

как
мама
Супер
Мама для
девчонок

•РОСМЭН•

Юлия Кураева

**Как стать супер.
Только для девчонок**

«РОСМЭН»

Кураева Ю. Г.

Как стать супер. Только для девчонок / Ю. Г. Кураева —
«РОСМЭН»,

ISBN 978-5-353-03060-7

Перед вами – интересный путеводитель по жизни, который поможет девчонкам справиться со многими серьезными проблемами, стать спокойнее и увереннее в себе. Здесь есть самые волнительные вопросы переходного возраста, мода, макияж и маникюр, популярные виды спорта, секреты общения с мальчишками, кулинарные рецепты, советы о том, что делать в экстремальных ситуациях, как побороть неуверенность в себе, как устроить лучшую в мире вечеринку, тесты, гороскопы... Всего и не перечислить! Словом, эта книга – верный друг девчонок!

ISBN 978-5-353-03060-7

© Кураева Ю. Г.
© РОСМЭН

Содержание

Раздел первый	8
Кто ты? Давай знакомиться!	8
Что происходит?	9
Главные виновники суматохи	9
Я – девушка	9
Стоит запомнить	9
Как будто трансформер	10
Грудь	10
Волосы	10
Потоотделение	10
Ветер перемен	11
Друзья	11
Родители	11
На носу неприятности	13
Враг номер один	13
Борьба не на жизнь, а на смерть	13
Новая ты	14
Они взрослые, а я как ребенок!	14
Раздел второй	15
Типы внешности	15
Секрет косметолога	15
К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?	15
Тест: «Весна или лето?»	16
Глаза	16
Волосы	16
Кожа	16
Весна	16
Лето	16
Осень	16
Зима	17
Мода	18
Все должно быть к месту	18
Если лицо не идеально...	19
Какое у меня лицо?	19
Овал лица	19
Типы кожи	20
Нормальная кожа	20
Сухая кожа	20
Жирная кожа	20
Комбинированная кожа	20
Чувствительная кожа	20
Маски для лица	22
Как подготовить кожу	22
Делаем маску	22
Из натуральных продуктов	22

Макияж	23
Губная помада	23
Тени для век	23
Тушь	23
Средства для снятия макияжа	23
Чудо-ручки	24
Маникюр на «отлично»	24
И еще несколько советов	24
Для тех, кто не любит красить ногти	24
Густая шевелюра	25
Как мыть волосы	25
Как расчесывать волосы	25
Выбираем прическу	25
Советы стилиста	26
Бусы и сережки	26
Свой стиль	26
90–60–90	27
Типы диет	27
Твоя личная диета	27
Спортивная девчонка	28
Утренняя гимнастика	28
Водная гимнастика	29
Комплекс упражнений	29
Скейтбординг	30
История	30
Для начинающих	30
Как выбрать доску	30
О колесах	31
Что еще нужно для катания	31
Кто такие «гуфи» и «регуляры»	31
И еще несколько советов	31
Как кататься на роликах	33
Защитное снаряжение	33
Правильное падение	33
Наклон тела	33
Для равновесия	33
Чего делать нельзя	33
Правила личной безопасности	34
Коньки	35
Как их выбрать	35
Уход за коньками	35
Велосипед	36
Для здоровья	36
Выбираем подходящую модель	36
Размер	36
Дополнительное оборудование	36
Тест: «Спорт в твоей жизни»	37
Раздел третий	38
Ты особенная	38

Меня никто не понимает!	39
Другая сторона медали	39
Хмурая туча и ясное солнышко	39
Тест: «Оптимист или пессимист?»	41
Психологические комплексы	42
Есть ли у меня комплексы?	42
Комплекс неполноценности	42
Комплекс превосходства	42
Комплекс враждебности	42
Комплекс вины	43
Комплекс защиты	43
Как бороться?	43
Неуверенность в себе	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Юлия Кураева

Как стать супер. Только для девчонок

Прежде чем читать эту книгу, пройди небольшой тест. Просто ответь на вопросы «да» или «нет», а потом посмотри полученный результат.

Итак, хотела бы ты...

- Быть одной из самых привлекательных девчонок на свете?
- Иметь много друзей?
- Устраивать классные вечеринки?
- Узнать больше о моде, макияже и маникюре?
- Нравиться мальчишкам?
- Избавиться от страхов и неуверенности в себе?
- Уметь за себя постоять?
- Не волноваться перед контрольной?
- Разрешать конфликты в семье, в школе, с друзьями?
- Узнать о разных профессиях?
- Научиться готовить вкусные блюда?
- Воспитать родителей (чтобы они больше тебе разрешали)?
- За каждое «да» ты получаешь 5 баллов! А теперь посчитай очки.

От 45 до 60 баллов. Прекрасный результат! Ты действительно хочешь стать супер-пупер во всем, и у тебя есть все шансы. Эта книга именно для тебя! Скорее переверни страницу и начинай читать.

От 25 до 45 баллов. Молодец! Ты на верном пути, поэтому тебе непременно нужно прочесть эту книгу. Дерзай! Не пожалеешь. Тебя ждут увлекательные темы, написанные специально для девчонок.

От 0 до 25 баллов. Результат просто поразительный! Пускай тебя почти (или совсем) не волнуют перечисленные вопросы, эта книга все равно для тебя! Ведь здесь ты найдешь много другой, не менее ценной информации.

Тест – это, конечно, шутка. Ну а в любой шутке, как известно, есть доля истины (особенно что касается полезной информации – тут ее хоть отбавляй).

К сожалению, в книге нет советов о том, как левой пяткой почесать правое ухо или сделать сенсационное научное открытие. Но все же надеемся, что пара-тройка рекомендаций о том, как избавиться от прыщей, с лихвой возместят такую потерю.

Между прочим, ты узнаешь о загадках характера, о моде и стиле и о том, чего не стоит делать на первом свидании.

Ты также поближе познакомишься с модными видами спорта: скейтбордингом, катанием на роликах, велосипеде и коньках, овладеешь секретами общения с разными людьми, определишь, какая прическа тебе идет.

А кроме всего прочего, научишься украшать комнату к вечеринке, запоминать все на свете и правильно реагировать на насмешки.

Словом, в твоих руках – универсальная энциклопедия полезных знаний, из которой ты узнаешь множество практических советов о самых разных областях жизни.

P. S. Гороскопы, тесты и гадания прилагаются.

Раздел первый

Волшебное превращение

Кто ты? Давай знакомиться!

Все как будто сошли с ума и твердят о переходном возрасте. Тебе больше разрешают, чем раньше, но и требовать почему-то тоже стали больше. Теперь ты – подросток. Ты меняешься не только внешне, но и внутренне; изменяются твои ощущения, восприятие мира. Подростками принято называть твоих ровесников от одиннадцати до семнадцати лет. Но изменения в твоём организме начинаются раньше. Именно в это время все, что с тобой происходит, вызывает много разных чувств, а ты еще не умеешь их сдерживать, значит, ты более уязвима.

Девочки раньше своих одноклассников-мальчишек вступают в переходный возраст и обычно раньше становятся взрослыми. Из-за этого тебе тоже придется поволноваться, но вообще-то твой возраст очень интересный и тебя ждет много волшебных открытий и превращений. Радуйся им.

Подростки – уникальное явление. Переходный возраст бывает только у людей! Детеныши всех остальных животных сразу становятся взрослыми, минуя эту стадию. Не хотелось бы и тебе так же вступить во взрослую жизнь?

Что происходит?

Переходный возраст девочек продолжается примерно от восьми до восемнадцати лет. В 9–10 лет у тебя начинают расти кости; бедра становятся шире, соски набухают, увеличиваясь в размере. В 10–11 лет грудь увеличивается, начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке. В 11–12 лет у тебя растут наружные и внутренние половые органы. В 12–13 лет соски покрываются темноватым пигментом, грудь увеличивается еще больше, начинается менструация. В 13–14 лет, а иногда и раньше появляются прыщи, меняется голос. К 17–18 годам твой рост замедляется, потому что скелет уже сформировался.

Главные виновники суматохи

Изменения в твоём теле происходят из-за гормонов – биологически активных веществ. Они вырабатываются разными органами человека. Именно благодаря этим веществам части нашего тела растут пропорционально, а мы с возрастом меняемся и развиваемся. Гормоны оказывают очень большое влияние на жизнь людей. Например, из-за избытка гормона роста некоторые люди становятся гигантами, а из-за его недостатка – карликами.

Организм подростков начинает вырабатывать половые гормоны. В результате у девочек появляется менструация.

Я – девушка

У тебя началась менструация – это сигнал о готовности организма к зачатию ребенка, то есть ты теперь – девушка. Обычно первая менструация происходит в 12–13 лет. Хотя она может начаться и в 10–11 лет и в 14–15. Это зависит от твоего образа жизни и характера питания, от болезней и самое главное – от наследственности. Слишком раннее появление менструации (до 9 лет) или слишком позднее дают понять о нарушении здоровья.

Не паникуй, если менструация идет нерегулярно. Потребуется полтора-два года, прежде чем окончательно установится твой менструальный цикл.

Стоит запомнить

Если ты серьезно занимаешься спортом и постоянно испытываешь сильные физические нагрузки, то месячные могут начаться позже, чем у других девочек в твоём классе. А у тех, кто более полный, месячные наступают раньше.

Менструальным циклом называют время с первого дня прошлой менструации до первого дня следующей менструации. В среднем он составляет 28 дней, но иногда может быть всего 21 день или целых 35 дней. Когда ты нервничаешь, переутомляешься, болеешь или переезжаешь в место с другим климатом (например, отправляешься к морю), менструальный цикл нередко сбивается.

