



SELF-HELP
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ЮЛИЯ
ПИРУМОВА

СО МНОЙ ВСЕ ТАК!

как оставаться
уверенным в себе,
несмотря на провалы,
критику и сомнения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.7
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Со мной все так! Как оставаться уверенным в себе, несмотря на провалы, критику и сомнения / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. : ил. — (Уже не маленький, еще не взрослый. Психология для подростков простыми словами).

ISBN 978-5-04-218874-9

Постоянно сомневаешься в своих силах? Ругаешь себя за каждую ошибку? Критика ранит и кажется, что все вокруг лучше тебя? Юлия Пирумова, опытный психолог и мать двоих детей-подростков, прекрасно понимает, что подобные чувства малоприятны, но испытывать их — абсолютно нормально!

Эта книга — твой личный GPS-навигатор в мире меняющихся эмоций и жестких оценок окружающих. Она не будет учить «любить себя всем врагам назло». Вместо этого ты поймешь, как устроена твоя самооценка, откуда берутся эмоциональные качели и как наконец перестать зависеть от чужого мнения. Внутри ты также найдешь чек-листы и упражнения, которые помогут тебе лучше узнать себя и обрести утраченную уверенность.

УДК 159.922.7
ББК 88.7

© Пирумова Ю.А., текст, 2025
© Бортник В.О., иллюстрации в тексте, 2025
© Бортник В.О., дизайн обложки, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-218874-9

Оглавление

Предисловие	9
Введение. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ И АД ДЛЯ САМООЦЕНКИ	10
Время, когда твое Я только рождается	13
Почему сейчас вопрос самооценки такой чувствительный?	15
О чем эта книга и почему она тебе пригодится	18
Как читать эту книгу	19

Часть первая КАК УСТРОЕНА САМООЦЕНКА И КАК ОНА РАБОТАЕТ

Глава 0. ЗАЧЕМ ЭВОЛЮЦИЯ ПРИДУМАЛА САМООЦЕНКУ	23
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА	26
Глава 2. ФАБРИКА В ГОЛОВЕ	31
Глава 3. КАК РАБОТАЕТ СУДЕЙСКИЙ ОТДЕЛ	35

Часть вторая КАКОЙ БЫВАЕТ САМООЦЕНКА

Глава 4. GPS СИСТЕМЫ САМООЦЕНИВАНИЯ	47
Глава 5. КАК РАБОТАЕТ ИСПРАВНЫЙ GPS?	52
Глава 6. ФУНКЦИИ ТВОЕГО GPS	60
Глава 7. ШКАЛА САМООЦЕНКИ	69
Глава 8. ПОЧЕМУ ТЫ МОЖЕШЬ ОБНАРУЖИВАТЬ СЕБЯ НА ПОЛЮСАХ	77
Глава 9. Я САМЫЙ УЖАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК	82
Глава 10. Я ЛУЧШЕ ВСЕХ	88
Глава 11. СВОЕГО РАЗМЕРА: КАК ПЕРЕСТАТЬ КАЧАТЬСЯ МЕЖДУ «Я — БОГ» И «Я — НИЧТО»	93
Глава 12. ОБЫЧНЫЙ НЕ РАВНО ПОСРЕДСТВЕННЫЙ	97

Часть третья
КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ И РАЗВИВАЕТСЯ САМООЦЕНКА

Глава 13. ИСТОРИЯ ТВОЕЙ САМООЦЕНКИ	103
Глава 14. КАК ПСИХИКА УЧИЛАСЬ ТЕБЯ ОЦЕНИВАТЬ	109
Глава 15. ПЕРЕСТРОЙКА НАВИГАТОРА И ОТКАЗ ОТ СТАРЫХ КАРТ ОЦЕНИВАНИЯ СВОЕГО Я	116
Глава 16. НОВЫЕ ПРОГРАММИСТЫ	119

Часть четвертая
СЕМЬЯ КАК ПОЛЕ БИТВЫ ЗА ТВОЮ САМООЦЕНКУ

Глава 17. ПЕРВАЯ ЛАБОРАТОРИЯ САМООЦЕНКИ	127
Глава 18. АВТОРИТАРНЫЕ СЕМЬИ	129
Глава 19. НЕРАБОТАЮЩИЕ ЗЕРКАЛА	134
Глава 20. ЗДОРОВЫЕ СЕМЬИ	137
Глава 21. СЕМЕЙНЫЙ ШТОРМ	145
Глава 22. СЛОЖНО ИЛИ РАЗРУШИТЕЛЬНО?	149

