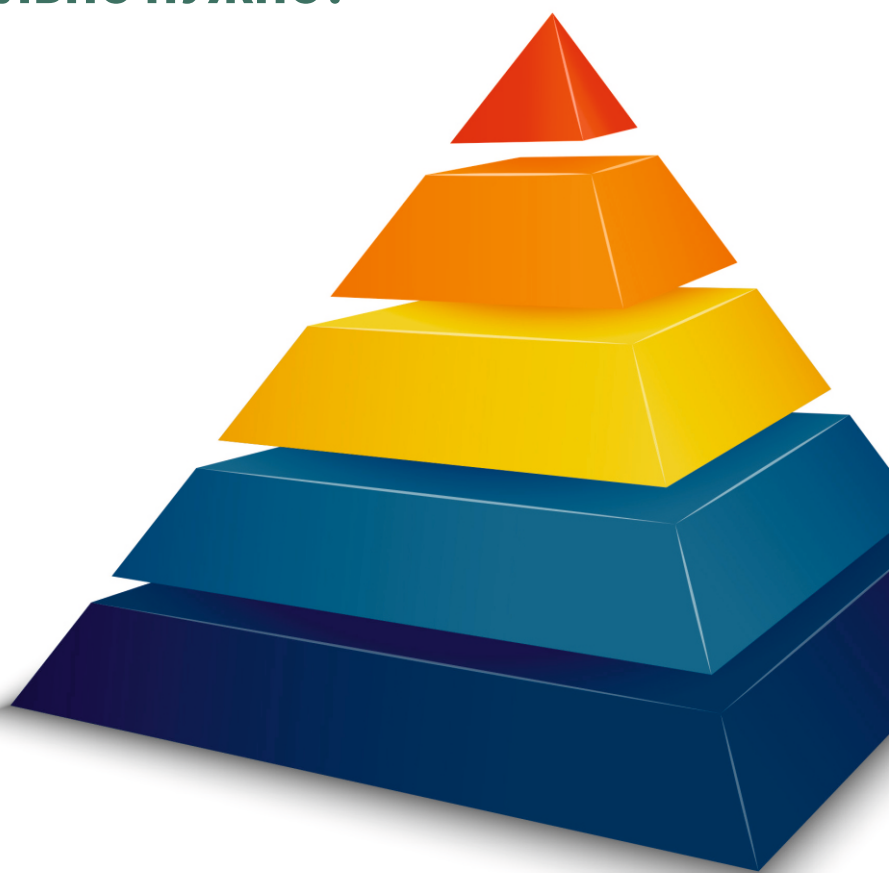


МАГИЧЕСКАЯ ПИРАМИДА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МНЕ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО?





МАГИЧЕСКАЯ ПИРАМИДА

**Как понять, что мне действительно
нужно?**

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 12

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Магическая пирамида. Как понять, что мне действительно нужно? – Астана: КФ
«Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-58-0

В книге «Магическая пирамида. Как понять, что мне действительно нужно?» раскрывается понятие социализации личности. Истории демонстрируют важность социализации и самоопределения. Рекомендации психолога помогут раскрыть ресурсы личности, способствующие наиболее эффективному принятию себя, своих корней, процесса идентификации.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

М 12

ISBN 978-601-7638-58-0

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Содержание

Дорогой читатель!.....	5
Не в своей тарелке	6
Записи психолога.....	14
Вкус добра.....	16
Записи психолога.....	26
Я – современный подросток	28
Записи психолога.....	36
Об авторах и иллюстраторе	39

Дорогой читатель!

Успешный процесс социализации личности – это одна из самых важных задач, которые стоят перед родителями и педагогами, и, конечно, перед тобой. Важно, чтобы ты имел, находил и развивал свои возможности и способности, необходимые для удовлетворения потребности быть принятым обществом и нужным обществу. Ведь человек счастлив когда его любят, когда его понимают, и когда он гордится собой и своим окружением.

Этот процесс социализации является показателем и базой взросления. Взрослость проявляется в: умении находить способы объединения, сотрудничества; самостоятельности в принятии решений и ответственности за них; принятии себя, своей внешности, своих способностей, своих близких и, конечно же, своей жизни. При этом реализуется желание развиваться и совершенствоваться.