Во время менструации нельзя переохлаждаться. Лучше не заниматься физкультурой. Да ты и сама почувствуешь, что физическая нагрузка в такие дни лишняя. Используй гигиенические прокладки и носи с собой запасную, а вот на тампоны тебе должен дать «добро» врач. Хорошо было бы (если цикл у тебя уже установился) завести календарик, где ты будешь ежемесячно отмечать начало и конец менструации.

Как будто трансформер

В 10–11 лет происходит скачок роста. Сначала начинают быстро расти кисти рук и стопы, а затем и другие части тела. Из-за этого ты можешь казаться себе в какие-то моменты щуплой, длинноногой и нескладной. В 16–17 лет большинство девочек достигают своего максимального роста.

Обычно в твоём возрасте сильно увеличивается вес. Примерно через два года он должен прийти в норму. Не стоит нервничать из-за этой полноты. К тому же все люди разные. У них разное строение костей и предрасположенность к одному или другому типу внешности.

Грудь

Еще до начала менструации твоя грудь начинает увеличиваться. На это тоже оказывают влияние гормоны. Молочные железы постепенно развиваются. Организм готовится к тому, что когда-нибудь ты станешь мамой и будешь грудью кормить ребенка.

Девчонки часто переживают из-за того, что груди у них разного размера. Действительно, они нередко растут с разной скоростью. Но расстраиваться не стоит. Это совершенно нормальное явление. К 16–17 годам они станут примерно одинаковыми.

Волосы

Они начинают расти там, где их раньше не было: под мышками и на лобке. Обычно они темные и выются даже у девочек с прямыми волосами. Часто темнеют волосы на руках и ногах, а у некоторых и на верхней губе. Иногда волоски появляются на груди и на середине живота ниже пупка.

Все это может тебе не нравиться, казаться некрасивым. Скорее всего, ты даже попытаешься избавиться от них. Каким способом (бритвой ли, восковыми полосками или специальным кремом) – тебе решать. Только помни, что через какое-то время волосы вырастут снова и будут жестче, чем раньше.

Между прочим, наши далекие предки были куда меньше нас ростом. Например, твоему соседу по парте придется в пору доспехи взрослого рыцаря, который жил восемьсот лет назад.

Потоотделение

В подростковом возрасте девчонки и мальчишки начинают больше потеть, и у пота появляется неприятный запах. Зачем он вообще нужен, если доставляет нам столько неудобств?

А ты замечала, когда ты обычно потеешь? Например, когда жарко, или если ты занимаешься физкультурой и вообще энергично двигаешься, или сильно волнуешься. В такие моменты температура тела повышается, а организм, чтобы не случилось перегрева, охлаждает себя, выделяя пот.

Так что потоотделение нам абсолютно необходимо. А чтобы не было неприятного запаха, люди пользуются дезодорантом.

Ветер перемен

У тебя часто и резко меняется настроение? То ты смеешься без всякой причины, то злишься на всех вокруг, а порой слезы ни с того ни с сего сами наворачиваются на глаза... Тебе хочется больше свободы и самостоятельности? Ты раздражаешься по пустякам? Сейчас тебе хочется одного, а через минуту совершенно противоположного? Все вокруг словно сговорились и настроены против тебя?

Друзья

Твои закадычные подруги, с которыми, казалось, вы будете дружить всю жизнь, вдруг резко изменились. Ведут они себя уже не так, как раньше, у них появились какие-то тайны, да и общаться с ними стало гораздо сложнее. Ты ничего не понимаешь: как же так? Что случилось? Может быть, в этом есть и твоя вина?

Ничьей вины тут нет. Просто люди с возрастом меняются. У них возникают новые интересы, каждый выбирает свою собственную дорогу в жизни.

Если друзья не принимают тебя в свою новую компанию, не расстраивайся. Конечно, очень обидно, что так случилось, но такое бывает со всеми. А главное, это проверка для твоих друзей. Настоящие они или нет, стоят они того, чтобы им доверять.

Возможно, ты часто робеешь, знай, что многие мальчишки и девочки, какими бы они смелыми и дерзкими ни казались на вид, чувствуют себя точно так же. Свою неуверенность в себе они маскируют под беспечность, напористостью и даже хамством.

Родители

Наверное, даже если у тебя самые замечательные в мире родители, ссоры и недопонимания у вас все-таки были. Но сейчас особенно часто возникают все новые и новые конфликты. Они привыкли считать тебя маленькой девочкой и никак не хотят понять, что ты уже самостоятельная.

Они стараются уберечь тебя от неверных решений, страшных ошибок и желают тебе только добра. Попробуй поговорить с ними. Они очень волнуются! Старайся не выходить из себя, не кричать и не раздражаться. Представь, что ты на очень важных официальных переговорах и тебе нужно во что бы то ни стало договориться.

Что происходит?

Когда ты взрослеешь, перестраивается не только твой организм, но и психика. Слишком много новой информации, необычные ощущения, ситуации, с которыми ты не знаешь, как справляться. От всего этого мозг просто закипает!

Свой путь в жизни найти совсем непросто. Легче следовать за другими. К сожалению, часто никто не знает, как поступить правильно. Твои родители надеются, что ты будешь делать все по их усмотрению, а твои приятели могут враждебно относиться к тебе, если ты поступаешь не так, как все. В любом случае привыкай бороться (в первую очередь с собой) и отстаивать свою точку зрения.

А ты действительно хочешь идти своим путем? Ведь тогда тебе придется преодолеть не только сопротивление окружающих (друзей, родителей, конкурентов), но и свои внутренние страхи, комплексы, лень.

Любому человеку важно, как его оценивают со стороны, и хочется, чтобы эта оценка была высокой. Поэтому люди часто начинают комплексовать из-за того, что, как им кажется, они не такие, как все. Страхи и комплексы бывают у всех, но их можно преодолеть. Саму ситуацию

не всегда получается изменить, но кем ты выйдешь из нее – победителем или побежденным, зависит от тебя и от твоей внутренней самооценки.

На носу неприятности

Раньше ты и думать не думала, что у тебя есть какие-то там сальные железы. Но теперь, когда они начали портить тебе жизнь, волей неволей пришлось узнать об их существовании.

Итак, теперь ты в курсе, что они вырабатывают жир, который тонкой пленкой покрывает кожу. Зачем они это делают? Чтобы защитить кожу от пересыхания, обветривания и других вредных вещей. Но жир закупоривает поры. На них появляется темная сальная пробка, или по-другому черный угорь. Не очень-то красиво, правда?

Враг номер один

Итак, как появляются прыщи? В пору проникают бактерии, сальная железа воспаляется, возникает раздражение и покраснение, наливается прыщ.

Чаще всего прыщи вскакивают на лице, особенно на лбу, вокруг носа и на подбородке, но могут появиться также на груди и на спине.

Мало того что они нарывают! Они, как назло, выбирают самые видные места: лоб, щеки, кончик носа. Пусть бы были там, где их никто не видит. Тогда можно было бы и боль потерпеть, и смириться с тем, что они вообще существуют. И почему-то они любят появляться в день вечеринки или первого свидания.

Борьба не на жизнь, а на смерть

Конечно, вряд ли эти слова утешат тебя, но и прыщи когда-нибудь проходят, особенно если начать с ними войну по всем правилам.

Шпионская маскировка с помощью маминого тонального крема – не самый лучший способ борьбы. Косметика может вызвать еще большее раздражение на коже, и ты сделаешь себе только хуже.

Не выдавливай прыщ грязными руками: можешь занести инфекцию, и он раздуется еще больше. Вообще будь осторожна: кожа на лице очень чувствительная.

В магазинах и аптеках продаются специальные мыла, кремы, лосьоны и тоники, которые помогут тебе справиться с прыщами. Посоветуйся с продавцами-консультантами или с фармацевтом. Они покажут тебе нужные средства и расскажут, как ими пользоваться. Но перед тем как их покупать или тем более наносить на кожу лица, внимательно прочитай инструкцию. Там могут быть противопоказания. Если противопоказаний слишком много, подумай, стоит ли пробовать это средство и не навредит ли оно тебе.

Но допустим, ты уже купила новый лосьон и хочешь его немедленно опробовать. Не торопись. Вначале нанеси немного лосьона на внутреннюю сторону локтевого сгиба и подожди не меньше десяти минут. В этом месте кожа очень нежная. Она быстро покажет, есть ли у тебя аллергия на новое косметическое средство. Никаких раздражений нет? Смело используй лосьон. Появился зуд и небольшое покраснение? Значит, лосьон тебе не подходит.

Если прыщей слишком много, обратись к дерматологу или косметологу. Существуют косметические процедуры, которые очищают кожу лица, снимают раздражение и уменьшают риск возникновения прыщей.

Новая ты

От самых первых изменений в твоём теле и до начала менструации может пройти до трех с половиной лет. Но еще несколько лет потребуется на то, чтобы ты стала взрослой, ведь даже если физически ты очень развита, то вряд ли готова к большой ответственности, в первую очередь за себя.

На протяжении всего этого периода у тебя будут возникать новые неожиданные чувства и ощущения. Ты изменишься и умственно, и физически, а это нелегко. Тем не менее не переживай: ты останешься самой собой, только будешь чуточку взрослее.

Они взрослые, а я как ребенок!

Ты и твои подруги наверняка ровесницы. Но это вовсе не означает, что вы будете взрослеть одновременно. Одна из вас может физически развиваться быстрее, чем другая. Ничего страшного здесь нет, однако вам будет нелегко понять друг друга.

К сожалению, твой организм не может развиваться так быстро, как ты этого хочешь. Но не расстраивайся: когда-нибудь ты все равно станешь взрослой (хотя, возможно, что именно тогда тебе захочется вновь быть ребенком).

