



Гид по здоровой самооценке для подростка

**Как обуздать внутреннего критика и осознать свою
ценность**

Автор: Меган МакКатчен

Что это вообще такое — нормальная самооценка?

Слово «самооценка» сейчас звучит настолько часто, что его истинный смысл почти стерся. Мы говорим: «У него завышенная самооценка» или «Бедняжка, тяжело ей жить с такой низкой самооценкой». Но что на самом деле значит это слово?

Самооценка — это полное и точное представление о себе, своих сильных и слабых сторонах, стремлениях и целях.

Адекватная самооценка — основа успеха в жизни. Человек, который трезво оценивает себя, легче справляется не только с учебой, работой и социализацией в любом коллективе, но и с собственными тревогами, страхами, стрессом. Он точно знает, на что способен, ставит реальные цели и достигает их. А в сложных ситуациях не паникует, а опирается на свои сильные качества и спокойно просит помощи в том, с чем может не справиться.

Здоровая самооценка помогает прожить максимально хорошую жизнь в тех обстоятельствах, которые встретятся на пути.

А самое приятное во всем этом — то, что ее можно создать и научиться поддерживать. Подростковый возраст — самое подходящее время для этого занятия. Большинство взрослых на этой планете отдали бы многое за возможность начать свою самостоятельную жизнь с инструментом под названием «здоровая самооценка». С таким инструментом они сэкономили бы кучу времени и сил, а где-то, возможно, приняли бы более удачные решения.

Впрочем, если в юности такого шанса не представилось, привести в порядок самооценку можно в любом возрасте.

Что дает здоровая самооценка

Здоровая самооценка повышает жизненную стойкость в неприятные моменты и увеличивает радость от приятных.

Придя на контрольную по химии, Катя думает: «Тревожно, конечно, но я училась и должна справиться». А Костя говорит себе: «Я вроде бы все выучил, но в химии я слабак, наверняка провалю». Катя спокойно решает задания, а Костя нервничает и не может сосредоточиться на контрольной.

После уроков в школьном дворе играют в мяч. Катя думает: «Как здорово, побегаю с ребятами» — и присоединяется к игре. Костя

смотрит на играющих и думает: «Да ладно, они же меня не зовут, наверное, терпеть не могут». В итоге Катя пообщалась, подвигалась и сняла стресс, а Костя ушел домой в мрачном настроении.

Уверенность в себе, самоуважение, стрессоустойчивость, реалистичные ожидания от жизни, хорошие отношения с окружающими, принятие всех сторон своей личности, адекватное поведение даже в самых сложных и стрессовых ситуациях — все это получает человек, который грамотно управляет самооценкой.

Именно управляет, ведь на самооценку влияют жизненные обстоятельства, а они могут быть очень разными. Если в основе твоей самооценки лежат правильные принципы, ты будешь относиться к себе с должным уважением и вниманием, что бы ни произошло.

Упражнение. Позитив или негатив? Запиши, знакомы ли тебе люди, похожие на Катю и Костю. А на кого из них больше похож ты сам? Пройдись по событиям вчерашнего дня и отметь, когда твой внутренний монолог был позитивным (как у Кати) или негативным (как у Кости).

Осторожно, ложные понятия

В повседневной жизни слово «самооценка» часто используют неправильно. Здоровая самооценка не имеет ничего общего с высокомерием, самовлюбленностью и убежденностью, что все окружающие хуже тебя.

Она никак не связана с количеством подписчиков и лайков в соцсетях, с богатством и модными вещами. Она не связана даже с достижениями, которые ты действительно можешь записать на свой счет.

Позитивный внутренний диалог может происходить в голове человека, который ничего особенного не добился. А лауреат Нобелевской премии может мысленно грызть себя за то, что плохо выглядел на сцене, получая приз.

Основы здоровой самооценки

Если нельзя опираться на внешние показатели, то за что вообще себя уважать? Давай разбираться.