Эта книга состоит из историй таких же ребят как ты. Они столкнулись с проблемой выхода из зоны комфорта и последующей адаптации к новым условиям. Это у них получалось с помощью самореализации во внешкольной среде, переноса своих умений в школу, взаимодействия с одноклассниками, которые не стали родными, но и не стали врагами, а остались участниками учебного процесса.

Проявление эмпатии в твоём возрасте – это проблема, с которой сталкивается каждый, так как с помощью эмпатии ты и твои сверстники развивают свою личность и решают проблему самоопределения. Таким образом ты можешь найти себя, свои позитивные приоритеты, принципы, ценности, которые проявляются в добром отношении к другим людям.

Потребность сохранить свою индивидуальность, проявить ее, сохраняя традиции родителей, предков, трепетно относящихся к культуре и истории, также является проблемой, интенсивно осознаваемой в этом возрасте.

Описанные истории, которые происходят в период становления личности, ее социализации, помогут тебе посмотреть на свои проблемы, потребности и желания со стороны. Ты сможешь найти решения собственных проблем и задач.

Не в своей тарелке

Вы когда-нибудь чувствовали себя не в своей тарелке, когда вокруг тебя не «твои» люди? И самое тяжелое – это то, что ты прекрасно понимаешь что ничего не можешь изменить. Я тоже через такое прошла, и да, мне пришлось нелегко.

Как всё это началось? После девятого класса мы выбрали профильные предметы. Нас распределили в новые классы. Это нужно для того, чтобы подготовка к ЕНТ была более эффективной. Я была рада этому, так как в одном классе собираются единомышленники. «Понимание, поддержка и мотивация. Будут общие темы. Наверное, обойдемся без особых сложностей в общении» думала я про себя.

В новом классе не оказалось никого из моего старого класса. Так получилось, что одна из моих знакомых девочек, которая должна была попасть в этот класс, переехала в другой город. В итоге я ока-



Магическая пирамида

залась без единого знакомого лица, так сказать. Но меня успокаивала мысль что у нас одна цель. И я вполне общительный человек, так что смогу найти подруг.

В итоге все получилось не совсем так, как я предполагала. Многие в классе, оказывается, знали друг друга. Таких, как я, оказавшихся в одиночестве, не было. Все остальные уже поделились на мини-группы, так сказать, компашки. Они включали в себя разных людей: одни были шумные показушники, вторые – спокойные скромняшки, третьи – заучки. Я смогла найти общий язык только со второй группой. С ними было как-то проще. Но все равно общение было не таким классным. Мои мечты – предположения о том, что все будут единомышленниками, поддерживающими друг друга, в реальности практически не оправдались.

И мне было от этого грустно, я даже была как-то разочарована. Потом я начала замечать очень много странностей. Не знаю почему, может, потому что мне самой хотелось их видеть. Я все время сравнивала этот класс со своим старым и остро воспринимала многие ситуации.

Например, все, кто был в компании показушных, считали себя выше других из-за финансового состояния их семей. Частенько они, так скажем, вели себя некрасиво. И зачастую это доходило до абсурда. Помню, как-то раз был случай, когда мы на перемене все стояли в столовой в очереди. Передо мной и моей новой подругой стоял мой одноклассник. Ему не хватило денег, чтобы заплатить за чипсы, и он, повернувшись назад, попросил у моей подружки примерно 200 тенге:

- Я забыл деньги в классе, как зайдём – сразу верну, – сказал он и, купив чипсы, убежал к своей компании.

Когда мы уже зашли в класс, моя подружка подошла к нему и попросила вернуть долг, на что он ответил примерно так:

- Долг? Какой долг? Я никогда не беру ни у кого в долг, я не из таких людей. Ты, наверное, меня с кем-то перепутала!

После чего он стал говорить о том, что он и его друзья из некоего «высшего общества». И у них достаточно денег чтобы купить себе в этой жизни все что угодно.