Раздел второй

Современная, красивая и стильная

Типы внешности

Каждый день ты задаешь себе вопросы: идет ли мне этот цвет? Хорошо ли сочетается кофточка с юбкой? Какое из моих украшений больше подходит к новому наряду?

Секрет косметолога

Определить, какие цвета тебе стоит носить, а какие нет, очень легко. Надо только узнать, какой у тебя тип внешности: весна, лето, осень или зима. Это поможет тебе выглядеть гармонично и стильно и привлекать к себе внимание.

Впервые идею сезонных типов использовал в своей работе американский бизнесмен Макс Фактор, основатель всемирно известной косметической компании. Он предположил, что к определенной внешности человека подойдут определенные цвета макияжа. Макс Фактор получил ошеломляющий успех. К нему потянулись звезды Голливуда, потому что правильный макияж выгодно подчеркивал их достоинства и скрывал недостатки.

К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?

ВЕСНА: Ким Бесинджер, Анна Курникова, Джерри Халливел
ЛЕТО: Кэмерон Диаз, Лив Тайлер, Мила Йовович
ОСЕНЬ: Пенелопа Круз, Джулия Робертс, Энди МакДауэлл
ЗИМА: Синди Кроуфорд, Анджелина Джоли, Наталья Орейро
На кого из них ты похожа?

Тест: «Весна или лето?»

Посмотри на себя в зеркало. Какие у тебя глаза и волосы? Какого цвета кожа?

Глаза

- а) Серо-зеленые, желто-зеленые.
- б) Серо-голубые, серые, синие.
- в) Темно-серые, светло-карие, карие.
- г) Темно-карие, зеленые, зеленовато-карие.

Волосы

- а) Светлые, с желтоватым отливом.
- б) Светлые или темные, с холодным пепельным отливом.
- в) Каштановые, рыжие, с теплым отливом.
- г) Черные, темно-коричневые, с холодным отливом.

Кожа

- а) Светлая, с бежевато-розовым оттенком.
- б) Светлая, с холодным оттенком.
- в) Светлая или темная, с оливковым оттенком. Возможны веснушки.
- г) Очень светлая или смуглая, но с холодноватым оттенком.

Итак, подведем итоги. Какой вариант ты выбирала чаще всего: а, б, в или г?

а – весна; б – лето; в – осень; г – зима.

Весна

Тебе подойдут теплые, светлые цвета: желтый, розовый, абрикосовый, золотисто-бежевый, желто-зеленый. Не стоит носить одежду в холодной цветовой гамме. Черно-белые сочетания тебе также не идут.

Лето

Между прочим, летний тип – самый распространенный во всей Европе. Ты можешь смешивать теплые и холодные оттенки в одежде. Твои цвета – серовато-голубые, серовато-сиреневые, вообще самые разные оттенки серого и голубого, синий, нежно-розовый, малиновый, лимонно-желтый. А вот черный тебе не подходит. Яркие, кричащие краски тоже не для тебя.

Осень

Ты будешь отлично смотреться в одежде теплых цветов. Золотистый, теплые оттенки коричневого, сливовый, фиолетовый, оливковый, яркий оранжевый, абрикосовый, красный – то, что нужно. Но тебе лучше избегать холодных цветов: они делают твое лицо унылым и бледным. Не подойдут тебе и едко-розовый, черный и чисто-белый.

Зима

Тебе, как никакому другому типу, очень идут черный и белый цвета. Чисто-белый, серебристый, ярко-желтый, ярко-синий, изумрудный, ярко-розовый, насыщенный фиолетовый, темно-коричневый – вот твоя цветовая гамма. А одежду оранжевого, желто-зеленого цвета, теплых оттенков коричневого и всех пастельных оттенков тебе носить не стоит.

Мода

Если ты мечтаешь стильно выглядеть, не обязательно покупать сотую кофточку только из-за того, что на ней модный лейбл.

Подумай, а с чем ты будешь ее носить? Хочешь выглядеть стильно – составь себе такой гардероб, в котором вещи будут сочетаться друг с другом, подходить твоему возрасту и фигуре. Даже если сейчас в моде юбки-бочонки и все твои подружки щеголяют в них, не спеши покупать такую же. Посмотри, не испортит ли тебя эта одежда.

Все должно быть к месту

Одеваться нужно по сезону. Летом в сапогах ты запаришься, и от ног, наверное, будет не очень хорошо пахнуть. А зимой в короткой юбке и тонких колготках легко простудиться. Ты можешь даже серьезно заболеть и попасть в больницу.

Выбирая, какой наряд надеть, подумай о том, куда ты сегодня идешь. Девушка в коротком топе и шортах выглядит нелепо у школьной доски, а для прогулки такая одежда вполне подойдет. То, как ты выглядишь, сказывается на отношении к тебе окружающих. Отправляясь в неподходящем наряде на экзамены, на первое свидание или устраиваться на работу, подумай о том, что это может создать о тебе неприятное впечатление. Если твоя цель – добиться успеха, тебе придется подбирать подходящий к месту стиль одежды.

Есть вещи, которые долгое время не выходят из моды, хотя какие-то детали в них меняются. Вот, например, джинсы. Они хорошо сочетаются с любой майкой или футболкой, но также подходят к нарядной блузке.

Если лицо не идеально...

Есть несколько основных овалов лица: правильный овал, продолговатый, квадратный, круглый, треугольный, овал «сердечком» и овал «алмаз».

«А для чего нужно все это знать?» – спросишь ты. Да для того, чтобы правильно подобрать прическу и макияж. Ты сможешь выгодно подчеркнуть черты лица, скорректировать недостатки. Например, у тебя квадратный подбородок (и это тебе не нравится), но с помощью хорошей прически и маленьких хитростей макияжа ты легко «придашь» ему другую форму.

Какое у меня лицо?

Собери волосы в хвост на затылке. Если у тебя вьющиеся непослушные волосы, постарайся заколоть их или уложить с помощью геля так, чтобы контуры лица были четко видны. Можешь кусочком мыла обвести свое отражение в зеркале. Затем условно раздели лицо на три части сначала по вертикали, а потом по горизонтали.

Вертикально лицо делится:

- 1) от линии роста волос до переносицы;
- 2) от переносицы до кончика носа;
- 3) от кончика носа до подбородка.

А горизонтально:

- 1) от линии роста волос до зрачка правого глаза;
- 2) от зрачка правого глаза до зрачка левого глаза;
- 3) от зрачка левого глаза до линии роста волос.

Овал лица

Овальный (его еще называют классическим): ширина лица составляет s его длины.

Круглый: ширина и длина лица примерно одинаковы.

Квадратный: черты лица резкие, ширина лба, скул и подбородка примерно одинаковая.

Прямоугольный (продолговатый): длина лица больше ширины, подбородок широкий.

Овал «сердечком»: лоб и скулы широкие, но постепенно к подбородку лицо сужается.

Овал «треугольник»: широкий подбородок и узкий лоб.

Овал «алмаз»: лоб узкий, а скулы широкие, и к подбородку лицо вновь постепенно сужается.

Редко у кого лицо бывает идеально, но это не повод для страданий. Иногда маленький недостаток становится той изюминкой, которая украшает человека и делает его облик запоминающимся. Тебе нужно только научиться подчеркивать свои достоинства и скрывать мелкие недостатки.

Типы кожи

Твоя кожа может быть нормальной, сухой, жирной или комбинированной. Скорее всего, сейчас она у тебя жирная или комбинированная. Чтобы определить тип кожи, умой лицо, подожди минут 10–15 и приложи к нему чистую белую салфетку.

значит, кожа нормальная. Вообще нет никаких следов? Похоже, что кожа у тебя сухая. На салфетке есть неравномерные жирные следы? В таком случае кожа жирная. Ты видишь жирные следы только в некоторых местах? Твоя кожа комбинированная. С возрастом тип кожи меняется.

Нормальная кожа

У обладательниц этого типа кожи почти нет угрей и прыщей, поры не сужены и не расширены, кожного жира выделяется не слишком много, но достаточно для того, чтобы предохранять кожу от пересыхания. Она не требует особого ухода.

Сухая кожа

У твоей кожи сужены поры, и она выделяет недостаточное количество кожного сала. Чуть что – она шелушится и краснеет. Сплошное наказание!

Тебе стоит пользоваться скрабами, которые помогают глубоко очистить кожу лица, а также увлажняющими средствами.

Жирная кожа

Сальные железы работают очень интенсивно, в результате выделяется слишком много кожного жира. Тебе понадобятся косметические средства, нормализующие секрецию желез и сужающие поры. Лучше пользоваться лечебной косметикой, которая продается в аптеках, и проконсультироваться с дерматологом.

Комбинированная кожа

Чаще всего при таком типе кожа лба, носа и подбородка жирная, а на щеках кожа сухая или нормальная. Значит, в твоей косметичке должны быть средства как для жирной, так и для сухой кожи. И наносить их нужно на соответствующие участки лица.

Чувствительная кожа

Неважно, какой у тебя тип кожи. В любом случае она может быть чувствительной. Это значит, что на ней появляется раздражение на косметические средства, материалы (синтетика, шерсть) и многое-многое другое.

Прежде чем наносить новое средство на лицо, намажь им маленький участок кожи (например, на локтевом сгибе) и подожди минут десять. Если появится раздражение, значит, средство тебе не подходит.

Люди со светлой кожей очень плохо загорают, и им легко обгореть. «Но так хочется иметь модный загар!» – скажешь ты. Тогда ешь каждый день морковку, заправленную сметаной или подсолнечным маслом. Каротин,

который содержится в ней, помогает коже лучше загорать. Но помни, что наш организм усваивает его только вместе с жирами (маслом и сметаной).

