

ЧЕЛЛЕНДЖ ЖИЗНИ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВЗРОСЛЕНИИ





ЧЕЛЛЕНДЖ ЖИЗНИ

Что нужно знать о взрослении?

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Ч 38

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Челлендж жизни. Что нужно знать о взрослении? – Астана: КФ «Bilim Foundation»,
2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-13-9

Книга «Челлендж жизни. Что нужно знать о взрослении?» расскажет тебе историю сверстницы, которая сталкивается с различными жизненными трудностями и учится их преодолевать. Решая эти задачи, она приобретает опыт взросления. Прочитав эту книгу, ты поймешь, насколько важны эти жизненные задачи на пути твоего взросления.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Ч 38

ISBN 978-601-7638-13-9

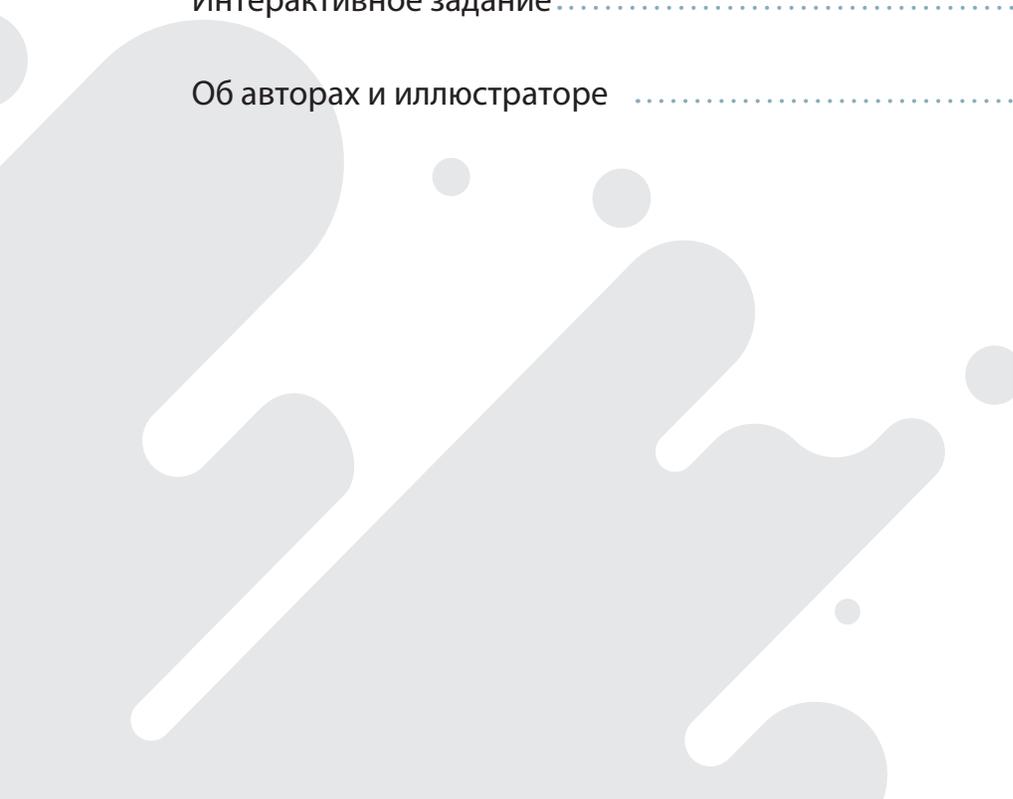
© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

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 друг!.....	6
Мелочи, которые портят жизнь: глава 1	8
Записи психолога	13
Мелочи, которые портят жизнь: глава 2.....	18
Записи психолога	25
Мелочи, которые портят жизнь: глава 3	28
Записи психолога	34
Интерактивное задание	38
Об авторах и иллюстраторе	39



Дорогой друг!

