знаю, мне в своё время рассказали именно дети и подростки, так что буду очень рада пообщаться.

ПОЧЕМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО КЕМ-ТО СТАНОВИТЬСЯ?

Взрослые постоянно спрашивают: кем ты хочешь стать? На кого будешь учиться? Поётся же в старой песне: «Все говорят, что надо кем-то мне становиться, а я хотел бы остаться собой». Почему нельзя просто быть собой?

Остаться собой – отличный план, вот только что это значит? В психологии есть такой классический тест: нужно тридцать раз ответить на простой вопрос – «Кто я?». Несложно написать первые пять-шесть пунктов: я – человек. Мужчина или женщина. Сын, дочь, отец, мать, внук, брат, сестра... А что дальше? Может быть, я гениальный повар, но как я об этом узнаю, если никогда не готовил? Или я талантливый менеджер, но как мне это понять, если я ни разу никем не руководил? Так кто же я? Просто я – и всё!?

А бывает наоборот: человек подписывает свои статьи и не может выбрать, как представиться. Он и писатель, и публицист, и педагог, и актёр, и продюсер, и немного поэт, а ещё предприниматель и основатель приюта для бездомных животных. Так кто же он?

Я твёрдо уверена, что единственно верный способ быть собой – это постигать себя и раскрывать все стороны своей личности. А пока постигаешь, как раз и приобретаешь все эти навыки, профессии и статусы.

Тренд последних десяти лет – обучение на протяжении всей жизни (по-английски – *lifelong learning*). Многие перестали ограничивать себя каким-то одним образованием. Мы постоянно достаём из нашего «гардероба» новые стороны своей личности, развиваем их, получаем новые знания и находим то, в чём мы хороши, ещё одну профессию, которая нам нравится. Примерять так можно бесконечно долго: главное – становиться не кем-то, а собой. Ещё больше собой, чем раньше.

Вот тебе, к примеру, 14 лет. Ты уже знаешь, что танцор из тебя никакой (хотя и тут можно поспорить, но допустим). Зато ты вполне силён в математике. А ещё у тебя медаль школьного конкурса за самую смешную шутку. Значит, ты немного стендапер? Или ты можешь быть одновременно знатоком аниме, легкоатлетом и автором песен, пусть и из двух аккордов.

Отвечая себе на вопрос «Кто я?», ты будто примеряешь многочисленные костюмы в гардеробе. Все они твои, все по размеру и все к лицу. Ты пробуешь сначала один, потом другой, при этом всё время остаёшься собой!

Так вот, мой ответ на вопрос, зачем кем-то становиться, очень прост: чтобы становиться собой, всё больше и больше постигая себя и раскрывая свои таланты. Это то, ради чего стоит попробовать поступить на физмат — ну а вдруг это твоё? Или пойти в кулинарный техникум и стать, помимо прочего, кондитером. А потом найти человека, с которым захочется создать семью, и стать родителем.

Только есть одно условие: чтобы, становясь кем-то ещё, остаться собой, нужно время от времени внимательно изучать содержимое «гардероба», вдумчиво примерять свои «костюмы», даже если кажется, что они идеально подходят. Иногда бывает, мы отключаемся от себя, перестаём слышать свои

желания, и тогда действительно возникает риск очнуться где-то на кафедре высшей математики и удивиться: что я здесь делаю? Ведь я хотел быть путешественником, пилотом, мечтал заниматься историческими реконструкциями и водить кукол в театре. Как меня угораздило стать математиком?

Внимательно следи за тем, чтобы те роли, профессии, занятия, которые ты выбираешь, были действительно твоими. Это очень важно. Именно поэтому стоит хорошо подумать, куда пойти после школы, на кого выучиться, кем хочется работать. Потому что если ты ответишь себе «не знаю», «хочется просто остаться собой, и всё» — жизнь сама нарядит тебя в то, что под руку попадётся. Нам такой сценарий ни к чему.

ПОПРОБУЙ!

ТЕСТ «КТО Я?»

Я предлагаю тебе пока просто зарядку для ума, а не профессиональный психологический тест. Попробуй перечислить 20, 30, а может быть, 50 пунктов, которые отразят стороны твоей личности. Пиши даже то, что пока не похоже на будущую профессию. А потом представь, что весь этот длинный список — твой «гардероб», в котором умещается столько разных воплощений. И всё это — ты!