Маски для лица

Чтобы твоя кожа всегда оставалась красивой, ею стоит заняться уже сейчас. Маски для лица – самый лучший способ. Они не только помогут очистить кожу и со временем избавиться от прыщей, но и придадут ей красивый свежий вид.

Как подготовить кожу

Для начала нужно очистить лицо от грязи, кожного жира, которые накопились на ней за день. Возьми специальный очищающий крем или молочко, а если у тебя жирная кожа, вымой лицо теплой водой с мылом.

Ты когда-нибудь дышала над паром? Вскипяти воду, налей в кастрюлю или большую широкую кружку, добавь капельку масла эвкалипта или мяту для аромата, наклонись (но не очень низко, иначе можешь обжечься) над кастрюлей и накрой голову полотенцем. Поставь будильник минут на 7–10. Глубоко вдыхай пар носом и выдыхай ртом. Это хорошая процедура и для кожи, и для легких. После нее не вытирай лицо, а слегка промокни его мягким полотенцем.

Маски не только улучшают кожу лица, но и защищают людей от злых духов. Так, по крайней мере, думают многие африканцы. Они верят, что если закрыть маской лицо, то злой дух не узнает человека, а значит, не сможет ему навредить.

Делаем маску

Теперь, когда кожа чистая и поры расширены, пришла пора приступить к самой главной процедуре. Купив готовую маску в магазине, обязательно прочитай инструкцию. Там тоже имеются противопоказания. Не стоит экспериментировать с косметическими средствами, если на лице есть ранки и царапины: ты рискуешь вызвать сильное раздражение. Действуй по инструкции. Нанося маску, не затрагивай участок кожи вокруг глаз. Возьми кусочки ватки, смочи их в заварке, положи на веки, а сама удобно устройся на диване и расслабься на некоторое время (но смотри не усни!).

Маску нужно держать на лице столько, сколько сказано в инструкции, не больше. Затем смой ее водой и в течение нескольких часов не наноси больше на кожу лица никаких косметических средств, кроме увлажняющего крема.

Из натуральных продуктов

Существует много рецептов масок из овощей и фруктов. Все натуральные продукты, конечно, очень полезны, но они по-разному воздействуют на кожу. Баклажаны, кабачки, виноград, клубника, малина и яблоки увлажняют, бананы и персики разглаживают и смягчают ее, а лимон, брусника, черника и смородина сужают поры.

Древние египтяне, в том числе и Клеопатра, делали лечебные маски для кожи лица из глины! Этот материал врачи использовали также для заживления ран. Но брали они не обычную глину, а белую.

Макияж

Макияж может как скрыть, так и подчеркнуть твои недостатки. Он очень красиво смотрится, если сделан правильно и к месту, но это не всегда удается.

Считается, что дневной макияж не должен быть виден на лице, а вот вечерний может быть очень ярким. Подумай, какие цвета подходят именно тебе, но помни, что постоянное использование декоративной косметики портит твою кожу. Тебе стоит пользоваться специальными сериями, которые выпускаются для девочек твоего возраста.

Губная помада

Она должна не только украшать, но и ухаживать за твоими губами. Есть специальная гигиеническая помада, которая не содержит красителей. Ты можешь пользоваться ею в холодную погоду, когда твои губы становятся сухими и могут потрескаться. Кроме того, она очень приятно пахнет. Сейчас можно выбрать помаду с фруктовыми ароматами: бананом, вишней, апельсином, клубникой, малиной...

Тени для век

Они бывают сухие, жидкие и в виде карандашей. Правильно подобранные тени выделяют глаза и привлекают к ним внимание. Их нужно наносить ровным слоем и слегка растушевывать. Самые стойкие – это жидкие тени, но наносить их нужно очень быстро, потому что они почти сразу высыхают.

Цвет макияжа зависит от освещения. Одни и те же краски выглядят по-разному солнечным днем на улице и в помещении. Поэтому не стоит краситься там, где света явно недостаточно, например в ванной. Обычно выбирают такое место, где лицо будет хорошо освещено.

Тушь

Чтобы придать глазам выразительность, вовсе не обязательно пользоваться тенями. Для этого прекрасно подойдет тушь, черная или цветная. Качественная тушь не оставляет комочков, хорошо ложится на ресницы.

Девушки, которые подкрашивают глаза, помнят о том, что в течение дня их нельзя тереть руками. Иначе тени размажутся и тушь потечет, а это так некрасиво!

Средства для снятия макияжа

Перед сном нужно обязательно снимать макияж. Если этого не делать, то вскоре косметика будет вызывать раздражение на коже. Те, кто пользуется косметикой, покупают специальные средства для снятия макияжа.

Очень важно!

Косметика может вызывать аллергию! Если ты заметишь, что кожа раздражена, а глаза слезятся, немедленно смой все водой. Не используй средства, на которые у тебя уже однажды была аллергия. Покупай только специальную косметику для девочек твоего возраста.

Чудо-ручки

Окрашивание ногтей – очень увлекательное занятие. Проявив чуточку терпения, ты быстро освоишься с этим делом. Но ухаживать за ногтями нужно не от случая к случаю, а постоянно, только тогда они будут выглядеть красивыми и ухоженными.

Ломкие и сложащиеся ногти говорят о том, что тебе, скорее всего, не хватает железа или витаминов. Старайся есть больше фруктов и зеленых овощей.

Маникюр на «отлично»

Удали с ногтей старый слой лака.

Если нужно, подстриги ногти. От кусачек для маникюра они могут сломаться, поэтому лучше пользоваться ножницами. Чтобы придать ногтю красивую форму, воспользуйся мягкой и гибкой пилочкой. Подпиливать нужно от краев к центру.

Часто у основания ногтя кожица затвердевает. Смягчить ее поможет обычный детский крем.

Налей в небольшую миску теплой воды, добавь немного жидкого мыла и погрузи в воду кончики пальцев, чтобы кожица распарилась и легче было срезать кутикулы (кожные складки у основания ногтя). Насухо вытри руки.

Острым концом пилочки или специальным инструментом (они есть в каждом маникюрном наборе) осторожно отодвинь кутикулы к основанию ногтя. Аккуратно срежь их ножницами.

Под ногтями скопилась грязь? Вычисти их специальной щеточкой. Затем вымой руки и снова насухо вытри полотенцем. Помни, что грязь или капельки воды испортят твой маникюр.

Хорошо, если у тебя есть защитная основа под лак. Она укрепляет ногти и дольше держит слой лака. Покрой ею ногти.

Возьми цветной лак, проведи полоску по центру ногтя, а затем две по бокам. Постарайся не задеть кожу и наносить лак ровно. Если ты нечаянно размажешь лак, возьми ватную палочку, смочи ее жидкостью для снятия лака и аккуратно удали лишнее.

А теперь расслабься: посмотри телевизор, полежи на диване, послушай музыку. Ничего не делай руками в течение получаса: за это время лак должен полностью высохнуть.

И еще несколько советов

Со временем лак становится густым и плохо ложится на ногти. Это не значит, что пришла пора его выбрасывать. Просто капни в него немного жидкости для снятия лака и размешай кисточкой. Никогда не тряс флакон: в лак могут попасть пузырьки воздуха. Чтобы лучше размешать лак, перекажи флакончик между ладонями.

Если ты хочешь, чтобы маникюр дольше держался, нанеси второй слой лака после того, как высохнет первый.

Для тех, кто не любит красить ногти

Допустим, ты терпеть не можешь лак. Какой ужасный запах! Да и цвета ничуть не лучше. Но ведь совсем не обязательно красить ногти. Нужно просто ухаживать за ними: подстригать, подпиливать, вычищать грязь. Красивые руки привлекают внимание. Кроме того, если у тебя ломкие ногти, ты можешь пользоваться бесцветным лечебным лаком, который их укрепляет. Он продается в аптеках.

Густая шевелюра

Чтобы волосы были густыми и шелковистыми, нужно ухаживать за ними. Прежде всего, подбери себе хороший шампунь. Он должен хорошо очищать волосы и не раздражать кожу головы.

Совсем не значит, что тебе подойдет шампунь, который рекламируют по телевизору, или тот, что посоветовала подружка. Подбирать любое косметическое средство нужно индивидуально.

Между прочим, стоит периодически менять шампунь, потому что волосы привыкают к нему, и он перестает быть эффективным.

Как мыть волосы

Перед мытьем головы волосы нужно расчесать. Помимо шампуня, тебе также понадобится бальзам-ополаскиватель. Когда промоешь волосы после шампуня, нанеси на них немного бальзама, равномерно распредели его по всей длине волос, а затем смой. После него волосы не электризуются, меньше путаются, и их легче расчесывать.

Аккуратно промокни мокрые волосы полотенцем и оберни им голову: оно впитает влагу. Походи так некоторое время, а затем распусти волосы и суши так, как делаешь это обычно.

А чем мыли волосы в разных странах мира до изобретения шампуня?

На Руси замачивали хлеб на некоторое время, чтобы он забродил, и этой смесью натирали волосы.

Индейцы использовали корень мыльной травы, филиппинки – стебли алоэ, а арабы – кожуру айвы, которую заваривали, как настой.

Как расчесывать волосы

Старайся расчесывать волосы щеткой не меньше двух раз в день: короткие – в течение трех минут, а длинные – не меньше пяти. Расчесывай их по направлению от затылка вперед, а затем сбоку к макушке. Наконец, расчеши волосы спереди назад, к затылку.

Выбираем прическу

Ты выбираешь прическу по собственному вкусу, но стоит задуматься и над тем, а подойдет ли она твоему овалу лица.