Человек — это звучит гордо

Право на жизнь, на уважение других людей, на развитие и выбор судьбы дано человеку от рождения. Если уважать и ценить себя на этом основании поначалу сложно, попробуй представить, что ты — это кто-то

очень близкий, важный для тебя человек. Уважай и цени себя так же, как ты уважаешь и ценишь своего лучшего друга.

Ценности помогают совершать поступки

Здоровая самооценка проявляется в том, что и как ты делаешь в жизни. В основе поступков лежат ценности, которые мы выбираем. Поэтому стоит хорошенько разобраться, что для тебя важнее всего.

Ориентируясь на свои ценности, ты всегда знаешь, как тебе стоит поступать, и не зависишь от чужого мнения.

Над Вадиком смеялись, когда он после школы бежал домой, а не оставался играть в футбол. Но он знал, что для него важнее помочь больной маме, и насмешки его не трогали.

Твои личные ценности — это маяк, свет которого не дает сбиться с пути даже в бурю.

Приоритетом может быть любая цель, которая зажигает огонь в твоём сердце. Возможно, ты мечтаешь поступить в лучший вуз страны. Или открыть лекарство от рака. Или создать кино, которое будут замороженно смотреть миллионы людей. Или поставить мировой рекорд в каком-то виде спорта.

Когда идешь к высокой цели, каждый шаг становится осмысленным, а приоритеты расставляются сами собой. Ты уже не раздумываешь, на какие занятия потратить свою энергию, и не особенно беспокоишься о том, что скажут за твоей спиной.

Упражнение. Самые важные вещи. Запиши в блокнот все вещи, которые считаешь важными для себя. Перечисли занятия, которые тебе нравятся. Мечты, состояние здоровья, цели, которых хочешь достичь, — записывай все. Расставь приоритеты — какие из ценностей важнее других? Какие помогут тебе прожить ту жизнь, о которой мечтаешь? Если мечтать получается плохо, это может означать, что у тебя проблема с верой в себя. И это нормально. Все сомневаются в своих способностях, силах и таланте. Залог успеха — в том, чтобы, несмотря на сомнения, двигаться вперед. Никто из нас не создан совершенным, но, если впереди есть ясная цель, ты будешь каждый день становиться немножко лучше и сильнее, приобретать новые знания и навыки — и в конце концов добьешься своего.

Отказ от перфекционизма

Перфекционизм — серьезный враг самооценки. Если ты нацелен на безупречность и не согласен на достаточно хороший результат, значит, ты все время думаешь о том, что не сделано, и не ценишь собственных достижений. Такой подход лишает мотивации и энергии, блокирует ту поддержку, которую ты можешь себе оказать. Не становись перфекционистом.

Упражнение. Что вредит самооценке? Пересмотри свой список ценностей и убедись, что в нем нет пунктов, которые вредны для твоей самооценки (например, «быть удобным для других» или «стать совершенством в какой-то области»). Если есть — ты знаешь, на что обращать внимание.

Знание своих сильных сторон

В те моменты, когда самооценка оказывается под угрозой, ты всегда можешь опереться на понимание своих сильных сторон.

Речь идет именно о качествах характера, а не о конкретных успехах и достижениях, обладании вещами или популярности. Успехи приходят и уходят, а сильные стороны характера остаются с тобой.

Упражнение. Твои сильные стороны. Запиши, в чем ты особенно хорош (за что тебя чаще всего хвалят окружающие); какие важные для себя победы ты одержал (сгодятся все, даже мелкие, главное, что они значимы для тебя); в чем ты чувствуешь себя уверенно; наконец — и это может быть сложно — за что ты себя любишь. Поищи хорошенько и обязательно ответь на эти вопросы. А потом взгляни на список и почувствуй, как где-то внутри крепнет твоя самооценка. Неплохо, а? А что же со слабостями? Слабости не делают тебя плохим человеком. Они есть у всех. Их тоже полезно исследовать. Используй тот же прием, чтобы выяснить, какие стороны своей личности тебе стоит переместить в разряд «направлений роста». В итоговом списке плюсов и минусов может быть примерно поровну — это будет показателем, что ты хорошо поработал и действительно составил адекватный перечень своих сильных и слабых сторон.