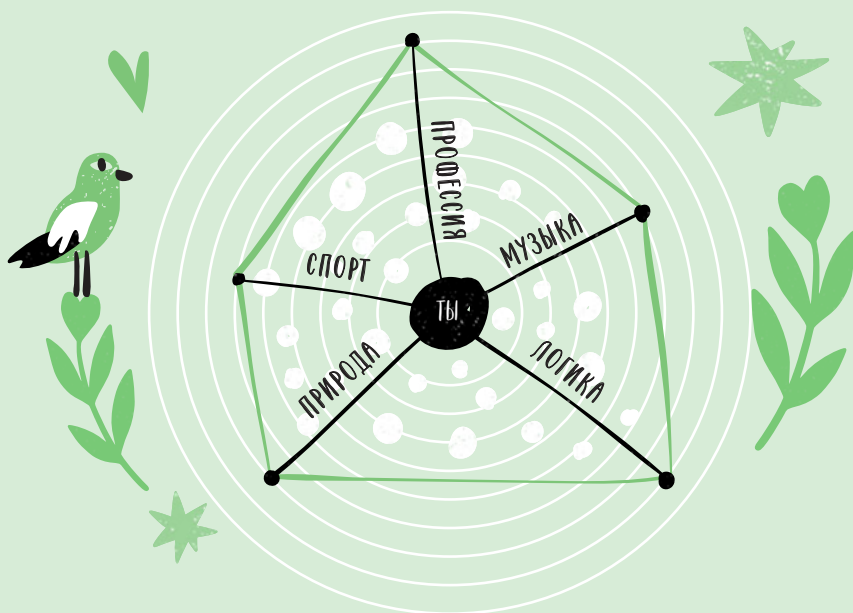
≡ ПОПРОБУЙ! ≡

ВЕКТОР ЛИЧНОСТИ

Как ты знаешь из математики (ну или скоро узнаешь), у вектора есть длина и направление. Попробуй нарисовать все свои векторы, все направления развития. Поставь на листе бумаги точку: здесь ты находишься сейчас, со всеми твоими увлечениями и достижениями. И проведи из этой точки векторы разной длины и в разных направлениях. Один отрезок – это, например, спорт, которым ты хочешь заниматься и дальше. Другой, более длинный, – профессия, которую ты хочешь получить. Рядом можно начертить ещё пару векторов – это те факультеты

и специальности, которые ты рассматриваешь в качестве запасного варианта. А вот из глины ты лепишь отлично, но развиваться в этом направлении больше не хочешь, так что можно не чертить этот отрезок.

Соедини концы векторов линиями: получится такая «паутина», внутри которой будет поле твоих возможностей. В каком-то смысле это и есть ты: всё, в чём ты можешь и хочешь себя выразить. Представляй себе такое поле и действовать в нём – это и называется «становиться собой».



≡ ПОЧЕМУ ≡ Я ТАКОЙ БЕЗДАРНЫЙ?

Петь не умеешь. Танцевать не любишь. Рисунки у тебя страшные. Стихи со сцены читать – нет, только не это! Ты не прикольный. Не спортивный. Другие в твоём возрасте уже о-го-го, а ты вообще ни о чём.

Знаешь, я работаю с детьми и взрослыми вот уже скоро двадцать лет. За это время мне ни разу не попался человек, который был бы абсолютно бездарен. Если ты действительно такой – это уже что-то особенное.

Проблема в том, что ты не там ищешь свои таланты. Обычно слово «талант» ассоциируется у нас с врождёнными способностями, которые могут проявиться в искусстве, музыке, спорте. Это то, что обычно сразу бросается в глаза. Но есть таланты и не такие заметные. Как насчёт способностей к бизнесу? Чтобы быть предпринимателем, нужна особая гениальность, исключительное сочетание личных качеств. Я, например, встречала и гениальных поваров, и даже гениальных гардеробщиков, которые придумывали уникальную систему наполнения вешалок и затем патентовали свои суперметодики.