Мы с подругой были просто в шоке от его лицемерия. Я никогда не попадала в такие ситуации и на самом деле не знала как реагировать на такие слова. Но для меня это точно было неприемлемо. Я посоветовала подруге, чтобы она поговорила с ним наедине. Видно же, что он только перед своими друзьями так себя ведет. На что моя подруга ответила:

- Нет, я не хочу разбираться с ним, ладно уже, ничего страшного, это же просто 200 тенге, - ответила она.

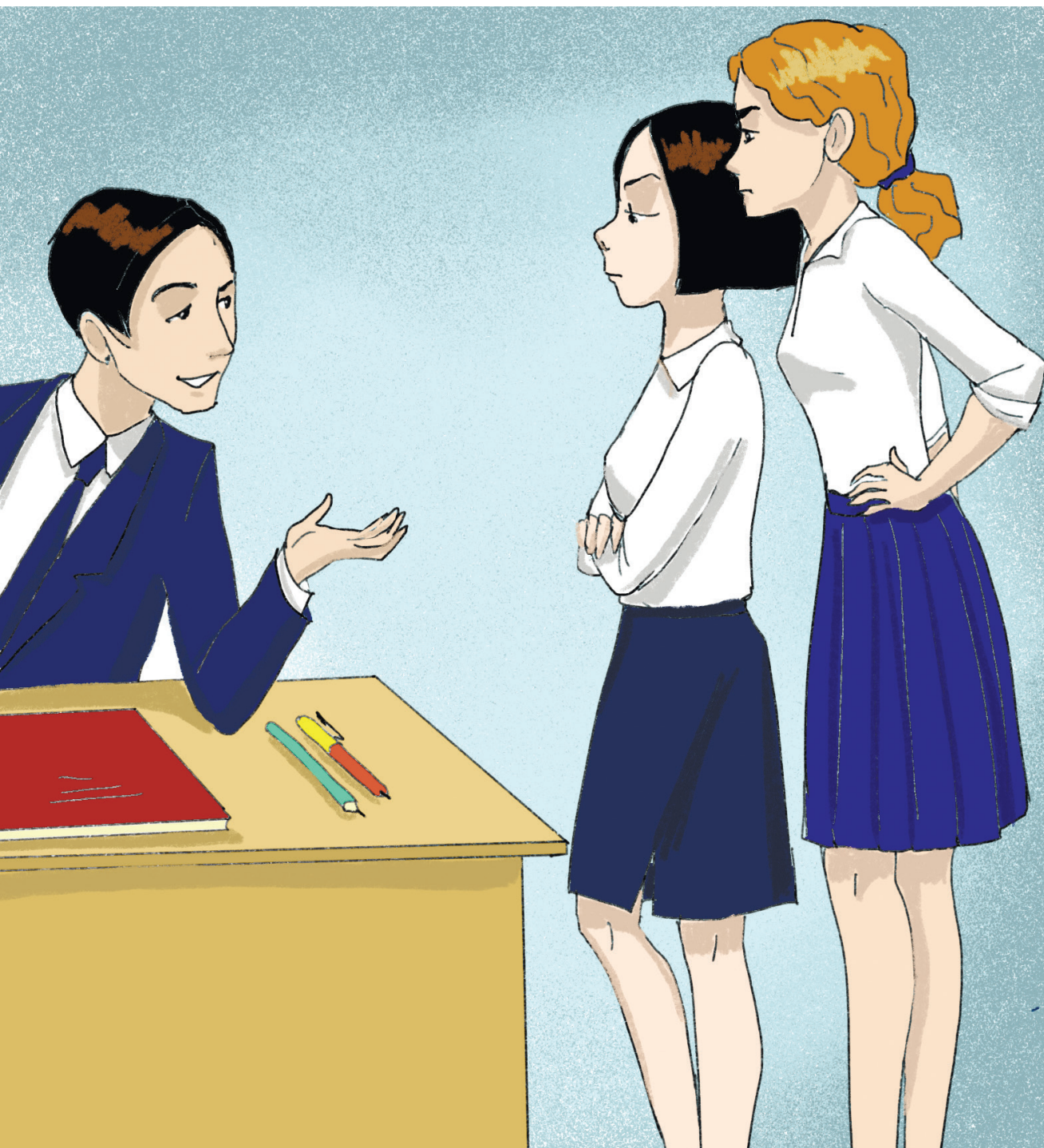
Я не стала ее переубеждать, всё же это были ее деньги. Но этот случай изменил мое мнение о классе. Я словно начала видеть это «выпендрешничество» во многих одноклассниках. И это так доставало меня. Мне было сложно с ними контактировать. Со временем я начала понимать, что у меня со многими в классе разные взгляды и мнение о чем-либо. Мы по-разному смотрим на вещи. Мне не понятны их некоторые жизненные принципы. Может, меня воспитывали как-то по-другому, не знаю. Но я точно понимала, что тот одноклассник поступил крайне непорядочно.