Список целей

Основываясь на своих ценностях и знании слабых сторон, составь список целей, которых планируешь достичь.

Цели должны быть реалистичными и гибкими. Не ставь слишком жестких сроков и условий — формулируй их так, чтобы иметь возможность хвалить себя даже за небольшой прогресс.

Разбивай большие цели на маленькие. Общий список может быть длинным — хоть 30 пунктов. Важно не пытаться получить все и сразу, а выбрать одну цель и идти к ней. А достигнув ее — переключаться на следующую.

Упражнение. Твои цели. Выпиши свои цели в блокнот, обдумай, какие препятствия могут встретиться на пути. Проследи, чтобы все цели были достижимыми, — это нужно для сохранения мотивации. Отмечай прогресс в достижении своих целей, празднуй свои маленькие победы, из которых в результате сложится большая.

Инструменты здоровой самооценки

Итак, теперь у тебя есть комплексная картина твоих ценностей, стремлений, плюсов и минусов. Это ты, твоя человеческая суть. Какие-то аспекты будут меняться в течение жизни, какие-то останутся неизменными. Для здоровой самооценки важно, чтобы понимание себя было полным и всесторонним и чтобы ты позитивно относился к тому, какой ты есть.

Ты уважаешь и ценишь себя каждый день, каждую минуту.

Точно? Давай проверим!

Внутренний голос

Первое, на что нужно обратить внимание, — твой внутренний монолог. Эта болтовня внутри твоей головы не останавливается ни на минуту — и она может быть позитивной, ободряющей и дающей силы или, наоборот, негативной, принижающей, отнимающей энергию.

Признаки негативного внутреннего монолога:

- категоричность, черно-белое мышление, слова типа «всегда» и «никогда»;
- принижение своих достоинств и достижений;
- катастрофизм, фокусировка на негативных аспектах любой, даже в целом благоприятной ситуации;

- самообвинение, стремление возложить на себя вину за все происходящее, даже за то, что не поддается контролю;
- предписывание окружающим негативных мнений о себе;
- поспешные — и конечно, негативные — прогнозы и заключения;
- навешивание ярлыков, грубые слова по отношению к себе («неудачник», «уродка» и т. п.).

Если ты похож на большинство людей, ты свой самый жесткий критик и говоришь себе такие вещи, которых никогда бы не сказал своему лучшему другу. Время от времени каждый из нас обзывает себя последними словами. Но если это становится постоянной привычкой — самооценка под угрозой!

Чтобы избавиться от вредного внутреннего монолога, нужно привыкнуть ловить себя на негативных мыслях и менять формулировки на более воодушевляющие.

Экстремально приукрашивать ситуацию не стоит. Достаточно заменить негативные формулировки спокойным, разумным, нейтральным утверждением.

Если в голове стучит «все вокруг меня ненавидят», не надо начинать твердить «меня все обожают». Достаточно сказать себе: «я нормальный/нормальная парень/девчонка». Это уже гораздо лучше — и кроме того, скорее всего, это и есть правда.

Поскольку внутренний монолог всегда состоит из слов, полезно здраво оценить, что именно ты говоришь самому себе.

Упражнение. Чего бы ты не сказал другу? Выпиши в блокнот негативные реплики, которые говорит тебе внутренний голос, и переформулируй их во втором лице. Например: «у меня отвратительно длинный нос» — «у тебя отвратительно длинный нос». А теперь представь, что говоришь такое лучшей подруге. Невероятно? Вот именно.

Учись говорить с собой как с другом. А грубые слова, которые тебе постоянно твердит твой внутренний критик, выписывай на бумагу и перечеркивай жирным крестом. Помогает.

Также полезно обзавестись парой-тройкой коротких позитивных формул, которые можно использовать для остановки негативного внутреннего монолога. Это должна быть фраза, которая успокаивает и

вдохновляет именно тебя. Попробуй разные варианты: «Я в порядке», «Я нормальный парень» и все в таком духе.