Если у тебя овальное лицо, то тебе очень и очень повезло. Перед тобой самый широкий выбор причесок (подойдет почти любая!) и богатые возможности для экспериментов.

Допустим, ты определила, что у тебя треугольный овал лица. В таком случае сделай челку, которая скроет широкий лоб, и укладывай волосы на косой пробор. Но короткая объемная стрижка не для тебя. Постарайся также избегать стрижек с прядями равной длины.

Тем, у кого квадратное лицо, подойдут длинные прямые волосы. Они смягчают линию подбородка. А вот каре и объемных стрижек, длина которых выше подбородка, лучше избегать.

Если у тебя круглое лицо, то выбирай объемные многослойные стрижки длиной чуть ниже подбородка. Небрежно отброшенные набок пряди и волосы, стриженные лесенкой, делают лицо эже. Тебе не подходят каре и стрижки-боб.

Советы стилиста

Допустим, у тебя мало вещей в гардеробе и твои родители не могут купить тебе дорогую одежду. Это дело поправимое. Подбери несколько стильных украшений, которые будут хорошо сочетаться практически с любыми топиками, платьями и кофтами.

Бусы и сережки

Аксессуары, если их правильно подобрать, заменят тебе половину гардероба. Потому что с разными бусами, цепочками, серьгами и брошками одна и та же блузка будет выглядеть по-разному.

Лучше не надевать сразу очень много украшений. Они не будут красиво смотреться. Подбирай украшения по цвету: он должен подходить к твоей одежде. Ты можешь сама сделать оригинальные бусы или сплести фенечку, какой больше нет ни у кого.

Носи старую одежду, но купи новую книгу.

Английская поговорка

Чем хуже у тебя идут дела, тем лучше ты должен одеваться.

Английская пословица

Не одежда красит человека, а человек одежду.

Русская пословица

Свой стиль

Экспериментируй! Если ты сумеешь найти свой стиль, а не будешь покорно следовать моде, ты всегда будешь выделяться из толпы.

Однако эксперимент экспериментом, но, если ты наденешь красный прозрачный топик с зеленой шерстяной юбкой и кроссовками, это будет выглядеть вовсе не стильно.

90–60–90

Сейчас твое тело меняется и растет. Тебе может казаться, что ты потолстела, особенно по сравнению с подружками. Но полнота пройдет через некоторое время, особенно если помнить о некоторых правилах питания.

Они очень простые: ешь поменьше сладкого и мучного, не наедайся перед сном (лучше выпей стакан кефира или съешь яблоко, если не можешь заснуть без еды).

Типы диет

Диеты бывают лечебными – их назначает врач, когда что-то не в порядке со здоровьем. Есть диеты для того, чтобы сбросить или набрать вес. Бывают также диеты разгрузочные (когда ты питаешься по-особому один-два дня в неделю) и спортивные. Многие диеты ограничивают количество продуктов, но включают в себя все необходимые вещества. Другие (монодиеты) основаны на том, что ты ешь только какой-то один тип продуктов. Они вредны для печени и других органов и поэтому назначаются на непродолжительный срок от трех до пяти дней, а потом нужно делать большой перерыв.

На полотнах фламандского художника Рубенса часто изображены очень полные женщины. В его времена идеалом красоты считались девушки в теле. Полнота была признаком здоровья и символом цветения.

Твоя личная диета

Тебе нужны и белки, которые содержатся в мясе, и жиры, и углеводы (да-да, сахар тоже нужен), и витамины, и минералы, и микроэлементы, и клетчатка. Все вместе они строительный материал для твоего тела. Если сейчас какой-то из необходимых тебе элементов ты вовсе уберешь из своего рациона, то это отразится на твоём здоровье. Потом понадобится много времени и денег, чтобы исправить последствия.

Неправильное питание приводит к тому, что твои кости не растут как полагается, волосы и ногти становятся ломкими и тусклыми, и выглядишь ты не как фотомоделль, а как замученный и больной человек.

Не стоит пытаться похудеть во что бы то ни стало. Дай своему телу вырасти и развиваться. Сейчас даже в мире высокой моды стали пересматривать стандарты красоты, потому что многие модели, стараясь подогнать себя под искусственный стандарт 90–60–90, распрощались со здоровьем и красотой. А некоторые даже довели себя до анорексии (болезнь, когда человек отказывается есть вообще, считая себя слишком толстым, и в конце концов начинает бояться любой еды) или булемии (человек сначала наедается до отвала, а потом провоцирует рвоту).

Если ты действительно страдаешь от избытка веса, скорее всего, дело не только в питании, а в нарушении обмена веществ. Пытаться нормализовать его самой не стоит: ты можешь серьезно навредить здоровью, и, кроме лишнего веса, у тебя появятся и другие, более существенные проблемы. Поэтому тебе нужно обратиться к врачу. Специалист подскажет тебе, что делать, и при необходимости назначит индивидуальную диету, подходящую именно тебе.

Спортивная девчонка

Чтобы всегда быть в хорошей форме, не обязательно изнурять себя диетами. Спорт и физические упражнения гораздо лучше и эффективнее, к тому же они помогут тебе не только сбросить вес, но и приобрести прекрасную осанку и красивую фигуру. Спортивная девчонка – значит современная.

Утренняя гимнастика

10–15 минут в день ты вполне можешь потратить на гимнастику. Если делать ее по утрам, то в школу ты отправишься бодрой и не будешь зевать на уроках.

Начни с ходьбы на месте. Шагай, высоко поднимая колени. На первые четыре шага делай вдох, на следующие четыре – выдох.

Подними руки вверх, отведи прямую ногу назад, прогнись, вернись в исходное положение, затем ногу согни и руками подтяни колено к груди, а голову опусти. Снова вернись в исходное положение. Выполни упражнение по 3–4 раза каждой ногой.

Широко расставь ноги. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонись к носку левой ноги. Выполни по 4–6 наклонов к каждой ноге.

Поставь ноги на ширину плеч. Выполни круговые движения тазом, при этом втягивая и выпячивая живот. Повтори по 6–8 раз в каждую сторону.

Сложи руки на животе, сделай по три пружинистых приседания подряд, руками надавливая на живот. Повтори 16–20 раз.

Стоя на одной ноге, другую отведи в сторону. Руками придерживайся за спинку стула. Делай круговые движения ногой сначала в одну, потом в другую сторону. Повтори упражнение по 8–12 раз каждой ногой.

Стоя на носках, руками придерживайся за спинку стула. Выполняй пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в течение 15–20 секунд.

Лежа на спине, согни ноги. Сядь, затем выпрями их, дважды наклонись вперед, постарайся лицом коснуться коленей. После этого снова ляг на спину. Повтори упражнение 12–16 раз.

То же исходное положение. Разведи руки в стороны ладонями вниз. Прогнись в позвоночнике, опираясь на голову и плечи. Затем расслабься. Повтори упражнение 10–12 раз.

Лежа на спине, подними прямые ноги невысоко от пола. Скрещивай и разводи их так, чтобы попеременно то одна, то другая нога была сверху. Это упражнение называется «ножницы».

Лежа на спине, ритмично выпячивай и втягивай живот, руками надавливая на него. Повтори 8–12 раз.

Согни ноги и разведи в стороны. Поднимай и опускай таз 20–30 раз.

Встань на четвереньки. Вытяни правую руку и левую ногу параллельно полу. Потянись, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и вытяни левую руку и правую ногу. Сделай упражнение 7–8 раз.

Встань на колени, руки сложи в замок на затылке. Не сгибая спины, постепенно опускайся назад так низко, как только сможешь. Не садись на пятки. Ты должна чувствовать напряжение в мышцах бедер.

Попрыгай на двух и попеременно на каждой ноге в течение 25–30 секунд.

Закончи упражнения ходьбой на месте. Глубоко и ритмично дыши.

Водная гимнастика

Если хочешь сбросить лишний вес, можно заняться гимнастикой в бассейне. Делать упражнения в воде гораздо легче, ты меньше устаешь, а между тем твои мышцы усиленно работают, преодолевая сопротивление воды.

Гимнастика в воде очень полезна для восстановления после травм. Те, у кого была сломана рука или нога, быстрее их разрабатывают. А главное, после такой гимнастики не только улучшается самочувствие, но и повышается настроение.

Комплекс упражнений

Встань боком к краю бассейна. Опираясь рукой о бортик, делай махи ногой вперед-назад.

Стоя боком к бортику бассейна и держась рукой за край, сделай упражнение «велосипед» сначала пятнадцать раз в одну, а затем и в другую сторону.

Проплыви метров 100 по-собачьи. Длина школьного бассейна обычно 25 метров, в специализированных бассейнах – 50. Так что тебе нужно один или два раза проплыть по дорожке туда и обратно. Темп движений должен быть то быстрым, то медленным.

Немного устала? Тогда сделай дыхательное упражнение. Оно поможет тебе расслабиться и восстановить силы. Глубоко вдохни ртом, опусти лицо в воду и медленно выдохни через нос.

Для укрепления мышц живота и бедер есть одно хорошее упражнение. Тебе нужно проплыть метров 100 без помощи рук. Как это сделать? Тебе понадобится доска из пенопласта или мяч. Они обычно есть в каждом бассейне. Попроси их у тренера. Итак, возьми в руки доску или мяч и плыви, ударяя ногами о воду.

У одного из краев бассейна на каждой дорожке есть специальные поручни. Стоя спиной к бортику, поболтай ногами вверх-вниз. Сделай 50 таких махов.

Стоя спиной к бортику и держась за поручни, подтяни колени к груди, затем вновь выпрями ноги. Сделай столько раз, сколько сможешь. Это упражнение поможет тебе укрепить пресс.

