



Дорогой друг!

Я очень надеюсь, что эта книга поможет тебе:

- лучше понимать себя, свои особенности, потребности и чувства,
- преодолеть страхи и не бояться неудач,
- с уважением относиться к себе и окружающим,
- найти надежных, преданных друзей и самому (самой) стать хорошим другом,
- не сдаваться, когда трудно, и верить в себя,
- решать конфликты и договариваться, общаться свободно и уверенно,
- выражать свою симпатию, если тебе кто-то сильно нравится, и развивать отношения,
- не бояться неожиданных ситуаций и знать, как с ними справиться,

а также ответит на многие вопросы, которые возникают у тебя в период взросления.

И давай знакомиться!



Меня зовут Ирина, и я автор этой книги.

У меня есть своя семья — муж Дмитрий и двое детей, Даша и Гриша. Они школьники.

По профессии я психолог. Я помогаю другим людям разобраться в том, что им кажется трудным и непонятным. Взрослым тоже иногда бывает непросто, и тогда они обращаются за поддержкой. Это очень смело и правильно. Мы не всегда сами можем найти выход из сложных ситуаций, но есть люди, готовые находиться с нами рядом в такие времена и быть опорой, пока мы не найдем решение и не накопим достаточно сил, чтобы справиться с трудностями.

В создании этой книги участвовал еще один человек — замечательный художник Муся Кудрявцева. Она любит обниматься с мужем и сыновьямилевой и Довом, рисовать мультики, плавать в море и есть зефир.



Теперь твоя очередь рассказывать о себе.

Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Где ты учишься? В какой семье живешь?

Интересно, как ты выглядишь? Мы решили немножко пофантазировать и нарисовать много-много разных мальчиков и девочек. Посмотри, на кого из них ты похож или похожа. А если ни на кого — можешь нарисовать себя самостоятельно, мы специально оставили для этого место.



КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?

В жизни нередко случаются ситуации, когда мы чувствуем себя уязвимыми, недостаточно сильными и устойчивыми. Бывает, что упорно не получается сделать то, что так хочется. Или кто-то замечание обидное сделал. Или посмеялся. Или тот, кто нравится, на твою улыбку ответил хмурым взглядом... В этой части книги мы поговорим с тобой о том, как проживать все подобные ситуации, не теряя веры в себя. И как идти по жизни с чувством собственного достоинства и спокойной уверенностью в себе.

Вера в себя — огромная сила. Она дает внутреннюю свободу, с ощущением которой очень здорово жить. Помогает настроиться и сделать максимум того, что ты можешь. Тот, кто верит в себя, всегда сможет себя поддержать, даже если у него что-то не получается.

Увы, но люди, которые не ощущают уверенность, как правило, не довольны собой. Они считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что с ними никто не захочет дружить. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми.

Давай проведем маленький тест.



- Тебе важно, что о тебе могут подумать другие люди? И ты стараешься быть исключительно хорошим (хорошей) в их глазах?
- Ты отказываешься браться за что-то новое? Боишься не справиться? Или того, что все заметят твой неуспех?

• Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты все бросаешь и не хочешь продолжать? И считаешь себя при этом неспособным(ой) и хуже других?



• Твой голос тих и еле слышен?

• Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснеешь, отводишь взгляд и молчишь?

• Если кто-то обращает на тебя внимание, ты стесняешься и мечтаешь стать невидимкой?

- Тебе сложно первым или первой начать разговор, влиться в игру или беседу других детей, ты холодеешь от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться или проявить себя?



- Ты не умеешь или тебе трудно говорить «нет»?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ — «да», внимательно читай дальше, эта книга поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее.

КТО ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК, УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ?

Это человек, который понимает себя, осознает свои чувства и потребности, свои возможности и ограничения, и при этом относится к себе хорошо. Не сравнивает себя с другими и остается верен себе.

Это тот, кто себя ценит и уважает — и не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи.

Это, наконец, тот, кто ставит себе реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы.

Когда человеку не хватает уверенности, он ощущает себя очень нетвердо. Его может задеть

любое неосторожное слово, он падает духом от любой неприятности, да и вообще вся жизнь кажется ему сложной и пугающей, полной неудач, трудностей и провалов. И наоборот,

уверенность в себе дает ощущение того, что все возможно и все по плечу. Неудачи воспринимаются не как катастрофа, а как повод попробовать еще раз, сделать лучше и добиться успеха.

В общем, я хочу сказать, что уверенность — это то, на что внутри себя можно опираться. И это ощущение дает много-много сил, спокойствия и надежды.

Я предлагаю тебе сделать одно маленькое упражнение: встань, закрой глаза, отвлекись от всего и загляни внутрь себя. Мы сейчас с тобой попробуем почувствовать твой внутренний центр. Очень часто его называют стержнем. Как скелет поддерживает наше тело, так и стержень является опорой для всего нашего внутреннего мира. Он растет и крепнет вместе с тобой, наполняясь по мере того, как ты все больше узнаешь себя и свои способности, набираешься опыта, многого достигаешь, разбираешься в том, что тебе подходит, а что нет, совершаешь ошибки и учишься на них.