Талант – это любая твоя суперспособность. Причём не обязательно с ней рождаться: её можно развивать в течение жизни. Например, у не самого ответственного ученика, прогульщика и лентяя к концу школы, скорее всего, будут отлично развиты навык быстрого ответа (он научился соображать и ловить на лету), краткосрочная память (быстренько посмотрел в учебник и сразу воспроизвёл на контрольной). Вероятно, он будет неплохим переговорщиком (ведь ему приходилось неоднократно убеждать одноклассников дать списать). Если соединить все эти таланты, получится гений! Вопрос только в том, к чему он приложит свою гениальность. Станет блестящим сейлз-менеджером или пресс-секретарём великого учёного? А может быть, откроет свой бизнес?

ПОПРОБУЙ!

ТВОЙ ГЕРОЙ

Выбери любого человека, которым ты восхищаешься и которого считаешь талантливым: мама или папа, друг, любимый певец, спортсмен – кто угодно.

Составь список его талантов – не менее пятидесяти штук! Доброе сердце – годится, открытая улыбка – очень хорошо, умение свистеть, забавные шутки, симпатичные привычки – всё подходит. Упорство – можно, упрямство – тоже хорошо. Можно и что-то

связанное с внешностью, только попробуй представить это как талант. Например, не просто «длинные ноги», а напиши, что за этим скрывается и что тебя восхищает. Умение быстро бегать? Фотогеничность?

Потом внимательно прочитай список и отметь галочкой те таланты, которые, возможно, есть и у тебя. Пусть их всего два из пятидесяти, но это уже не «бездарный».

ИЩЕМ СВОИ ТАЛАНТЫ

Начни составлять подробный список своих талантов. Заведи для этого отдельную тетрадь или файл на компьютере. Не забывай добавлять то, что вспомнишь. Можешь попросить друзей и близких помочь – не бойся, это совсем не стыдно. Люди видят нас даже лучше, чем мы сами себя видим.

≡ ПОЧЕМУ ≡ ПЛОХО МЕЧТАТЬ О ТОМ, ЧТОБЫ НЕ РАБОТАТЬ И БЫТЬ БОГАТЫМ?

Ты откровенно говоришь взрослому, что мечтаешь не работать и иметь много денег, а он вдруг начинает тебя отчитывать: а-а, так ты хочешь на всём готовеньком! Да ты совсем ребёнок – не понимаешь, что так не бывает! Если тебя окружают другие взрослые и к смелым мечтам относятся иначе, я искренне за тебя рада. Если нет, читай дальше.

Быть богатым – очень даже хорошая мечта! Ведь деньги – это возможности: можно учиться, познавать мир, радовать себя и близких, помогать другим. Конечно, есть ещё вариант провалиться всю жизнь на диване, но это же очень скучно. Не думаю, что ты этого хочешь.

Мечта никем не работать сама по себе тоже неплоха. Если ты не ходишь на работу, это не значит, что ты ничего не делаешь. Бывает, что люди не работают и тем не менее у них очень активная и наполненная жизнь: они путешествуют, занимаются творчеством, наукой, благотворительностью, общественной деятельностью, воспитывают детей, пишут книги, строят дома, растят роскошные сады.

Поэтому давай уточним:

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ РАБОТАТЬ?

Если так у тебя появится время на то, чтобы заниматься любимым делом, создавать что-то, помогать людям, – мечта классная. А если ты в принципе не хочешь работать, то согласишься: мечта странная. Возможно, ты пока не нашёл себе занятие по душе. Ну, это дело поправимое: в одном из следующих вопросов мы об этом поговорим (см. чуть раньше на с. 10).

ЗАЧЕМ ТЕБЕ МНОГО ДЕНЕГ?

Чтобы просто были? В таком случае мечта не очень понятная. Деньги – это инструмент, а любой инструмент не должен лежать без дела. Если же деньги тебе нужны для того, чтобы реализовывать другие свои мечты, то вообще-то это здорово.

Тогда почему взрослые так реагируют на твои слова? Тут несколько возможных причин.

Первая (самая вероятная). Скорее всего, они не вполне понимают, что ты имеешь в виду. Для многих людей мечта не работать и иметь много денег звучит примерно как «хочу быть лодырем и ничего по жизни не делать». Так что тебе придётся рассказать им более подробно, в чём суть.

