ГЕРШЕН КАУФМАН
ПАМЕЛА ЭСПЕЛАНД
ЛЕВ РАФАЭЛЬ

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

ГИД ПО ТВОЕЙ САМООЦЕНКЕ

Лев Рафаэль
Памела Эспеланд
Гершен Кауфман

Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34749782
Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памела Эспеланд. Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018
ISBN 978-5-00100-911-5

Аннотация

Мы думаем о себе хуже, чем мы есть на самом деле, и не замечаем, сколько в нас спрятано сил и способностей. Прочитав эту книгу, ты обретешь суперсилу, которая называется здоровая самооценка. Она поможет тебе ценить свою личность, доверять своим желаниям и уверенно идти вперед, отбросив сомнения. Для читателей от 8 лет и их родителей.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Вступление 6
В чем сила 10
Чему ты научишься 11
Как стать сильнее 14
На чем базируется личная сила 15
Как вынести пользу из этой книги 17
Суперспособность № 1. Ответственность 20
Что такое ответственность 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памела Эспеланд Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке

Перевод выполнен с оригинального издания *Stick Up For Yourself! Every Kid's Guide To Personal Power And Positive Self-Esteem*

Издано с разрешения *Free Spirit Publishing*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Original edition published in 2018 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., http://www.freespirit.com under the title: Stick Up For Yourself! Every Kid's Guide To Personal Power And Positive Self-Esteem. All rights reserved under International and PanAmerican Copyright Conventions.

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается Давиду и Аарону, Деборе и Джошуа, Ники, Эмме и Ионе

Вступление

Привет! Здесь говорится о том, почему эта книжка может оказаться тебе полезной. Поделись информацией с родителями, пожалуйста.

Положительная самооценка (самоуважение, чувство собственного достоинства) – важнейшее свойство личности. Если она есть, то человек может успешно существовать в обществе. Иметь самоуважение – значит осознавать свое достоинство, ощущая его изнутри. Те из нас, кому не хватает самоуважения, сомневаются в себе, уступают давлению других людей, чувствуют себя бесполезными или неполноценными, ищут решение своих проблем во вредных привычках. Это относится и к взрослым, и к детям. Подростки, уважающие себя, внутренне спокойны, готовы отвечать за свои действия, способны справляться с жизненными неурядицами и философски переносят отказы, разочарования, неудачи и поражения.

Самоуважение – это не тщеславие, не высокомерие и не чувство собственного превосходства. К сожалению, его часто путают с тремя этими качествами (и вдобавок еще с нарциссизмом, эгоизмом и неуважением к окружающим). Поэтому родители часто тревожатся, когда замечают, как в их детях пробуждается самоуважение. И очень зря.

Детям действительно вредны неизбирательная похвала, лесть, поблажки и раздутое самомнение, но все это не имеет никакого отношения к самоуважению. Оно основано на непреложных фактах, личных достижениях и умениях. Чем больше самоуважения у ребенка, тем лучше он подготовлен к поиску собственного пути в жизни.

Тщеславие, высокомерие и самомнение рождаются не из чувства собственного достоинства, а из презрения к другим. Достоинство – из удовлетворенности своими умениями и способностями. Оно не связано с принижением других.

Презрение нередко маскируется под гордость, и это ложная гордость. Презирая других, человек считает их ниже себя. На самом деле он втайне чувствует себя хуже других, и презрение позволяет ему временно подняться над чувством собственной неполноценности. Однако чтобы и дальше ощущать себя уверенно, ему приходится постоянно искать того, по сравнению с кем он может почувствовать себя на высоте: того можно столкнуть вниз, чтобы самому оставаться на вершине.

Мы, авторы этой книги, считаем, что такое презрение лежит в основе двух проблем, с которыми сегодня сталкиваются наши школы (и наш мир): травля и насилие. У детей, высмеивающих и дразнящих своих товарищей, издевающихся над другими детьми, нет положительной самооценки и искреннего чувства собственного достоинства. Им не хватает социальных навыков и умения сочувствовать; возможно, у

них есть и другие серьезные проблемы: возможно, над ними издеваются собственные родители или старшие братья и сестры, они могут испытывать затаенный гнев, зависть к успехам других людей и одиночество. Те, кто позволяет себе унижать других, думают, что их чувства, желания и потребности не имеют значения.