Наша уверенность в себе во многом зависит от того, насколько крепок наш стержень. Прочный стержень позволяет сохранять устойчивость и поддерживает тебя изнутри.

Поэтому давай уже сейчас начнем его строить и укреплять.

Ты — это ты

Чтобы твоя уверенность в себе росла, тебе очень важно хорошо понимать себя. Понимать черты своего характера и свои особенности. Я думаю, что ты уже многое о себе знаешь и можешь рассказать. Напиши здесь, какой ты человек, какие у тебя есть качества, что ты любишь, что тебе нравится.

Обращаю твое внимание, что слова «ленивый», «нерешительный», «капризный», «глупый» — совершенно неподходящие. Это слова, которые характеризуют нас негативно и осуждают. Тебе же надо подобрать такие слова, которые просто, беспристрастно опишут тебя как человека и не будут звучать обидно. Например, «Иногда я не знаю, чего хочу». Или «Я стесняюсь незнакомых людей». «Люблю много двигаться и общаться». «Мне нравится быть заводилой». «Быстро увлекаюсь чем-то новым» (или «Все новое меня пугает»). «Мое настроение часто меняется».

«Люблю, когда вещи лежат на своих местах» (или «Предпочитаю вокруг себя творческий беспорядок»). Чем больше ты о себе напишешь, тем лучше. И не забывай в будущем этот список пересматривать и дополнять.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Готово? А теперь перечитай и реши, что из написанного тебе больше всего нравится в себе, и что ты можешь назвать своей сильной стороной. Например, ты всегда держишь слово и выполняешь обещания, умеешь рассмешить друзей, с готовностью предлагаешь помощь тем, кому это необходимо. Даже если все перечисленное — не про тебя, не торопись и подумай. В каждом из нас точно есть качества, которые характеризуют нас самым лучшим образом.

Так что твоя задача — изучать себя, налаживать с собой контакт, замечать все то, в чем ты хорош(а), что приносит тебе успех, и обогащать этим свой внутренний центр. Я считаю, что это очень важно — уметь видеть свои сильные стороны, свои умения, способности, таланты и ценить их. Именно они и придают нам уверенности в себе.

Напиши здесь, что ты в себе особенно ценишь и что у тебя хорошо (прекрасно, здорово, классно) получается.

Мои сильные стороны ...

Например, я — человек веселый и жизнерадостный, целеустремленный, выносливый, отзывчивый, увлекающийся, творческий, общительный,

.....

Я умею (или) У меня хорошо получается ...

Рисовать прикольные комиксы, снимать и монтировать видео, сочинять интересные истории, танцевать, мастерить суперподелки, организовывать вечеринки,

.....

Иногда люди считают, что отмечать свои положительные и сильные стороны — это хвастаться (а хвастаться, мол, нехорошо). Я с ними не согласна. Когда человек хвастается, он хочет казаться лучше других и чтобы все ему завидовали.

Когда же ты просто открываешь в себе свои уникальные качества, на которые можешь опереться, ты ощущаешь, кто ты на самом деле и на что способен (способна). Ты можешь быть самым (самой) собой.

У каждого из нас есть свои неповторимые черты. Например, у меня с детства рыжие волосы и веснушки на лице, и еще я иногда громко смеюсь. Но бывает так, что люди, особенно дети, стесняются своих особенностей. Им кажется, что они какие-то нескладные, несообразительные, уши у них какие-то «не такие» или голос



писклявый. Они думают, что это делает их непривлекательными и хуже, чем остальные.

Что я хочу сказать по этому поводу, мой друг?

Идеальных людей не бывает.
Не существует никакого образца
человеческого совершенства.
Мы все какие-то, и мы все разные.

Кто-то шумный и быстрый, кто-то серьезный и неторопливый, а кто-то молчаливый и скромный. Если ты чем-то отличаешься от окружающих, в этом нет ничего стыдного. Твоя непохожесть на других — твое главное достоинство.

Среди 7 миллиардов человек, живущих на нашей прекрасной планете Земля, нет никого, кто

был бы похож на нас, как две капли воды. Даже абсолютно похожие внешне близнецы все равно во многом различаются. У каждого из них свои черты характера, интересы, увлечения и мечты.



Любой из нас — неподражаем и неповторим. Поэтому никогда не стесняйся быть таким человеком, какой ты есть — с такими ушами, с таким голосом, с таким ростом. Ты — это ты! И это просто замечательно. Ты совершенно уникальный человек — с уникальной внешностью, качествами и мечтами. Человечество точно нуждалось именно в таком мальчике или такой девочке, как ты, потому что все мы появляемся на Земле не просто так. Ты — воплощение че-