Ко всему этому, помню другой случай, который расставил все точки над и. Летом очень сильно заболел наш одноклассник, его положили в больницу. Потом и вовсе, врачи, оказывается, рекомендовали ему обучаться дистанционно. Мы об этом узнали в сентябре. Мне было очень грустно от этого. Меня поразили тот факт, что, вернувшись в школу в сентябре, никто, абсолютно никто не вспоминал о нем. Никаких планов навестить его, узнать как дела и здоровье. Ничего. Всем было как-то наплевать. Ведь это неправильно, мы должны были постараться поддержать его. Это было ужасно.

С тех пор я поняла что не смогу найти общего ни с кем из этого класса. В классе я уже не проявляла активность, особо не общалась с ребятами. Только по учебе. Мне становилось одиноко. Ведь большую часть времени мы проводим в школе. Спустя какое-то время я стала считать себя странной. Ненормальной из-за того, что не могу

Магическая пирамида

вообще найти ни одну подругу в этом классе. «Они же как-то общаются между собой. Почему тогда я не могу начать разговор? Может, дело не в них, а во мне?» думала я и начала сомневаться в себе.



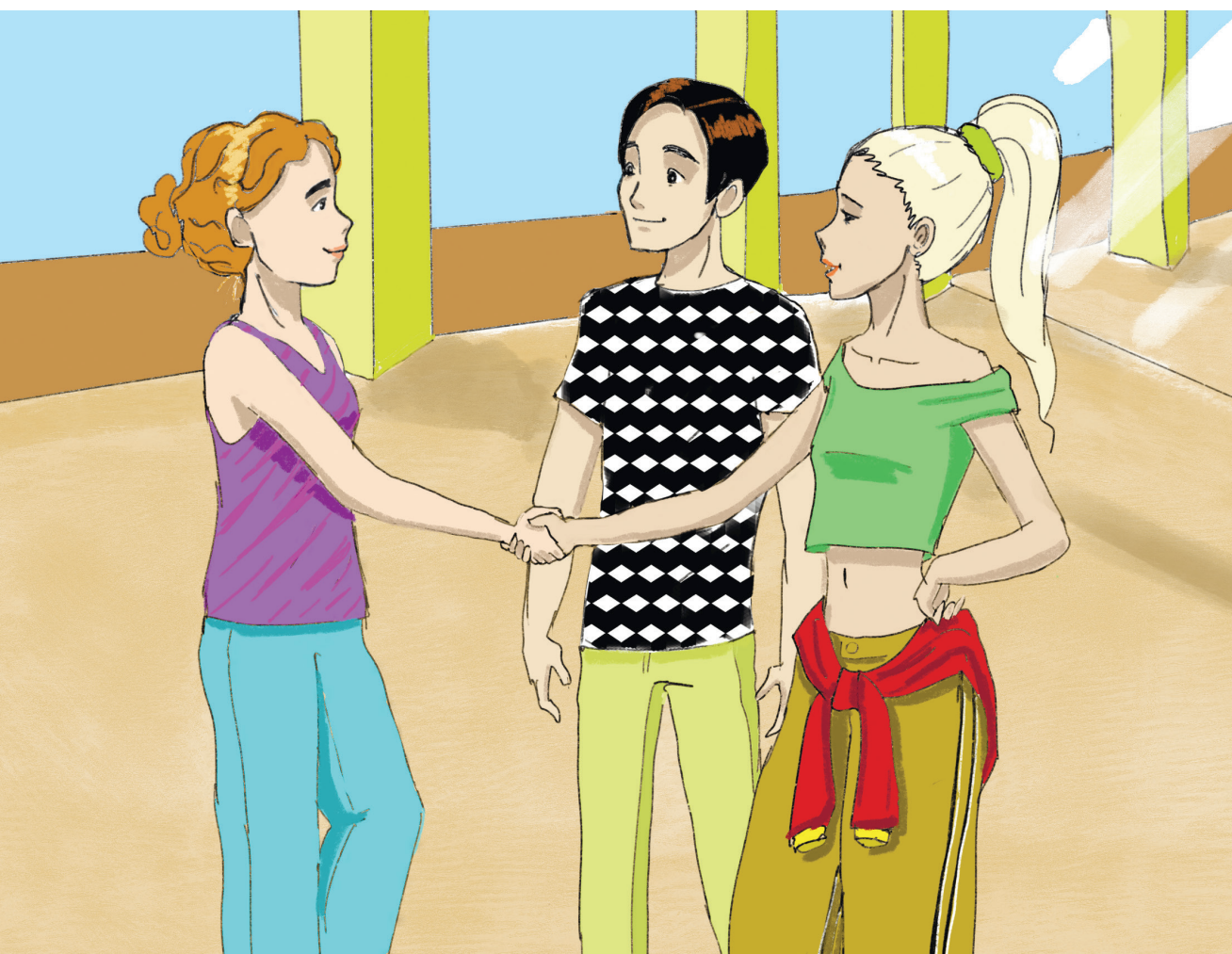
Магическая пирамида

Оттого, что все были распределены по новым классам, у всех свои заботы и новый круг общения, я потеряла дружескую связь с бывшими одноклассниками. Поэтому выходные я проводила за просмотром дорам, это - такие корейские сериалы. Мне очень нравилась культура Кореи. Один раз в Инстаграме я увидела видео-танец моей бывшей одноклассницы. И очень воодушевилась им. Мне так понравилось, что я тоже захотела научиться так танцевать. Поэтому я решила написать этой девочке, тем более мы с ней давно не разговаривали:

- Привет, как дела? Мне так понравился твой танец, это же в стиле к-попа, да?

- Привеет, даа, я вот недавно записалась на танцы!

- Блиин, классно!



Магическая пирамида

- У них еще идет отбор, поэтому если хочешь, можешь тоже прийти!

