

Кетті Кей Клер Шипмен

КОД УПЕВНЕНОСТІ — для дівчат —

Досвід реальних дівчат, які дали волю впевненості та зробили щось дивовижне

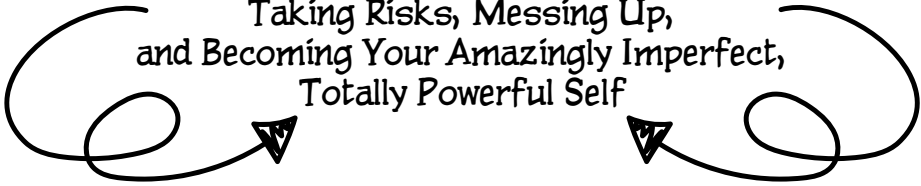


Бестселер за версіями *The New York Times*,
USA Today та *The Wall Street Journal*

Katty Kay Claire Shipman

THE CONFIDENCE CODE **— for Girls —**

Taking Risks, Messing Up,
and Becoming Your Amazingly Imperfect,
Totally Powerful Self



With JillEllyn Riley
Illustrated by Nan Lawson

Кетті Кей Клер Шипмен

КОД УПЕВНЕНОСТІ — для дівчат —

Досвід реальних дівчат,
які дали волю впевненості та зробили
щось дивовижне

За участю ДжиллЕмін Рілі
Ілюстрації Нен Ловсон

Харків

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

2020

УДК 159.923.2
К33

Серія «Книжкова полиця підлітка»

Перекладено за виданням:

Kay K. The Confidence Code for Girls: Taking Risks, Messing Up, and Becoming Your Amazingly Imperfect, Totally Powerful Self / Katty Kay, Claire Shipman. — New York : HarperCollins Publishers, 2018. — 320 p.

Переклад з англійської *Юлії Григоренко*

Дизайнер обкладинки *Рената Куртвелієва*

Кей К.

К33 Код Упевненості для дівчат / Кетті Кей, Клер Шипмен ; пер. з англ. Ю. Григоренко. — Х. : Віват, 2020. — 208 с. : іл. — (Серія «Книжкова полиця підлітка», ISBN 978-617-690-681-0).

ISBN 978-966-982-604-6 (PDF)

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

Це не проста мотиваційна книжка про те, як стати популярною. Авторки зламали Код Упевненості для дівчат і винайшли рецепт, як її можна продукувати самостійно. Гачки та гвинтики впевненості, true story, факапи, опитування, жіночі дилеми та ключі до їх розв'язання — усе, викладене на цих сторінках, ґрунтується на дослідженнях науковців про те, що таке впевненість і як її набути. Ви не встигнете й оком мигнути, як навчитися створювати свої Коди Впевненості й наважитися на те, про що раніше не могли навіть помислити.

УДК 159.923.2

ISBN 978-966-982-604-6 (PDF)

ISBN 978-617-690-681-0 (серія)

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

© Katherine Kay and Claire Shipman, 2018
© ТОВ «Видавництво "Віват"», видання українською мовою, 2020

ВІДГУКИ ПРО «КОД УПЕВНЕНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ»

Сила дівчат залежить від упевненості в собі, втім, багатьом дівчаткам важко побачити, наскільки вони справді прекрасні. Добра новина в тому, що існують кроки, зробивши які дівчата зможуть виплекати впевненість у собі — не зав'язуючись у вузол, а озброївшись новими ментальними засобами та прийнявши власне неповторне «я». Як прикро, що я не мала цієї книжки, коли була юнкою, — тому щиро тішуся, що в нинішніх дівчаток вона є.

ШЕРІЛ СЕНДБЕРГ, виконавча директорка мережі Facebook
і засновниця платформ *Lean In та Option B*

Кожна дівчина, яка прагне здійснення своїх мрій, потребує цієї книжки.

