

Виктория Шиманская
Александра Чканикова

33 Важных почему

Как организовать свою жизнь,
разобраться с эмоциями и выстроить
отношения с друзьями и родителями



МИФ
АртСтудио

Виктория Шиманская
Александра Чканикова

33 ВАЖНЫХ ПОЧЕМУ

Как организовать свою жизнь, разобраться с эмоциями
и выстроить отношения с друзьями и родителями



Москва
«[Манн, Иванов и Фербер](#)»
2022

Информация от издательства

Серия «Как взрослеют мальчики и девочки»

Шиманская, Виктория, Чканикова, Александра

33 важных «почему». Как организовать свою жизнь, разобраться с эмоциями и выстроить отношения с друзьями и родителями / Виктория Шиманская, Александра Чканикова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. : ил. – (Как взрослеют мальчики и девочки).

ISBN 978-5-00169-995-8

Авторы книги – доктор психологии, основательница цифрового университета диагностики и развития EQ и Soft Skills «Skillfolio» Виктория Шиманская и социолог, методолог, журналист в сфере возрастной психологии Александра Чканикова. А ещё они мамы подростков, со всеми вытекающими головными болями, страхами, тревогами и долгими ночными разговорами. Они обожают подростков и искренне восхищаются ими: «Наши с вами дети – герои по определению, уже потому что им хватает смелости расти, соображать, разбираться, общаться, принимать на себя вызовы современного мира».

В книгу вошли ответы на 33 вопроса, которые часто возникают у современных подростков. Это вопросы об отношениях, дружбе, будущей профессии и больше всего – об эмоциях, которые то и дело охватывают каждого, заставляют совершать разные (и не всегда разумные) поступки, а иногда попросту мешают жить.

Для каждого вопроса в книге подобраны несложные полезные практики, которые помогут каждому подростку лучше узнать себя и научат справляться с собой, со сложными чувствами и с нашим непростым миром.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Шиманская Виктория, Чканикова Александра, текст, 2022

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем читать эту книгу?

Для родителей

Глава 1. КТО Я И ЧТО ИЗ МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ

Почему обязательно кем-то становиться?

Почему я такой бездарный?

Почему плохо мечтать о том, чтобы не работать и быть богатым?

Почему мне ничего не хочется?

Почему я такой?..

Глава 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Почему я все время что-то забываю?

Почему так скучно учиться?

Почему каждый день нужно делать одно и то же?

Почему нельзя все время сидеть в своей комнате?

Глава 3. ЭМОЦИИ

Почему жизнь такая унылая?

Почему меня всё бесит?

Почему мне обидно, когда выигрываю не я?

Почему мне кажется, что кругом опасность?

Почему я чувствую себя то супергероем, то полным лузером?

Глава 4. ДОМА

Почему родители ссорятся?

Почему обязательно любить своих братьев и сестёр?

Почему родителям можно сидеть в телефоне, а мне нет?

Почему мне запрещают играть в компьютерные игры?

Почему нельзя ложиться спать, когда хочешь?

Глава 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ

Почему родители мне не доверяют?

Почему мной всегда недовольны?

Почему нужно убираться в комнате, хотя мне и так нормально?

Почему родители никак не признают, что я уже взрослый?

Глава 6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ

Почему так сложно извиняться?

Почему мне никто не нравится?

Почему я никому не нравлюсь?

Почему все вокруг помешаны на сексе?

Почему вредно смотреть порно?

Глава 7. ОБЩЕНИЕ

Почему меня никто не слушает?

Почему на меня обижаются, когда я говорю правду?

Почему я не могу сдержаться и говорю грубости?

Почему мы в компании не можем ни о чём договориться?

Почему стыдно говорить о деньгах?

Полезные контакты на всякий случай

Где найти ответы, если ты в сложной ситуации?

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 дочки: 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](https://www.facebook.com/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.



ГЛАВА 1

КТО Я
И ЧТО ИЗ МЕНЯ
ПОЛУЧИТСЯ

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!

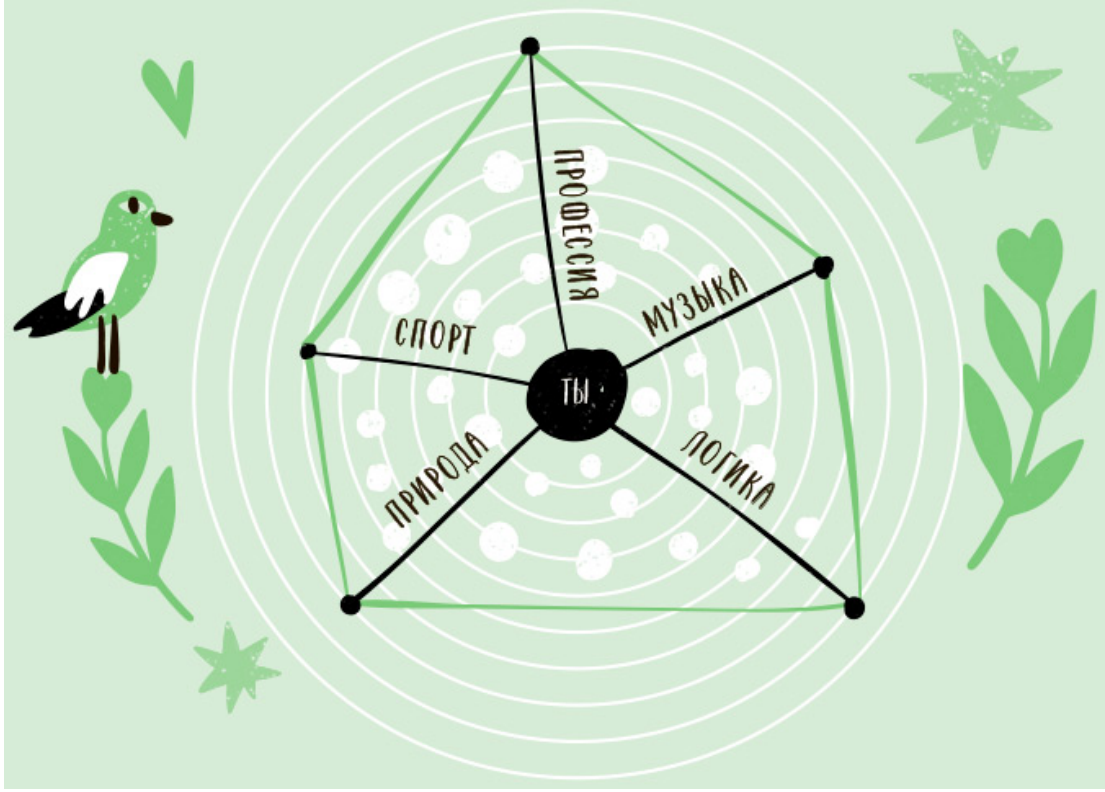
ТЕСТ «КТО Я?»

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!

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. Представлять 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 проваляться 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. [выше](#)).

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 работаешь (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.

ПОПРОБУЙ!

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.
- 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 для пиццы. Или ты замечаешь ошибки, несоответствия и «пасхалки» в сериалах. Просто подумай, какую пользу твои умения могут принести другим.
- 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.

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. Запомни их и время от времени присматривайся: 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, потребуется 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 телик, 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 вставать 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 устаём 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](#));
- 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.

ПОПРОБУЙ!

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 построить 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!

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 задачи. Они тобой гордятся и хотят, чтобы ты реализовал все свои таланты. Но тебе-то хочется другого!

Попробуй такое упражнение: начерти 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 — окружающим: 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?

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, сделай 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.

ПОЧЕМУ Я ТАКОЙ?..

Это мерзкое чувство, когда ты себя бесишь. Почему я рыжий? Почему я такая жирная? Ну почему я такой тормоз (коротышка, дурак, зануда и т. д.)?

Даже не стану уточнять, какой или какая, потому что это совершенно не важно. Мы можем быть какими угодно и всё равно будем собой недовольны.

Тебе наверняка известно, что наш неутомимый мозг любит всё собирать в причинно-следственные цепочки: «Это случилось потому, что...» Так вот, когда мы сталкиваемся с неудачами, он делает то же самое и находит причину: это потому что я толстый, потому что я медленная, потому что у меня слишком высокий голос. А теперь открою тебе мегасекрет: мозг всегда выбирает в качестве причины что-то, что кажется ему заметным, выдающимся и, значит, имеющим значение. Без всякой оценки — что-то яркое и необычное, а не плохое.

Теперь давай подумаем. Твоя особенность, то, что выделяет тебя из толпы и делает неповторимой личностью, — это разве недостаток? Наоборот, уникальное преимущество! Психологи и тренеры личностного роста часто помогают именно через недовольство собой искать сильные стороны. То, что ты считаешь причиной всех бед, — это твои достоинства, просто ты пока этого не видишь.

Вот несколько «недостатков», которые на самом деле делают человека уникальным.

Я ТОЛСТЫЙ

На самом деле люди с лишним весом, если они спокойны и находятся в мире с собой, — невероятные! Они излучают надёжность, гармонию, к ним так приятно прижаться. С ними

чувствуешь себя в безопасности. В своё время, на курсе личной эффективности, я нашла единственного в мире человека, которому смогла без страха упасть на руки (и я была уверена, что он поймает). Это был парень необъятных размеров и такой же необъятной души. Его и сейчас все любят, у него море друзей, и многие из них заплакали на его широком плече. Мы ни на кого не променяем нашего огромного друга!

ДО МЕНЯ ВООБЩЕ НЕ ДОХОДЯТ ШУТКИ

Одно из двух: либо у тебя очень тонкий юмор, поэтому ты не смеёшься над тупыми шутками, либо ты — автор гениального локального мема. Так всем и представляйся: «Привет, я Маша, и до меня доходит как до жирафа. Пошутите прямо сейчас, чтобы я посмеялась через неделю». Во-первых, это смешно, во-вторых — смело, в-третьих, если однажды ты не будешь догонять юмора, никто на это не обратит внимания. А если кто-то всё же прицепится, да пожалуйста — от тебя же получено разрешение смеяться над тем, что ты плохо понимаешь юмор.

Я ТОРМОЗ, ВЕЧНО ДОЛГО СОБИРАЮСЬ, МЕНЯ ВСЕГДА ВСЕ ЖДУТ

У каждого из нас есть свой комфортный темп. Кому-то удобнее бежать, кому-то — не спеша идти, причём первому кажется, что второй еле ползёт, а второму — что первый несётся как угорелый. Всё относительно, а идеального темпа не бывает. Так вот, твоя скорость — это твоё преимущество. Ты действуешь так, как тебе удобно, не догоняя других и не подстраиваясь под тех, кто ещё медленнее. А тем «бегунам», которые вынуждены тебя ждать, ты даёшь потрясающий шанс остановиться, оглядеться и задуматься о чём-то важном, пока ты зашнуровываешь второй ботинок.

Я ХИЛЫЙ, ТОЩИЙ, И ГОЛОС У МЕНЯ КАК У ДЕВЧОНКИ

Ха! Да ты просто вытянул счастливый билет. Вокруг все юноши только и делают, что качают бицы и хвастаются силой, а ты предлагаешь альтернативу. Ты бросаешь вызов общепринятому

стандарту и попадаешь в нишу, где уже находятся многие рок-звёзды, актёры Голливуда, блогеры. У них нет проблем ни с друзьями, ни с популярностью, ни с вниманием со стороны девушек – а всё потому, что они могут позволить себе не прикидываться мачо. Рядом с тобой девушке легче расслабиться и не строить из себя куклу Барби, ей не надо чему-то соответствовать. Классное преимущество!

Известные люди часто строят свой личный бренд на том, что противоречит общим представлениям о «крутости». Есть музыканты, которые всё время снимаются в каких-то дурацких куртках и свитерах по колено, надевают носки под сандалии – и их обожают, несмотря на всю эту петрушку. А у актёра Эйсы Баттерфилда вообще узкие плечи и нелепое лицо, если приглядеться, – но при этом у него миллионы подписчиков в блоге.

Я НЕКРАСИВАЯ, НЕ УМЕЮ КРАСИТЬСЯ И ОДЕВАТЬСЯ, НА МЕНЯ НИКТО НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ

Всему, что не умеешь, можно научиться, а вот не соответствовать стандартам красоты – это очень круто. Обидно, когда на встрече выпускников мальчишки путают между собой бывших одноклассниц: Катя? Саша? Даша? Хоть они и были «красотками», им не удалось создать свой уникальный образ. Зато рыжую очкастую Надю все запомнили, она – сама себе бренд! Тебе точно нужно краситься и одеваться как все? Или пусть люди видят тебя такой, какая ты есть? Вот с такими глазами, такими ногами, в этой нелепой кофте. Зато запомнят и ни с кем не спутают. А кофта, кстати, вообще прикольная.

ПОПРОБУЙ!

СКАЗКА ПРО СЛОНЁНКА

Очень сложное задание: найди и перечитай сказку Редьярда Киплинга о любопытном слонёнке. Только перечитай без

стёба, по-серьёзному (в конце концов, Киплинг писал её не для детей, а для взрослых). Подумай, как главный недостаток слона превратился в его преимущество и как тебе достичь успеха, не привлекая всяких там крокодилов.

ПЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ

Найди в себе пять качеств, которые тебе ужасно не нравятся. А потом проделай такое же упражнение, как в этой главе: подумай, как твои недостатки могут стать суперсилой, какие возможности они перед тобой открывают. Запиши свои мысли в дневник и поставь напоминание, чтобы перечитать их через месяц. Очень интересно, изменится ли твоё отношение?

СУПЕРГЕРОЙ

Хорошо: о качествах, которые у тебя есть, мы поговорили, теперь давай попробуем себя немного улучшить. Представь, что ты – герой компьютерной игры. Подумай, какие у тебя суперспособности. Что ты чаще используешь в бою: силу или изворотливость, ловкость или храбрость? Какое у тебя оружие, какая магия? Запиши это всё в блокноте, а через пару дней перечитай, что получилось. Держу пари, ты увидишь, что все качества супергероя у тебя уже есть, просто они запрятаны где-то глубоко и их нужно достать. Для этого подумай:

1. Какие три способности твоего персонажа у тебя есть, просто ты их не всегда замечаешь.
2. Какие три способности ты пока не используешь.
3. Каких способностей у тебя нет, но ты можешь их получить. Например, запрыгнуть на пятиэтажный дом ты точно не сумеешь, но быть легче и ловчее – запросто. Реши, какие три шага ты можешь предпринять прямо сейчас, чтобы развить в себе эти «суперсилы».

Пойти в бассейн? Попробовать полазать на скалодроме?
Пусть это будет твой список задач на месяц (если сомневаешься в себе, то на год, но обычно и месяца достаточно).



ГЛАВА 2

КАК
ОРГАНИЗОВАТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ

ПОЧЕМУ Я ВСЁ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ЗАБЫВАЮ?

То тетрадь забудешь, то учебник, то уроки сделать, то проект сдать. Вроде бы только недавно проходили логарифмические уравнения, а ты уже не можешь вспомнить, как они решаются. И так это неприятно — постоянно понимать, что опять что-то забыл: поздравить, отправить, помочь, отчитаться... Как же так? Ну почему голова такая дырявая?



Не думаю, что у тебя проблемы с памятью. Скорее всего, ты забываешь по другой причине.

Опыт показывает, что **ЧАЩЕ ВСЕГО МЫ ЗАБЫВАЕМ:**

- то, что не поняли;
- то, что нам неинтересно;
- то, в чём не видим смысла и что не можем применить для своих целей.

В общем, всё ненужное. Поэтому, если три урока подряд ты машинально решал логарифмические уравнения, не вдумываясь, что делаешь, а потом целый год ты с ними вообще не сталкивался – ну конечно, они забудутся.

Но тогда вопрос: вот ты обещал маме позвонить сразу после вечернего кружка и забыл. Обидно же: и маму жалко, и тебя отругали. Как запоминать такие мелочи?

ПОМНИМ МЫ ВСЕГДА:

- то, что часто повторяется;
- то, что нам очень-очень нужно для достижения чего-то приятного и желанного (ты ведь не забываешь, когда у тебя день рождения?);
- то, что вызывает у нас сильные эмоции.

Обрати внимание! Любая сильная эмоция поможет событию, слову, разговору, мысли крепко врезаться тебе в память. Даже плохая. Вот тебе для проверки небольшое упражнение: закончи пять раз предложение «Я никогда не забуду, как...» Держу пари, воспоминания будут не только приятные. Это может быть и адский стыд, и ярость, и грусть. Но, честно говоря, приятнее всего запоминать что-то позитивное. Поэтому давай подумаем, как придать важным для тебя вещам правильную эмоциональную окраску.



Например, вот дурацкая тема по тригонометрии. Хочешь не хочешь, а чтобы запомнить все эти формулы, нужно сначала их понять. Для этого используй любые доступные тебе способы: посёрфи в интернете, порисуй схемы, поговори с другом – что угодно. Главное – чтобы тебе это нравилось.

Скорее всего, пока ты будешь разбираться в теме, она покажется тебе весьма интересной. Если нет – попробуй сам увидеть в ней что-то необычное. Графики внешне довольно красивы, формулы классно переворачиваются и превращаются одна в другую. С помощью этих заковыристых тригонометрических функций можно ещё и сделать что-то полезное: применить их в астрономии или дизайне одежды – вообще класс.

Или другой пример: мама попросила тебя разобрать посудомоечную машину. Как сделать это дело не таким скучным и чуть более приятным? Для начала реши, когда тебе удобнее им заниматься.

Например, утром, пока готовится завтрак, или перед ужином, когда вся семья собирается к столу. А ещё подумай, какие эмоции ты можешь вызвать у других. Папа полезет в шкаф и найдёт чистой любимую чашку. Мама будет рада, что ты помнишь о просьбе. А может, ты оставишь ей записку: «Мама, я помню», и она посмеётся, когда найдёт её. Кстати, можно и заранее приклеить такую напоминалку на холодильник. Ну вот, на этой волне легко выполнить просьбу. Приятное сложно забыть.

Эти два примера – о том, как создать **эмоциональное вовлечение**. То есть как сделать так, чтобы у тебя появилось отношение к тому, чем ты занимаешься. Если есть отношение, памяти легко за него зацепиться.

А ещё есть другая классная практика – **эмоциональное присвоение**. Попробуй относиться к какому-то делу как к своей собственности. Это только твоё дело: ты за него отвечаешь, ты им любишься, ты не хочешь, чтобы им занимался кто-то другой. Это твоя работа, а ну прочь руки от посудомойки! Почему не меня вызвали к доске отвечать тригонометрию?!

Главное я рассказала, а теперь давай попробуем отработать несколько хороших практик.

ПОПРОБУЙ!

ВО-ПЕРВЫХ, ЗАЧЕМ?



Чтобы не забывать что-то действительно важное, попробуй всякий раз задавать себе вопрос: зачем мне это помнить?

Учитель истории говорит на уроке: «Зарубите себе на носу, Бородинская битва состоялась...» (Кстати, какого числа 1812 года? Я не помню, например.) Ты мысленно уточняешь: зачем тебе эта дата? Чтобы сдать зачёт? Скука, так забудется очень быстро. Чтобы потом козырнуть перед папиными друзьями? Ну можно, наверное. А вообще, если честно, дата Бородинской битвы, как и Ватерлоо, и годы жизни Оливера Кромвеля, и имя коня Наполеона моментально гуглятся. Так может, и не стоит держать их все в голове?

А вот учитель русского языка объясняет: правильно говорить не «моё день рождение», а «мой день рождения». Так-так-так, зачем это помнить? Чтобы тебя в твоём блоге никто не мог поправить — окей! Чтобы легко общаться с важными людьми и знать о себе, что ты крутой и говоришь правильно, — хорошо. Ну вот, можно и выучить ради такого дела!

И да, запоминать школьную программу (как решать задачи, писать слова, собирать электрическую цепь и т. д.) стоит уже хотя бы для того, чтобы накануне ЕГЭ не зубрить всё это заново. А если это плохо получается, хоть тетрадки свои сохрани: пригодятся!

ПЯТЬ ШАГОВ

Классная универсальная практика для эффективной учёбы. Когда делаешь уроки или готовишься к тесту, не зубри! Лучше выполни эти пять шагов:

1. Я ЧУВСТВУЮ

Послушай своё тело. Как ты сидишь? Удобно? Спина ровная? Пить не хочешь? В туалет не надо? Не холодно, не жарко? Что видят твои глаза, что чувствуют твои пальцы? Можно ещё

потереть мочки ушей: это отличное средство для концентрации.

2. Я ХОЧУ

Подумай, почему ты хочешь что-то выучить. Блеснуть завтра у доски? Через пару лет хорошо написать ЕГЭ? Получить бюджетное место в вузе?

3. Я ЗНАЮ

Если ты просто послушал учителя в классе или прочитал тоскливый параграф в учебнике, ты вряд ли успел разобраться в теме. Поищи свой способ узнать больше: можно нарисовать ментальную карту, почитать по теме другие книги, посмотреть ролики на YouTube.

4. Я УЗНАЛ

Если ты действительно понимаешь, о чём идёт речь, если у тебя в голове всё разложено по полочкам — вот тогда ты точно знаешь. И можно смело кому-нибудь рассказать, что тебе удалось понять. Младшие братья и сёстры, родители, одноклассники — все годятся, чтобы проверить на них твоё новое знание.

5. Я ДЕЛАЮ

Если остановиться только на четырёх шагах, твой мозг решит, что новые знания тебе не очень нужны, и начнёт отправлять их в архив. Поэтому подумай, как ты можешь использовать на практике то, что узнал. Причём использовать не обязательно по назначению. Например, красивыми сложными формулами можно расписать стену своей комнаты, а стихи на английском — вставить в комикс, который ты рисуешь для друзей у себя в фандоме.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ

Есть такое золотое правило: хочешь запомнить — запиши. Во-первых, можно потом вернуться к своим заметкам. А во-вторых, у тех, кто пишет, вырабатывается «память рук»: один раз записал — и перечитывать не надо.

Вопрос в том, как правильно вести конспекты. Надеюсь, ты не строчишь за учителем, ловя каждое его слово? Такой метод не очень эффективен. Выделяй новое и важное и записывай с красной строки, не надо экономить место в тетради. Обязательно опирайся на факты: конкретные цифры, действия, предметы. А если учитель повторяет свою мысль — не записывай её дважды.

В интернете есть разные курсы по ведению конспектов, в том числе бесплатные. Ты можешь изучить некоторые методики и проверить, насколько они хорошо работают. Погугли: «ментальная карта», «метод Корнелла», «метод боксов».

Визуальные заметки очень помогают и в быту: составляй расписание уроков, список дел, отмечай дни рождения друзей и родственников в специальном календаре. Записывай всё — и твоя память скажет тебе спасибо.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Только, чур, не смеяться! Иногда мы забываем о делах, которыми просто не хотим заниматься. Скучные, непонятные, лишние... В этом случае можно попробовать себя настроить. Это как игра с самим собой, для развлечения.

ПОЧЕМУ ТАК СКУЧНО УЧИТЬСЯ?

Сидишь в школе почти весь день, только и думаешь, как бы не уснуть за партой. Кто-то постоянно бубнит: когда жил такой-то царь, что получится, если смешать серу со щёлочью... Господи, зачем?! А потом ещё контрольные по алгебре, бесконечные домашние задания, и всё одно и то же, никому не нужное и скучное, аж скулы сводит...

Например, если тебе нужно убрать комнату, сыграй в сыщика, который ищет в груде грязных носков бриллиант. Если ты должен разобрать гору книг — возьми у себя интервью, как у опытного букиниста, дай свои рецензии, порекомендуй, раскритикуй. Не надо думать, что игры — только для детей. На самом деле взрослые их обожают, а самые успешные из нас вообще всю жизнь играют — вот так представляя себя в разных образах, добавляя эмоционального содержания всяким скучностям.

А мы точно про учёбу говорим?.. Ну да, я так и знала: скучно не учиться, скучно — в школе! Многие путают учёбу с уроками, отметками, подготовкой к ЕГЭ, но на самом деле учёба — всё же другое.

Мы учимся постоянно, с самого рождения. Сначала — управляться со своим организмом. Чувствовать: хочу есть, хочу спать, больно, холодно, приятно, тесно. Сообщать о том, что чувствуешь: кряхтеть, плакать, двигаться, улыбаться. Потом мы учимся понимать других людей, говорить, есть, делать множество вещей самостоятельно.

Когда утром говорим родителям «Доброе утро», мы тоже учимся — выражать свои эмоции, поддерживать связи, улавливать настроение близких. Когда завтракаем, учимся различать оттенки вкусов. Когда одеваемся — сочетать цвета и фактуры. Мы постоянно что-то замечаем, запоминаем, соединяем, сопоставляем. И нам за это не ставят оценки!

А знаешь, почему наш мозг учится не переставая? Потому что учиться – это кайф. Ты не мог – и вдруг можешь, не знал – и знаешь. Вспомни, как приятно проходить сложные уровни в любой компьютерной игре.

Да, иногда учиться сложно. Например, в годы моей юности в моде были языковые лагеря: ты приезжаешь на базу отдыха, а там разрешено говорить только по-испански. А ты ни слова не знаешь! Говоришь по-русски, тебе вежливо улыбаются и качают головой: мол, нельзя, не понимаю... Это ужасно злит, пугает, но потом ты выхватываешь из диалога слово, другое, повторяешь, ищешь аналогии. Твой мозг как следует напрягается и находит путь к цели: хочешь общаться – общайся! Точно так же ты осваиваешь новый мобильный телефон, учишься варить суп, решать уравнения, чинить проводку, управлять самолётом. И каждый раз, когда после многих попыток у тебя начинает получаться – не важно, суп или езда на велосипеде, – ты чувствуешь себя счастливым.

Почему же тогда мы не испытываем такой радости, когда ходим в школу? Вопрос на миллион! Думаю, в какой-то момент мы просто забываем, что учиться на самом-то деле интересно. Мы зубрим параграфы, исписываем тетрадки, отвечаем на уроках, получаем оценки. А то, что можно расти над собой и радоваться, справляясь каждый раз со всё более сложными задачами, мы не помним.

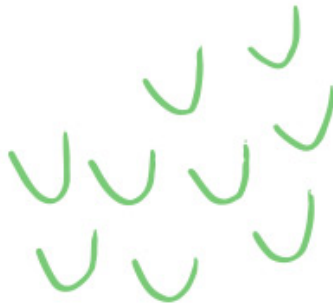
Вот несколько причин, **ПОЧЕМУ ТЕБЕ МОЖЕТ БЫТЬ СКУЧНО В ШКОЛЕ:**

- **Тебе не интересно то, что вы проходите. Хотелось бы изучать что-то другое.**
- **Тебе не нравятся школьные правила и не хочется им следовать.**
- **Ты думаешь, что тебя не ценят, сравнивают с отличниками, требуют только идеальных результатов.**

- Ты не видишь, как можно использовать все те знания, которые дают в школе.
- Тебе кажется, что в школе тебя никто не понимает.

Все эти причины есть смысл проработать, вместе с родителями поискать решения. Можно поменять школу, программу или класс. А ещё помогает изменить своё отношение к тому, что происходит. Главное, не путать: скучно не учиться, скучно — в школе. А это совсем другая проблема.

Вот тебе от меня несколько приёмов по перезагрузке твоего отношения к школе.



ПОПРОБУЙ!

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ШКОЛУ

ШКОЛА КАК ВЕРНИСАЖ ИДЕЙ

Представь, что школа — это галерея, только вместо картин в ней собраны интересные темы и вопросы: о происхождении мира и об устройстве Вселенной, о том, как пишутся стихи, и о том, как растёт картошка. Эти вопросы совсем не детские: тысячи учёных посвящают им свою жизнь. С понедельника по пятницу ты ходишь в эту галерею и знакомишься с экспонатами. «Примеряешь» их на себя, оцениваешь, насколько они тебе близки. Быть может, в школьной программе нет того, что тебя сейчас волнует, но есть какие-то смежные области, которые покажутся тебе интересными.

Собирай свою коллекцию тем, погружайся в них — это точно пригодится в будущем. А уроки и оценки — уже вторая задача.

ШКОЛА КАК ИГРА В ГЕРОЕВ

Жизнь вообще очень похожа на «Варкрафт» или «Героев меча и магии»: бродишь по миру, прокачиваешь своего персонажа, снабжаешь его суперспособностями, участвуешь в небольших состязаниях, чтобы понять, в чём ты крут, а в чём пока не очень. Попробуй сыграть в школу как в игру: опиши своего персонажа и оцени по десятибалльной шкале его «скиллы». Скажем, с устными ответами у доски у него так себе, зато он хорошо ищет информацию и божественно выкручивается, когда нужно быстро сообразить. Или наоборот, красноречие на восемь из десяти, зато почерк на два из десяти, и то зависит от настроения. Попробуй неделю-другую поиграть в школу: выполняй миссии, проходи разные уровни, получай или теряй баллы и бонусы. А результаты твоих «боёв» пусть отражаются в таблице героя (то есть в дневнике). Может получиться гораздо более увлекательно, чем сейчас!

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Раз в школе оценивается не всегда и не всё, попробуй вести свой альтернативный дневник.

Придумай, чему именно ты хочешь научиться. Сдерживать гнев? Исправлять ошибки? Отстаивать свою позицию? Выбери для начала три-четыре «дисциплины», этого будет достаточно.

Заведи специальный дневник и каждый день выставляй себе оценки по твоим личным урокам. Ты получил четвёрку по математике и трояк по физике, а ещё «превосходно» за помощь друзьям, «неплохо» за признание своих ошибок, «блестяще» за остроумие и лидерство. Твоя личная оценка важна не меньше, чем баллы от учителя.

Через две-три недели, когда отметок накопится достаточно, придумай себе новые дисциплины: преодоление трудностей, общение с неприятным человеком. Выбирай те навыки, которых тебе действительно сейчас не хватает.

ИНТЕРНЕТ-ПРОЕКТ

Если бы Лермонтов вёл страничку во «ВКонтакте», о чём бы он там писал, какую музыку бы слушал? Каких произведений русской литературы боятся сами филологи? Что было бы в ленте «Инстаграма» у изобретателя первого автомобиля? Попробуй сделать онлайн-проект: заведи блог от лица какого-то известного персонажа, создай сайт любителей авиации, сделай тест на знание старинных русских ругательств или «Кто ты в романе “Война и мир”». Не удивлюсь, если даже самый мрачный учитель будет тронут. А если не поймёт идею – одноклассники точно оценят.

ЛИЧНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ

Поиграем немного в сыщиков! Выбери любую учебную тему, с которой тебе предстоит иметь дело: это может быть что-то из истории (карта перемещений Петра I по миру, опричнина), или из геометрии (векторы, теорема о параллельных прямых), или из физики (кто всё-таки первым изобрёл лампочку) – в общем, что угодно, лишь бы звучало для тебя хоть сколько-то любопытно.

Дальше представь, что ты Шерлок. Можешь раздобыть плащ и охотничью шапку. Повесь пробковую доску, чтобы прищипливать улики. Начни вести блог, в котором будешь записывать свои догадки, или телеграм-канал, чтобы наговаривать в него голосовухи. Наметь план, собирай информацию, опрашивай всех, кто, на твой взгляд, хоть немного разбирается в вопросе. Кстати, никто не мешает тебе написать официальное письмо в редакцию журнала или

выкопать в соцсетях учёного, специалиста по твоей теме. Тебе дана полная свобода действий, главное – раскрыть дело.

Если понравится, можешь придумывать себе новые дела по темам школьных предметов, которые кажутся особенно скучными. В своё время я ненавидела уроки шитья, и мне пришло в голову расследовать историю древнеегипетской моды: не представляешь, как было увлекательно делать из куска простыни классическое египетское платье без единой пуговицы. Даже такая скука, как урок шитья, может стать интересным.

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НУЖНО ДЕЛАТЬ ОДНО И ТО ЖЕ?

Ужасно бесит, когда нужно делать одно и то же изо дня в день. Проснулся, встал, душ, зубы, завтрак, школа, дом, обед, кровать... Потом опять проснулся, встал, душ, зубы, завтрак, школа, дом, обед, кровать... Эта карусель бесконечна. И родители ещё постоянно ходят и капают, капают на мозг: сделай то, сделай это, и опять, и опять... И всё это крутится вокруг тебя день за днём, и совершенно непонятно, как не сойти с ума от этих нудных повторений. Зачем они вообще нужны?!

Ежедневные дела — как глаголы несовершенного вида: всё длятся, длятся и никогда не кончаются. Сейчас объясню, зачем они нужны.

Что-то можно взять и сделать: выиграть конкурс, окончить школу, поссориться и помириться с другом. А есть вещи, которые нельзя сделать единойжды. Мы моем посуду каждый день, потому что каждый день едим и готовим. Каждый день чистим зубы, обнимаем близких, кормим кота.

Такие «дела несовершенного вида» не связаны с нашими «свершениями». Они поддерживают нас и всё, что нам ценно: порядок, отношения, здоровье, тело. Почему это так важно? Я бы сказала, потому, что без этого мы не сможем однажды что-то совершить. Ежедневными рутинными делами мы создаём основу для осуществления наших мегапланов.

Кстати, знаешь, что значит «рутина»? С французского это слово можно перевести как навык, способ действия. Но в русском языке оно обросло негативными смыслами: скука, обыденность, механические привычки, автоматизм. Хотя на самом деле рутина — очень полезный алгоритм, без которого не было бы ни современной науки, ни медицины, ни спорта, ни благоустроенных городов.

Каждый, кто хочет быть самостоятельным, должен организовать свою рутину – продумать алгоритм, определённый порядок действий, который будет его поддерживать.

Вот, например, человек собирается на работу. Сколько раз он заходит в свою комнату, пока одевается? Сколько времени тратит на то, чтобы найти разбросанные галстук, мобильный телефон, ключи от машины?

Организовать жизнь так, чтобы ежедневные дела не растекались по ней, а выполнялись быстро, качественно и незаметно, – это целое искусство и ещё одна твоя задача. А я расскажу, как сделать свою рутину осмысленной и даже приятной.

ПРАВИЛА ОСОЗНАННОЙ РУТИНЫ

ПРАВИЛО № 1. ПОБЕЖДАЕТ НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ, А РЕГУЛЯРНОСТЬ

Любому, кто занимается спортом, знакома особая усталость, которая наваливается, если сходить на тренировку после долгого перерыва. А если заниматься две недели подряд, мышцы так ныть не будут. То же самое с рутинными задачами: алгебру надо решать не раз в полгода, накануне экзамена, а хотя бы по десять-пятнадцать минут каждый день. Наводить порядок в шкафу – не шесть часов подряд, а по полчаса два раза в месяц. Мыть за собой чайную чашку сразу, а не раз в неделю, когда она уже почернела.

ПРАВИЛО № 2. СНАЧАЛА ПЛАН, ПОТОМ РЕАЛИЗАЦИЯ

Нельзя выстраивать свою рутину по ходу дела: так ты будешь бесконечно наступать себе на пятки и портить сделанное. Сначала нужно сесть, подумать, нарисовать план, написать список регулярных дел, а уже потом встраивать их в свою жизнь. Иначе ты будешь постоянно путаться и не дойдёшь до важных свершений.

Например, каждую субботу мама просит тебя убраться в комнате, а ещё нужно собрать рюкзак для занятий в художественной студии и сложить в шкаф одежду. Если ты сначала пропылесосишь пол, а потом начнёшь вытряхивать мусор из рюкзака или рыться в шкафу в поисках пластилина, комната моментально снова станет грязной.

ПРАВИЛО № 3. ИЩИ ОТЛИЧИЯ!

Тебе кажется, что из-за рутины твоя жизнь совсем скучная и однообразная? На самом деле это не так: даже если каждый день в восемь сорок пять утра ты после завтрака моешь за собой одну и ту же чашку, это всё равно разные дни, разные ситуации, мысли и ощущения. Если ты научишься видеть эту уникальность каждого дня, каждой минуты, каждой уборки, каждой домашки по физике, считай, что радость жизни навсегда с тобой.

Давай продолжим с уроками. Казалось бы, все примеры ужасно скучные, все параграфы однотипные. Но вчера, пока ты решал задачки, за окном шёл снег, а сегодня сквозь тучи пробивается солнце. Ты можешь заметить, как прибавляется день, как растут деревья, как одно время года сменяет другое, как у тебя появляются новые интересы. Какое-то разнообразие ты можешь приносить и сам: писать разными ручками, менять позу, пока сидишь за столом, вешать перед собой разные открытки. Если тебе скучно мыть чашки, выбери в магазине новое средство для посуды. Если надоел путь от дома до школы, найди новые маршруты. Если устал вставать рано, можешь всем назло встать ещё раньше, чтобы успеть на прогулку или утреннюю пробежку.

Если ты научишься замечать, чем один день отличается от другого, и сможешь сам в нём что-то менять, ты станешь автором собственной жизни. А психологи говорят, что такие люди гораздо острее и тоньше чувствуют любую радость и меньше страдают от депрессий. Почему бы не проверить?

ПОПРОБУЙ!

МАСТЕР АЛГОРИТМОВ

Какие ежедневные задачи отнимают у тебя много времени? Навести порядок, собраться на тренировку, погулять с собакой? Подумай, как эффективнее организовать своё время: что лучше сделать в первую очередь, а что потом? Какие вещи можно ещё вечером положить в сумку, чтобы утром за три минуты собраться на тренировку? Что нужно сразу достать из рюкзака, когда начинаешь делать домашку по геометрии, чтобы потом не отвлекаться?

Попробуй написать очень подробный алгоритм (например в Scratch), затем протестируй его пару раз и внеси изменения: наверняка какие-то моменты и этапы тебе захочется поправить.



ВЧЕРА И СЕГОДНЯ – ДЕСЯТЬ ОТЛИЧИЙ

Роскошная игра для тренировки внимания, оперативной памяти и эмоционального интеллекта. Выполняя какую-то

скучную задачу, обязательно ищи десять отличий – что сегодня изменилось по сравнению со вчера? Например, ты вытираешь пыль в комнате. Вчера на тебе была одна футболка, сегодня – другая. Вчера в доме ничем не пахло, а сегодня из кухни доносится аромат кофе. Вчера тебе надо было ещё и уроки доделывать, а сегодня уже всё готово. Вчера за окном выл ветер, а сегодня какая-то птица сидит на дереве. И так до десяти! Если не удаётся найти все отличия, создай их сам! Включи другую музыку, открой или закрой окно, положи на стол апельсиновую корку для нового запаха.

ОПЯТЬ ОВСЯНКА!

Чтобы каждый день был особенным, не так уж много и нужно. Представь, что в течение двух недель у тебя на завтрак будет только овсяная каша (если терпеть её не можешь, выбери ту, которую любишь). Что можно добавить в овсянку, чтобы завтрак стал непохож на другие? Кусочки ананаса? Изюм? Яблоко? Клубничное варенье? А может быть, вообще солёную рыбу и укроп? Придумай 14 вариаций на тему любого простого завтрака, а потом попробуй их сделать. Всё та же «овсянка», но всегда другая!

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВСЁ ВРЕМЯ СИДЕТЬ В СВОЕЙ КОМНАТЕ?

Дома так хорошо: интересно, спокойно, удобно. На улицу идти совсем не хочется! Что там делать? И зачем мама всё время выгоняет тебя гулять? Что ей, жалко, что ли?

С одной стороны, заставлять себя что-то делать — не очень хорошая идея. Такая прогулка точно принесёт скуку и разочарование: ты же не хотел, тебя заставили. С другой стороны, действительно, выходить на улицу очень важно. И вот почему:

1. За пределами твоей комнаты — огромный мир, гораздо больше, чем внутри. Оставаясь дома, ты ограничиваешь сам себя: не развиваешься, не черпаешь вдохновение, не узнаёшь и не чувствуешь всего того, чем живёт «внешний» мир.
2. Дома ты можешь видеть, слышать, наблюдать, изучать мир — но только виртуально. А настоящая прохлада воды и ветра, шорох листвы, настоящие звуки, запахи, вкусы доступны только за пределами комнаты.
3. И наконец, всё время сидеть на одном месте просто вредно. Никакое проветривание и никакая зарядка не заменят естественной нагрузки на лёгкие, сосуды и мышцы.

Самое главное: твоя комната — это твоя зона комфорта. Здесь нет неожиданностей, нет ничего, что заставит тебя волноваться, выкручиваться. Ты не столкнёшься с непонятной ситуацией. Здесь ты отдыхаешь. Но если всё время только отдыхать, ты будешь стоять на месте. Вчера было то же, что сегодня, и примерно то же самое ждёт тебя завтра. Ты не меняешься. А снаружи — множество странных, непонятных, неизученных, неиспробованных вещей.

Они ждут тебя, как сокровища в пещерах, а ты всё сидишь дома, рисуешь, чатишься и наслаждаешься предсказуемостью мира. Выходить из зоны комфорта совсем не скучно и не страшно, если как следует себя подготовить. Для начала давай поймём, что мешает тебе это сделать.

СТРАШНО ГУЛЯТЬ ОДНОМУ

Это вполне разумно: на прогулку лучше отправляться в компании. Позови с собой друга, одноклассника, приятеля с тренировки, можно вызвонить дачных знакомых, с которыми вы видите только летом.

НА УЛИЦЕ НЕЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

Для вылазки можно придумать любой повод: посмотреть новый торговый центр, купить какую-то книгу, покормить белок в парке. Не думай о том, что повод недостаточно хороший: главное – выйти, а там разберёшься.

ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ СТРАННО ВЫГЛЯДИШЬ

Если у тебя будет какая-то цель, эти мысли отступят сами собой. Например, тебе нужно в магазин – купить там какое-то необычное печенье. Ты знаешь, куда идёшь, у тебя есть цель – и что тут странного?

ДОМА МНОГО ПРИЯТНЫХ ДЕЛ

На самом деле почти всё можно делать и на улице: рисовать, читать новости (нужен только мобильный интернет), мечтать, слушать музыку. Можно даже петь и танцевать, главное – найти подходящее место. Даже любимая песня зазвучит в разы круче, если слушать её на ходу или где-нибудь в скверике. При этом у тебя перед глазами будет новая картинка, а не привычный интерьер твоей комнаты, и это поможет по-новому услышать знакомую музыку.



ПОПРОБУЙ!

ДЕСЯТЬ ИДЕЙ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПРОГУЛКИ

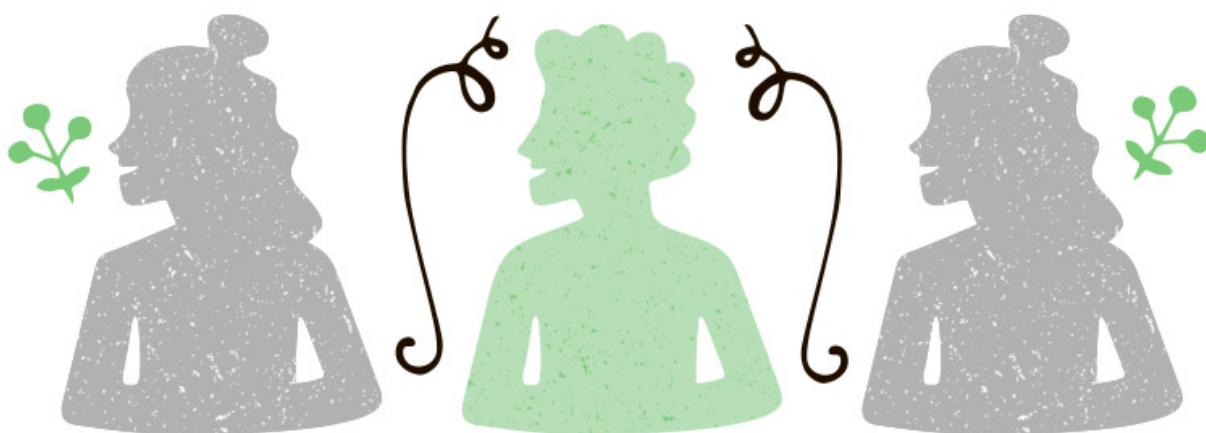
Когда тебе хочется гулять, есть компания и вы знаете, куда пойдёте, можно в этот список не заглядывать. А вот если вытащить себя из дома тяжело, попробуй принять вызов и выполни на прогулке одну из этих «миссий»:

- 1. Рассчитать с точностью до секунды время пути** от твоего дома до пяти любых объектов (трамвайная остановка, спортклуб, магазин одежды, стоматологическая клиника и т. д.).

2. **Начать вести блог «Тайны нашего района».** На самом деле мы почти ничего не знаем о местах, в которых живём. Можно побродить по окрестностям, сделать фото, погуглить, поискать необычные достопримечательности и рассказать о них в соцсетях.
3. **Снять видеоклип на любимую песню.**
4. **Составить рейтинг книжных магазинов поблизости** (или кафе, или спортивных площадок).
5. **Устроить квест для одноклассников.** Поищи какие-нибудь необычные места, дома, сооружения неподалёку от школы, а потом предложи ребятам их узнать и показать на карте.
6. **Выбрать себе подарок на день рождения.** Для этого не обязательно ходить по магазинам: просто гуляй по улицам, смотри по сторонам и думай, к чему у тебя сейчас лежит душа. К велосипеду или скейту? К книгам или кино? К рыбалке или скалолазанию?
7. **Собрать плейлист.** Составь список музыкальных композиций, которые тебе кажутся идеальными для быстрой ходьбы, а потом отправляйся с этим плейлистом куда глаза глядят.
8. **Изучить маршруты транспорта.** Купи себе проездной и покатайся на автобусе или трамвае, посмотри, как они идут, через какие районы. Устрой сеанс спортивного ориентирования: поезжай на незнакомом маршруте, а обратно вернись пешком. Так ты и мозг потренируешь, и хорошенько разомнёшься.
9. **Поиграй в отшельника.** В [одной из глав этой книги](#) мы говорим, что, даже сидя дома, мы всё время

находимся в потоке коммуникации, не всегда нужной и не всегда приятной. Попробуй устроить себе ретрит: уйди в парк или на берег пруда и на 30 минут отключи все соцсети. Просто послушай себя, тишину, свои мысли. Почувствуй, что без сообщений и уведомлений жизнь тоже идёт и она не менее интересна.

10. Найти дом своей мечты. Представь, в каком доме тебе хотелось бы жить в будущем. В каком районе, на какой улице. Что ты хочешь видеть из окна. Подумай о том, как проводят свои дни те, кто живёт в доме, который тебе больше всего нравится, куда они ходят по вечерам, где гуляют с собакой. Мечтать – очень полезное занятие. Во-первых, так твой мозг отдыхает от рутинных задач, а во-вторых, все мечты попадают в копилку желаний и будущих решений. Чем больше мы мечтаем, тем большего потом можем достичь.





ГЛАВА 3
ЭМОЦИИ

ПОЧЕМУ ЖИЗНЬ ТАКАЯ УНЫЛАЯ?

Просыпаешься утром, а вокруг – серость и унылость. Та же надоевшая овсянка на завтрак, та же дурацкая шапка, в которой ты как гном-переросток, та же дорога до школы. Со всех сторон одни проблемы, ничто не радует, друзья не ценят, а человек, который тебе интересен, делает вид, что ты предмет мебели. Уж лучше вернуться в кровать, спрятаться с головой под одеяло и никогда не вылезать...

Думаешь, я сейчас начну тебя отговаривать? «Нет, что ты, посмотри, сколько вокруг радости, как прекрасен этот мир!..» А вот и нет, не дождёшься. Жизнь действительно бывает унылой. Наша жизнь – это по большей части то, что мы ощущаем. Если всё вокруг кажется печальным и беспросветным, значит, именно это ты сейчас и чувствуешь.

Почему ты это чувствуешь, я не могу ответить. Ведь я не знаю, как ты живёшь и что с тобой происходит. Но штука в том, что такие же эмоции время от времени испытывает каждый человек. И двоечник, и круглый отличник. И счастливчик, у которого классные родители, и ребёнок из детдома. Конечно, кто-то печалится больше, кто-то меньше, но факт в том, что печаль – это эмоция, которая может прийти ко всем.

Вот о печали давай и поговорим.

Знакомься, твоя грусть! Она же печаль, тоска, хандра, сплин, кислое лицо, «ничего не радует». Кто-то ещё называет её депрессией, но это не совсем правильно: всё-таки депрессия – это достаточно опасное состояние психики, и, к счастью, не всякий грустный человек находится в депрессии.

Грусть – это базовая эмоция человека. То есть наш организм устроен так, чтобы время от времени обязательно печалиться.

Грусть – это способ примириться с чем-то, что идёт вразрез с твоими планами и представлениями. Может быть, тебе приходилось слышать от взрослых, что ту или иную ситуацию надо «отгоревать». Это значит, нужно пройти через грусть, как через туман, чтобы свыкнуться с тем, что произошло, и жить дальше.

Вызвать грусть может что угодно. Друг не заметил тебя утром и не поздоровался. Мама встретила не приветливо после школы и отругала за какую-нибудь мелочь. Погода плохая, и отменилась важная поездка. Из-за дурацкой пандемии приходится учиться из дома, а родители каждые пятнадцать минут вламываются к тебе и что-то требуют.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ГРУСТИ: все поводы законны.

Часто бывает, ты о чём-то печалишься, а друзья и близкие говорят: да ну брось, это же мелочи, нельзя так из-за них расстраиваться. Скорее всего, они просто очень сочувствуют и хотят, чтобы тебе скорее стало легче. Но это вовсе не значит, что грустить нельзя. Если ты переживаешь из-за разбитой чашки – это нормально, а не стыдно и не глупо, как многие говорят. Они не со зла, просто таким образом тебя жалеют.

Если сравнивать эмоции человека с природными явлениями, то грусть я бы однозначно назвала туманом. Когда выходишь туманным утром из дома, кажется, что вся жизнь, с её радостями и удовольствиями, закрыта от тебя плотной плёнкой. Вроде видно, а дотронуться не можешь. И ты блуждаешь в этом тумане, и тебе кажется, что мир навсегда останется таким безрадостным... А потом – раз! – и туман вдруг поднимается к небу, как занавес, и ты чувствуешь, что мир снова стал чётким, реальным, живым.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ГРУСТИ: она проходит.

Даже беспричинная, даже очень сильная, даже самая горькая грусть обязательно уходит. Этим она отличается от депрессии: если человек здоров, если его психика справляется с трудностями, то через час-

два, через пару дней или недель он почувствует, что туман рассеивается.

Какую главную ошибку совершает человек, которому грустно? Он упускает тот момент, когда грусть отступает. Коленка уже не болит, с другом помирились, мама простила, дела идут на лад, а человек продолжает бродить в тумане, пугая сам себя и запутываясь ещё больше. А туман тем временем сгущается всё сильнее, ведь наш мозг очень послушный, он верит в то, что мы ему внушаем.

Постарайся не совершать такой ошибки. Проверь время от времени, не отступила ли грусть. Может, несчастная любовь уже прошла? Или ты уже не переживаешь, что сорвалась поездка с классом?



Есть ещё один вид печали: это печаль беспричинная. Ты просыпаешься утром и понимаешь, что тебя ничто не радует: ни погода, ни любимый завтрак, ни пятёрка по русскому. С такой печалью сложно иметь дело, но мы попробуем.

ПОПРОБУЙ!

УЧИМСЯ ПРОЖИВАТЬ БЕСПРИЧИННУЮ ПЕЧАЛЬ

ШАГ 1. Проверь, нет ли всё-таки причины у твоей печали

Иногда мы специально не замечаем причину своей грусти, потому что нам не хочется в ней признаваться. Например, тебе может быть стыдно за то, что вчера сказал или сделал, и мысль о случившемся вызывает такую боль, что лучше даже и не вспоминать.

Чтобы узнать наверняка, сделай паузу. Отложи телефон, выключи музыку, закрой книгу и чётко, можно вслух, спроси

себя: «Почему я грущу? Откуда моя печаль? Когда она появилась?»

Постарайся не отметать сразу ответ, который первым придёт в голову, даже если он глупый или неприятный. Рассмотрй его со всех сторон, как жука в банке: так вот ты какая, причина моей грусти. Ты сидишь в банке, а я снаружи, значит, ты мне уже не принесёшь большого вреда. Потом мысленно отставь эту банку с пойманной грустью и послушай себя. Полегчало немного? Вот так-то.

ШАГ 2. Если причина не попала в ловушку, сделай свою грусть легальной

Прости, что говорю это, но в подростковом возрасте часто эмоции приходят действительно без всякой причины. Твои гормоны творят что хотят и иногда «промахиваются»: вместо эндорфинов, которые отвечают за счастье и активность, доставляют в кровь противный кортизол — а ты в результате грустишь, просто так. У меня нет волшебной таблетки против этих выкрутасов: рано или поздно они просто пройдут сами.

Ну а если прекратить какое-то безобразие нельзя, надо его возглавить. Раз грусть без всякой причины наступает на тебя, позволь ей быть. Признай, что сегодня у тебя ужасное настроение. Не пытайся обмануть себя и окружающих: сделать вид всё равно не получится. Грустишь — ну и грусти, ничего не поделать.

ШАГ 3. Предупреди окружающих

Когда у нас в Питере туман, об этом обязательно говорят по радио, чтобы автомобилисты и пешеходы были осторожны. Тебе тоже следует позаботиться о близких, чтобы они не пали жертвой твоей тоски (а то родители, знаешь, первым делом думают, что это они в чём-то виноваты, а с их чувством вины бороться ещё сложнее, чем с твоей грустью).

Нарисуй табличку на двери: «Не входить, у меня траур по ушедшей молодости» или «Отчаянно грущу до 14:00. Всем вошедшим платок в подарок».

Поставь соответствующий статус в соцсетях: пусть друзья не думают, что ты на них злишься.

ШАГ 4. Установи границы

Вы уже проходили по физике, что такое диффузия? Печаль – жадная эмоция: если не установить ей рамки, она займёт всё твоё время и пространство. Поэтому включи таймер: на час, на два, на весь вечер до полуночи. Ровно до этого момента ты официально разрешаешь себе грустить. А после этого придётся вернуться к своим делам.

ШАГ 5. Уйди в отрыв

Проживи свою грусть со вкусом: приготовь себе любимый напиток, который покажется в тему, включи слезоточивую музыку, запасись носовыми платками. Иногда печаль смешивается с агрессией, и тогда хочется что-то отпинать или порвать, так что приготовь себе «жертвы». (Старые тетрадки и подушка – самое то. Живых не трогаем, их жалко!)

Попробуй подвигаться под музыку или хотя бы принять удобную позу, соответствующую настроению. Свою печаль можно пропеть, протанцевать, пропрыгать, проплакать, а можно просто сжаться в комочек и проспать. У каждого свои способы!

Когда сработает таймер, медленно и осторожно вылезай из своей печали, убери перья от подушки и обрывки тетрадей, умойся и возвращайся к своей обычной жизни.

ПОЧЕМУ МЕНЯ ВСЁ БЕСИТ?

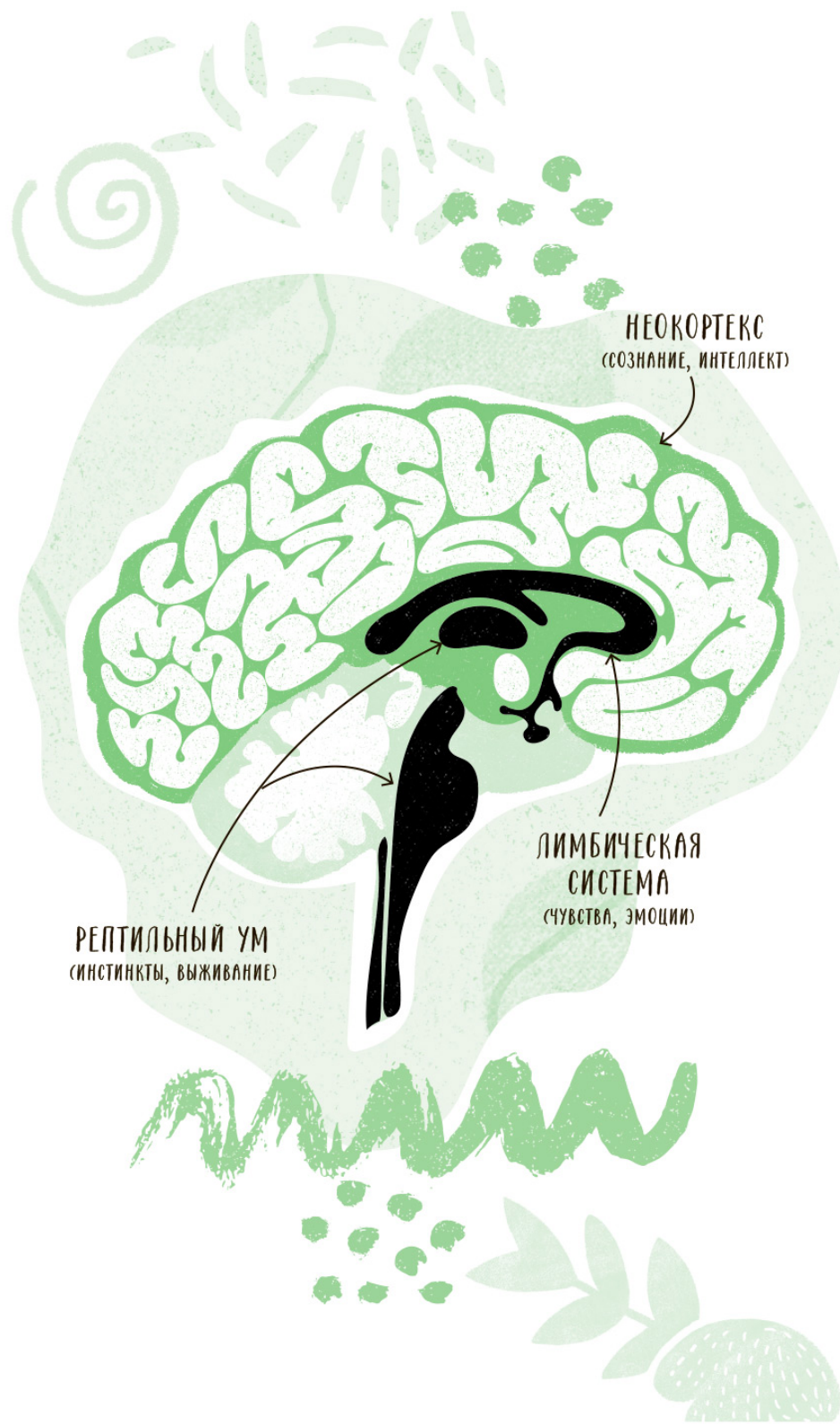
Прямо с утра все будто сговорились: несут какую-то ерунду, задают неуместные вопросы, наезжают не по делу, погода — кошмар. Хочется гавкать и рычать!

Или вот другой пример. Ты сидишь спокойно в своей комнате, и вдруг кто-то к тебе входит. Еще никто ничего не сказал, никаких претензий, но ты уже прямо чувствуешь, что по спине ползёт волна ярости, а из позвоночника лезут шипы, как в аниме-сериале! И у тебя «включается» берсерк: спасайся кто может, меня всё бесит!!!

Так почему же бесит?

Отличный вопрос! Чтобы на него ответить, я должна обратиться к довольно сложным терминам, но, думаю, ты легко в них разберёшься. Давай посмотрим, откуда берётся и как «включается» наш внутренний берсерк.

Наш мозг — очень сложная система. Он постоянно обрабатывает огромное количество данных: о внешнем мире, о состоянии самого организма, об опасностях и т. д. Причём работает мозг сразу на трёх уровнях. Читай и сверяй с картинкой.



РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

Самый древний участок головного мозга. Рептильный мозг достался нам от наших дальних-дальних предков, аналогичный участок есть в нервной системе у всех животных. Он отвечает за выживание: здесь на каждую опасность готов быстрый, проверенный веками ответ. Горячо – отдёрни руку, резкий звук – прячься, больно – кричи. Рептильный мозг работает стремительно, выдаёт реакцию буквально в моменте.

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Более новая «надстройка», но снова не эксклюзивная: у животных она тоже есть. Отвечает за сон, память, функции внутренних органов, а главное – за чувства и эмоции. Именно здесь рождается наша эмоциональная реакция. Благодаря лимбической системе мы радуемся, злимся, раздражаемся, пугаемся, плачем.

НЕОКОРТЕКС

Самая сложная и «продвинутая» часть нашего мозга. Она есть только у людей и отвечает за сознание и интеллект. По мнению некоторых учёных, именно неокортекс делает человека человеком. Это зона, где рождаются осознанность и абстрактное мышление, творятся магические процессы анализа и синтеза, здесь обитают наш критический ум и наша креативность. Именно неокортекс отвечает за речь и вообще за умение общаться. Но, увы, это ещё и самая капризная и медленно созревающая часть нашего мозга. Учёные-нейрофизиологи установили, что неокортекс формируется у человека аж до 25 лет, когда и лимбическая система, и тем более рептильный мозг уже работают в полную силу.