Подтолкнуть детей к неприемлемым, вредоносным или отчаянным действиям способно отсутствие положительной самооценки. Помогая детям выстраивать самооценку, мы не учим их принижать и тем более презирать других. Мы учим чувствовать удовлетворение от правильных поступков (и нести ответственность, когда поступки неправильные), отмечать свои достижения (как материальные, так и нематериальные), знать, за что ты готов постоять (и за что стоять не будешь), и стремиться стать как можно лучше внутренне и внешне. Когда дети четко осознают свои чувства и потребности, доверяют своим эмоциям и ощущениям, реалистично оценивают свои возможности и обладают личной силой – они чувствуют себя спокойно и уверенно и не испытывают необходимости принижать других.

Самоуважение – не врожденное свойство. Ему мы учимся, а значит, ему можно научить. Мы считаем, что личную силу и положительную самооценку необходимо воспитывать в каждом ребенке и дома, и в школе вместе с умением читать, писать и считать. Все эти азы тесно связаны.

В основу книги легла программа, разработанная для

взрослых. Она называется «Влияние и самооценка» и в настоящее время предлагается в качестве учебного курса на кафедре психологии Мичиганского университета. Для книги мы адаптировали материалы курса, чтобы их могли самостоятельно изучать дети и подростки в возрасте от восьми лет.

Мы рекомендуем взрослым прочитать эту книгу вместе с ребенком и обсудить изложенные в ней случаи, идеи и упражнения. Возможно, вы тоже узнаете что-то новое! А главное, вы поможете своему ребенку обрести уверенность в себе и положительную самооценку.

Обращайтесь с детьми уважительно. Поощряйте их прикладывать максимум усилий – но не ожидайте совершенства. Позволяйте им совершать ошибки и идти на разумный риск. Давайте им возможность делать выбор и принимать решения. Приглашайте их поделиться с вами своими чувствами, потребностями и планами на будущее. Станьте человеком, вызывающим доверие и желание поговорить о том, что для детей действительно важно.

Мы надеемся, что изложенные в книге идеи и методы когда-нибудь смогут научить каждого ребенка здоровой, позитивной самооценке.

Гершен Кауфман
Лев Рафаэль
Памела Эспеланд

В чем сила

Чему ты научишься

У *Тайлера* выдался плохой день в школе. Одноклассники снова не дают ему прохода: дразнят, смеются, ставят подножки, когда учителя не видят. Он старается не обращать внимания, но они не отстают. Иногда ему хочется подраться с ними – или убежать навсегда и не возвращаться.

Вечером мама спрашивает Тайлера, как прошел день.

– Я ненавижу школу! – говорит он. – Надоело, что все ко мне цепляются. Я хочу бросить школу.

– Ты знаешь, что это невозможно, – говорит мама. – Будь сильнее.

Родители *Эшли* все время ее ругают. Вчера вечером младший брат разбил тарелку, а накричали на ***нее***! «Если бы ты убрала со стола, как должна была… Если бы ты присматривала за ним как следует… Если бы ты слушала, что тебе говорят… Если бы то, если бы это…» Надоело!

Эшли переписывается в соцсетях со своей лучшей подругой и рассказывает обо всем.

«Меня ругают за то, чего я вообще не делала!» – возмущенно набивает она на клавиатуре.

«Родители бывают очень бестолковыми, – пишет в ответ подруга. – Не давай им командовать. Будь

сильнее!»

Хосе знает правило: в классе, где делают домашнее задание, нельзя разговаривать. Он спокойно занимается своими делами и учит математику, как вдруг Мэтью без всякой причины пинает его под столом. Хосе говорит: «Ну хватит!» Даже не очень громко – так, едва слышным шепотом.

