

## ВВЕДЕНИЕ

Вам 15–25 лет — самое время взрослеть и брать на себя ответственность за своё счастливое будущее. Даже если вы уже поступили в университет и разочаровались в выборе. И даже если вы уже получили высшее образование и до сих пор не знаете, кем хотите стать.

Взрослая жизнь — это свобода и ответственность. Но отдельного курса по этой теме в школе, к сожалению, нет. Плюс в России нет возможности перед поступлением в вуз взять gap year «на подумать».

**Gap year** — это перерыв между школой и колледжем/университетом, который обычно длится год. В США и Европе это довольно распространённая практика, так как зачисление в высшие учебные заведения происходит заранее, у первокурсника до начала учёбы есть как минимум полгода-год. Этот перерыв — очень важное время, чтобы осознать свои желания и цели, получить опыт стажировок, лучше подготовиться к первому семестру в колледже или университете.

В России у подростков, которые желают организовать себе gap year, есть дополнительные сложности.

- Моральное давление: родители или общество могут оказывать давление на подростка, чтобы он начал свою карьеру как можно раньше. Это может вызвать чувство вины и стресс.
- Армия: в России совершеннолетние мужчины должны служить в армии. Если подросток решил взять gap year, то он может столкнуться с необходимостью служить в армии, что может отложить старт карьеры ещё на больший срок.
- Необходимость строгого тайм-менеджмента: чтобы успешно провести gap year, подростку необходимо разработать план и следовать ему, чтобы не потерять время и не упустить возможности для роста и развития.
- Страх потерять тонус: если подросток не будет заниматься учёбой, то он потеряет учебный тонус. Это может повлиять на его способность продолжать образование.
- Синдром упущенной выгоды: подросток может бояться, что он упустит возможность начать карьеру раньше или что

сверстники успеют опередить его, поступив в университет сразу после школы.

Поэтому для осознанного перехода во взрослую ответственную жизнь без дополнительных рисков мы подготовили этот тренинг-дневник, который вы держите в руках. В дневнике собраны упражнения, советы и практики от ведущих психологов и коучей. Работа над собой ещё никогда не была такой увлекательной!

На страницах дневника можно изучить и улучшить все основные сферы жизни: отношения, здоровье и отдых, деньги, самореализацию и личностный рост. За время работы с дневником из точки полного непонимания, что делать со своей жизнью, вы приблизитесь к осознанию своих ценностей и чёткому плану на ближайшие годы. Работа с тренинг-дневником выстроит внутреннюю опору, повысит вашу самооценку и поможет найти мотивацию на качественные изменения. Всё это станет прекрасной базой для новой главы в вашей жизни.

## ДВА СЛОВА О ВАЖНОСТИ СОЦИУМА ДЛЯ НАС

Нам повезло. Повезло хотя бы в том, что мы родились людьми. Не паучками или шимпанзе, а людьми. То есть существами, которые могут возвыситься над потребностями физиологическими, сосредоточившись на любви, уважении, признании и самореализации.

Какими бы махровыми интровертами порой мы себя ни считали, без отношений, общения и взаимодействия с людьми мы бы просто не выжили. И как бы эгоцентричны мы ни были, качество общения и отношения с окружающими так или иначе влияют на нас.

#GAPYEAR

Подтверждение тому — эксперимент Фридриха II, который ещё в XIII веке желал выяснить, какой язык был дан Адаму и Еве. Он взял под присмотр нескольких новорождённых и приказал нянькам кормить и купать их, но не произносить в эти моменты ни слова, а также не брать на руки. В итоге все младенцы погибли, хотя уход за ними был надлежащий. То есть им не хватило любви, тактильности, общения со взрослыми.

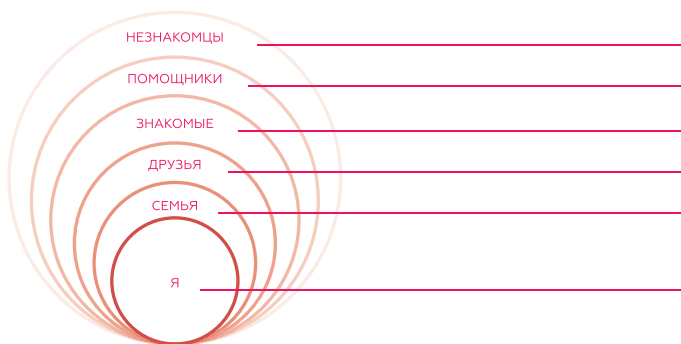
К чему этот пример? К тому, что волей-неволей нам всем приходится строить свою жизнь в обществе, для чего нужен эмоциональный интеллект, тренировкой которого мы и займёмся. Зачем всё это нужно? Строить здоровые отношения — одна из важнейших задач во взрослой жизни.