Теперь самое интересное: у человека лимбическая система начинает стремительно развиваться в 11–12 лет. Именно поэтому в этом возрасте мы все становимся гораздо более чувствительны и эмоциональны. Там, где раньше было немного скучно, теперь тоска смертная. Где было чуть грустно – неизбывная печаль. Где раньше мы только немного сердились, теперь рвём и мечем. И

соответственно, там, где раньше нас «что-то немного раздражало», теперь – бесит, а иногда даже БЕСИТ.

Всё в порядке! Ты не плохой человек, твоя раздражительность вполне нормальна. Можешь даже повесить табличку себе на дверь:

Осторожно, чувствительная лимбическая система!

Неокортекс under construction!

Не влезай – убьёт (и Виктория Шиманская говорит, что это норма).

ЧТО ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ?

1. То, что тебя всё бесит, – это нормально и даже обусловлено твоей физиологией. Можно считать это ещё одним подарком переходного возраста.
2. Наш неокортекс в 12, 14, 16 лет ещё не так совершенен, как у взрослых. Мы просто не успели ничего осмыслить, понять, дать разумную оценку, а лимбическая система уже выдаёт реакцию. Это как аллергия: ты не болен, просто твой организм чрезмерно реагирует на внешний раздражитель.

Но аллергия не случается просто так, её всегда что-то вызывает. И чтобы жить с аллергией, нужно обязательно понять, на что конкретно у организма такая сильная реакция. То же самое с раздражением. Наверняка есть вещи, которые тебя сильно задевают. Обычно они «приплывают» к нам по тому каналу чувств, который развит у нас лучше всего. Например, если ты аудиал (хорошо воспринимаешь информацию на слух, чутко реагируешь на звуки, любишь музыку), то твоими главными раздражителями будут, скорее всего, именно неприятные звуки: конкретная мамина интонация, определённый тип папиных шуток, ремонт у соседей сверху, навязчивая песня.

В зависимости от того, какой орган чувств у тебя острее «заточен», твоими раздражителями могут быть цвета, запахи, фактуры, прикосновения, неприятный вкус во рту... Обычно бывает так: какой-то внешний раздражитель, к которому ты особенно чувствителен, активирует всю лимбическую систему и вызывает настоящий сенсорный взрыв! Начиналось всё с одного звука, запаха, тяжёлой сумки, глупой шутки – а через секунду бесит абсолютно всё. Вот таких взрывов лучше не допускать: они изматывают, причиняют боль, иногда даже физическую, а толку от них никакого.

Чтобы вовремя блокировать свои главные раздражители, нужно очень внимательно отнестись к себе и понять, что тебя чаще всего бесит, а потом попробовать взять под контроль своё раздражение.

ПОПРОБУЙ!

СПИСОК АЛЛЕРГЕНОВ

Скорее всего, вы с друзьями тоже любили заполнять анкеты: любимый вкус, цвет, знак зодиака, спортсмен, любимая песня. Сейчас тебе нужно сделать что-то подобное, только наоборот: составь подробный список всего, что тебя бесит. Как тольколовишь себя на том, что вот-вот зарычишь и начнёшь бить посуду, – сразу записывай. Оттенки, одежду, маршруты автобуса, конкретные ситуации вроде «сидеть в очереди к стоматологу с севшим телефоном». Когда в списке будет хотя бы пятьдесят пунктов, внимательно перечитай его и попробуй найти закономерность. Например, ты терпеть не можешь, когда к тебе прикасаются без твоего согласия, даже случайно, в давке. Или тебя бесят оттенки красного. Или тебе тяжело выдерживать посторонние звуки.

В зависимости от того, какую закономерность ты найдёшь, выбирай себе лекарство: носи с собой наушники, собирай в телефоне коллекцию фотографий, на которые всегда интересно посмотреть, предупреди родителей, чтобы не гладили тебя без разрешения.

ГРАФИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР

Классное упражнение, я сама его часто использую. Представь, что всё окружающее тебя – это интерактивный мир, который нельзя до конца стереть, зато можно редактировать. Например, мысленно повернуть ручку и убавить звук. Особенно это актуально, когда младший брат или сестра очень уж шумит в соседней комнате. Можно снизить яркость и чёткость картинки: пусть всё будет как бы в сепии, размыто, через плёнку, главное – не так агрессивно и контрастно.

СТОП-КАДР

Это упражнение могут выполнять даже дети дошкольного возраста. Когда вдруг чувствуешь, что тебя что-то начинает раздражать, мысленно нажми кнопку на пульте и поставь ситуацию на паузу. Если в этот момент с тобой говорит человек, попроси подождать секунду и обратиться к своему неокортексту: что именно сейчас вторгается в ваше пространство? Что вызывает аллергическую реакцию? Так, хорошо, а если это кадр, то как мы его подправим? Будь мы режиссёрами этого эпизода жизни, как бы мы его сняли? И дальше – не сразу, не с первого и даже не со второго раза – к тебе начнут приходить решения. Выключить музыку, приглушить свет, поставить приятную песню, чтобы отвлечься от шума. Открыть окно, глотнуть воздуха. Закрыть окно, чтобы не дуло. Принять удобную позу, надеть кофту, снять пиджак, размять пальцы, потрогать руками что-то, к чему приятно прикасаться. Дальше – больше: перевести разговор на другую тему, отшутиться, улыбнуться, когда только что хотел выругаться.



ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ

Если ты подросток, скорее всего, у тебя повышенная чувствительность почти ко всему и ты сильно устаёшь от всего, что тебя бесит. А значит, нужно себя чем-то поддержать. Вот тебе персональная программа реабилитации:

- 1. Ритмичность жизни.** Есть примерно в одно и то же время, спать достаточно долго, обязательно бывать на свежем воздухе — все эти советы актуальны не только для малышей. Нам, чтобы легче справиться с эмоциональными перегрузками, очень важно следить за своим распорядком дня.
- 2. Спортивные минутки раз в полтора часа — обязательно!** Попрыгай на месте, разомни спину, сделай пару асан из йоги — всё что угодно, лишь бы расшевелить тело. Это помогает, я точно знаю.

- 3. Перезагрузки.** Попробуй в момент острого раздражения просто полежать десять минут неподвижно. Можно в маске для сна, чтобы свет не бил в глаза, можно в наушниках. Но только лежи на спине, ровно и лучше всего на полу: это поможет тебе расслабить спину и плечи. Раздражение в нашем теле часто отзывается именно в плечевом поясе: мы съёживаемся, горбимся, сжимаемся, а это всё не очень полезно для здоровья.
- 4. Обязательно пять радостей в день.** Кроме того, что бесит, есть же и то, что тебя расслабляет и радует. Проследи за тем, чтобы такие вещи обязательно присутствовали в твоём дне: вкусный завтрак, мягкая футболка, объятия, любимая музыка, душ, спорт, танцы, десять минут таймкиллера на телефоне. Всё это должно быть в твоей жизни. Пока не начнёт бесить, естественно.

ПОЧЕМУ МНЕ ОБИДНО, КОГДА ВЫИГРЫВАЮ НЕ Я?

В баскетбольном матче твой друг приносит команде победное очко, а тебе неприятно, что это не ты забросил решающий мяч.

Вы с папой играете в шахматы, оба получаете удовольствие от процесса, но, когда папа в итоге выигрывает, у тебя резко портится настроение.

На YouTube полно роликов твоих сверстников, которые уже о-го-го что умеют (шикарно танцуют хип-хоп, участвуют в баттлах, получают золотые медали). И тебе хочется то ли обозвать их всех выскочками, то ли срочно что-то предпринять и стать круче, чем они. Что это? Зависть?

Может, и зависть, почему бы и нет. Что в этом плохого? К сожалению, нас с детства учат, что завидовать нехорошо, в христианской традиции вообще зависть — смертный грех. Хотя на самом деле это одна из обязательных эмоций для мыслящего человека.

Во-первых, если ты завидуешь, значит, то, что ты делаешь, тебе на самом деле важно. Важно хорошо играть в баскетбол, важно, чтобы папа признал твоё мастерство в шахматах. Даже несчастную ленточку «Краса и гордость 8 “Б”» получить хочется. Здорово, что наша зависть нам об этом говорит, спасибо ей! **Во-вторых**, если ты кому-то завидуешь, значит, признаёшь, что этот человек объективно крут. А иначе чему завидовать?

Теперь у тебя есть выбор: либо остаться сидеть в своей зависти, как в липкой луже, либо выбраться из неё. Выбрав первое, ты всю жизнь будешь обижаться на тех, кто в чём-то лучше тебя, а себя считать лузером. Это не криминал, но позиция слабая и неприятная. А если

выбираешь второе, мы можем вместе подумать, как превратить твою зависть в топливо для будущих достижений.

Предлагаю за четыре шага перейти от завистливого лузера к достойному ценителю. СПОКОЙНО, ЭТО НЕ СТРАШНО!

ШАГ 1. Пойми, чему именно ты завидуешь

Другими словами, чего конкретно ты хочешь. Твой друг забил гениальный трёхочковый, все в восхищении смотрят на него, тренер зовёт в сборную. А чего хочешь ты? Попасть в сборную? Окей, тогда тебе нужно оттачивать мастерство, заниматься ещё больше, внимательно слушать, что говорит тренер. Если хочешь так же легко и красиво забрасывать трёхочковый, достаточно почаще выходить с мячом на площадку возле дома. А если мечтаешь о восхищении со стороны других, тогда, может, и не играть в баскетбол, а поискать себе другое занятие?

ШАГ 2. Поставь цель

Только уговор: соревнуйся не с тем, кому завидуешь, а с собой. Раньше проплывал стометровку в бассейне за две с половиной минуты, теперь попробуй быстрее. Получал тройки по химии – самостоятельно дотянись до четвёрки. Никогда не танцевал – выйди на пару танцев.

ШАГ 3. Отмечай свои достижения

Как только почувствуешь успехи, отмечай их. Записывай, фотографируй, обводи дни в календаре. У кого-то уже есть повод позавидовать тебе!

ШАГ 4. Скажи спасибо тому, кому завидуешь (или завидовал?)

Благодаря этому человеку ты поставил перед собой цель, прошёл какой-то путь, стал чуть круче, чем был раньше. А самое главное – твоя зависть подсказала, чего ты на самом деле хочешь. Даже если сейчас это уже пройденный этап и твои желания изменились, всё равно спасибо!

ПОПРОБУЙ!

КУМИР И БЕЛАЯ ЗАВИСТЬ

Позволь себе открыто восхищаться тем, кому завидуешь. Делай комплименты, подбирай слова, которые точно описывают предмет твоей зависти. Если завидуешь блогеру или музыканту, зайти на его страницу в соцсетях и честно напиши, что тебе нравится в его работе и чем ты восхищаешься. Ты прекрасно танцуешь! У тебя очень хорошо получилось разыграть эту партию! Вы классно поёте, мечтаю тоже так научиться! Не бойся показаться глупым: невозможно оскорбить или обидеть человека искренним признанием его успехов. Следующий шаг – признаться в том, что ты завидуешь. Прямо так и сказать: ты настолько обалденно одеваешься, что мне даже по-хорошему завидно. Послушай себя в этот момент: что ты чувствуешь? Уверена, не унижение и не обиду. Когда мы хвалим других и признаём их успехи, то автоматически встаём на одну планку с ними.

НЕ БЫТЬ КАК КТО-ТО, А БЫТЬ КАК ТЫ

Мы уже говорили, что соревноваться лучше не с тем, кому завидуешь, а со своими предыдущими результатами. Давай попробуем закрепить это на бумаге. Сначала запиши, чем ты можешь похвастаться сейчас. Потом отметь несколько контрольных точек в будущем и уточни, какими ты видишь свои достижения в этих точках. Как быстро ты сможешь пробегать или проплывать дистанцию? Чему научишься к этому моменту? И следи за своим движением к успеху!

ПОЧЕМУ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО КРУГОМ ОПАСНОСТЬ?

Страшно идти одному по темной улице: каждый встречный кажется маньяком. Страшно заходить в метро: вдруг упадешь на рельсы. Страшно лететь на самолете, страшно попасть под машину, страшно, что тебя украдут, заберут, убьют... Нельзя же так жить, когда сердце всё время колотится?!

Нет, ты не псих, с тобой всё в порядке. Просто твоя лимбическая система работает в режиме повышенной активности (о лимбической системе читай [выше](#)). Будь ты зеброй, цены бы тебе не было: чуть что, сразу срываешься с места — никакой хищник не застанет тебя врасплох. Ну а раз ты человек, можно попробовать разобраться, откуда в твоей жизни столько страха и тревоги.

Кстати, ты знаешь разницу между двумя этими состояниями?

Страх возникает по поводу какой-то конкретной угрозы. Боюсь собак — вдруг укусит. Боюсь лететь на самолёте — а если откажет двигатель? Страх проще взять под контроль: когда знаешь, откуда исходит опасность, её легко избежать.

А тревога — это чувство общего беспокойства, когда вроде боишься, но непонятно чего. Не можешь заснуть, о чём-то постоянно волнуешься и при этом не понимаешь, что конкретно тебя пугает.

Часто, чтобы преодолеть тревогу, нужно перевести её в состояние страха. Так проще понять, что же у нас «фонит» и что именно мы распознаём как опасность.

Прежде всего попробуй вспомнить, когда появился страх. С тобой ничего не происходило? Иногда мы можем случайно увидеть, услышать, узнать что-то, что отзывается в лимбической системе. И в результате появляются навязчивые мысли, какие-то страхи. Кажется, что с тобой может случиться что-то, что случилось с другими. Если ты осознаешь, в какой момент появился твой страх, обязательно

поговори с кем-то близким о том, что тебя пугает и тревожит. Можно не придумывать никакого повода, просто начни: «Знаешь, я недавно видел... слышал... прочитал... И меня это очень беспокоит».

Вполне вероятно, если страх не отпустит, ты решишь обратиться за помощью к психологу. И это очень толковая мысль! Когда у тебя начинает болеть зуб, ты ведь тут же идёшь к стоматологу. То же и с чувствами: страх может быть очень мучителен, и терпеть его не нужно — лучше помочь себе с ним справиться.

А если страх взялся непонятно откуда? Не было никаких дурных новостей, резких слов, страшных роликов — просто вдруг стало очень страшно. Почему так?

Сейчас ты стремительно растёшь, развивается твоя нервная система, формируется множество нейронных связей. Ты получаешь столько информации, что мозг еле успевает её переваривать и «раскладывать по полочкам». Ты осознаёшь, насколько огромен и разнообразен мир: он как будто раздвигается на глазах. Оказывается, и такое бывает? Что, и так можно?! О ужас, а когда самолёт падает, это вот так? Вся эта информация постоянно заставляет твою лимбическую систему «включать страх» — на всякий случай.

Кроме того, наверняка тебя посещают всякие мысли глобального масштаба. О том, как много всего происходит внезапно, без нашего желания. О стихийных бедствиях, наводнениях, землетрясениях. О том, что может начаться война. О том, что мы смертны. На самом деле все люди об этом думают, даже взрослые. У них примерно тот же набор страхов, что и у тебя. Просто они научились как-то с ними жить, а ты пока только разбираешься.

И ещё. Сейчас ты начинаешь осознавать, что твои возможности не безграничны. Ты понимаешь, что далеко не всё можешь контролировать и не всё тебе подвластно. Это грустная мысль, за которой обязательно следует страх: если я не справлюсь, тогда что со мной будет?

ЧЕК-ЛИСТ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МИР КАЖЕТСЯ СТРАШНЫМ И ОПАСНЫМ

- 1. Не бойся просить поддержки.** Если тебе страшно идти вечером гулять с собакой — позови друга, вдвоём будет спокойнее. Если кажется, что на улице тебя кто-то преследует, — позвони маме, а пока будете с ней говорить, поищи место, где есть видеокамеры (магазин, торговый центр, аптека). Почти всегда можно найти помощь, главное — не врать себе, что всё хорошо и ты справляешься.
- 2. Больше отдыхай.** Все наши страхи и тревоги усиливаются от стресса. Может, у тебя на носу важный экзамен или ты слишком много смотришь кино и читаешь? Обязательно находи время для прогулок, побольше спи и попробуй хотя бы 15 минут в день просто ни о чём не думать. Знаешь, как помогает!
- 3. Проверь здоровье.** Иногда человек становится более тревожным от недостатка витаминов и железа. Прояви взрослую позицию: сходи к врачу и сдай общий анализ крови. Может быть, у тебя просто небольшая анемия. Правильно подобранный курс витаминов поможет укрепить нервную систему. Только обязательно проконсультируйся с врачом, иначе ты можешь начать принимать не те витамины и сделаешь себе хуже.
- 4. Научись фильтровать информацию.** Есть люди, которые только и делают, что сеют вокруг себя страхи. Не слышали, у нас в доме человека убили? Не ходи гулять в лес, там маньяк! Представь, у нас какая-то смертельная болезнь, а мы и не знаем! Все это лишь информационный шум, который заставляет тебя тревожиться. Если в твоём окружении есть такой человек-страшилка, относись к его словам спокойнее:

может быть, он так сам лечит свои страхи. Тебе ведь не обязательно от этого страдать?

Ну а теперь самое время изучить несколько конкретных приёмов против страха.

ПОПРОБУЙ!

Я БОЮСЬ!

Самый опасный страх — тот, в котором ты не можешь себе признаться. Попробуй такое упражнение: сядь поудобнее, сделай несколько глубоких вдохов, а потом скажи вслух, чего ты боишься.

Например: я боюсь больших собак и грузовиков. Я боюсь громких звуков и больше всего ненавижу петарды. Я боюсь оставаться один в тёмной комнате. Я боюсь, когда в ужасниках кто-то идёт по тёмному коридору, а впереди его точно поджидает призрак.

Очень важно сказать именно словами. Сказал — значит отделил от себя. Значит, ты не весь состоишь из страха, это только маленькая часть того, что ты можешь чувствовать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Нас часто предупреждают, чего надо бояться. Но от одних предупреждений толку мало! Если знаешь, когда именно у тебя включается страх, изучи тему и сохрани у себя в телефоне алгоритм для этой ситуации. Например, что делать, если незнакомый человек пристаёт к тебе на улице. Прямо по шагам: что сказать, к кому обратиться, заговорить с ним или нет. Что делать, если встречаешь злобно настроенную собаку без ошейника и без хозяина? Что делать, если случайно упал на рельсы? К счастью, почти на каждый опасный случай уже разработаны конкретные приёмы.

В [конце этой книги есть список ресурсов](#), где можно узнать много полезного о безопасности и правилах поведения в самых разных ситуациях.

ПОЧЕМУ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ТО СУПЕРГЕРОЕМ, ТО ПОЛНЫМ ЛУЗЕРОМ?

Сегодня ты смелый и даже дерзкий, уверен в себе на все сто, на любой вопрос легко даёшь ответ, все слушают тебя с восхищением. А на следующий день сжимаешься в комочек и тебе неловко даже билет в кассе купить. Так кто же ты на самом деле – лузер или король мира?

Поздравляю, ты проходишь классический путь американского супергероя. Днём я тихий, смирный, робкий, нерешительный, зато ночью становлюсь неотразимым, сильным, остроумным. Ничего не напоминает? На самом деле все комиксы вселенной Marvel так или иначе показывают процесс становления личности. Обычно в таких историях персонажа постоянно кидает из одной крайности в другую: то он чувствует себя невероятно слабым, то самым сильным, то тихим и незаметным, то ярким и привлекающим внимание.

Примерно так всё и происходит с каждым из нас: мы постепенно ищем баланс между двумя крайностями, а наши внутренние супергерои и лузеры договариваются друг с другом. И на этом пути нас ждут ловушки, о которых я хочу тебя предупредить.



ЛОВУШКА № 1. Кажется, что есть только одно состояние, в котором ты настоящий.

На самом деле все твои состояния принадлежат тебе, отражают твою личность. Среди них нет правильных и

неправильных. Правда, в одном состоянии ты можешь нравиться себе чуть больше, но об этом позже.

ЛОВУШКА № 2. Кажется, что нужно как можно дольше оставаться в сильной позиции.

Когда ты смел, открыт и полон сил, ты всем интересен. К тебе тянутся, тебя замечают, это очень приятно. Вот бы никогда больше не чувствовать себя неудачником!.. Не думаю, что на свете есть люди, которые долго могут оставаться «супергероями». Наше эмоциональное состояние зависит от множества факторов, которые объективно сильнее нашей воли. Ну не будешь ты спокоен и расслаблен, если у тебя в крови избыток гормона кортизола, – сердце будет колотиться, как у пойманной птицы, захочется либо оцепенеть, либо сразиться с любым, кто подвернётся под руку. Это проявление агрессии, страха, тревоги, но не супергеройской силы.

ЛОВУШКА № 3. А раз мы не можем контролировать своё состояние, давайте вести себя так, будто вместо нас всё решают гормоны, фазы луны и другие внешние обстоятельства.

Тоже не очень полезная позиция: кое-что мы всё-таки можем осознавать и контролировать. Только не путай: осознавать и контролировать – не то же самое, что выпить для храбрости два энергетика подряд и выиграть себе пару часов супергеройского настроения. Искусственные стимуляторы не всегда работают так, как мы хотим, и вредят здоровью.

А КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ БЕЗ ВСЯКИХ «ДОПИНГОВ»?

- 1. Постоянно осознавать своё состояние.** Кто я сейчас – герой или скорее неудачник?
- 2. Замечать, как меняется состояние.** Обычно герой и лузер работают в паре, подменяя друг друга. Только ты побыл немного на коне, как просыпается внутренний лузер и возвращает тебя с небес на землю. А после очередного «я-ни-на-что-не-гожусь-не-могу-не-умею» ты вдруг чувствуешь прилив сил и уверенности и снова взлетаешь, как Бэтмен.
- 3. Не бояться принимать любые свои состояния.** Попробуй однажды открыто признаться (себе, а может, и друзьям), что сегодня тебя тянет на подвиги, ты ощущаешь прилив храбрости. Или наоборот, сегодня ты в домике: к доске не вызывайте, на свидание не зовите, не пойду.

И ещё одно интересное наблюдение!

Социальные психологи Дэвид Даннинг и Джастин Крюгер провели серию экспериментов и выяснили, что люди, которые плохо разбираются в каком-то вопросе, часто чувствуют себя в нём супергероями: уверенно берутся за дело и смело выносят суждения. Зато потом, глубже погрузившись в тему, они начинают осознавать уровень своего незнания и теряют уверенность. То есть действительно компетентные люди сомневаются в себе больше, чем те, кто в вопросе не очень разбирается. Такие мыслительные ошибки получили название «эффект Даннинга – Крюгера». Как это можно использовать? Иногда твоя смелость и уверенность говорят о том, что ты

ещё новичок. Например, тебе кажется, что ты абсолютно всё понимаешь в человеческих отношениях. Тебе совершенно ясно, что скрывается за каждым словом и действием твоих друзей. Ты как орешек раскусил маму, которая опять пытается тобой манипулировать. На самом деле всё гораздо сложнее, просто ты пока этого не осознаёшь. Так что, когда ты собой недоволен, ни в чём не уверен и готов слиться со стеной, лишь бы не сморозить глупость, скорее всего, в этот момент ты как раз растёшь, осознавая уровень своей некомпетентности.

ПОПРОБУЙ!

«ГЕРОЙСКИЕ» ЧАСЫ

Знаешь, что такое биоритмы? Если совсем просто, это периоды ускорения и замедления жизнедеятельности, связанные со сменой дня и ночи, зимы и лета. Биоритмы есть у всего живого на Земле: у растений, зверей, птиц, насекомых – и у людей.

Последи за собой пару недель и постарайся понять, когда в тебе просыпается супергерой. Ты чувствуешь себя более уверенным утром или по вечерам? Когда ты ощущаешь в себе силы: в начале недели, ближе к выходным, по пятницам, перед началом новой недели? Если найти закономерность, можно предугадывать своё состояние и выбирать подходящее время для важных дел. И наоборот, готовиться к моментам, когда ты будешь отсиживаться в укрытии.

ПОБЕГ ИЗ ДОЛИНЫ ОТЧАЯНИЯ

Если твоя неуверенность связана с эффектом Даннинга – Крюгера, скорее всего, ты будешь чувствовать себя неудачником довольно часто – каждый раз при выходе на новый уровень компетентности. Чтобы не застрять в негативных мыслях, заранее подготовь себе план спасения.

Например, первого числа каждого месяца садись за стол и записывай всё, чего тебе удалось достичь за прошедший месяц, всё, чем ты гордишься. Эти «отчёты» покажут, как ты растёшь, несмотря на все приступы страха и отчаяния.

МОМЕНТАЛЬНОЕ ФОТО УСПЕХА



Представь, будто тебе удалось что-то сказать, сделать или повести себя очень удачно – так, что ты сам от себя в восторге. Мысленно сфотографируй этот момент, а потом задай себе несколько вопросов:

- Как я оказался в этом моменте? Что привело меня сюда – к этому решению или поступку?
- Как я чувствую себя в этот момент? Я сильный, добрый, храбрый? Наглый, смелый, отчаянный? Что мне нравится в себе?
- Как чувствуют себя окружающие? Не сделал ли я кому-то больно? Есть ли те, кто одобряет мои действия?

- Хочу ли я снова оказаться в таком же моменте? Если да, как мне этого достичь? Что я должен для этого сделать?

РАЗУМ И ЧУВСТВА

В этой книге есть [глава о том, как устроен наш мозг](#). В ней я рассказываю о лимбической системе, которая отвечает за эмоциональные реакции, и о неокортексе, который осмысляет и анализирует всё происходящее, хоть и с опозданием. Так вот иногда наши приступы супергеройства — не более чем ситуации, когда лимбическая система диктует нам, как действовать, а неокортекс не успевает её остановить. В такие моменты наши храбрость и уверенность могут быть опасны и для нас, и для окружающих.

Чтобы не попасть в ловушку такой сиюминутной отваги, заведи себе три полезных привычки:

1. Прежде чем отреагировать на любую неприятную новость (мы переезжаем, ты не поступил, я с тобой больше не дружу), возьми паузу не менее одного часа. Просто скажи: «Мне нужно это обдумать» — и займись своими делами. За час твоя лимбическая система чуть остынет, а неокортекс проснётся и поможет тебе принять новость не только сердцем, но и умом.
2. Прежде чем сказать или сделать что-либо в ответ на неприятное слово или действие, глубоко вдохни и выдохни. Так тебе будет проще оставаться в контакте с собой и не наговорить лишнего.
3. Прежде чем огласить принятое тобой решение, дай ему пережить одну ночь. Сегодня к тебе пришло осознание, что медицинский вуз — это не твоё. Расскажи близким об этом завтра, пусть мысль «полежит» у тебя в голове.





ΓΛΑΒΑ 4

ΔΌΜΑ

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ССОРЯТСЯ?

Приходишь домой – и сразу чувствуешь напряжённую тишину. Папа с мамой друг друга игнорируют, но каждый из них преувеличенно весело говорит с тобой. Или они начинают язвить, спорить непонятно о чём. А ты не знаешь, как это прекратить и вообще как быть. На чьей ты стороне? А главное – если они ссорятся, значит, у вас какая-то неудачная семья?

На самом деле нет. Если близкие время от времени ссорятся, это как раз значит, что семья вполне нормальная. А вот отсутствие ссор и разногласий – гораздо более тревожный знак. Если люди никогда не конфликтуют, может, у них и отношений нет? Им не о чем спорить, им не важно достигать единогласия, им, в общем-то, всё равно. Такая семья, где люди не вызывают друг у друга ярких чувств, похожа на пустой кокон, который уже покинула бабочка.

А если люди иногда конфликтуют, возмущаются, спорят, значит, им есть дело друг до друга. Часто после долгих лет совместной жизни партнёры становятся настолько близки, что, когда их мнения или желания вдруг не совпадают, это вызывает у них большое удивление и тревогу. Тогда ссора может возникнуть на пустом месте: «Как это так?! Ты всегда меня понимаешь, а сейчас нет?»

Жизни в паре нельзя где-то научиться. Нет таких курсов, окончив которые, вы станете близкими людьми и останетесь самодостаточными личностями. Обычно двум любящим людям удаётся интуитивно подстроиться друг под друга, синхронизироваться. Быть близкими, но не растворяться друг в друге и не терять собственных интересов и увлечений. Для них любая мелкая ссора – это обычное дело, которое решается быстро, пусть иногда и напряжённо.

ЕСЛИ ВДРУГ РОДИТЕЛИ ССОРЯТСЯ, ТЕБЕ СТОИТ ПОМНИТЬ:

1. Нет, далеко не всегда они ссорятся из-за тебя. Наверное, и ты можешь быть причиной, но вообще у двух взрослых людей есть масса других поводов для разногласий.
2. Ты имеешь полное право не занимать чью-то сторону. Скажу даже больше: оба родителя будут тебе благодарны, если в ответ на провокацию ты скажешь: «Извини, мне сложно думать плохо о папе (маме, бабушке), потому что вы все мне родные и я вас люблю. Я верю, что вы помиритесь». В принципе, почти для каждой родительской ссоры такие слова – самое большее, что ты можешь сделать. Остальное вряд ли поможет.
3. И самое главное: любящие люди начинают ссориться, когда по меньшей мере одному из них становится тяжело. У папы завал на работе, у мамы болит зуб, у кого-то из родственников проблемы со здоровьем, кто-то из них очень устал (или оба они устали, такое тоже бывает).

Это важный момент, поэтому давай поподробнее. Когда у нас много сил, мы легко проходим через всякие неприятности. Если у нас прекрасное настроение, мы можем даже не заметить, что нам кто-то нагрубил. Папа купил не тот шампунь? Да плевать! У мамы котлеты получились пересоленными – съедим и не заметим. А вот когда сил мало (устали на работе, спали плохо, болели, с кем-то поскандалили), каждая мелочь вызывает боль. Кажется, что мир ополчился против тебя, даже близкие люди – вот предатели! – пошутили неудачно, пересолили котлеты и не тот шампунь купили. В результате мы либо обижаемся на всякую мелочь, либо готовимся нанести ответный удар. И хорошо, если у близких в этот момент достаточно сил, чтобы остановить и вразумить человека, которого «понесло». А если нет? Если и папа, и мама одинаково устали

(например, от самоизоляции во время эпидемии коронавируса), да и тебе в школе приходится несладко?

