



ГИД ПОДРОСТКА ПО СОЦИАЛЬНЫМ НАВЫКАМ

**Практические советы по развитию эмпатии,
самооценки и уверенности в себе**

Автор: Кейт Фитцсаймонс

Люди — существа социальные

Каждый день ты имеешь дело с самыми разными людьми: родителями, друзьями и приятелями, учителями. Общаться с одними приятно, с другими — не очень. С кем-то хочется видеться чаще, от кого-то — держаться подальше. Да и ситуации бывают непростые. Как быть, если нервничаешь в беседе с учителем? Что делать, когда нужно прочитать доклад, а в горле комок? Почему так трудно общаться с новыми людьми, хотя и хочется иметь побольше друзей?

Каждый из нас контактирует с миром по-своему: одним нужно больше общения, другим меньше. Первые — экстраверты — всегда не прочь поболтать, хорошо себя чувствуют в центре внимания. Вторые — интроверты — немногословны, замкнуты, всеобщее внимание их утомляет. Как ты понимаешь, один тип людей ничем не хуже другого. Если тебе не нужно много общения и ты любишь побыть один, скорее всего, ты интроверт. Но даже будучи махровым интровертом, тебе вовсе не нужно переступать через себя. Можно оставаться человеком немногословным, сосредоточенным на себе, но легко общаться с окружающими. Быть спокойным перед публичным выступлением, дружить, заводить знакомства — это такие же навыки, как езда на велосипеде или плавание. Всему этому можно научиться.

Сейчас твой мозг настроен на дружбу и общение как никогда в жизни. И — парадокс! — именно сейчас тебе так трудно общаться, строить отношения и управлять эмоциями. Но не волнуйся, трудности с коммуникациями испытывают все подростки. Как их преодолеть? Здесь нужны три важные вещи:

- 1) понимать и ценить самого себя;
- 2) понимать и ценить других;
- 3) всегда оставаться на стороне добра.

Чем ты старше, тем с большим количеством людей имеешь дело. А значит, тебе будет гораздо проще и интереснее жить, если ты научишься понимать людей и успешно с ними общаться. Попробуем?

Понимать и ценить самого себя

Чтобы успешно строить отношения с другими людьми, нужно сначала научиться строить отношения с самим собой. Мы с детства знаем, что не стоит обижать, оскорблять, злобно критиковать других. А как научиться ценить себя? Следуй инструкции.

Шаг 1. Развиваем уверенность в себе

Сначала давай попробуем разобраться с одной из самых важных частей твоего характера — самооценкой¹. На нее влияют твои повседневные мысли о себе. Привыкнешь думать о себе в здоровом, позитивном ключе — с самооценкой все будет в порядке.

Очень важная вещь: самооценка на то и «самая», что ~~от~~ других людей зависеть не должна.

Часто нам кажется, что вокруг сплошные преуспевающие везунчики. У одного классный « он ж ем

Запомни и никогда не забывай: с тобой уже сейчас все в порядке, ты ценен сам по себе — такой, какой есть, со своими неповторимыми возможностями, способностями и навыками. Ты — это ты, и точка. Именно за это тебя любят родители, и за это ты должен любить себя сам. Это ощущение собственной ценности можно и нужно тренировать.

Упражнение на уверенность № 1. Твои достоинства

Возьми лист бумаги и запиши столько своих положительных качеств, сколько сможешь придумать, — для каждого аспекта жизни. Например, так.

Дома:

В моей комнате всегда чисто.

Я помогаю маме ухаживать за младшим братом.

В школе:

Всегда делаю домашку вовремя.

Один из лучших в классе по английскому.

В секции:

Забил решающий гол на последних соревнованиях.

Чем больше придумаешь, тем лучше: нет качеств, которые не были бы достойны этого списка.

Упражнение на уверенность № 2. Твои ежедневные победы

Возьми лист бумаги и сверху напиши «Моя сегодняшняя победа». На протяжении месяца каждый день записывай одно событие, которое считаешь своим достижением за день. Писать «ничего» и «не знаю» запрещается. Например, так:

- 1. Пришел в школу вовремя и получил пятерку по физике.*
- 2. Так классно рассказал анекдот, что все ребята смеялись.*
- 3. Раньше папы понял, что не так с нашим ноутбуком.*
- 4. ...*

Постоянно обращая внимание на свои достижения, ты обязательно почувствуешь себя увереннее.

