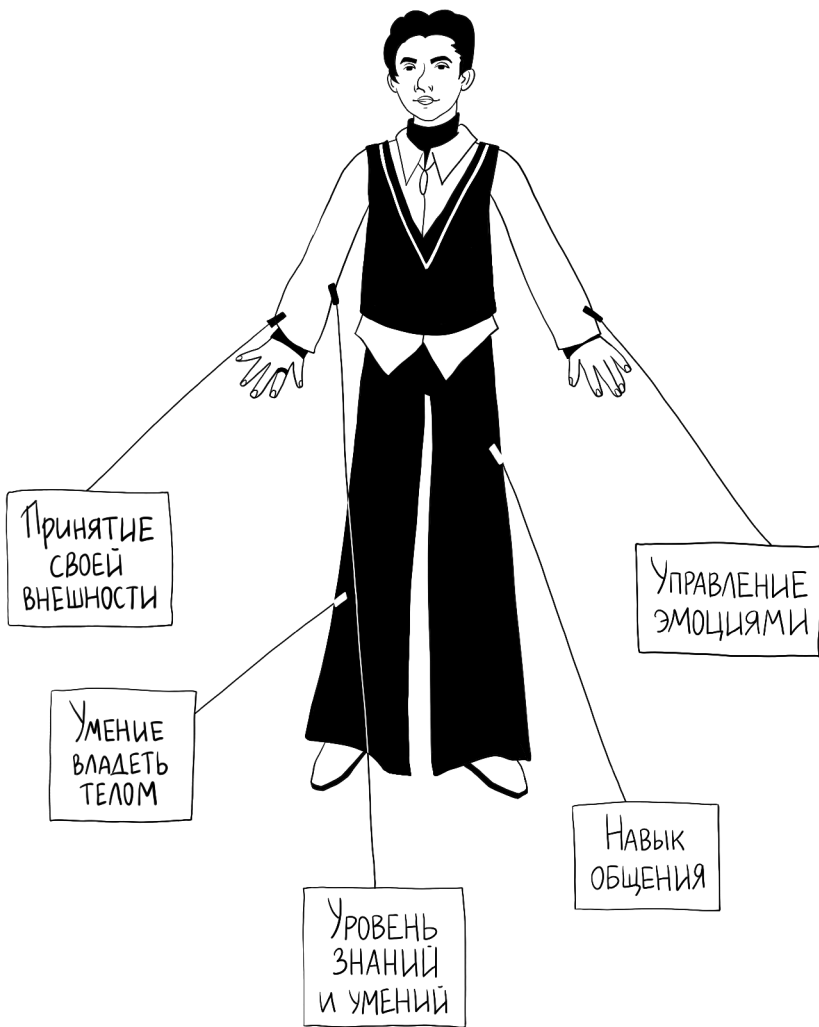


ВВЕДЕНИЕ

ПЯТЬ ОСНОВ НАШЕЙ САМООЦЕНКИ

Привет! Меня зовут Екатерина, и я психолог. Уже более десяти лет ко мне почти каждый день обращаются за помощью самые разные люди. Их объединяет общее стремление — чувствовать себя уверенно и иметь хорошую, здоровую самооценку. Однако не все они могут понять, что же это такое, и определить, в норме ли их самооценка или нет.

Когда-то в середине прошлого века два авторитетных психолога Тамара Дембо и Сусанна Рубинштейн разработали методику определения уровня самооценки. В юности я сама пользовалась ею, чтобы понять, все ли со мной в порядке. Сейчас я немного переосмыслила этот способ, чтобы ты мог визуализировать пять основ своей самооценки — и буквально своими глазами увидеть, что сейчас мешает тебе почувствовать уверенность и спокойствие, а что помогает иногда оказаться на гребне волны.



