

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
Глава 1. Любовь к победе над собой	7
Глава 2. Вдохновение и увлечения: жить интересно.	13
Глава 3. Кем быть?	21
Глава 4. Со мной что-то не так	27
Глава 5. Проблемы с родителями: главные причины	43
Глава 6. Как договариваться с родителями	51
Глава 7. Как начать дружить с родителями	63
Глава 8. Герой, который вдохновляет: от Наруто до Хокинга	69
Глава 9. Я не хочу: Невозможная Игра	75
Глава 10. Друзья и одиночество	83
Глава 11. Советы новенькому в школе и не только.	89
Глава 12. Как понравиться другому человеку	95
Глава 13. Как ссориться и мириться в личных отношениях.	105
Глава 14. Секс, согласие и пара советов.	115
Глава 15. Как мы учимся бояться	121
Глава 16. Уверенность в себе — дело тренировки	129
Глава 17. Решительность: теория и практика.	135
Глава 18. Сила воли и самоконтроль	141
Глава 19. Голоса внутренних слабачков.	151
Глава 20. Законы стаи	157
Глава 21. Злой человек	167

Глава 22. Как отвечать агрессору	175
Глава 23. Уголовный срок и прочие юридические неприятности	185
Глава 24. Превышение самообороны	197
Глава 25. Химия и зависимость	205
Глава 26. Игра: почему это так затягивает	217
Глава 27. Времявнимание	225
Глава 28. Тест «Внутренний компас»	231
И напоследок	254

ВСТУПЛЕНИЕ

Я часто разговариваю с подростками о проблемах, которые их на самом деле волнуют. И список примерно такой: конфликты с родителями, битвы за свободное время в телефоне или играх, общение с друзьями и чувство одиночества, уверенность в себе и бурное море разных эмоциональных состояний, которые лишают этой уверенности.

Многие думают о будущем, причем не только о своем, но и о будущем мира. О том, как изменится наша жизнь с развитием искусственного интеллекта (ИИ), к чему приведут экологические проблемы и общечеловеческая моральная и интеллектуальная отсталость.

Также многих подростков волнуют проблемы с самодисциплиной, когда вроде бы хочется себя организовать и попробовать жить по плану. И искренне решаешь сначала делать то, что нужно, а потом уже отдыхать, но почему-то ничего не получается: дела стоят, родители ворчат, двоек все больше, от недосыпа мозг еле соображает, но рука сама тянется к развлечениям в девайсах.

Вопросы профессии, бизнеса, образования, любви и здоровья, спорта и саморазвития возникают реже, хотя, я уверена, многие подростки думают о своей личности, задаются вопросами об отношениях и философски осмысливают происходящее в мире.

И конечно, я не раз слышала о проблеме: что делать, если ты дрыщ, и стоит ли носить спортивки под джинсами, чтобы казаться толще? Или как похудеть, обедаясь на ночь? Или что делать, если он не отвечает на сообщения? И что значит,

если она молчит с обиженным видом и чего-то ждет? Или вопросы о том, как вести себя в новой школе, как не теряться с теми, кто гораздо наглее тебя.

Эта книга о том, как, не прогибаясь под изменчивый мир и не подстраиваясь под чьи-то ожидания, чувствовать себя более уверенно, расслабленно. Как испытывать интерес и радость чаще, а уныние и страх — реже. И о том, как строить свой собственный мир не через постоянную борьбу за право быть собой, а чуть проще, увереннее и веселее.

А еще ты найдешь тут конкретные ответы на разные вопросы по безопасности и самозащите, пару интересных глав про личные отношения и интересные тесты, которые помогут тебе лучше понять себя, свои желания и ценности, возможности и таланты.

Глава 1

ЛЮБОВЬ К ПОБЕДЕ НАД СОБОЙ

Я очень люблю документальные фильмы и сериалы об альпинистах, особенно о восхождениях на Эверест и на другие опасные восьмитысячники. Конечно, горы — это невероятно красивое, фантастически впечатляющее зрелище. Но главное, безусловно, не красота, а те жуткие приключения, которые проживает каждый из покорителей вершин. Это очень опасно. Сотни альпинистов погибли на ледяных склонах, и их тела навсегда остались там, наверху. Только представь: проходить мимо замерзших тел и все равно рисковать жизнью.

В любой момент может сойти снежная лавина и похоронить под собой и тех, кто идет наверх, и тех, кто останавливается переночевать в базовых лагерях. А еще погода в горах может измениться за несколько минут, то есть буквально за какие-то полчаса вместо солнца и абсолютно чистого неба возникает густой туман, буря и штормовой снегопад.

Еще каждого из альпинистов подстерегает горная болезнь. Она может настигнуть и на высоте 5000 метров, и тем более выше. Человеку становится невыносимо плохо: на него наваливается ужасная слабость, все силы будто полностью покидают его, болит и кружится голова, тошнит, ломит руки и ноги. Но самое страшное в горной болезни — угроза отека легких или мозга.