Вторая (самая естественная). Просто большинство взрослых в детстве тоже мечтали о чём-то подобном, но жизнь их сложилась иначе. Увы, наиболее реалистичный путь для тех, кто родился в двадцатом веке, был таким: выучился, получил хорошую профессию и ра-

ботаешь (и хорошо, если ты любишь свою работу). Но всё меняется, и сейчас более популярным стал чуть другой сценарий: учиться на протяжении всей жизни, развиваться, пробовать себя в чём-то новом, искать любимые занятия и монетизировать их. Другими словами, устраивать свою жизнь так, чтобы ты мог делать то, что доставляет тебе удовольствие, и получать за это деньги.

Третья причина (психологическая). Если родители не поддерживают тебя в твоём желании не работать, скорее всего, они просто очень беспокоятся за твоё будущее. Вообще любой разговор о выборе профессии волнителен для родителей не меньше, чем для детей.

Обычно, чтобы родители поняли тебя и твои мечты, нужно просто чуть больше им рассказать. Заодно ты сам сможешь лучше разобраться в своих желаниях. Для этого советую сделать несколько упражнений.

КАК РАБОТАТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ РАБОТАТЬ?

Знаешь такое выражение: «Выбери себе работу по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня в своей жизни»? Сказать легко, но как это сделать? Здесь тебе поможет икигай – японская концепция поиска предназначения. Спойлер: практически каждое увлечение, даже сериалы и танчики, может стать источником и вдохновения, и приличного дохода. Главное – немного подумать и как следует постараться.

А вот и задание: тебе нужно ответить на четыре вопроса (лучше сделать это письменно).

- 1. Что ты умеешь делать лучше всего?** Составь список всех своих навыков, даже если они кажутся тебе мелкими, бесполезными или ты не любишь их применять.
для пиццы. Или ты замечаешь ошибки, несоответствия и «пасхалки» в сериалах. Просто подумай, какую пользу твои умения могут принести другим.
- 2. Что ты любишь делать?** Записывай всё, даже то, что не очень получается. Главное, чтобы тебя это вдохновляло.
- 3. Как ты можешь быть полезен миру и человечеству?** Польза может быть любая! Например, ты хорошо умеешь готовить соус
- 4. За что тебе готовы платить?** Люди получают неплохие зарплаты за то, что варят ароматы, смешивают масла для парфюма, тестируют игры, придумывают, как лучше расставить мебель в квартире, играют с детьми, гуляют с собаками, пока хозяева на работе... А какие твои навыки можно монетизировать?

Теперь посмотри внимательно, что получилось, и найди те занятия, которые встречаются во всех четырёх списках. Это и может быть твоим жизненным призванием – делом, которое ты любишь и которое у тебя получается, которое приносит пользу другим и доход тебе.

ПОПРОБУЙ!

ВЕЧНЫЙ КОШЕЛЁК

Представь, что у тебя появился неиссякаемый кошель с деньгами, прямо как в сказке. Садись за стол и пиши, на что бы ты потратил деньги. Продолжай 10 минут. И обязательное условие – очень быстро. Записывай всё, что придёт в голову, не останавливайся и не анализируй.

В какой-то момент, когда мотоциклы, квартиры и яхты закончатся, ты начнёшь думать о чём-то особенном. Собственный кукольный театр? Кулинарные путешествия? Благотворительный фонд? Реставрационная мастерская? Огромная многодетная семья? Вот где-то здесь и скрываются твои настоящие ценности и интересы. Запо-

мни их и время от времени приглядывайся: не появилась ли впереди тропинка, которая приведёт тебя к этим мечтам?

Возможно, ты заметишь, что «материальные» пункты в твоём списке довольно быстро закончатся. На самом деле, чтобы просто существовать, не так уж много и нужно. А вот чтобы воплотить в жизнь свои высокие стремления, требуется гораздо больше. Чтобы поддерживать бизнес, кормить голодных, развивать космический туризм или коллекционировать шедевры мировой живописи, денег нужно немало. И это тоже повод задуматься.

Искусство жить так, чтобы заниматься тем, что любишь, не уходить в работу с головой и не забывать о себе, называется *work-life balance*. Это один из главных рецептов счастья в XXI веке. Если хочешь, погугли: найдёшь для себя много интересного.



ПОЧЕМУ МНЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ?

Иногда так и хочется крикнуть: «Да отстаньте вы от меня со своими профессиями, кружками, тренировками. Не хочу я ничего! Мне всё одинаково неинтересно. Оставьте меня в покое».