Часть пятая
ВЫЖИВАНИЕ В СЕМЬЕ

Глава 23. СЕМЕЙНЫЙ ПРИГОВОР	155
Глава 24. СЕМЬЯ, КОТОРАЯ РАЗРЫВАЕТ ТЕБЯ НА ЧАСТИ	160
Глава 25. СЕМЕЙНЫЕ ПОСЛАНИЯ	167
Глава 26. КАК ЖИТЬ БЕЗ ПОДДЕРЖКИ САМЫХ БЛИЗКИХ	172
Глава 27. РОДИТЕЛЬСКОЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	174
Глава 28. СТЫЖЕНИЕ ВМЕСТО ПОМОЩИ	177
Глава 29. ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ	179
Глава 30. УДУШАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ	189
Глава 31. ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ: КОГДА ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК БРАТЯ И СЕСТРЫ	193
Глава 32. СЕМЕЙНЫЙ СЕКРЕТ	199
Глава 33. НЕВЫНОСИМАЯ ТАЙНА И СТЫД ЗА ПРОШЛОЕ	202
Глава 34. РАСТИ БЕЗ КОРНЕЙ	206

Глава 35. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДАРЯТ ХОРОШУЮ САМООЦЕНКУ	210
---	-----

Часть шестая

ПОДРОСТКОВАЯ СРЕДА И САМООЦЕНКА

Глава 36. СЛОЖНЫЕ ЗАКОНЫ ПОДРОСТКОВОЙ ЖИЗНИ	217
Глава 37. ПОДРОСТКОВЫЙ БУЛЛИНГ	222
Глава 38. ЦИФРОВЫЕ ШРАМЫ: КОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ В ОНЛАЙН	230
Глава 39. НЕ ТАКОЕ ТЕЛО	236
Глава 40. СЛИШКОМ УМНЫЙ	239
Глава 41. ДРУГАЯ ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА	243
Глава 42. КОГДА ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ	249

Часть седьмая

САМООЦЕНКА И ОТНОШЕНИЯ

Глава 43. ПОЧЕМУ ОТНОШЕНИЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ТАК СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА САМООЦЕНКУ?	257
Глава 44. СОГЛАСИЕ НА МЕНЬШЕЕ	260
Глава 45. ЛЮБИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ИСЧЕЗНУТЬ В ОТНОШЕНИЯХ	264
Глава 46. ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ	272
Глава 47. ЯД ВМЕСТО ОТНОШЕНИЙ	279
Глава 48. РАНЯЩАЯ ДРУЖБА	286
Глава 49. «БЕЗ ОТНОШЕНИЙ МЕНЯ НЕТ»	292
Глава 50. ПРИЗРАЧНАЯ БЛИЗОСТЬ	296
Глава 51. СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ	300