А следующие упражнения нужно выполнять в том месте бассейна, где неглубоко и ты можешь стоять. Приседай, делая руками круговые движения сначала вперед, а потом назад.

Три раза подпрыгни, а на четвертый раз во время прыжка повернись вокруг своей оси.

Ноги на ширине плеч. Делай попеременно наклоны то в одну, то в другую сторону. Если ты наклоняешься вправо, левую руку подними над головой, а правая рука должна скользить по правой ноге вниз. И наоборот, когда наклоняешься влево, подними над головой правую руку, а левая должна скользить по левой ноге.

Разведи руки в стороны. Подними правую ногу, не сгибая ее в колене, так высоко, как только сможешь, а затем опусти ее. Поднимай и опускай ноги попеременно. Это упражнение ты наверняка делаешь на уроках физкультуры, но в бассейне выполнять его гораздо легче, а нагрузка на мышцы ничуть не меньше, чем в спортивном зале.

Скейтбординг

Ты, наверное, не раз видела на улице мальчишек и девчонок, катающихся на скейтбордах. Иногда они вытворяют на досках удивительные трюки. Хотела бы научиться так же? Тогда эта глава для тебя.

История

Скейтбординг появился в пятидесятых годах прошлого века, в США. Сначала «доска с колесами» стала для подростков просто средством передвижения, как, например, велосипед. На ней было удобно ездить по городу.

Но позже ребята поняли, что на скейте можно кататься по-разному и даже выполнять всевозможные трюки. Между скейтбордистами стали проводиться соревнования.

Сейчас этот вид спорта очень популярен. Он не только интересный и захватывающий, но и доступный для многих. Чтобы заниматься им, не обязательно ходить в специально оборудованные места. Скейтбордингом можно заниматься даже во дворе.

Для начинающих

Существуют разные стили катания. Самые известные – это «стрит» и «верт». Когда-то был очень распространен «фристайл», но для него требуется хорошее покрытие, и сейчас он утратил былую популярность.

Если тебе нравится скейтбординг и ты решила им заниматься, то, кроме доски и защитного снаряжения, тебе понадобится тренер (кто-нибудь из твоих знакомых скейтбордистов), который будет обучать тебя основам. Не спеши в первый же день выполнять сложные трюки. Сперва научись кататься и держать равновесие. Не все так легко и просто.

Как выбрать доску

Кажется, что все доски одинаковы. Но для профессионалов это, конечно, не так. Во-первых, доски отличаются по длине и ширине, во-вторых, они по-разному прогибаются и, в-третьих, у них разная толщина.

Конечно, когда ты идешь покупать доску в первый раз, тебя, скорее всего, привлечет та, которая выглядит красивее. Но помни, что для катания важен не внешний вид, а технические характеристики: форма, размеры, степень прогиба. Рисунки же очень быстро сотрутся, а вот если твоя доска, скажем, будет плохо прогибаться, ты просто не сможешь выполнять на ней многие трюки. Да и, в конце концов, твое умение кататься привлечет больше внимания, чем красивый скейтборд.

Если у тебя мало денег, тогда покупай доску без графических рисунков. Она еще называется бланковой. По своим техническим характеристикам она несколько не хуже разрисованных досок, зато стоит дешевле. Кстати, на первых порах скейт может часто разбиваться. Так что подумай, нужна ли тебе дорогая доска.

Чтобы подобрать скейт, подходящий именно для тебя, попробуй доски с разными размерами и формами. Перед тем как покупать понравившуюся доску, постой на ней немного, посмотри, не узкая ли она для тебя. Если продавец запрещает вставать на скейт, лучше пойди в другой магазин. Зачем платить деньги за то, что может тебе не подойти?

Прочность доски зависит от ее ширины. Более широкие прочнее, чем узкие.

Есть еще такая немаловажная вещь, как жесткость подвесок. Она регулируется центральным болтом подвески. Любишь скорость и длинные прыжки, тогда тебе нужно кататься на жестких подвесках.

Теперь тебе придется узнать, что такое подшипники, и научиться в них разбираться. Хорошие подшипники важны, потому что без них ты не сможешь развивать большую скорость и перепрыгивать через высокие препятствия.

О колесах

И снова совет для любителей скоростной езды. Хочешь ездить быстрее – выбери скейтборды с большими колесами, которые стираются не так быстро, как маленькие. «Зачем же тогда производят скейты с маленькими колесами?» – спросишь ты. Дело в том, что с ними ты сможешь лучше контролировать доску при прыжках.

Выбор колес зависит и от того, где ты будешь кататься: на асфальте и неровных покрытиях (тогда тебе нужны жесткие колеса) или в парке и на поверхностях с хорошим покрытием (подойдут мягкие колеса).

Что еще нужно для катания

Теперь твоя обувь будет снашиваться гораздо быстрее. Будь к этому готова. Как только начнешь активно кататься, помни, что скоро тебе понадобится очередная пара кроссовок. А чем совершенней будет становиться твоя техника катания, чем больше трюков ты освоишь, тем больше пар обуви (к ужасу твоих родителей) тебе придется сменить.

Кто такие «гуфи» и «регуляры»

Всех людей можно разделить на «гуфи» и «регуляров». Сейчас ты сама определишь, кто ты есть. Подойди к лестнице и поднимись на ступеньку вверх. Какую ногу ты поставила сначала: правую или левую? Если правую, тогда ты – «гуфи», а если левую, то соответственно «регуляр». Значит, именно эту ногу тебе будет удобнее ставить вперед при катании.

И еще несколько советов

Как и любой вид спорта, скейтбординг требует много терпения и труда. Сразу ничего не получится. Нужно тренироваться. Иногда на отработку одного трюка уходят недели, а то и месяцы.

Бывает и так, что среди твоих знакомых нет человека, который бы мог быть твоим тренером. Но зато есть специальные журналы и фильмы. Там ты можешь рассмотреть технику исполнения любого трюка.

В спорте нужно уметь преодолеть чувство страха. Это не значит, что ты должна кататься без защиты. Лучше позаботиться о максимальной безопасности, чтобы не получить травму. Но если ты будешь бояться, то так ничему и не научишься.

Время от времени скейтбордисты проводят так называемые демовыступления. Здесь они демонстрируют свое умение кататься. Старайся ходить на такие выступления как можно чаще. На них есть чему поучиться. Да и увидев, как классно катаются другие скейтбордисты, тебе и самой захочется совершенствоваться. А о том, когда будет очередное демовыступление, можно узнать в Интернете.

Начинать кататься нужно на маленьких препятствиях, например на бордюриках. Тренируйся запрыгивать на них. Сделать это сразу на большом препятствии у тебя не получится. И помни: все начинали с малого.

Не стоит кататься без защитного снаряжения, особенно вначале. Пока ты учишься, ты будешь много падать, а травмы тебе не нужны.

Как кататься на роликах

Летом на улицах и в парках, где есть асфальтовые дорожки, полным-полно роллеров. Среди них, наверное, есть твои друзья. А может быть, ты и сама неплохо катаешься на роликах? Если нет и ты еще только мечтаешь этому научиться, прочитай несколько наших советов.

Защитное снаряжение

Перед тем как кататься на роликах, всегда надевай защитное снаряжение. Падения неизбежны, тем более что ты только начинаешь учиться. А упасть на асфальт, согласись, не очень-то приятно. Ты разобьешь локти и колени, а может быть, даже получишь перелом. Нужны ли тебе синяки, ссадины и травмы?

Правильное падение

Защитное снаряжение, конечно, смягчит удар, но тебе придется также соблюдать еще одно правило безопасности. Любой роллер знает, что, если хочешь хорошо кататься, нужно научиться правильно падать. Старайся падать вперед – не назад, иначе ты можешь повредить позвоночник или больно удариться затылком.

Наклон тела

Встав на ролики в первый раз, ты невольно начинаешь двигаться так же, как привыкла делать это при ходьбе. И в результате чуть не падаешь на спину. Дело в том, что при катании центр тяжести нашего тела немного смещается. Значит, положение тела должно быть другим – не таким, как при ходьбе. Слегка наклонись вперед и начинай кататься. Как только ты заезаешься и вновь попытаешься выпрямиться, то вновь шлепнешься на спину. Постепенно ты привыкнешь к новому положению тела, но на это уйдет какое-то время. Чем быстрее ты будешь кататься, тем сильнее тебе надо наклониться вперед.

Для равновесия

Чтобы удержать равновесие, тебе придется теперь по-другому ставить ноги. Одна нога всегда должна быть чуть впереди другой. Кроме того, обрати внимание, что у роллеров при катании ноги немного согнуты. Да ты и сама сразу почувствуешь, что так удобнее.

Чего делать нельзя

Прежде всего, не стоит кататься по лужам и песку. Пройдет всего пара часов после того, как ты красиво пронеслась по лужам, и ролики перестанут катиться, потому что в подшипники попали песок, грязь и вода.

А если лужу никак не объехать? Тогда медленно пройди по ней так, чтобы колеса не прокручивались. Потом стукни колесами пару раз об асфальт, чтобы стряхнуть грязь, точно так же как зимой ты сбиваешь снег со своих сапог или ботинок.

Правила личной безопасности

Чем больше скорость, тем меньше ты можешь контролировать свои движения. Ты можешь не успеть вовремя затормозить. Пока ты еще плохо катаешься, не стоит ездить на роликах там, где есть машины и много пешеходов. Слишком вероятна случайность того, что ты не справишься с управлением.

Коньки

Одно из самых популярных зимних развлечений – это катание на коньках. Есть катки открытые (в основном на прудах) и закрытые. Последние хороши тем, что их можно посещать и тогда, когда на улице оттепель. Здесь вполне безопасно в любую погоду, но стоит это удовольствие, конечно, дороже.