А знаешь, что пожирает нашу жизненную энергию? Тревога. Это наш главный эмоциональный паразит. Каждый раз, когда мы тревожимся за близких, за то, что денег может не хватить, что где-то не успели и что-то сделали не на пять с плюсом, вот тогда наших сил становится всё меньше, мы обижаемся на близких, спорим и окончательно всё портим.

Поэтому вот тебе совет: хочешь, чтобы родители скорее восстановили силы и перестали ссориться по мелочам, – не добавляй им тревоги. Не обвиняй, не возмущайся. Если у тебя к родителям дело, которое подождёт, – отложи его ненадолго. Или ты можешь чем-то помочь им, и тогда у мамы будет чуть больше времени, а у папы – чуть меньше мелких забот. Они точно это оценят.

И ещё. Если ты представляешь будущие отношения со своим партнёром, не стоит думать, что у вас не будет ссор. Не нужно бояться конфликтов и избегать их любой ценой. Достаточно выходить из них красиво и заботливо по отношению к партнеру. Это же не война, это конфликт. Тут никто не стремится сделать другому больно: просто двое ищут решение, которое устроит их обоих.

Есть только один момент, когда тебе действительно нужно беспокоиться. Тот случай, когда в ссорах дело доходит до рукоприкладства. Уверена, эта история не про тебя и не про твою семью, но всё-таки нужно понимать: если в семье один человек бьёт другого, это ненормально. В такой ситуации ты вправе обратиться ко взрослому, которому доверяешь (бабушке, другу семьи, школьному психологу), и попросить совета. Или позвонить по телефону доверия ([контакты есть в конце книги](#)).

А если вдруг ты видишь, что на твоих глазах человека бьют (не важно кто и не важно кого), ты имеешь полное право вызвать полицию.

Учти: не всегда тот, кого бьют, согласится, что что-то не так. Не всегда он признается, что в его отношениях есть проблемы. И даже скажу больше: кто-то обязательно подумает, что это не твоё дело, ведь ты ребёнок. Но абьюзивные отношения — это не шутка, и никто не должен их терпеть: ни ты, ни твои близкие.

ПОПРОБУЙ!

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

Если ты заметил, что родители стали чаще спорить по пустякам, постарайся оценить по десятибалльной шкале, сколько у каждого из них сейчас:

- свободного времени;
- личного пространства;
- сна;
- уверенности в завтрашнем дне (есть ли деньги, работа, жильё и т. д.);
- эмоциональных контактов (много ли они разговаривают с тобой и другими близкими, достаточно ли получают похвалы и поддержки).

Если по одному или двум пунктам получается меньше четырёх баллов, это отчасти объясняет, почему родители не могут решить какие-то вопросы мирно. И кстати, если кому-то из них не хватает эмоциональных контактов, ты можешь помочь. Обними, пошути, выслушай, скажи пару добрых слов — и атмосфера начнёт разряжаться.

ВРЕМЯ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ

Самый прочный и надёжный клей для любых отношений – это совместное приятное времяпрепровождение. Когда вы всей семьёй делаете что-то, что каждому нравится, и получаете удовольствие от того, что вы вместе: смотрите кино, гуляете, собираете пазл или играете в настолки. Попробуй организовать такое приятное время для всех: если тебе, маме, папе удастся расслабиться и порадоваться, это точно поможет вашим отношениям.

СВИДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Это задачка со звёздочкой, но работает отлично. Основа твоей семьи – это твои папа и мама, их пара, их отношения. Может быть, сейчас они много ссорятся потому, что у них совсем не осталось времени друг на друга? Целыми днями они только и заняты тем, что вершат дела, зарабатывают деньги и решают вопросы детей. А ведь так хочется сходить в кино вдвоём или просто посидеть на кухне и поболтать о чём-то, кроме домашних дел!

Предложи родителям провести вместе вечер. Пусть они выберутся куда-то, или просто оставь их вдвоём: накрой стол, зажги свечи, напиши доброе письмо, а сам сходи погуляй или загляни в гости к другу. Родители разберутся! Если даже их снова потянет ссориться, они хотя бы выяснят отношения, когда тебя нет дома: это тоже приятно.



ПОЧЕМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЮБИТЬ СВОИХ БРАТЬЕВ И СЕСТЁР?

Старшая сестра постоянно отпускает ехидные замечания по поводу твоей внешности и друзей. Брат вламывается в твою комнату, орёт, переворачивает всё вверх дном и убегает. Младшие – это вообще ад: вся жизнь крутится вокруг них, и им всё сходит с рук. А ты то ли Золушка, то ли Иванушка-дурачок в семье.

И да, вас ещё постоянно сравнивают: вот брат в твои годы уже разряд имел по плаванию... Смотри, какая сестрёнка умница, а ты в её возрасте вообще говорить не умел... И их ещё надо любить?!

Да, сложно. Мало кто из нас мечтает о братишке или сестрёнке, но они всё равно появляются. Никто не хотел родиться третьим в семье, где уже двое старших, да ещё таких вредных, но и такое бывает.

Прежде всего: если не ошибаюсь, даже всемогущий Джинн из диснеевского «Аладдина» не мог заколдовать любовь. Поэтому сразу уточним: никто никого не должен любить. Это невозможно.

Когда родители твердят тебе, что надо любить брата или сестру, они имеют в виду немного другое. Скорее всего, они хотят сказать:

МНЕ БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ВЫ С БРАТОМ (СЕСТРОЙ) ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА.

МНЕ БОЛЬНО, КОГДА ВЫ ССОРИТЕСЬ.

Я НЕ ЗНАЮ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ.

МНЕ БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ МОЯ СЕМЬЯ
НЕ ПРЕВРАЩАЛАСЬ В ЗОНУ БОЕВОГО КОНФЛИКТА.

Я ОГОРЧАЮСЬ, КОГДА ДВОЕ (ИЛИ БОЛЬШЕ) МОИХ САМЫХ
ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ РУГАЮТСЯ И ДЕЛАЮТ ДРУГ ДРУГУ
БОЛЬНО НА МОИХ ГЛАЗАХ.

БЫЛО БЫ ОЧЕНЬ ХОРОШО, ЕСЛИ БЫ ВЫ ДРУЖЕЛЮБНО
И УВАЖИТЕЛЬНО ОТНОСИЛИСЬ ДРУГ К ДРУГУ.

Согласись, так гораздо понятнее. Жаль, что мы, родители, не всегда сразу находим правильные слова.

Можно я немного поною? У меня самой трое детей, и могу тебе честно сказать: их ссоры – это моя боль. Когда дети начинают поддевать друг друга, они даже не задумываются, как далеко улетают искры, которыми они сыпят. Так, две армии, которые бьются на картофельном поле и вытаптывают его, даже не представляют, какой вред они наносят самому полю. Каждое едкое слово от одного моего ребёнка к другому – это удар и по мне. При этом учти, это только моя проблема. Взрослые на то и взрослые, чтобы справляться со своей болью, защищаться от ваших искр и аккуратно останавливать эти «сражения».

А теперь дай-ка угадаю: иногда родители говорят тебе, что ты просто ревнуешь? Звучит это очень обидно. Так что на всякий случай давай расскажу немного про ревность, чтобы тебе было легче понимать свои чувства, а также чувства братьев и сестёр. Ведь за других мы не отвечаем: мы, может, и не ревнуем, зато брат или сестра ревнуют, да ещё как.

Ревность – очень близкий родственник тревоги. Она появляется, когда мы тревожимся о том, что нам может не хватить жизненно важных для нас вещей: внимания, заботы, принятия. Именно поэтому мы не ревнуем чужих людей – они ничего не могут нам

дать. Ревность просыпается в тот момент, когда наша привычная жизнь меняется. Например, в семье рождается ещё один ребёнок. Раньше мама и папа оба целовали тебя на ночь, а теперь целует только папа, а мама укладывает спать младшего. Раньше все пироги и мандарины в доме доставались тебе, а теперь ты должен делиться с братом или сестрой. У младших поводы для ревности тоже есть: когда старшего начинают слишком активно хвалить, любить, жалеть, поддерживать. А как же я? Я ведь маленький, я не такой сильный и классный, что же делать? А вдруг я больше не самый любимый?

Мы не всегда осознаём, что ревнуем, и не всегда понимаем, почему это чувство появляется. А часто ревнуем вообще без повода. Что же делать?

ШАГ 1. Не ругай себя за то, что чувствуешь

Конечно, хочется быть частью счастливой семьи с картинки, где братья и сёстры никогда не ссорятся. Но поверь мне, таких семей почти не бывает. И потом, если братья и сёстры не ругаются, это не значит, что у них действительно хорошие отношения.

ШАГ 2. Не прикидывайся, что брат или сестра тебя не бесят

Это же неправда! Мы поможем делу, если не будем создавать видимость, а попробуем действительно что-то изменить.

ШАГ 3. Следи за тем, чтобы у тебя всегда оставалось что-то своё

Какие-то вещи вам приходится делить, но ведь не все! Пирог – пополам, комната – на двоих. А вот ящик с важными для тебя вещами – только твой, как и письменный стол, и смартфон, и возможность посмотреть кино в одиночку. Или, например, друзья у тебя только твои: на вечеринку по случаю дня рождения одноклассника ты имеешь полное право не брать с собой брата или сестру. Подумай, что ты не хочешь делить с братом или сестрой (время, друзья, вечеринки, вещи, занятия), и обсуди это с родителями. Уверена, они поймут и постараются пойти тебе

навстречу. Но тогда учти, что и у брата или сестры будут такие же «только свои» вещи, относись к этому с уважением.

ШАГ 4. Подумай о том, что у вас есть на двоих: с мамой, папой, братом или сестрой

Хорошо, когда у тебя с кем-то есть время или любимое дело только на двоих. Например, вы с папой вместе ходите на лыжах, а с мамой – в театр, потому что папе там скучно. И, что удивительно, с братом или сестрой у вас тоже наверняка есть такое дело на двоих: интересная игра, настолка, общая тайна, любимый фильм. Это то ценное, что уже есть в ваших отношениях и что очень важно беречь.

ШАГ 5. Относись к брату или сестре как к «своему» человеку

Да, вы очень разные и часто бесите друг друга. И иногда всё-таки ревнуете или не можете что-то поделить. Но если вдруг тебя бросят друзья и не пойдут с тобой в кино, кого ты всегда можешь позвать с собой? А если будет нужен помощник, свидетель, секундант, к кому ты смело обратишься? Наши братья и сёстры – это наша банда, наш золотой запас, бонус, который даётся в начале игры. Глупо относиться к ним как к проблеме, когда это такая классная возможность не быть одному и иметь рядом того, кто по умолчанию на твоей стороне.

Добавлю ещё одну важную мысль. Братьям и сёстрам не обязательно дружить. Нам не приносят друзей на блюдечке – мы выбираем их сами, находим тех, кто нам интересен, с кем нам хорошо. С братьями и сёстрами нужно быть родственниками. Что это значит? Как минимум уважать, не игнорировать и приходить друг другу на помощь. Если вдруг вечером ты обнаружишь, что у тебя закончилась тетрадь, а чистой нет, вряд ли ты будешь звонить другу – ты одолжишь её у брата или сестры. Уверена, ты и сам дашь им тетрадь из своих запасов. Это же естественно. Вам не обязательно встречаться каждую неделю, заниматься одним и тем же

видом спорта. У вас вообще может быть мало общего – главное, чтобы вы могли рассчитывать друг на друга.

Ну а если с братом или сестрой тебе, кроме всего прочего, ещё и весело и интересно – отлично! Можно быть и родственниками, и друзьями одновременно.

ПОПРОБУЙ!

УГОЛОК БРАТСКОЙ ДРУЖБЫ

Вы с братом (сестрой, братьями, сёстрами) уже не первый год знакомы. Всякое бывало, конечно, но можно найти и приятные моменты, которые вас объединяют. Как вы катались зимой с горки, как поёте вместе песни в машине или в электричке, ваши поездки, игры. Попробуй собрать эти воспоминания в коллаже или на пробковой доске. Пусть у вас дома появится такой уголок братской дружбы, на который вы в любой момент можете посмотреть и вспомнить, что вообще-то вы не враги, вам бывает хорошо вместе и вы гордитесь друг другом.

ЧЕГО ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ?

Подумай, в какие моменты брат или сестра особенно тебе мешают. Когда вы начинаете сражаться и за что? За внимание мамы? За право что-то решать? За роль ребёнка, которого все любят и от которого ничего не требуют?

Ты ведь догадываешься: ревнуют только те, кому чего-то не хватает. Если разобраться в том, чего не хватает тебе и твоему брату или сестре, а потом обсудить с родителями, как поделить драгоценный ресурс, вам станет легче. Например, вместо того чтобы ссориться каждый раз из-за того, какой фильм вы хотите посмотреть, выбирайте кино по очереди или бросайте жребий.

А может, у тебя получится понять, чего не хватает брату или сестре, и ты придумаешь, как тебе «подвинуться»? Например,

ты не сладкоежка и легко уступишь младшему последнюю конфету. Или пусть мама с братом или сестрой идут вместе на прогулку – не жалко, тебе гораздо важнее, чтобы вы с папой хотя бы полчаса в неделю проводили вдвоём: играли в шахматы или отгадывали кроссворды.

СТАРШИЕ И МЛАДШИЕ

Обычно старшие думают, что быть младшими очень прикольно. А младшие, наоборот, завидуют старшим. Вместе с братом или сестрой поиграйте в такую игру: пусть каждый из вас напишет, почему лучше быть старшим, а почему – младшим. И сверьте ваши ответы. Во многом ли вы совпадаете?

Например, младшим бывает обидно донашивать за старшими одежду. А старших бесит, что мама читает книжку только младшим. Тогда, может, купить младшему что-то новенькое, а книги перед сном читать всем вместе?

РОДИТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ

У твоих мамы и папы были братья, сёстры? Старшие, младшие? Как складывались их отношения? А какой опыт у бабушек, дедушек? Проведи короткое интервью – задай родным пять простых вопросов:

1. Ладил ли вы в детстве с братьями и сёстрами?
2. Если ссорились, то по какому поводу?
3. Изменились ли ваши отношения, когда вы стали взрослыми?
4. Кем быть лучше – старшим или младшим? Почему?
5. Какое у вас самое сильное доброе воспоминание, связанное с братом или сестрой?

Если ты расспросишь ещё и братьев и сестёр родителей, будет особенно интересно потом сверить их ответы.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛЯМ МОЖНО СИДЕТЬ В ТЕЛЕФОНЕ, А МНЕ НЕТ?

«**П**ерестань пялиться в телефон, когда я с тобой разговариваю!» – кричит отец и тут же сам опускает глаза в айфон. «Да-да, хорошо», – кивает мама, делая вид, что слушает тебя, а на самом деле почитывает свой дзен в телефоне. И эти люди постоянно одёргивают тебя, что нельзя сидеть в телефоне?! Это что, как алкоголь, можно только после восемнадцати?

На самом деле это история о том, в какие удивительные времена мы живём. Всего тридцать лет назад у нас не было ни интернета, ни сотовых телефонов. А сегодня смартфон и аккаунт хотя бы в одной соцсети есть почти у любого, и не важно, сколько ему лет – двенадцать, тридцать или пятьдесят пять.

За последние годы мы стали общаться намного больше, чем раньше. Поэтому и дети, и взрослые тут в равных условиях: мы все привыкаем к тому, чтобы быть всегда на связи. Привыкаем быть одним глазом в смартфоне, а другим – в реальности.

Хорошо это или плохо? Честно – не знаю. С одной стороны, это классно: папе не надо ехать в командировку в другой город, чтобы выступить на конференции. Он может прочитать доклад со своего телефона, сидя на скамейке в парке возле дома. Маме тоже не нужно никуда выходить, чтобы делать любые дела. Дети, если вдруг заболели, подключатся к интересным лекциям онлайн и не пропустят ничего важного.

С другой стороны, ты только вдумайся: ни взрослые, ни дети не осознают сейчас, насколько много они общаются. Если подсчитать, сколько всего мы читаем, лайкаем, комментируем, публикуем, получится, что каждый из нас пишет столько же, сколько целая редакция ежедневной газеты. А ещё есть игры, электронная

почта, фотографии, ролики в «Тик-Токе». Короче говоря, когда у тебя в телефоне такой насыщенный, постоянно галдящий мир, очень сложно в него не заглядывать.

А почему, собственно, нужно контролировать себя и не браться за телефон каждый раз, когда хочешь?

Во-первых, если ты общаешься с кем-то вживую, соваться в этот момент в телефон просто невежливо.

Во-вторых, если ты постоянно в телефоне, то не видишь жизни вокруг. Как тот папа, который поучаствует в конференции онлайн, но зато не побывает в новом городе, не познакомится с интересным попутчиком в поезде, не выпьет особенного местного чая. В общем, не так уж и круто, что телефон заменяет нам реальность.

В-третьих, у нас очень быстро формируются новые привычки. Привычка – это то, что ты делаешь на автомате, не контролируя себя. А зачем тебе что-то, чем ты не можешь управлять и что управляет тобой?

В общем, если родители не разрешают тебе сидеть в телефоне, в этом, наверное, нет ничего ужасного. В целом это хорошая идея – взять под контроль «телефонную» часть нашей жизни. Но тогда уж пусть и родители следят за своими привычками! Никакие отговорки, вроде деловых переписок и необходимости мониторить новости: у тебя в соцсетях тоже важные дела, интересные разговоры и чат в поддержку сдающих ЕГЭ по биологии.

Часто родители запрещают нам то, от чего сами никак не могут отказаться, хотя понимают, что надо бы. Курящие родители очень хотят, чтобы их дети не курили. Тот, кто в детстве разбрасывал вещи и постоянно терял дневник, требует от ребёнка педантичной аккуратности. Почему?

В этот момент взрослые думают примерно так: «У меня с этим проблемы, но со мной уже ничего не поделаешь, а вот дети мои пусть на эти грабли не наступают».

Ты просто знай на будущее: если хочешь переучить ребёнка, переучись сам. Дети старательно копируют нас и никогда не станут такими, как мы им говорим, если мы сами ведём себя по-другому. Тебе не нужно говорить об этом с твоими родителями — они и так всё знают. Но, может быть, когда ты сам будешь родителем, ты об этом вспомнишь.

ПАМЯТКА. ТЫ И ТВОЯ ЖИЗНЬ В СМАРТФОНЕ

- 1. Невозможно отказаться от смартфона.** Если все твои интересы и друзья заключены в этом электронном устройстве, как ты можешь без него прожить? Если родители грозят за любую провинность лишить тебя телефона, так и объясни им: смартфон — это большая часть твоей жизни, в нём море важного и нужного. Нельзя наказывать человека, лишая его самого себя. Если что, так и говори: психологи не рекомендуют отлучать подростка от гаджета.
- 2. Невозможно полностью заменить реальную жизнь экранной.** Всё-таки мы воспринимаем окружающий мир не только глазами и кончиками пальцев. Общаться, выражать себя, да и просто проводить всё время только в виртуальном мире — скучно. Обязательно следи за тем, чтобы у тебя была ещё и офлайн-жизнь.
- 3. Нам нужны правила пользования гаджетами.** Ты можешь придумать их, обсудить с близкими и обкатать в экспериментальном режиме. Но не стоит пускать всё на самотёк, потому что очень быстро привычка смотреть в телефон одержит над тобой верх. Обидно, когда ты полдня сидишь в «Тик-Токе», а потом даже не можешь вспомнить, что такого интересного ты там видел. Получил ли ты хоть что-то — удовольствие, опыт, знания?

4. Сиди в гаджетах осмысленно. Не «зависай», отдавай себе отчёт в том, что ты делаешь и как относишься к тому, что читаешь или смотришь. Это поможет узнавать себя, открывать в себе новые таланты и развиваться. Например, ты можешь заметить, что постоянно смотришь на YouTube кулинарные шоу. Так, может, стоит начать что-то готовить самому, научиться оформлять тортики, придумывать рецепты? Если тебя это вдохновляет – попробуй! Или, допустим, ты постоянно смотришь обзоры новых сериалов и мультфильмов. Как ты можешь это использовать?

ПОПРОБУЙ!

ВВОДИМ ПРАВИЛА

В мире нет установленных правил, когда, как часто и как долго можно смотреть в телефон. Поэтому вы с родителями можете придумать свои – только для вас. Например, вы договариваетесь, что не проверяете смартфон во время семейных обедов или ужинов, не берёте его с собой в туалет, не проверяете мессенджеры чаще трёх раз в час. А если нужно сделать исключение из правил, например срочно ответить на важное сообщение, вы объясняете ситуацию и выходите из комнаты, чтобы никого не смущать.

ИСТОРИЯ АКТИВНОСТИ

Попробуй такое упражнение: записывай, на что ты тратишь время в смартфоне. Допустим, утром ты 10 минут листаешь ленту в соцсетях, ещё 15 минут смотришь ролики на YouTube, а потом ещё полчаса залипаешь на всякие смешные видео в «Тик-Токе». Днём ты общаешься в школьной группе (50 минут), просматриваешь готовые домашние задания, чтобы самостоятельно не выполнять домашку по географии (10 минут), слушаешь тематический подкаст (30 минут) и играешь в AmongUs (1 час). Итого сколько на самом деле времени ушло у тебя на «телефонную жизнь»? Всё ли

потраченное время ты можешь восстановить в памяти или есть какие-то «слепые зоны» (А что я делал? Ничего не помню!)? Сколько получилось? А ведь в сутках всего 24 часа.

СТОП-ГАДЖЕТ

Знаешь, что такое стоп-слово? Его говорят, чтобы моментально напомнить друг другу о чём-то очень важном. Ты произносишь слово – и другой человек сразу понимает, в чём дело. Придумайте вместе с родителями такое стоп-слово для ситуации, когда кто-то из вас в неподходящее время утыкается в телефон. Например, мама позвала тебя к обеду, ты начинаешь рассказывать что-то важное и тут видишь, что она проверяет в смартфоне свою переписку. Скажи в этот момент стоп-слово: «Контакт!» или «Гаджеты долой!» Мама с папой тоже смогут так сделать, и ты отреагируешь: отложишь телефон и вернёшься в реальность.

КОНТЕНТ-КОНТРОЛЬ

Тебе, наверное, уже все уши прожужжали, что нужно обращать внимание на качество информации, которая льётся на тебя из телефона, включая разговоры с друзьями, шутки, видео.

Чтобы последить за тем, какой контент ты потребляешь, представь себя в роли гламурного гения или мультимиллионера, который выбирает для себя только лучшее. Попробуй так же относиться к информации: для тебя – только лучшее! Не всё подряд, а только самое смешное, самое красивое, самое качественное, даже если это просто таймкиллер или приколы о школе. И только таким делись, воспитывай художественный вкус у всего твоего окружения.

ПОЧЕМУ МНЕ ЗАПРЕЩАЮТ ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ?

Только ты садишься за компьютер, тут же начинается: «А уроки ты сделал? Погулять не хочешь? В комнате убрался? А если проверю?» Ещё минуту назад никому до тебя не было дела – а тут как прорвало!

Ты играешь всего пару минут, но мама уверена, что ты сидишь за компьютером с тех пор, как вошёл к себе в комнату. А вообще-то ты много чего успел сделать за это время!

Стоит получить пару по физике или не сдать вовремя проект, на тебя сразу обрушивается: «Всё! Больше никаких компьютерных игр, пока не исправишь, не сдашь, не отчитаешься, не отработаешь...» Как будто танчики во всём виноваты.

Что за магия с этими играми?

Действительно, магия! У большинства родителей, когда они видят своего ребёнка за компьютерной игрой, включается паника: надо срочно вернуть человека в реальность! Отсюда и вопросы, и призывы к разговору, и обвинения, и попытки (кстати, иногда чисто подсознательные) выдернуть тебя из твоего виртуального рая.

ОТКУДА У РОДИТЕЛЕЙ ТАКОЙ СТРАХ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ?

- 1. Отсутствие контроля.** Пусть тебе это и не очень нравится, но контроль за детьми – биологически заданная функция родителей. Даже когда дети повзрослели и ни в каком контроле не нуждаются, родители всё равно держат ухо

востро, и иногда это бывает ох как ценно и ужасно нужно. Особенно когда у ребёнка наступают непростые времена.

2. **Социальный фон.** Наверное, отчасти мы, взрослые, сами виноваты в том, что теперь каждый родитель считает компьютер источником всех бед. За последние десять лет слишком много было рассказано страшилок про компьютерную зависимость, про ужасные последствия увлечения играми, про вред для глаз и осанки. Кое-что из этого правда, но научных подтверждений тому, что компьютерные игры вредят подросткам, до сих пор нет.
3. **Недостаток информации.** Вероятно, родители просто не понимают, что у тебя за игры и что хорошего ты в них находишь. А если бы они сами разок попробовали построить миры в «Майнкрафт», может, им бы тоже понравилось.
4. **Классический родительский коктейль чувств:** тревога, забота и попытка найти причину всех проблем. Родителям всегда есть о чём беспокоиться, это тоже часть их природной функции. И если ты время от времени пропадаешь в компьютере, есть соблазн решить: ага, из-за этих дурацких игр у него и двойка по русскому, и бледный вид, и общается он с какими-то нехорошими ребятами. Согласись, удобно: у всех бед одна причина и не надо больше ни с чем разбираться, главное — отрывай от компьютера в поте лица.
5. А ещё, возможно, **родителям не хватает твоего внимания.** Когда ты в виртуальном мире, с тобой нельзя посмеяться, нельзя задать вопрос и быть уверенным, что тебе ответят. Нельзя тебя обнять. Может, родители просто соскучились и поняли это только в тот момент, когда ты оказался с головой в игре?

Что поможет в этой ситуации? Прежде всего попробуй уделять близким чуть больше внимания: они почувствуют, что ты с ними

и любишь их, и будут спокойнее относиться к тому, что время от времени ты уходишь в игру.

Как всегда с родителями, да и вообще с другими людьми, лучшая политика – дружелюбие и открытость. Расскажи им о своих любимых играх: как что работает, почему тебе это нравится, какие чувства ты испытываешь. Это же на самом деле кайф – когда тебе удаётся разбить вражеский танк буквально в одиночку, притом что твоя машина гораздо ниже классом. Или обустроить виртуальную комнату в игре-симуляторе и получить приз – ну разве не удовольствие?

Если родители захотят, дай им поиграть. Подбадривай, хвали, помогай, пусть родители тоже испытают положительные эмоции. Так вам будет легче понять друг друга.

Но вот вопрос: может ли увлечение компьютерными играми действительно нанести вред?

Может, конечно. Вред может быть вообще от всего, если не знать меры. Если полезную минеральную воду пить литрами, ты перегрузишь сердце и почки. Если тренироваться шесть часов подряд – доведёшь мышцы до спазма. То же самое с играми: если играть слишком долго и без всякого контроля, то и голова может заболеть, и спина затечь, и глаза будут неприятно слипаться.

ЧЕК-ЛИСТ: КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Выбирай правильный момент. Садись играть, когда у тебя точно нет никаких долгов и срочных дел.

Всегда ставь таймер. Виртуальный мир бывает очень красив и увлекателен, и время в нём бежит быстрее, чем кажется. Садись за компьютер после завтрака, а в реальность возвращаешься, когда день уже, в общем-то, прожит.

Оптимальное время, которое можно себе выставить, – 30–40 минут. После этого обязательно оторвись от экрана хотя бы на пять минут.

Соблюдай кибергигиену. Игра не должна вредить твоему телу и мозгу, поэтому после каждой сорокаминутной сессии делай что-нибудь для своего тела. Выпей воды, сделай зарядку для глаз, разомни спину, повиси на турнике, а ещё лучше – сходи погуляй. Повод может быть любой – хоть за соком.

Не играй в ущерб сну. Как хочешь, а спать нужно минимум 7–8 часов в сутки. Если ты занимаешь у сна часок-другой, чтобы поиграть в танчики, это уже непорядок. Нужно что-то придумать, чтобы успевать и спать, и играть.

ПОПРОБУЙ!

ТВОИ ПРАВИЛА

Чтобы родители зря не переживали, составь свой игровой кодекс: когда, как долго и в какой обстановке ты можешь играть. Например, твой законный час (или два?) экранного времени наступает сразу после того, как у тебя сделаны все уроки и ты выполнил свои обязанности по дому. Или ты оставляешь за собой право играть за закрытой дверью и просишь, чтобы никто не смотрел тебе через плечо. Или ты охотно ответишь, во что сейчас играешь, и даже покажешь, как ты это делаешь, но только пусть родители спрашивают об этом вежливо и спокойно, а не в режиме опущенного забрала.

Напиши такой кодекс, а потом в торжественной домашней обстановке зачитай его и повесь на дверь своей комнаты.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ИГРЫ?

Ты, наверное, догадываешься, что компьютерная игра даёт тебе что-то очень нужное. Помогает отвлечься,

перезагрузиться. Когда ты совершаешь какие-то машинальные действия (например, во время игры в тетрис или маджонг), ты можешь расслабиться и что-то обдумать или просто сбрасываешь напряжение. Составь такой список: как игра тебе помогает? Не для мамы, а для себя.

КАКАЯ ЕЩЁ ПОЛЬЗА ОТ ИГРЫ?

Игры – как тренажёры: нагружают определённые участки нашего мозга и развивают навыки. Например, игры-сикеры (найди на экране двенадцать кексов или предметы по списку) отлично тренируют внимание и зрительную память. Симуляторы учат решать сложные жизненные задачи, развивают пространственное мышление. Игры в дизайнера, архитектора или имиджмейкера помогают воплотить разные замыслы, активизируют участки головного мозга, отвечающие за креативность. Стрелялки и войнушки – отличный способ справиться со сложными эмоциями, безопасно для себя и окружающих прожить агрессию или преодолеть страх.

Но всё это сработает только в том случае, если ты играешь по чек-листу выше, остаёшься осмысленным и не вредишь себе, своему телу и разуму.

СЕГМЕНТ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

Нарисуй на листе бумаги круг. Потом мысленно перечисли всё, из чего состоит твоя жизнь, что для тебя сейчас важно и интересно. А теперь помести каждый пункт своего списка в отдельный сегмент круга. Насколько большим будет сегмент, отведённый на игры? Больше или меньше половины? Больше или меньше четверти? А восьмой части? А если игра занимает в твоей жизни ну очень много места, можешь ли ты усилием воли (точнее, движением карандаша) уменьшить этот сегмент? Взять и урезать наполовину? Что ты чувствуешь в этот момент?