В этом разделе вас ждут упражнения на гармонизацию отношений с собой, родителями и родственниками, сверстниками и друзьями, соратниками, возлюбленными.

## КРУГИ ОТНОШЕНИЙ

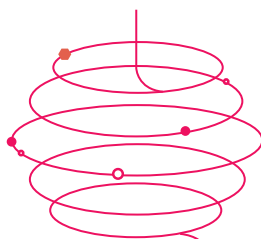
Наши отношения с окружающими обычно делятся на поверхностные контакты – случайные знакомства, разговорчивая бабушка в очереди на кассе супермаркета, одноклассники, одноклассники, коллеги. И на контакты с близкими нам людьми – семьёй, друзьями, с самим собой.

В схеме кругов общения всё абсолютно прозрачно. Самый близкий вам человек – вы сами, родители, братья, сёстры и другие



Источник: Сумкина О. Круги отношений: что такое личное пространство ребёнка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2016/11/02/krugi-otnoshenij-chto-takoe-lichnoe-prostranstvo-rebenka/> (дата обращения: 22.01.2023).

родственники составляют следующий круг, далее идут друзья. Знакомые — это обычно люди, с которыми вы мало общаетесь и поддерживаете более формальные отношения. Помощниками можно назвать учителей, школьных психологов, полицейских и соцработников, которые помогают подросткам справиться со сложной жизненной ситуацией. Незнакомцами являются прохожие, попутчики, а также все люди, контакты с которыми ещё не прошли проверку временем.



## УПРАЖНЕНИЕ

Справа от схемы пропишите, кто на каком уровне близости у вас находится, и оцените получившуюся картину. Всё ли вас устраивает? Не хотелось ли вам восстановить, укрепить связь с кем-то из родственников или друзей? Возможно, кто-то из знакомых вам кажется интересным и вам хотелось бы стать друзьями? Запишите эти цели ниже.

---

---

---



## САМЫЙ БЛИЗКИЙ И ЦЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

В нашей культуре интерес к себе, своему внутреннему миру и поступки в соответствии со своими желаниями и целями нередко трактуются как эгоизм. Нас учат быть послушными и удобными, хорошими мальчиками и девочками, поэтому в процессе взросления мало кто задумывается всерьёз о том, какие отношения сложились у него с самим собой.

Этот вопрос тесно переплетается с термином самооценности (не путать с самооценкой).

**Самоценность** — внутреннее безусловное принятие ценности собственной личности.

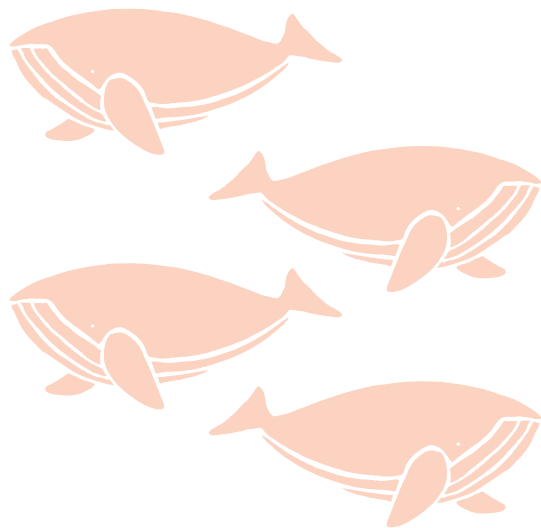
**Самооценка** — условная оценка своих возможностей в конкретной области деятельности.

