

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Что происходит с
телом и душой





НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Что происходит
с телом и душой

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Н 76

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Новый уровень. Что происходит с телом и душой. – Астана: КФ «Bilim Foundation»,
2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-09-2

Книга «Новый уровень. Что происходит с телом и душой» расскажет тебе три истории о том, как твои сверстники столкнулись с процессом взросления и учились принимать свои изменения позитивно, преодолевая страхи, переживания и сомнения. Ты познакомишься с понятием психологической безопасности. Ты узнаешь не только про то, какие физические изменения происходят с тобой, но также про менее очевидные, внутренние психологические изменения. Это понимание поможет тебе на пути к взрослению.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Н 76

ISBN 978-601-7638-09-2

© 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.

Оглавление

Дорогой друг!	6
Качок.....	7
Записи психолога.....	13
Где справедливость?	17
Записи психолога.....	22
Откуда такая неуклюжесть?	25
Записи психолога.....	36
Интерактивное задание	38
Об авторах и иллюстраторе	39



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Сейчас ты на пороге взросления. Ты постепенно перестаешь быть ребенком и делаешь шаги в сторону взросления. Что тебе помогает в этом?

Вспомни, когда ты гуляешь на улице и видишь незнакомых людей, как ты понимаешь кто перед тобой: ребенок или взрослый? Конечно же по физическому признаку, по тому, как выглядит человек, точнее его тело. Ведь дети по росту, по телосложению отличаются от взрослых.

Поэтому, первым признаком твоего взросления является изменения в твоём теле. Тебе может это нравиться или не нравиться, но этого не изменишь. Твое тело будет меняться, расти до тех пор, пока ты не станешь физически взрослым.

Возможно, ты начал замечать, что твоё тело начало меняться и вести ты себя начал по-другому. И другие люди тоже замечают эти изменения. Телесные и поведенческие изменения у каждого проходят по разному. Кто-то уже подрос, кто-то еще будет расти. Это зависит от множества факторов, но точно одно, изменения – это индивидуальный процесс. Поэтому не переживай если тебя беспокоят изменения или, наоборот, беспокоит тот факт, что ничего не меняется.

Книга «Новый уровень. Что происходит с телом и душой» расскажет тебе три истории о том, как твои сверстники столкнулись с процессом взросления и учились принимать свои изменения позитивно, преодолевая страхи, переживания и сомнения.

Ты узнаешь не только про то, какие физические изменения происходят с тобой, но также про менее очевидные, психологические. Это понимание поможет тебе на пути к взрослению.

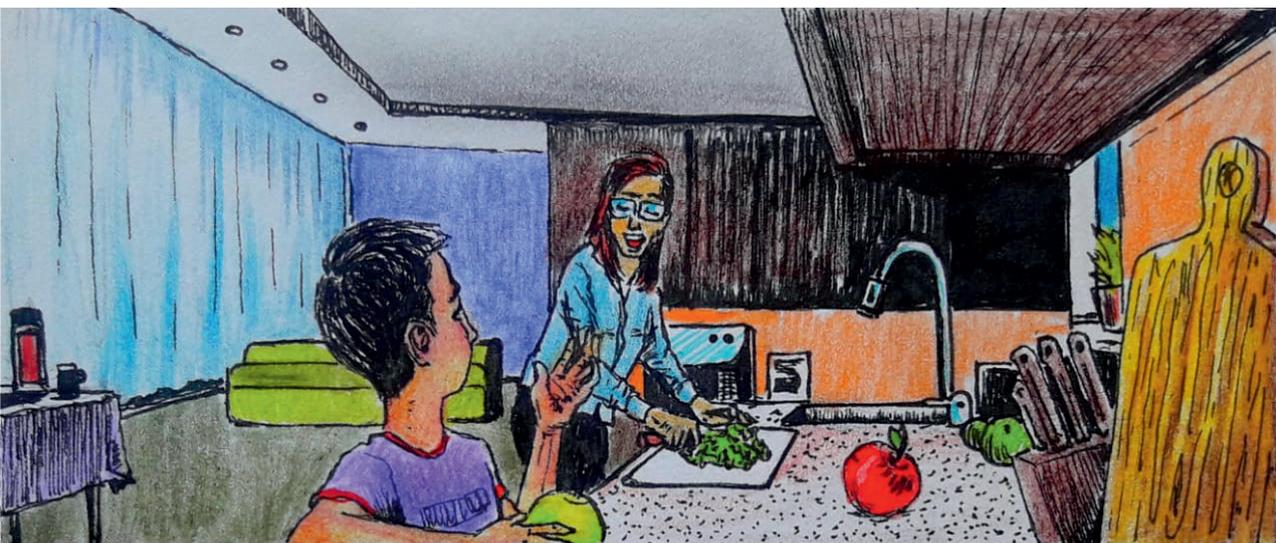
Готов ли ты познать, что с тобой происходит при переходе на новый уровень – уровень взрослого?