*«Куда уходит детство, в какие города?
И где найти нам средство, чтоб вновь попасть туда...»*

Эти слова взяты из песни, которая напоминает взрослым о детстве. И взрослые задаются этими вопросами, когда в какой-то момент вспоминают какими они были в детстве: беззаботными и веселыми. Как они бегали по лужам, осваивали езду на велосипеде, ловили снежинки, пробовали дождик на вкус и были счастливы.

Взрослых тоже когда-то волновал один вопрос: «Когда же я вырасту? Когда я повзрослею?». Им также хотелось побыстрее стать взрослым и почувствовать свободу.

И эти мечты сбываются. Каждый человек взрослеет. Иногда все проходит мирно и тихо: ты как будто даже не заметил как начал взрослеть. А иногда взросление начинается как буря перемен.

Что же это такое – превращаться из ребенка во взрослого? На этот вопрос нет правильных ответов. Каждый из нас уникален. Растешь не по дням, а по часам, и это нормально. Растешь медленно по сравнению со сверстниками – тоже ОК. Все изменения, это – определено, норма. Путь к взрослению не может быть конкретным и ясным.

Возможно, тебе хочется, чтобы это время пролетело быстро, и по мановению палочки стать взрослым. Потому что не можешь понять что с тобой происходит: то грустишь, то радуешься, то любишь всех, то хочешь чтоб оставили в покое. Кажется, что тебя подводит даже твое быстро меняющееся тело. И вокруг как будто никто не понимает.

Почему так происходит? Подростковый мир – это время перехода, так называемая буферная зона. Время бурных перемен во всем. Меняется твое тело, твое мировоззрение и интересы, твои отношения с другими. Все это сопровождается бурными эмоциями, потоком раздумий, переживаний, мечтаний. Твой внутренний мир перестраивается.

И внешний мир тоже. На первый план выходят общение с друзьями, волнительные переживания дружбы и предательства, первой любви и одиночества...

Из ребенка стать взрослым – задача непростая, но выполнимая. Непростой она является из-за постоянных противоречий. То ты хочешь быть взрослым, чтобы тебя не контролировали. То хочешь быть ребенком – не отвечать ни за что и не решать ничего. Иногда ты хочешь поступить как взрослый, но получается, как будто по-детски: неуклюже и неловко.

Взросление шаг за шагом – это процесс протяженный, местами захватывающий, местами утомляющий. Но не бесконечный. Представь, что это как игра. А в ней, пока не пройдешь один уровень, не попадешь на следующий. И не приблизишься к победе. Так и в жизни: чтобы перейти на новый уровень, игроку надо пройти все задания. Хочешь узнать какие?

Книга «Челлендж жизни. Что нужно знать о взрослении?» расскажет тебе историю сверстницы Сабины, которая сталкивается с жизненными заданиями и учится их преодолевать, как в игре.

Ты тоже так сможешь. Ведь ты уже прошел один уровень – детский возраст. Теперь ты на новом этапе своей жизни – подростковом. Чем успешнее ты пройдешь этапы переходного возраста, тем легче и увереннее ты повзрослеешь. Пройдешь жизненный челлендж – и успешно станешь взрослым!

МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ЖИЗНЬ

Неожиданное предложение одноклассников сходить в кино стало и подарком, и настоящим кошмаром одновременно. Я перерыла весь шкаф в поисках чего-то посимпатичнее, но один наряд меня полнил, другой делал похожим на мальчишку, а в третьем я попросту смотрелась глупо. В итоге пришлось остановиться на своей повседневной одежде.

Только я подумала, что сложное оказалось позади, как вдруг заметила у себя на лице красное пятно, и сморщилась, поняв, что это очередной прыщ. Как я его не заметила еще с утра? Как ни посмотри, гада видно со всех сторон. Попробовала закрыть волосами – пряди тут же полезли в глаза. Теперь придется просить у мамы тональный крем и замазывать, другого выхода нет.