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ, КОГДА ХОЧЕШЬ?

На часах 10 вечера – и начинается: ложись спать, ложись спать, ты спать вообще собираешься?! Но почему-то именно в это время идти в кровать совершенно не хочется и ты, наоборот, полон сил. Почему нельзя лечь спать, когда действительно устал, а не когда этого требуют родители?

На самом деле пойти спать, когда ты устал, – как раз правильный сценарий.

Да, есть люди-жаворонки и люди-совы. Но иногда по вечерам тебе не хочется идти спать не потому, что ты сова, а потому, что в это время начинается всё самое приятное и интересное. Уроки сделаны, онлайн- и офлайн-занятия закончились, и теперь можно спокойно заниматься своими делами. Потупить в телефон, нарисовать картинку, которую давно придумал, порыться в шкафу, послушать музыку. Взрослые, кстати, тоже не против, чтобы вся детвора (в том числе и ты, не обижайся) уgomонилась, отправилась спать и можно было бы наконец расслабиться. Спокойно попить чай в тишине, принять ванну, посмотреть кино.

К сожалению, из-за этого дефицита времени на себя мы неправильно используем ночь. Наш организм работает в двух режимах, которые постоянно сменяют друг друга (это называется «циркадные ритмы»). Есть бодрствование, когда мы полноценно живём и действуем, и есть сон, когда наше сердце, сосуды, кожа, пищеварительная система, мозг работают в особом «энергосберегающем» режиме. Так что у всех – и у сов, и у жаворонков – наступает момент, когда организм говорит ложиться спать.

За то, чтобы мы слушались циркадных ритмов, отвечает гормон мелатонин. Если говорить просто, он сообщает всем тканям нашего организма, что пора переходить в спящий режим. Когда ты вдруг

становишься вялым, расслабленным, когда мысли начинают бегать — это тебя догнал мелатонин. Именно в этот момент нужно бросить все дела и пойти спать!

Но что делаешь ты? Скорее всего, пытаешься взбодриться! Включаешь музыку, ходишь по комнате, завариваешь чай, начинаешь играть в какую-нибудь энергичную «стрелялку». Другими словами, будишь своё уставшее тело, чтобы попользоваться им ещё пару-тройку часов.

А теперь — ещё один сюрприз. В детстве наш организм вырабатывает очень много мелатонина, и мы охотно ему подчиняемся. Поэтому двухлетний малыш может уснуть буквально с недоеденным куском пирога за щекой, в неудобной позе в коляске, несмотря на царящий вокруг шум и гам. У него мелатонин, не трогайте его.

С наступлением пубертатного периода в организме становится значительно меньше мелатонина. Теперь, если захотим, мы можем прогнать сон громкой музыкой, резкими движениями, смехом, холодной водой. В итоге ты ложишься спать не когда хочет твоё тело, а когда тебе уже не вмоготу. Или когда мама не выдержит и наругается на тебя. А дальше все мы прекрасно знаем: ты долго лежишь в кровати без сна, ворочаешься, в голову приходят всякие странные мысли, ты нервничаешь, что не спишь, идёшь попить воды... Но мелатониновая волна уже схлынула, новой ждать долго, засыпай как знаешь. А самое обидное, что просыпаться тебе, скорее всего, не тогда, когда хочется, а по будильнику. И я даже не буду рассказывать, как чувствует себя человек, который накануне не выспался: уверена, ты знаешь, каково это.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ!

1. Лечь спать, когда хочется, — лучшее, что ты можешь сделать для своего организма. Только, чур,

действительно тогда, когда хочется, а не тогда, когда сел планшет.

2. Береги свой сон! Твой организм уже не способен выработать достаточно мелатонина, чтобы уложить тебя спать насильно.
3. Изучи свои биоритмы. На самом деле гораздо приятнее и легче жить, если учиться, бегать, есть, пить и спать в удобное для организма время.

ПОПРОБУЙ!

ЭКСПЕРИМЕНТ

Попробуй узнать, во сколько тебе стоит просыпаться и засыпать. В какое время суток у тебя лучше работает голова, а когда быстрее бегают ноги? Выяснить это можно только опытным путем, в идеале – в выходные или во время каникул. Заранее договорись с родителями, чтобы тебя не будили и не укладывали спать, и попробуй целые сутки провести так, как тебе хочется. Встань без будильника и оцени, сколько часов сна тебе потребовалось для полного восстановления. Вечером прислушайся к себе: в какой момент ты начнёшь чувствовать усталость? Как только заметишь, что «пришёл» мелатонин, сразу ложись спать, а наутро снова проснись без будильника и оцени, как ты себя чувствуешь.

Следующий шаг – придумать, как бы так организовать свою жизнь, чтобы по возможности учитывать пожелания твоего организма. Если ты сова, наверное, стоит иной раз пропустить первый урок или два и плодотворно поработать вечером. Если ты жаворонок, не перегружай себя перед сном: лучше встань на два часа раньше и доделай уроки утром.

ЧТО МЕШАЕТ СПАТЬ?

Иногда мы долго не ложимся потому, что сам сон чем-то неприятен. Подумай хорошенько, что не так с твоим сном? Может, стоит передвинуть кровать или поменять матрас на более жёсткий? У тебя удобная подушка? Ночью не слишком жарко? Может, тебя раздражает свет фонарей из окна или голоса за стенкой? Постарайся организовать своё пространство так, чтобы никакие страхи и раздражители не мешали тебе засыпать.

В ЧЁМ КАЙФ ПОЛУНОЧНИКА?

Если ты любишь засиживаться допоздна, подумай, чего тебе не хватает днём и чем так дороги ночные посиделки. А потом попробуй придумать, как всё это получить, не лишая себя сна.

Например, ты понимаешь, что ночью у тебя наконец появляется время повалять дурака. Тогда, может, у тебя слишком загруженный график? А если отказаться от ещё одного кружка или сократить количество занятий с репетитором по математике?

Или ты обожаешь ночь, потому что можешь в это время посидеть в тишине, ни с кем не разговаривая. Тогда, видимо, у тебя слишком много коммуникации. Попробуй в середине дня выделить себе часок-другой и просто побыть в одиночестве.

А ТЫ УМЕЕШЬ ЗАСЫПАТЬ?

Кому-то, чтобы заснуть, достаточно совершить привычные действия (пижама — почистить зубы — спокойной ночи, мама-папа), а кому-то нужно чуть больше. Чтобы с удовольствием погружаться в сон, придумай себе приятные ритуалы. Это может быть вечерняя медитация или чтение на ночь (только аккуратнее выбирай книгу, Стивен Кинг вряд ли подойдёт). Подумай о звуках и запахах, которые тебя окружают. Можно послушать звуки природы (только включай таймер, чтобы всю ночь у тебя в комнате не кричали дельфины и не щебетали

тропические птицы) или наполнить свою комнату приятными, расслабляющими ароматами. С такими ритуалами засыпание превратится в маленький праздник. Вот это будет сон на пять с плюсом!

The image features a stylized profile of a human head facing left. The interior of the head is filled with a black silhouette of a brain. The background is a light green color with a white, textured circular area behind the head. Several black asterisk-like symbols and small green dots are scattered throughout the white textured area.

ГЛАВА 5

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И ВЗРОСЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ МНЕ НЕ ДОВЕРЯЮТ?

Дома кто-то забыл выключить плиту, закрыть холодильник, погасить свет, и все сразу уверены, что это ты. Знакомо?

Ты собираешься на вечеринку к другу. А мама просит, чтобы ты не выпускал из рук телефон, чтобы звонил каждый час, чтобы вернулся домой не позднее десяти — нет, лучше девяти, чтобы тебя проводили, чтобы ты оставил адрес и телефон друга, у которого вечеринка, и телефоны его родителей. Вот только тебе уже никуда не хочется.

Родители собрались уехать на пару дней, а ты хочешь остаться дома и говоришь, что лучше подготовишься к контрольной. Но родители тебе не верят: «Ну уж нет! Ты всё равно не будешь готовиться здесь один. И обед себе не сможешь разогреть. Дом спалишь, дверь не запрёшь. И все дни просидишь в интернете!»

О да, знакомо! Думаю, хоть раз в жизни каждый из нас задавал себе этот вопрос: ну что они со мной как с маленьким?! Почему относятся ко мне так, будто я вообще ничего не могу? Почему они уверены, что я не справлюсь, подведу, совершу какую-то глупость?

Отлично помню себя в роли такого вот дурачка, которому никто не доверяет. Мне четырнадцать, но родители по-прежнему считают меня малышкой. А я вообще-то уже лучше них разбираюсь в каких-то вещах, имею собственное мнение, да и по большей части у меня своя жизнь (мы с родителями встречались только по вечерам, а день целиком принадлежал мне). Родители пребывали в иллюзии, что они за меня отвечают, что могут контролировать мою жизнь, а на самом деле и десятой доли не знали о том, чем я жила и чем занималась каждый день.

Вот оно! Скорее всего, у тебя похожая ситуация. Родители почти ничего не знают о твоей жизни: с чем ты сталкиваешься, какие принимаешь решения, с чем тебе уже удалось справиться, о чём

думаешь и чего хочешь. А раз так, то перед тобой стоит непростая задача – рассказать им о себе.

Да, это сложно, для этого нужна огромная смелость. В какой-то момент придётся признаться в своих косяках, выложить понемногу даже «запрещённый контент». Рассказать о том, что вспоминать неприятно, что сейчас кажется глупым или неправильным. Короче говоря, придётся довериться.

Нет-нет-нет, речь не о том, чтобы вдруг в один день вывалить на родителей все свои секреты. Начни с более важного: расскажи, о чём ты сейчас мечтаешь. Что тебя тревожит. Поделись, что ты чувствуешь, когда мама утром кричит тебе из кухни, чтобы ты надел шапку, или отчитывает за то, что ты не обедаешь в школьной столовке.

Твои чувства, мысли и готовность делиться ими с родителями важнее, чем история о первой сигарете или другом секрете.

Теперь переходим к самому главному.

ЧЕК-ЛИСТ: КАК ОБЪЯСНИТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТО ТЕБЕ УЖЕ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

ШАГ 1. ФОРМУЛИРУЕМ ЗАПРОС

Нет никакого смысла говорить родителям, что ты уже взрослый и что не надо вмешиваться в твою жизнь. Эти слова не сообщают ничего конкретного. Вместо этого лучше чётко и честно сформулировать, в каких именно ситуациях родители тебе не доверяют, но могли бы.

Например:

- Звонят каждые полчаса, когда ты на вечеринке.
- Просят, чтобы ты звонил каждые полчаса с вечеринки.
- Заглядывают к тебе в тарелку и следят за тем, сколько чипсов в день ты съедаешь.

- Не отпускают в поездки с классом и не дают с собой достаточно карманных денег.
- Читают историю браузера и вообще шпионят за тобой в телефоне и интернете.
- Звонят учительнице с вопросами, как у тебя с математикой и не надо ли нанять репетитора.

ШАГ 2. ГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ

Почему именно эти ситуации так важны для тебя? Очевидно, они как-то связаны с чувствами. Попробуй сформулировать, что ты ощущаешь, когда родители демонстрируют тебе своё недоверие:

- Мне обидно, когда ты проверяешь мои карманы. Я тебя никогда не обманываю и ни разу за полгода не забыл отдать сдачу. Не понимаю, почему нельзя просто попросить меня это сделать?
- Мне очень стыдно перед друзьями, когда ты звонишь мне каждую минуту и спрашиваешь, всё ли со мной в порядке и не пьём ли мы алкоголь. Если тебе так нужно, я вернусь с вечеринки и всё расскажу.
- Я злюсь, когда вы читаете историю моих сообщений. Это моя личная жизнь, моя территория, а если вам что-то интересно – просто спросите! Почему вы уверены, что я обязательно совру?

ШАГ 3. ВЫХОДИМ В ДИАЛОГ

Для разговора нужно найти подходящий момент. Диалог – обязательно! – должен проходить в спокойной обстановке, в дружелюбном тоне, без нервов и злости. Выбери время, когда вы с родителями будете расслаблены и настроены услышать друг друга.

Чётко и спокойно изложи свою позицию:

- Дорогая мама, дорогие родители! Я чувствую, что вы мне не вполне доверяете в ситуации, когда...

- В такие моменты я чувствую...
- Поэтому предлагаю, вместо того чтобы... делать иначе, например...
- Со своей стороны готов выслушать и принять ваши условия.

Дальше, если всё прошло как надо, вы сможете поговорить об условиях. Во сколько нужно быть дома, на какие сайты не заходить, о чём рассказывать сразу, как придёшь из школы, а о чём не рассказывать, пока родители не спросят.

Только важно действительно не обманывать. И не обещать того, чего не можешь. Уверять, что не забудешь позвонить и не опоздаешь к ужину, что не получишь двойку или не нахамишь – несерьёзно. Это случится, и не раз. Так и следует сказать: я не обещаю, что всё будет идеально. Я – человек и совершаю ошибки. Но я хочу, чтобы вы мне доверяли, и постараюсь вас не подвести.

Наверняка в чём-то тебе действительно не стоит доверять. Например, ты не слышишь будильник или забываешь о просьбах и общих делах. Честно скажи родителям, что кое в чём ты пока не силен и готов принимать их помощь. Они точно не останутся равнодушными. И в то же время это очень взрослый шаг – честно признаться себе и другим, что ты чего-то пока не можешь.

ПОПРОБУЙ!

ДЕРЕВО ДОВЕРИЯ

Ты, конечно, знаешь, что деревья не растут без корней. Чем выше и старше дерево, тем больше и крепче его корневая система. То же самое происходит с доверием: оно растёт в обе стороны. Доверяешь ты – доверяют тебе. Возьми лист бумаги и начни рисовать дерево. Постарайся вспомнить: в каких ситуациях ты чувствуешь, что доверяешь близким? Общие привычки, семейные традиции, добрые праздники, любые приятные моменты, которые ты проживаешь дома, –

это корни твоего дерева. Их может быть много — на каждый случай, который всплывёт в памяти.

Потом попробуй нарисовать крону твоего дерева. Вспомни ситуации, когда родители понимали, что тебе можно доверять. Например, когда ты выполняешь данные обещания. Когда выслушиваешь. Когда не можешь согласиться, но признаёшь другую точку зрения и относишься к ней с интересом.

Посмотри, что у тебя получилось, и подумай: не хочется ли добавить дереву больше корней? Или больше ветвей? Что можно сделать, чтобы дерево стало более симметричным, устойчивым?

ДОВЕРИЕ + РАДОСТЬ ИЛИ ДОВЕРИЕ + СТРАХ?

Есть такой инструмент работы с эмоциями — называется «колесо Плутчика». Американский психолог Роберт Плутчик расположил наши эмоции в фигуре из восьми секторов и показал, как от сочетания двух базовых эмоций рождается третья — сложная. Доверие — это наша базовая эмоция. Если вместе с доверием ты испытываешь радость, получится любовь, а если страх — это уже подчинение. А с гневом, например, доверие вообще не пересекается. Есть о чём подумать, согласен?

когда можно сидеть на полу, грызть орешки, пить какао с зефирками и рассказывать о себе то, на что раньше не хватало смелости.

Главное условие – никакого осуждения. Мы же о прошлом говорим, всё плохое позади. Да, я хотел украсть у вас сто рублей на жвачку, но ведь в итоге не украл. Да, я терял ключи, но нашёл их на следующий день в школе. Да, я залезал на крышу девятиэтажного дома, просто за компанию, но теперь понимаю, что это не столько прикольно, сколько опасно, и предпочитаю другие развлечения.

В ответ родители пусть тоже расскажут тебе о своих подростковых тайнах, если, конечно, будут к этому готовы. Здесь потребуется вся твоя деликатность, чтобы не спугнуть доверительную атмосферу вечера.

ПОЧЕМУ МНОЙ ВСЕГДА НЕДОВОЛЬНЫ?

Не так стоишь. Не так одеваешься. Не так разговариваешь. Не о том думаешь. Ты чего такой кислый, ты чего такой весёлый, ты чего такой странный? Почему четыре, почему не пять? Все, что ты ни сделаешь, всё не так и не то. Почему ты им так не нравишься?

Да нет, нравишься, конечно. Пусть тебя одёргивают, критикуют, придираются – но всё равно любят тебя и, наверное, очень удивляются тому, какие потрясающие у тебя успехи из года в год, как ты растёшь и становишься сильнее, умнее, круче.

Тогда почему они вечно недовольны? Тут, как всегда, несколько возможных причин.

Причина № 1. Вероятно, твои близкие просто не привыкли хвалить. Иногда я слышу от взрослых удивительные слова: мы своих детей не хвалим, чтобы не зазнались. Или – пусть другие хвалят, а я лучше укажу на недостатки. Если у вас в семье так же или твои педагоги и тренеры сами были воспитаны постоянными упрёками, тебе, конечно, сложно будет услышать от них похвалу.

Причина № 2. Взрослые искренне указывают на твои недостатки, чтобы было куда стремиться. А ещё бывает, что родители, тренер, педагог, наставник просто очень хотят, чтобы ты был лучше всех.

Причина № 3. Твоим близким за тебя очень страшно. Постоянные упрёки и ворчание могут быть ещё одной маской родительской любви и тревоги. Они очень переживают за твою судьбу: поступишь ли ты в вуз? Попадёшь ли на бюджетное место? А что потом, ведь такая бешеная конкуренция! А как ты будешь жить, если так и не научишься мыть за собой посуду? Надо срочно что-то делать! Укажу ещё разок на ошибки, вдруг поможет?

Я не знаю, по какой из этих причин на тебя вечно сыпятся упрёки, но я уверена, что за этим ворчанием стоят добрые намерения и, скорее всего, завышенные ожидания. В общем, нет ничего плохого в том, что от тебя ждут большего. Это твоя точка роста, твой стимул. Остаётся только перестать принимать эти упрёки всерьёз и начать «фильтровать».

А теперь давай к практике — и для тебя, и для родителей.

ПОПРОБУЙ!

ПРАЗДНУЙ УСПЕХИ

Окей, мы сошлись на том, что на промахи и косяки тебе обязательно укажут. А заметны ли другим твои успехи? Если нет — помоги своим критикам их разглядеть. Без ложной скромности сообщай, что у тебя долгожданная пятёрка по геометрии, что выступление на конференции прошло хорошо, что друзьям понравилась твоя новая стрижка, у тебя получилось сесть на шпагат и ты не забыл дома ни одной тетради. А ещё лучше — подкрепляй свои победы милыми традициями:

- Делай селфи с мамой (папой, тренером) всякий раз, когда у тебя случается хотя бы самый маленький успех. Можешь даже постить в соцсети, если критик не возражает. Через пару месяцев можно полистать ленту и вспомнить, сколько за это время у тебя было побед.
- Отмечай дни маленьких побед в специальном календаре (на доске почёта, в ежедневнике, рисуй магнитами на холодильнике, приклеивай листочки на шкаф). Пусть все видят, что у тебя всё время что-то получается.
- Введи традицию вечерних открытий. Скорее всего, в конце дня ваша семья собирается за ужином или перед телевизором. Предложи близким в эти приятные спокойные минуты делиться друг с другом

успехами дня — пусть даже маленькими и как будто неважными. Ты расскажешь о том, как тебе удалось толково ответить на уроке или сделать дела по дому, а мама, может быть, захочет поведать об удачном рецепте пирога или о важных переговорах на работе.

КАКИМ ТЕБЯ ВИДЯТ РОДИТЕЛИ?

Иногда мы упрекаем и критикуем своих близких просто потому, что они не такие, как мы их себе представляем: мы уже нафантазировали, придумали, каким будет ребёнок, а он вырос совсем другой. Не так выглядит, не к тому стремится.

Допустим, мама мечтает, чтобы у тебя был диплом МГИМО. А тебе это нужно? Или тренер хочет, чтобы ты непременно занял призовое место на соревнованиях, — а для тебя это точно важно? Родители говорят, что нужно всем нравиться, быть милым мальчиком (или скромной воспитанной девочкой), — а что думаешь ты? Если цели, к которым тебя зовут близкие, расходятся с твоими, можно немного «перешить» их под себя.

Например:

- Да, дипломатия — это не твоё, но можно к 18 годам выучить два иностранных языка. Это, по крайней мере, полезно.
- Не обязательно получить золотую медаль на соревновании, гораздо важнее показать чистую технику и не допустить ни одной ошибки в программе.
- Не нужно нравиться всем, достаточно иметь трёх-четырёх настоящих друзей. Вот они пусть знают, что ты за человек на самом деле.

МАМА, Я В ПОРЯДКЕ!

Если ты подозреваешь, что недовольство тобой связано с тревогой, попробуй немного успокоить родителей. Рассказывай им почаще, что у тебя получается. Наверняка есть какие-то успехи, которые родители не воспринимают всерьёз: разве может что-то вырасти из увлечения компьютерными играми? Что это за профессия – блогер? Танцы – это хобби, будущего они не сделают. Но ты всё равно продолжай говорить о том, в чём преуспеваешь, делись своими планами. Пусть родители привыкают понемногу к тому, что у тебя всё хорошо.

ПОЧЕМУ НУЖНО УБИРАТЬСЯ В КОМНАТЕ, ХОТЯ МНЕ И ТАК НОРМАЛЬНО?

Опять у тебя всё валяется! Носки разложи как надо. Протри пыль. У тебя такой беспорядок, ничего не найдёшь! Нельзя жить в таком свинарнике! Убери, убери, убери... И так каждый день. Это ужасно достаёт!

Наверное, твои родители со мной не согласятся, но на самом деле никто не обязан убираться у себя в комнате. За отсутствие уборки не предусмотрено административной ответственности, от этого не случится конец света. Да, никто не должен, но почти все это делают, а некоторые даже с удовольствием. Просто нужно кое-что понять о себе и о своём пространстве. Давай этим и займёмся.

Есть люди, которым очень нужен порядок, чтобы хорошо себя чувствовать. Им жутко неприятно видеть пыль на книжной полке или носки в углу дивана, поэтому они легко и с радостью приводят в порядок своё пространство. Таких людей очень мало, и если ты читаешь мой ответ на этот вопрос, значит, ты в их число не входишь. Тебе и так нормально!

Есть люди, которым очень важно, чтобы их хвалили и одобряли. Сами они никогда не станут убираться, но если мама сказала – сделают всё что нужно и даже пропустят новую серию любимого сериала. Скорее всего, к таким людям ты тоже не относишься (и это очень хорошо: нет ничего классного в том, чтобы зависеть от чужого одобрения).

А если ты не с первыми и не со вторыми, значит, тебя, как и подавляющее большинство людей на планете, не очень вдохновляет идея уборки. А что? Мало кто из взрослых любит пылесосить, мыть полы и драить сковородки. Это скучное, монотонное занятие, с которым никогда до конца не разделаешься. И всё-таки люди уговаривают себя поддерживать порядок.

ДЛЯ ЧЕГО НАВОДИТЬ ПОРЯДОК В КОМНАТЕ?

- 1. Чтобы не подставлять самих себя.** Очень неприятно, когда тебе надо срочно покупать билет на поезд, а у тебя на страничке паспорта след от чашки кофе, а деньги вообще непонятно куда делись. Или ты очень устал, хочешь упасть на диван, а он весь завален книгами и кроссовками. В общем, порядок нужен человеку хотя бы для того, чтобы осуществлять свои жизненные планы.
- 2. Чтобы получать удовольствие от результата.** Я вообще больше за то, чтобы кайфовать от процесса. Но результат от уборки тоже бывает настолько прекрасен, что можно и потратить часок ради такого дела. Например, у себя в кухне я каждый день мою пол для того, чтобы потом пройтись босыми ногами по идеально чистым, блестящим, тёплым от горячей воды плитам.
- 3. Чтобы находиться в пространстве, которое тебе по душе.** Скажем, ты хочешь жить в доме, где все нужные вещи на виду. Для кого бардак, для тебя — удобная мастерская. Но и в ней нужно убираться: нельзя класть отвёртки и ключи куда попало. Или ты хочешь, чтобы твоя комната была чистой и сверкающей, как космическая лаборатория. Само собой, все вещи и тетради в такой лаборатории нужно сразу рассовывать по ящикам, чтобы соответствовать образу. Или ты любишь творческий беспорядок и много милых вещичек. Они, конечно, собирают пыль и захламляют стол, но если прибираться каждый день, проблема будет решена.

И вот тут, я полагаю, источник проблемы. Может, дело не в тебе, а в самой комнате? Это точно твоё пространство? Тебе хорошо и комфортно в нём?

Или дело в том, что решение навести порядок не твоё? Кто обычно напоминает тебе, что надо прибраться? Видимо, родители. Как они это делают? Есть ли у вас договорённость о том, когда наводить порядок? Или тебе нужно сразу, как только мама скажет, бросать все дела и начинать вытирать-мыть-убирать? Кто решает, где должны лежать твои вещи? Имеешь ли ты право переставить мебель, прикрепить на стену постер или картинку? Чувствуешь ли ты, что эта комната принадлежит тебе, что ты её хозяин?

Я задаю эти вопросы потому, что очень часто наш бардак – это способ присвоить себе территорию. Пусть беспорядок, зато мой. И книги мои валяются на полу, и джинсы под столом тоже мои. Мы «метим» территорию бардаком в том случае, когда нам недостаточно просто жить на этой территории, а хочется осознавать её как свою. Возможно, поэтому многие неряхи, когда вырастают и обзаводятся собственным жильём, держат его в таком безукоризненном порядке, что даже родители удивляются.

Подумай о том, что можно сделать, чтобы тебе действительно захотелось навести порядок в комнате. Каким должен быть этот порядок? Как именно ты хочешь организовать своё пространство?

Может быть, сделать небольшой ремонт? Самостоятельно выбрать мебель или какие-то детали интерьера? Достать из шкафов то, что давным-давно устарело и хранится там, как в чулане? Поговори с родителями: может, они и рады будут тому, что ты начнёшь этим заниматься. Даже если у тебя не своя комната, а только угол со столом и раскладным диваном, всё равно на этом крошечном пространстве можно реализовать себя, отразить своё представление об идеальном жилище.

Следующий этап – присвоить себе право убираться. Единственный способ противостоять чужим порядкам – придумать свои правила. Явись к родителям и сообщи, что с сегодняшнего дня джинсы лежат

здесь, книги там, чистое бельё после стирки можно класть на комод, подметать и протирать пыль ты будешь по средам и субботам, а в остальные дни тебя не надо беспокоить. Вот это будет сильный ход!

А чтобы уговорить себя делать уборку уже в твоей, действительно твоей комнате, нужно проделать один фокус. Вернись к вопросу «Почему я должен убираться?» и поменяй одно слово. Не должен, а хочу. Хочу, потому что это моя комната, мое представление об идеальном жилище. Это то, как я хочу жить.

ПОПРОБУЙ!

УБОРКА КАК ХЭППЕНИНГ

Уборка не самое увлекательное занятие, но и его можно эмоционально раскрасить.

- **Принцип морковки.** Говорят, самых упрямых и ленивых ишаков (я ни на что не намекаю!) хозяева мотивируют тем, что подвешивают перед их мордой морковку. Ишак тянется за морковкой и проходит так весь путь. Если никак не получается заставить себя убираться, придумай себе такую же «морковку»: после уборки пообещай себе кусок любимого десерта, прогулку, фильм и время от времени вспоминай, что впереди — приятное вознаграждение за проделанную работу.
- **Проект «До и после».** Фотографируй свою комнату до еженедельной уборки и после неё. Фото можно выкладывать в «Инстаграм» с комментариями: что было легко сделать, что сложно, под какую музыку ты сегодня убирался, какой у тебя появился лайфхак. Станешь звездой клининга у подписчиков!
- **Поиграем!** Придумай себе разные условия игры-уборки, как в детстве. Это может быть молчанка или игра в «найди все предметы, которые лежат не

на месте», поиск улик на месте преступления или секретная миссия.

- **Взгляд с другой планеты.** Представь, что ты инопланетянин, которого угораздило во время крушения корабля упасть в окно твоей комнаты. Вот ты оказался в незнакомом месте, вокруг никого, а ты ничего не знаешь о хозяине помещения (то есть о себе). Пока убираешься, составь свой психологический портрет. Кто тут живёт? Судя по огрызкам, он очень любит яблоки (может, это конь?). Читает фантастику (будущий автор великих космических эпосов?). Носит одну и ту же футболку две недели (может, у него на спине присоски и футболку сложно снять?). И так далее. Ты точно узнаешь о себе что-то интересное и просто посмеёшься от души.

ЧТО, КОГДА И СКОЛЬКО

Если ты ещё не ведёшь план на день, это упражнение – отличный повод начать! Отведи себе в этом плане определённые часы на уборку. Лучше всего выбрать такое время, когда тебя никто не побеспокоит: вряд ли в девять утра друзья позовут гулять или решать онлайн-квиз. Обязательно укажи в своём плане всё, что будешь делать. Например:

Суббота, 9:00–10:30: протереть пыль, вымыть пол, разложить вещи по местам

Среда, 18:00–19:00: убрать чашки, книги, огрызки, вытереть пыль, вынести мусор

Если вдруг родители вне графика начнут требовать, чтобы ты вымыл окна или разобрал старые ящики, спокойно скажи, что на эти задачи нужно выделить специальное время.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ НИКАК НЕ ПРИЗНАЮТ, ЧТО Я УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ?

У тебя всё ещё нет своей связки ключей. Тебе не разрешают самостоятельно передвигаться по городу. Не дают принять важное решение. Причина? Тебе ещё рано. И совершенно непонятно, почему сейчас «ещё рано» и когда наступит «уже пора».

Чтобы ответить на этот вопрос, я должна открыть тебе несколько топ-секретов.



Секрет № 1: у родителей нет волшебного индикатора, который бы сказал им, что ребёнок вырос. Они просто в какой-то момент догадываются, что дети перешли на новый уровень осознанности. Так, в какой-то момент они заметили, что ты уже умеешь самостоятельно есть и даже не задумываешься, когда берёшь в руки ложку или вилку. Тебе это может казаться мелочью, но для родителей это был прорыв! Точно так же они вдруг обнаружили, что

ты способен самостоятельно собраться в школу, проснуться по будильнику, сделать бутерброд. Что ты не потеряешь ключи от дома. Что ты можешь выбрать себе кружок и даже самостоятельно в него записаться.

И вот сейчас ты чувствуешь, что приблизился к какому-то новому уровню, и жаждешь его освоить, но родители пока не понимают, готов ты к этому или нет.