Упражнение. Позитивные утверждения. Составь список из 10 или более позитивных утверждений о себе. Чаще повторяй их вслух и про себя, чтобы создать новые нейронные связи в мозгу и проникнуться идеей, что ты в порядке!

Если чувствуешь, что критический голос в твоей голове совсем разбушевался, попробуй остановить поток негатива, включив органы чувств.

Упражнение. Включить ощущения. Быстро, за две минуты, перечисли три запаха, которые сейчас ощущаешь; три звука, которые слышишь; три вкуса, которые чувствуешь. Это вернет тебя к реальности и заставит замолчать внутреннего критика.

Эмоции

Если отслеживать негативные мысли трудно, обрати внимание на эмоции. Каждый раз, когда испытываешь достаточно яркие чувства (негативные или позитивные, неважно), остановись и подумай, что именно в этот момент говорит твой внутренний голос.

Открытие, которое ты сделаешь, тебя удивит. Твои чувства связаны не с событиями или фактами, а с тем, как они описываются в твоём внутреннем монологе.

Ты получаешь четверку на экзамене.

Внутренний голос ликует: «Вот это класс, отлично справился». Ты счастлив.

Внутренний голос скептически хмыкает: «А чего не пятерку?» Ты подавлен.

Один факт, две интерпретации, два совершенно разных настроения.

Все твои страхи, тревоги, опасения — тоже всего лишь мысли. Даже в пылу самого острого конфликта у тебя есть возможность остановиться и обдумать происходящее как будто со стороны.

Нельзя запретить себе испытывать эмоции. Но можно решить, что с этими эмоциями делать. Возможно, ты решишь слегка отстраниться от ситуации, взглянуть на свои чувства со стороны и уже тогда решать, что делать. Именно так принимаются взвешенные решения.

Осознав, как это работает, ты получишь в руки мощный инструмент эмоциональной стабильности. Нужно сделать всего два шага:

- понять, что тебя расстраивают не события сами по себе, а твоя внутренняя оценка;
- научиться вести внутренний диалог в позитивном ключе.

Это потребует некоторого упорства и практики, но результат стоит усилий.

Поступки

Самооценка и эмоции влияют на поступки, а поступки, в свою очередь, влияют на самооценку и твои чувства.

Если твоя самооценка в порядке, внутренний монолог позитивен. Если ты стал своим самым преданным болельщиком, как ты ведешь себя?

- уверенно берешься за новые дела;
- принимаешь осмысленные, взвешенные решения;
- без стеснения высказываешь свою точку зрения;
- легко принимаешь комплименты;
- спокойно относишься к критике, извлекаешь из нее пользу и т. д.

С низкой самооценкой все наоборот. К тому же она делает тебя уязвимым перед мнением других, а значит, ты легко можешь пойти на поводу у сомнительных личностей и загубить свое будущее, привыкнув пить, курить, употреблять наркотики или нарушать закон.

Веди себя как человек с высокой самооценкой — и поводов похвалить себя будет становиться все больше.

Зоны риска

Есть ситуации, в которых самооценка человека особенно уязвима. Рассмотрим такие зоны риска, чтобы понять, как лучше себя вести.

Окружающие

Первая зона уязвимости — это общение с другими людьми: родителями, наставниками, одноклассниками, членами твоей спортивной команды и т. д.

К сожалению, наши социальные контакты не всегда бывают приятными. Всем периодически приходится сталкиваться с пренебрежением, грубостью, а некоторым иногда даже с насилием. Пережить тяжелый опыт поможет понимание: **поведение людей больше говорит о них, чем о тебе.**

Ты не отвечаешь за мысли и поступки других людей. Твоя самооценка не должна страдать от того, что кто-то сказал тебе грубое слово. Лучший ответ на такое ты уже знаешь. Скажи себе: «Что бы ни говорил этот человек, я нормальный/нормальная парень/девчонка, и все у меня будет хорошо». А потом спокойно обдумай случившееся — возможно, из неприятного взаимодействия удастся сделать полезные выводы на будущее.