Но учительница тут же приказывает ему: «Хосе, останься после школы!» Хосе пытается объяснить, что произошло, но учительница обрывает его: «Не хочу больше ничего слышать». А Мэтью сидит с улыбкой до ушей, весьма довольный собой.

За ужином Хосе рассказывает о случившемся.

– Ты нарушил правило, – говорит отец. – Но не нарочно. Учительница поступила несправедливо. Тебе нужно быть сильнее.

Когда мама Тайлера советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли он делать пакости тем детям, которые делают пакости ему? Драться с ними? Пытаться отомстить за то, что они портят ему жизнь?

Когда подруга Эшли советует ей быть сильнее, что это значит? Должна ли она грубить родителям? Дать подзатыльник младшему брату за то, что он навлек на нее неприятности? Убежать в свою комнату и как можно громче хлопнуть дверью?

Когда отец Хосе советует ему быть сильнее, что это значит? Должен ли Хосе продолжать доказывать свою право-

ту после того, как учитель велел ему замолчать? Или пнуть Мэтью, чтобы и тот что-нибудь сказал? Или пойти к директору и пожаловаться на учительницу?

А тебе когда-нибудь говорили что-то подобное? Может быть, тебе это тоже показалось не вполне понятным. Когда не знаешь, что на самом деле значит это «быть сильным», обычно делаешь совсем не то, что нужно.

«Быть сильным» не значит:

- мериться с кем-то силами;
- говорить и делать что угодно и когда угодно.
- командовать, вести себя высокомерно или грубо;
- упираться и отказываться признавать свою неправоту.

Вот что все это значит *на самом деле*:

- хорошо знать себя и свои убеждения и быть верным себе;
- знать, какие слова сказать в свою защиту, и в подходящем случае сделать это (иногда случай бывает неподходящим);
- ощущать, что на твоей стороне всегда есть хотя бы один человек – ты сам.

Если коротко, то это значит – верить себе, придерживаться собственных взглядов, быть уверенным в ценности своих убеждений.

Как стать сильнее

Если ты хочешь нарисовать картину, тебе нужны краски, кисть и поверхность для рисования. Если ты хочешь написать книгу, тебе нужны идея, принадлежности для письма и свободное время, чтобы писать.

Если ты хочешь уметь постоять за себя, тебе нужны личная сила и положительная самооценка. В книге рассказывается, как получить эту суперсилу. Первый и очень важный шаг – понять себя. Ты не сможешь верить в свою силу, если не узнаешь, какой ты на самом деле и что для тебя важно. Книга расскажет и о том, как обрести положительную самооценку. Ты не сможешь найти в себе силы идти по жизни с высоко поднятой головой, если не любишь себя и не обладаешь настоящим чувством собственного достоинства.

На чем базируется личная сила

Как ты думаешь, что значит иметь личную силу?

- Быть физически сильнее других?
- Быть умнее других?
- Быть лучше других?
- Заставлять других делать то, что тебе нужно?
- Иметь больше денег, чем другие?
- Быть знаменитым, как рок-звезда, кинозвезда или известный спортсмен?
- Все перечисленное выше?

Когда мы говорим «личная сила», мы не имеем в виду ничего из вышеперечисленного. Личная сила – это когда ты ощущаешь внутри себя спокойствие и уверенность.

Личную силу может иметь каждый, и ты тоже, даже если ты «всего лишь ребенок». Ты можешь получить ее и использовать. Независимо от того, как ты чувствуешь себя сейчас, ты в принципе сможешь научиться чувствовать себя спокойно и уверенно.

Это потребует времени и труда. И тебе понадобится смелость, чтобы изменить свою жизнь. Но ты можешь!

У личной силы есть три составляющие:

- ответственность;
- самосознание;
- уверенность в себе.

Как вынести пользу из этой книги

Помнишь Алису в Стране чудес? Когда она сделала глоток из пузырька с надписью «Выпей меня», то сразу стала меньше. Когда откусила пирожок с надписью «Съешь меня», увеличилась.