Секрет № 2: твоя взрослость – это условность. Нет никакой черты, переступив которую, ты станешь на сто процентов взрослым. Люди во все времена пытались придумать себе какие-то границы: аттестат зрелости, диплом, профессия, первый сексуальный опыт, наличие семьи и хозяйства, возможность себя обеспечивать и зарабатывать деньги. Но все эти «границы» не являются универсальными, они не работают для всех.

Есть, конечно, условные 18 лет (это в России, а в других странах – 14, 16, 21), после которых можно почувствовать на себе всю тяжесть и всю радость конституционных прав и обязанностей. Ходить на выборы, платить налоги, иметь собственность, вступать в брак, в случае серьёзной ошибки быть привлечённым к уголовной ответственности. Но ты же понимаешь, что все это не делает тебя «взрослым». Человек, получивший паспорт, часто остаётся на иждивении родителей, или каждый день советуется с мамой, что надеть, или не может самостоятельно сварить себе суп и заплатить за квартиру. Есть такие, кто и в четырнадцать со всем этим прекрасно справляется, но стоит им не сойтись с кем-то во мнении, как они начинают вопить и обвинять другого в тупости – как малые дети. А бывает, те, у кого уже есть свои дети, мечтают о том, чтобы их взяли на ручки. Эти люди – взрослые или дети? Как по-твоему?

Ладно, не ломай голову, ответа нет. Мы живём в мире, где все понятия перемешаны, даже деление на взрослых и детей условно. Существует так много параметров, по которым мы можем быть более или менее взрослыми, что объединить их во что-то универсальное просто не получится.

Вот тебе ещё один секрет: твоё взросление – это процесс, и он никогда не остановится. Пока ты живёшь, ты постоянно развиваешься, приобретаешь опыт, решаешь новые задачи. Наше взросление – это не узелки на шнурке, это сам шнурок – переход от одного уровня к другому.

Ты уже явно взрослее, чем пару лет назад, но пока ещё не настолько взрослый, чтобы, например, открыть счёт в банке. Так что я предлагаю тебе не использовать понятие «взрослый» без чётких рамок. Взрослый для чего? Взрослый в чём? А вот когда определишься, для чего и в чём, тогда можно поговорить с родителями. Подробную структуру такой беседы мы описали в [главе о доверии](#).

ПОПРОБУЙ!

ЧТО ТАКОЕ «ВЗРОСЛЫЙ»?

Предложи родителям игру. Для неё вам понадобятся бумага и ручки. В течение десяти минут пишите на листочке как можно больше продолжений для фразы «Взрослый – это...». Потом называйте по кругу свои варианты. Повторы вычёркивайте.

Можешь, кстати, воспользоваться ситуацией и попросить родителей во время игры расшифровать все те слова, которыми они так любят бросаться в сложные моменты: «ответственный» – это как? Когда? «Самостоятельный» – в чём именно?

Что даёт эта игра?

- Ты поймёшь, что именно родители считают признаком взрослости.
- Посмотришь, насколько их представления о взрослом отличаются от твоих.
- Получишь дополнительные «очки» за то, что вызвал родителей на важный разговор.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Проведи интервью с кем-нибудь из родителей или любым другим взрослым, кто хорошо тебя знает и готов отвечать честно и подробно. Спроси, что для него значит «быть взрослым». В какие моменты жизни он осознал себя взрослым и какие чувства это вызвало? Случались ли ситуации, когда взрослый хотел бы быть ребёнком и почему?

Что это тебе даст?

- Ты сможешь на конкретном примере выяснить, когда быть взрослым круто, а когда неприятно и даже страшно.
- Примеришь на себя разные параметры взрослости и поймёшь, в чём тебе точно хочется быть взрослым, а в чём пока не очень.

РЕТРОСПЕКТИВА

Возьми большой лист бумаги или открой графический редактор. Нарисуй прямую линию, в её центре поставь точку. Ты сейчас в этой точке. Слева на линии поставь ещё одну точку: это момент, с которого ты хорошо себя помнишь, обычно три-четыре года назад. Теперь подумай, случилось ли тебе в этот период почувствовать себя определённо взрослее, чем раньше. Например, ты впервые пошёл в школу один. Стал сам ходить в магазин. Смог сделать что-то важное. Впервые осознанно извинился перед человеком за свой некрасивый поступок. Испытал гордость за себя. Отметь на линии эти моменты.

У тебя получилась цепочка событий, которые привели тебя в сегодняшнюю точку. Ты уже в какой-то степени взрослый. Но справа от тебя полно места для новых точек — начни их отмечать. Что позволит тебе чувствовать себя ещё взрослее? Водительские права. Серьёзные отношения.

Питомец, за которого ты будешь отвечать. Первые заработанные деньги.

Что можно отметить рядом с той точкой, где ты сейчас? Самому сделать ремонт в своей комнате? Готовить обед? Ходить в магазин со своим списком покупок? Что это тебе даст?

- Ты увидишь, какой огромный путь уже проделал в сторону своей взрослости.
- Начнёшь осознавать, какие шаги тебе ещё предстоит сделать.
- Перейдёшь от общего нытья к конкретным планам и задачам: всегда приятно понимать, что твой путь продолжается и ты решаешь, каким он будет.



ГЛАВА 6

ДРУЗЬЯ
И ОТНОШЕНИЯ

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО ИЗВИНЯТЬСЯ?

Вы поссорились, накричали друг на друга, или ты сделал кому-то больно. И уже понятно, что зря ты так и надо бы извиниться. И вот он рядом — человек, которого ты обидел или подвёл. Но язык прилипает к нёбу, и совершенно невозможно выговорить несчастное «Извини». Кажется, что, как только ты произнесёшь это слово, в тебя ударит молния и ты провалишься сквозь землю. Зато другие слова находятся легко: ты сам виноват, я тут ни при чём, что я мог поделаться... Почему так сложно просто сказать: «Извини, я был не прав»?

Давай сначала поймём, всегда ли тебе сложно извиняться. Например, ты случайно толкнул кого-то в переполненном автобусе. Скорее всего, ты легко скажешь «Извините» и даже не обратишь на это внимание. Тогда почему же в некоторых ситуациях делать это невыносимо сложно?

Причина № 1. Ты не считаешь себя виноватым. Ты не делал ничего плохого и вины не испытываешь, а скорее наоборот, сердисься на того, кто ждёт от тебя извинений. Это его промах, его ошибка. И вообще, это личное дело каждого — обижаться или нет. Если всё действительно так (честно-честно?), извиняться тебе, наверное, и не надо. Ты отстаиваешь свои личные границы: люди не должны брать на себя вину, которой за ними нет.

Вот только иногда от нас ждут извинений не за то, что мы сказали или сделали, а за то, что из-за наших действий другому было больно. Например, на прогулке у тебя сел телефон, мама не смогла до тебя дозвониться, и теперь она очень расстроена и ждёт извинений. Сам ты не обещал, что будешь звонить, телефон сел не по твоей вине, а из-за мороза — за что извиняться-то?! А просто за то, что маме было страшно за тебя. И тогда твоё «извини» звучит не как «это моя

вина», а как «мне очень жаль». Вот так, немного по-английски: ты проявляешь не чувство вины, а сочувствие.

В любом случае тебе решать, извиняться или нет, но если речь идёт о сочувствии, сделать это совсем не страшно. Ведь ты просто признаёшь чувства другого человека, которому было больно, и не важно, кто тут виноват, а кто нет.

Один из ключевых признаков высокого эмоционального интеллекта – это умение в любой сложной ситуации не искать виноватых, а решать проблему. На досуге послушай новости, почитай соцсети, посмотри, как часто политики, руководители, журналисты, просто блогеры, столкнувшись со сложностями, первым делом бросаются искать виноватых. «Да сажать их всех надо», «Мы уже нашли того, кто виноват», «Обещаю, они будут наказаны». И как редко встречаются конструктивные предложения: «А давайте попробуем поменять условия», «Чем помочь, говорите», «У меня есть идея». Мы не можем знать, делают ли эти люди то, что обещают, но направление их мысли в разы полезнее, чем поиски виноватых.

Причина 2. Тебе мучительно больно признавать, что ты не идеален. Ужасно стыдно за свои слова, поступки, за некрасивую ситуацию, которая получилась из-за твоих действий. Ты бы и сам себя ни за что не простил...

Слушай, но ведь ты и твои поступки – это не одно и то же. Береги свою самооценку, не превращай ошибки в трагедии. В конце концов, прожить жизнь и ни разу не накосячить – это невыполнимая миссия, и никто от тебя такого не просит.

И ещё, согласись, ты не знаешь, что именно чувствует тот, перед кем ты виноват. Может быть, он считает ситуацию не такой страшной. Пусть пострадавшая сторона оценивает, насколько ужасен твой

поступок. А ты со своей стороны признай, что получилось не очень круто, и будь готов всё исправить. Это не так уж мало.

Причина № 3. Ты не хочешь показать свою слабость. А вот это интересно! Похоже, ты не доверяешь тем, кто ждёт от тебя извинений. Интересно почему? Может быть, перед тобой редко извинялись? Или бывало такое, что кто-то признавал свою вину, а его за это только большее клевали? Пользовались тем, что он открыт?

Для многих людей, в том числе взрослых, признать свою вину — всё равно что признать себя слабым. Если извинился — значит, ты слабак. А кто получил извинения — тот подавил и показал, что он главный.

На самом деле в здоровом человеческом мире так не работает. Конечно, есть люди, которые верят, что сильный не извиняется. Они тратят свою жизнь на то, чтобы определить, кто выше их, а кто ниже. Довольно отсталая позиция: на дворе XXI век, миром правят равные, уважительные отношения.

У меня есть сильный аргумент против позиции «кто сильный — тот прав, кто слабый — тот извиняется». Мы уже говорили, что с точки зрения эмоций извиниться значит не унизиться, а посочувствовать. А у слабаков нет сил сочувствовать: они сами утопают в чувстве стыда и вины за содеянное, им, наоборот, нужно сочувствие других.

Получается интересная вещь: винить себя — бесполезное и дурацкое занятие, а извиняться — сильное и благородное. Если корить себя за то, что натворил или наговорил, рвать на себе волосы и обзывать ничтожеством, никакой пользы не будет. Пострадавшему не будет легче, тебе тоже, вы не сможете изменить ситуацию и застрянете в этом неприятном состоянии. А если извиниться, признать свою ошибку и поискать способ всё исправить — легче станет всем.

ПОПРОБУЙ!

ТЫ НЕ РАВЕН СВОИМ ПОСТУПКАМ

Мы все как гигантская мозаика: состоим из разноцветных кусочков. Если ты в чём-то ошибся, значит, какие-то кусочки в твоей мозаике были не идеальны. Но их можно вынуть и на это место вклеить что-то другое.

Давай так и сделаем! Попробуй изобразить то, за что тебе нужно извиниться: ссору, грубые слова, некрасивый поступок. Можешь нарисовать, написать на бумаге, слепить из пластилина, вырезать из картона — постарайся, чтобы получилось максимально похоже на то, в чём ты был не прав.

Теперь возьми в руки своё творение. Видишь, скомканный листок бумаги с ругательствами помещается у тебя на ладони. Дурацкий поступок на листе картона — это всего нескольких острых стрелок. Твоя ошибка уже не в тебе — она снаружи: в руке, на столе, на полу, а может, уже в мусорной корзине. Ты — не то, что ты делаешь, ты всегда гораздо больше. Твои поступки не способны тебя испортить или сделать плохим человеком. Главное — то, как ты к ним относишься.

TRY WALKING IN MY SHOES

Классная практика для того случая, когда совершенно не понимаешь, за что тебе нужно извиняться. Твоя задача — мысленно включить обратную перемотку и прийти к началу неприятностей. Затем представь, что вы поменялись местами: ты смотришь на ситуацию глазами того, кого случайно обидел. Подумай и запиши ответы на следующие вопросы:

- Что чувствует тот, кого я обидел?
- Как он ко мне относится в момент нашей ссоры?
- Чего он не может понять обо мне и моём состоянии? Может, ему не хватает какой-то информации? Или я не объяснил свою точку зрения?
- Как он понимает мои слова? Какое значение им придаёт? Почему ему так хочется, чтобы я извинился, и за что конкретно?

Часто мы не понимаем, за что нужно извиняться. Думаем, что за какие-то слова, а на самом деле извинений от нас ждут за поступок. Боимся, что приняли не то решение, а задели тем, что сообщили об этом решении слишком поздно или не теми словами. Встав на место другого, мы чуть лучше понимаем, чем именно причинили боль и что поможет исправить ситуацию.

ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЬ

Думаю, ты согласишься: посадить пятно на любимую одежду проще простого! Измазаться в краске, уронить на джинсы кусок торта, испачкаться ягодами. Представь, что твои не очень удачные поступки и решения – это такие же пятна. И их можно вывести – точно так же, как пятно с джинсов.

Идеальный пятновыводитель – это твоё разумное отношение к происходящему. Не стоит застревать в чувстве вины, мучить и обвинять себя (это примерно как размазывать пятно пальцем: становится только грязнее). Лучше просто признать, что пятно есть, понять того, кто пострадал от твоих действий, и подумать, как исправить ситуацию. Испортил чужую вещь? Давай поищем, что можно купить и подарить взамен. Наврал? Расскажи, как всё было на самом деле. Нагрубил? Извинись и постарайся выразить свои истинные чувства. Кстати, пятна на одежде тоже выводят по-разному: что-то отстирается в холодной воде, что-то в горячей, а какие-то пятна вообще солью засыпают. То же самое и с последствиями твоих поступков. Но хорошая новость в том, что практически любое «пятно» можно вывести.

ПОЧЕМУ МНЕ НИКТО НЕ НРАВИТСЯ?

Все вокруг влюбляются, интересуются друг другом, общаются. А тебе никто не нравится... Что с тобой не так?

Ты же понимаешь, что нельзя влюбиться по заказу, нельзя кем-то увлечься просто потому, что все так делают. Поэтому нет ничего плохого в том, что тебе никто не нравится. При этом всегда можно чуть изменить угол зрения и рассмотреть людей получше.

Для начала – несколько полезных наблюдений.

- 1. Нравиться друг другу – это естественный эволюционный механизм.** Люди бы просто не выжили, если бы не находили друг в друге что-то интересное и привлекательное. И речь не только о создании пары: даже мамонта разделать в одиночку было невозможно. Сейчас мы живём в другом мире, где сочный кусок «мамонта» можно купить в магазине. Создавать семью тоже не обязательно: можно жить, работать, путешествовать и не быть одиноким. Зачем тогда нам нравится друг другу? Психологи говорят, чтобы получить необходимое нам признание, почувствовать себя хорошими и нужными.
- 2. Никто не должен нравиться полностью.** На что ты чаще всего обращаешь внимание, когда общаешься с людьми? На внешний вид, на стиль одежды? На то, как они говорят и как шутят? На звук голоса, поведение, мимику? Здорово, когда можешь видеть в человеке какие-то черты, привычки, таланты, которые тебя радуют, удивляют и восхищают.
- 3. Испытывать симпатию – тоже навык** (хоть для выживания он нам теперь не так уж и нужен). А любой навык можно развить. Так что научись просто замечать в людях хорошее.

Можно ли найти что-то классное в человеке, которого все считают не классным? Да, можно, но для этого нужно чётко понимать, что именно ты ценишь в людях. Вероятно, как раз то, что делает кого-то фриком, тебе и понравится.

А можно вообще не заметить в человеке ничего классного? Конечно, особенно если не стараться. Но я тебе советую: просто допусти, что в ком-то, кто тебе совершенно несимпатичен, есть что-то ценное, чего ты не замечаешь. Это не значит, что завтра вы пойдёте рука об руку к счастливому будущему. Но в твоём поле зрения будет на одного «никакого» человека меньше и на одного интересного больше.

А вот чего делать точно не надо:

- **Стесняться того, что ты ни в кого не влюбляешься.** Это твои эмоции, ты их единственный и полномостный хозяин, и никого не должно волновать, какие чувства и к кому ты испытываешь или не испытываешь.
- **Обманывать, что к тебе питает чувства кто-то из общих знакомых.** Придумывая такие истории, ты используешь ни в чём не повинного человека в своих корыстных целях. Не стоит так делать. Если уж очень надо соврать, лучше выбрать кого-то несуществующего. Тоже так себе решение, но ты хотя бы не вредишь никому, кроме себя.
- **Изображать влюблённость и заинтересованность.** Конечно, весь мир театр и мы в нём немножечко актёры, но в жизни обманывать себя и свой мозг вредно. Если за тобой ухаживает кто-то, кто тебе не нравится, сделай паузу и прислушайся к себе. Если тоже почувствуешь интерес, присмотришь к человеку внимательнее. Если нет — вежливо отправляй во френдзону.

Есть такой термин — «эмоциональное давление». Это когда человека вроде бы ни к чему не принуждают, руками не трогают, но тем не менее подталкивают к каким-то

действиям или внушают мысль, что с ним что-то не так. Удивительно, но эмоционально давят на нас не только враги, но и самые близкие и любящие люди. Ну почему у тебя до сих пор нет девушки? Жаль, что ты всё одна да одна! Тебе что, так никто и не нравится?! Что ж ты никак не женишься... Люди часто давят на нас из добрых побуждений, но всё же бывает полезно сказать им: «Стоп». И сразу обратное задание: старайся не быть таким вот любящим троллем, не дави на друзей и родных. Выработывай у себя естественную тактичность.

Есть ещё одно важное условие. Чтобы испытать к кому-то симпатию, нужно как минимум немного контактировать с людьми. Если ты в школе тише воды ниже травы, ни с кем не разговариваешь, а после уроков сразу бежишь домой и до следующего утра отсиживаешься в своей комнате, вряд ли у тебя будет возможность найти кого-то, кто тебе понравится. Подумай, во что тебе было бы интересно ввязаться: новый кружок или клуб, секция, прогулки, походы (только очень советую выбирать офлайн). Через соцсеть или фандом ты не узнаешь человека хорошо и запросто пропустишь то классное, что могло бы тебе понравиться.

И ещё один приём: проще заметить и оценить человека, если ему нравится примерно то же, что и тебе. Поэтому попробуй найти компанию, которая разделяет твои интересы. Так ты окажешься в своей среде, где люди ценят друг в друге то же, что и ты.

ПОПРОБУЙ!

ДНЕВНИК ПОЗИТИВНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ

Попробуй записывать, что тебя привлекает в людях, с которыми ты общаешься. Можно наблюдать за одноклассниками, учителями, прохожими, родителями. Только пусть будет как можно больше конкретики: какая-то черта внешности или характера, прикольное словечко, классный

поступок. Каждую неделю перечитывай всё, что тебе удалось записать. Представляешь, какие интересные люди тебя окружают?

О ЧЁМ ТЫ ДРУЖИШЬ?

Мы уже говорили, что каждый из нас ценит в других что-то конкретное. Кому-то важно, как человек говорит, кому-то — что читает, кому-то — только то, сколько серий его любимого сериала он смотрел.

А ты можешь составить портрет человека, который тебе точно понравится? Опиши на конкретных примерах: я люблю, когда человек одет так-то, не боится того-то, не дёргает за волосы, не смеётся над такими-то шутками, любит такие-то книги. На свете совершенно точно нет человека, который полностью совпадёт с твоим портретом. Но если ты знаешь кого-то очень похожего, считай, тебе повезло как никому другому. Написав такой портрет, ты будешь знать, что для тебя ценно, о чём твоя дружба и о чём могут быть отношения с человеком, который тебе очень понравится.

И кстати, что такое «нравится»? Давай на минутку забудем о красивых литературных описаниях влюблённости, вроде бабочек в животе. Как ты поймёшь, что человек тебе нравится? Составь список из десяти возможных признаков, например:

- Вам всегда хочется быть вместе.
- Вам нравится одно и то же.
- Вам есть о чём поговорить.
- Вам приятно прикасаться друг к другу и т. д.

Теперь подумай над каждым из пунктов. Например, вам всегда хочется быть вместе. Но даже очень близким людям порой нужно отдыхать друг от друга. Бывает, что после классной прогулки или похода в кино с человеком, который

тебе ну очень нравится, хочется поскорее закрыться в своей комнате и побыть в одиночестве. Или: вам должно нравиться одно и то же. Но это же совершенно не обязательно! Папа любит хоккей и мотоциклы, мама – французскую поэзию и сладкие булочки. И всё-таки они вместе.

Так что же тогда значит испытывать друг к другу особенную симпатию? У меня нет готового ответа. И ни у кого нет. Но есть надежда, что ответ ты определишь для себя самостоятельно.

ПОЧЕМУ Я НИКОМУ НЕ НРАВЛЮСЬ?

Все, ну абсолютно все кому-то нравятся! Даже у нелепого прыщавого троечника, даже у самой странной девочки есть кто-то, кто их ценит и любит. И только ты никому не нравишься...

Мне кажется, ты немного лукавишь, поэтому спрошу для начала: а откуда ты знаешь? Неужели ты проводил исследование и опрашивал всех своих знакомых и они ответили, что ты им категорически не нравишься? Даже если представить себе такую дикую ситуацию, нельзя быть уверенным, что все ответили честно.

Поэтому, видимо, речь идёт о твоей субъективной оценке. Интересно, откуда она взялась и что за ней стоит?

Насколько я помню себя в 11–13 лет, фраза «Я никому не нравлюсь» означала «Я не нравлюсь кому-то конкретному, очень для меня важному». Вот это проблема на миллион! Человек занимает всё твоё внимание, все мысли, так хочется, чтобы именно он тебя оценил и признал, — а ему до тебя вообще дела нет! Ходит как ни в чём не бывало и не замечает тебя. Или вообще за человека не считает. В этом случае, чтобы тебе легче жилось, запомни эти простые истины:

- 1. Нет людей более и менее важных — каждый человек безусловно ценен.** Даже если у тебя в классе N считается великим авторитетом, всем нравится и у всех пользуется успехом, тебе совершенно не обязательно получать его признание. Ваши статусы, популярность, авторитет не более чем социальная игра. А если M, пусть и явный аутсайдер, считает тебя достойным человеком, с удовольствием с тобой общается и признаёт твоё мнение ценным — радуйся. Это значит, есть как минимум один человек на планете, кроме мамы и папы, который в тебе заинтересован.

2. Мы никогда не знаем наверняка, как к нам относятся люди.

То, что мы думаем и чувствуем, не равно тому, что мы говорим и как себя ведём. Тебе кажется, что тебя ненавидят, — а на самом деле ты просто оказываешься не в то время и не в том месте. Ты думаешь, тебя не замечают, — а на самом деле просто стесняются с тобой заговорить, или твоя пассивность никак не может разобраться со своими чувствами.

3. Очень сложно испытывать симпатию к человеку, который сам себе не нравится. Давай по-честному: будь ты тем самым N, ты бы обратил на себя внимание? Что можно подумать о тебе, если посмотреть со стороны? В чём твоя сила? В какие моменты с тобой приятно и весело, а в какие хочется убежать от тебя на край света? Если N тебя не замечает, может, стоит заявить о себе чуть громче?

4. Возможно, тебе просто пока не удалось найти свою компанию. Представь: тихий, мечтательный молодой человек оказывается в тусовке сумасшедших отвязных весельчаков. Они ценят в людях совершенно другие качества.

И наконец, может, ты и прав и у тебя действительно есть все основания думать, что ты никому не нравишься. Тебя никто не приглашает танцевать. К тебе никто не подсаживается в столовой. Никто не приходит на день рождения. Допустим, так. Но, во-первых, остаётся высокая вероятность, что тебя пока окружают не те люди (и это решаемо: достаточно найти другую компанию, другие места, где есть люди, которые тебе интересны). А во-вторых, ты всегда можешь придумать, как изменить ситуацию. Разыскать в интернете старых друзей, с которыми вы ходили в детский сад, перекрасить волосы, набраться храбрости и самому попроситься за стол к ребятам, которые тебе симпатичны. Не бойся неудачи: здесь лучше пробовать и получать негативный результат, чем не пробовать вообще ничего.

Ну а если от всех твоих стараний ты получаешь только негатив, если тебя действительно все отталкивают, расскажи об этом маме или

другому взрослому, которому доверяешь. Или позвони по [одному из телефонов доверия](#). Возможно, твои сложности имеют конкретную серьёзную причину, с которой поможет разобраться хороший психолог.

ПОПРОБУЙ!

КОМПЛИМЕНТЫ

В течение десяти дней обязуйся говорить себе по два-три комплимента всякий раз, когда:

- смотришь на себя в зеркало;
- собираешься выходить из дома;
- возвращаешься домой.

Только, чур, честно и конкретно, например:

- Ты сегодня очень хорошо выглядишь! У тебя классно лежат волосы, и свитер отлично подходит к куртке.
- С тобой приятно общаться! Ты нашёл подходящие слова в той ситуации.
- Ты прикольный. У тебя весёлые шутки – забавные и не обидные.

РЕЗЮМЕ

Понятно, что на работу тебе ещё не скоро, но давай потренируемся. Сделай презентацию себя: подбери фотографии, составь список своих умений и талантов, расскажи во всех подробностях, почему именно с тобой люди захотят иметь дело.

Потом перечитай презентацию: ну и как такой человек, как ты, может никому не нравиться?

АУДИТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Представь, что это не ты страдаешь, а какой-нибудь мальчик Вася. У Васи большая проблема: его никто не замечает, к нему плохо относятся, его не ценят. А ты в этой истории – великий аудитор человеческих отношений. Ты проводишь расследование, анализируешь и выясняешь, почему в мире происходят такие странности. И вот Вася приходит к тебе и спрашивает: «Что со мной не так? Почему я никому не нравлюсь?»

Ты задаёшь Васе несколько важных вопросов. Каких? Я бы, например, спросила, а как сам Вася относится к людям. Не любит ли он желчные, злые шуточки? Умеет ли вставать на сторону другого человека, защищать, проявлять заботу?

Ещё я бы спросила, с чего всё началось. Может, было какое-то событие, поступок, некрасивое слово, после которого на Васю стали смотреть иначе? Или в жизни Васи произошло какое-то большое разочарование? Можно подумать, почему так вышло и как это исправить.

А может, Вася просто будет ныть, что он толстый. Ну это же ерунда! На свете полно людей с совершенно разным весом, которых любят, замечают, с которыми строят отношения и заводят семью. А если Вася начнёт страдать, что он плохо выглядит, предложи ему сделать новую стрижку или чуть обновить гардероб. Держу пари, от этого ситуация почти никак не изменится.

Проблема Васи, вероятно, в том, что пока он сам себе не до конца нравится. Нужно узнать его получше, рассмотреть как следует и понять, в чём его сила. У нас в [книге есть глава, которая поможет тебе в этом](#).

ПОЧЕМУ ВСЕ ВОКРУГ ПОМЕШАНЫ НА СЕКСЕ?

Приходишь в школу, а там все шуточки про секс. Одноклассники хихикают, видят намёки, где их нет. Возвращаешься домой, включаешь телевизор, заходишь в «ТикТок» — а там то же самое. Все одеты откровенно, мужчины демонстрируют пресс и накачанные торсы, женщины щеголяют с глубоким декольте... Да что это такое, они помешались, что ли?

Секс — это одна из тех тем, которые всегда волновали людей, как и вопросы рождения, смерти, денег, справедливости. Правда, долгое время эта тема была табуирована (её нельзя было просто взять и обсудить в обычном разговоре). Но, к счастью, мы живём здесь и сейчас, и я легко могу написать, чем важен секс для людей и для их эмоций.

Начну с помешанности. Да, человечество действительно очень интересуется сексом. Если ты везде видишь намёки эротического характера, всё время слышишь, как твои друзья обсуждают секс, возможно, ты тоже в команде помешанных. И это вполне нормально, учитывая, что сейчас происходит с твоей гормональной системой. Хорошая новость в том, что только ты выбираешь, о чём думать. Постарайся замечать как можно больше разных вещей, не останавливайся на первой ассоциации, которая приходит в голову. Постепенно навязчивые торсы и декольте отступят, и ты научишься видеть их не всегда и везде, а только тогда, когда тебе этого хочется.

Теперь о том, что такое секс с точки зрения эмоций. За долгую историю человечества секс оброс множеством представлений, в том числе и не очень разумных. Для кого-то это смелый эксперимент, попытка лучше понять себя и своё тело. Для кого-то — пропуск в мир взрослых, доказательство того, что ты уже не ребёнок. Иногда кажется, сексом можно убедить, что ты достоин внимания. Честно

скажу: все эти идеи немного странные и уж точно далеки от того, что делает людей счастливыми.

Для большинства взрослых, более или менее счастливых людей секс — это особая форма эмоционального контакта. Это ситуация самого большого доверия, которое только может быть. Это момент, когда партнёр тебя принимает таким, какой ты есть, и ты принимаешь своего партнёра. Вы слышите, понимаете друг друга и при этом испытываете очень много важных эмоций: чувство тепла, заботы, внимания, радости, безопасности. Вы можете не скрываться, не играть, не пытаться выглядеть лучше, чем вы есть.

Вообще, в сексе мы максимально открыты, а открываться — всегда риск. Надеюсь, ты знаешь всё о контрацепции и понимаешь, зачем она нужна. А я предлагаю тебе что-то вроде эмоциональной контрацепции, защиты от негативных эмоций, которые могут быть связаны с неосторожными сексуальными контактами и другими действиями, связанными с сексом.

ПАМЯТКА. ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНО БЕЗОПАСНОГО СЕКСА

- 1. Вредно и даже опасно заниматься сексом с человеком, который тебе не очень нравится.** «Вроде ничего» — это хорошая оценка, чтобы продолжить общение, вместе сходить в кино. Но это не про секс.
- 2. Вредно с помощью секса доказывать себе, что ты достоин любви.** Полная чушь! Конечно, достоин в любом случае, и секс тут ни при чём. Бывает, к сожалению, такой секс, где вообще нет любви, и это довольно унылая практика. А случается и любовь без секса, которая позволит тебе почувствовать себя королём Вселенной — вот вообще без участия чьих-то половых органов.

3. Сексом не очень классно хвастаться. Это может причинить боль. Интимная сфера потому так и называется, что в неё не принято приглашать каждого встречного, её неприятно обсуждать с третьими лицами. Говорить о том, что у тебя было и чего не было в сексе, можно: а) со своим партнёром, непосредственным участником событий; б) с врачом, если он спрашивает; в) с кем-то, кому ты очень доверяешь, если у тебя возникли проблемы, опасения и какие-то сомнения (причём это обсуждение должно проходить всегда в режиме секретности, чтобы твои откровения не навредили ни тебе, ни партнёру).