Качок

Мне двенадцать лет, я учусь в седьмом классе, и в последнее время я стал переживать из-за своей внешности, так как все ребята вокруг меня вытянулись, а я не вырос, поэтому решил поговорить с мамой, что же со мной не так.

- Мама, а почему в нашем классе все стали такими высокими, а я перестал расти, может надо к врачу сходить, вдруг у меня какие-то проблемы?- сказал я.

- Кайрат, зачем идти к врачу? Тебе ведь сейчас только двенадцать лет. Если ты видишь, что кто-то быстро вырос, это не значит что с тобой что-то не так. Вот твой отец, например, он до четырнадцати лет был самым низким в своём классе, а потом быстро нагнал своих



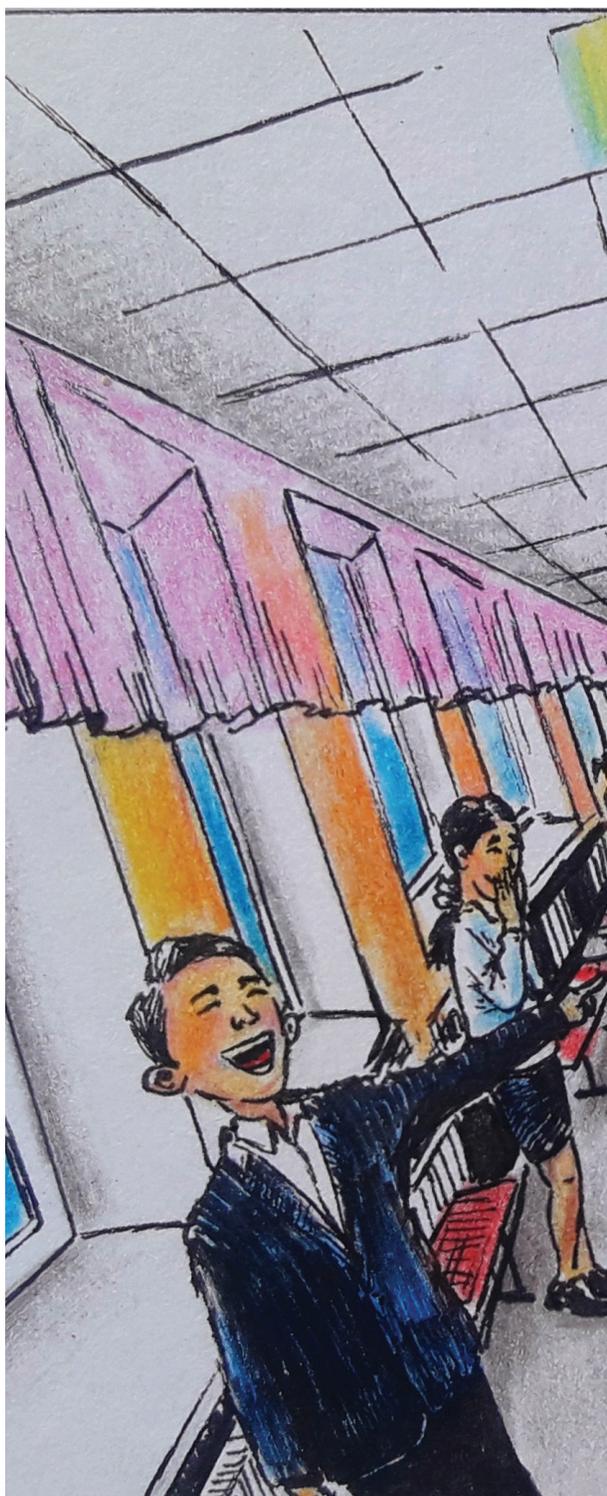
• Качок

сверстников, так что не переживай насчёт этого, - успокаивала мама.