Часть восьмая

РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

Глава 52. КАК ТОЧНО НЕ «ЧИНЯТ» САМООЦЕНКУ	311
Глава 53. ПОМОЩНИКИ НА ПУТИ К СЕБЕ	313

Глава 54. ПОИСК «СВОИХ» ЛЮДЕЙ	317
Глава 55. КОГДА ТОЧНО ПОРА К ПСИХОЛОГУ	321
Глава 56. ТЫ НЕ СЛОМАН. ТЫ ПРОСТО ЕЩЕ РАСТЕШЬ	326
Глава 57. КАК РАБОТАЕТ НЕЗРЕЛАЯ СИСТЕМА САМООЦЕНИВАНИЯ	328
Глава 58. КАК ТВОЯ СИСТЕМА УЧИТСЯ СЛОЖНОСТИ	340
Глава 59. КАК ГОВОРИТЬ «НЕТ»	343
Глава 60. КАК ОТЛИЧАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ ОТ ЧУЖИХ ОЖИДАНИЙ	346
Глава 61. КАК ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ, НЕ РАЗРУШАЯ САМООЦЕНКУ	349
Глава 62. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОТИВОРЕЧИВЫМИ ЧУВСТВАМИ	354
Глава 63. КАК КОНСТРУКТИВНО ЗЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ ЭТО ШЛО НА ПОЛЬЗУ ТВОЕЙ САМООЦЕНКЕ	359
Глава 64. КАК ВЫДЕРЖИВАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И ПОЧЕМУ ЭТО СВЯЗАНО С ПЛОХОЙ САМООЦЕНКОЙ	362
Глава 65. КАК ДЕЛАТЬ СЛОЖНЫЕ ВЫБОРЫ БЕЗ ВСЯКИХ ГАРАНТИЙ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО	368
Глава 66. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ, СОХРАНЯЯ САМООЦЕНКУ ВЫСОКОЙ	371
Глава 67. КАК ПЕРЕСТАТЬ ВИДЕТЬ ВЕЗДЕ ПРОИГРЫШ И ВЫИГРЫШ	375
Глава 68. КАК ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ, НЕ РОНЯЯ САМООЦЕНКИ	379
Глава 69. КАК ПЕРЕЖИВАТЬ ОТКАЗЫ, НЕ СЧИТАЯ СЕБЯ НЕ ЦЕННЫМ	383
Глава 70. КАК ОКАЗЫВАТЬСЯ В НЕЗНАКОМОЙ КОМПАНИИ И НЕ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ НЕУМЕСТНЫМ	387
Заключение. ТВОЙ НОВЫЙ GPS	390

Предисловие

Привет. Меня зовут Юлия Пирумова, я психолог и автор нескольких книг.

Первое, в чем я хочу признаться: представляешь, я иногда совершенно не уверена в себе. Так бывает, когда я делаю что-то новое или сталкиваюсь с тем, что когда-то было для меня болезненным. Но я научилась главному: верить себе и принимать, что мне иногда страшно, трудно или неприятно. И на основании этого что-то менять.

Хорошая самооценка — это когда ты доверяешь тому, что с тобой происходит, можешь честно посмотреть на реальность и умеешь себе помочь. И это первое, что тебя удивит в этой книге. Потому что ты, наверное, думал, что это значит всегда и в любой ситуации быть уверенным в себе.

Но это не так. И в книге я последовательно раскрою все тонкости такого сложного понятия, как самооценка. Расскажу, как она появляется и от чего зависит.

Я буду опираться на свои знания, фантазии, гипотезы, которые появились не только из книг и профессионального опыта. Во-первых, я сама когда-то была в твоём возрасте. Во-вторых, у меня двое детей. Дочка когда-то была бунтующим подростком, а сын прямо сейчас переживает подростковый период.

Иногда тебе будет казаться, что я больше на твоей стороне, а иногда — что поддерживаю позицию родителей. Но я стремлюсь не быть ни на чьей стороне, чтобы дать тебе возможность сформировать свое собственное мнение.

Ты можешь спорить с тем, что написано в книге, не принимать мою позицию, а можешь присмотреться. Не для того, чтобы делать как написано, а чтобы использовать эти знания как ориентиры.

Подростковый возраст и ад для самооценки

Если бы кто-то решил придумать период жизни, максимально сложный для самооценки, он бы изобрел подростковый возраст. Серьезно. Это как если бы ты учился водить машину во время землетрясения, на горном серпантине, в тумане, когда все выкрикивают противоречивые инструкции.

Давай разберемся, почему именно сейчас, в твои 13–15–17 лет, самооценка проходит через такие испытания. И почему то, что происходит сейчас, определит многое в твоей дальнейшей жизни.

Во-первых, мозг перестраивается. Буквально. Это не метафора. Префронтальная кора — часть мозга, отвечающая за принятие решений, контроль импульсов, долгосрочное планирование, — в процессе формирования. Достроится годам к 25. А лимбическая система, которая отвечает за эмоции, реакции, страсти, работает на полную мощность.

Представь: у тебя суперкар с движком Ferrari, но тормоза от «Запорожца». Мощность есть, контроля нет. Эмоции захлестывают, а способность их регулировать еще не развита. Поэтому какое-то обидное слово может восприниматься как конец света. А отказ пойти на свидание — как доказательство полной никчемности.