4. А вот говорить о своих чувствах и желаниях с партнёром можно. Но я советовала бы начать с открытости и честности в других темах. Можешь ли ты честно сказать, что тебе не нравится что-то, от чего твой партнёр (или партнёрша) в полном восторге? Признаёшься ли, что его подарок тебя немного удивил? Если получается быть искренним в таких бытовых вопросах, тогда есть надежда, что и в сексе получится не обманывать и открыто выражать себя. Вообще, секс — это история про доверие: если не доверяешь, лучше не торопиться и не ставить над собой и своими чувствами рискованных экспериментов.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ ТОЧНО НЕ НАДО:

- **Использовать другого человека.** Есть масса способов получить новые ощущения, например мастурбация. Если тебе плевать на партнёра, лучше не ввязывать его в свои эксперименты.
- **Пытаться при помощи секса выяснить,** насколько у тебя хорошие отношения с партнёром. Это не тренинг личной эффективности.

- **Пытаться при помощи секса улучшить отношения с партнёром.** Так можно, наоборот, испортить и секс, и отношения.
- **Относиться к сексу как пропуску во взрослую жизнь или какому-то экзамену.** Честно, не нужно! Тебе никогда не придётся отчитываться перед кем-либо о том, как и с кем ты спишь или не спишь.

Видимо, не обойдёмся мы и без животрепещущего вопроса: когда всё-таки можно заниматься сексом? Если говорить с позиции эмоций, ответ будет примерно такой:

1. Когда ты точно понимаешь, что это для тебя безопасно, причём не только для тела, но и для чувств. Если есть риск, что тебе будет некомфортно, жди.
2. Когда ты действительно хочешь секса, а не чего-то ещё (признания, острых ощущений, уважения сверстников и т. д.).
3. Когда ты точно не получишь негативных последствий (это я снова нудно напоминаю о контрацепции). Об этом ты можешь посмотреть и прочитать море всякого полезного контента. Отнесись к нему серьёзно: секс не должен приносить проблемы, страх и тревогу.

А также позволь напомнить, что официальный возраст согласия в России – 16 лет.

Выясни у родителей или прочитай в каком-то надёжном источнике в интернете, что такое возраст согласия, что это значит и с какими проблемами может быть сопряжено. На всякий случай.

И напоследок – хорошая новость! Секс – это важная, классная, очень нужная вещь, но он не является незаменимым с точки зрения эмоций. Всё, что нам нужно (тепло, любовь, заботу, принятие, поддержку, интерес к твоей личности, безопасность), можно

получить множеством других способов. Самые простые и безопасные — это общение, игры, в том числе на доверие, совместные открытия, путешествия. Можно испытывать очень тесный контакт с человеком, с которым вместе слушаешь музыку, плачешь в кино, споришь до крика о чём-то важном. А в сексе иногда такого контакта нет — и тогда действительно становится непонятно, почему все вокруг так на нём помешаны...

ПОПРОБУЙ!

КАРТА ЭМОЦИЙ

Эту практику можно применять всякий раз, когда сталкиваешься с важным событием или понятием, которое вызывает у тебя смешанные чувства. А секс для многих как раз такая вот «смешанная» тема.

Для этого задания тебе потребуются карандаши (фломастеры, краски, мелки) и бумага. Нарисуй на листе геометрическую фигуру, которая у тебя ассоциируется с сексом. Это может быть просто круг или замысловатый многоугольник — в данном случае не так важно. Теперь раскрась этот объект в любые цвета, но пусть каждый цвет вызывает у тебя ассоциацию с конкретным чувством. Радость, весёлость, энтузиазм могут быть в тёплых оттенках (красный, жёлтый, оранжевый). Грусть может быть зеленоватой или голубой, страх — фиолетовым, а тревога — чёрной. А может, всё наоборот. Главное, что ты понимаешь, какое чувство стоит за каждым цветом.

Теперь посмотри на рисунок. Если в нём преобладают цвета, которые означают сложные эмоции (страх, волнение, отторжение, печаль), тебе стоит получше изучить себя и свои чувства. А к практике ты ещё успеешь перейти, когда страсти внутри немного остынут.

ПРАВДА ИЛИ ДЕЙСТВИЕ

Кажется, все мы хоть раз играли в эту игру. Наверняка и вы с друзьями так развлекаетесь и, вполне вероятно, задаёте вопросы о сексе и отношениях. А может, даже пытаетесь друг друга спровоцировать на что-то. Пожалуйста, береги себя и других в подобных играх: старайся сделать так, чтобы твои вопросы не ранили, и внимательно следи за своей реакцией. Если у тебя есть тайна, смело выбирай действие, а если действия тоже ранят — бросай игру, а лучше и компанию. Наша интимная жизнь — это не только секс, это ещё и эмоции. И если их не уважают, тебе нужно самому о себе позаботиться.

ПОЧЕМУ ВРЕДНО СМОТРЕТЬ ПОРНО?

О да. Порно – главный смертный грех с точки зрения родителей! Ты что, смотрел эту гадость? Да как ты смеешь... А послушать одноклассников, так все смотрят и ничего ужасного с ними не происходит. В чём же дело? Это родителям стыдно, что ли?

Да если и стыдно, суть не в этом. Порнография – это жанр, который может действительно навредить человеку, особенно тому, у кого собственный сексуальный опыт нулевой (или почти нулевой).

Прежде всего учти: порно – это всегда немного комиксы. Герои, события, движения, звуки в нём совершенно неестественные, ненастоящие, мультяшные. Зачем так делают? Затем, чтобы представителям взрослой аудитории, для которой и снимают порнографические фильмы, было проще расслабиться и легче отдаться своим ощущениям (герои ненастоящие, к ним ничего не испытываешь, таких в жизни не бывает, значит, ни страха, ни смущения не появляется).

Преимущество взрослых в том, что они знают, как бывает на самом деле. Они понимают, что в реальных отношениях с реальными людьми секс выглядит, звучит и ощущается совсем по-другому. А ещё в реальных отношениях ты и твой партнёр – живые люди. Вы ведёте себя так, как вам сейчас хочется, как вам удобно, а не так, как красивее выглядит со стороны.

Если коротко, вот **ТРИ** очень важных **ФАКТА О ПОРНОГРАФИИ**:

- 1. Порнофильмы не имеют ничего общего с сексом в реальных отношениях.** Технически – да, действия примерно те же, а ощущения, суть, цель совершенно другие.

2. Порнофильмы показывают не обычных людей, а преувеличенные, неестественные образы. Не бывает в природе женщин с такими губами и такой грудью. Не нужно по порнофильмам судить о том, какими должны быть мужчины, женщины, пенисы, вагины и т. д. И вообще, в сексе нет идеалов. Есть только ты, твой партнёр и то, что вы испытываете друг к другу.

3. Самое главное: порнофильмы предлагают нам относиться к людям как к чему-то неживому. В психологии это называется «объективизация». Если по-простому, то для зрителя герои порнофильмов не обычные люди, а роботы, резиновые куклы, которые не показывают своих реальных чувств, а только изображают какие-то условные страсти. Чем это опасно? Например, тем, что, посмотревшись порно, молодые люди в реальных отношениях ждут от своих партнёров таких же заученных эмоций. И уж это, поверь мне, настоящая мерзость, когда людям неинтересно, что чувствует близкий человек, а волнует только то, насколько он похож на кукольный образ. Надеюсь, ты в таких отношениях никогда не окажешься.

ПОПРОБУЙ!

НЕ НРАВИТСЯ – НЕ СМОТРИ

Казалось бы, это так просто, но на самом деле мы часто смотрим то, что нам не нравится. Не только порно! Иногда, например, красиво снятый триллер или ужастик вызывают такие сильные эмоции, что хочется встать и выключить, но ты всё равно продолжаешь. Потому что те, кто смотрит с тобой, смеются и веселятся, а значит, наверное, это прикольно... Надо досмотреть. Или, например, старые фильмы о войне вызывают такую острую боль, что хочется закрыть лицо руками и разрыдаться. Но мы продолжаем зачем-то себя

терзать, а кто-то из взрослых ещё при этом может сказать: смотри, смотри, надо, чтобы ты знал, как это было.

Во всех таких случаях продолжать смотреть — значит совершать насилие над своими чувствами. Не стоит этого делать. И если ты вдруг случайно встречаешь в интернете видеоролики эротического характера, от которых тебе дискомфортно, даже противно, — не смотри! Просто выключи и забудь. Не перестану повторять: ты — хозяин своим эмоциям, и твои чувства, твои отношения, твой секс будут такими, как ты захочешь, а не как показали в кино.

В ЧЕМ ПРИЧИНА, ВАТСОН?

Представь, что тебе хочется посмотреть порно. Можешь ответить себе на вопрос «зачем»? Пожалуй, единственная чёткая цель — снять сексуальное напряжение. Все остальные задачи порно не решает или решает плохо.

Образовательные цели лучше закрыть каким-нибудь другим ресурсом (например, есть шведский YouTube-канал Pubertat, там всё очень подробно и прикольно рассказывают). Хочется нежности, романтики? Тогда ты снова не по адресу: какая там нежность у этих персонажей? Поищи лучше слезливые сериалы про первую любовь — они бывают тупые, но там хотя бы люди на людей похожи. Одноклассников хочешь поразить? Пожалуйста, не надо, это точно не всем будет приятно. И потом, не у всех же есть эта книга: как ты объяснишь друзьям, что тот секс, который снимают в порно, это как бы вообще не секс?



ГЛАВА 7

ОБЩЕНИЕ

ПОЧЕМУ МЕНЯ НИКТО НЕ СЛУШАЕТ?

В разговоре с друзьями ты пытаешься вставить слово, а тебя перебивают или меняют тему. Хочешь рассказать что-то важное родителям, а они «ага», «угу», и сразу понятно, что им совершенно не интересно. Что за дела? Неужели ты настолько плохой собеседник?

В современном мире с коммуникацией вообще творятся интересные дела. Люди общаются намного больше, чем пятьдесят и даже тридцать лет назад. И это понятно — не так давно у нас вместо мессенджеров были только телеграф и домашний телефон. А поскольку сейчас мы больше общаемся, то и устаём сильнее: в какой-то момент очередной диалог становится для нас просто информационным шумом. И не потому, что тема скучная или собеседник — зануда, а просто потому, что мы устали. Это общая для всех история. А теперь ближе к делу.

Чтобы в этом бешеном информационном потоке твой голос зазвучал по-настоящему громко и отчётливо, нужно, чтобы соблюдались некоторые условия.

Во-первых, тебе действительно есть что сказать. Иногда нам страшно хочется сказать хоть что-то, лишь бы нас заметили. В этом случае твои слова действительно могут раздражать: вокруг и так все кричат и требуют внимания, а тут ещё ты.

Если хочешь внимания друзей, родителей, знакомых, не обязательно что-то говорить. Попробуй просто с интересом смотреть на другого человека. Улыбнись — и тебе наверняка улыбнутся в ответ. Думай о человеке: ты не поверишь, мы действительно почти что слышим чужие мысли, когда они о нас! Если тебе нужно внимание близкого, подойди и обними его. Телесный контакт сообщает в десятки раз больше, чем любые слова. В конце концов, приготовь человеку

сюрприз, покажи что-то интересное — и получишь столько внимания, что его тяжело будет унести.

Во-вторых, ты в теме разговора. Ты не думаешь о чём-то своём, а следишь за ходом беседы, понимаешь, о чём говорят другие, какое у них настроение, что их беспокоит, где сейчас точка их интереса.

Например, во время разговора твои мысли улетели куда-то в сторону каникул, и ты вдруг говоришь: «А давайте этим летом поедem в Карелию!» Отличное предложение, вот только речь в компании шла об упавшем самолёте или о недавно вышедшем фильме.

В-третьих, ты соблюдаешь формальные правила беседы. Не перебиваешь, не врываешься в чужой монолог, не обесцениваешь ранее сказанные слова («Да это всё фигня», «Вы не то говорите», «Это скука, а вот я вам что скажу»).

В-четвёртых, ты говоришь с другими на одном языке. Нет, я верю, что ты не начнёшь вдруг болтать с друзьями по-турецки. Речь о том, чтобы тебя понимали. Убедись, что твои собеседники:

Понимают, о чём вообще разговор. Не начинай со слов «А у меня вчера в манге Шикамару придумал, как одолеть десятихвостого лиса». Сначала убедись, что люди знакомы с мангой и хотя бы примерно знают сюжет «Наруто». Если нет, придётся начать издалека и ввести их в курс дела.

Понимают значение слов, которые ты употребляешь. Фразы вроде «У меня в точке флуктуации наступает полная фрустрация» или «изи катка» для многих требуют перевода на русский.

Понимают твой посыл. Почему Вася вдруг стал говорить нам про вестибулярный аппарат синих китов? А! Это он хотел такую аналогию провести. Чёрт, а мы всё прослушали.

И ещё пара нюансов. На какую роль в беседе ты претендуешь? Если хочешь быть лидером, а тебе не дают – это повод поработать над лидерскими качествами, а ещё хорошенько подумать, точно ли это твоя компания. Порой, когда тебя никто не слушает, возникает желание стать антигероем – эдаким пересмешником, который всегда критикует то, с чем все согласны, высмеивает, вышучивает, противостоит, спорит и, честно говоря, всех раздражает. Не то чтобы я тебя отговариваю, но просто подумай хорошенько, прежде чем возьмёшь на себя эту роль. Природных шутов на свете очень мало, а большинству из нас рано или поздно становится больно и неприятно, что мы всех бесим.

ПОПРОБУЙ!

ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!

Прежде чем сообщить собеседникам что-то важное или взять слово, привлеки их внимание. Дай понять, что тебе есть что сказать. Это можно сделать при помощи таких сигналов:

- **Смена позы.** Откинься назад, расправь плечи, наклонись вперёд к собеседникам (только не слишком близко!). Все эти действия заставят по меньшей мере на тебя посмотреть. Воспользуйся этим и начни говорить.
- **Взгляд.** Если ты поднимаешь голову и внимательно смотришь на того, кто сейчас говорит, значит, ты готов подхватить его мысль, что-то добавить или развить тему.
- **Звуки.** Короткое покашливание, вздох, междометие (а, ой, да-да) – тоже подходящие сигналы, пусть и не самые деликатные.
- **Обращения.** Это «тяжёлая артиллерия» коммуникации, её нужно использовать очень аккуратно. Вот варианты обращений, удачные и не очень.

Да, так хорошо!	Ой, а так лучше	Почему?
-----------------	-----------------	---------

	не надо.	
Мама, ты знаешь...	Ма, послушай меня!	Может случайно прозвучать похамски. Мы вообще плохо воспринимаем повелительное наклонение; мама, может быть, и не обидится, но тон беседы изменится не в лучшую сторону.
Друзья, смотрите! Народ, есть идея!	Наро-о-о-од! Люди-люди-люди!!! Эй! Ну что, никто меня не слышит, люди?!!	А чего орёшь-то? Заяви, что тебе есть что сказать, и у других появится причина тебя послушать.
Вера Павловна, можно мне добавить? Мне кажется, тут есть ещё кое-что важное.	Вера Павловна!!! Ве... Вера... Ве...ра... Павлов...на... (так бывает, когда тебя перебивают)	Никому не нравится, когда кто-то икает его именем. Не услышали в первый раз — не добивай, дай другим прокричаться.
Серёж, я с тобой не согласен.	Серёжа, ты не прав. Серёженька, ты, наверное, не в теме.	Если говоришь о себе, то проблема в тебе. Если о Серёже — значит, ты на него наезжаешь. А уменьшительно-ласкательные суффиксы в этом случае вообще обижают страшно.

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Пожалуй, самая тонкая штука в человеческом общении — это умение оставаться «на одной волне». У хорошего диалога есть общий темп, ритм, стиль, и всё это — совместное творение всех участников. Что нужно делать, чтобы улавливать и удерживать волну?

- **Слушай других.** Обращай внимание на слова, интонации.
- **Следи за реакцией.** А точно всех насмешила эта странная шутка? Сейчас повисла неловкая пауза или все просто задумались?
- **Обращай внимание на всех участников беседы.** За столом сидят пятеро, а говорят только двое. Что в это время происходит с другими? Они не заскучили? Может, как раз им будет особенно интересно то, что ты

собираешься рассказать? Или они поддержат твою точку зрения, которая не похожа на то, что высказывают самые громкие участники беседы?

В бизнесе и вообще в деловой жизни есть такая традиция: перед началом любого важного разговора участники сначала болтают о всякой чепухе. Что-то холодно сегодня, зато снег наконец выпал. Вы не катаетесь на горных лыжах? Хотите воды или кофе? Очень люблю зелёный чай с жасмином. Мария Фёдоровна, как здоровье? Вы слушали вчера тот концерт по радио?

Вся эта болтовня – не сбой системы, а особый процесс настройки людей друг на друга. Мы слышим, как и что говорит собеседник, и постепенно подстраиваемся под него. Если у него голос тихий и зловещий, мы тоже будем полусшептать и «обороняться» в диалоге. Если он говорит громко и любит посмеяться, мы не побоимся чуть повысить голос и шутить посмелее.

Чтобы у тебя тоже работала система автоматической настройки, не пренебрегай таким вот разговором «ни о чём», вступай в беседу, отвечай на вопросы, которые якобы ничего не значат. А в этот момент слушай, наблюдай и встраивайся в диалог.

НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ

Во время беседы тебе пришла в голову интересная мысль, но совершенно непонятно, как вклиниться в общий разговор. Даю тебе список простейших риторических приёмов, которые позволят взять слово и привести собеседников к той мысли, которая сейчас тебя заботит.

Вариантов тут может быть масса, я предлагаю для тренировки такие:

- А вы знаете, о чём я думал, пока Вася говорил? Я думал о том, что всё это похоже на...
- Мне сейчас вспомнилось...
- Слушайте, очень интересно! Почти как...
- Спасибо, Аня, ты помогла мне понять, что...
- Это странно, но, кажется, я с вами не согласен. На мой взгляд...
- Вот Алиса рассказала, что... А я хочу добавить, что...
- Я кое-что подумал, кажется, это сейчас в тему!

А теперь:

1. Переведи эти фразы на язык людей, с которыми ты общаешься (можно со сленгом).
2. Придумай ещё штук семь таких же мостов.
3. Последи за собой: как часто ты используешь эти мосты в своей речи? Хороший результат – от трёх раз в день или от двух раз за беседу. Но начать можно хотя бы с одного моста в неделю, это тоже успех.
4. Посмотри на реакцию окружающих. Какие мосты в твоей компании воспринимают лучше всего?

ПАРНЫЕ СВЯЗИ

Знаешь, какая компания самая крепкая? Такая, где между всеми участниками есть какая-то связь. Например, с Петей ты ходишь на дополнительные занятия по математике, с Машей вы слушаете одну и ту же музыку, с Яшей у вас тоже какое-то общее хобби. И получается, что если двое замкнутся на что-то, что интересно только им, остальные смогут спокойно поговорить с кем-то ещё. Вот тебе задачка: изучи таблицу парных связей и интересов вымышленных

персонажей, а потом попробуй заполнить такую же – для своей компании.

	Даша	Маша	Ваня	Ася	Миша
Даша	Учится на художника	Вместе рисуют фанарты и смотрят аниме-сериал «Девушки и танки»	Рисуют, ходят на каток по субботам, устраивают семейные шахматные турниры	Любят готовить, ухаживать за растениями и рисовать	Рисуют, занимаются восточными единоборствами, любят пикники
Маша	Вместе рисуют фанарты и смотрят аниме-сериал «Девушки и танки»	Любительница аниме	Любят книги про приключения, мангу, ходят в шахматный кружок	Выращивают кактусы, смотрят вместе аниме	Любят фильмы про боевые искусства, пикники
Ваня	Рисуют, ходят на каток по субботам, устраивают семейные шахматные турниры	Любят книги про приключения, мангу, ходят в шахматный кружок	Шахматист и футболист	Вместе выгуливают собак, читают биографии великих шахматистов	Играют вместе во дворе в футбол и хоккей
Ася	Любят готовить, ухаживать за растениями и рисовать	Выращивают кактусы, смотрят вместе аниме	Вместе выгуливают собак, читают биографии великих шахматистов	Увлекается животными и садоводством	Гуляют вместе по лесу, собирают гербарий
Миша	Рисуют, занимаются восточными единоборствами, любят пикники	Любят фильмы про боевые искусства, пикники	Играют вместе во дворе в футбол и хоккей	Гуляют вместе по лесу, собирают гербарий	Любит спорт и активные прогулки

ПОЧЕМУ НА МЕНЯ ОБИЖАЮТСЯ, КОГДА Я ГОВОРЮ ПРАВДУ?

Мама спрашивает, как она выглядит, и ты честно отвечаешь, что красная помада её старит и вообще неплохо бы ей сходить к косметологу. Подруга просит оценить проект по математике, и ты говоришь, что идея слабовата, но графики всё скрашивают. Признаёшься другу, что, на твой взгляд, другой парень играет в хоккей лучше. И все на тебя обижаются, хотя до этого умоляли сказать правду. В чём дело? Кому-нибудь вообще нужна правда?

Правда очень нужна всем, особенно тому, кто её говорит. Правда — это лучшая политика, она позволяет не юлить, не выдумывать, не выглядеть дураком и вообще крепко спать по ночам. Только давай ответим для себя на несколько важных вопросов о правде.

Вопрос 1: правда и истина — это одно и то же? Когда ты говоришь другу, что его проект так себе, или заявляешь подруге, что её бойфренд — придурок, для тебя это правда: ведь ты открыто и честно выражаешь своё мнение. Окей, это может быть и правда, но точно не истина.

Знаешь, чем мнения отличаются от фактов? Грубо говоря, факты для всех одинаковы и с ними нельзя поспорить. Сейчас шесть часов. Гоголь написал рассказ «Нос». В проекте твоего друга двенадцать графиков. Всё это факты. А мнение — это отношение людей к чему-либо. Ты считаешь, что красная помада маме не идёт. А в хоккее, как тебе кажется, лучше играет не твой друг, а его соперник. Это правда, ведь ты действительно так думаешь. Но истиной это уже не назвать: это субъективная оценка, без всяких фактов.

Когда высказываешь своё мнение, особенно не очень приятное для собеседника, подкрепляй его фактами. Так твои слова будут звучать более значимо и в то же время менее обидно.

- Ты забил четыре шайбы, а тот парень — целых семь. Наверное, поэтому мне кажется, что он играет в хоккей лучше.
- Мама, мне не очень нравится эта помада — она не подходит по цвету к твоим волосам.

Вопрос 2: ты точно знаешь, зачем говоришь правду? Это не такой простой вопрос, как кажется. Вот ты сообщаем подружке, что её бойфренд — полный идиот. Какую цель ты преследуешь? Спасти подружку? Но ты же понимаешь, что после твоих слов она вряд ли побежит расставаться с человеком, который ей дорог. Или ты хочешь избавиться себя от общения с этим идиотом? Так это по-другому делается: например, можно предложить подружке сходить куда-нибудь вдвоём.



А если цели нет, значит, тебе просто нужно выразить свои мысли и чувства. Ты хочешь, чтобы тебя услышали, поняли, признали ценность твоих слов. Это нормально, твоё мнение ценно так же, как и мнение любого другого человека. Но огорчать любимых людей только ради того, чтобы прозвучать, наверное, не обязательно.

В каком же случае нужно говорить правду? Когда твоя цель – позаботиться о человеке, который тебе дорог.

- Мама, по-моему, тебе немного велик этот пиджак. Я боюсь, что ты на встрече будешь неуверенно себя в нём чувствовать.
- Твой бойфренд грубо с тобой разговаривает. Мне бы не хотелось, чтобы к тебе так относились.

Очень сложно обидеться на человека, который говорит неприятные вещи, но показывает тем самым, что заботится о тебе.

Вопрос 3: как у вас принято? С каждым собеседником у тебя установлена своя дистанция и есть свои правила общения. Ближнему другу, маме и её знакомым ты не будешь говорить одно и то же. Учителю ты какую-то правду скажешь, но для брата подберёшь совсем другие слова.

Прежде чем открыто говорить то, что думаешь, оцени, кто сейчас перед тобой и какая между вами дистанция. Например, перед уроком ты замечаешь, что у учительницы спина испачкана мелом. Скажешь ли ты ей об этом? Если бы на месте учительницы был твой друг, можно было бы спросить: «Эй, где ты так измазался?» Если бы это была мама, возможна другая формулировка: «Ой, что у тебя на спине?» А тут учительница, с которой вы точно не друзья. Ты выберешь другую интонацию: будешь говорить тише, осторожнее. Подберёшь другие слова: «Извините, мне показалось, у вас что-то белое на спине...»

Мнения всегда ценны, когда подкреплены фактами. Это касается не только общения с друзьями и близкими. На уроке истории нет смысла высказывать только мнение: «Я считаю, что Жуков был прекрасный полководец». Аргументируй: у Жукова на счету столько-то побед, он был автором такого-то гениального плана, сумел сделать то и это. Так твоё мнение приобретает вес, а твоя правда

претендует на то, чтобы к ней прислушались. Между прочим, на любых экзаменах эта привычка сослужит тебе прекрасную службу. Да и на работе тебя будут высоко ценить.

ПОПРОБУЙ!

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

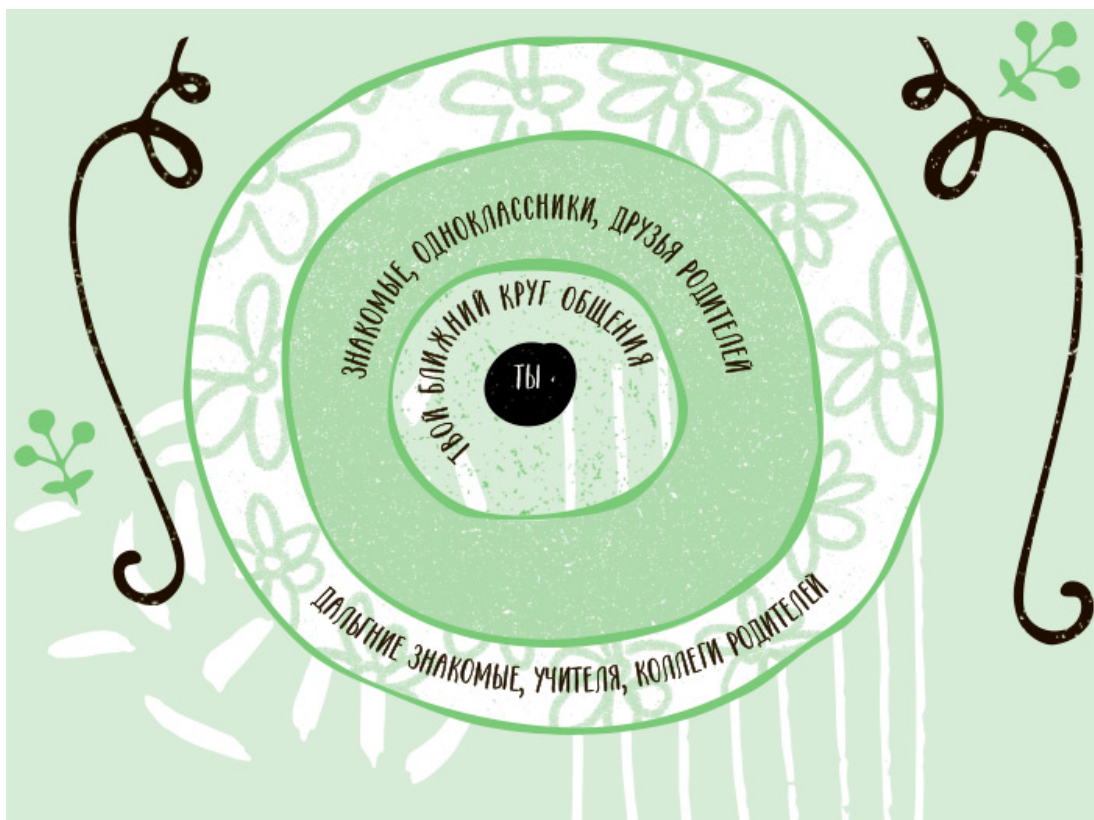
Мы уже говорили о фактах и мнениях. Для того чтобы высказать мнение, есть очень хорошие, честные выражения: «мне так кажется», «я так считаю», «на мой взгляд», «у меня возникает такое ощущение». Давай попробуем переформулировать некоторые честные высказывания через Я-высказывания и посмотрим, что получится.

Высказываешь как истину	Озвучиваешь своё мнение
Ну что ты заводишься, как истеричка?	По-моему, ты сейчас на нервах, тебе сложно разговаривать. Хочешь, попозже поговорим?
Какой-то странный суп, совсем безвкусный.	Ой, мне этот суп почему-то не понравился. Я потом ещё раз его попробую.
Мария Ивановна, вы мне несправедливо эту тройку ставите, я же болел!	Мария Ивановна, я не очень понимаю, почему за эту работу у меня тройка. Помогите, пожалуйста, понять, в чём я не разобрался?
Извини, конечно, но ты ведёшь себя как дурак.	У меня такое чувство, будто это не ты сейчас, а кто-то другой. Мне странно видеть, что ты ведёшь себя вот так.
Слушай, ты чего так вырядилась? Это же футбольный матч, а не дискотека.	Я боюсь, тебе не очень удобно будет в этой одежде.
Мама, ты вообще не так поисковиком пользуешься, вот и выпадает всякая ерунда.	Мне кажется, так у тебя не получится ничего найти. Хочешь, научу составлять запрос?
Что-то фиговенько ты сыграл сегодня.	Мне показалось, сегодня игра не сложилась. Что-то не так?

КРУГ ОБЩЕНИЯ

Возьми лист бумаги, поставь в центре красивую, большую точку. Это ты. Теперь обведи её – это твой ближний круг общения. Здесь находятся люди, которые очень хорошо тебя знают и точно всё поймут правильно, даже если ты сообщишь им не очень приятную правду (при условии, что ты будешь говорить ради них самих, а не ради себя). Затем обведи себя и свой ближний круг ещё раз. Этот круг уже пошире: в нём твои знакомые, одноклассники, друзья твоих родителей. В общении с ними нужно больше фактов и меньше эмоций. За ним – ещё один круг: это дальние знакомые, учителя, коллеги твоих родителей. Если тебе доведётся прийти к ним в гости, ты точно не скажешь: «Не нравится мне ваш салат, какой-то несолёный». Здесь твоя правда будет неуместна, её нельзя выразить так же, как в ближнем круге.