ПЕРВЫЙ ВОПРОС: давно ли тебе ничего не хочется? В какой момент ты понял, что тебя ничто не вдохновляет? Может, в памяти всплывёт какое-то событие, слово или даже период в жизни. Если тебе удастся найти тот момент, когда ты впервые встретился со своим «ничего не хочу», будет очень хорошо.

Почему я уверена, что твоё «ничего не хочу» появилось вдруг, а не было с тобой всегда? Да потому что никто из нас не рождается без желаний – такого не бывает. Все маленькие дети от природы любопытны и азартны, могут часами бросать камешки в пруд, бегать, ломать, строить, снова ломать и наслаждаться этими занятиями. Просто рано или поздно мы

сталкиваемся с ситуациями, когда нашу жажду деятельности слегка охлаждают: сломал что-то – родители отругали, набегался в детском саду – воспитательница велела сидеть тихо до конца прогулки... Пара таких ситуаций – и азарт угасает. А если за свою активность ребёнок получает только негативную оценку, вполне вероятно, что скоро он вообще расхочет бегать и что-то предпринимать.

ВТОРОЙ ВОПРОС: из чего сейчас состоит твоя жизнь? Что ты делаешь каждый день, на что находишь силы? Если ты утром встаёшь с кровати, ешь, не забываешь мыться и чистить зубы – всё не так плохо. Твое «ничего» не такое уж абсолютное. Если ты к тому же не против посмотреть телевизор, поиграть в приставку, потупить в соцсети и погрызть конфет – всё вообще отлично. Тебе просто не хочется напрягаться. Это вполне нормальное состояние, особенно для человека, который сильно устал.

А вот если у тебя утром нет сил встать с кровати, не хочется никого видеть и совсем нет аппетита – тогда нужно срочно что-то делать. Расскажи об этом кому-то из близких и попроси помощи. Возможно, тебе нужен психолог или хороший терапевт, который поймёт, каких витаминов и ферментов не хватает твоему организму и почему у тебя такая слабость.

Если когда-нибудь у кого-то из твоих близких, друзей или знакомых будет такое состояние, как я описала выше (ничего не хочу, есть не хочу, вставать не хочу, двигаться не хочу, отстаньте все), – просто знай, что это состояние точно нездоровое. Оно может появиться, если человек пережил что-то страшное, или очень сильно перенапрягся, или у него острая нехватка какого-то важного вещества в организме. Опасность такого состояния ещё и в том, что часто человек не может сам осознать, что ему нужна помощь (погугли слово «апатия»). В этом случае помощь должна прийти извне. Ты, например, можешь вызвать врача, позвать знакомого психолога или просто придумать что-то, чтобы поднять человека с постели и постепенно вернуть его к жизни.

Итак, если тебе в принципе хочется есть, пить и хоть чем-то иногда себя занимать, всё не так плохо. Тебе не хочется чего-то конкретного, главное – понять, чего именно.

ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ — ЧЕГО ИМЕННО?

ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЙ. Ты, может, и не против научиться танцевать хип-хоп или поступить на журфак, но вот бы оно как-то само собой...

Чаще всего человек не хочет напрягаться, если он сильно устал. А устает мы от самых разных вещей:

- ссор, скандалов, споров, разногласий с близкими;
- постоянного напряжения (ждём подвоха, переживаем большие перемены в жизни, не можем отпустить мысль о предстоящем экзамене и т. д.);
- необходимости заниматься делами, в которых не видим смысла (у нас в книге есть целая глава о бессмысленных делах, с. 42);

- роста: взросление само по себе отнимает у твоего организма много сил.

А ещё бывает так. У тебя с самого начала всё очень, ну очень легко получалось. Например, ты быстрее всех в классе научился читать, без особых усилий побеждал на олимпиадах, как-то с наскока, ярко и блестяще справлялся со всеми задачами. А потом вдруг обо что-то споткнулся. Например, у тебя с первого раза не получается разобраться в новой теме по физике. Или никак не удаётся сочинение. И после каждой такой неудачи ты не можешь заставить себя попробовать ещё раз, постараться, подготовиться. Оказалось, что прилагать усилия ты не умеешь.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ РОДИТЕЛИ. Только и слышишь: пойдёшь займись делом, учишься, стремишься к совершенству, ну что ты всё лежишь и время тратишь. И чем больше так говорят, тем крепче ты прирастаешь к дивану.