**Вот эти пять точек опоры,
которые формируют твою
самооценку:**

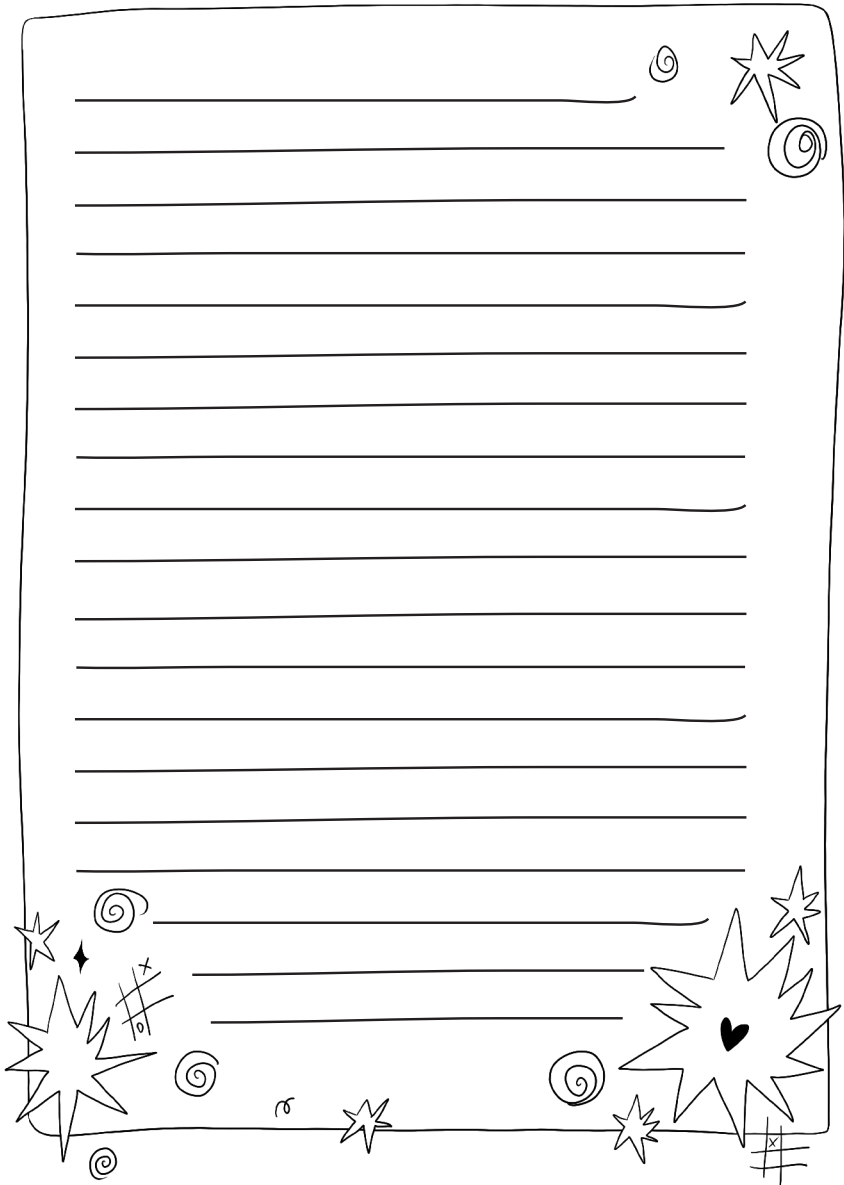
1. Принятие своей внешности
2. Умение владеть телом
3. Уровень знаний и умений
4. Навык общения
5. Управление эмоциями

Эти пять сфер — как пять тросов, на которых удерживается твоё представление о себе. Если со всеми пятью все в порядке, ты, скорее всего, уверен в себе, в целом успешен и довольно счастлив. Если хотя бы в одной из сфер возникают сложности — ты их чувствуешь.

Этот воркбук поможет тебе чуть лучше себя понять, ощутить эти точки опоры, которые составляют твою самооценку, и укрепить их с помощью простых и эффективных практик.

