

# ПОКОЛЕНИЕ Z: ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО ПОТРЕБНОСТЯМ ПОДРОСТКА







# ПОКОЛЕНИЕ Z: ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПОТРЕБНОСТЯМ  
ПОДРОСТКА

Иллюстрировано  
Мубаровой Айнур

Астана  
2023

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 48**

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

*Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Поколение Z: пирамида потребностей. Путеводитель по потребностям подростка.**  
– Автор: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

**ISBN 978-601-7638-04-7**

Книга «Поколение Z: пирамида потребностей. Путеводитель по потребностям подростка» расскажет тебе истории семиклассников, которые совершали различные поступки из-за своих потребностей и в итоге извлекли свои жизненные уроки. В книге раскрывается тема значимых потребностей. Прочитав эту книгу, ты сможешь понять, как твои потребности влияют на твою жизнь: на желания, поступки и решения. Истории и записи психолога этой книги помогут тебе научиться выбирать наилучшие решения для удовлетворения своих потребностей.

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

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 48**

**ISBN 978-601-7638-04-7**

© 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! .....              | 6  |
| Почему ему все, а мне ничего?! ..... | 8  |
| Записи психолога .....               | 14 |
| «Выгодная» дружба .....              | 17 |
| Записи психолога .....               | 23 |
| Хочу быть единственным .....         | 26 |
| Записи психолога .....               | 34 |
| Интерактивное задание .....          | 38 |
| Об авторах и иллюстраторе .....      | 39 |

# Дорогой читатель!

**К**аждый из нас, ребенок или взрослый, нуждается в чем-то. Например, в еде, в сне, в крыше над головой или в объятиях мамы, дружеском жесте, похвале от учителей. Это можно назвать одним словом – потребности.

Потребность – это нехватка чего-то, когда ты начинаешь испытывать дискомфорт. Например, ты хочешь есть: желудок «бурчит», все мысли о еде. Поел, и настроение улучшилось, потому что твоя потребность удовлетворена; или, когда у тебя подавленное настроение, ты можешь хотеть чтобы тебя кто-то обнял, поддержал. И тогда ты можешь приободриться.

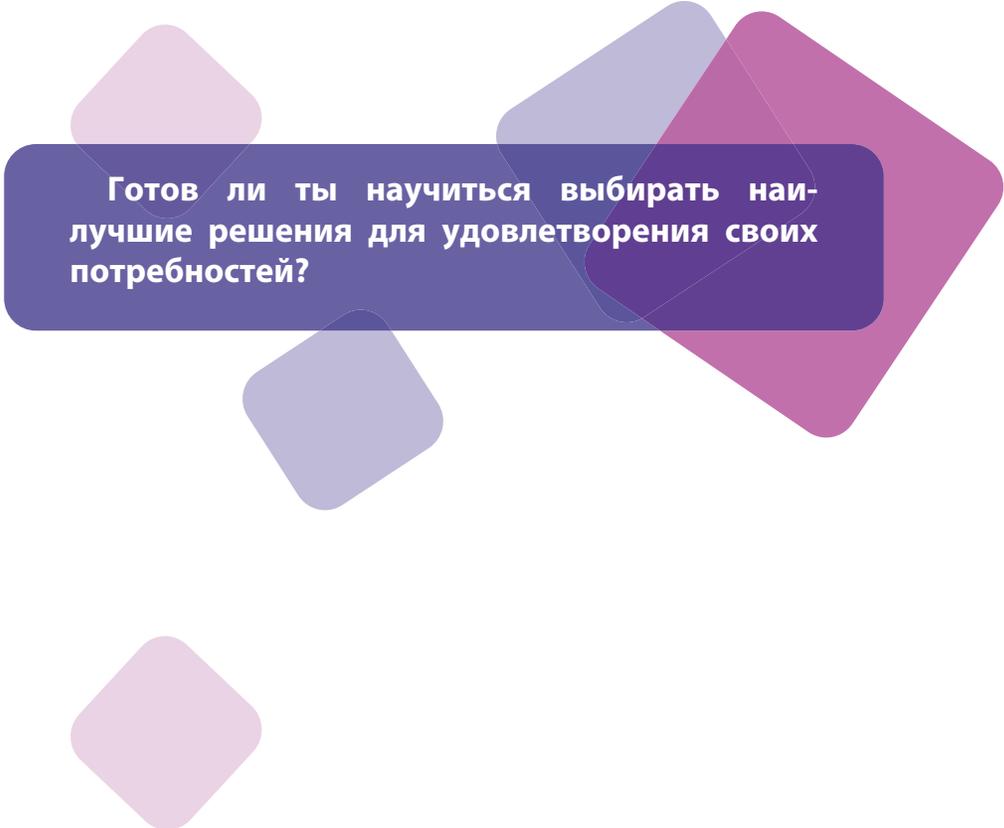
Потребности бывают физические, социальные и психологические. Если это касается тела – то физические: тот же голод, жажда. Если это касается твоего внутреннего мира (чувства, цели) – то психологические. А желание получить пятерку или нехватка поддержки со стороны друзей – социальные.