Упражнение. Люди в твоей жизни. Начерти в блокноте горизонтальную черту и разметь ее на годы своей жизни. Отметь, с кем ты проводил много времени. На кого равнялся. Были эти люди добры к тебе или наоборот. Как эти отношения повлияли на твою самооценку.

Поразмышляй над тем, как влияют сейчас на твою самооценку окружающие. Иногда бывает очень полезно осознать, что «тупицей» и «уродиной» ты называешь себя не сам, а с чужого голоса. Так еще легче отключить несправедливый внутренний голос!

Упражнение. Скрытые мотивы. Поищи скрытые мотивы человека, который постоянно критикует тебя и пытается подорвать твою самооценку. Возможно, этот человек хочет так подсказать тебе направление развития. Или хочет обратить на себя внимание. Или просто завидует. А какая цель у твоего внутреннего критика?

Также подумай о том, чтобы ограничить общение с людьми, которые лишают тебя веры в себя, и проводить больше времени с теми, кто воодушевляет и верит в тебя.

Перемены в жизни

События, которые играют важную роль в твоей судьбе, тоже становятся испытанием для самооценки. Переезд или расставание, новый брак родителей, переход в другую школу или поступление в вуз, экзамены, болезни, успехи или неудачи в учебе и на личном фронте — все это сказывается на самооценке.

Упражнение. События твоей жизни. Начерти в блокноте горизонтальную черту и разметь ее на годы своей жизни. Отметь важные события, которые с тобой происходили. Какие чувства они вызвали? Как повлияли на твою самооценку?

Если некоторые мысли будут неприятными, скажи себе: «Я с этим справился, и это круто».

В периоды перемен будь особенно внимателен к себе. Не забывай, что ты главный свой болельщик!

Если тебе трудно приспособиться к изменениям, новому окружению, завести новых друзей — просто знай, что такая проблема есть у большинства людей. А еще — что все это временные трудности.

Многое из того, что сегодня кажется новым и пугающим, со временем станет естественным и привычным.

Образ твоего тела

Подростки редко бывают довольны тем, как выглядит их тело, и это вполне нормально. Организм в переходном возрасте испытывает такие перегрузки, что быть полностью довольным собой непросто. А тут еще гляцевые журналы, клипы и прочий гламурный контент, задающий невероятные стандарты красоты.

Чтобы защитить себя от страданий по поводу якобы несовершенного тела, вспомни кадры, на которых знаменитости запечатлены без грима и фильтров. Даже знаменитости не выглядят в реальной жизни так, как на обложках журналов. Так какой смысл сравнивать себя с тем, чего не существует в природе?

Упражнение. За что ты благодарен телу? Составь список того, за что ты ценишь свое тело. Фокусируйся не на внешнем облике, а на том, что тело умеет делать — прыгать, бегать, смеяться, слышать, ходить и т. д.

Подумай, как часто ты испытываешь благодарность за то, что здоров и можешь вести нормальную жизнь? А как часто переживаешь, что не похож на картинку из интернета?

Социальные сети

Достаточно открыть соцсеть, и создается впечатление, что все, кроме тебя, ведут удивительно прекрасную жизнь. Они только и делают, что веселятся, развлекаются, достигают чего-то важного, одерживают большие и маленькие победы. А ты?

Сравнивать реальную жизнь и ленту соцсетей бессмысленно. В соцсетях люди показывают только лучшую, парадную сторону жизни. У каждого есть проблемы, нерешенные задачи и невзятые вершины. Каждый знает, что такое слезы и тоска. Просто этого не видно в социальных сетях. Учитывай это, когда снова решишь почувствовать себя неудачником на фоне других, у которых больше лайков и репостов.

Социальные сети созданы для общения, а не для соревнования. Так их и надо использовать.

Упражнение. Соцсети, которые помогают и мешают. Составь список всех соцсетей и сообществ, в которых состоишь. Перечисли, какие из них положительно влияют на твою самооценку, а какие — наоборот, и почему. У тебя есть право отказаться от соцсетей и от общения, которое причиняет вред твоему эмоциональному благополучию.