Лайфхак. Самый простой способ почувствовать себя немного увереннее в любой ситуации — расправить плечи, перестать сутулиться. Так тело мгновенно подает сигнал мозгу: я готов действовать! И тревожные мысли отступят сами собой.

Шаг 2. Ставим цели

Вырабатывая позитивную самооценку, полезно привязать к ней какие-нибудь реальные цели. Чем цели конкретнее, тем лучше. Чего именно ты хочешь достичь, став увереннее и спокойнее?

Вообрази, что у тебя есть суперспособность оставаться абсолютно уверенным в себе в течение ближайшей недели. Что ты сделаешь с этим бонусом? Пригласишь кого-нибудь на свидание? Загрузишь свое первое видео на YouTube?

А если уверенность будет с тобой не неделю, а полгода? Запишешься в танцевальный класс? Попробуешь себя в живописи?

Итак, только что ты поставил себе две цели² — краткосрочную (ту, что на неделю) и долгосрочную (ту, что на полгода). Теперь обозначь для этих целей конкретные сроки: не «в ближайшее время», а «к 26 июня». Назначив даты, зафиксируй свои цели на самом видном месте: на стене, на экране смартфона. Раздели цель на конкретные реальные шаги: так она выглядит куда достижимее. Подумай, что можешь сделать прямо сейчас, — и действуй!³ С каждым пройденным шагом ты будешь чувствовать себя все более решительным и уверенным в себе. Твоя самооценка сразу пойдет вверх, вот увидишь! Кроме того, с помощью такого планирования твой мозг учится сосредоточенности (а он тот еще мастер отвлекаться⁴ на все подряд).

Шаг 3. Учимся не зависеть от чужих оценок

Быть уверенным в себе — значит принимать себя как есть и так же относиться ко всем остальным людям. Не путай уверенность с высокомерием, которое как раз — признак заниженной самооценки.

Высокомерие: «Я способный и неповторимый, а ты нет».

Уверенность: «Я неповторимый, и ты тоже, я умею оценить это в нас обоих».

Если ты помнишь, что каждый человек интересен и неповторим, тебе гораздо легче принять участие в разговоре, задать вопрос, сделать комплимент. Люди обязательно почувствуют твою заинтересованность и будут к тебе более открыты.

Конечно, кто-то нравится нам больше, а кто-то — меньше. С кем-то нам интересно, а с кем-то скучновато. Мы имеем право на свои чувства. Но и все остальные люди имеют право на чувства по отношению к нам. Мы можем это учитывать, но на нашу самооценку чужое мнение влиять не должно. Мнение людей о нас — это всего лишь результат их жизненного опыта (который вне нашего контроля), их переживаний (которые вне нашего контроля), их убеждений (которые... ну, ты понял). Не пытайся контролировать то, что другие думают о тебе, — это целиком и полностью их дело.

Будь ты самым спелым апельсином в мире, всегда есть люди, которые по каким-то причинам не любят апельсины. И это не говорит плохо ни об апельсинах, ни об этих людях.

Цени тех, кому ты интересен и кто хорошо к тебе относится. А с незнакомыми (пока) людьми просто будь искренним и открытым, а дальше — будет видно.

Представь, что ты оказался на вечеринке в не очень знакомой компании. Чувствуешь некоторый дискомфорт? Конечно, и это нормально. Не напускай на себя ложную уверенность, будь настоящим: «Чувствую себя немного не в своей тарелке, все-таки я здесь новичок». Такая искренность располагает, ведь это чувство знакомо каждому.

Не думай о незнакомых людях что-нибудь вроде: «Понравлюсь ли я им?» Подумай, что тебе самому в них нравится. Интерес к окружающим делает тебя гораздо более открытым. Ищи, за что зацепиться: может быть, ты знаешь, что эта девушка помогает в приюте для животных, —

спроси ее об этом. В людях всегда есть что-то, что может увлечь нас самих.