Мария, теперь уже взрослая девушка, вспоминает: «В 15 лет парень сказал, что у меня странный смех. Просто, проходя мимо, бросил. Я следующие три года сдерживала смех, прикрывала рот рукой. Сейчас думаю: боже, какая ерунда! Но тогда это было катастрофой мирового масштаба».

Во-вторых, это период великой сепарации: ты отделяешься от родителей, становясь самостоятельной личностью. До этого твоя идентичность была продолжением родительской. «Я — сын Маши и Пети». «Я из семьи врачей». «Мы Ивановы». И это давало опору, понимание места в мире.

А теперь ты должен стать отдельным человеком. Не сыном или дочерью, а собой. И для этого нужно оттолкнуться от родителей. Обесценить их мнение (иначе не сможешь сформировать свое). Усомниться в их правилах. Нарушить их ожидания.

Но это же страшно! Ты отталкиваешься от берега, не зная, есть ли другой. Отказываешься от родительской системы координат, не имея своей. Висишь в пустоте между «уже не ребенок» и «еще не взрослый».

В-третьих, меняется все одновременно. Тело становится чужим: растет непропорционально, появляются прыщи, голос ломается, гормоны скачут. Ты не узнаешь себя в зеркале. Какая может быть самооценка, когда ощущение себя каждый день меняется?

Социальный мир усложняется. В детстве друзья — это кто с тобой во дворе играет. В подростковом возрасте появляются группы, иерархии, статусы. Популярные и изгои. Крутые и лузеры. И твое место в этой системе напрямую влияет на то, как ты себя ощущаешь.

Требования по учебе растут. Уже не просто «учись хорошо», а «определись с будущим». В 15 лет! Когда ты не знаешь, кто ты сегодня, требуют решить, кем будешь через 10 лет.

В-четвертых, это время всего первого. Первая любовь — и ты не знаешь, что делать с этим цунами чувств. Первое предательство — и кажется, что мир уже не будет прежним. Первый серьезный выбор — и страх ошибиться парализует. Первый провал — и ты думаешь, что это навсегда.

У тебя нет опыта, который подсказал бы: «Это пройдет». Ты пока не знаешь, что будут другие любви; что пре-

дательство — это не про тебя, а про предателя; что ошибки исправимы, а провалы — это просто опыт.

Ты все воспринимаешь как окончательное. Как приговор.

И самое жестокое — общество делает вид, что это «просто переходный возраст». Мол, перебесишься и пройдет. Но то, что происходит сейчас, — важно. Потому что закладывает фундамент всей дальнейшей жизни.

Сейчас формируются базовые убеждения о себе. «Я достоин любви» или «Со мной что-то не так». «Я могу справляться с трудностями» или «Я неудачник». «Мир — интересное место» или «Мир опасен». Эти убеждения, сформированные в подростковом возрасте, потом очень сложно изменить.

Почему именно сейчас ты так уязвим? Потому что старые защиты не работают, а новые еще не построены. Ты как рак, который сбросил старый панцирь, а новый еще не вырос. Мягкий, уязвимый, беззащитный. Любое прикосновение — вероятная боль.

И это нормально. Более того — необходимо. Нельзя вырасти, не пройдя через эту уязвимость. Нельзя стать собой, не разобрав конструкцию, которую собрали другие. Нельзя построить новый образ себя, не усомнившись в навязанном.

Но от того, что ты знаешь, что это нормально, не становится легче. То, через что ты проходишь, — это не «глупости», которые надо перетерпеть. Это важнейший этап становления личности. Да, сейчас больно, страшно, одиноко. Да, кажется, что этот ад никогда не закончится. Но ты не просто страдаешь — ты растешь. Не просто мучаешься — трансформируешься. Не просто выживаешь — становишься собой.

В книге мы поговорим о том, как пройти через этот шторм с минимальными потерями. Как использовать эту уязвимость для роста, а не разрушения.

Время, когда твое Я только рождается

Давай представим, что самооценка — это твой собственный GPS, который помогает ориентироваться внутри себя. Раньше туда были загружены довольно простые карты, как если бы ты учился ездить по селу, где только две улицы. В области самооценивания твой GPS работал элементарно, ориентируясь в основном по родительским сигналам. Мама довольна — значит, ты на правильном пути. Папа хмурится — значит, нужно скорректировать курс.