- Да я как-то не знаю, боюсь что ли, вдруг у меня не получится?

- Чего там бояться? Можем вместе пойти, я тебя познакомлю там со всеми ребятами!

- Да нет, наверное, я стесняюсь туда идти.

- Почему? Слушай, у них скоро закончится отбор, поэтому решай скорее, если что напиши мне, пойдем вместе.

Весь день я провела в раздумьях. Стоит идти туда или нет? Я беспокоилась по поводу того, что в новой компании ситуация с моим новым классом может повториться. Я не хотела снова разочаровываться в других и сомневаться в себе. Однако я понимала, что общего найти со своим новым классом мне уже не удастся. И пора уже что-то менять. Я чувствовала, что это как раз та возможность, которой стоит воспользоваться. К тому же, в танцевальной группе у меня будет знакомая. Ведь это уже хорошо. Так я отбросила свои сомнения и твердо решила пойти на пробный урок.

В итоге оказалось, что мои сомнения были напрасны. Команда была дружная, веселая и искренняя. Они меня сразу приняли в свой круг. Проявили интерес по отношению ко мне.

И мне сразу стало комфортно и уютно находиться с ними. И я сама стала проявлять открытость в общении. В итоге оказалось, что даже наши жизненные принципы в чем-то сходятся. Меня это очень обрадовало. Ведь буквально пару дней назад я начала считать себя странной. Не такой как все. И чуть не решила менять себя в ту сторону, которая бы точно мне не понравилась.

Теперь я такая, какая есть и нравлюсь себе. Я поняла, что мне не стоит сразу же меняться под воздействием внешней среды и ставить под сомнения свои жизненные ценности. Ведь меня так воспитали, и я сама считаю, что у меня правильное отношение к людям и в целом к миру. Вообще, я думаю, у каждого человека свое отношение к миру и наше восприятие окружающих вещей отличается. И

Магическая пирамида

мне не стоит их осуждать или давать оценку. Поэтому я перестала так раздражаться из-за действий своих одноклассников. Ведь это их выбор. И для них это является нормой.

Я научилась правильно воспринимать свое отличие от моих одноклассников. Мы просто продолжаем вместе учиться, ведь все же у нас есть общее – это учеба. Я перестала от них чего-либо ожидать. И мне стало спокойнее. А еще у меня появился свой круг людей, с которыми я могу обсудить разные вещи, дружески пообщаться и поделиться своими мыслями. Поскольку с ними у меня общие интересы, ценности и жизненные принципы. Я рада что смогла найти выход из сложившейся ситуации и теперь продолжаю жить счастливо.



Записи психолога

Процесс становления социального Я, то есть социализация, протекает сложно, трудно, с эмоциональными падениями, особенно если меняется привычная ситуация, которая происходит в процессе перехода школьника из 9-го класса в 10-ый.

Любой переход из зоны комфорта сложен. Поступление в первый, пятый, девятый классы, выпуск из школы, колледжа, вуза и даже переход специалиста по карьерной лестнице – все это дискомфортные явления этапов становления социального Я, то есть социализации и профессионализации.

Тебе нужно знать, что когда люди выходят из зоны комфорта, они хотят себя чувствовать комфортнее, поэтому они объединяются в группы, вместе легче переносить трудности и дискомфорт.

Например, школьники, которые переходят из звена в звено, группируются. Это осуществляется просто, естественно, формально, то есть, по внешним мотивам, таким как: группа обеспеченных, группа умных, группа красивых, группа незнакомых и т.д.

Даже если тебе неприятно и не нравится то, по каким признакам и мотивам люди делятся на группы, и какие это группы, тебе нужно понять, что это их выбор, который помогает комфортно адаптироваться к новым условиям. Если ты будешь прививать им свои ценности и принципы, даже если они являются самыми возвышенными, ты можешь вызывать на себя их непонимание и агрессию. И в итоге можешь попасть в зону игнорирования или конфликта с классом.

Так, в эпизоде «Не в своей тарелке» новый, профильный класс разделился на группы: шумные показушники, спокойные скромняшки, заучки – это деление формальное, наиболее простое. И это деление зависело от способности, не напрягая себя, приспособиться друг к другу в новых условиях для личностного роста, что не соответствовало ожиданиям героини эпизода о приоритетах и ценностях личности. Но так как героиня сама еще незрелая личность, а только становящаяся, развивающаяся личность (зрелая личность

не руководствуется оценочными категориями, типа я правильно воспитанная, а другие..., а также зрелая личность проявляет инициативу в пользу нуждающихся в поддержке, в частности одноклассника, который болел), то у нее возникли сомнения по поводу самооценки. Героиня нуждалась в каком-то выходе, в другом пути социального становления, кроме учебы. И вот, на свое счастье, она познакомилась с танцами и нашла себя социальную, встретила единомышленников, союзников. Она прожила ситуацию, в которой научилась объединяться, сотрудничать, взаимодействовать. Это свое новое умение она перенесла в школу, осознав, что с одноклассниками ее объединяет учеба, и на одноклассников можно смотреть проще, принимать их такими, какими они хотят себя презентовать, представлять, тем самым снизила значимость взаимоотношений с одноклассниками, что гораздо снизило или даже убрало ее раздражение.

Итак, знай: чувствовать себя комфортно везде невозможно, но ты можешь:

1. Искать и находить новые способы адаптации: разговаривать со всем классом или индивидуально, демонстрировать позитивное настроение или свои характерные качества личности, совершать поступки или признавать объективность фактов.
2. Создавать условия и ситуации объединения: предлагать помощь, поддержку, приглашать на совместные мероприятия (как в эпизоде – приглашать танцевать), просить поддержки и помощи.
3. Быть творческим: находить способы творческого проявления своих способностей (как в эпизоде – заниматься танцами).
4. Быть полезным: избегать конфликтов, разрушений, агрессии, создавать благоприятную атмосферу.
5. Расширять свои уникальные способности: дружить, проще и шире смотреть на проблемы и вопросы.

Ты можешь всегда использовать свой огромный потенциал, у тебя все получится: учишься дружить, доверять, и делиться полезным опытом!