Разумеется, подружиться со всеми невозможно. Чтобы легче переживать чужое равнодушие или даже негативное отношение, мысленно раздели всех людей на три категории.

- **Первые тебя терпеть не могут**, и ничего с этим не поделаешь (у них «аллергия на апельсины»). Просто держись от них подальше, не трать время и душевные силы.
- **Вторые относятся к тебе нейтрально** — с ними тебя ничего особенно не связывает. Будь с этими людьми дружелюбен и открыт, возможно, кто-то из них однажды переберется в следующую категорию.
- **Третьи искренне любят тебя**. Это твоя поддержка, твой тыл и твоя жизненная ценность. Помни, что эти люди у тебя есть, будь для них поддержкой тоже.

Такое соотношение сил будет всегда, это часть жизни, которую надо принять как погоду на улице: не все дни в году солнечные, бывает и дождик.

На соцсети распространяются те же правила. Твоя ценность, как и ценность любого человека, не измеряется количеством лайков. Контент соцсетей — не реальная жизнь. «Идеальные» люди в соцсетях — на самом деле обычные. Если бы мир был столь совершенен, как некоторые пытаются изобразить в своем «Инстаграме», мы были бы в нем не людьми, а красивыми пластмассовыми манекенами.

Шаг 4. Выработываем правильное отношение к критике

Итак, каждый из нас имеет право на свое мнение. И каждый имеет право это мнение высказать (если, конечно, это высказывание не нарушает закон, не является клеветой, не призывает к насилию). Во всех остальных случаях люди имеют право говорить то, что хотят. Да, и о тебе в том числе. Люди могут критиковать тебя и твои действия, иногда довольно

жестко. Эта критика бывает весьма болезненной.⁵ Поэтому в твоих интересах научиться реагировать на критику правильно.

Столкнувшись с критикой в свой адрес, спроси себя:

1. Как к тебе относится человек, от которого исходит критика? (Вспомни три категории выше).

Противный одноклассник обозвал тебя придурком. Ты знаешь, что он тебя терпеть не может, так стоит ли обращать внимание на его злобные выпады?

Мама говорит, что ты ведешь себя как маленький. Может, стоит попробовать понять, что она имеет в виду?

2. Есть ли в словах твоего критика хоть какая-то правда? Если да, может ли это помочь тебе стать лучше?

Подруга кричит тебе в сердцах: «Эгоист!» Может, ты и правда не слишком думал о ее интересах последнее время?

3. Какая причина могла заставить человека сказать тебе то, что он сказал?

Может, его как-то задела твои поступки?

Чужие суждения и оценки всегда могут чему-то нас научить. Как их интерпретировать — твое дело. Но важно знать: **никакое чужое суждение не может нас оскорбить, если мы сами не хотим оскорбиться.**

Шаг 5. Формируем личные ценности

Чтобы нас окружали люди, с которыми нам хорошо и интересно, у нас с ними должен быть схожий взгляд на мир, схожие ценности. А знаешь ли ты, каковы твои ценности? Есть ли у тебя какие-нибудь жизненные правила⁶, которые ты считаешь важными и следуешь им?

Великодушие, храбрость, справедливость, честность, доброта к людям — что ты обо всем этом думаешь?

В интернете можно найти списки жизненных ценностей великих людей — ценностей очень много. Выбери пять, которые тебе особенно по душе. Это твои жизненные ориентиры: зная их, ты можешь больше не ломать голову по поводу каждого шага и обстоятельства. В любой ситуации достаточно вспомнить о своих ценностях и быстро сделать выбор.

Лайфхак. Не бойся отказываться от того, что противоречит твоим ценностям. Да, ты рискуешь быть отвергнутым, но только теми, с кем тебе и так не по пути. У разных людей разные ценности — с этим ничего не поделаешь. Иногда происходит столкновение ценностей, в этом случае нужно уметь действовать и заявлять о себе правильно — не агрессивно, а решительно.

Агрессивно: «Это дурацкая идея, делайте по-моему».

Пассивно: «Я тут не при чем, делайте как хотите».