Нет строгих правил по работе с воркбуком. Ты можешь начать с любой главы, выполнить все практики сразу или вернуться к ним позже. Но к упражнению из этой главы я рекомендую тебе приступить в первую очередь:

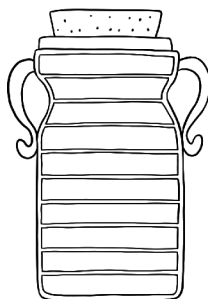
1. Расскажи немного о себе. Напиши в любой форме о своих мечтах, потребностях; о том, как ты оцениваешь себя, что тебя больше всего радует, печалит или злит в себе.



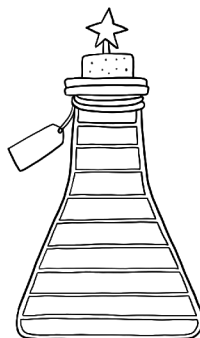
2. Рассмотрите пять шкал самооценки и на каждом из пяти параметров отметьте свой текущий уровень. В конце воркбука, узнав больше о себе и пройдя разные практики, ты сможешь вновь отметить свой уровень на той же самой шкале. Интересно, как изменится результат?



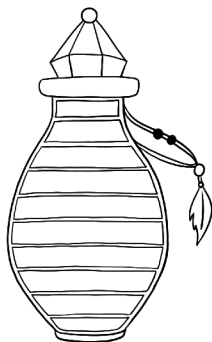
УМЕНИЕ
ВЛАДЕТЬ
ТЕЛОМ



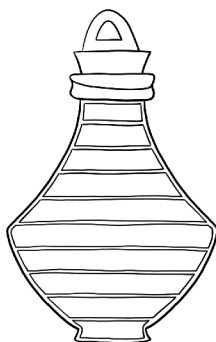
ПРИНЯТИЕ
СВОЕЙ
ВНЕШНОСТИ



УПРАВЛЕНИЕ
ЭМОЦИЯМИ

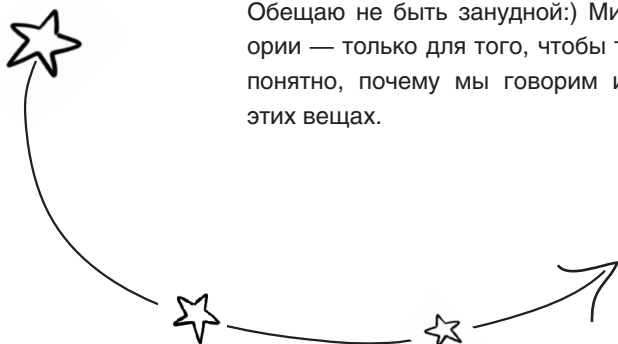


НАВЫК
ОБЩЕНИЯ



УРОВЕНЬ
ЗНАНИЙ
И УМЕНИЙ

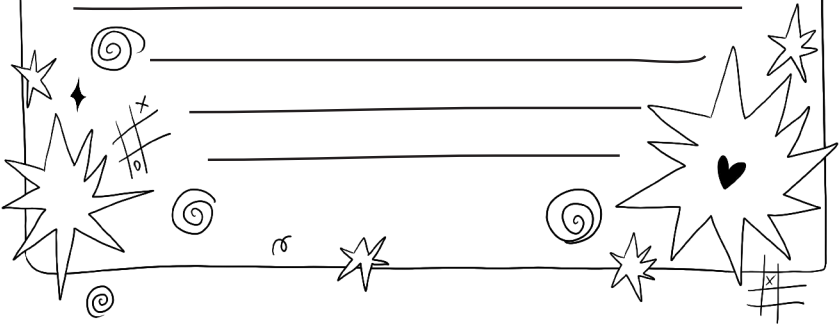
Ну а теперь предлагаю подробнее рассмотреть каждую из пяти основ самооценки: из чего они состоят, как работают и что можно сделать, чтобы их укрепить. Обещаю не быть занудной:) Минимум теории — только для того, чтобы тебе стало понятно, почему мы говорим именно об этих вещах.



ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



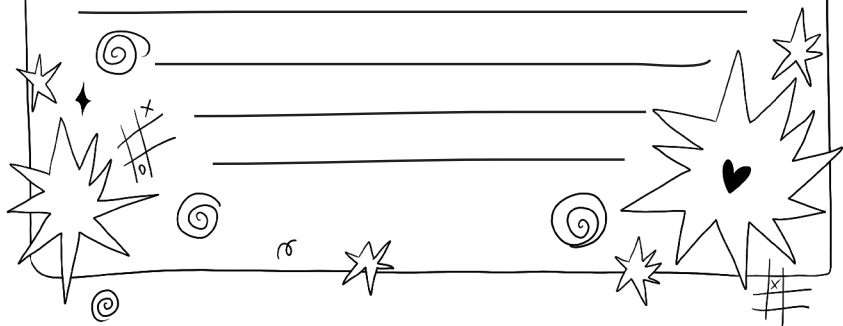
Eleven horizontal lines for writing, arranged in a central column.



ДЛЯ ЗАПИСЕЙ




Horizontal lines for writing, consisting of 15 evenly spaced lines.

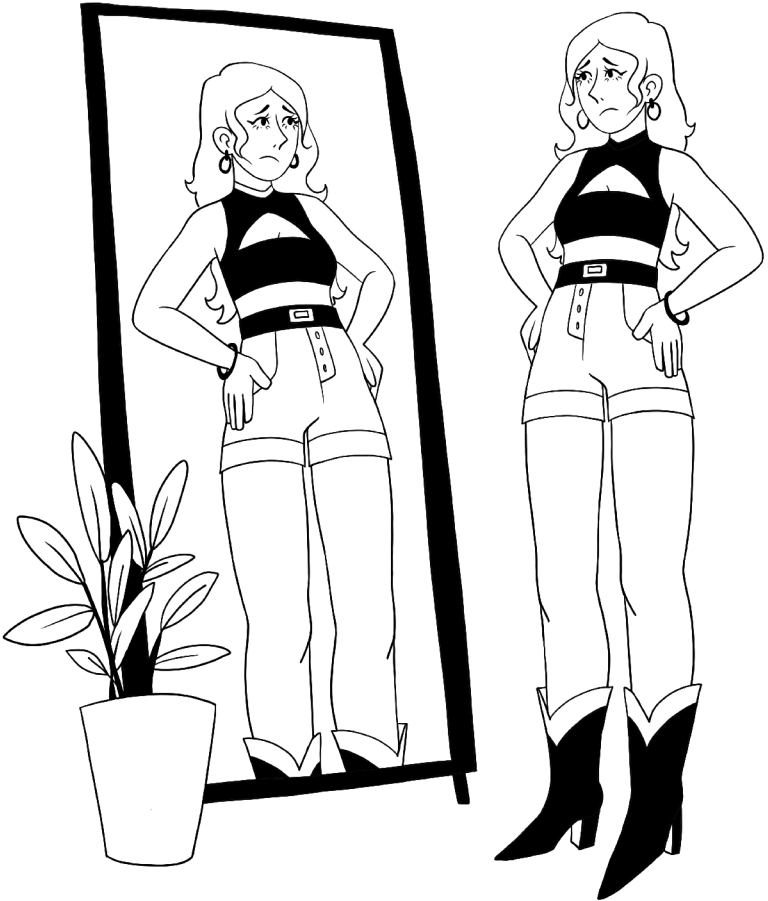


ПРИНЯТИЕ СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ

Тело — наш главный ресурс. С его помощью мы живем, дышим, мыслим, воспринимаем окружающий мир, выражаем свои взгляды, чувства и эмоции. Тело — важнейшая точка опоры, поэтому неудивительно, что в любой неприятной ситуации мы первым делом начинаем предъявлять претензии именно ему, а точнее нашей внешности.

⋮
 **«Я некрасив(а). Я урод. На меня всем противно смотреть. Со мной не хотят общаться, не дружат, никто не полюбит меня, потому что у меня такая неудачная внешность».**
⋮

Знакомые мысли? Спокойно, так думает время от времени почти каждый из нас. Вообще, нет ничего удивительного в том, чтобы быть недовольным(ой) своей внешностью. Гораздо инте-



реснее другое. Ты считаешь свою внешность непривлекательной — и...