ЛОРІ ЕРНАНДЕС, американська олімпійська чемпіонка
й авторка бестселера *I Got This: To Gold and Beyond*

Дуже важлива література для дівчат передпідліткового віку. Це видання заохочує дівчаток діяти попри несприятливі мисленнєві моделі, не боятися невдач, викликів і тривог, які стримують так багато дівчат. Написана зрозуміло й захопливо, книжка — чудовий порадник у тому, як орієнтуватись у небезсторонньому та провокативному світі соціальних медіа. Дівчатка набагато глибше збагнуть, що означає бути собою та впевнено заявляти про це. Мене надихає те, що зробили авторки, створивши такого надзвичайного помічника, до якого дівчата звертатимуться знов і знов на своєму шляху до формування непохитної та впевненої особистості.

БОННІ ЦУКЕР, професійна психологиня й авторка
Anxiety-Free Kids: An Interactive Guide for Parents and Children

Якби вам коли-небудь стало мужності висловити те, що ви насправді думаєте, чи зробити вчинок, який лякає, то ця книжка саме для вас! Для теперішніх дівчат упевненість у собі є ключовою, а Кетті та Клер

знайшли її рецепт. Їхні поради реалістичні та практичні. Прочитавши цю книжку, ви зміните власне життя — а з ним і весь світ!

РЕЙЧЕЛ СІММОНС, авторка бестселера за версією *New York Times*:
Enough As She Is, Odd Girl Out, and The Curse of the Good Girl

Дівчата мають знати, що бути інакшими — круто. Я вивчила цей урок на льоду, граючи в хокей. Я не завжди вписувалася, та прийняла це, і завдяки цьому до мене прийшла впевненість. Ця книжка допоможе кожній дівчині ввімкнути правильний перемикач у своїй голові, щоб відчувати класність і впевненість, які випливають із неповторності.

ГІЛАРІ НАЙТ, олімпійська чемпіонка та членкиня
Американської жіночої хокейної збірної

Ого! Мені страшенно подобається ця книжечка для дівчат. Я щодня працюю з дівчатами, які дуже страждають, адже не мають засобів, якими наділяє книжка «Код Упевненості для дівчат». Вона дає дівчаткам передпідліткового віку підказки та засоби, як можна впоратися з усім — від стресу до сумнівів у собі та дошкульних ситуацій у спілкуванні. Дорослим сподобається те, що у книжці зосереджено увагу на вдосконаленні та конкретних дієвих кроках, а дівчаткам припаде до смаку гумор, оповідки й цікаві завдання. Байдуже, ви батьки чи освітяни, ця книжка стане для вас неоціненним ресурсом.

ФІЛЛІС ФЕГЕЛЛ, соціальна педагогиня, письменниця,
огна з авторок рубрики для батьків у Washington Post

**Моїй мамі,
яка казково вражає,
дивовижно надихає,
цілковито захоплює, –
Ширлі Кей**

R. R.

**Моїм жінкам-гуру у здобутті впевненості:
мамі, Крісті Шипмен,
яка зруйнувала всі правила безмежною невимушеністю,
свекрусі, Лінді Драйден,
у котрої для будь-якої несподіванки завжди знайдеться гра,
моїй доньці, Деллі Керні, яку я щодня намагаюся
перевершити у сміливості й розважливості**

R. W.

ЗМІСТ

ВІД АВТОРОК	11
--------------------------	-----------

ЩО ВАС МОЖЕ ЧЕКАТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ.....	13
---	-----------

ЧАСТИНА ПЕРША

КЛЮЧІ ДО ВПЕВНЕНOSTI.....	15
----------------------------------	-----------

РОЗДІЛ 1

ГВИНТИКИ ТА ГАСЧКИ ВПЕВНЕНOSTI	17
---	-----------

РОЗДІЛ 2

РИЗИКОВАНА СПРАВА.....	29
-------------------------------	-----------

РОЗДІЛ 3

ЕПІЧНЕ ПАДІННЯ	43
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 4

СТАТИ КУЛЬТУРНИМ КРИТИКОМ	55
--	-----------

ЧАСТИНА ДРУГА

УПЕВНЕНІСТЬ УСЕРЕДИНІ ТА ЗВОВНІ	71
--	-----------

РОЗДІЛ 5

ВИ ТА ВАШ МОЗОК.....	73
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 6

НАДІЙНА ДРУЖБА	94
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 7

ПУТІВНИК ДЛЯ ВПЕВНЕНИХ ДІВЧАТ У КОРИСТУВАННІ ҐАДЖЕТАМИ	115
---	------------

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

УПЕВНЕНА В СОБІ ОСОБИСТІТЬ 133

РОЗДІЛ 8

ВИЖЕНІТЬ КОПНЯКАМИ ЗВИЧКУ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ 135