Решительно: «Вы делайте как хотите, но я сделаю так, как считаю нужным».

Как тренировать решительность:

1. Забудь ответ «Не знаю» на вопросы вроде «Что будешь на завтрак?». Ищи определенность в самых простых, бытовых желаниях. Тогда и для глобальных задач вроде «Чем заняться в жизни?» будет проще найти решение.

2. Не бойся спрашивать (просить). Конечно, злоупотреблять просьбами не надо, но бывают ситуации, когда помощь действительно нужна, а мы не можем за ней обратиться. Если это про тебя, попрактикуйся на мелочах: спроси время у прохожего, попроси ручку у приятеля. Потом попробуй что-нибудь посерьезнее, например попроси одноклассницу объяснить тебе непонятную задачу. И помни — если ты действительно не справляешься, обращаться за помощью нужно.

Когда просишь, не занимай униженную позицию, будь вежлив, но решителен.

Неправильно: «Простите, что побеспокоил, если вас не очень затруднит, не могли бы вы мне помочь».

Правильно: «Помогите мне, пожалуйста».

Шаг 6. Учимся управлять эмоциями

В жизни случается всякое, некоторые события нас тревожат, злят, огорчают. Испытывать негативные эмоции нормально, но нужно уметь их контролировать. Чем ты увереннее, тем проще тебе контролировать свои чувства.

Скорая эмоциональная помощь, экипаж № 1. Вызывай, когда эмоции хлещут через край и ты чувствуешь, что вот-вот взорвешься.

Сделай медленный вдох, считая до четырех. Задержи дыхание еще на четыре секунды и потом выдохни. Повтори четыре раза. Тебе обязательно станет легче.

Скорая эмоциональная помощь, экипаж № 2. Вызывай его, когда не можешь до конца понять, что именно чувствуешь и что с этим делать.

Спроси себя:

- 1) Где именно в теле отзывается эта эмоция? В животе? груди? шее?
- 2) Как именно ощущается эта эмоция? Ты напрягаешься? Дрожишь? Чувствуешь покалывание в животе?
- 3) Представь цвет беспокоящей эмоции — этот образ поможет успокоиться.

Скорая помощь приезжает в крайнем случае. А как быть со всеми остальными ситуациями? Чтобы эмоции не мешали жить, нужно научиться в них разбираться, понимать, откуда они берутся, как на нас действуют.

Давай проведем небольшой тренинг длиной в неделю. Попробуй каждый вечер в течение семи дней отвечать на три вопроса:

1. Твои главные эмоции сегодня:

Злость и огорчение!

2. Что заставило тебя испытать эти эмоции?

Я злился на друга, который не сказал мне про поход. И я расстроился, потому что не знаю, смогу ли теперь пойти вместе со всеми!

3. Теперь голые факты без эмоций:

Друг не сказал мне про поход.

4. А теперь почему на самом деле ты испытываешь эти эмоции:

Я думаю, что другу совсем нет до меня дела!

5. Подумай: можешь ли ты ошибаться в выводах и почему?

Наверно, могу... Друг очень помог мне на днях... И вообще, он хороший...

Ну, как ощущения? За неделю ты привыкнешь использовать этот простой чек-лист. Вспоминай про него всякий раз, когда надо успокоить бурю в душе.

Четыре способа уменьшить негатив в жизни:

1. Не жалуйся, а проси.

На какую фразу твой брат отреагирует более позитивно? Какую тебе самому произносить приятнее?

«Эй, в раковине полно грязной посуды! Мне надоело, что я все время мою ее, а ты ничего не делаешь!»

«Ты бы мог вымыть посуду, пока мама не пришла с работы?»

2. Не будь пессимистом. Ты же помнишь: мозг — пессимист, он и дальше будет подбрасывать тебе поводы для расстройства. Не поддавайся на эти провокации.

В трудной ситуации спроси себя: «Что здесь есть хорошего? Может быть, я могу извлечь какую-нибудь пользу?»

3. Медитируй. Медитация помогает стать спокойнее и не поддаваться первому порыву. Это несложно: хватит пяти минут в день. Найди спокойное место, включи тихую музыку или звуки природы и сосредоточься на своем дыхании.