Я должна была встретиться с одноклассниками в торговом центре уже через полчаса, но настроение у меня уже было отвратительное, и идти куда-то ужасно не хотелось. Я сообщила об этом маме, но та лишь рукой махнула – мол, не делай из мухи слона.

– Тем более, ты ведь уже попросила Ажар проводить тебя, – добавила она.

«Словно у меня был выбор», подумала я. От нашего дома до торгового центра рукой подать, но родители в одиночку меня все равно пускать не захотели. Пришлось уговаривать свою старшую сестру Ажар, чтобы она сходила со мной.

– Вот и отлично, – пробурчала я. – Ей не придется даже напрягаться.

Пятью минутами позже Ажар сама пришла ко мне в комнату. Я лежала на кровати и лениво листала страницы соцсетей.

– Ну и чего разлеглась? – спросила она, прислоняясь плечом к стене.

– Я никуда не пойду.

– Но ты же хотела пойти?! – недоумевала сестра.

– Да, хотела, – пожала плечами я, приподнимаясь. – А сейчас уже не хочу.

И я механически поднесла руку к лицу, чтобы снова нащупать злосчастный прыщ. Словно он исчезнет сам собой, если я буду чаще его трогать.

Ажар хмыкнула, прошла через комнату и села на стул напротив меня. В ее взгляде плясали огоньки не то веселья, не то насмешки.

– Знаешь, Сабина, кого ты мне напоминаешь? Меня, какой я была четыре года назад, – сказала она.

– В каком это смысле?

– А в прямом. Я тоже придиралась к своей внешности.

– Ты?! – я оглядела сестру скептическим взглядом. Кожа у Ажар чистая, без видимых изъянов, густые волосы. А тех недостатков черт лица, которые я замечала у себя, у нее не наблюдалось. Кому-кому, а ей уж точно не на что жаловаться.

– Конечно. У меня ведь плохое зрение, – Ажар коснулась пальцем своих очков. – В твоем возрасте я никак не хотела их носить. Специально оставляла очки дома, чтобы не пришлось надевать на уроках. А потом приходилось постоянно сидеть на первых партах и щуриться.

Я неожиданно для себя заинтересовалась словами Ажар. Смутные воспоминания о том, как когда-то сестра просила маму купить контактные линзы мелькнули в голове.

– А сейчас очки тебе тоже не нравятся? – спросила я.

