

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ	9
БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	14
ГЛАВА 1. Общайся уверенно	28
ГЛАВА 2. Друзья: настоящие и фальшивые	45
ГЛАВА 3. Семейные переживания и строительство близких отношений	66
ГЛАВА 4. Скандалы в социальных сетях и проблемы онлайн-переписки	92
ГЛАВА 5. Душа компании: ты и твои сверстники	127
ГЛАВА 6. Романтические отношения	156
ГЛАВА 7. Важные взрослые в твоей жизни	183
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Решительная ты	207
РЕСУРСЫ	216

ПРЕДИСЛОВИЕ

Быть подростком нелегко. И это не новость. Уверена, ты могла бы написать свою собственную книгу о том, как тяжело живется подросткам. Пубертатный период — время, когда сильно меняются тело, мысли и чувства. По количеству изменений этот возраст уступает только первым годам жизни.

Тебя буквально разрывает на части. Родители требуют одного, друзья — совершенно другого, а ты сама хочешь чего-то третьего. В такой неразберихе сложно решить, что делать, говорить и как себя вести. Добавь к этому колоссальный поток эмоций — и идеальный рецепт катастрофы готов. Задача — понять, как со всем этим справиться, почувствовать себя увереннее, повысить самооценку и при этом сохранить и развить важные для тебя отношения.

Сложно определить, какие именно навыки позволяют тебе оставаться собой и смело высказывать свое мнение. Несомненно, у тебя случаются разногласия с друзьями, родственниками и другими людьми. Если научишься грамотно общаться и контролировать свои эмоции, твое отношение к себе и к окружающим улучшится, жить станет проще и ты почувствуешь себя намного увереннее.

Очень важно притормозить, сделать паузу и решить, что ты хочешь сделать и сказать. Это ключ к чувству внутреннего комфорта и приятному общению с другими людьми. Освоив эти навыки, ты станешь решительной, уверенной и полюбишь себя.

Моя потрясающая коллега Эмили Робертс работает с подростками и молодыми взрослыми более десяти лет. Многие из них считают ее наставницей, а не психотерапевтом, потому что она обладает удивительной способностью сопереживать и прекрасно разбирается в жизни.

Она понимает трудности, с которыми сталкиваются подростки, и разработала инновационный, действенный подход, который помогает добиться поставленных целей и чувствовать себя на все сто. Эта книга актуальна как никогда. Ты прочитаешь в ней о знакомых проблемах и узнаешь, как их преодолеть уверенно и решительно. Навыки, предложенные в этой книге, помогут тебе повысить самооценку, разобраться в себе и стать сильной. Применяя их в повседневной жизни, ты будешь твердо стоять на ногах, контролировать свои эмоции и уверенно высказывать свое мнение в любой ситуации.

*Дженнифер Хартштейн,
доктор психологии, основатель Hartstein Psychological Services,
консультант телепрограммы The Today Show (NBC),
автор книги Princess Recovery: A How-To Guide to Raising Strong,
Empowered Girls Who Can Create Their Own Happily Ever Afters,
представитель рекламной кампании Dove «Естественная красота»,
направленной на рост самооценки у женщин*

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не появилась бы без любви, поддержки и советов потрясающей команды, которая научила меня быть режиссером моей жизни и поверила в мою мечту вдохновлять девочек и помогать им. Мы справились.

Мама, папа и Сара, вы научили меня не отказываться от моих стремлений, даже когда они вели меня на другой конец страны. Вы поддерживали мои самые безумные идеи и всегда поощряли мою самостоятельность. Я бесконечно благодарна за такое потрясающее воспитание — вы, наконец, и не думали, что я это скажу, но вы помогли мне почувствовать себя особенной. Спасибо за вашу бесконечную любовь, похвалу и действие.

Нэна и бабушка, вы показали мне, что значит быть сильной женщиной. История ваших жизней и ваша любовь вдохновляют меня каждый день.

МОЯ НЬЮ-ЙОРКСКАЯ КОМАНДА

Джен, мой пример для подражания, наставник и доверенный друг, ты показала мне, каким должен быть ментор, и я стремлюсь однажды стать похожей на тебя; твои советы и опыт бесценны. Без тебя я бы точно ничего не достигла — ты верила в мои идеи, мирилась с моей прокрастинацией и не давала мне покоя, пока я не выбралась из своей зоны комфорта. Ты многому меня научила, и это касается не только диалектической поведенческой терапии, но и уверенности в себе.