Поищи в интернете управляемые медитации. Если боишься, что тебя будут отвлекать, договорись с родителями о времени, когда тебе никто не помешает.

4. Не ленись, используй чек-лист! В любой трудной ситуации, когда кажется, что вот-вот сорвешься с катушек, вспомни вопросы недельного тренинга.

Эмоции причина факты реальная причина можешь ли ты ошибаться с выводами и почему?

Итак, быть хозяином своих эмоций не так сложно: стоит относиться к ним чуть более осознанно и они теряют разрушительную силу.

А значит, абсолютно все, что мы чувствуем и делаем под влиянием чувств, — наш собственный выбор.

Если тебе не нравится то, что происходит, или то, что ты чувствуешь, ты можешь изменить это. Пусть последнее слово будет за лучшей частью тебя!

Невозможно быть на позитиве 24 часа в сутки — и не нужно. Не стыди себя за негативные эмоции, которые приходится переживать. Вместо этого помни, что градус негатива всегда можно снизить.

А что насчет других людей? Их действия кажутся порой такими нелепыми! В эти моменты подумай о том, что каждый делает то, что может, а иначе не умеет. Да, кто-то поступает слегка неадекватно, потому что не разобрался с собственными чувствами или ценностями. Не критикуй их, а отнесись с сочувствием. О том, как этому научиться, — следующая глава.

Понимать и ценить других

На первый взгляд кажется, что наше умение относиться к людям с пониманием и симпатией — ценно в первую очередь для тех, кто нас окружает, а не для нас самих.

Другу ведь приятно, когда ты считаешь его классным.

На самом деле все не так. Этот навык очень выгоден нам самим и очень влияет на количество людей, которые нас любят. Люди хотят общаться с теми, кому они интересны, кто готов их выслушать и кто умеет это делать. Стань таким собеседником, и люди к тебе потянутся.

Умение понимать и ценить других складывается из двух частей: активного слушания и эмпатии.

- Активное слушание — это умение настроиться в разговоре на собеседника, отреагировать на его слова так, чтобы человек почувствовал — его поняли.
- Эмпатия — умение вникнуть в чувства и обстоятельства другого человека, встать на его место.

Активное слушание

Активно слушать собеседника — значит слушать его с интересом, отдавая ему все внимание. Это не так-то просто:

- во-первых, мы часто отвлекаемся (особенно на телефон);
- во-вторых, стоит человеку заговорить, как нам уже хочется вставить свое слово в разговор (иногда вместо того, чтобы слушать, мы только и делаем, что ждем возможности влезть со своим мнением);
- в-третьих, если нам кажется, что человек неправ, мы начинаем перебивать и спорить.

Как ты понимаешь, все это мешает активному слушанию и дает человеку понять, что нам его слова неинтересны. Поэтому помни о трех «НЕ» в любом разговоре:

- не отвлекаться (выключи звук на телефоне);
- не спешить со своим мнением (выскажи его, когда человек закончит. Кстати, так твои слова будут иметь для собеседника куда больший вес);
- не устраивать перепалку (даже если человек явно неправ, дай ему высказаться).

Три правила активного слушания

Правило 1. Установи контакт с собеседником

- Соблюдай дистанцию! Стоя слишком далеко от собеседника, ты показываешь, что остерегаешься его или не хочешь с ним общаться. Стоя слишком близко (на расстоянии меньше 90 см), внушаешь беспокойство. Нейтральная дистанция — от 90 до 180 см.
- Не смотри на человека неотрывно, но и не прячь взгляд. Поддерживай зрительный контакт в течение трех-четырех секунд, потом плавно отводи

взгляд в сторону, через пару секунд вновь посмотри на собеседника. Быстрые движения глаз выдают нервозность. Если смотреть человеку прямо в глаза тебе некомфортно, переведи взгляд на его нос или брови.

- Не держи руки в карманах, когда разговариваешь, но и не размахивай ими перед лицом собеседника. Самое подходящее для жестикуляции место — в пространстве между талией и верхней частью груди.