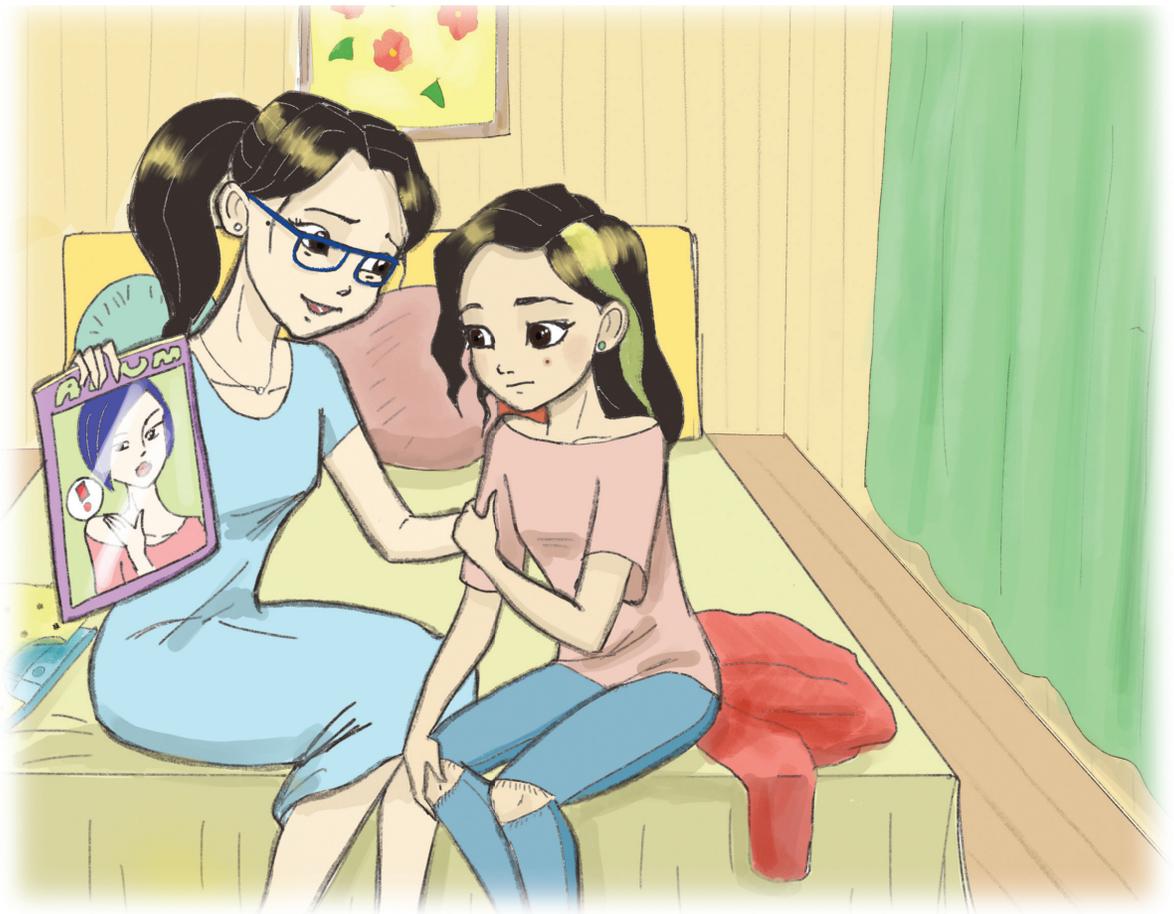
– Наоборот, – улыбнулась она. – Раньше я думала, что из-за них я выгляжу глупо, а потом додумалась спросить мнение одноклассников. Мне сказали, что они симпатичные.

– Я тоже так думаю, – призналась я.

Наверное, я сама не смогла бы осмелеть настолько, чтобы в открытую спросить друзей, что они думают о моей внешности. А если бы и спросила? Может, окружающие видят меня совсем иначе, нежели я сама?! Я призадумалась.

– Ну вот, видишь – я сама себе выдумывала какие-то недостатки, хотя на деле это просто мое... – Ажар задумчиво постучала пальцем по столу. – Отличие. Твои отличия не делают тебя хуже или лучше остальных, они просто делают тебя тобой, индивидуальной.

– Легко сказать, – возразила я, хотя ее слова постепенно убеждали меня. – На тебя ведь постоянно смотрят окружающие.



– А ты попробуй расспросить кого угодно из них, – Ажар снова хмыкнула. – Готова поспорить, по крайней мере, девять из десяти скажут тебе, что им тоже что-то не нравится в своей внешности. А прыщи, черные точки и прочее – эти проблемы есть у всех. Даже среди твоих одноклассников есть хоть кто-нибудь, как тебе кажется, с идеальной внешностью?

Я ненадолго задумалась. Лично мне казалось, что все девчонки из класса довольно красивые. У одной – золотистые волосы, у другой – большие глаза и выразительные брови и так далее. Все они разные, но по-своему красивые.

– Смотря что считать идеальным, – растерянно ответила я. И случайно бросила взгляд на модель в модном журнале, который лежал у меня на столе.

Ажар проследила за моим взглядом, взяла журнал и поднесла его к своему лицу так, что голова красавицы-модели на обложке казалась продолжением ее шеи. Я захихикала.

Мелочи, которые портят жизнь: I глава

– Ну что, теперь я идеальная?

– Тебе не идет, – призналась я. – Ты и так красивая.

– И ты тоже, теперь понимаешь? Чужая внешность тебе не подойдет, потому что это не ты. У этих моделей целая армия помощников – визажисты, стилисты, а без всего этого внешне они ничем не лучше тебя или меня. Поищи фото этих же девушек без косметики и без фотошопа и убедишься сама.