Каждый раз, когда говоришь человеку правду, мысленно помещай его в один из своих кругов общения. Какие формулировки в них лучше использовать?



МЕТОД СЭНДВИЧА

Этот метод используют многие руководители, педагоги, менеджеры, когда им нужно сказать о проблемах и ошибках, но при этом не ранить чувства людей. Всё просто: твоя критика – это начинка, а по краям, то есть в начале и в конце твоего высказывания, должны быть «ломтики» принятия, одобрения и похвалы. Например:

• В ЦЕЛОМ ПРОЕКТ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЙ. ТЫ БОЛЬШУЮ РАБОТУ
• ПРОДЕЛАЛ, Я БЫ ТАК ТОЧНО НЕ СМОГ. КЛАСНЫЕ ГРАФИКИ, ОЧЕНЬ
МНОГО ИНФОРМАЦИИ. НО ВОТ МНЕ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО...

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОЛУЧИЛАСЬ СКУЧНАЯ, ХОРОШО БЫ ЕЁ ПЕРЕДЕЛАТЬ.

НУЖНО УБРАТЬ НЕПОНЯТНЫЕ СЛОВА ИЗ ВВЕДЕНИЯ.

СТОИТ СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ РАНЬШЕ, ИНАЧЕ НЕПОНЯТНО...

(И ТАК ДАЛЕЕ, ПОКА ВСЯ ПРАВДА НЕ КОНЧИТСЯ).

НО, МНЕ КАЖЕТСЯ, ТЫ БЫСТРО ВСЁ ДОВЕДЁШЬ ДО СОВЕРШЕНСТВА,
ПОТОМУ ЧТО ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ УЖЕ СДЕЛАНА!

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ СДЕРЖАТЬСЯ И ГОВОРЮ ГРУБОСТИ?¹

Вы в классе готовите учебный проект, и одна заучка предлагает идею. Ты считаешь, что это полный бред, говоришь ей, что она круглая дура, а потом начинаешь понимать, что предложение-то было ОК... Вот только как теперь об этом сказать? И непонятно, как из всего этого выбираться: извиняться не хочется, давать задний ход тоже неприятно. И зачем ты грубил?

Во-первых, здорово, что ты следишь за собой и замечаешь, что некоторые твои слова звучат грубо. Это отличное умение: многие взрослые, с которыми я работаю, не могут похвастаться таким высоким уровнем осознанности. Уважаю!

Во-вторых, запомни: если ты говоришь резкие, грубые вещи – это не значит, что ты плохой человек. Каждый из нас иногда срывается, кто-то реже, кто-то чаще, но это не делает нас злыми, жестокими, гадкими. В крайнем случае нас можно назвать несдержанными. И то же самое нужно помнить, когда тебе кто-то грубит: перед тобой не обязательно плохой человек.

В-третьих, наши слова выражают не только мысли, но и чувства. И именно чувства заставляют нас срываться на грубость.

ДАВАЙ ПОРАЗМЫСЛИМ, КАКИЕ НАШИ СЛОВА МОЖНО СЧИТАТЬ ГРУБЫМИ?

ПОПЫТКА ПЕРЕБИТЬ, ЗАСТАВИТЬ ДРУГОГО ЗАМОЛЧАТЬ

ПЕРЕХОД НА ЛИЧНОСТИ

ПОВЫШЕНИЕ ГОЛОСА, КРИК

ОСКОРБЛЕНИЯ, ДЕРЗОСТИ

НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ

Что объединяет все эти речевые ситуации? Правильно: выход за рамки. За рамки приличий, этикета, цивилизованного общения. Нарушение личной границы собеседника, переход туда, куда тебя не приглашали.

Зачем мы так делаем? В 99% случаев – чтобы привлечь больше внимания к ситуации. Грубость – это не очень хороший, но очень действенный инструмент: он как яркий маркер выделяет нас, нашу мысль, волнение или ярость. Грубость действует как пожарная сигнализация – кричит о том, что что-то не так.

Если тебе хочется нагрубить, скорее всего, ты боишься, что без маркера-усилителя тебя не услышат. Что делать в этой ситуации?

- 1. Дыши.** Можно не выполнять никаких специальных дыхательных практик: просто во время неприятного нервного разговора следи за тем, чтобы тебе удавалось глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Когда наше тело получает достаточно кислорода, мы лучше соображаем и находим силы подобрать нужные слова.
- 2. Постарайся рвануть стоп-кран.** Возьми паузу. Честно скажи собеседнику, что ты не можешь прямо сейчас общаться спокойно и тебе нужно пять минут, чтобы всё обдумать. Эти слова точно сработают лучше, чем дерзость! Так можно говорить и сверстнику, и родителям, и даже директору школы: если они хоть немного разбираются в людях, то отнесутся с пониманием.
- 3. Честно ответь на вопрос: почему ты хочешь подчеркнуть грубостью именно этот момент?** Что твой собеседник непременно должен услышать и понять? Может оказаться, что это не совсем та мысль, которую ты пытаешься выразить.
Например, мама снова пристаёт, что у тебя плохие оценки, что ты плохо стараешься. Ты повышаешь тон и объясняешь, что по физике у тебя уже всё исправлено, а по русскому у всех трояки. И вот ты уже готов вклеить в свою речь некрасивое

слово... Но если присмотреться, твоя грубость относится вовсе не к физике и не к русскому, а к тому, что мама пытается управлять твоей жизнью и слишком много внимания уделяет отметкам. Тебя это огорчает, раздражает, волнует. Ты хочешь, чтобы тебя оставили в покое и доверили хотя бы школьные дела. Это ты и пытаешься донести до мамы!

4. Постарайся сформулировать ту главную мысль, которую хочешь донести. Чётко, ясно, спокойно. Можешь начать с описания своих чувств: меня огорчает, пугает, обижает, мне трудно слышать, мне больно понимать. А потом — именно то, что должно быть услышано. Без нецензурной брани, не повышая голос и не нарушая границы.

5. Дальше — решать тебе. Сделав паузу, отдышавшись и сформулировав важную для себя мысль, ты можешь вернуться к собеседнику и продолжить прерванный разговор. Или когда-нибудь потом поделиться своими чувствами и мыслями. Или записать сформулированную мысль в блокнот и спрятать в ящик. А можно пойти дальше: разобравшись с тем, почему тебя так тянет нагрубить, вернуться к проблеме, которую вы обсуждали, и поискать — уже безо всяких эмоций! — верное решение.

«Мам, есть такая мысль! Я пойду участвовать в олимпиаде по русскому и посмотрю, что на самом деле могу, а чего не могу. Только давай, пожалуйста, не будем больше тратить столько времени на обсуждение моих оценок. Это не поможет мне лучше учиться».



ПОПРОБУЙ!

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕТЫРЕ УХА»

Раз уж мы заговорили о грубости, давай я познакомлю тебя с классной практикой. Её придумал немецкий учёный Фридеманн Шульц фон Тун, психолог, известный во всём мире исследователь человеческого общения.

В чем её суть? Часто наше сообщение другому содержит гораздо больше, чем мы предполагаем. Фон Тун выделяет четыре слоя смыслов:

ФАКТЫ: суть дела, то, о чём мы хотим проинформировать собеседника.

САМОРАСКРЫТИЕ: то, как мы себя презентуем данным сообщением, что рассказываем о себе.

ОТНОШЕНИЕ: что мы чувствуем в связи с тем, что говорим, и вообще с ситуацией.

ПРИЗЫВ: что мы хотим, чтобы человек сделал.

Бывают сообщения, в которых нет никаких слов или, по крайней мере, мы их не слышим. Наш самолёт вылетает завтра в 19:30. Пушкин родился в 1799 году. Произнесённые

спокойным ровным тоном, эти фразы информируют нас, не более того. Но вот простая фраза «Обед готов!», произнесённая мамой строгим и укоризненным тоном, играет более глубокими красками.

ФАКТ: «Обед готов. Можно есть».

САМОРАСКРЫТИЕ: «Я приготовила обед. Тебе, между прочим, приготовила».

ОТНОШЕНИЕ: «Мне жаль, что я готовлю, стараюсь, а никто этого не замечает. Ты вечно сидишь в своём “ватсапе” и “вконтакте” и во мне совсем не нуждаешься».

ПРИЗЫВ: «Вставай с дивана, иди есть уже, оторвись от соцсетей и отдай должное моему кулинарному таланту».

То же самое с твоими сообщениями. Например, ты говоришь маме: «Не надо врываться ко мне в комнату! Я помню, что должен убрать носки».

ФАКТ: ты помнишь, что надо убрать носки.

САМОРАСКРЫТИЕ: ты уже не ребёнок, чтобы родители без спросу врывались на твою территорию.

ОТНОШЕНИЕ: тебя очень огорчает и раздражает, что мама относится к тебе как к ребёнку, не уважает твоё личное пространство и входит к тебе по любому поводу.

ПРИЗЫВ: ты просишь, чтобы взрослые уважали твоё личное пространство, верили тебе и позволили самому решать, как и когда укладывать носки на место.



Итак, два сообщения разобрали, а теперь тебе задание.

1. В течение недели собирай все фразы, которые тебя зацепили в общении с родителями или друзьями. Это могут быть слова, после которых кто-то из вас повысил голос, обиделся, расстроился или вдруг напряжение спало само собой.
2. Распиши каждую фразу по четырём слоям. Уверена, ты быстро научишься слышать всеми четырьмя «ушами» и это поможет тебе лучше управлять своими чувствами и словами.



ПОЧЕМУ МЫ В КОМПАНИИ НЕ МОЖЕМ НИ О ЧЁМ ДОГОВОРИТЬСЯ?

Вам с одноклассниками надо подготовить школьное выступление (например). Хотели решить всё быстро, а вместо этого два часа проспорили, кто больше дурак. Кто-то вообще отключился и общался в сторонке о своём. В итоге ни к чему не пришли, договорились встретиться завтра, но не факт, что всё пройдёт иначе.

Знаешь, что такое командная работа? Это когда люди вместе решают одну задачу, при этом каждый делает своё дело. Другими словами, когда у всех есть общая цель и у каждого есть своя роль. Каждый раз, когда люди в группе не могут о чём-то договориться, это значит, что либо цель потерялась, либо с ролями напутали. И не надо думать, что только у вас, молодых людей, такие проблемы: в родительских чатах и крупных компаниях часто происходит то же самое.

Командную работу часто сравнивают с походом: все идут в одну сторону, каждый со своим рюкзаком, но есть и общие дела – костёр, еда, песни под гитару. Давай разберём командную работу, используя эту метафору.

1. Ваша цель. Вы её определили? Перед началом встречи повторили, заявили, записали? Это обязательно нужно делать!

Дорогие участники похода! Идём по Дмитровскому району Московской области, наша конечная точка – памятник Ленину в Дубне.

2. Цель надо удерживать. Внимательно следите за обсуждением, все разговоры не по теме вежливо останавливайте.

Ребята, мы сейчас не об этом. Нам нужно подготовиться к походу, а не выяснить, кто из вас прав.

3. Роли. Определить роли не значит выбрать главного.
Правильные роли рождаются из цели.

Мы привыкли, что в команде есть лидер, который раздаёт указания и следит за исполнением. Есть серый кардинал, которому не нужно быть в центре внимания, главное – чтобы приняли именно его идею. Бывают аутсайдеры и оппозиционеры, вечно со всем не согласные. Они спорят, высмеивают, а в итоге приносят команде большую пользу: помогают по-новому смотреть на вещи и критически оценивать каждый шаг. Ещё встречается шут, или пересмешник, его никто не воспринимает всерьёз, но в какой-то момент он может стать настоящим лидером, а король оказывается, как в шахматах, очень слабой фигурой.

Но мы-то идём в поход! Нам не до интриг, нам нужно дойти до цели. Поэтому не так важно, кто серый кардинал, а кто признанный лидер. Гораздо важнее разобраться, кто отвечает за питание, кто управляет бюджетом и везёт с собой деньги на обратную дорогу, кто лучше читает карты, а кто несёт самый тяжёлый рюкзак. Видишь? Роли рождаются из цели, а не из книги! В походе нужны и навигатор, и инженер, и главный локомотив, и запевала, который помнит слова любимых песен, и костровой, который лучше всех управляется с огнём. Будет, конечно, и лидер. Только нужно понимать, что лидер – это не тот, кто громче всех говорит и кого все слушаются. Прежде всего это тот, на ком лежит огромная ответственность за мероприятие, а главное – за безопасность и здоровье всех его участников. Обычно лидером становится тот, кто уже обладает достаточным опытом: не раз ходил в походы, сам готовил поездки, разрабатывал маршруты. Ему можно довериться! И совершенно не важно, насколько громко он заявляет о своём лидерстве.

И ещё: лидер не раздаёт всем роли. Только ты знаешь, в чём именно ты круг, поэтому роль всегда можно придумать себе самому. Если вы рисуете стенгазету, кто-то может предложить сделать быстро

красивые подписи понятным почерком, а кто-то — приклеить аккуратно картинки.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СВОЕЙ РОЛИ В КОМАНДЕ:

- 1. Ты можешь не ждать, пока тебе её дадут.** Выбирай себе сам подходящую роль и предлагай свою кандидатуру.
- 2. Твоя роль должна тебе нравиться.** Ты хорошо справишься только с теми обязанностями, в которых видишь смысл и которые тебе комфортно выполнять. Поэтому, даже если ты очень ответственный человек и виртуозно считаешь, но тебе не нравится работать с деньгами, лучше оставить роль казначея для кого-то другого.
- 3. О своей роли нужно обязательно заявить открыто.** Пока кто-то не сказал: «Я буду навигатором», у нас официально нет навигатора. В хорошей команде каждый сразу озвучивает своё желание занять ту или иную роль: если есть возражения, лучше обсудить их сразу.
- 4. Роли в команде — это не цель, а средство.** Мы распределяем роли только для того, чтобы как можно скорее достичь цели: подготовить музыкальный номер, организовать хоккейный матч, сходить в поход, заработать свой первый миллион (это уже взрослый кейс, но стартапы в бизнесе начинаются точно так же, как подготовка школьной стенгазеты).
- 5. Взял на себя роль — придётся выполнять.** Сказать, что ты лидер, а потом уйти в сторонку и уткнуться в телефон — так себе вариант. Поэтому лучше сразу

выбирать то, что тебе хорошо удаётся, что ты в принципе любишь делать и что полезно для вашей цели ([помнишь икигай?](#)).

И напоследок: есть ещё одна классная роль – модератор. Им может быть практически каждый участник, главное – взять паузу, посмотреть на процесс со стороны и ответить на три вопроса:

- Помните ли вы про цель? Идёте к ней или остановились?
- На каком вы этапе? Что уже прошли, а что будет на следующем шаге?
- Не нужно ли вернуться назад и кое-что доработать?

Если вы рисуете стенгазету, полезно на секунду отойти и издали посмотреть, что происходит. Унять споры, напомнить уставшим участникам команды о цели, доклеить то, что уже отваливается, исправить то, что получилось криво. В походе то же самое. А сколько у нас осталось тушёнки? Не сбились ли мы с курса? Не болит ли у кого нога? Все ОК? Ну, тогда продолжаем.

ПОПРОБУЙ!

КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

Если у вас уже сложилась своя команда, поиграйте вместе в старые добрые настолки. Только не такие, где побеждает один участник, а такие, где нужно всем выполнить какую-то миссию. Лично мне очень нравятся игры из серии «Запретный остров» и «Мистериум». Или ты можешь найти свои варианты, где есть и распределение ролей, и общая цель, и всё, что бывает в обычном походе.

А если вы с друзьями заморочитесь и попробуете пройти настольные командные квесты, это вообще будет классно. Кстати, крутые бизнесмены и управленцы тоже в них играют, чтобы развить навыки групповой работы.

РЕГЛАМЕНТ

Если ты оказался в несыгранной команде, попробуй ввести регламент, то есть правила определения цели, ролей и управления процессом. Например, мы пишем цель на доске или на листке бумаги, и, пока работаем, она всегда у нас перед глазами. Лидера выбираем простым голосованием, причём только в том случае, если сам кандидат не против. Попробуй на досуге написать такие правила. Это непросто, зато ты сможешь понять, какой видишь идеальную групповую работу.

Знаешь, что такое скрам (scrum)? Это известная методика управления проектами, которую часто используют разработчики программного обеспечения. Сейчас эта методика стала уже универсальной: её применяют везде, где команда должна в короткие сроки решать много задач. Почитай про неё, она действительно очень эффективна. Какие-то термины и приёмы (спринт, кривая сгорания задач) ты можешь взять себе на заметку и использовать в командной работе.

ШЛЯПА КАПИТАНА

Иногда даже в очень дружной команде возникают споры о том, кто же лидер. Шляпа капитана – старинный и очень удобный способ разрешить этот спор. Идея в том, что никто не выбирает лидера навсегда: у кого шляпа, тот сейчас и главный. Можно засекают время по 10–15 минут и «передавать шляпу». Стили лидерства у всех разные, но цель-то одна! И если она у вас хорошо определена, смена лидеров не помешает быстро справиться с задачей.

ПОЧЕМУ СТЫДНО ГОВОРИТЬ О ДЕНЬГАХ?

Ты спрашиваешь у друга, сколько стоит его новая классная приставка, а мама вдруг краснеет и шикает на тебя. Или ты хвалишься маминей знакомой, какой потрясающий дорогой рюкзак тебе заказали из Японии, и у мамы непонятно почему портится настроение. А бывает, родители прямо запрещают говорить или спрашивать, сколько что стоит, «потому что это неприлично». Что же здесь неприличного, если любую цену можно прогуглить?!



Деньги – это страшно интересная тема. Человечество с упоением изучает её много веков подряд, и до сих пор она остаётся закрытой, запретной, стыдной. Взрослые люди стесняются пойти к начальнику и попросить прибавку к зарплате, которой они заслуживают. Мама в магазине может постыдиться сказать ребёнку, что у неё нет денег на меганабор LEGO (как будто у всех они есть!).

Давай я попробую коротко объяснить, откуда у нас берётся это чувство стыда, и расскажу, как говорить и думать о деньгах так, чтобы это не вредило ни твоим эмоциям, ни эмоциям окружающих.

ПОПРОБУЙ!

ПЕРЕФОРМУЛИРУЙ

Чаще всего вопросы о деньгах обижают тем, что обесценивают самого человека. Как будто деньги интереснее,

чем он сам! Когда вопрос о деньгах так и вертится у тебя на языке, постарайся сформулировать его так, чтобы в вопросе оставался интерес к человеку, а не только к суммам и цифрам.

ТРИ ВАЖНЫХ ФАКТА О ДЕНЬГАХ И ЛЮДЯХ:

Факт 1. Ещё совсем недавно в нашей стране не было нормальных товарно-денежных отношений.

Ты, наверное, знаешь, что в СССР люди пытались построить мир, где все равны и всем всего хватает. Лидеры того времени предполагали, что от денег вообще можно будет отказаться: страна просто будет распределять ресурсы, и все будут жить в мире и согласии. Как ты понимаешь, ничего из этого не вышло, но разница в достатке у советских людей действительно была невелика.

Самые богатые люди в СССР жили ненамного лучше, чем самые бедные, а быть богатым и иметь какую-то роскошь было вообще стыдно. В то же самое время в США и Европе люди открывали свой бизнес, конкурировали, наживали капитал, и это вызывало у окружающих уважение, восторг и зависть.

Когда твои родители были детьми, в России только начали учиться правильному отношению к богатству и богатым людям. Понятно, что пока не у всех это получается. У кого-то осталось чувство, что быть богатым — стыдно, что нужно жить скромнее, что своим достатком ты можешь оскорбить других.

Факт 2. Деньги — это странная штука: с одной стороны, хочется иметь их побольше, с другой — есть ощущение, что это что-то запретное.

Деньги — просто бумага, грязь, деньги не пахнут, больших денег честным трудом не заработаешь. Такие пословицы и поговорки встречаются в разных языках мира. И тем не менее, если нам удаётся хорошо заработать, мы очень этому радуемся, потому что деньги — это возможности. Если деньги нельзя обменять на что-то

полезное и интересное, если нельзя купить на них подарки себе и близким, если нельзя их вложить в своё развитие, увидеть, услышать, прочитать что-то новое – тогда зачем они вообще?

Факт 3. Иногда, когда у нас не всё в порядке на душе, начинает казаться, что это из-за недостатка денег.

Деньги часто называют всеобщим эквивалентом. Идея в том, что практически все материальные блага – жилье, еду, брендовые джинсы, игровую приставку и т. д. – можно представить в виде какой-то суммы. Но иногда наша внутренняя система даёт сбой, и деньги начинают казаться эквивалентом других, более абстрактных вещей.

Например, человек работает в офисе восемь часов в день. Это сорок часов в неделю. Он эти сорок часов своей жизни обменивает на зарплату, которую потом превращает в то, что ему нужно. Если у человека уже есть семья, то деньги, полученные за работу, он, скорее всего, меняет на вещи, которые нужны его семье, детям. Получается, что деньги становятся эквивалентом родительской заботы: взрослые работают, чтобы дать детям что-то, что им очень нужно.

И вот здесь – ловушка: кажется, что если у родителей денег мало, то и заботы тебе достаётся мало. Это, конечно, не так: в очень бедной семье можно жить дружно и счастливо, постоянно что-то делать вместе, смеяться и чувствовать тепло. Вообще, такие вещи, как любовь, забота, память, впечатления, опыт, удовлетворение от работы, не могут быть выражены деньгами. Они больше денег, больше любой суммы на свете и совершенно деньгам не подчиняются.

О ДЕНЬГАХ НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

Самого главного на деньги не купишь. Нельзя купить любовь, дружбу, понимание. Нельзя купить радость, восторг, удивление, спокойствие. Если тебе плохо на душе,

никакой даже самый дорогой подарок не снимет эту тяжесть.

Деньги важны. Нет ничего стыдного в том, что тебе хочется денег и в будущем ты мечтаешь получать хорошую зарплату, — это нормальные желания, если только они не занимают все твои мысли.

Важно не что ты говоришь о деньгах, а как. Будь осторожнее с интонациями, не зацкливайся на теме денег, не придавай слишком большого значения суммам. Если чувствуешь, что друзьям неловко из-за твоих вопросов, комментариев, постоянных оценок, подумай, что ты можешь сделать, чтобы деньги не мешали вашей дружбе.

Важно то, что ты действительно ценишь. Если тебе важна суть вещей, а не их цена, вряд ли ты сможешь кого-то всерьёз обидеть. Если ты считаешь джинсы классными, это ведь не потому, что они дорого стоят, а потому, что у них классный цвет, дизайн, принт? И квартира у друга интересна не в пересчёте на рубли, а потому, что из неё классный вид и там очень уютно? В общем, если видеть в деньгах не цель, а средство, не причину, а следствие, всё будет в порядке.

ПОПРОБУЙ!

ДЕНЬГИ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТИ

Если ты постоянно думаешь, как бы разбогатеть, постарайся сделать следующее. Представь во всех подробностях, чего именно ты хочешь. Что будешь делать, когда разбогатеешь? Какие образы первыми приходят тебе в голову, когда слышишь слова «я богат»?

Например, тебе представляются роскошный лимузин и золотые часы. Погугли, сколько стоит оказаться в картинке

из твоей мечты. Точно ли нужны миллионы, чтобы покататься на лимузине?

А если конкретных желаний не возникло, то совершенно непонятно, зачем тебе деньги. Или ты, как пират, хочешь оказаться на необитаемом острове с сундуком сокровищ? Деньги есть, но что ты с ними будешь делать?

КАК КУПИТЬ ЛУВР С ТРЕМЯ ЭКЮ В КАРМАНЕ?

В фильме «Три мушкетёра» есть такой эпизод: граф де Тревиль рассказывает нахальному молодому гасконцу, что он тоже когда-то явился в Париж с тремя медяками в кармане и что вызвал бы на дуэль любого, кто сказал бы ему, что на них нельзя купить Лувр. Всё так! И без всяких дуэлей можно чувствовать себя королём, не имея ни копейки в кармане. Истинные королевские черты — это дружелюбие, простота, интерес ко всему окружающему и готовность легко отнестись к тому, что у кого-то сейчас денег больше, чем у тебя. Попробуй быть таким вот королём: интересоваться, общаться, любоваться миром и не терять чувства собственного достоинства, даже если у тебя из материальных ценностей — только билет на трамвай. Не деньги делают тебя достойным человеком.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Когда тебе кажется, что всё плохо, ты в этом мире один и никто не придёт на помощь, заглядывай в этот раздел. Напоминай себе, что рядом полным-полно людей, которые готовы тебя поддержать, выслушать, сказать доброе слово.

При этом, надеюсь, ты, конечно, понимаешь, что эти контакты — только для дела. Пожалуйста, не используй их для шалостей.

КУДА ЗВОНИТЬ, КОГДА ПЛОХО, СТРАШНО, ОДИНОКО

Телефон доверия психологической помощи МЧС

+7 (499) 216-50-50; psi.mchs.gov.ru

Бесплатная кризисная линия доверия

+7 (495) 988-44-34 (бесплатно по Москве)

+7 (800) 333-44-34 (бесплатно по России)

В МОСКВЕ

Линия срочной психологической помощи mos.ru

+7 (495) 051 (если звонить с мобильного) 051 (если звонить с городского)

Единый справочный телефон Московской службы психологической помощи (очная помощь)

+7 (499) 173-09-09

Центр психологической помощи при ГKB им. А. К. Ерамишанцева

+7 (495) 471-21-63 — Кризисно-суицидальный центр (когда в голову лезут мысли о смерти и жить очень тяжело)

+7 (495) 205-05-50 — Экстренная медико-психологическая помощь

Химкинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, телефон доверия:

+7 (495) 575-96-16

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского

+7 (495) 637-70-70 – Горячая линия отделения психолого-психиатрической помощи при ЧС

+7 (495) 637-22-20 – Горячая линия по вопросам домашнего насилия

Психологический центр LP Consult

+7 (495) 122-32-77 – Телефон доверия

<http://lpconsult.ru/>

ДЛЯ ВСЕЙ РОССИИ

Бесплатный круглосуточный телефон доверия

+7 (800) 200-01-22

Центр экстренной психологической помощи

+7 (495) 924-60-01

+7 (495) 575-87-70

ГДЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ, ЕСЛИ ТЫ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ

Возможно, наши советы и бесплатные материалы по развитию эмоционального интеллекта помогут тебе преодолеть все эти трудности.

СРАЗУ ОБО ВСЁМ

pomoschryadom.ru/children

Сайт для детей и подростков «Помощь рядом». Здесь много разной информации: о здоровье, правах, безопасности. В рубрике «Общайся» можно обсудить интересующие вопросы. «Моя территория» – это место, где ты можешь бесплатно поиграть, скачать музыку и фильмы, перейти на другие сайты, пройти тест или поделиться своей историей. В рубрике «Нужна помощь» найдутся телефоны доверия.

suhareva-center.mos.ru/for-children

Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой. В разделе «Детям» много полезных советов по самопомощи и помощи близким в различных ситуациях, материалы о зависимостях, сексе, отношениях, учёбе, смысле жизни.

растимдетей.рф

Это портал для родителей, но в разделе «Подростки» есть много полезных рубрик и материалов, которые ты можешь изучить самостоятельно: здоровье, взросление, образование, отношения, развитие и др.

ПРОБЛЕМЫ СО СВЕРСТНИКАМИ

травлинет.рф

Антибуллинг-программа, памятки для тех, кто столкнулся с травлей (бесплатные методички для детей, родителей, учителей).

www.sgdeti.ru

Фонд «Солнечный город» – помощь детям из детских домов или оставшимся без попечения родителей, система наставничества, помощь семьям в сложных ситуациях.

ТВОИ ПРАВА

deti.gov.ru

Официальный сайт уполномоченного при Президенте РФ по правам ребёнка. Здесь можно прочитать о том, как закон защищает права детей в России, а в разделе «Лично – детям» посмотреть интервью с представителями закона.

podrostok.edu.yar.ru

Проект «Подросток и закон». Можно получить консультацию юриста, узнать о своих обязанностях и ответственности с рождения и до 18 лет. В разделе «Понять, чтобы помочь» есть целые циклы программ о правах и обязанностях ребёнка на территории Российской Федерации.

schoolsectorp.wordpress.com

Детский правовой сайт «Права и дети в интернете». Здесь много полезного о правах: можно общаться с юристами и омбудсменами в чатах и на форумах. Работает горячая линия «Твоё право». В рубрике «Страшные слова» даны определения слов, связанных с правовой тематикой. Можно найти адреса правозащитных организаций России и даже почитать советы адвоката.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

lizaalert.org

Поисково-спасательный отряд «Лиза Алерт»

+7 (800) 700-54-52 – телефон горячей линии

Информация о том, что делать, если ты или кто-то из твоих близких потерялся, а также инструкции для выездов на природу и поиска других людей.

www.kanal-o.ru/news/10402

Памятка от канала «О». 10 правил поведения при чрезвычайной ситуации.

www.instagram.com/centr_mchs_event

Учебный центр МЧС рассказывает о правилах поведения при чрезвычайной ситуации: памятки, чек-листы, видео, проигрывание сценариев разных сложных ситуаций.

И ЕЩЁ!

skillfolio.ru

Цифровой университет Skillfolio поможет в менее сложных, но всё равно волнительных ситуациях: с самоопределением, поиском призвания, изучением современных профессий; в случае конфликтов с родителями или в классе (не травля, а именно расхождение интересов и недопонимание); если ты чувствуешь себя одиноким, лишним, никем не понятым.

* Издатель и авторы не несут ответственности за содержание приложений и сайтов, на которые ссылаются в книге. Все электронные адреса были корректны на момент публикации.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Почему тебе сейчас в целом сложно сдерживать эмоции, можешь прочитать в главе [«Почему меня всё бесит»](#). А вот о грубости поговорим отдельно.

МИФ Детство

Подписывайтесь
на полезные книжные письма
со скидками и подарками:

mif.to/d-letter

Все книги
для детей и родителей
на одной странице:

mif.to/deti

#mifdetstvo



НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ



Руководитель редакционной группы *Полина Властовская*

Ведущий редактор *Анна Штерн*

Литературный редактор *Анастасия Троян*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Дизайнер макета и обложки *Татьяна Сырникова*

Корректоры *Светлана Липовицкая, Надежда Власенко*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2022