Правило 2. Покажи, что слушаешь

- Кивай, вставляй уместные комментарии («Кто бы мог подумать!») и попутные вопросы («И что планируешь делать теперь?»).
- Не избегай пауз в разговоре. Паузы — это нормально: порой нужно время обдумать сказанное, особенно если тема разговора непростая. Если тебе кажется, что пауза затянулась, ты всегда можешь задать попутный вопрос или поделиться своими чувствами, даже если ощущаешь замешательство (вспомни совет из первой главы: не скрывай неуверенность, а открыто в ней признавайся).

Правило 3. Будь зеркалом для собеседника, принимая, а не отрицая его слова

- Искренне старайся понять. Попробуй почувствовать себя на месте собеседника. Не отвлекайся на голос в своей голове, который то и дело выдает «подходящие» ответы.
- Показывай, что понял, не добавляя своей оценки. Для этого можно коротко повторить фразу собеседника или чуть уточнить ее.
- Слушай не прерывая, пока человек не закончит говорить. Не отвлекайся на голос в своей голове, лихорадочно подсказывающий ответ.

Лучший способ проверить, хороший ли ты слушатель, — прямо спросить об этом трех самых близких людей. Если их ответы тебя разочаруют, не

спорь и не защищайся, а обдумай эти слова. Помни: любая критика — это информация к размышлению.

Эмпатия

Наверняка ты замечал: кто-то делится своими чувствами и ты в какой-то момент начинаешь ощущать то же самое. Такая способность чувствовать себя на месте другого называется эмпатией, и это очень важная способность. Без эмпатии мы вообще ни о чем не смогли бы друг с другом договориться, были бы полными эгоистами.

Но понимать эмоции и чувства других людей получается не всегда. Иногда просто не хочется обращать на это внимания. Пусть люди чувствуют что хотят, какое тебе дело! Но обычно такая политика в конечном счете вредит нам самим.

Младшая сестра кричит и злится, хотя это она взяла без спроса твои скетч-маркеры. Ты яростно отнимаешь, сестра не имела права брать твою вещь! И тебе плевать, что она хотела только раскрасить один маленький фрагмент своей картинки. Прибегает мама, начинается настоящий скандал.

Что, если бы ты попробовал понять сестру? Или хотя бы выслушать? У нее нет такого цвета, и она собиралась сразу же положить маркеры на место...

Конечно, чувства собеседника не всегда могут быть тебе близки. Чье-то поведение раздражает, сразу думаешь: «А я бы вел себя иначе». Но нет единственно правильного способа чувствовать, мы все разные, и каждый ведет себя, как ему подсказывает опыт. Правда, и способности к эмпатии у каждого разные: одни чутки по природе, для других люди — загадка. Но эмпатию можно развить. Лови несколько советов. Они помогут понять людей и вести себя так, чтобы отношение к тебе становилось лучше.

- **Наблюдай за эмоциями собеседников в разговорах.** Голос, мимика, манера речи скажут не меньше, чем слова.

Друг соглашается с тобой, но вид у него невеселый, а голос — сдавленный. На самом деле, ему не хочется соглашаться.

Учитель говорит спокойно, но часто моргает — скорее всего, он пытается скрыть волнение.

Лайфхак. Чтобы выучить иностранный язык, полезно смотреть фильмы на этом языке. Чтобы выучить язык эмоций, тоже полезно смотреть фильмы... без звука! Приглушив громкость, попытайся угадать по выражению лиц и жестам персонажей, что они чувствуют. Потом пересмотри сцену со звуком. Если угадал не точно, понаблюдай за героями еще раз.

- **Будь тем, каким хочешь видеть другого.** Если ты постоянно раздражен и критикуешь окружающих, вряд ли людям будет приятно много с тобой общаться.
- **Узнав какую-то печальную новость, спроси себя: «Что бы я почувствовал на месте этого человека?»** Пошли человеку, переживающему беду, хотя бы мысленную поддержку.
- **Не считай себя лучше других.** Все люди одинаково ценны. Помни об этом, когда возникает острое желание унижить или оскорбить кого-то, даже если этот кто-то оскорбил тебя. Скверный поступок не красит этого человека, но и тебя не делает хуже. А в конце концов, каждый достоин сочувствия — об этом следующее правило.
- **Каждый раз, когда кто-то совершил нелепый, странный, раздражающий тебя поступок, спроси себя: «Есть хоть одна причина, по которой он мог это сделать?»** Причина найдется всегда. Может, ты поймешь, что и сам мог поступить так же.
- **Если непростая ситуация не выходит из головы, ответь на несколько вопросов.**

1. Что вывело меня из себя?