Потребность – это общее понятие, желание – конкретное понятие. Например, потребность – в похвале и одобрении в общем, а желание – чтобы папа похвалил за успех в спорте. Существует потребность в еде, так как замучил голод, но иногда бывает такое, что один подросток захочет съесть мясо, а другой – картошку.

Потребности не бывают хорошими или плохими. Они просто есть в твоей жизни и в жизни других людей. Они помогают людям стремиться к лучшему. Если бы у нас, людей, были только физические потребности, то смогли ли бы мы исследовать жизнь и выражать знания в цифрах, языках, науках, полетели бы в космос? Конечно, нет. Мы бы тогда только и думали, что нам поесть, попить и как укрыться от врагов.

Так какие у тебя потребности? Что тобой движет в повседневной жизни? Как могут потребности влиять на наши решения?

Книга «Поколение Z: пирамида потребностей» расскажет тебе истории семиклассников – Олжаса, Сании и Дастана. Они совершали различные поступки из-за своих потребностей и в итоге извлекли свои жизненные уроки.



**Готов ли ты научиться выбирать наилучшие решения для удовлетворения своих потребностей?**

# Почему ему все, а мне ничего?!

**И**з всех лиц, сидящих на уроке, можно было отчетливо выделить одно, которое было искривлено злостью. Это был я, обычный ученик общеобразовательной школы по имени Олжас. Каждый раз, когда мой одноклассник и одновременно мой лучший друг Алишер вновь получал пятерку по химии, меня буквально раздирало от злости изнутри. «Он ведь вовсе не лучше, чем я. Тогда почему ему ставят пятерки, а мне одни тройки» думал я про себя и тихо возмущался: «Опять химичка меня не замечает».



## Почему ему все, а мне ничего?!

---

И вот после одного из таких уроков, когда гнев меня уже переполнял, я решил пересесть от своего друга за другую парту и перестать с ним хоть как-то контактировать. В тот же день, придя домой, у меня завязался разговор с мамой:

- Мам, я снова получил тройку за самостоятельную работу по химии. Я сделал все, что мог, но Жулдыз Канатовна решила меня завалить, ну, как обычно.

- А может, у тебя какой-то неправильный подход к её предмету? Другие же как-то умудряются получать хорошие отметки. Тот же Алишер например, - ответила мама.

- Он просто её любимчик, вот и все. Я, наверное, вообще не буду учить химию, раз не получаю нужный результат, - ответил я со злостью. Мама попыталась не накалять обстановку и предложила продолжить разговор позже:

- Олжас, давай поговорим насчет этого когда и папа будет дома, после ужина, хорошо?

- Ладно, - ответил я с неохотой.

Наступило время ужина, наша семья вся была в сборе, на кухне чем-то вкусно пахло, мама накладывала по тарелкам приготовленную еду.

- Ну что, как в школе, рассказывай, - начал разговор отец. Это предложение будто было предложением для того, чтобы я смог поделиться своими переживаниями. И я начал свой монолог о том, как меня не любит учительница по химии. Но вместо поддержки и помощи, в ответ от папы я лишь услышал:

- Да тебе просто стараться больше нужно.

В этот момент мне было неприятно, ведь это тот случай, когда так ждешь и надеешься на поддержку близких людей и не получаешь ее. Вместо этого обида, разочарование и злость захватили меня всего.

## Почему ему все, а мне ничего?!

---

Я взял себя в руки, не сдался, наоборот, закрылся в своей комнате и начал учить материал, чтобы завтра на уроке всем доказать, что я лучший, что не хуже знаю химию, чем Алишер. У меня ушла почти вся ночь на подготовку, но предвкушение своего триумфа, победы взбадривало меня лучше, чем любой энергетик. Настал день X, а точнее те 40 минут, что решат для меня всё.