Наши предки делали коньки из дерева и даже из костей животных! Это было что-то вроде современного лезвия, которое крепилось на обувь. На первых коньках можно было передвигаться только с помощью палок (как на лыжах).

Как их выбрать

Если ты не любительница такого спорта и лишь иногда выбираешься на каток, то в таком случае тебе лучше брать коньки напрокат. Отправляясь покататься, не забудь взять с собой толстые носки, чтобы и ноги не замерзли, и чужие коньки не натерли. Кстати, а ты помнишь свой размер обуви? Не забудь, что в прокате тебе нужно просить на размер больше, иначе в носках ногам будет тесно и катание будет не в удовольствие.

Но допустим, что ты собираешься проводить на льду много времени, тогда тебе, конечно, нужны свои собственные коньки. Придя в магазин с родителями, вы никак не можете решить, что же все-таки выбрать. Моделей очень много. Хочется купить самое лучшее.

Так вот, чтобы тебе было легче во всем этом разобраться, знай, что коньки бывают профессиональные, полупрофессиональные и для любителей. Коньки для профессионалов тебе не понадобятся: они очень дорогие и созданы специально для сложных прыжков и разных других технических элементов, которые могут делать только спортсмены, а ты все равно выполнять не будешь.

Твои первые коньки могут быть достаточно дешевыми. Пока ты делаешь только первые, неуверенные шаги на льду. За год твоя нога вырастет, и тебе придется покупать новые. Зато тогда, прокатавшись целый сезон, ты уже будешь хорошо знать, что тебе нужно.

Для примерки тебе тоже понадобятся толстые носки. Надень коньки, хорошо расправь язычок, туго зашнуруй их и встань на обе ноги. Походи в коньках по магазину. Что ты чувствуешь? Удобно ли тебе в них? Может быть, они жмут или натирают? Или, наоборот, слишком свободны? Помни: нога должна быть хорошо зафиксирована, а не свободно скользить, как в босоножках, иначе во время катания намного больше вероятность травмы.

И еще: ты не сможешь с новыми коньками сразу побежать на лед, потому что лезвия у них тупые. Прежде чем кататься, нужно будет их наточить в специальной мастерской.

Уход за коньками

Как ты думаешь, что может испортить твои коньки? Ну, конечно, ржавчина. Поэтому всегда после катания вытирай лезвия насухо (для этого возьми с собой на каток какую-нибудь тряпку).

Никогда не суши коньки на батарее или рядом с плитой, иначе кожа ботинок быстро придет в негодность.

Чтобы сохранить коньки для будущего сезона, в конце зимы, перед тем как класть их в коробку на целых девять месяцев, протри их, смажь лезвия машинным маслом, а кожу ботинок – вазелином и заверни коньки в бумагу.

Велосипед

Это очень удобное и полезное изобретение. На нем можно совершать длительные прогулки и в городе, и за городом, ездить как по асфальтовой дороге, так и по грунтовой (в отличие, например, от роликов). Только, к сожалению, на нем нельзя кататься зимой.

Для здоровья

Катание на велосипеде приносит большую пользу твоему организму. Недаром во многие комплексы упражнений включают упражнение «велосипед», и даже в спортивных залах есть такой тренажер.

Велосипедные прогулки укрепляют мышцы ног и живота, улучшают чувство равновесия, координацию движений, повышают сопротивляемость организма простудам, и вообще ты становишься более выносливой и крепкой.

Выбираем подходящую модель

Заранее определись, где и как ты будешь кататься. Если ты хочешь совершать на велосипеде разные трюки, как твой старший брат, – это одно, а если ты хочешь просто ездить по городу – совсем другое.

Для катания по улицам и паркам подойдет легкий городской велосипед. У него высокий руль, мягкое седло, багажник и нет поперечной рамы. Чтобы затормозить на таком велосипеде, нужно нажать на ручной тормоз или прокрутить педали назад.

Будешь кататься на даче, где есть и шоссейные, и не очень хорошие грунтовые дороги, тогда покупай модель гибридную, которая создана на основе горного и прогулочного велосипеда. У нее должны быть более прочные шины, которые выдержат камни, колдобины и неровности грунта. Посоветуйся с продавцом-консультантом. Он объяснит тебе преимущества тех или иных моделей и поможет выбрать подходящую.

Размер

Его подбирают индивидуально, ведь даже у людей одинакового роста разная комплекция тела. Длина ног при подборе велосипеда имеет большое значение. Помни также, что ты еще будешь расти, а менять велосипед каждый год твои родители вряд ли смогут, поэтому покупай модель на вырост.

Для каждого велосипеда указаны размеры рамы, которые зависят от роста человека и измеряются в дюймах. Однако фирмы-производители по-разному рассчитывают размеры, поэтому рамы в 20 дюймов у разных фирм не всегда одинаковы.

Найти подходящий тебе по росту велосипед поможет опять-таки продавец-консультант.

Дополнительное оборудование

Ну вот, велосипед у тебя уже есть. Теперь тебе понадобится насос (потому что придется частенько подкачивать шины), запасные камеры на тот случай, если проколешь колесо, задний фонарик (когда будешь кататься вечером), крылья, чтобы не брызгала грязь, и машинное масло для велосипедов.

Тест: «Спорт в твоей жизни»

Есть ли у тебя любимый вид спорта?

Интересно ли тебе смотреть спортивные игры, например фигурное катание или баскетбол?

Любишь ли ты участвовать в спортивных соревнованиях?

Ты делаешь утреннюю зарядку?

Физкультура – твой любимый школьный урок?

Занимаешься ли ты в каких-нибудь спортивных кружках?

Как ты думаешь, у тебя хорошая спортивная подготовка?

Ты не боишься заниматься экстремальными видами спорта?

Согласна ли ты потратить много времени, чтобы овладеть новым видом спорта?

Считаешь ли ты, что не можешь обойтись без спортивных занятий?

Ты любишь физические нагрузки?

Если на большинство пунктов ты ответила «да», значит, спорт играет в твоей жизни большую роль. Это очень хорошо, потому что он помогает нам быть бодрыми и веселыми и учит, как добиваться успеха в жизни.

Если же почти на все вопросы ты ответила «нет», похоже, ты пока вовсе не интересуешься спортом. Зря. Ты многое теряешь.

Конечно, можно не любить уроки физкультуры, соревнования по телевизору и экстремальные виды спорта. Но это означает, что спорт не для тебя. Попробуй пойти на плавание или ритмическую гимнастику. Не бросай кружок сразу из-за того, что не получается. Позанимайся какое-то время. Вскоре ты будешь чувствовать себя намного лучше!

Раздел третий Загадки характера

Ты особенная

В тебе, как в и любом другом человеке, живут сразу два существа. Один – это тот образ о тебе, который складывается у друзей, одноклассников, родителей. А другой – тот, о существовании которого никто, кроме тебя самой, не знает. Например, в душе ты очень стеснительная, но, чтобы скрыть это, ведешь себя дерзко и вызывающе.

Даже если твое поведение похоже на поведение других, все равно в мире нет и не будет точно такого же человека, как ты. Ты неповторима и уникальна.

Но именно потому у людей возникает чувство одиночества. Ты думаешь не так, как другие, иногда тебя никто не понимает. Порой ты ощущаешь пустоту, и тебе хочется больше общаться, но время от времени возникает желание побыть одной, разобраться в своих мыслях и чувствах, решить, что делать дальше. А выбор своего пути не прост. Ты и сама пока не знаешь, чего хочешь. Вкусы и желания постоянно меняются. Сегодня тебе нужно одно, а завтра – совершенно противоположное. Ну и как во всем этом разобраться?

Часто дети по характеру похожи не на своих родителей, а на бабушек и дедушек. Вообще характер ребенка зависит и от наследственности, и от круга общения (в разных коллективах у тебя по-разному складываются отношения с людьми, и твои привычки, вкусы и поведение меняются), и даже от того, когда он родился. Тебе, наверное, нередко приходилось слышать от бабушек и дедушек, что в их время все было по-другому. Когда-нибудь то же самое ты скажешь своим внукам.

Меня никто не понимает!

В последнее время тебе кажется, что все вокруг изменились и перестали тебя понимать. Раньше все было просто и легко. Твою жизнь контролировали другие люди – родители и учителя, а сейчас мир перевернулся. Ты хочешь сама решать за себя. Это неплохо, только вот в чем вопрос: а знаешь ли ты, что будет для тебя лучше?

Другая сторона медали

Кстати, а сама ты понимаешь других людей? Видишь, почему они говорят и поступают так или иначе в разных ситуациях? Если ты стараешься прислушаться к своему собеседнику и понять его поступки, то и он тоже в свою очередь будет проявлять по отношению к тебе чуткость. И неважно, кто твой собеседник: одноклассник, мама или классная руководительница.

То, что говорят люди, и то, о чем они хотели бы сказать, – это часто две большие разницы. Поэтому и происходят конфликты.

Например, представь себе такой разговор между мамой и дочкой.

Мама. Ты посуду помыла?

Дочка. Мама, я со Светкой гулять иду.

Мама. Не помыла? А чем ты целый день занималась?

Дочка. Дай мне рублей сто: у меня деньги закончились.

Мама. И деньги все время просишь еще! Чем вы там занимаетесь на тусовках своих?!

Дочка. Мама, я приду и посуду помою. Не успела.

Мама. Так куда тебя несет? Я спрашиваю: куда ты идешь?

Дочка. Ну я же сказала: со Светкой гулять!

Разговор этот обязательно закончится ссорой. А почему? Потому что и мама, и дочка не слышат друг друга. Они ведут себя, как два иностранца, говорящие на разных языках.