- Хорошо, надеюсь, что и у меня будет так же, и я не останусь таким мелким, - вроде бы слова мамы меня успокоили. Однако я не мог точно знать, что будет со мной в будущем, и переживал, но не стал показывать это маме и пошёл в свою комнату.

У себя в комнате я стал думать о том, что, в принципе, я не такой уж и низкий. Ведь есть люди, которые рождаются карликами, и с детства перестают расти, а все мои родственники среднего роста или даже выше. Дело уже было ближе к вечеру, и я готовился спать, как обычно лег на кровать и стал листать ленту Instagram и смотреть разные видео. Куда не посмотри, там везде была куча накаченных высоких мужчин, которые красовались на фоне разных красивых мест и на обложках журналов. Посмотрев на них, мне стало очень грустно, и я опять стал переживать по поводу своего тела, ведь у меня и роста такого нет, да и мышц столько вряд ли наберу. Но у меня уже слипались глаза, и я больше не мог ни о чем думать, через некоторое время я уснул.

На следующий день я, переживая о своей внешности - низкий рост и длинные руки - шёл в школу





• Качок

и думал, что все меня будут разглядывать и обсуждать мою внешность, а может, вообще начнут обзывать. Первое занятие прошло нормально, и вроде бы никто на меня не смотрел, но после него начались странные вещи. На перемене в коридоре все стали оборачиваться и разглядывать меня. Мне казалось, что они смеются надо мной. Наверняка они обсуждают мой рост.

Я начал идти быстрее, а затем и вовсе побежал в сторону кабинета, перед ним я встретил своего друга Азамата. Он был моим лучшим другом ещё с детства, мы ходили в один детский сад, потом поступили в школу и всегда старались выручать друг друга.

- Привет Кайрат, ты чего бежишь так, что случилось?

- Азамат, спасай, все в школе смеются надо мной и постоянно оборачиваются когда я прохожу мимо.

- Там в коридоре-то людей почти нет чтобы на тебя смотреть, - в шутку сказал Азамат.

- Да это не смешно, я сам не знаю что случилось, - немного злясь ответил я.

- Ладно, не злись, повернись лучше, может у тебя на спине что-то, - после этого я повернулся к Азамату спиной, и он вдруг засмеялся.

- Что там такое? Чего ты смеешься? - я не понимал, что такого смешного может быть на моей спине и пытался это убрать.

- Да не дергайся ты, давай уберу, там просто какая-то бумажка налипла, видимо, на прошлом уроке на стуле наклеена была и ты своей спиной её подцепил. Вот и люди не понимали, что это у тебя там на спине, поэтому всё время оборачивались, а ты так переживал. Ну они, конечно, тоже молодцы, могли бы сказать что у тебя что-то на спине висит, а не смеяться вслед, - сказал Азамат сняв желтый стикер с моей спины.

- Вот чёрт, спасибо, Азамат, пошли уже на урок, а то звонок прозвенел, а мы ещё в коридоре стоим.

Мы зашли в кабинет и сели на свои места, учитель не заметил наше небольшое опоздание. Я сидел на предпоследней парте и заметил, что все снова на меня оборачиваются, я осмотрелся вокруг, посмотрел, нет ли на мне чего-то, но на этот раз дело было точно не в бумажке, все просто разглядывали меня и что-то обсуждали. Меня это очень сильно напрягало, и я не мог ни на чем сосредоточиться, поэтому вышел из класса до конца урока.

Когда прозвенел звонок, я просто зашёл за своей сумкой в класс и на выходе из класса увидел, как мой лучший друг выходил с другим одноклассником, и они тоже о чем-то переговаривались. И тут вдруг я услышал, как Азамат сказал: «...Хоббит». Всё стало ясно, я вспомнил, что даже когда мы с ним разговариваем, он смотрит на меня сверху вниз, будто я коротышка. Он выше меня на две головы, может вообще на меня не смотреть, а сейчас за моей спиной обсуждает меня и называет «Хоббитом», такого я ему точно не прощу.