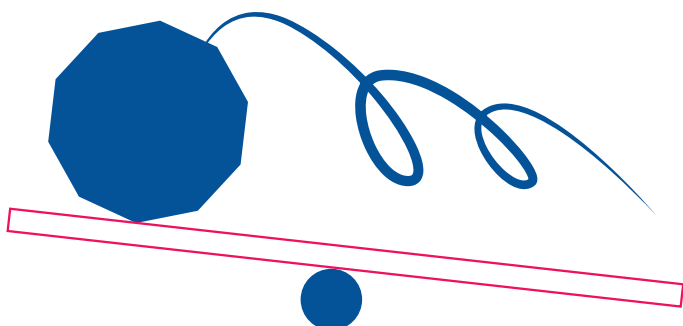
Самоценность личности (англ. self-regard, self-acceptance) держится на четырёх китах: кем человек себя считает (кто я), с кем

взаимодействует и видит общее (кто мои люди), эмоциональной защищенности (я хороший и достойный) и вере в себя (я справлюсь).

## УПРАЖНЕНИЕ

Оцените, все ли киты в системе отношений с самим собой у вас в порядке. Напишите около каждого кита пару эпитетов о себе, своём окружении. Чувство защищённости и веру в себя оцените по десятибалльной шкале, где 1 — высокая степень сомнений в правдивости высказываний «я хороший и достойный» и «я справлюсь», а 10 — полная уверенность в себе, своих силах и достоинствах.





## РЕЗУЛЬТАТЫ

**1.** Если эпитеты для описания себя и своего окружения вы выбрали негативные и китов эмоциональной защищённости и веры в себя вы оценили ниже пяти баллов, то у вас, вероятно, **низкая самооценнoсть**. Эмоциональная незащищённость, неуверенность в себе, страх говорить о своих чувствах и желаниях, неверие в то, что вас можно любить и уважать, — история про вас? Не страшно: навык гармонизации отношений с собой всегда можно натренировать.

**2.** Если эпитеты для описания себя и окружающих выбраны положительные, а китам с баллами вы дали оценки от 6 до 10, то можно утверждать, что с самооценнoстью у вас всё в порядке. **Высокая самооценнoсть** приносит уверенность в себе, гармонию, стрессоустойчивость, а также дарит возможность добиваться успеха и выстраивать глубокие отношения с окружающими.

## Принципы достижения высокой самооценности

- Ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать право на существование.
- Не рассматривать своё тело, чувства, мысли и действия как что-то чуждое.
- Осознать, что без высокой самооценности рост и развитие тормозятся.
- Принимать свои ошибки, извлекать уроки и стараться их не повторять.
- Быть для себя лучшим другом, а не злобным критиком.
- Рассматривать любую ситуацию без отговорок, оправданий и с полной ответственностью за свои действия и решения.

## УПРАЖНЕНИЕ

Поставьте галочки напротив тех принципов, которые вы уже практикуете. Возьмите один-два дополнительных и применяйте ежедневно в течение недели.

Например, каждый раз, когда в голове внутренний критик говорит вам что-то негативное: «Вот растяпа!» или «Тупая твоя голова, этот параграф надо было прочитать к среде!» — возразите ему и смените мысль на более дружелюбную.

Вот такую: «Так, я пролила чай, но ничего страшного не случилось — только небольшое пятно на футболке, которое легко отстирается. Главное, что не обожглась. В следующий раз буду внимательнее». Или такую: «Так, я не выполнил часть домашнего задания. Может, успею прочитать на перемене? Впредь буду всё аккуратно записывать в дневник и накануне проверять, всё ли я подготовил по учёбе».

{ Чтобы легче трансформировать негативные мысли в нейтральные, представляйте, что бы в такой ситуации вам сказал ваш лучший друг. }

Тут опишите итоги недели и то, какие изменения в отношении к самому себе вы заметили:

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Два слова о важности социума для нас .....	6
Круги отношений .....	8
Самый близкий и ценный человек .....	11
Принципы достижения высокой самооценности .....	14
Мое тело – мой друг .....	18
Эмоции .....	22
Личные границы .....	39
Отношения с родителями .....	44
Типы детско-родительских отношений .....	48
Сепарация .....	52

Большой разговор с родителями.....	68
Теория активного слушания (успех).....	87
Теория вербальной и невербальной коммуникации .....	93
Теория конфликтов и урегулирование споров.....	100
Внешний круг: секреты общения.....	108
Друзья.....	112
Теория межличностных отношений .....	124
Сила слабых связей .....	128
Теория социального влияния.....	130
Заключение .....	141