

ТВОЙ МИР, ТВОИ ЧУВСТВА,
ТВОИ ПРАВИЛА

МЕГАН
МАК-КАТЧЕН

ПРОКАЧАЙ = САМО = ОЦЕНКУ

КАК ПОБЕДИТЬ
НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
И ЖИТЬ СВОБОДНО

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Моим ребятам.

Я знаю, какие хаос и смятение
несет с собой юность, поэтому
момент, когда вы станете
подростками, часто меня пугает.
Надеюсь, вы проложите себе путь
уверенно и разумно и будете
помнить, что с вами все в порядке
и вас очень любят

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

Часть первая. Начнем с главного. Факты о самооценке

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 14 | Что такое здоровая самооценка? | 33 | Перемены: страхи, сомнения и неопределенность |
| 16 | Что дает здоровая самооценка | 36 | С тобой все в порядке |
| 17 | Чем самооценка не является | 37 | Ты можешь чувствовать себя лучше |
| 25 | Преодоление трудностей: чего делать не надо | | |

Часть вторая. Улучшаем самооценку, укрепляем уверенность и поднимаем настроение

- | | | | |
|----|--|-----|-----------------------------|
| 40 | Определи исходную самооценку | 74 | Семейные факторы |
| 44 | Изучи хронологию событий | 79 | Прочие факторы |
| 46 | Отслеживай негативный внутренний монолог | 88 | Что вызывает стресс? |
| 53 | Замечай перфекционизм | 91 | Действуй ассертивно |
| 56 | Аффирмации | 97 | Здоровые навыки преодоления |
| 58 | Узнай себя | 104 | Проиллюстрируй свои эмоции |
| 66 | Не пытайся угодить другим | 111 | Освободись от вины и стыда |
| 68 | Следи за внешностью | 113 | Прощение и усвоенные уроки |

Часть третья. Борьба с низкой самооценкой в реальной жизни

Ты на правильном пути 140

Полезная информация 141

Литература 144

Предметный указатель 148

Об авторе 151



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ВВЕДЕНИЕ

Привет! Добро пожаловать в книгу *«Прокачай самооценку»*. Может быть, ты сам взял ее с полки, потому что тебе плохо, или обратился к ней по совету школьного психолога, а может, тебя «подкупили» родители. Как бы эта книга ни попала к тебе, я буду рада, если ты дашь ей шанс!

Меня зовут Меган. Я психотерапевт и помогаю людям улучшить самооценку. Мне очень нравится работать с подростками, ведь даже небольшая поддержка укрепляет их уверенность в себе и позволяет справиться с растерянностью и стрессом. Это касается почти любого подростка, в том числе тебя!

Если кажется, что только тебе приходится иметь дело со страхами, депрессивными состояниями и тревожностью, это не так. С подобными проблемами борется множество людей. Низкая самооценка не зависит ни от возраста, ни от того, как люди выглядят, что делают и как представляют себя окружающим. Трудно поверить, но это правда. Есть миллионы способов скрывать проблемы с самооценкой, но от них страдают многие. Мы просто не любим об этом говорить!

Реальность такова, что почти все, с кем мне приходилось работать, — а это сотни людей — имели какое-то нарушение, связанное с самооценкой, даже если попадали на прием по иной причине. Я пришла к выводу, что неуверенность и низкая самооценка — это корень множества осложнений, в том числе стресса, депрессивных состояний, тревожности, проблем в отношениях. Люди не всегда понимают, что у них низкая самооценка, но когда мы погружаемся в вопросы, с которыми они пришли, то часто оказывается, что укрепление самооценки — один из ключевых способов почувствовать себя лучше.

Если эту книгу тебе подарили, ты, может быть, разозлился и закатил глаза. Но не спеши. Возможно, ты чувствуешь подавленность, смущение или полное одиночество. Помни: это состояние не будет длиться вечно. Не исключено, что у тебя изменился круг друзей, ты изучаешь сложный мир отношений или учишься ладить с родными. Тебе может быть трудно понять, как вести себя на вечеринках, источником сильного стресса могут стать завышенные требования в старших классах и стремление поступить в лучший университет. Какие бы причины ни привели тебя к этой книге, я надеюсь, ты найдешь в ней новые идеи и подсказки, благодаря которым станешь счастливее и увереннее.