РОЗДІЛ 9

БУТИ СПРАВЖНЬОЮ 150

РОЗДІЛ 10

ПЕРЕТВОРЮЮЧИСЬ НА ДІВЧИНУ-ДІЮ 166

РОЗДІЛ 11

СТВОРІТЬ ВЛАСНИЙ КОД УПЕВНЕНОСТІ 180

СЛОВА ПОДЯКИ 189

ДЖЕРЕЛА 192

ПРИКІНЦЕВІ ПРИМІТКИ 194

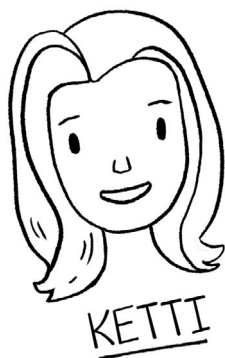
ПРО АВТОРОК 205



ЗНАЙОМСЯ З НАШИМИ ТІДАМИ ВПЕВНЕНOSTI



ВІД АВТОРОК



Ти знаєш це відчуття, коли робиш щось хоробре? Цю дивовижну енергію, коли знаходиш у собі силу та наважуєшся на щось непросте? Це і є...

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ.

Упевненість наділяє нас силою, піднесенням, запалом бути собою й робити що завгодно — навіть коли страшно.

Як воно — *почуватися* впевненою? Щоб написати цю книжку, ми поговорили з десятками дівчат різного віку, й ось як вони характеризують себе, відчуваючись упевнено:



Кілька років тому ми написали книжку про жінок і впевненість. А коли вона стала бестселером, ми усвідомили, що багатько жінок прагнуть дізнатися більше про таке дивовижне джерело енергії, проживати сміливіше, хоробріше та сповнене впевненості життя. У процесі досліджень ми дізналися стільки неймовірного, зокрема, що навіть у щурів є впевненість і що науковці здатні її оцінити! Проте найголовніше, що ми зробили, — зламали Код Упевненості, інакше кажучи, навчилися її створювати.

Тепер ми радо передаємо цей Код Упевненості вам. Науковці визначили, що передпідлітковий і підлітковий вік — найкращий час, щоб розвивати впевненість. Ми наповнили цю книжку оповідками, опитуваннями, ілюстраціями й іншими цікавинками. А ще ви маєте знати: все, що тут написано, ґрунтується на знаннях найрозумніших у світі науковців і фахівців про те, що таке впевненість і звідки вона береться.

Пригадуєте Імані, Кайлу й Алекс, із якими ви вже зустрілись у коридорі їхньої школи? Вони можуть розвивати свою впевненість. Можливо, ви помітили, що ці дівчата стурбовані, бояться спробувати нове, не здатні до кінця бути собою. Ви спостерігатимете, що з ними відбуватиметься на сторінках цієї книжки. Ми прагнемо, щоб вони й ви казали: «А чом би й ні?», а не «Нізащо!», щоразу, як зустрінетеся з якимось викликом.

Маємо застерегти: впевненість спричиняє звикання. Щойно розпробуєте — захочеться більше. І ще більше. Тому почнімо. Ви не встигнете й оком мигнути, як навчитесь створювати свої Коди Впевненості й наважитесь на те, про що раніше не могли навіть помислити.



ЩО ВАС МОЖЕ ЧЕКАТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ...

Дівчата-Дії:

Реальні дівчата, які дали волю власній впевненості та зробили щось дивовижне.



Упевненість зблизка:

Правдиві розповіді дівчат, які саме проходять неприємний, страшний процес розвитку впевненості. Їхні імена змінено.