Мало кому нравится, когда за него решают, что делать и чем заниматься. Представь: перед тобой на столе миска черешни. Ты уже готов её попробовать, но тут тебе говорят: ну угощайся же, чего ты ждёшь? А ну ешь давай, кому говорю! И черешни уже совсем не хочется...

Если это твой случай, очень важно понимать:

1. Можно и нужно рассказать родителям, что ты чувствуешь, когда они снова заставляют тебя встать и начать что-то делать. Максимально спокойно и честно: дорогие родители, когда вы говорите, что мне пора готовиться к ОГЭ по химии, у меня резко возникает желание этого не делать.
2. Хорошая альтернатива родительским наставлениям – не остаться лежать на диване, а встать и пойти делать что-то другое, ещё более классное. Например, тебя уговаривают подтянуть физику хотя бы до четвёрки, а ты вдруг принимаешь решение завести видеоблог с разбором сложных физических задач.

3. Если тебе на самом деле хочется черешни (пойти погулять, поступить на журфак, научиться плавать и т. д.), не так уж важно, что родители настаивают на том же. Не нужно делать что-то другое, лишь бы им наперекор: это невыгодно в первую очередь тебе.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЛ РАНЬШЕ.

Зелёный пояс по айкидо у тебя уже есть, и ты не можешь больше видеть этот спорткомплекс. И в школу больше не хочешь. И кружок по авиамоделированию совершенно не интересует.

Скорее всего, тебе просто надоело. Ты уже вдоль и поперёк изучил эту сторону жизни, и тебе хочется попробовать что-то ещё.

На самом деле это здорово: ужасно интересно, освоив одно занятие, переходить к другому. Мы растём, а вместе с нами растут наши цели и потребности. Нужно просто время от времени придумывать себе новые!



ЧЕК-ЛИСТ: КАК ПРИДУМАТЬ НОВУЮ ЦЕЛЬ

ШАГ 1. Составь список всего, что тебе интересно

Записывай всё, что приходит в голову и что вызывает у тебя положительные эмоции. Полёты, крутые ботинки, кофе, блоги, путешествия, Новый год, пение.

Не примеряй пока ничего на себя: я петь не умею, мне кофе нельзя. Всё это сейчас не важно. Мы просто составляем длинный-длинный список того, ради чего можно поднять свою пятую точку и начать что-то делать.

ШАГ 2. Выбери из списка один пункт и составь «карту приятных занятий»

Например, кофе. Тебе нравится его вкус, запах. А ты никогда не думал сделать линию парфюмерии с кофейными ароматами? Кофейные чашки тоже очень интересные. Может, стоит заняться дизайном посуды? А может, вообще через пару лет выучиться на бариста? Они так красиво оформляют напитки в кофейнях.

Видишь, у одного понятия – кофе – есть несколько ветвей: запах, чашки, дизайн, работа. А из каждой такой ветви могут выходить разные занятия и хобби, которые делают твою жизнь увлекательнее. Получается логическое дерево, которое и называется картой приятных занятий.

Пусть поначалу сами идеи кажутся тебе не очень интересными – польза уже в том, что ты о них думаешь и фантазируешь. Твой мозг начинает работать и выстраивать нейронные связи: от темы – к удовольствиям, от удовольствий – к определённым занятиям. Это полезно.

ШАГ 3. Составь шорт-лист «кофейных» целей

1 – поехать на Коста-Рику и увидеть своими глазами кофейные плантации. 2 – расписать кофейные чашки. 3 – выучиться на бариста.

А дальше превращаем все эти цели в планы. Как расписать чашки? Где этому научиться? Найти курсы росписи по керамике? Найти и рассмотреть самые крутые дизайны чашек?

ШАГ 4. Не останавливайся

На этом этапе ты можешь затормозить: я же никогда не расписывал чашки, получится какая-то фигня... Эти мысли – следы той самой причины, из-за которой ты ничего не хочешь. Может быть, ты в себя мало веришь или просто раньше цели были не твоими, а твоих родителей. Теперь пора понять, чего хочешь именно ты, и начать что-то делать, чтобы осуществить свою цель.