И вот, я стою у доски и решаю задачу, уверен, что все делаю верно, жду приговор химички и слышу:

- Олжас, все неверно, садись, два, - строгим голосом произнесла Жулдыз Канатовна.

Для меня это было шоком и обидой. «Вот, снова, Алишер получил незаслуженную пятерку, а я двойку» звучал мой внутренний голос.



## Почему ему все, а мне ничего?!

---

Я полностью потерял веру в справедливость и тогда задумал её восстановить и «наказать» своего друга.

Я по-тихому чиркал в тетрадях Алишера, временно брал у него тетрадки с конспектами, которые потом долго специально не отдавал. Все это казалось для меня справедливым и забавным, мне и в голову не приходило, какие неприятные и горькие переживания испытывает в эти моменты Алишер.

Один раз, зайдя в туалет, я заметил Алишера, который стоял возле раковины и тёр свои заплаканные глаза. Мы переглянулись, и что-то в этот момент щелкнуло в моей душе, я почувствовал неловкость, Алишер ведь мой друг. Я немного помялся, а потом спросил:

- Что случилось Алишер? Что-то серьезное?

- Да, для меня серьезное, я не могу найти свой проект, который делал около месяца, - с грустью в голосе промямлил Алишер в ответ.

И тут, злость на своего друга взяла надо мной верх:

- Ну, так заплати еще, за другой проект, ты же первый смог купить, и второй сможешь.

- Ты это о чем, какие деньги?

- Ну, те, которые дают тебе твои родители. Ты думаешь, я не знаю. У тебя единственного хорошие оценки по химии, они, наверное, дорого тебе обходятся?

Алишер, не скрывая улыбки, ответил:

- Какие деньги, секрет вовсе не в деньгах.

- А в чем же? - в растерянном недоумении стоял я, услышав слова своего друга.

## Почему ему все, а мне ничего?!

---

- Помнишь, как мы каждый день встречались и играли в приставку, а потом я резко перестал приходить?

- Ну да, помню, это же месяц назад где-то было.

- Я перестал приходить играть потому, что вместо этого каждый раз оставался после уроков с репетитором по химии и разбирал все непонятные темы, именно тогда я понял, что главное – это не количество вы зубренного материала, а его понимание, она научила меня понимать. Олжас, я догадываюсь о твоих проблемах с химией и могу тебе помочь. Если хочешь, можешь зайти сегодня ко мне в гости, и я постараюсь объяснить материал который ты упустил.

Для меня это было слишком выгодным предложением, и поэтому, несмотря на свою гордость, я согласился.

После двух часов объяснений Алишера я выдал неожиданные вещи, даже для меня самого:

- Оказывается, всё так легко, надо было просто понять суть. Спасибо тебе, Алишер, за то, что объяснил мне эти темы, теперь я чувствую себя намного увереннее. Вся теория по химии наконец-то разложилась у меня в голове по полочкам.

В ответ я услышал лишь скромное:

- Не за что.

Мне стало неловко и стыдно.

- И еще, Алишер, я хочу извиниться. Это я портил твои тетрадки, я забрал твой проект, но обещаю, обязательно верну его тебе. Извини меня за это.

- Хорошо, я рад, что смог тебе помочь осознать некоторые вещи, теперь давай соревноваться на уроке на равных, - с улыбкой на лице предложил Алишер.

## Почему ему все, а мне ничего?!

Придя домой, я все рассказал маме.

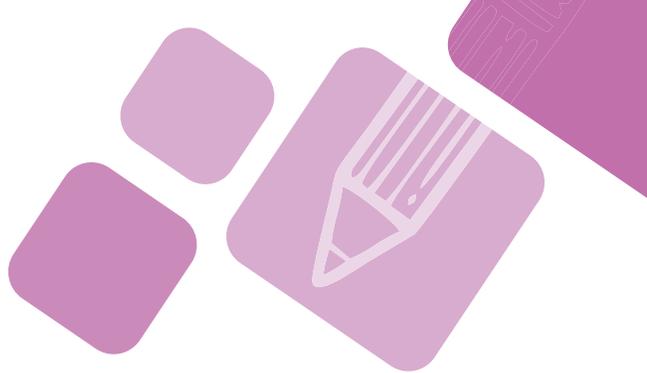
- Нельзя воровать и портить чужие вещи. Но ты молодец, Олжас, что смог справиться с проблемой, за это я горжусь тобой, - обняв меня, спокойным тоном ответила мама.