Моя команда консультантов, вы просто потрясающие, вы показали мне, что такое настоящее сотрудничество! Спасибо вам за рекомендации и поддержку. Даже в самый тяжелый день, в самой безвыходной ситуации вы помогли мне найти правильный путь.

Гэбби Бернштейн, гуру наставничества, ты вдохновила меня поделиться своими идеями с миром. Ты поверила в мою мечту и поддерживала в течение всей работы над этой книгой. Ты научила меня доверять себе, но иногда молча прислушаться к советам других людей. Я бесконечно благодарна тебе.

Блэр и Ребекка, моя нью-йоркская семья! Блэр, ты моя сестра по духу, спасибо тебе за наше удивительное единство мыслей и за то, что эти мысли стали реальностью. Без тебя, Майло, Макса и Люкса я бы пропала. Ты показала мне: у всего, что с нами происходит, действительно есть причина. Я люблю тебя! Ребекка, с наших студенческих лет до сегодняшнего дня ты учила меня выходить из зоны комфорта и верила в меня, даже когда я сама не верила в себя. Спасибо тебе, сестра.

Кэролайн, Сара П. Д., Меган А. и семья Малкис: вы были моими редакторами — моими глазами, ушами и мудрыми советчиками. Без поддержки, без нашего общения в GChat и ваших потрясающих советов я бы точно пропала. Восхищаюсь вашими удивительными талантами и креативом.

Чарльз, спасибо, что поддержал мои идеи и не дал опустить руки. Я даже не подозревала, что такая забота возможна. Я люблю тебя.

Майло, мой лохматый малыш, ты простой ангел. Ты напоминал мне, как здорово играть и веселиться. Твой бесконечный заряд энергии, поцелуйчики и незаурядные умения помогали мне отвлечься от хаоса, который периодически творился в моей голове. Я так рада, что на свете существуют собаки (особенно ты) и что они так любят нас.

МОЯ ТЕХАССКАЯ КОМАНДА

Лейси, ты бывала слишком прямолинейной, но всегда хорошо влияла на меня. Ты научила меня искренности и показала, что такое настоящий друг, — спасибо за твое наставничество. Дастин, ты и Лейси научили

меня принимать жизнь такой, какая она есть, и выбирать друзей, которые принимают меня такой, какая я есть, — люблю вас, ребята. Никсон и Сара Л., мои сестры по духу: вы показали мне, что такое дружба; вы поддерживали меня и не позволяли сдаваться. С нетерпением жду наших новых приключений, красотки.

Сэнди, Кэролин, Конли, Мередит и Робин, ваша поддержка и забота были просто удивительными. Спасибо, что в вашем сердце всегда есть место для меня и что вы верите в мои мечты.

Джейн Флинн, мой наставник! Вы вдохновляете меня никогда не опускать руки и дарите дружбу, о которой мечтают все психотерапевты. Я восхищаюсь вами и с нетерпением жду новых возможностей для сотрудничества. Доктор Сани Лансдейл, вы поверили в меня, молодого психолога, дали возможность осуществить мечты и научили всему, что необходимо для помощи себе и другим. Я благодарна вам и всему преподавательскому составу Университета Сент-Эдвардс.

Пэм и Чэм, мои вторые мамочки: я благодарна за каждый день совместной работы в Neurologistics Corporation, где мы помогаем семьям. Вы верили в меня, и это позволило мне стать настоящим экспертом. Я счастлива, что вы появились в моей жизни.

МОЯ КАЛИФОРНИЙСКАЯ КОМАНДА

Сьюзен, без тебя этой книги не было бы. Благодарю от всего сердца за советы, любовь к грамматике и потрясающие идеи. Ты помогла мне обрести голос и дала все необходимые инструменты, чтобы изменить этот мир к лучшему.

Мелисса, Джесс, Гретель и Венди, спасибо, что помогли донести мои идеи до девочек во всем мире. Вы показали, что чудеса случаются

и иногда их можно найти в издательском доме. Алексис Джонс и Эмили Гринер, вы потрясающие девчонки! Вы поверили в идеи молодого психотерапевта, поощряли меня написать эту книгу, найти свой голос и свою платформу. Книга *I Am That Girl: How to Speak Your Truth, Discover Your Purpose** стала моим первым опытом в писательстве и редактировании; и без вас и вашей блестящей, талантливой команды я бы не увидела силу женщин, объединенных общей целью — сотрудничеством и обучением.

* Издана на русском языке: Джонс А. I AM THAT GIRL. Как перестать играть чужие роли и стать собой. Москва : Бомбора, 2021. Здесь и далее прим. ред.