2. Если бы я был самым понимающим человеком на свете, как бы я объяснил этот поступок?

3. Если бы я знал, что этот поступок объясняется комплексами/страхом/недоверчивостью обидчика, как бы я отреагировал?

4. Был ли я внимателен к чужим эмоциям или только критиковал?

5. Окажись недоброжелатель передо мной прямо сейчас, что бы я ему сказал?

Перечитай свои ответы. Может, после такого разбора в самом деле имеет смысл встретиться с обидчиком и поговорить с ним?

Для онлайн-эмпатии тоже есть правила:

- Никогда не пиши в соцсетях того, чего не мог бы сказать человеку лично. По ту сторону экранов — тоже люди, они тоже переживают.
- Переписываясь онлайн, мы не видим лица собеседника, не слышим его голоса. Это сильно обедняет общение: 65% информации в разговоре передается жестами, мимикой. Помогут эмодзи и смайлики: обращай на них внимание в переписке и сам не забывай добавлять их в текст, чтобы дать понять собеседнику, что чувствуешь.
- Чтобы разобраться в любой сложной ситуации в Сети, разбери ее на пять составляющих:

1. Факт ли это или просто чье-то мнение?

2. Полезно ли это, станет ли от этого мне лучше или нет?

3. Вдохновляет ли это меня на что-то большее?

4. Так ли это важно? (Буду ли я беспокоиться об этом спустя несколько дней?)

5. Желают ли мне добра мои онлайн-собеседники или нет?

Чем больше ответов «нет», тем меньше внимания стоит уделять этому разговору.

На стороне добра, или Последнее правило

Нет человека, который умел бы выживать в одиночку: Робинзон Крузо, проведя на необитаемом острове 28 лет, недаром думал только о том, как вернуться на Большую землю. Окружающие нас люди далеко не так плохи, как кажутся в моменты гнева и страха. Но теперь ты знаешь, что уверенность в самом себе можно развить, а эмоции — успокоить. А чем ты увереннее в себе, тем меньше тянет конфликтовать. Люди с нормальной самооценкой добры.

Все упражнения из этой книги лучше практиковать чаще, в любой удобной ситуации. Некоторые скоро станут не нужны, какие-то потребуют больше времени. Но каждый раз, когда ты тренируешься, ты делаешь себя чуть более эмоционально устойчивым, приятным в общении и в конечном счете — счастливым. Удачи!

10 лучших мыслей

1. Не сравнивай себя ни с кем, кроме себя самого в прошлом и настоящем.

2. Будь ты самым сочным апельсином в мире, всегда есть люди, которые почему-то не любят апельсины. Недоброжелатели всегда найдутся, это не делает хуже ни их, ни тебя.

3. Будь таким, каким хочешь видеть других. Хочешь, чтобы окружающие стали добрее? Будь добрее сам!

4. Каждый раз, когда кто-то совершил нелепый, раздражающий тебя поступок, спроси себя: «Есть хоть одна причина, по которой он мог это сделать?»

5. Никогда не пиши в соцсетях того, чего не мог бы сказать человеку лично.

6. Определи для себя пять ключевых ценностей и не изменяй им.

7. Мысленно отмечай все свои достижения, даже самые маленькие.

8. Определи две цели, которые хочешь достичь, став увереннее, — краткосрочную (на несколько дней) и долгосрочную (на несколько месяцев). Назначь для обеих конкретные даты и двигайся в этом направлении.

9. Критика окружающих — не укор, а намек: тебе еще есть над чем поработать. Тот, кто критикует, работает на тебя.

10. Что чувствовать и как поступать — это всегда вопрос выбора, и делаешь его только ты сам.