Думай о том, что ты постишь. Не стоит заниматься блогингом, когда ты расстроен, взволнован или плохо себя чувствуешь. Сейчас уже слишком много примеров, когда неосторожный твит или пост ставил крест на карьере и репутации человека. Риски здесь высоки, ведь цифровой след остается навсегда.

Будь очень осторожен с общением в виртуальном пространстве. Иногда оно кажется хорошим способом избавиться от напряжения, но нужно помнить: в сети никто не знает, с кем разговаривает на самом деле. Под аватаркой симпатичного ровесника может скрываться мошенник или пожилой извращенец. Никогда не сообщай своих личных данных (телефон, адрес, уровень дохода, планы на отпуск и т. д.). Если едва знакомый человек задает слишком много вопросов и проявляет излишнюю доброжелательность, лучше всего будет прекратить общение.

И сам не увлекайся созданием виртуальных личностей. Если такое искушение возникло, подумай, нет ли у тебя проблем с ценностями и самооценкой.

Еще одна опасность соцсетей — это бывшие. Очень трудно справиться с горечью расставания, если бывшая/бывший девушка/парень постоянно публикует красивые фото в соцсетях, старается вызвать твою ревность и т. д. В таком случае лучше всего отписаться от обновлений — а то и забанить. Чтобы это не выглядело грубостью, можно перед баном написать пару слов вроде «мне нужно время, чтобы справиться со своими чувствами, поэтому я временно заблокирую твой аккаунт. Спасибо за понимание».

Неудачи

Неудачи и ошибки случаются у каждого. Ошибки — это обучающий инструмент, без которого невозможно развитие. Если ты потерпел неудачу, еще раз подумай о своих истинных ценностях. Эти размышления придадут сил и укажут направление действий.

Если период неудач затянулся и ты совсем приуныл, напomini себе, что все рано или поздно заканчивается. Возможно, в школе тебе не удастся найти настоящих друзей — но уж в университете они появятся точно!

Буллинг

Столкнувшись с травлей (буллингом), многие не знают, что им делать. Начать отвечать обидчикам — значит только разжечь их ярость. Уступать давлению — тоже не выход.

Опирайся на свои ценности и действуй, как считаешь нужным. Упорство и верность себе вызывают уважение даже у самых отпетых хулиганов.

Если страх лишает тебя сил, попробуй вспомнить, что это всего лишь твои мысли.

Упражнение. Страхи — в коробку. Попробуй мысленно превратить свои страхи в черные комочки, спрятать их в железную коробку и плотно закрыть крышку.

Если ситуация стала совсем неприятной, ищи поддержки у взрослых — учителей, родителей, тренеров. Если первый, к кому ты обратишься, не

поверит или откажется помочь, ищи другого человека. Тот, кто тебе поможет, обязательно найдется.

Жертва буллинга не виновата в том, что ее преследуют. Буллинг не делает тебя плохим, недостойным человеком. Вся ответственность за травлю лежит на тех, кто ее организует. Чаще всего это, кстати, люди с очень заниженной самооценкой, которую они прячут за маской наглости и агрессии.

10 лучших мыслей

1. Самые важные отношения в жизни — это отношения с самим собой. Так стань себе лучшим другом!
2. Здоровая самооценка помогает стойко пережить испытания и ощутить большую радость от приятных моментов.
3. Главная работа подростка — понять и верно оценить себя, чтобы на основе правильной самооценки выбрать жизненный путь, который принесет максимум счастья.
4. Твои личные ценности — это маяк, свет которого не дает сбиться с пути даже в бурю.
5. Контролируй внутренний монолог и говори с собой как с лучшим другом.
6. Слабости, которые есть у тебя сегодня, — это не роковые недостатки, а направления твоего развития.
7. Движение к цели, основанной на твоих истинных ценностях, помогает улучшить самооценку и укрепить веру в себя.
8. Успехи приходят и уходят, а сильные стороны характера остаются с тобой.
9. Нельзя запретить себе испытывать эмоции. Но можно решить, что с этими эмоциями делать.
10. Веди себя как человек с высокой самооценкой — и поводов искренне похвалить себя будет становиться все больше.