Я ВСЁ МОГУ!

Если какое-то острое желание кажется тебе неосуществимым (сниматься в кино, открыть новый остров, полететь в космос), не ставь на нём крест. Да, наверное, мама права, когда говорит, что сейчас в Школу-студию МХАТ тебе не пробиться, но это не повод отказываться от мечты. Её можно скорректировать и постро-

ить к ней более жизнеспособный маршрут (например, записаться в школу актёрского мастерства и получить первый опыт там). Не стоит сразу говорить себе: «Я этого не могу». Как правило, можешь – вопрос только в том, сколько сил на это нужно потратить и каким путём к этой цели пойти.

ПОДОГРЕЙ ХОТЕЛКУ!

Любая цель в жизни, даже самая маленькая, начинается с «хочу». Хочу чаю, поэтому пойду на кухню и поставлю чайник.

А хотеть можно по-разному. По десятибалльной шкале – на девять: «Ой-ой-ой, как чаю хочется, скорее чайник ставить, а-а-а-а!» На пять: «Да, немного посижу, потом пойду и чайку попью». А на два балла будет примерно так: «Ну дава-а-ай, только если ты сам заваришь». И вполне понятно, что с двухбалльной хотелкой чаю ты попьёшь не скоро, если вообще попьёшь.

Давай попробуем слегка повысить градус желания? Можно нарисовать такой «термометр», где

ноль – это «совсем не хочу», а десять – «ужасно хочу». Выбери своё любое желание: пойти на фехтование, записаться на танцы, найти вузы с факультетом дизайна. Отметь на термометре, на сколько баллов ты хочешь сейчас этим заниматься. Потом постарайся представить всё приятное, что связано с твоим желанием: мечты, планы, вдохновляющие идеи... Чувствуешь, как тебе захотелось приблизить тот момент, когда ты уже фехтуешь, танцуешь или едешь на день открытых дверей? Отметь на термометре, на сколько баллов теперь ты оцениваешь своё «хочу». Попробуй поднять градус хотя бы на пару делений, и, если поймёшь, что готов действовать, – вперёд!

ПОПРОБУЙ!

А ЭТО ТОЧНО МОЯ ЦЕЛЬ?

Иногда близкие уверены, что очень хорошо тебя знают. Они замечают твои математические способности, помнят, как в три года ты виртуозно сортировал камешки или решал логические задачки. Они тобой гордятся и хотят, чтобы ты реализовал все свои таланты. Но тебе-то хочется другого!

Попробуй такое упражнение: на черти на листе круг. Всё пространство внутри круга – это какое-то важное дело или решение, которое касается твоей жизни. Какая часть этого дела сейчас принадлежит именно тебе, а какая – окру-

жающим: родителям, друзьям, учителям?

Например, если ты сам нашёл в интернете бесплатные курсы программирования, будешь готовиться, поступать и учиться – это уверенные сто процентов. А если сходить на курсы тебя уговорил учитель информатики, а потом ещё и родители настояли? Подумай, какой кусок «пирога» в этом случае принадлежит родителям, какой – учителю, а какой – тебе. Может быть, каким-то важным делом увлечены в большей степени твои друзья и родители, и цель тогда вовсе не твоя?

ПОПРОБУЙ!

ПОЧЕМУ Я ЛЕНЮСЬ?

Часто бывает, что желаний у человека море, а вот взять что-то и сделать – до этого руки не доходят. Лень.

Многие мои коллеги-психологи считают, что лень – это не дурная черта характера, а способность психики сохранять ресурс. Другими словами, нам лень делать то, в чём мы не видим смысла или на что у нас не хватает сил. Поэтому, когда ты замечаешь, что начинаешь лениться, проделай такое упражнение:

1. Поставь себе таймер минут на 10 и просто отдохни. Чур, не делать в это время алгебру и не подключаться к чату с друзьями. Просто отдыхай!
2. Задай себе вопрос: почему тебе так не хочется браться именно за это дело? Оно тебе неприятно? Ты боишься ошибиться?
3. Что ты можешь получить, если всё-таки сделаешь это дело? Какую пользу, какую приятную эмоцию? Например, почувствуешь себя умнее. Заслужишь одобрение учителя, чьё мнение тебе дорого. Докажешь маме, что ты вообще-то крут.