Увидев меня, Азамат сказал:

- Кайрат, пока, увидимся завтра в школе, ты, кстати, что на этих выходных будешь делать?

В ответ я лишь промолчал и прошёл дальше в кабинет, сделав вид, будто ничего не слышал. Азамат не пошёл за мной, а ушёл с другим одноклассником, видимо, он понял, что я услышал как они меня обсуждали, и ему было нечего сказать. Меня это очень расстроило, после этого у меня упало настроение и пропал аппетит. Придя домой, я просто завалился спать, оставив свой телефон в другой комнате.

На следующий день я уже был готов, что все вокруг начнут разглядывать меня и оскорблять за моей спиной, говоря какой я низкий и пухлый. В кабинете меня встретил Азамат, который тоже пришёл в школу пораньше, видимо, чтобы извиниться:

- Что это вчера было, Кайрат, ты зачем сделал вид, будто меня не слышал и не видел? - я удивился тому, что Азамат у меня это спрашивает, ведь всё было очевидно.

• Качок

- Будто ты сам не знаешь, стоял там шушукался, обсуждал какой я низкий, - ответил я начав злиться.

- Что ты несешь, мы вообще не про тебя говорили, - Азамат, видимо, тоже разозлился, решил прибегнуть к технике «лучшая защита – это нападение».

- Не притворяйся, ты же сам начал обзывать меня «Хоббитом», - прямо сказал я.

- Ну ты даёшь, Кайрат, совсем уже крыша поехала со своим ростом, мы фильм обсуждали, «Хоббит: Нежданное путешествие» называется, собирались на этих выходных пойти и после уроков хотели купить билеты. Я хотел спросить, пойдешь ли ты с нами, а ты молча прошёл, я не стал тебя догонять, потому что билетная касса через час закрывалась, и мы могли не успеть за ними сходить.

Теперь я совсем запутался и не понимал, неужели никто не обзывал меня и не смотрел всё время в мою сторону.

- Прости, Азамат, что начал кричать на тебя, я не разобрал что ты говорил и сразу подумал что ты меня обзываешь. Я тоже хочу пойти с вами на этот фильм и постараюсь теперь не думать постоянно о своём росте, - смущенно ответил я.

- Да нормально всё, надо только быстрее за билетами сходить, а то их разберут уже сегодня. Я подумал, что ты тоже пойдешь и забронировал один билет рядом с нами, так что нужно будет его сегодня купить. Ты так не переживай насчёт роста, мы же с тобой каждый день на спортплощадку ходим, обязательно вырастешь ещё, может, даже меня перегонишь, - весело сказал Азамат.

- Спасибо большое, хорошо, пошли скорее за моим билетом.

На этом наш разговор закончился, и мы вместе вышли из школы. На выходных мы сходили в кино, фильм оказался довольно интересный, хоть и длинный, да и после фильма мы ещё смеялись вместе над хоббитами.

А насчёт роста и мама, и Кайрат были правы, коротышкой я не остался. И вместо того, чтобы постоянно переживать насчёт роста, я стал и дальше заниматься спортом, тянулся на турниках, правильно питался и вовремя ложился спать. И с каждым днём по сантиметру прибавлял в росте. Так потихоньку я уже начал нагонять своих одноклассников, мои руки росли чуть быстрее чем тело, оказывается, такое бывает и это нормально, так что теперь я насчёт этого не волнуюсь!



Записи психолога

История Кайрата – про типичную историю изменений: многих твоих сверстников волнует их тело и все физические изменения, происходящие с ними. Эти переживания свойственны этому периоду. Любые изменения влияют на эмоциональное состояние, которое так и бурлит на фоне гормональных изменений.

Кайрат так сильно волнуется по поводу того, что он отстает от своих сверстников в росте, что начинает сравнивать себя с другими, уже даже не со сверстниками, а со взрослыми, причем, теми, чья профессия предполагает хорошие физические данные. К примеру, модели, тренеры, спортсмены.