Но в подростковом возрасте происходит что-то вроде глобального обновления системы. Твой GPS начинает перестраиваться и учится ориентироваться не только по родительским маякам, но и по множеству других сигналов: от сверстников, учителей, собственных ощущений.

Твое подростковое Я пока очень хрупкое, как младенец. И этому Я пока еще жизненно необходимо постоянное подтверждение, что оно существует, его замечают и оно важно. Поэтому твой внутренний GPS начинает сканировать все вокруг с удвоенной силой.

Если тебя похвалили, GPS показывает: «Ты на правильном пути». Если раскритиковали — «Маршрут не найден, пересчет». Если проигнорировали — «Сигнал потерян».

Сложность в том, что тебе, с одной стороны, пока нужны зеркала, которые тебя отражают и подтверждают ценность и значимость. С другой стороны, твой GPS пытается найти новый маршрут, отличный от того, который прокладывали для тебя родители или другие взрослые.

Получается парадокс: ты одновременно зависишь от чужих оценок и не хочешь им соответствовать. Тебе нужно внимание и одобрение других, но ты уже чувствуешь потребность выбирать что-то свое.

Твой GPS еще не умеет различать, какие сигналы действительно важны, а какие можно проигнорировать. Важнее сейчас ориентироваться на себя или учитывать окружение? Он реагирует на все подряд, оценивая это как критически важную информацию.

Поэтому комментарий одноклассника о твоей прическе может уронить самооценку на весь день. Равнодушный взгляд учителя ты воспринимаешь как приговор. А несогласие родителей с твоим мнением ощущаешь как атаку на личность.

Твоя самооценка пока довольно неустойчивая. Она скачет от «Я король мира» до «Я ничтожество», потому что внутренний навигатор еще учится определять, что реально важно для понимания своей ценности.

Многие думают, что хорошая самооценка — это что-то раз и навсегда данное. Что можно ее «получить» и больше никогда не сомневаться в себе. Но это не так. Самооценка — не постоянная величина.

Также некоторые представляют себе крепкую самооценку как способность никогда не сомневаться в себе и говорить: «Вы не правы, а я прав». Но это не уверенность — это глухота к реальности.

Настоящий навык самооценивания — это баланс. Способность думать: «У меня есть право на свое мнение, но я могу ошибаться». «Моя точка зрения важна, но и чужие мнения могут быть ценными». «Я достоин уважения, но я не центр вселенной».

Твой внутренний GPS сейчас настраивается: он учится отличать важное от шума, слышать себя, не теряя связь

с реальностью, отстаивать мнение и оставаться открытым. Он не должен быть идеальным — важно, чтобы был надежным и умел перестраиваться. И это нормально, что пока он дает сбои: так происходит обучение, которое делает его твоим помощником на всю жизнь.

Почему сейчас вопрос самооценки такой чувствительный?

Сейчас твоя самооценка **гиперчувствительная**. Ты не можешь просто сказать себе: «О, у меня не получилось, ну ладно». Чаше разыгрывается целая драма: «Я неудачник, у меня никогда ничего не получится, все меня осудили, я опозорен навсегда». Любая мелочь может расшатать твою самооценку: криво сказанное слово, неудачный ответ в классе, лайков меньше, чем у друга, кто-то посмотрел не так, кто-то не ответил. Все это мгновенно начинает казаться важным, потому что твоя психика пока учится выдерживать неидеальность.

Но чувствительность к самооценке в подростковом возрасте — это не баг. Это показатель того, что ты задумываешься о себе, о том, как ты выглядишь в глазах других, о своем месте в мире. В детстве ты не думал об этом. Ты просто был собой или, наоборот, подстраивался под родителей, и это не вызывало протеста. А теперь ты начинаешь осознавать себя, сравнивать, искать ориентиры.

Вот как выглядит нормальная чувствительность к самооценке у подростка:

- Ты остро реагируешь на чужие слова, даже если человек сказал их без злого умысла.
- Иногда можешь заикливаться на неудаче и прокручивать ее в голове часами.
- Сравниваешь себя с другими и всегда находишь кого-то лучше себя.