Мать волнуется и переживает за дочь, беспокоится, что она, может быть, попала в плохую компанию. А дочь живет своей жизнью и не желает замечать этого беспокойства. Но обе они чувствуют себя непонятыми и обиженными.

Попробуй услышать за обычными словами то, что думает человек на самом деле. Как экстрасенс! А если у тебя получится «влезть в чужую шкуру» (не только понять, но и почувствовать то же, что чувствует твой собеседник), ты сможешь избежать многих конфликтов. И жизнь твоя станет гораздо интереснее.

Хмурая туча и ясное солнышко

От чего зависит твое настроение? От погоды, количества уроков или хорошего сна? Ты целыми днями ходишь хмурая и потерянная и раздражаешься из-за каждого слова и каждого взгляда? Это потому, что ты позволила плохим эмоциям взять над собой верх. Ведь на самом деле твое настроение зависит только от тебя самой. Можно кукситься на веселом празднике и улыбаться в самый дождливый и скучный день. Человек управляет своими эмоциями, а не они им.

Как поднять настроение

Окружай себя вещами желтого цвета. Этот цвет солнца дарит хорошее настроение и заряжает нас оптимизмом.

Почитай анекдоты или какую-нибудь веселую книжку, займись спортом: летом можно покататься на велосипеде, а зимой на коньках или лыжах.

Послушай любимую музыку – очень помогает, когда на душе грустно!

Тест: «Оптимист или пессимист?»

Кто ты? Хмурая тучка или ясное солнце? Ответь «да» или «нет» на вопросы теста.

Любишь ли ты праздники?

Ты способна радоваться хорошей погоде?

Приводит ли тебя в уныние хмурое небо?

Ты часто смеешься?

У тебя много друзей?

Ты любишь говорить «я же предупреждала», когда что-то случается?

Ты расстраиваешься из-за плохих предсказаний в гороскопах?

Ты веришь в приметы?

Когда ты идешь на контрольную, то представляешь, что получишь двойку?

Если у тебя все хорошо, веришь ли ты, что и дальше так будет продолжаться?

Тебе часто снятся неприятные сны?

Когда ты просыпаешься, твоя первая мысль обычно об учебе?

Ты все делаешь вовремя?

Ты часто опаздываешь?

Ты боишься отвечать у доски, даже если хорошо знаешь урок?

Если кто-то пристально смотрит на тебя, например на улице, не кажется ли тебе, будто он заметил что-то смешное или нелепое в твоей внешности или твоём поведении?

Ты боишься незнакомых людей?

Важно ли тебе слышать, что ты все делаешь правильно, от тех, кто тебя окружает?

Оказавшись в незнакомом месте, ты совершенно не боишься, что с тобой может произойти что-то ужасное?

Если ты очень сильно поссорилась со своей лучшей подругой, тебе кажется, что никогда больше у тебя не будет таких друзей?

Твой самый нелюбимый день – это понедельник, потому что нужно идти в школу?

Если ты ответила «да» на вопросы 2, 4, 5, 10, 13, 19, а на остальные – «нет», то ты оптимистичное ясное солнышко, которое никогда не унывает.

Если ты ответила «да» на большинство вопросов 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, а на вопросы 2, 4, 5, 10, 13, 19 – «нет», то ты, скорее всего, хмурая тучка, которая вот-вот заплачет оттого, что все в мире грустно и плохо.

Говоришь, что нет настроения улыбаться? А ты просто попробуй улыбнуться, и тогда настроение у тебя сразу же улучшится.

В книге Элеоноры Портер «Полианна» героиня играла в такую игру: в любой ситуации она находила что-то хорошее. Ее любимыми словами были: «Я рада». Попробуй хоть один день порадоваться всему, что с тобой происходит: «Я рада, что сегодня семь уроков, потому что...» Придумай почему. Пусть у тебя и не сразу получится искренне радоваться, зато о своих неприятностях ты точно забудешь.

Психологические комплексы

Пожалуй, почти не бывает на свете людей, которые абсолютно довольны собой. И это неплохо, ведь если бы каждый считал себя совершенным, то никогда бы ничего в жизни не добился.

Но недовольство собой часто перерастает в комплексы. Человек начинает преувеличивать свои слабости и недостатки или, наоборот, игнорировать их. Он не может трезво взглянуть на ситуацию и волей-неволей вредит сам себе.

Есть ли у меня комплексы?

На каждое утверждение ответь «да» или «нет».

Ты часто и сильно переживаешь из-за своего поведения. Тебе кажется, будто ты сплошь и рядом все делаешь не так. Ты нередко недовольна своими поступками.

Ты слишком бурно реагируешь на неудачи и поведение других людей. Например, ты хуже всех в классе пробежала стометровку и весь день только об этом и думаешь. Ты ужасно боишься следующего урока физкультуры: а вдруг опять что-нибудь будет не так?

Ты чувствуешь себя неловко, если приходится делать то, что потом будут оценивать окружающие тебя люди. Например (о ужас!), тебе придется участвовать в конкурсе!

Когда предстоит разговор с важными людьми, тебя прямо-таки охватывает паника и чувство страха.

Тебе кажется, что тебя неправильно оценивают.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает.

Тебе кажется, что все вокруг против тебя.

Если на большинство вопросов ты ответила «да», то похоже, что у тебя довольно много комплексов.

Комплекс неполноценности

«Я хуже всех»

Ты убеждена в том, что ты неполноценна, намного хуже других людей. Вот поэтому-то они могут относиться к тебе пренебрежительно, не уважать и не любить тебя: ты это «заслужила». Комплекс неполноценности возникает как из-за внешних физических недостатков, так и внутренних, психологических. Тебе может казаться, что ты мало знаешь, у тебя плохие способности, ужасные черты характера.

Комплекс превосходства

«Самая-самая»

Ты считаешь себя лучше других, потому что принадлежишь к высшей расе, богатой семье, обладаешь какими-то качествами, способностями и знаниями, которых нет у других. Все это якобы дает тебе право пользоваться особыми привилегиями.

Комплекс враждебности

«Сейчас всем будет плохо!»

Проявляется в твоей повышенной агрессивности. Ты или пользуешься тем, что сильнее многих ровесников, или убеждена, что люди по природе враги друг другу и самое правильное – относиться к ним враждебно.

Комплекс вины

«Дождь пошел из-за меня»

У тебя слишком сильно развито чувство ответственности, и ты постоянно переживаешь за себя, за свои действия и поступки других людей, причем без должных на то оснований. Тебе часто кажется, будто ты лично виновата в том, что происходит с тобой и вокруг тебя, а также с другими людьми, хотя на самом деле это не так.

Комплекс защиты

«Колючий ежик»

Ну абсолютно все вокруг словно сговорилось и желает тебе только плохого! По крайней мере, так тебе кажется, и, как настоящий ежик, ты грозишь врагам своими «колючками». Твой девиз: постоянно быть готовой к обороне и демонстрировать всем свою воинственность, чтобы они сразу видели, с кем имеют дело, и не посмели тебя обидеть.

Как бороться?

Комплексы не дают тебе нормально общаться с другими людьми, заставляют тебя мучиться и переживать.

Именно теперь, когда твоя личность меняется, у тебя есть все шансы перебороть комплексы и помешать им испортить тебе жизнь.

Главное – осознать, какой именно комплекс у тебя есть, а потом взять и сочинить про него абсурдную и смешную историю. Например, такую: «Я выхожу утром из дома и вижу, что виновата в том, что идет дождь. Я виновата в том, что троллейбус все не едет. Мужчина рядом со мной читает газету, я заглядываю ему через плечо и понимаю, что виновата в извержении вулканов на острове в Тихом океане». Продолжать можно до бесконечности, пока не засмеешься и не поймешь, что невозможно нести на своих плечах все мировые проблемы.

Конечно, ты бываешь по-настоящему виновата в чем-то. Тебя действительно могут обижать и неправильно оценивать. Ты в чем-то превосходишь своих сверстников и даже взрослых. Главное – реально оценивать свои силы и различать, когда ты беспокоишься по делу, а когда комплексы навязывают тебе неправильное видение мира.

Неуверенность в себе

Она возникает из-за того, что ты постоянно сравниваешь себя с другими людьми и замечаешь за собой одни недостатки. И в результате у тебя появляется неуверенность в собственных силах. Но ведь ты при этом видишь только одну сторону дела и совершенно не замечаешь своих достоинств.

Вместо того чтобы выискивать ситуации, в которых ты оказалась «хуже» других, возьми себе за правило каждый вечер, перед сном, вспоминать о пяти своих достижениях за прошедший день. Допустим, ты сегодня получила пятерку по физике, поддержала подружку, у которой случилась какая-то неприятность, помогла маме по дому, хорошо выполняла упражнения на физкультуре, сумела поставить на место Зинку из параллельного класса, когда она стала подкалывать тебя. Все это твои маленькие победы. И здесь тоже не надо сравнивать себя с

другими. Нельзя говорить: «Я лучше выполняла упражнения, чем Ира», «Я лучше отвечала на уроке по физике, чем Маша» – иначе у тебя вскоре появится комплекс превосходства, что тоже нехорошо. Ведь тогда людям будет просто неприятно с тобой общаться.

Каждый день напоминай себе о своих достоинствах. Об ошибках тоже, конечно, не забывай, но и не стоит впадать из-за них в панику. Любой человек может ошибиться. Посмотри на знаменитых спортсменов. Они тренируются большую часть жизни, отрабатывают элемент за элементом, и все равно у них есть не только победы, но и поражения. Стали бы они чемпионами, если бы хандрили из-за каждой неудачи?

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.