Конечно, каждый из нас проходит этот этап, когда наше тело меняется так резко и непредсказуемо в этом возрасте, что приходится как-то адаптироваться к этому и как-то относиться к этим изменениям (нравится – не нравится, хочу – не хочу). Эти изменения и превращения из ребенка во взрослого не будут тебя так пугать, если ты хотя бы примерно будешь представлять что и как у тебя меняется.

В начале этапа взросления запускается процесс полового созревания и физических изменений. В головном мозге эндокринная железа – гипоталамус – подаёт специальные сигналы другим эндокринным железам вырабатывать гормоны, стимулирующие и регулирующие процесс роста и полового созревания.

Девочки начинают расти раньше в среднем на 1,5-2 года и опережают в этот период мальчиков по физическому развитию.

При этом как у девочек, так и у мальчиков скачок роста происходит в индивидуальном темпе.

В первую очередь увеличиваются кисти рук и ступни ног, потом удлиняются конечности (руки и ноги), потом растет тело, расширяются плечи. Пропорции лица несколько меняются: лицо может стать более вытянутым, также может немного увеличиться нос.

Этот период активного роста происходит за счет перемен в скелете (происходит рост костей), мускулов (мускульный аппарат развивается и совершенствуется). Даже внутренние органы подвергаются изменениям: растёт сердце, увеличивается объем легких.

Происходит половое созревание: вырабатываются половые мужские и женские гормоны, происходят изменения первичных и вторичных половых признаков. У мальчиков происходит ломка голоса. У девочек фигура становится более округлой, становятся выраженными формы (бедро, грудь).

В следствии полового созревания возрастает активность сальных и потовых желез, что приводит к проблемам с кожей: появляются прыщи и угри.

Все эти физические изменения происходят у каждого по-разному. Но в итоге каждый привыкает к происходящим изменениям и перестает чувствовать дискомфорт.

В этой истории мы видим, как эти заметные глазу изменения не происходят с Кайратом (он не рос), и он из-за этого страдал. Его беспокоило, что на фоне других он выглядит маленьким, пухленьким. И из-за этого беспокойства его воображение рисует картины как над ним смеются. Однако, эти проблемы Кайрата могут быть знакомы тебе и твоим друзьям.

Какие это проблемы? И как могут отражаться на тебе эти перемены? Основное беспокойство обычно вызывают внешние перемены, так как в твоём возрасте очень важную роль играет общение с другими людьми. Так что же все-таки может беспокоить тебя и твоих сверстников?

Рост. Кто-то переживает, что он до сих пор не растёт. Кто-то, наоборот, из-за высокого роста. Для мальчиков источником тревоги может быть, по их мнению, недостаточный рост. Так как мальчики склонны рост рассматривать как признак силы и значимости. Девочки, наоборот, могут беспокоиться из-за высокого роста, они могут переживать, что выделяются на фоне своих сверстниц.

• Записи психолога

Постоянное сравнение себя со сверстниками и со своим идеалом (представление, как выглядят безупречные мужчины и женщины) – зачастую это сравнение не в пользу себя, и начинаются переживания, комплексы на фоне этого сравнения. Особенно отрицательно это влияет в эпоху социальных сетей. Сравнивая себя с другими, человек может заработать множество комплексов, не замечая что он достаточно симпатичен для других людей. Запомни, идеалов на самом деле не существует, поэтому стремление соответствовать им – нереально.

Ощущение, что за тобой постоянно пристально наблюдают. Тебе кажется, что другие только и занимаются тем, что смотрят как ты выглядишь, двигаешься, пахнешь и пр. Это как будто «воображаемая аудитория». На самом деле, люди не могут постоянно думать только о тебе. У них хватает своих хлопот.

Скорее всего когда ты думаешь, что все наблюдают за тобой, ты испытываешь скованность и беспокойство. Что ты можешь сделать в такие моменты? Научиться опровергать эти мысли, приводя аргументы, что люди не могут думать только о тебе, у них достаточно своих мыслей касательно своей жизни. Даже если тебе покажется, что они обратили внимание на те моменты, которые тебя не устраивают или смущают (например, изменения в теле), это просто естественный процесс, который ты проживаешь. И это нормально. А главное, что это временно.

Опровергая негативные мысли, ты сможешь снизить уровень своей тревожности.