- оставляешь все как есть до следующего мучительного приступа ненависти к себе?
- начинаешь старательно худеть, голодать, пить сомнительные БАДы, три раза в день вставать на весы?
- обращаешься за помощью к стилисту, красишь волосы, меняешь гардероб?
- или просто старательно обходишь стороной все зеркала в доме?

Из этих мер одни неэффективны, другие некомфортны, а некоторые и попросту опасны. Прежде чем действовать, давай остановимся и выясним, что в твоём понимании «Я некрасивый/некрасивая». Ведь мир не делится на безупречных красавцев и никчемных чудовищ: истина где-то посередине.

НЕКРАСИВЫЙ — ЗНАЧИТ, НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ



У Димы родимое пятно на лбу. У Тани, как и у бабушки, необычный разрез глаз. Миша самый низкий в классе, он плотного телосложения и у него быстрее всех растут усы.

Отличаться от других бывает трудно. Кажется, что на тебя все смотрят с недоумением, осуждают или даже совсем не считают за человека. Например, в твоей компании красивыми считаются девушки со светлой кожей и темными густыми волосами. Как вписаться в эти рамки, если ты рыжеволосая и с веснушками?



Этот вид недовольства собой обусловлен нашими биологическими инстинктами. Животным, чтобы быть принятыми в стаю, нужно быть похожими на других представителей своего вида. Про белую ворону рассказывать не буду: ты о ней наверняка знаешь.

Но с людьми все сложнее. Нам, с одной стороны, хочется быть как все, с другой — выделиться, быть особенными. Это интересно и в то же время страшновато: «А вдруг я окажусь слишком непохожим(ей), и меня не поймут?»

В подобной ситуации я предлагаю компромиссное решение: не делить мир на белое и черное. Иногда кажется, что в мире есть только два крайних пути: либо полностью слиться с серой массой и утратить индивидуальность, либо быть максимально ярким, из-за этого непонятым и постоянно отвергнутым. На самом деле между этими двумя крайностями полным-полно средних решений.

1. Подумай, в чем тебе хочется быть как все. Это может быть общий стиль, манера одеваться, цвет волос, форма бровей — все, в чем ты можешь быть похожим(ей) на других и при этом чувствовать себя хорошо.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Пять основ нашей самооценки	3
Глава 1. Принятие своей внешности	11
Некрасивый — значит, не такой, как все	13
Некрасивый — значит, отличаюсь от своего идеала	17
Некрасивый — значит, не нравлюсь себе	20
Внешность — это не только черты	27
Иногда уродом быть удобно	27
Где проходят границы красоты.....	28
Внешность как ресурс: учимся извлекать пользу	40
Сам себе имиджмейкер	41
Глава 2. Умение владеть телом	45
Физическая активность	48
Сила	49
Ловкость	51
Выносливость	54
Двух зайцев одним выстрелом: что еще можно получить от спорта?.....	62
Найди свой вид активности!	64
Искусство чувствовать себя	66
Глава 3. Уровень знаний и умений	71
Чувство, что ты молодец.....	73
Статус среди сверстников	73
Вклад в будущее.....	75
Способ примириться с реальностью.....	75

Как укрепить самооценку через академическую компетентность?.....	76
Три игровых лайфхака, чтобы «раскачаться» в учебе.....	86
Люблю, потому что шарю, или шарю, потому что люблю?.....	87
Задача со звездочкой: найди свой стиль в учебе	90
Глава 4. Навык общения.....	95
Что мы получаем от общения?	97
Общаться — главная задача подростка.....	98
Это не то же самое, что онлайн	98
Это бывает страшно.....	100
Глава 5. Управление эмоциями.....	111
Как эмоции влияют на самооценку?.....	113
О чем говорят эмоции?	114
Тренируем антихрупкость	117
Послесловие	121