Юность: минное поле самооценки

Прежде всего нужно отметить вот что: проблемы с самооценкой в подростковом возрасте — это совершенно нормальное и распространенное явление. Дело в том, что ты находишься в уникальном и сложном положении — между двумя мирами. Детство осталось позади, а взрослая жизнь еще не началась. Ребенок обычно воспринимает мир только собственными глазами. С возрастом, однако, появляются мысли о том, как видят тебя другие. Ты задумываешься, как вписаться в коллектив и что о тебе думают остальные. В подростковом возрасте ты принимаешь все больше самостоятельных решений, пытаешься найти себя и точно определить свое место в мире. Иногда это совсем не просто, особенно учитывая, что обязанностей и забот становится все больше: школа, семья, друзья, отношения, спорт, работа, хобби, вечеринки. Все вокруг болтают об алкоголе и сексуальной жизни. Не говоря уже о том, что скоро придется поступать в университет и определяться, кем быть, когда вырастешь. На все это надо как-то реагировать. Какому подростку не нужна поддержка с таким большим количеством дел?

Сейчас ты взрослеешь и познаешь себя, поэтому освоить полезные инструменты будет несложно. Читая эту книгу и выполняя предложенные упражнения, ты вооружишься знаниями и идеями, которые ко многим приходят лишь во взрослом возрасте — а то и вообще никогда. Я веду мастер-классы по самооценке для взрослых в своем районе и часто слышу: «Ну почему же нам не рассказывали об этом в школе?» К сожалению, большинство школ так сосредоточены на базовых предметах и важных экзаменах, что *не* дают ученикам навыков, которые совершенно необходимы, чтобы стать по-настоящему уверенными и уважающими себя людьми.

Я думаю, это просто замечательно, что теперь ты вооружаешься знаниями, которые пригодятся на протяжении всей жизни. Я счастлива, что сама когда-то постепенно освоила эти инструменты, и мне часто хочется на денек вернуться в прошлое и снова стать старшеклассницей, но уже с жизненным опытом и самооценкой, которые у меня есть теперь. Я искренне надеюсь, что на следующих страницах ты найдешь приемы, благодаря которым будешь больше радоваться своему текущему периоду жизни и впоследствии станешь уверенным взрослым человеком. Они помогут справиться со стрессовыми факторами и защитят тебя от некоторых трудностей, возможно, ожидающих в будущем. Так что читай дальше и приготовься почувствовать себя счастливее и увереннее!

Заглянем в будущее

Я не первый год работаю с подростками и много раз наблюдаю, как они формируют уверенность в себе, учатся строить отношения и преодолевать стрессовые ситуации. В этой книге я буду приводить их истории, чтобы проиллюстрировать упражнения и идеи, которые мы будем разбирать (имена и другие личные сведения я изменила для защиты частной жизни героев).

Книга состоит из трех частей. В первой ты узнаешь, что такое самооценка, а также помотришь на некоторые из приемов, с помощью которых подростки пытаются преодолеть сложные эмоции. Во второй части тебя ждет много упражнений на развитие самых разных навыков, а также концепций, которые играют роль в формировании позитивной идентичности и здоровой самооценки. В третьей части я разберу вопросы и опасения, возникающие у многих подростков как в отношении самооценки, так и в целом на этом этапе жизни.

Можешь читать книгу и выполнять упражнения в удобном для себя темпе. Над самооценкой человек должен работать всю жизнь, так что наберись терпения и не забывай, что улучшения и уверенность в себе вряд ли появятся сразу. Скорее это постепенный процесс: ты будешь давать себе время на проработку определенного упражнения, а потом применять новые инструменты на практике. Если ты дочитал до этого места, то уже начал инвестировать в себя и сделал огромный шаг к хорошей самооценке. Ты помогаешь себе создать счастливое будущее.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги