

Алена Снегирева

# Я сама. Книга для девочек



Алена Снегирева  
**Я сама. Книга для девочек**

«Научная книга»

2013

## **Снегирева А.**

Я сама. Книга для девочек / А. Снегирева — «Научная книга»,  
2013

Наша книга целиком посвящена тому, как научиться противостоять собственным страхам, как бороться с комплексами, как наладить гармоничные взаимоотношения с родителями, сверстниками и т. д. А начать нашу энциклопедию мы хотели бы с размышлений о том, как научиться правильно и адекватно оценивать себя.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Сам себя не оценишь – никто не оценит	6
Глава 2. Кто я?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# А. Снегирева

## Я сама

### Книга для девочек

#### Вступление

Дорогая читательница! Ты держишь в руках энциклопедию, в которой мы постарались разобраться в проблемах, волнующих сегодня почти всех девочек твоего возраста. Мы не претендуем на то, чтобы ты беспрекословно следовала всем советам и рекомендациям. Мы лишь хотели, чтобы ты обратила внимание на наши размышления относительно тех проблем, которые тебе далеко не безразличны, а также задумалась о том, как поступать, чтобы не нанести вред самой себе и добиться максимального успеха во всех начинаниях. Мы надеемся, что тебе будет интересно познакомиться с приведенными в нашей книге примерами и узнать, к чему могут привести опрометчивые поступки.



Наша книга целиком посвящена тому, как научиться противостоять собственным страхам, как бороться с комплексами, как наладить гармоничные взаимоотношения с родителями, сверстниками и т. д. А начать нашу энциклопедию мы хотели бы с размышлений о том, как научиться правильно и адекватно оценивать себя.

## Глава 1. Сам себя не оценишь – никто не оценит

### Что такое самооценка?

Каждый человек живет в своем индивидуальном мире, ежедневно соприкасаясь с мирами других людей, оценивая свои взаимоотношения с ними, сравнивая качества и способности, присущие ему, с талантами и чертами характера окружающих. Личность каждого человека – уникальная, неповторимая галактика. На протяжении всей жизни тебе предстоит узнавать свои индивидуальные качества, некоторые из них развивать, а с какими-то, может быть, даже бороться. Но главное – научиться разбираться в себе, понимать причины своего душевного состояния, уметь бороться с трудностями, просто плохим настроением, научиться предвидеть последствия своих поступков и ладить с самим собой. Все это не так легко, как кажется на первый взгляд.

Самооценка, то есть то, что ты думаешь о самой себе, очень сильно влияет на твою жизнь, на отношения с другими людьми. Что-то в окружающем мире, в отношении к тебе других людей тебя не устраивает? Изменить мир (и окружающих в том числе) невозможно, а вот попытаться преобразить саму себя – задача вполне реальная. Самое важное – выяснить, какими чертами ты хочешь обладать и какие могут пригодиться тебе в жизни.

Как это сделать, как понять саму себя? Если наша книга поможет тебе разобраться в самой себе, измениться в лучшую сторону, то задача авторов будет выполнена. Составить верное представление о себе и дать адекватную (то есть соответствующую действительности) оценку помогут тесты, приведенные в конце главы.

Каждый день дома, в школе, да и просто на улице в транспорте ты встречаешь самых разных людей. У всех есть собственная самооценка, иногда не совпадающая с тем, как оценивают их способности, внешние данные и интеллект другие люди. Попробуй понаблюдать за своими подругами, одноклассницами. Почему одни из них легко знакомятся и общаются со всеми людьми, уверены в себе, не очень-то считаются с чужим мнением, всегда довольны собой и смотрят свысока на остальных? Другие застенчивы, скромны, новые знакомства для них – это мучительное испытание, их всегда беспокоит, что думают о них другие. Причем, наблюдая за ними со стороны, ты можешь заметить, что среди первых, уверенных в себе особ далеко не все самые красивые и самые умные, а среди зажатых и застенчивых много приятных и интересных личностей, которые просто боятся проявить себя.

В чем же причина такой несправедливости? Почему люди, достойные очень многого, остаются в тени, в то время как люди, часто неоправданно уверенные в своих силах и своей привлекательности, добиваются успеха? А все дело в том, что наше мнение о себе, своей внешности, о способностях, талантах и возможностях, часто не совпадает с тем, как нас видят окружающие. Вот для примера истории двух двенадцатилетних девочек – Кати и Марины. Катя – лучшая ученица в классе, участвует во всех олимпиадах и конкурсах, успешно занимается в художественной студии; на девочку не нарадуются родители и учителя. Но сама же Катя собой очень недовольна; она считает, что с ней неинтересно дружить и она никому не нравится. А все потому, что Катя – высокая, на голову выше одноклассниц, худенькая девочка. Она уверена, что с такой нескладной и неуклюжей особой, какой она сама себя считает, никто не хочет знаться.

Катя, постоянно думая о том, как она выглядит, и сильно преувеличивая свои недостатки, даже не подозревает, что отсутствие у нее друзей вызвано совсем другими причинами. Дело в том, что Катини одноклассники просто боятся к ней лишний раз обратиться, считая, что

такая пай-девочка интересуется только учебой, а любые другие вопросы с ней не обсудишь. К тому же сама Катя, когда с ней заговаривают не на школьные темы, ведет себя так, будто ей это совсем не интересно: отвечает односложно или вообще молчит.

Почему Катя так себя ведет, ведь она мечтает о том, чтобы у нее появились близкие друзья? Да просто она заранее уверена, что никто не будет с ней долго общаться или тем более дружить, она ведь такая некрасивая! А свои успехи в учебе она объясняет тем, что ей больше нечем заняться: вот если бы у нее были друзья, она бы не сидела за учебниками все время. Конечно, пятерки в дневнике – это хорошо, но они не могут помочь ей найти друзей. И Катя не знает того, что ей достаточно самой проявить не много интереса к своим одноклассникам, показать, что она не зазнайка – и у нее сразу же появятся друзья.

А вот Марина не обладает блестящими способностями, не проявляет себя с лучшей стороны в учебе, она – невысокая и полненькая, не читает ничего, кроме литературы по школьной программе. У Марины нет выдающихся качеств, тем не менее она – одна из самых хороших учениц в классе, всегда окружена стайкой подружек, во всех школьных праздниках, походах и экскурсиях Марина в первых рядах.

Девочка уверена в себе, она легко знакомится с людьми, свободно отвечает на вопросы учителей, ей нравится, как она выглядит. При первом знакомстве с Мариной люди замечают ее недостатки, отсутствие у нее каких-то данных. Но достаточно немного пообщаться с ней, чтобы открыть множество положительных качеств.

Почему же талантливая и способная Катя страдает от одиночества, не получает радости от хороших отметок и других успехов, считая их случайностью, а Марина, у которой нет многих положительных черт Кати, легко добивается успеха? Эти девочки по-разному оценивают себя. Катя, обладая многими положительными качествами, не видит их в себе и своим поведением часто не дает возможности увидеть их и другим. Марина же, у которой, может, и чуть завышенное мнение о себе, хорошо знает свои достоинства и умеет продемонстрировать их окружающим, почти всегда добивается успеха. Однажды Марина может и пострадать от излишней самоуверенности, взявшись за дело, которое ей окажется не по силам. Но если Катя не изменит отношения к себе, успех придет скорее к самоуверенной Марине, чем к Кате, которая себя не ценит.

Из истории этих двух девочек ты можешь сделать вывод: лучше себя чуть-чуть переоценить, чем страдать от не любви к самой себе. Цени свою личность, уважай свои убеждения, чувства и желания! Но не забывай при этом о других людях, научись ценить их чувства и желания так же, как и свои собственные.

То, как мы оцениваем себя и как оценивают нас друзья, родные, учителя, знакомые, может быть очень далеким от правды. Часто трудно понять, чего же ты действительно стоишь, а оценить себя более или менее достоверно очень важно. Неправильная самооценка может сильно навредить в жизни, особенно когда ты станешь взрослее – начнешь принимать важные решения и действовать без оглядки на советы и мнение взрослых.

Насколько важно прийти к правильной самооценке, показывает история Алены: ее ошибка привела к целой полосе неудач.

Алена воспитывалась в большой и дружной семье, все родные не чаяли души в самой младшей и любимой дочке и внучке. Каждый день Алёну хвалили за самые незначительные дела, все родственники были уверены в ее выдающихся способностях, а когда Алёна спела один куплет популярной песенки на утреннике в школе, на семейном совете было решено, что нельзя губить в девочке талант и следует отдать ее в музыкальную школу. От многочисленных родственников и близких подруг Алёна выслушивала, что она красива, умна, музыкальна, талантлива, трудолюбива и обладает еще множеством других положительных качеств, и в конце концов девочка сама поверила, что обладает всеми этими достоинствами.

Если Алёну постигала неудача в чём-то, например, ею был недоволен преподаватель музыки или в школе она получала плохую оценку, во всем и ее родные, и она сама винили “плохих” учителей или еще кого-то, но только не саму девочку. Так, уверенная в своей исключительности и своих удивительных способностях, Алёна жила, словно в теплице, относясь к окружающему миру как к созданному специально для нее.

Девочка не замечала успехов других людей, даже не пыталась сравнить свои способности со способностями кого-то другого. Алёна была уверена, что у нее нет соперников. Было ли так на самом деле?

Когда Алёна начала учиться в старших классах, все ее ровесники разбились на небольшие компании, но ни в одну из них Алёну не приняли. Появившиеся новые учителя совсем не разделяли уверенности девочки в ее исключительности, и если она не справлялась с заданием, ставили ей оценки, которые она заслуживала. У Алёны возникло ощущение, что весь мир ополчился на нее и все относятся к ней враждебно, а почему – ей было непонятно.

У Алёны из-за неправильного воспитания в семье выработалась завышенная самооценка – отсюда и все ее беды. Ровесники не хотели иметь дело с девочкой, которая “задирает нос” и целиком поглощена только собой, учителя ставили отметки, которые казались несправедливыми только самой Алёне. Да и вообще, человек, который слишком высокого мнения о себе, всегда неприятен другим людям, поэтому Алёна и оказалась без подруг и друзей.

Понять себя, выяснить, на что ты способна, – все это требует довольно длительного времени, сил и, не удивляйся, смелости. Ведь для того, чтобы посмотреть на себя такую, какая ты есть, ничего не скрывая и не прибавляя, нужно собрать все свое мужество. Сними с себя “розовые очки”, разберись в себе – и ты увидишь себя такой, какая ты есть. Этим ты защитишь себя от многих разочарований в будущем и сможешь добиться гораздо большего.

## **Самые распространенные заблуждения в оценке себя**

Мы предлагаем тебе несколько портретов девочек, у которых серьезные проблемы с самооценкой. Таких, о которых далее пойдет речь, к счастью, не очень много. Но отдельные заблуждения встречаются довольно часто. И, может быть, в одном из описаний, словно через увеличительное стекло, ты разглядишь саму себя. Если ты увидишь какие-то черты, свойственные тебе, не расстраивайся, ведь все можно исправить, нужно только захотеть и немного потрудиться для реализации поставленной задачи.

### **Заблуждение первое: я – уродина.**

Ты не нравишься себе – и обходишь зеркало стороной. Ты мечтаешь похудеть килограммов на десять или, наоборот, поправиться хотя бы чуть-чуть. Твой идеал – Синди Кроуфорд или другая, не менее известная модель. Ах, хоть чуточку их красоты и обаяния! Но нет, злодейка-природа наделила тебя ужасной внешностью, и, скорее всего, ты сможешь сделать карьеру, только снимаясь в фильмах ужасов.

Если для тебя характерно подобное отношение к себе – необходимо срочно посмотреть на себя другими глазами. Абсолютно красивых людей не бывает, а в твоём возрасте организм только формируется. Если сейчас ты страдаешь от прыщей на лице, излишней худобы или полноты, от того, что в самые неподходящие моменты ты вдруг заливаешься краской, и от других подобных неприятностей – пойми, что все эти явления временны и очень скоро они пройдут сами собой. Когда-то самые красивые фотомодели были угловатыми, стеснительными девочками-подростками, а теперь, глядя на их потрясающую внешность, в это трудно поверить. Тем не менее это так. Наступит и в твоей жизни период, когда ты расцветешь, как первый весенний цветок. Так что хватит переживать, не надо преувеличивать свои физические недостатки и влияние на твою жизнь и на отношение к тебе других людей. Если ты чуть больше

станешь заниматься своим духовным развитием, то повысишь собственную самооценку и сможешь добиться гораздо большего в общении с ровесниками, родителями, учителями и даже незнакомыми людьми.

**Заблуждение второе:** я – тупица.

Ты уверена, что ты – самая несообразительная ученица в классе и одна из самых неодаренных девочек на свете? Твои подруги занимаются в музыкальной или художественной школе, выступают на всех школьных праздниках, получают только хорошие оценки в школе и участвуют в различных конкурсах, соревнованиях и олимпиадах. Ты же на этом празднике жизни присутствуешь только в качестве зрителя. Конечно, ты с радостью бы приняла участие во всех этих занятиях, но убеждена в полном отсутствии талантов, к тому же оказаться в центре всеобщего внимания – для тебя самая страшная вещь на свете.

Ты никогда не задумывалась над тем, что любой талант – во многом результат труда? Расспроси своих подруг, которые учатся только на “отлично” или занимаются в каком-нибудь кружке, сколько времени и сил они тратят на то, чтоб добиться успеха в своем деле. А как насчет тебя? Ты пробовала потратить все свое время на то, чтобы добиться положительного результата в своих занятиях? Кроме того, обычно добиваются успеха люди, которые не боятся искать свое призвание, пробовать свои силы в разных областях деятельности, а потерпев неудачу, не отчаиваются и ищут новое место приложения своих способностей.

Чтобы узнать свои возможности и наличие каких-то талантов (ведь абсолютно бездарных людей не бывает), попробуй заняться каким-нибудь делом, которое требует пусть небольшой, но умственной нагрузки, и если у тебя, совсем ничего не получится, то попытай счастья в другом. Если ты будешь упорно искать, то обязательно найдешь в себе способности, о которых, возможно, даже и не подозревала раньше. И если ты не обнаружишь в себе абсолютный слух, талант выдающегося живописца или балерины, главное – ты поверишь в свои силы, изменишь взгляд на свои возможности и значительно выше оценишь себя как личность.

**Заблуждение третье:** я – неудачница.

Ты считаешь себя ничуть не хуже других, обладаешь определенными достоинствами, но тебе просто хронически не везет! Чем бы ты ни пыталась заняться, все заканчивается неудачей. Ты добросовестно готовилась к уроку, но когда тебя вызвали отвечать, все твои знания куда-то улетучились. Или ты целый месяц ждала вечеринки, чтобы как следует повеселиться, выбирала платье, прическу, а когда долгожданный вечер наступил, ты забила в темный угол и просидела весь праздник со скорбным выражением лица, и никто так и не обратил на тебя внимания.

Тебе не везет? Вовсе нет. Все дело в тебе самой, в твоей неуверенности. Возможно, ты страдаешь, считая себя не слишком красивой или умной для этого мира. Пойми, причины всех твоих неудач кроются в тебе самой, опять же в твоей заниженной самооценке.

Успех к тебе придет, когда ты поверишь в свои силы, в то, что многие дела ты в состоянии выполнить нисколько не хуже других, а некоторые – даже лучше. Не бойся быть активной, пробовать что-то сделать, и если опять не получится, говори себе, что в следующий раз тебе будет сопутствовать удача, ведь главное – что ты старалась, приложила усилия для достижения цели, и очередная неудача не остановит тебя на пути к успеху.

У всех бывают в жизни “черные полосы”, когда ничего не получается. В такие периоды падает настроение, не хочется ничего делать, и ты стремишься свалить вину за все свои беды на злую судьбу или другого человека. Сделать это намного легче, чем взглянуть правде в глаза и понять, что причина твоих неприятностей кроется в тебе.

**Заблуждение четвертое:** почему я лучше всех?

Ты – одна из самых красивых, умных, веселых, воспитанных, милых и обаятельных девочек на свете. Ты уверена в своих достоинствах, отличных внешних и внутренних данных; если кто-то этого не замечает – это говорит об отсутствии у него наблюдательности и ума. Тем более, что все твои родственники и друзья думают так же, как и ты. И вообще, иногда ты задумываешься: может, ты слишком хороша для этого грубого мира?

Замечательно, когда ты уверена в себе, довольна своим внешностью, умом, характером, своими способностями. Ты не позволишь, чтобы на тебя давили, навязывали точку зрения, с которой ты не согласна, ты не допустишь, чтобы тебя унижали. Ты уверена в своих словах и поступках и только их считаешь правильными.

Но задумывалась ли ты над тем, что нет людей без недостатков, и у тебя, конечно же, они тоже есть. Другое дело, что от них можно и нужно избавляться по мере возможностей. Но нет личности менее привлекательной, чем особа, беззаветно влюбленная в себя и поглощенная исключительно собой.

Оглянись вокруг! В мире существует множество других умных, красивых и талантливых людей. Для того чтобы правильно оценить себя, попробуй отстраниться от поглотившей тебя великой любви к самой себе и сравни себя с другими людьми, чьи заслуги общепризнаны. Может, твоя самооценка все-таки завышена?

Трудно расстаться с короной, которую возложили на тебя ты сама и твои близкие. Но чем раньше ты обнаружишь свои изъяны, тем лучше. Если твоя “звездная болезнь” затянется, она может приобрести тяжелые формы, например веру в свою гениальность. И тогда, если волею случая ты обнаружишь, что переоценивала себя, будет гораздо сложнее изменить свое мнение о себе.

#### **Заблуждение пятое: меня никто не любит!**

У тебя нет близких друзей и подруг, ты часто ссоришься с родителями, в школе учителя каждый день делают тебе замечания, а с одноклассниками тебе никак не удастся найти общий язык. В новой компании на тебя никто не обращает внимания, не заговаривает и не знакомится с тобой. Ни один мальчик не признался тебе в любви, в то время как почти все девочки в твоём классе дружат с мальчиками.

Если описанная картина соответствует твоему состоянию, тебе нужно взять ситуацию под контроль и изменить ее. Если ты считаешь, что никто не любит тебя, то полюби для начала себя сама. Ведь окружающие часто смотрят на нас нашими же глазами, то есть мнение других людей о тебе во многом зависит от твоего отношения к самой себе. Разве ты не достойна любви?

Научись подчеркивать свои достоинства. Беседуя с одноклассницей на школьные темы, как бы случайно назови пару своих любимых книг или фильмов – может, ей они тоже нравятся, и у вас появится общая тема для разговора, а дружба чаще всего основывается на общих интересах.

Постарайся относиться к людям так, как ты хотела бы, чтобы они относились к тебе. Не бойся проявить внимание к людям, которые тебе нравятся; помнишь песенку из известного мультфильма: “Дружба начинается с улыбки”? Смело делай первые шаги к знакомству с симпатичными тебе людьми, и у тебя появятся друзья и приятели. Будь дружелюбной, общительной и улыбчивой, тогда мир откроется для тебя с совершенно незнакомой стороны, ты сумеешь разглядеть в нем людей, которые любят тебя и которым ты нравишься.

#### **Заблуждение шестое: надо мной все смеются!**

Ты начинаешь чувствовать себя неудобно, как только выходишь из дома и встречаешь первых прохожих. Ты уверена, что все встреченные тобой люди смотрят на тебя, едва сдерживая смех. Для тебя нет ничего мучительнее, чем знакомиться с новыми людьми, ведь они могут, если ты им не понравишься, обидеть тебя, не обратить на тебя вообще внимания или посме-

яться над тобой. Ты часто думаешь о том, что если бы ты жила в средневековье, ты наверняка была бы шутком при дворе какого-нибудь знатного сеньора или короля.

А все дело в том, что у тебя слишком длинные руки, непослушные, а потому вечно лохматые волосы, необычная фамилия или имя и тому подобные “уродства”. Если среди твоих знакомых есть такие, которые находят остроумным смеяться над твоими недостатками, тебе не нужно обращать на них внимание. Чтобы успокоиться, лучше понаблюдай за своими обидчиками, неужели они абсолютно идеальны и лишены отрицательных черт! Конечно, нет. Недостатки – как физические, так и нравственные – есть у всех; в том числе и у тех, кто смеется над тобой, они имеются; наверняка к ним относятся отсутствие вежливости, воспитанности, настоящего чувства юмора, излишняя самоуверенность и язвительность.

Не заикливайся на своих недостатках, на том, что в тебе, на твой взгляд, может вызвать смех. Пойми, ты можешь понравиться другим людям, и они не будут замечать твоих “смешных” черт, если ты сама забудешь о них.

### **Заблуждение седьмое: я не могу жить с моим недостатком!**

Однажды ты заметила: что-то отличает тебя от других людей. Это может быть, как тебе кажется, слишком длинный нос, веснушки на лице, большой размер обуви или то, что ты любишь музыку или книги, которые не нравятся большинству твоих знакомых. Причем эти твои “ущербные” качества находишь в себе только ты одна. Но ты уверена, что все, замечают эти недостатки.

Каждый день ты тратишь уйму времени на то, чтобы придумать, как избавиться от портящей тебя черты. Причем твоя решимость расстаться с ней, возможно, проявляется только в мечтах, а может, и наоборот, ты каждый день изобретаешь и применяешь все новые средства борьбы с так сильно мешающей тебе чертой.

Так, тринадцатилетняя Вера страдает от очень распространенной проблемы – ей кажется, что она слишком толстая. Мысль об этом не дает Вере спокойно жить, она стремится похудеть любыми средствами. При этом вес бедной девочки несколько не превышает нормы для ее возраста, но убедить в этом Веру не может никто. В этом случае понадобится помощь психолога.

История с Верой типична для многих девочек твоего возраста. Мучаясь от своих недостатков, влияние которых они во многом преувеличивают, девочки начинают им “поклоняться”. Большую часть своей энергии они тратят на борьбу со своими изъянами, вместо того чтобы совершенствовать свои достоинства.

От некоторых недостатков ты можешь избавиться, если обратишься к психологам, косметологам, врачам и другим специалистам, которые могут разобраться в твоей проблеме и найти выход.

Но какие-то черты исправить невозможно или очень трудно. Что же делать в таком случае? Если ты чем-то не похожа на большинство людей, это не значит, что ты хуже. Конечно, по-разному себя чувствуешь, когда отличаешься от остальных какими-то достоинствами, преимуществами или если тебя выделяет какой-то недостаток. Но и в этом случае выход из положения есть, надо пересмотреть отношение к себе, принять себя такой, какая ты на самом деле, и не обращать внимания на свое отличие от остальных и чье-то неодобрение.

Часто забыть о каком-то нашем изъяне нам не дают окружающие, которые постоянно (сознательно или нет) напоминают об этом. Если ты находишься в подобной ситуации, тебе придется изменить их мнение о себе, пересмотрев свое отношение к чьим-то словам и поступкам, которые обижают тебя или дают понять, что ты в чем-то отличаешься от других.

Именно так поступает Ира, которой четырнадцать лет и большую часть из них ей приходится доказывать всем окружающим, что она – полноценный член общества и обладает теми же возможностями, что и другие. В раннем детстве Ира попала в автокатастрофу, перенесла сложную операцию, врачи спасли ее жизнь, но трагедия оставила свой отпечаток – девочка

стала сильно хромать. Так, еще совсем ребенком Ира осознала, что отличается своей хромотой от других детей. Но ей посчастливилось понять, что ее будущее не должно определяться этим недостатком. Конечно, хромота не дает о себе забыть, но это не мешает Ире быть жизнерадостной, уверенной в том, что у нее есть много положительных качеств, она может заниматься множеством полезных и интересных дел. Такое отношение Иры к себе меняет и взгляд на нее других людей, они просто не замечают, что девочка не такая, как они.

Как видишь, очень важно примириться с собой, научиться ценить в первую очередь свои достоинства и не позволять недостаткам управлять твоей жизнью.

### **Заблуждение восьмое: я – “белая ворона”!**

Ты отличаешься от всех твоих друзей, знакомых и одноклассников. Что бы ты ни делала, все у тебя получается не так, как у других. Твои слова, в которых ты искренне выражаешь свои взгляды, почти всегда вызывают удивление и недоумение у собеседников. Ты часто шокируешь всех своим поведением. Твои убеждения и принципы непонятны большинству окружающих тебя людей. То, что тебе нравится, будь то твои музыкальные пристрастия, стиль одежды или что-нибудь другое, не вызывает восторга у других, а иногда твои увлечения даже раздражают. Зато те вопросы, которые не вызывают интереса у тебя, волнуют большинство твоих сверстников.

Даже когда ты пытаешься ничем не отличаться от всех, кто тебя окружает, чаще всего у тебя ничего не получается, и ты снова и снова превращаешься в “белую ворону”. Стать такой, как все, ничем не выделяться – задача для тебя трудная, хотя тебе этого иногда, а может и часто, очень хочется.

Итак, ты переживаешь из-за того, что ты не такая, как все. Так ли уж горестно твое положение, и действительно ли у тебя есть повод для волнений и страданий?

Все мы обладаем самыми разными качествами, их сочетание определяет нашу индивидуальность. Разные люди интересны друг другу не только тогда, когда у них есть что-то общее, но и когда они обладают непохожими чертами. Если ты обычно встречаешь непонимание со стороны других людей, это вовсе не значит, что тебе вообще не суждено найти друзей, людей, которые смогут тебя оценить. Стремиться к тому, чтобы ничем не отличаться от других, – абсолютно неправильно. Постарайся сохранить свою индивидуальность, не потерять свою непохожесть, этим ты покажешь, что твои оригинальные качества стоит уважать.

## **Гений или ничтожество**

Каждый человек пытается себя оценить, осознать, кто он, как он чувствует себя среди людей, с которыми находится в дружеских или родственных отношениях (родители, одноклассники, братья, сестры, бабушки, дедушки, друзья и так далее). В процессе жизни самооценка меняется. Это зависит от многих факторов: от характера, темперамента, умственных способностей, положения, которое человек занимает в коллективе, от общественной активности, от того, как к нему относятся родители, друзья и малознакомые люди, от самолюбия и взглядов на жизнь.

Одной из многочисленных категорий людей, которая очень критично относится к себе, постоянно занимается самоанализом и оценивает себя, не дает покоя вопрос, кто они: гении или ничтожества. Для них не может быть ничего среднего: только то, или другое. Они анализируют свои взгляды, идеалы, действия, поступки, оценивают и переоценивают себя. Они постоянно озабочены вопросом: кто же они на самом деле – люди, обладающие большим творческим потенциалом, или обычные, не наделенные никакими талантами, не вызывающие симпатий и уважения не только у окружающих, но и у себя самих. Они бросаются из одной крайности в другую: то завывают, то занижают самооценку.

Сразу хотим предупредить, что это ошибочное, неправильное понимание самого себя. Если ты отнесешь себя к гениям или ничтожествам, то ты тем самым нанесешь себе очень большой вред, но поймешь это только тогда, когда от тебя начнут отдаляться даже самые близкие друзья.

При этом такие люди слишком впечатлительны, легко ранимы. Если кто-то приходит к выводу, что он – ничтожество, то для него начинается пора мучений и страданий. И так продолжается до тех пор, пока он не займется вновь переоценкой и не решит, что он – гений. Тогда этот человек заболевает “звездной” болезнью, о симптомах которой мы поговорим в другой главе.

Твоя жизнь только начинается, но ты уже, наверное, не раз задумывалась над подобным вопросом. И это вполне естественно. Каждый думающий человек должен анализировать себя и свои связи с окружающим миром. Как правило, к самооценке мы прибегаем в то время, когда у нас в жизни что-то рушится, что-то задуманное не удается реализовать, когда мы переходим на новую ступень в своей жизни.

На самооценку влияют отношения в семье, то, как к тебе относятся дома. Знай, что для родителей ты будешь всегда самым прекрасным ребенком. Они постоянно убеждают тебя в том, что ты самая красивая, самая умная, самая предприимчивая и что ты непревзойденный гений; детей, подобных тебе, никогда не было, нет и не будет, потому что ты само совершенство.

Когда ты была совсем маленькой, тебя показывали гостям, как некое чудо, ставили на стул и просили что-нибудь сказать, показать. При этом они сами не могли на тебя надыхаться и своим поведением призывали гостей к подобной реакции. Гостям ничего не оставалось, как соглашаться с ними и восхищаться твоими достоинствами, хотя, может быть, они ничего особенного не видели в твоём поведении. Тебя очень много хвалили, тебе это льстило. Но в том возрасте ты еще не знала, что такое самооценка, и поэтому все комплименты принимала за чистую монету и думала, что ты действительно единственная в своем роде и неповторимая. А может даже и не думала, у тебя были дела поважнее: игры, игрушки, прогулки и тому подобное.

И вот получилось так, что взрослые очень высоко оценили тебя. Когда ты пошла в ясли, в садик, то там воспитатели и сердобольные нянечки тебя, как и других детей, тоже очень много хвалили. В начальных классах продолжалось то же самое, но ты уже стала задумываться над тем, что рядом с тобой находятся такие же ребята, которые могут сделать все, что умеешь ты и за что дома тебя постоянно возводят на пьедестал. Но тебе все это еще не очень понятно.

Но, может быть, у тебя в семье были совсем иные отношения. Например, у тебя появился братишка, который пять-семь лет младше тебя. До этого родители тебя особо не баловали своим вниманием, очень мало проводили с тобой времени, редко хвалили и уж тем более не рассказывали о твоих талантах, о которых они даже и не подозревали. Все твои достижения они воспринимали как нечто должное, само собой разумеющееся. Ты росла полностью представленная самой себе. Если иногда ты пыталась показать маме или папе что-то, что ты сделала самостоятельно (вылепила из пластилина какую-то фигуру), они, вместо того чтобы похвалить тебя, говорили, что в твоей работе нет ничего особенного, они в твоём возрасте делали и фигурки получше. После таких слов тебя уже не радовали твои достижения, и ты уединялась, плакала и думала, что ты, наверное, очень плохая и ничего не умеешь делать, раз родители тебя никогда не хвалят и говорят о том, что они были лучше тебя.

Но вот появился братишка, и о тебе совсем забыли. Ты его очень полюбила, так как он был единственным человеком в доме, с которым ты могла поделиться всеми своими проблемами, хотя он тебе и не мог дать никаких дельных советов, потому что еще не умел разговаривать. Родители к нему относились иначе, чем к тебе. Они его возносили до небес, а тебя по-прежнему воспринимали как няню, не более. Ты уже ничего не могла поделать, чтобы родители изменили свое отношение к тебе. А когда ты стала больше общаться со сверстниками,

то с горечью отметила: их родители постоянно хвалят и радуются их успехами, независимо от того, блестяще их дети выполнили задание или показали довольно средние результаты.

Таким образом, родители создали все предпосылки для твоей заниженной самооценки. Ты долго не могла от нее отделаться, пока не доросла до того, чтобы оценить себя самостоятельно. Это произошло, когда тебе исполнилось 12 лет или 14 лет. Ты, конечно, еще не можешь дать себе объективную оценку, ты пока не знаешь, как подойти к решению этой проблемы. Но уже задумываешься о том, нельзя ли сделать что-то иначе, лучше, чтобы успех превзошел все ожидания.

В этот период у тебя формируется свой особый взгляд на все и всех. Ты буквально всему пытаешься дать оценку. Это замечательно, хотя твоя оценка не всегда бывает верной с точки зрения взрослого человека. Но когда они указывают тебе на ошибки, ты все-таки не сразу соглашаешься с их доводами. Ты действуешь совершенно верно. Это, конечно, не значит, что твои родители всегда не правы. Но немного усомниться в их оценках и самостоятельно задуматься о своем поведении, о своих поступках тебе просто необходимо. Подумай, а правы ли родители, и приводи аргументы в пользу своего мнения, если ты, поразмыслив, пришла к выводу о правильности твоего мнения.

Итак, ты стала замечать за собой, что пытаешься оценить себя. Только будь при этом очень осторожна. От того, какую ты дашь себе оценку, будет зависеть твое душевное состояние, твои отношения с окружающими, твоя творческая активность.

Ты подумала, все взвесила и пришла к выводу, что ты симпатичная, умная, начитанная, образованная, легко сходишься с людьми, к твоему мнению прислушиваются, одноклассники часто советуются с тобой по тем или иным вопросам, учителя тебе всегда поручают сложные и ответственные задания, с которыми ты легко справляешься, одеваешься со вкусом и ни на кого не похожа. Ты дала себе высокую оценку, но это еще не значит, что она соответствует реальности. Это нужно проверить. А как это сделать? Повнимательней присмотришься к тому, как к тебе относятся твои сверстники, родители, знакомые, друзья. Так ли они высоко ценят тебя, как сама ты? Может, ты не совсем объективна, а просто очень любишь себя?

Посмотри, действительно ли одноклассникам так важно твое мнение или они советуются с тобой просто из вежливости и приглядываются к тебе; следуют ли они твоим пожеланиям, как часто они приглашают тебя в гости, на какие-то мероприятия, которые проходят вне школы. Если ты будешь относиться критично не только к одноклассникам и друзьям, но и к себе, тебе легче будет отличить ложь от правды и искренних комплиментов.

Итак, проанализировав все это, ты убедилась, что твоя личностная оценка совпадает с той, которую дали твои сверстники. Для тебя это большой плюс, который говорит о том, что ты занимаешь место, которое принадлежит тебе по праву.

А если ты себя переоценила, то есть довольно значительно завысила свою самооценку? В этом случае тебе придется трудно в общении не только со своими сверстниками, но и с людьми более старшего возраста. Ты считаешь себя самым совершенством, думаешь, что на свете нет ни одного человека, который мог бы с тобой сравниться в умственных способностях, в красоте, общительности, в одаренности и так далее. В общем, у тебя сложилось мнение, что ты самая-самая, а все остальные – ничто по сравнению с тобой. Окружающих ты, как правило, только используешь для достижения своих, иногда корыстных, целей, считаешь, что, так как они занимают более низкое положение по сравнению с тобой, их миссия – служить тебе. Ты на них всегда смотришь свысока. Тебе нравится, когда они потакают твоим прихотям и идут у тебя на поводу.

Но ты, наверное, уже заметила, что сторонников и поклонников у тебя не так уж много. К их числу относятся сверстники, у которых, наоборот, заниженная самооценка, и поэтому они согласны служить тебе. Но со временем и эти ряды начнут редеть, так как твои приятели, взрослея и переоценивая себя, перестают выполнять любые твои прихоти. Со временем ты можешь

остаться в полном одиночестве. А несколько снизить самооценку ты не можешь, потому что уже сжилась с ролью “самой – самой”.

Иногда завышенная самооценка складывается несколько иначе. Например, ты достигла небывалых высот в какой-либо области. Например, ты постоянно занималась английским языком, достигла совершенства в нем, выиграла несколько конкурсов, олимпиад, тебе предложили поездку за границу, а возможно, и пожить в какой-нибудь семье в Америке, Англии, Канаде, Австралии. Ты и так не отличалась излишней скромностью, а теперь, побывав за границей, почувствовала, что имеешь некоторые преимущества по сравнению со своими сверстниками.

И ты заболела “звездной болезнью”, удивляешься, если лидером становится кто-то другой. Ты не понимаешь, почему вести праздничный вечер назначили не тебя, а другую девочку, которая, по твоему мнению, не справится с этой ролью так, как это сделала бы ты. Ты даже пытаешься спорить по этому поводу, но к твоему мнению, как ты уже заметила, перестали прислушиваться. Если раньше ты была заводилой во всех играх и мероприятиях, то теперь друзья стали сторониться тебя и не считают особенной, гениальной, возвышенной. Ты не боишься остаться в одиночестве? Тебе, привыкшей к популярности, будет очень трудно изменить свой образ жизни. Потеряв старых друзей, будет трудно приобрести новых.

Постарайся пересилить себя и изменить свое поведение, привычки, а может быть, и какие-то черты характера, и оценить себя по-новому, чтобы вернуться к прежнему образу жизни, когда у тебя было много друзей и сторонников.

Но бывают и такие случаи, когда ты сознательно завышаешь самооценку, но при этом стремишься к достижению соответствующего уровня. Почему ты это делаешь? Возможно, тебе не нравится та роль, которую ты играешь в классе, место, которое ты занимаешь в своей компании. Тебе хочется чего-то большего, и это вполне естественно. Очень хорошо, что ты стремишься к самосовершенствованию, хочешь добиться желаемого. Главное – не делай при этом ничего такого, за что позднее тебе станет стыдно. Относись с уважением не только к себе, но и к своим сверстникам и другим близким тебе людям. И будь уверена: они желают тебе только добра и всегда рады прийти на помощь.

Итак, ты убедились в том, что оценила себя достаточно высоко, но эта оценка соответствует тому образу жизни, который ты ведешь, и не является завышенной. Так о тебе думают и твои одноклассники, твоя компания, родители и все знакомые. Их мнение о тебе складывалось на протяжении довольно длительного времени, за которое они могли хорошо изучить и узнать тебя. Но вот ты попадаешь в другой круг общения, например, переехала в другой район или город и пошла в новую школу. На прежнем месте учебы ты была лидером, и для тебя явилось полной неожиданностью, что в новом классе тебя приняли довольно прохладно и настороженно, а не признали сразу же вожаком. Ты ломаешь себе голову над вопросом: “Почему так произошло?” Ты осталась прежней, да и новые одноклассники ничем не отличаются от старых. А все дело в том, что они тебя совсем не знают, только начинают к тебе присматриваться, стараются поближе узнать, чтобы сделать соответствующие выводы, то есть оценить по заслугам. Не надо доказывать свое лидерство. Оставайся сама собой, будь активна и приветлива, и вскоре тебя оценят по достоинству.

А теперь вернемся к тому, о чем мы уже немного поговорили. К заниженной самооценке. Одну из причин мы вывели – родители тебя недооценивают. И в связи с этим у тебя развивается комплекс неполноценности. Мнение родителей значит для тебя очень много, хотя они и не уделяют тебе должного внимания, и ты, конечно же, соглашаешься с их доводами о том, что ты самая на стоящая посредственность. Этот комплекс появился еще в детском садике. Тебя там тоже хвалили, но так как ты считала себя хуже всех и держалась в стороне от своей группы, то воспитатели редко обращали на тебя внимание и, соответственно, редко поощряли. Да ты и не стремилась к этому. Ты очень редко вступала в разговоры, не играла в детские коллективные игры, предпочитая одиночество.

Ты пришла в школу, и все пошло по-прежнему. Тебе кажется, что твои одноклассники умнее, и у тебя пропадает всякое желание учиться, что ты некрасивая, и ты совсем перестаешь обращать внимание на свою внешность. Тебе кажется, что ты не умеешь находить общий язык с людьми, а все произошло от того, что ты занизила самооценку и одноклассники стали к тебе относиться соответствующим образом. Ты им даже не дала возможности увидеть тебя в истинном свете. Ты сторонишься их, и они делают вполне логичный вывод, что они тебя не интересуют и, соответственно, ни о каком общении в обозримом будущем не может быть и речи.

Занизить самооценку ты могла и сама, без помощи родителей. Например, тебе не дается в школе какой-то предмет, ты старалась изо всех сил, но тщетно. Все усилия оказались напрасными. Или, например, у тебя самые плохие результаты в спортивных соревнованиях, или тебе трудно сходиться с людьми, или ты считаешь, что у тебя скверный характер и тому подобное. И ты решаешь, что ты – ничтожество. После того как ты пришла к таким выводам, ты действительно начинаешь становиться такой: у тебя портится характер, ты становишься раздражительной, напряженной, придирчивой. Подумай, может быть, ты просто слишком критично относишься к себе. Все не так плохо. У тебя есть масса достоинств, о которых ты даже не подозреваешь. Никакое ты не ничтожество, об этом можно смело судить, хотя бы по тому, что ты решилась на самоанализ. Ничтожества никогда этим не занимаются.

Так что возьми себя в руки. Пересмотри еще раз манеру поведения, черты характера, и ты обязательно найдешь в себе большое количество преимуществ, которых нет у многих сверстников. У тебя есть то, чего нет у них. Как только ты поймешь это, очень скоро изменится отношение одноклассников к тебе. Это, конечно, возможно только в том случае, если ты очень постарайся. Ты ведь не хочешь остаться в гордом одиночестве? Тогда действуй!

А теперь рассмотрим нормальную самооценку. Что это значит? Это значит, что ты дала себе именно ту оценку, которая очень близка к действительности и соответствует твоему складу характера, твоему поведению, твоей активности, твоим способностям, твоему умению вступать в контакты с людьми. То есть ты не считаешь себя лучше других или хуже, не возносишься над ними, но и не умаляешь своих способностей из ложного чувства неполноценности, закомплексованности.

Как ты уже догадалась, осознав это, ты создала самые благоприятные условия для своей дальнейшей жизни. У тебя всегда будут складываться прекрасные отношения с одноклассниками, они не будут считать тебя выскочкой, а просто более способной, с какой-то “изюминкой”, которая есть у каждого человека, только не каждый утруждает себя ее поисками. Ты можешь быть лидером в своей компании, в своем классе, у тебя есть для этого все предпосылки: ты общительна, умна, предприимчива, у тебя компанейский характер, и твои сверстники считают тебя хорошим другом, часто обращаются к тебе за советами, за помощью, в которой ты никогда не отказываешь, если чувствуешь, что можешь с этим справиться. Просто тебе нужно будет проявить свои организаторские способности.

Нормальная самооценка – это, конечно, хорошо. Но ни в коем случае нельзя допустить того, чтобы она переросла в такую точку зрения: я такая, как все. Ты говоришь себе: “Я учусь так же, как и все, одеваюсь не хуже и не лучше, характер у меня ничем не отличается от характеров моих одноклассников” и так далее. Ты убедила себя в том, что ничем не выделяешься из общей массы, и в результате – ты обезличиваешься. С одной стороны, это хорошо, так как ты ничем не отличаешься от основной массы, но, с другой – к этому стремятся почти все мальчики и девочки твоего возраста – ты можешь растерять свои индивидуальные черты. А это, наверное, самое страшное, когда один человек ничем не отличается от другого человека, когда он является чуть ли не его фотографией: прическа, одежда, манеры, разговор, поведение, взгляды.

Никогда не стремись быть похожей на кого-то. А если ты замечаешь, что в последнее время стала во всем подражать кому-то, то срочно займись своим перевоспитанием. Еще не все потеряно, раз смогла это заметить, ты в состоянии справиться с этим искусственным обез-

личиванием. Можешь воспользоваться зеркалом для излечения от этой “заразной болезни”. Желательно выполнять эти упражнения по утрам, когда ты просыпаешься отдохнувшей и когда у тебя хорошее настроение. После всех утренних процедур сядь перед большим зеркалом, внимательно посмотри на себя и скажи: “Разве я такая, как все? Нет, я такая, какая я есть. Я ни на кого не похожа”.

В тот момент, когда ты убедишь себя в этом и поймешь, что ты действительно единственная и неповторимая, почувствуешь необычное облегчение, как будто с твоих плеч упала какая-то тяжесть. И прямо этим утром начни процесс перевоспитания: сделай себе прическу, которая тебе нравится, только не перестарайся, иначе ты будешь похожа на пугало, избегай тех “крылатых” фраз и выражений, которыми пользуются все твои ровесники, измени свои манеры, ведь ты чувствуешь, что глупо и некрасиво, когда у множества людей одинаковые жесты, одинаковое поведение.

Думаем, что, прочитав эту часть главы, ты поняла все “минусы” и “плюсы” завышенной и заниженной самооценки. И, возможно, у тебя сразу возникло желание еще раз оценить себя, но уже другими глазами, более опытными и сведущими. Будет просто замечательно, если, оценив себя, ты придешь к выводу, что ты не такая, как все, а такая, как есть: у тебя есть какие-то задатки, которых нет у твоих одноклассников, а у них есть что-то, чего нет и не может быть у тебя, так как ты – это только ты и никто другой.

Все, что мы обсуждали до сих пор, можно назвать теорией. Как определить, завышена твоя личностная самооценка или, наоборот, занижена, легко ли тебя переубедить, или насколько ты уверена в себе? Мы хотим предложить тебе несколько тестов, которые помогут понять себя.

## Тесты

### Тест I. Твоя самооценка

Пожалуйста, ответь предельно честно на несколько вопросов, затем с помощью ключа подсчитай количество набранных баллов и выбери соответствующее пояснение.

**1.** Обычно, когда ты идешь по улице мимо витрины, смотришься ли ты в нее, как в зеркало?

- а) у меня нет такой привычки;
- б) конечно, мне всегда интересно, как я выгляжу со стороны;
- в) смотрюсь только в том случае, когда на мне какая-то обновка.

**2.** В магазине тебе не отдали сдачу. Твои дальнейшие действия?

- а) вежливо напомню продавцу о сдаче;
- б) уйду из магазина без сдачи;
- в) гневно потребую сдачу у продавца.

**3.** Какую одежду ты предпочитаешь носить?

а) самую модную, неважно, подходит она или нет. Главное – идти в ногу со временем и не выглядеть смешной в глазах других;

б) предпочитаю носить длинную и широкую одежду, потому что она хорошо скрывает недостатки моей фигуры;

в) ношу любую одежду, которая мне нравится и идет.

**4.** В школе тебе одноклассница говорит, что ты плохо выглядишь, и интересуется твоим здоровьем. Как ты отреагируешь?

- а) обижусь на нее, и весь день у меня будет плохое настроение;
- б) не обращаю никакого внимания и сразу же забуду;

в) соглашусь с тем, что сегодня выгляжу неважно, и объясню причину.

**5.** Мальчик, который тебе нравится, обратил внимание на твою подругу. Что ты при этом чувствуешь?

а) я ей немного завидую, но она сегодня выглядит очень хорошо;

б) я просто в гневе и готова кинуться на них обоих с кулаками;

в) моя подруга, несомненно, достойна внимания самых красивых мальчиков.

**6.** Перед каким-нибудь праздником ты спрашиваешь у всех родных, близких и друзей, идет ли тебе новый наряд?

а) нет, мне достаточно собственного мнения;

б) да;

в) спрашиваю, если очень волнуюсь перед предстоящей вечеринкой.

**7.** В своем классе ты поддерживаешь приятельские отношения...

а) со всеми;

б) только с двумя-тремя одноклассниками;

в) почти со всеми.

**8.** Подруги с интересом рассматривают журнал мод. Как ты к этому отнесешься?

а) даже не загляну, все равно я не могу себе позволить модные и дорогие наряды;

б) присоединюсь, мне всегда интересно, что сейчас модно;

в) обязательно посмотрю журнал, надо будет купить или сшить пару новых модных вещей.

**9.** На контрольной ты помогла однокласснику вы полнить задание, он восхитился твоими знаниями. Что ты сделаешь?

а) удивлюсь, скажу, что восхищаться в общем-то нечем;

б) поблагодарю за комплимент;

в) улыбнусь и промолчу.

**10.** У твоей подруги проблемы, помогаешь ли ты ей советами?

а) я всегда рада помочь подруге;

б) я никогда не слушаю чужих советов и не даю их другим;

в) да, если сумею разобраться в этих проблемах.

### Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	0	5	5	0	3	5	5	0	0	5
B	3	3	0	5	0	0	0	5	5	0
B	5	0	3	3	5	3	3	3	3	3

Суммируй баллы своих ответов.

Если ты набрала от 0 до 16 очков: у тебя заниженная самооценка. Тебе трудно общаться с людьми из-за того, что ты считаешь себя неинтересной, непривлекательной. Ты не любишь себя – в этом главная твоя проблема. Измени отношение к себе, поверь в свои силы, свою привлекательность. Для этого поговори с людьми, которые к тебе хорошо относятся, узнай, что им в тебе нравится и почему. Обратись за помощью к психологу. И ты поймешь, что в тебе много хорошего.

Если ты набрала от 17 до 34 очков: ты отлично понимаешь, что в жизни бывают черные и белые полосы, взлеты и падения. И когда у тебя черная полоса, то все кажется непривлекательным, и ты сама в первую очередь. Но если ты не будешь забывать, что плохое настроение – временное явление, то с самооценкой у тебя будет все в порядке.

Если ты набрала от 35 до 50 очков: ты вполне довольна собой и понимаешь, что идеальных людей не бывает, поэтому ты ценишь себя такой, какая ты есть.

## Тест II. Уверена ли ты в себе?

Этот тест построен по принципу предыдущего.

**1.** Если бы тебе предложили прыгнуть на “тарзанке” с высокого моста над водопадом, что бы ты ответила?

- а) согласилась, потому что обожаю острые ощущения;
- б) согласилась, чтобы меня никто не обвинил в трусости;
- в) отказалась бы, на мой взгляд “тарзанка” – штука очень опасная, и ее надо запретить.

**2.** Тебе понравился новый мальчик в классе, а у тебя скоро день рождения. Пригласишь ли ты его на свою вечеринку?

- а) нет, а вдруг он не захочет прийти, и я буду выглядеть смешно;
- б) конечно, приглашу, и если он придет, буду очень рада;
- в) если успею с ним поближе познакомиться, обязательно его приглашу.

**3.** Подруга предложила погулять со своими друзьями. Что ты ей ответишь?

- а) приму приглашение, люблю знакомиться с новыми людьми;
- б) откажусь, ведь я никого из них не знаю, и мне может быть скучно;
- в) соглашусь прогуляться, чтобы не обидеть подругу.

**4.** Намечается школьный праздник. Какую одежду ты выберешь?

а) самую дорогую и модную, которая найдется в моем гардеробе, или попрошу родителей купить какую-нибудь обновку;

- б) выберу что-нибудь, что мне идет;
- в) пойду в том, в чем обычно хожу в школу. Было бы ради чего наряжаться!

**5.** На уроке учитель предлагает всем желающим трудное дополнительное задание. Как ты отреагируешь?

- а) откажусь;
- б) обязательно возьму задание;
- в) рискну и попробую с ним справиться.

**6.** Умеешь ли ты плавать?

- а) нет, я боюсь воды;
- б) да, но никогда не плаваю в одиночестве и вдали от берега;
- в) умею, научилась сама и плаваю, как рыба.

**7.** В гостях тебе случайно забыли дать кусок пирога. Что ты будешь делать?

- а) подожду, пока хозяйка сама не заметит своей ошибки;
- б) вежливо напомню о себе;
- в) промолчу и выпью чай без пирога.

**8.** Принимаешь ли ты обычно участие в различных школьных мероприятиях?

- а) всегда и во всех;
- б) принимаю, но только если на моем участии настаивает учитель;
- в) нет, я боюсь выступать перед большим количеством людей.

**9.** Тебе понравился мальчик. Сможешь ли ты первой сказать ему, что он тебе нравится?

- а) нет, буду ждать, пока он сам обратит на меня внимание;

- б) смогу, но только при благоприятных обстоятельствах и в шуточной форме;
- в) придумаю что-нибудь пооригинальнее и сама сделаю первый шаг ему навстречу.

**10.** Ты поссорилась с подругой из-за мелочи, сделаешь ли ты первый шаг к примирению?

- а) нет, если она ценит нашу дружбу, сама найдет возможность помириться;
- б) да;
- в) наверняка скоро представится случай для разговора, в котором мы выясним причину нашей ссоры.

### Ключ к тесту

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
А 5 0 3 5 0 0 3 5 0 0  
Б 3 5 5 3 5 3 5 3 3 5  
В 0 3 0 0 3 5 0 0 5 3

Суммируйте баллы своих ответов.

Если ты набрала от 0 до 16 очков: причина всех неудач – в твоей неуверенности. Конечно, не всегда можно добиться успеха и быть первой во всем. Но не стоит бояться проявить себя. Попробуй отличиться в каком-нибудь деле, ты убедишься, что окружающие это оценят. Даже если твои усилия останутся незамеченными – это поможет тебе поверить в собственные силы.

Если ты набрала от 17 до 34 очков: твоя уверенность в себе зависит от ситуации или просто от настроения. Тебе нужно научиться не обращать внимания на чьи-то недоброжелательные взгляды, страх перед чем-то или кем-то. Главное, что в кризисный момент ты сможешь постоять за себя и отстоять свою точку зрения.

Если ты набрала от 35 до 50 очков: на все у тебя есть собственный взгляд. Если возникает какой-либо спорный вопрос, у тебя всегда есть вариант решения, и переубедить тебя в чем-то бывает очень трудно. Может, тебе стоит иногда прислушиваться к критике в свой адрес, а вдруг есть основания? Помни, что излишняя самоуверенность часто приводит к неприятностям.

### Тест III. Легко ли тебя переубедить?

Тест построен по тому же принципу: ответь на предложенные вопросы, суммируй количество набранных баллов и узнай что-то новое о себе.

**1.** Подруга опоздала на встречу с тобой и объяснила свою задержку проблемой с транспортом. Поверишь ли ты ее словам?

- а) конечно, поверю, у меня нет причин не доверять подруге;
- б) сделала бы вид, что верю, к чему лишние споры?
- в) нет, не поверю и скажу ей об этом.

**2.** В автобусе ты увлеченно рассказываешь подруге, как провела выходные. Вам делает замечание сидящая рядом женщина и просит вести себя потише. Как ты отреагируешь?

- а) сразу же замолчу;
- б) стану говорить тише;
- в) не обращу на замечание никакого внимания.

Транспорт ведь общественный!

- 3.** В очереди в школьном буфете тебе наговорили гадостей. Как ты к этому отнесешься?  
а) не обращаю внимания, мало ли дураков на свете;  
б) я буду ужасно огорчена;  
в) я разозлюсь и найду, что им ответить.
- 4.** Большинство твоих одноклассников решили сбежать с урока. Присоединишься ли ты к ним?  
а) конечно, присоединюсь к большинству;  
б) да, но только если все остальные тоже решат уйти;  
в) нет, мне ни к чему лишние неприятности.
- 5.** Мальчик, который тебе нравится, оказал тебе знаки внимания, когда вы были не одни, например, предложил вместе погулять вечером. Как ты отреагируешь?  
а) я буду очень смущена и откажусь;  
б) я покраснею, но, с трудом подбирая слова, приму его приглашение;  
в) с радостью и без смущения соглашусь пойти с ним погулять.
- 6.** На свое первое свидание ты опоздала на несколько минут, а когда пришла, увидела, что твоего кавалера еще нет. Что ты будешь делать?  
а) я пойму, что он задерживается по серьезной причине, и подожду его;  
б) подожду его, а когда он появится, выскажу все, что я думаю по поводу его опоздания;  
в) увидев, что его еще нет, тут же уйду.
- 7.** На уроке учитель сделал ошибку, когда писал на доске. Укажешь ли ты ему на нее?  
а) обязательно укажу;  
б) промолчу;  
в) на уроке ничего не скажу, а на перемене рас скажу об ошибке подруге.
- 8.** Твои подруги пробуют курить. Присоединишься ли ты к ним?  
а) нет, я не собираюсь вредить своему здоровью;  
б) попробую, ведь ничего страшного от одной сигареты не будет;  
в) нет, если об этом узнают мои родители, мне придется несладко.

### Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	0	3	3	0	0	6	0	0
B	3	6	6	3	6	3	6	6
B	6	0	0	6	3	0	3	3

Суммируйте баллы своих ответов.

Если ты набрала от 0 до 24 очков: переубедить тебя очень легко. Ты без лишнего упрямства принимаешь точку зрения своего собеседника, если он умеет настоять на своем. Ты сдаешься при любом нажиме. Подумай, как можно отстоять свои убеждения, к помощи каких слов и доводов прибегнуть. Попробуй заранее “проиграть” ситуацию, в которой тебе придется отстаивать свои интересы, и выработай для этого тактику и стратегию, которые ты будешь использовать.

Если ты набрала от 25 до 33 очков: если кто-нибудь решит тебе что-то доказать, ему придется потратить много времени и сил, приведя очень убедительные доводы. Да, ты нелегко расстаешься со своими взглядами, и если тебе попытаются навязать какую-то точку зрения, то

наверняка потерпят неудачу. Ты уверена в себе, и эта уверенность позволяет не соглашаться с чужим мнением, а также менять позицию, получив доказательства своей неправоты.

Если ты набрала от 34 до 48 очков: никакие уговоры, просьбы и доказательства не изменят твоего взгляда на существующее положение вещей. Ты отвергаешь все попытки друзей, родных или учителей навязать тебе другое мнение. Очень хорошо, что ты не идешь ни у кого на поводу. Вот только среди замечаний, которые ты отмечаешь, могут оказаться вполне справедливые. Так что тебе стоит более внимательно прислушиваться к тому, что говорят окружающие.

Честно ответив на вопросы тестов, ты смогла составить некоторое представление о себе. Конечно, оно далеко не полное, но тем не менее степень собственной уверенности ты для себя определила, а также приобрела первый опыт личностной самооценки. Теперь нам хотелось бы познакомить тебя с основными психологическими критериями оценки личности и помочь выяснить, какими природными данными ты обладаешь.

## Глава 2. Кто я?

### Дары природы: внешность, темперамент, ум и другие критерии оценки личности

Каждого человека природа наделяет набором определенных качеств. Эти особенности отличают его от всех остальных людей. Они проявляются на самых разных уровнях: у нас разная внешность, склад характера, мы от природы наделяемся разными интеллектуальными способностями и талантами, и все это делает нас абсолютно не похожими друг на друга. Но в то же время мы похожи друг на друга в силу того, что каждый несет в себе признаки, которые присущи всему человеческому роду. Каждый одновременно уникален и в то же время “один из нас”. Поэтому мы можем говорить о типах личности. Типы личности выделяются по четырем основным характеристикам: темперамент, характер, способности и направленность.

### Темперамент

Начнем, пожалуй, с обсуждения понятия “темперамент”. Еще в древности Гиппократ выявил четыре основных вида темперамента, и этой классификацией мы пользуемся до сих пор: холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик.

**Холерик.** Слово образовано от греческого *chole* – желчь. Стихия, которая символизирует этот тип темперамента, – огонь, горячий и сухой. Холерика характеризует быстрая смена настроений и интересов. Он вспыльчив и реагирует на ситуацию быстро, сильно и эмоционально. Общаться с ним интересно, потому что его быстро сменяющиеся чувства ярко отражаются в речи, мимике и жестах. Но иногда холерик бывает агрессивен, импульсивен.

**Сангвиник.** Его стихия – воздух, теплый и влажный. Стиль реагирования – быстрый и слабый. Сангвиник – это оптимист, который идет по жизни с высоко поднятой головой и никогда не унывает, недаром по-гречески “*sanguis*” обозначает кровь, жизненная сила. Сангвиник характеризуется живостью, легкой возбудимостью и быстрой сменой эмоций. Это весельчак, который очень любит жизнь, и поэтому с ним приятно иметь дело. Он очень общителен, поэтому часто бывает проводником между различными группами лиц.

**Меланхолик.** По-гречески *melainchole* обозначает черная желчь. Стихия людей этого темперамента – земля, холодная и сухая. Стиль реагирования – медленный и сильный. Этот темперамент характеризуется слабой возбудимостью, его эмоции глубоки и сильны. Но несмотря на то, что возбуждается меланхолик медленно, его возбудимость характеризуется устойчивостью. Люди меланхолического темперамента склонны к болезненным угнетенным состояниям, хандре, тоске. Раньше меланхолией даже называли депрессию. Считается, что меланхолик холоден в общении. Но меланхолик, скорее, носитель консервативного начала, привязанный к реальности, уравновешенный и недоверчивый.

**Флегматик.** Слово флегматик произошло от греческого *phlegma*, что означает слизь. Для флегматика родная стихия – вода, холодная и влажная. Его стиль реагирования – медленный и слабый. Флегматичный темперамент характеризуется уравновешенностью в сочетании с вялой реакцией и медлительностью в волевых проявлениях. Флегматик обычно вял и равнодушен. Он очень часто замкнут на себе, на своем внутреннем мире. Мимика флегматика не очень активна, он медлителен и спокоен в жизни. Флегматик обладает пластичностью восприятия внешних воздействий, впечатлительностью, чувствительностью, а также, как правило, очень тонким психическим складом.

Редко бывает, что человек обладает одним из таких темпераментов в чистом виде. Обычно темперамент бывает смешанным, то есть содержит черты по крайней мере двух типов. Иногда мы действуем вопреки темпераменту, опираясь при этом на совершенно другие стороны своего “я”.

Некоторые темпераменты имеют определенное влечение друг к другу. Так, обычно прекрасные взаимоотношения возникают между флегматиками и меланхоликами. Люди с такими темпераментами прекрасно понимают друг друга, им не составляет труда найти между собой общий язык. Также прекрасные отношения возникают между холериками и сангвиниками. Они очень близки друг другу, одинаково воспринимают окружающую действительность.

Конфликты между флегматиками и меланхоликами довольно редки, так же, как между холериками и сангвиниками. Чего не скажешь о тех случаях, когда флегматики вступают в отношения с сангвиниками или холерики с меланхоликами – часто они просто не могут общаться без различного рода конфликтов.

Как правило, их жизнь – это сплошной конфликт, – так как они не понимают внутреннее состояние друг друга. Примером конфликтных отношений между меланхоликом и сангвиником может послужить история отношений между великим поэтом Данте и его возлюбленной Беатриче. Данте полюбил Беатриче, когда им обоим было только девять лет. Они долго не виделись, но когда он повстречал ее снова на одном из приемов, она узнала его и кивнула в знак приветствия. В юном Данте чувства разгорелись с прежней силой, и чтобы как-то скрыть их, он начал оживленно беседовать с другими дамами, но Беатриче, заметив это, уже никогда в жизни не простила Данте. Когда они встретились вновь на свадьбе общих знакомых, Беатриче высмеяла Данте при всех, и теперь уже он не хотел видеть ее. Они не смогли быть вместе, несмотря на то, что великий поэт воспевал возлюбленную в своем творчестве. Любовь к Беатриче питала его душу и поэзию.

Правда, странно и в то же время очень знакомо, что два человека, которые очень сильно любят друг друга, не могут найти общего языка. Что же мешает? Как ты уже поняла, Беатриче была меланхоликом, а Данте – сангвиником. Сангвиники часто бывают легкомысленными и не способными принимать во внимание чувства других, пусть даже любимых людей. Беатриче же были свойственны строгость и постоянство, она не могла простить ему этой легкости чувств. Беатриче видела все в черном свете и подвергла своего любимого экзамену, которого он, по ее мнению, не выдержал.

Каждый тип темперамента характеризуется еще и физическими качествами, данными человеку при рождении. Опытный психолог может по внешним данным определить тип темперамента человека. У холериков бывает хорошо развитая мускулатура, солидная, крепкая фигура. Лишь иногда холерики могут быть тучными и обрюзгшими. В основном это люди жилистого, суховатого телосложения. Их голова гордо приподнята, глаза небольшие, нос четко вылеплен, рот правильный.

Сангвиники характеризуются хрупкой конституцией. У них тонкие кости, узкие ладони, длинные руки, высокий рост, овальное лицо с тонкими чертами, высокий и прямой лоб, рот резко очерчен.

Меланхолики обычно бывают плотными, формы их тела выпуклые, рельефные, но мускулатура выражена не так сильно, как у холериков. Они отличаются крупным торсом, но коротковатыми ногами, широкими плечами и сильной шеей. У них широкое лицо, выражающее некоторое упрямство, большой рот, четко выраженные носогубные складки.

Флегматики, как правило, имеют склонность к полноте, которая нередко переходит в обрюзглость. Они – обладатели невысокого роста, лица с мягким овалом, округленного лба. Нос флегматиков обрисован не резко, рот мягко очерчен, часто немного приоткрыт.

Итак, мы перечислили четыре типа внешности, которые соответствуют четырем темпераментам. Конечно же, те или иные черты могут быть подчеркнуты или, напротив, подавлены, но все же основные характеристики остаются неизменными.

Есть еще одна классификация темпераментов, которая была разработана К. Г. Юнгом. Он выделял темперамент двух видов – интровертный и экстравертный. Они отличаются тем, куда каждый из видов направляет свою энергию.

Экстраверты обращены вовне. Такой темперамент характеризует личности, которые направлены во внешний мир и деятельность в нем.

Интровертный темперамент (от латинского *intro* – внутрь и *verto* – поворачиваю, обращаю) – обращенный внутрь. Такой темперамент соответствует личности, которая обращена к своему внутреннему миру, к своим мыслям. Интроверты склонны к самоанализу, самоуглубленности.

Как правило, близкие отношения возникают между людьми, близкими друг другу по темпераменту. Но бывает так, что жизнь сталкивает вместе людей абсолютно разных, и тогда их жизнь превращается в постоянную борьбу за выживание. Потому что каждый стремится отстаивать собственное мнение и не принимать способ реагирования, который предлагает ему партнер. Чтобы тебе было понятнее, мы приведем следующий простой пример, который, возможно, знаком тебе по собственному опыту.

Например, твоя мама – экстраверт, а ты – интроверт. Мама ярко выражает свои эмоции, она немного импульсивна. Когда ты приходишь из школы домой, она хочет, чтобы ты ей быстро рассказала, как прошел день, что ты делала, какие у тебя отношения со сверстниками. Ты же не склонна ярко проявлять свои чувства, можешь рассказать о своих проблемах, только если у тебя будет к тому особое настроение, когда-нибудь ночью, в темноте, шепотом. Мама не понимает тебя, она хочет от тебя всего сразу и обижается, если ты ей ничего не хочешь рассказывать, жалуется на твою замкнутость. Ты в такой ситуации, наверняка, будешь чувствовать себя бесправной, но что-то изменить в этой ситуации довольно трудно, вам просто нужно быть терпимыми и научиться понимать друг друга.

Темперамент человека – это прежде всего стиль его реагирования, он дается каждому из нас природой, и мы не в состоянии его изменить. А вот то, что мы изменить в состоянии, что сформируется у каждого на основе жизненного опыта, – это характер.

## Характер

Говоря о характере, прежде всего следует отметить, что человек никогда не стоит на месте, он постоянно развивается. То, как человек думает, что он чувствует, как он действует в каждой конкретной ситуации, в значительной мере определяется его характером. Характер – типичное поведение человека – определяется воспитанием, и его особенности зависят от того, какие отношения были у человека в семье, со сверстниками, с родителями.

Поведение и характер родителей, в свою очередь, определяются социальной структурой и культурой общества, в котором они живут. Родители готовят ребенка к будущей жизни в том обществе, в котором ему предстоит жить. Родители как бы передают по наследству информацию о том, как принято вести себя в этом обществе, какие действия наказываются, а какие поощряются, что хорошо, что плохо. Эти основные принципы поведения и роднят нас с людьми, представителями одного социального, культурного слоя.

Характер формируется именно в связях с другими людьми. Люди вынуждены объединяться, вступать в отношения с самыми разными целями: в целях защиты, работы, игры, воспитания детей, для передачи друг другу материального и духовного опыта и наследия. Каждому из нас нужно вступать в родственные отношения. Общение необходимо нам, как воздух; изоляции от других людей, невозможности общения не может вынести ни один человек. А

если и найдется такой смельчак, который эксперимента ради отправится в добровольное заточение, то это грозит ему нарушением психического состояния, он станет просто психически ненормальным.

Каждый из нас может объединяться с другими людьми самыми разными способами: он может любить или ненавидеть, он может быть против всех или со всеми вместе, он может строить свои отношения с людьми на основе равенства или авторитета, в любом случае форма этих связей и отношений будет диктоваться его характером.

В процессе общения человек накапливает жизненный опыт, который накладывается на данные, полученные человеком от рождения: на темперамент, о котором мы уже писали в этой главе, и на внешность человека. Восприятие окружающей действительности не может быть одинаковым у двух разных людей, потому что они воспринимают его в соответствии со своим характером и физическими данными.

Не стоит объяснять, что, к примеру, человек полный и человек с нормальным весом по-разному ощущают себя и, следовательно, по-разному верят в себя. Различное поведение – это попытка приспособить свое “я” к обществу, в котором приходится жить и самовыражаться. Без самовыражения, без реализации своего “я” невозможно представить ни одного человека. Человек строит свою жизнь в соответствии со своим характером и достигает в жизни именно того, что соответствует его внутренним задачам и установкам.

Одной из составляющих характера, его центральным компонентом является самоуважение. Самоуважение – это осознание того, что ты отличен от других людей, что ты уникален. От того, как человек относится к себе, зависит его связь с внешним миром, его отношения с людьми. Формирование этого качества начинается очень рано, еще с того момента, когда ребенок начинает узнавать свою мать, отца, близких. Это происходит приблизительно в возрасте двух-трех месяцев. Следующий период приходится на восемь-десять месяцев, когда происходит процесс формирования отличия “я” и “не я”. Ребенок начинает осознавать, где он, а где другие люди. И уже к пяти годам у ребенка полностью формируется самосознание, которое уже мало чем отличается от самосознания взрослого человека. Поэтому говорят, что формирование характера происходит в самом раннем возрасте, именно тогда родители закладывают в ребенка все, что они считают необходимым. Если они решат отложить это на потом, то будет уже поздно, их действия не принесут результатов.

Определяющим фактором в формировании самоуважения и самосознания является поведение родителей по отношению к ребенку. Это настолько серьезная тема, что мы решили посвятить ей целый раздел в этой главе, поэтому если тебе особенно интересен вопрос влияния родителей на твое развитие, прочитай раздел под названием “Родительское наследство”. Там, мы надеемся, ты найдешь ответы на все интересующие тебя вопросы, связанные с этой проблемой. А мы пока поговорим о способностях.

## Способности

Способность – это возможность человека быть эффективным в какой-либо деятельности. Есть люди, которые могут заниматься буквально любым делом, они быстро схватывают информацию, быстро учатся. Им не составляет труда сменить профессию, любой вид работы им интересен. Они могут найти себе применение в самых разных областях деятельности, и вопрос выбора зачастую бывает их единственной серьезной проблемой. Они любят и точные, и гуманитарные науки, могут заниматься и физикой, и литературой, и политикой – чем угодно.

Люди другого типа могут добиться успеха только в некоторых сферах деятельности, например, в гуманитарных науках. Они развиваются только в одном направлении и могут достичь успеха лишь в той области знаний к которой имеют способности. Это, конечно, ограничивает возможности самореализации, но все же она вполне осуществима.

Если ты чувствуешь себя не в состоянии выполнять какую-то работу, потому что не имеешь способностей к ней, то недостаток способностей к этой деятельности легко можно восполнить силой характера или огненным темпераментом. Каждый человек вырабатывает в течение жизни свой стиль работы и свои способы достижения успеха.

Способности человека очень тесно связаны еще с одной характеристикой человеческой личности, о которой мы не можем не упомянуть. Такой характеристикой является направленность.

## Направленность

Ты, наверное, еще не слышала о такой характеристике человека. Это не удивительно, потому что её не всегда выделяют в самостоятельную категорию. А нам показалось, что тебе необходимо узнать о ней. Направленность – это то, на что ориентирован человек в своей жизни, ради чего он живет и совершает определенные поступки.

Выделяют несколько типов направленности. И первая – **коммуникативная**. Коммуникация – это общение, передача информации от одного человека к другому. Слово происходит от латинского *communicatio*, что означает “делаю общим”, связываю, общаюсь. Главное для людей этой направленности – общение, они просто не могут представить себя вне общества. В любой ситуации они найдут себе интересного собеседника и уж наверняка не будут сидеть в одиночестве на какой-нибудь вечеринке; они всегда там, где есть с кем поболтать, обсудить происходящее. Они способны поддержать практически любую тему разговора, а если не могут, то будут очень внимательно слушать и задавать вопросы своему собеседнику.

Следующая направленность – **гедонистическая**, направленность на удовольствия: вкусно поесть, побольше поспать, пообщаться с красивыми, умными людьми. Их жизненный лозунг: “Получить от жизни все, ведь живем один раз!” Название этой направленности происходит от греческого слова *hedone*, которое означает “удовольствие”. Наслаждение для таких людей – высшая цель и причина их поступков. К гедонистической направленности принадлежат все известные гурманы. Еда для гурмана существует не для того, чтобы утолить голод, а для того, чтобы получать от нее удовольствие. Люди гедонистической направленности будут зарабатывать деньги для того, чтобы иметь возможность пользоваться всеми благами, которые только возможны: кулинарная экзотика, игры, красивая одежда, интересные круизы, умные люди. Как прекрасна жизнь! Гедонист испытывает нестерпимые муки и разочарования, если жизнь не всегда представляет только удовольствия.

И последняя направленность – **идеологическая**, ее еще называют трудовой. Люди этой направленности ориентированы на дело. Они честолюбивы и всю свою жизнь посвящают тому, чтобы достичь успеха. Жизнь для них – это труд, бесконечная работа. Наверное, именно их обычно называют трудолюбивыми. Они не могут представить своей жизни без работы. Они очень практичны, продумывают свои действия на несколько шагов вперед. Люди идеологической направленности основательны, объективны, обладают прекрасными организаторскими способностями. Это люди труда, долга. В работе они учитывают только самое главное, основное. Их взор направлен на конечную цель, на этом основаны их честолюбие и карьеризм. Они понимают, что достичь желанной цели можно только громадными усилиями, преодолением огромного количества трудностей и неприятностей. Они хотят, чтобы уважали их в первую очередь за то, что они делают, за их работу. Если таким людям суждено остаться в подчиненных, то они будут капризными, ворчливыми и подозрительными.

Личность формируется не сразу, человек рождается на свет, обладая разными возможностями, физическими и психическими, но личностью он еще не является. Личность складывается в течение жизни под воздействием многих факторов. Более того, не каждый человек может стать действительно полноценной продуктивной личностью. Для формирования лично-

сти очень важна, во-первых, память – система знаний человека о жизни. Во – вторых, культура – совокупность норм и ценностей, которые личность усваивает или вырабатывает самостоятельно. В-третьих, социальный статус – то, чего добивается человек в жизни, в чем его индивидуальность проявляется наиболее ярко.

Все это необходимо, чтобы идти к главной цели существования – раскрытию своей индивидуальности, своих способностей. То, насколько ему, человеку, удастся говорить о его состоятельности, о том, насколько он ярок и силен как личность.

Мы хотим показать тебе различные уровни развития личности. Уверены, что это заставит тебя о многом задуматься и сделать выводы относительно себя, на каком уровне развития ты находишься сейчас и кем станешь, если будешь стремиться максимально реализовать себя. Итак, уровни личности.

1. Уровень минимального развития, когда человек является только объектом управления. Человек, находящийся на этом уровне развития, живет неосмысленно, у него нет своей четко выработанной позиции и морали. Он ведет практически растительное существование и не в состоянии ничего сделать самостоятельно. Он во всем зависит от авторитетов, делает то, что от него ждут; все поступки он совершает не потому, что они соответствуют его внутреннему состоянию, а под влиянием извне. Часто его действия несвободны и неразумны, и многое он делает вопреки здравому смыслу и собственной выгоде. Это абсолютно одномерный человек.

2. Уровень текстуальной личности. На этом этапе развития личности человек видит все явления и вещи однозначными, они для него такие, какими он их видит. Он не признает других мнений и не видит разнообразия проявления мира. Все развитие для него уже как бы остановилось и застыло навсегда. Именно такие люди формируют массовое сознание, характерное для толпы.

Наверное, ты сама уже немного начинаешь разбираться в людях и понимаешь, что среди твоих знакомых есть люди, которые всегда поддерживают большинство. Например, одна из твоих знакомых не выделяется никакими особенными талантами или способностями, но ты совершенно уверена, что никогда в жизни не сможешь положиться на нее или обратиться к ней за помощью в трудной ситуации, потому что она никогда не поддержит тебя, если ты будешь отстаивать собственное мнение, которое может не совпадать с мнением большинства. Делать и быть как все – ее жизненная философия. Таких людей очень много, они не выделяются среди остальных чем-то особенным.

3. Уровень здравого смысла. Личность способна развиваться, здраво воспринимать реальный мир, понимать других людей. Это уровень людей активных и талантливых в быту, они умеют хорошо устроиться, легко находят свое место в жизни, несмотря на все трудности и невзгоды. Как правило, такие люди создают хорошие, крепкие семьи, и у них вырастают такие же здравомыслящие дети. На них держатся все моральные устои нашего общества, они хранители традиций. Некоторые могут сказать, что они погрязли в быту и условностях, но нам кажется, что во все времена в любом обществе необходимы люди, на которых бы держались основы нравственности и морали.

4. Уровень одаренных, талантливых людей. Это уровень людей с высоким творческим потенциалом. Это талантливые художники, врачи, музыканты, программисты. Талант их может проявиться в любой сфере деятельности. Они могут прилагать большие усилия, чтобы реализовать свои способности. При этом, всегда руководствуясь собственным разумом, они могут отойти от устоявшихся правил и норм, чтобы воплотить свои замыслы в жизнь. Он и в состоянии изменить ситуацию, могут существенно влиять на нее. Они воспринимают мир таким, какой он есть, но одновременно оживляют и обогащают его своим талантом. Это продуктивные личности.

5. Уровень гениев. Он очень отличается от всех приведенных выше уровней. Люди этого уровня воспринимают мир по-особенному, они парадоксально мыслят, и их мысли дают тол-

чок к развитию других людей и общества в целом. Такие люди встречаются очень редко и практически всех мы можем перечислить по именам. Первый пример, который приходит на ум, – это гений А.С. Пушкина. Парадоксальность его мысли проявилась в том, что он смог в своем творчестве соединить разные пласты языка, которые раньше между собой не пересекались в творчестве других поэтов. В его творчестве переплелись народный язык и язык знати. Это дало толчок для нового этапа в развитии русского языка и литературы.

Каждый человек обладает определенным набором черт характера, перечислять которые можно до бесконечности. Приведем лишь некоторые из них в противопоставлении, чтобы было понятно, о чем идет речь. Человек может быть пассивным и активным; ответственным и легкомысленным; скромным и умничающим; чутким, деликатным и грубым; не уверенным в себе; экономным и скупым; стойким и беспринципным. Но при этом стоит выделить один аспект: в человеке нет ничего однозначно плохого и однозначно хорошего. Во всем заложен положительный и отрицательный потенциал. Людей с крайними проявлениями очень мало и, как правило, это психически неуравновешенные люди.

Если ты нашла в себе качество характера, которое ты не принимаешь, то мы предлагаем попробовать очень эффективный способ, может быть, именно с его помощью ты научишься воспринимать его по-другому. Для этого тебе нужно представить качество, которое тебе не нравится, в виде человека. Надели его всеми необходимыми чертами и назови его. Теперь представь, что ты находишься с этим человеком у подножия горы, и вы должны обязательно подняться вместе на вершину, преодолевая взаимную нелюбовь, помогая друг другу и взаимодействуя. За то время, пока будете преодолевать это препятствие на своем пути, вы должны стать друзьями. На вершине огромной горы будут стоять два друга и обмениваться словами благодарности.

Тебе просто необходимо научиться жить со своими недостатками, принять их и постараться превратить в достоинства. Потому что без самоуважения, без сознания собственной уникальности ты просто не сможешь обойтись в этой жизни.

Мы редко говорим о сильном и здоровом человеке, все больше акцентируемся на проблемах человека, его комплексах, от которых он пытается избавиться всю свою жизнь. Но главное в том, как чувствует себя человек, насколько счастлив он в этой жизни. Представь, что на Земле есть такой абсолютно счастливый человек. Какой он? Какие черты характера делают его счастливым?

Скорее всего, это человек, который имеет возможность проявлять свои способности. Он принимает мир и себя самого таким, какой он есть на самом деле. Он не сконцентрирован на себе, открыт миру, дружелюбен по отношению к людям независимо от их формальных характеристик. Он умеет найти общий язык с любым человеком, но тем не менее способен переносить одиночество и иногда испытывает потребность в нем. У такого человека отсутствует агрессивность, он способен на искреннюю любовь и глубокие привязанности. Это талантливый, независимый человек.

Не правда ли, великолепный портрет? Было бы здорово, если бы все люди на Земле были такими крупномасштабными личностями. Увы, это только мечта, но может быть, она осуществится, если каждый из нас будет стремиться к этому идеалу. А трагедия каждого из нас, вполне возможно, как раз и заключается в том, что наше развитие никогда не завершится – мы умираем, так и не раскрыв полностью свое “я”.

## **Родительское наследство, или родительское программирование**

Родители – самые близкие люди, которые остаются всегда с нами, помогают и поддерживают в трудных ситуациях. Родительский дом – это дом, куда мы всегда можем вернуться, где нас всегда ждут и любят.

Истоки такой тесной связи с родителями скрыты в далеком детстве, в младенчестве. Родители ждут твоего появления на свет, любят тебя, хотя ты еще не родилась, выбирают тебе имя, строят планы на будущее. Твоя связь с родителями начинается еще до твоего рождения, когда ты и мама составляете единое целое. Уже на этом этапе закладывается основа твоего характера, и от того, в каких условиях он будет развиваться, зависит состояние твоего здоровья, умственное развитие. Это во многом зависит от твоих родителей, от их характеров, их отношений друг к другу.

После твоего рождения родители стараются заложить такие качества, которые бы они хотели видеть в тебе, и которых им самим, может быть, не хватало в жизни. Сразу после рождения ты еще не узнаешь предметы, не осознаешь себя, а родители в это время заботятся о тебе. Особенно важна на этом этапе роль матери, она ласкает тебя, кормит грудью. Мать дарит тебе тепло и нежность, и вы очень нужны друг к другу.

Существует одна очень древняя легенда, доказывающая необходимость ласки и заботы. Когда-то давно жил на свете царь Соломон. Он был очень богатым и мудрым, и однажды он захотел узнать, какими вырастут дети без ласки. И он повелел своим служанкам ухаживать за младенцами, кормить, пеленать их, но ни в коем случае не разговаривать с ними и не ласкать их. Все усилия Соломона оказались напрасными, он так и не узнал, какими становятся дети без ласки, потому что ни один младенец просто не выжил.

Так же и твое существование в младенчестве полностью зависит от твоей матери. Ни один маленький человечек не может обойтись без ласки матери. Материнская любовь – это нечто совершенно особенное, то, что невозможно заменить ничем в жизни. Недаром любовь матери является проявлением наивысшей формы любви в искусстве, литературе, религии.

Любовь матери к тебе бескорытна, она любит тебя просто потому, что ты есть, ради тебя самой, за то, что ты ее дитя. Но постепенно, с каждым днем ты становишься все более независимой от нее, учишься ходить, разговаривать, ты все больше и больше познаешь окружающий мир, начинаешь узнавать предметы, понимаешь, что огонь обжигает, и его не нужно трогать руками, что бумага рвется, а вода мокрая. Ты учишься общаться с людьми, начинаешь понимать их эмоции. Ты узнаешь, что если мама улыбается, то она довольна, а если хмурится, значит, что-то ее расстроило. Ты начинаешь отстаивать право на самостоятельность. Иногда ты уже не позволяешь делать что-то за тебя и говоришь: “Я сама”.

Приблизительно в это время ты постепенно, практически незаметно для себя начинаешь осознавать свою связь с отцом, для тебя становятся важны его помощь, его внимание. Отец тоже очень любит тебя, он обучает тебя, указывает путь в этом мире. Он учит тебя делать что-то своими руками, рассказывает о своих увлечениях, он же приучает тебя к дисциплине и порядку, он делится с тобой своими идеями и идеалами, и ты неосознанно принимаешь их.

Отец, конечно же, хочет, чтобы дети походили на него. И для него очень важно, чтобы дети оправдали его надежды. Отец любит своего ребенка за то, что он – его продолжение. Поэтому наши папы так любят, когда детишки похожи на них, как две капли воды. Твой отец будет гордиться тобой, если у тебя будет все получаться, и журить за твое плохое поведение.

В это время ты начинаешь понимать, что можешь своими действиями доставить радость своим родителям. Ты рисуешь им картинки, посвящаешь стихотворения, и родители радуются твоим способностям, вы вместе испытываете чувство единства и сплоченности. Это единство остается в человеке на всю жизнь, несмотря на то что, став совсем большими, мы часто спорим с ними, обижаемся на них, но родительская любовь всегда остается с нами.

Безусловно, от того, насколько сильными личностями являются твои родители, что они хотят увидеть в тебе, во многом зависит твой характер. Хочешь ты того или нет, все равно находишься под их колоссальным влиянием. От того, как обращались с тобой родители в детстве, зависит твое будущее. Представь себе приблизительно такую ситуацию: у твоего соседа-мальчика мать – холодная и властная, равнодушная и непоколебимая в своих установках женщина,

а отец, напротив, слабый, беспомощный, возможно, даже алкоголик. Какой ребенок вырастет у таких родителей? Скорее всего, как утверждают многие психоаналитики, он будет склонен к неврозам, частым депрессиям, ему будет очень трудно самоутвердиться в этой жизни, практически невозможно правильно ориентироваться в реальности, уметь верно определять, что является главным, действительно важным, а что – второстепенным. Все эти расстройства возникают именно в результате того, что ребенок не видел в детстве примера верной ориентации в жизни.

Или другая ситуация: отец очень суровый человек, и мать – образец нравственности. Они оба следят за ребенком, постоянно одергивают его, не дают узнать что-то самостоятельно, запрещают общаться с теми детьми, которые, как они считают, не подходят для их сына. Родители для такого ребенка являются высшим авторитетом, он не может позволить себе ни в чем их ослушаться, он просто боится наказания.

Продукт такого воспитания будет следующим. Из него вырастет агрессивный человек, который не будет проявлять терпимости к другим людям. Он не будет свободомыслящим человеком, напротив, будет стремиться, чтобы все отношения, которые складываются в его жизни, были формально зафиксированы. Если такой человек займет руководящую должность, он будет жестко наказывать своих подчиненных именно за то, за что его самого наказывали в детстве. Он любит демонстрировать свою силу, но при этом не брать на себя ответственность, а вину будет перекладывать на других. Ясно, что сильный человек не нуждается в демонстрации своей силы, этим, прежде всего, занимаются слабые люди, то есть результатом такого воспитания будет слабый, не уверенный в себе человек.

Еще один пример: у мальчика мягкая, любящая мать, но она слишком снисходительна, позволяет ему делать абсолютно все, и такой же мягкий и слабый отец. Что может получиться в этом случае? Скорее всего, когда мальчик вырастет, он будет слишком привязан к матери, будет во многом зависеть от нее. У него будут отсутствовать черты характера, которые должен был воспитать в нем отец, которые делали бы его независимым, организованным. Это будет слабый, зависимый человек, нуждающийся в заботе и защите.

## **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.