Вправи для впевненості:

Коли ви відкладете цю книжку, ми хочемо, щоб ви спробували ці вправи, щоб прокачати свою впевненість.



Опитування:

Цікаві завдання, створені на основі реального досвіду дівчат і того, що ми почули від експертів, натренують ваш мозок на те, щоб бути впевненішою.



Головоломки з впевненості:

Розлогі, заморочливі запитання, за які маєте взятися, щоб збагнути, що відповіді не завжди очевидні.



Цитати нашвидкуруч:

Цитати від реальних дівчат, які змусять вас замислитися, подивуватися чи просто всміхнутися.



Тепер ваша черга:

Те, на що ми прагнемо звернути вашу увагу.



ЧАСТИНА ПЕРША



КЛЮЧІ

ДО

ВПЕВНЕНОСТІ

КАЙЛА СТРАШЕННО РИЗИКУЄ. ЧАСТИНА 1



ДАЛІ БУДЕ...

РОЗДІЛ 1

Гвинтики та заєчки впевненості



Проте, що ж таке впевненість? Ось основне наукове визначення:
Упевненість — це те, що перетворює ваші *думки на вчинки*.

Можете уявити її як математичну формулу:
Думки + Впевненість = Учинок

Чи уявіть картинку з хімічним приладдям, де в одній мензурці — думки, а в іншій — впевненість. БАМ! І маєте захопливу, вибухову дію.

Упевненість — це те, що допоможе, коли вам буде треба зробити щось таке, що здається **ВАЖКИМ. СТРАШНИМ ЧИ НЕМОЖЛИВИМ**. І ми не маємо на увазі екстремальні дії, на кшталт стрибків зі скелі. (Чи, можливо, маємо, якщо у вас є планер чи парашут!) Упевненість до того ж підживлює вас енергією для щоденних викликів. Саме це відчуття виникало в Кайли на баскетбольних тренуваннях у першій частині «Кайла страшенно ризикує».

Уявіть, що впевненість — це малесенький могутній тренер у вашій голові, який допомагає зробити все те, чого ви прагнете. *«Знаю, тобі здається, що сьогодні ти не в змозі підвести у класі руку, та ну ж бо, я бачила, як ти робила таке вже мільйон разів. Забудь про страхи і просто зрйми руку. Ти здатна на це!»*



ОПИТУВАННЯ

Для яких із цих учинків потрібно почуватись упевнено?

- А.** В Ів є найкраща подруга Ханна, і вони ніби двійнята. Коли дівчата «зависають» разом, то завжди знаходять порозуміння. Проте якось Ханна робить Ів грубувате зауваження про її нову зачіску. Ів почуввається зраженою, але не хоче зізнаватися Ханні, що засмучена, позаяк боїться потрапити в ніякову ситуацію. Утім, вона не облишила це, а чесно зізналась у своїх почуттях.
- Б.** Кейт чудово знається на математиці. Їй завжди подобалися цифри, адже вони видаються їй змістовними. Вона старанно вчить математику, тому заввиграшки виконує домашнє завдання. Вчитель каже, що Кейт могла б, якби захотіла, відвідувати математичний гурток. Дівчина спробувала, і мрія здійснилася — віч-на-віч із задачками!
- В.** Ізабелла напам'ять знає «Красуню й чудовисько» — мюзикл, який невдовзі ставитимуть у школі. Вона полюбляє співати, проте ще ніколи не брала участі у виставі, а чимало дітей уже брали. І щодо голосу Ізабелла не впевнена, бо по-справжньому ніколи не тренувалася. Та й прослуховування відбувається перед дітьми, які теж прагнуть здобути роль. Утім, вона змусила себе спробувати!.. Однак прослуховування було саме таким страшенно ніяковим, як Ізабелла й гадала.

ВІДПОВІДІ. РОЗСЕКРЕТЬМО ВСЕ

Якщо ви відповіли **А** чи **В** або обидва, то ви **АБСОЛЮТНО** праві. Дівчина, що розмовляла з подругою, та дівчина, яка прослуховувалася на виставу, вчинили щось таке, що справді потребує впевненості. Для другого варіанта теж потрібна впевненість, але не так багато.