Мы снова ненадолго замолчали, хотя я кивнула, потому что возразить было нечего.

– Хей! – вдруг спохватилась Ажар, посмотрев на дисплей своего телефона. Часы показывали что оставалось всего десять минут до назначенного времени.

– Поторопись, иначе опоздаем, – предупредила сестра. – Помочь тебе выбрать одежду?

Я с готовностью кивнула. Ажар опытным взглядом окинула стопку брошенной одежды, выудила оттуда пару вещей и всучила мне. Пара минут, и мы уже вдвоем выбежали из подъезда. От плохого настроения остался только легкий осадок, и тот уже таял от предвкушения встречи с друзьями.





Записи психолога

Похожа ли история Сабины на твою? Бывало ли у тебя или у твоих друзей, что беспокойство по поводу внешности вызывало такую же реакцию: лучше не пойду на встречу с друзьями, чем покажусь с прыщом на людях?

С точки зрения взрослого человека, эта история не стоит таких переживаний. Ни прыщ, ни мелкие недостатки внешности (иногда надуманные). Наверняка, ты уже слышал такие слова утешения от родителей или старших братьев и сестер: «Подумаешь, прыщ!», «Что ты так разнервничался? Неважно, как ты выглядишь – важнее, какой ты человек!», «Это временно, переживешь», «До свадьбы заживет» и прочее. Конечно, взрослым с высоты их опыта кажется, что так они оказывают тебе поддержку и что это не катастрофа. Но становится ли тебе легче? Проходят ли твои переживания? Почему именно сейчас твоя внешность вызывает у тебя столько вопросов, претензий и эмоций?

Конечно, это связано, в первую очередь, с тем, что сейчас твое тело начинает меняться, иногда непредсказуемо и непонятно для тебя. Это вызывает у тебя разные чувства, не всегда приятные. Сейчас, на пике физических изменений, твои сверстники, с одной стороны, ждут не дождутся, когда будут выглядеть как взрослые. А с другой – эти перемены сильно тревожат, заставляя часами глядеть в зеркало, или, наоборот, прятаться от своего отражения. Это – естественный этап взросления. Со временем эмоциональная возбудимость пойдет на спад, и твое настроение будет более стабильным, а не таким, как сейчас. Сейчас тебя, возможно, трясет, как на американских горках: то радость, то грусть, то злость, то спокойствие и т.д. Причем, переключение с одной эмоции на другую происходит очень быстро, что приводит в недоумение как тебя, так и твоих родных.

Но дело не только в физических изменениях и эмоциональных



реакциях. Дело еще и в том, что вопрос внешности выходит на первый план. Разве это не закономерно? Ведь сейчас для большинства твоих сверстников в приоритете общение и уважение среди своих. И внешность играет в этом немаловажную роль, но не основную.

Да, нельзя сбрасывать со счетов жизнь в социальных сетях, где нашу личность может определять наша аватарка или селфи. Но это помогает произвести только первое впечатление. А дальше на первый план выходят другие составляющие личности человека: его характер, его качества и способности, недостатки и достоинства (кстати, некоторые недостатки могут даже быть твоей уникальной особенностью, а достоинства – уникальными возможностями). Недаром говорят, что встречают по одежке, а провожают по уму.

Однако, несмотря на очевидность этих истин, многие твои сверстники критично относятся к себе из-за внешности и испытывают беспокойство по этому поводу. Почему так происходит? В детстве ребенок особо не размышляет над тем, кто он есть и какой он есть. Он думает о том, как поиграть с друзьями во дворе или в компьютерном клубе, как сходить с родителями в парк, как попрыгать на батуте, съесть пиццу и т.д. И особо не переживает по поводу того, такой ли у него нос или уши, и, вообще, какой он человек.