Читая эту книгу, ты не получишь суперсилы словно по волшебству. Для этого нужно время. И труд. А также желание измениться.

Но мы считаем, что ты сможешь научиться. Вот почему написали для тебя целую книгу. В ней ты встретишь множество идей, необычных для детских книжек (строго говоря, эта книжка и не детская вовсе). Мы уверены, что ты сможешь понять их и использовать.

С тех пор, как в Америке вышло первое издание, мы получили много писем от детей, применивших изложенные здесь идеи на практике. Вот что они писали:

> «Эта книга помогла мне разобраться с моими чувствами. Раньше я часто дрался с друзьями, пока не прочитал ее. Я записывал свои чувства и разговаривал с взрослыми, как советовали авторы. Это сработало».

> «Я самый маленький в своем четвертом классе, и все пристают ко мне и смеются надо мной. Теперь я умею постоять за себя».

«Во время обеда мой друг опрокинул на пол стакан молока и обвинил в этом меня. Он сказал: “Это все из-за тебя”. Но меня его слова не задели. Я знаю, что отвечаю только за свое поведение».

«Раньше я ходил вместе с другом в бассейн, и мама забирала меня, когда ей было удобно. Но мне не хотелось уезжать слишком рано. Мы поговорили, и она сказала, что я могу звонить ей, когда сам захочу вернуться домой».

«Теперь я делаю более осознанный выбор. Я не просто соглашаюсь с тем, что предлагают другие. Особенно когда на самом деле этого не хочу».

«Мне очень помогла та часть, где говорится об ответственности: что можно принять решение не драться, даже если очень злишься и так и хочешь кого-нибудь стукнуть. Когда мы с сестрой поссорились, я ушел в свою комнату, сел на кровать и слегка поколотил подушку. Еще мне нравится часть, где говорится, что можно принять решение делать уроки и выполнять домашние обязанности без напоминаний. Это действительно помогло!»

«Я играю в бейсбол, но не очень хорошо: бью мимо, пропускаю мячи и даже не вхожу в стартовый состав команды. Теперь мне проще сказать ребятам: “Спокойно, я делаю все, что могу”. Это касается и школьных уроков, и других видов спорта».

Если хочешь, чтобы эта книга принесла пользу и тебе, то попробуй воспользоваться ей так.

• Не просто читай – делай! Под заголовком «Личное дело» собраны вопросы и задания, которые позволят тебе узнать о себе много нового. Постарайся найти время и записать ответы.

• Заведи для таких записей специальный блокнот или тетрадку. Записывай в нее любые мысли, приходящие в голову, истории из жизни. Ставь себе цели, помогающие обрести личную силу и самоуважение, и отмечай их выполнение.

• Покажи эту книгу взрослому человеку, которому доверяешь, – тому, кто заботится о тебе и желает тебе добра. Обсудите, как идеи, изложенные в книге, соотносятся с твоей жизнью.

Суперспособность
№ 1. Ответственность

Что такое ответственность

Ты несешь ответственность за то, что ты за человек и какую жизнь ведешь.

Может быть, тебе так не кажется. Какая может быть ответственность, когда взрослые постоянно указывают тебе, что делать?

Многие подростки задаются этим вопросом. Тут важно не путать понятия «нести ответственность» и «быть за главного».

> Когда родители ушли в гости к друзьям, *Сара* осталась дома присматривать за младшим братом Джейкобом. Джейкоб хочет посмотреть по телевизору свою любимую передачу. Сара тоже хочет посмотреть свою любимую передачу. Сара говорит Джейкобу: «Мама и папа сказали, что я остаюсь за старшую. Ты должен делать, как я говорю».

Сара использует возложенную на нее ответственность как предлог, чтобы добиться своего. Это неправильно. Нести ответственность не значит делать все по-своему. Кроме того, есть еще один важный момент: нести ответственность не значит контролировать все, что с тобой происходит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.