Отец, уставший после работы, отдыхал на диване. Услышав обрывки нашего разговора, добавил:

- Говорил же, надо было просто больше стараться.



# Записи психолога



**К**ак ты думаешь, что толкнуло Олжаса на такой поступок? Почему вдруг желание получить пятерку стало важнее отношений с лучшим другом? Что же так повлияло на Олжаса?

Олжас злился и сравнивал себя с Алишером из-за того, что хотел одного (хороших оценок), а в реальности получал другое. Его желание получить хорошие оценки по химии возникло не просто потому что он любил химию. Важным было то, что никто на химии не получал хорошие оценки, кроме Алишера. Он единственный отличался на уроке химии. Этот факт делал Алишера в глазах окружающих одноклассников, учителей и родителей уникальным. Может быть, тебе хочется возразить, что отличники не такие крутые. Но заметь, внутри люди часто завидуют тем людям, которые престижно отличаются, будь то отличные оценки, успехи в спорте или интересная внешность.

Олжас хотел отличаться от других и чувствовать себя неповторимым. Это значило бы, что он не такой как все те, кто получает не такие хорошие оценки. И эта неудовлетворенная в школе потребность, отличаться и быть отдельным от других, – и приводила Олжаса к злости на Алишера. Людям свойственно разочаровываться от того, что они ждут от жизни одного, а получают другое. И тогда возникает реактивное желание обвинять в своих проблемах других, как и произошло в случае Олжаса: он сразу придумал ту причину, что Алишер нечестно получал оценки. Хотя, как оказалось, Алишер действительно заслуженно получал хорошие оценки.



Хоть человек и нуждается в отношениях с другими, он одновременно хочет быть уникальным. «Кто я?» – вопрос, которым задаются все: от детей до взрослых. Это желание чувствовать себя личностью, отдельной от других. Это желание быть индивидуальностью: «Во всем мире только я такой». Для подростка особенно важно понять себя, найти ответы на вопросы: «Кто я? Какой я?» и почувствовать себя отдельной личностью от родителей, семьи, сверстников.

На Олжаса повлияла не только эта потребность отличаться, но и потребность ощущать себя ценным и значимым, достойным восхищения. Ему было важно, чтобы другие оценили, насколько у него круто получилось с химией – как родители и учитель, так и одноклассники.

Человеку важны не только отношения с другими людьми, но и их отношение к нему. Когда другие люди, особенно значимые для человека, восхищаются им, ценят его и его отношения, то он чувствует себя счастливым. Когда человека уважают и признают достойные люди, то он становится увереннее в себе, ощущая себя ценной личностью. Понимание того, что человек достоин хорошего отношения других людей, может окрылять и вдохновлять его, и приносит ему успех.

Вспомни, когда ты смог выучить первое стихотворение, и тебя хвалили родители. Когда ты сделал первые успехи в учебе, спорте, и тобой восхищались одноклассники и учителя. Ты наверняка почувствовал изнутри подъем и прилив счастья!

Ты можешь удивиться и спросить: «Как это Олжас может хотеть и то, и другое?». Часто бывает, что человек может испытывать одновременно две потребности. Например, ты пришел с учебы и хочешь и спать, и есть. Тогда ты выбираешь, какую потребность тебе удовлетворить в первую очередь. Может быть, захочешь пойти поспать, потом как встанешь – поешь. Или наоборот. А иногда мы

## ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА



испытываем желание и пообщаться, и побыть одному.

Тебя может сбить с толку, как эти две противоположные потребности могут уживаться в тебе? Возможно ли это? И могут ли у человека быть потребности в трех, четырех и более вещах одновременно? Да, это возможно.

*Поэтому важно начать понимать, чего же ты на самом деле хочешь? Какая твоя потребность стоит за твоим желанием, решением и поступком? Ты контролируешь свои потребности или они контролируют тебя? Со временем ты, взрослея, чётче начнёшь понимать себя, анализировать себя, и это поможет тебе находить лучшие решения (например, как ты можешь эту потребность удовлетворить, не делая поступков, у которых могут быть негативные последствия) и выбирать между потребностями. Тогда в твоей жизни появится ощущение счастья, баланса и удовлетворенности своей жизнью.*