Со временем он взрослеет, становится подростком и у него появляются вопросы о себе. Кто я? Какая я? Какой я? Когда у человека складываются представления о самом себе как о некотором целостном образе «Я», тогда и приходит понимание, что он – отдельная личность, которая отличается от других людей, в том числе от родителей. Это называется «самосознанием». И для тебя и твоих сверстников познать самого себя и сформировать самосознание – одна из самых необходимых задач взросления.

И ты, спрашивая себя о том, кто ты, какой ты, описываешь себя детально: внешность, качества характера, сильные и слабые



стороны, чем ты отличаешься от других и чем ты похож на других. Чем детальнее ты пропишешь свой образ, тем более полным и целостным он получится. Только тут есть одна ловушка. Часто образ Я не совпадает с реальностью. Бывает, что человек себя либо идеализирует, либо, наоборот, обесценивает. Как это происходит? В случае идеализации ты можешь посчитать, что можешь сделать абсолютно все. Так ли это в реальности? Можешь ли ты повернуть время вспять? Выучишь английский язык за час? А можно постоянно себя недооценивать и считать, что ты ничего не сможешь. Так ли это? Читать ты умеешь, раз читаешь книгу. Это уже точно больше, чем ничего. И то же самое с внешностью.

Что же означает это принятие себя? Принять себя – это понять и осознать, что ты из себя представляешь в реальности. Как есть. Без иллюзий. Без ложных ожиданий. Без критики. Без осуждений. Без эйфории. Без самообмана.

Когда наступают холода, человек принимает это как есть. Так же, как и факт, что есть время и его не повернуть вспять. Также и принятие своей внешности. Да, у тебя такие уши, нос и рост. И это факт. То же можно сказать про принятие своих способностей и слабых сторон. Да, у тебя есть талант к математике и отсутствуют способности к танцам.

Принять себя – это значит дать себе право быть таким, какой ты есть. Не думать, не фантазировать, каким бы ты мог быть или каким должен быть, или каким бы стал «если бы...». Просто осознать то, какой ты есть, и согласиться с этим, «разрешить» быть именно таким какой есть. Это и есть принятие.

Итак, найди для себя честные ответы на вопросы: «Кто я? Какой(какая) я? Чего я хочу? Что для меня важно и ценно?». Это даст тебе возможность понять себя, свои сильные и слабые стороны, свои способности и таланты. Понять, что ты – индивидуальность.



Так ты признаешь себя как личность. И даешь себе право быть таким, какой ты есть. Так ты возвращаешь безусловную любовь к себе, отношение к себе как к личности, достойной уважения, веру в себя и свои возможности.

После реального понимания самого себя ты уважительно и с любовью говоришь себе: «Да, это – я. И я имею право быть таким человеком, какой я есть. Я уважаю и принимаю себя». Почувствуй, что внутри тебя. Если ты почувствуешь к себе уважение, любовь и веру, то ты на правильном пути.

Кстати, открою тебе секрет: люди не воспринимают другого человека в отдельности, по частям. Например, вот уши, вот ноги, вот руки. Они воспринимают другого целиком, как образ. Подумай, неужели одни прыщи тебя определяют целиком? А куда девать твои красивые руки или фигуру? Или волосы? Или смех? Или поэтичные грустные глаза? Дам тебе рекомендацию: научись воспринимать себя как целостный образ. Образ «Я реальный» – осознанный, понимаемый, принимаемый тобой.



Запомни!!!

Когда мы постоянно думаем о своих недостатках, пытаемся с ними бороться, то чувствуем внутреннее напряжение. Результат — вместо того, чтобы решать конкретную проблему, уходим в негативные эмоции. Сильные эмоции мешают рационально думать. Проблема остается нерешенной.

Когда мы принимаем себя, то скидываем внутреннее напряжение. Теперь ничего не мешает грамотно подойти к проблеме и наметить пути выхода из нее.

Поэтому важно принять себя и уже дальше совершенствоваться так, как ты этого желаешь.