Я видела в документальных фильмах и во время своих реальных путешествий по Непалу, как эвакуируют людей, заболевших горной болезнью: некоторые вообще не могут шевелиться, у кого-то от отека начинают вылезать из орбит глаза. Иногда альпинисты погибают, потому что их организм не справляется.

Единственное «лекарство» от горной болезни — как можно скорее спустить человека вниз, хотя бы на высоту ниже 4000 метров. Но это удастся далеко не всегда, ведь в горах часто некуда приземлиться спасательному вертолету или погода может не позволить летчикам-спасателям прилететь за умирающим человеком.

А еще там, в горах, есть так называемая «зона смерти». Она начинается при приближении к высоте 8000 метров. Дело в том, что на этой высоте давление воздуха гораздо меньше, чем у нас, внизу, и кислород не может насыщать кровь в организме. Поэтому человек медленно погибает просто потому, что там находится. Именно по этой причине у альпиниста нет времени на долгий подъем на такой высоте, ему нужно как можно быстрее дойти до вершины и спуститься вниз, на более безопасную высоту. Каждые полчаса могут стать критическими и отобрать жизнь.

И я уже не говорю об обморожениях, солнечных ожогах и травмах, которые могут покалечить на всю жизнь. Меня особенно пугают истории тех альпинистов, которые истратили весь кислород из своих баллонов или упали и сломали что-то, например руку, ногу или ребра. А у их товарищей или у альпинистов из других групп и стран нет возможности помочь пострадавшим и спустить их вниз. Там, в горах, действует жестокий закон: рассчитывай только на себя.

Конечно, есть истории героев, которые смогли кого-то спасти. Но гораздо больше историй, когда цепочки восходящих на вершину и спускающихся с нее просто проходят мимо умирающего в снегу человека. А он лежит, раненый или истощенный, и смотрит, как другие проходят мимо него и ничем не могут ему помочь: ни отдать свой баллон, ни попытаться спустить его вниз.

И когда я смотрю фильмы и интервью с покорителями вершин, я вижу, как многие из них плачут во время экспедиции, как они мучаются от болезней и травм, как тяжело им дается каждый шаг к высоте.

И очень часто я задаю себе вопрос: а зачем все это? Зачем эти люди тратят огромные деньги на экспедиции? Зачем они рискуют жизнью, получают ужасные травмы, иногда оставаясь инвалидами на всю жизнь? Ради чего? Ведь сам подъем и спуск не приносят никакой радости, никакого удовольствия. Это очень тяжело и мучительно. И за те несколько

минут, когда они стоят на вершине, — что они испытывают? Счастливы ли они?

Иногда альпинисты совсем не похожи на счастливых людей, даже в тот момент, когда они побеждают, когда им удается и покорить вершину, и успешно спуститься вниз. Но многие из них возвращаются снова и снова, даже если терпят неудачу, заболевают или падают и получают травмы. Они все равно возвращаются и делают вторую или даже третью попытку. Что ими движет? Зачем так мучиться и рисковать? Что это за ощущения?

Чувствовать себя особенным, знать, что ты круче других. Пережить экстремальный опыт, который недоступен большинству. Получить уважение и восхищение, славу и популярность. Все так. Но главное — любовь к победе над собой и обстоятельствами. Именно это странное чувство побеждает в них страх, заставляет их терпеть боль, слабость, отчаяние. Стремление преодолеть себя.

Такое же чувство испытывают и многие спортсмены, да и каждый из тех, кто зачем-то делает ежедневно что-то трудное и неприятное. Те, кто преодолевает страх и лень, сомнения и сопротивление окружающих. Те, кто о чем-то мечтает и готов ради своей мечты работать и даже идти на какие-то жертвы.

Это чувство — любовь к победе над собой — дает человеку нечто более важное и ценное, чем признание и популярность, похвала и награды, — настоящее самоуважение. Ты делаешь что-то экстраординарное и живешь, зная, что победил свою слабость, страх, сомнения и отчаяние.

И каждый из нас способен пережить это чувство много раз в своей жизни. Даже в мелочах. Делая то, что вызывает страх или что делать совсем не хочется. Ставя перед собой маленькие и большие цели и наблюдая за тем, как слабые голоса в сознании то и дело уговаривают сдаться, бросить начатое, отложить на завтра или на потом, пожалеть себя.

Это чувство — любовь к победе над собой — можно развивать и растить в себе день за днем, и оно, как огромный,

сильный, прекрасный дракон, когда-нибудь расправит крылья и полетит к настоящей мечте. И чем чаще мы кормим этого сильного дракона маленькими победами над своими страхами и ленью, тем быстрее он вырастает в нас.

НИКАКИЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ БОЛЬШИЕ
ЦЕЛИ НЕ ДОСТУПНЫ ТЕМ, КТО НЕ УМЕЕТ
ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ.

Многие мечтают о чем-то по-настоящему прекрасном: о подвигах и приключениях, путешествиях и великих целях. Многие хотят быть сильными и смелыми, спокойными, мудрыми и всемогущими.

Путь к себе крутому всегда начинается с маленьких преодолений, с таких небольших побед над собой, что они почти незаметны. Но каждая из них очень важна. Потому что как только ты попробуешь сделать то, чего боишься, то, что делать не хочется, то, что так легко перенести на завтра, отложить или вообще не делать, — ты ощутишь эту радость маленькой победы над собой.

И очень скоро ты почувствуешь веселый азарт преодоления и начнешь по-настоящему уважать себя и верить в свои силы.

Глава 2

ВДОХНОВЕНИЕ И УВЛЕЧЕНИЯ: ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

Как бы ни хотелось волшебства и моментальных перемен «по щучьему велению», я — это мои привычки. И ты — тоже.

ТВОЯ ЖИЗНЬ — ЭТАКИЙ КОНСТРУКТОР ЛЕГО, СОБРАННЫЙ ИЗ ТВОИХ ПРИВЫЧЕК, ДЕЙСТВИЙ И ПЕРИОДОВ ЛЕНИ И АПАТИИ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ НАШИ ЖЕЛАНИЯ, МАРАФОНЫ, МЕЧТЫ И ДАЖЕ КРАСИВЫЙ ПОШАГОВЫЙ ПЛАН БЕЗ РЕАЛЬНЫХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЙ — НИЧТО.

Но чтобы перешагнуть или даже перепрыгнуть через лень и желание поваляться, поиграть или проскроллить ленту, тебе пригодится вдохновение.

Очень часто бывает так, что нам вообще ничего не хочется. И родители не всегда понимают, что дело вовсе не в лени и не в том, что ты ни к чему не стремишься. Просто из тех занятий, которые тебе нужно делать каждый день, почти ничего не вызывает интереса и радости.

Давай посмотрим шире, глубже, выше. Если тебя ничего не вдохновляет, то это значит только одно: ты застрял в маленькой комнате вместо того, чтобы изучать огромный дом и целый город, страну и мир за стенами этого дома.

Обычно у подростка выбор так называемых интересов не очень большой.

Во-первых, считается, что тебя должен интересовать хотя бы какой-нибудь школьный предмет. И если такой есть, это круто. Но если ты просто немного лучше относишься к физике или физкультуре, истории или иностранному языку, но при этом терпеть не можешь литературу или геометрию, или наоборот, то это как раз нормально. На самом деле школьные предметы, уроки и учеба в целом не очень интересны, если ты что-то не понимаешь, или у тебя плохие оценки, или ужасно скучный или вредный учитель. Но согласишься, что ты можешь с интересом смотреть какой-то ролик или научно-популярный фильм, если он затягивает. Если он круто снят, если там отличные спецэффекты, если автор, блогер или ведущий умеет

так интересно рассказать какую-то историю, что можно часами слушать его, даже если это рассказ о теории вероятностей или о строении лягушачьих лап.

Во-вторых, считается, что у каждого обязательно должно быть какое-то хобби, увлечение. Спорт или искусство, походы или единоборства, какое-то ремесло или что-то еще. Иногда родители предлагают записать подростков в какую-то секцию, чтобы у них было хобби.

Но очень часто и эти увлечения надоедают. И возникают проблемы или конфликты из-за того, что ты, допустим, начинаешь заниматься чем-то новым, но быстро теряешь к этому интерес. Родители злятся и расстраиваются, ведь в идеальном мире дети, наверное, должны с детского сада быть увлечены чем-то одним и дальше развивать это, не бросая.

Если у тебя уже есть такое занятие, которое вызывает у тебя интерес, радость и желание заниматься им и дальше, — здорово. Если нет, то, возможно, пришло время подумать о том, что могло бы тебя заинтересовать именно сейчас. И можно выбрать не то, что просто развлечет тебя, а то, что сделает тебя круче в своих глазах и в глазах важных для тебя людей.

Вспомни, о ком ты хотя бы раз подумал с восхищением, уважением или даже с завистью. Что может этот человек такого, чего пока не можешь ты?

В чем можно реализоваться, во что можно увлеченно играть не один год и что можно даже сделать профессией, чтобы изменить свою жизнь? Например, волонтерство. Это огромное пространство возможностей, где ты точно можешь быть очень нужен.

Поищи разные волонтерские программы не только в своем городе, но и во всем мире. Это участие в летних лагерях, археологические раскопки или помощь больным людям, работа в экопроекте, уход за животными или образовательная программа. Для школьников таких программ, конечно, меньше, чем, например, для студентов, но сама тема волонтерства может дать тебе не только хороших друзей, с которыми ты будешь на