

Я УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ И ЧТО?

ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА ТЫ ВЗРОСЛЫЙ





Я УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ И ЧТО?

Что делать, когда ты взрослый

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Я уже взрослый и что? Что делать, когда ты взрослый. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-37-5

В книге «Я уже взрослый и что? Что делать, когда ты взрослый» объясняется навык принятия решений и умение брать ответственность за последствия как шаг во взрослую независимую жизнь. Взрослость рассматривается не только как свобода и независимость, но и самостоятельность, и ответственность.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

ISBN 978-601-7638-37-5

© 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.

«Человек действительно становится человеком, когда он принимает полную ответственность – кем бы он ни был, он за это ответственен».

Ошо

«Ответственность и свобода составляют духовную сферу человека».

Виктор Франкл

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!	7
Осуществляю планы.....	8
Записи психолога.....	14
Взвешенные расходы.....	18
Записи психолога.....	24
Настоящие друзья	26
Записи психолога.....	33
Это может тебе пригодиться.....	35
На заметку родителям и опекунам	36
Об авторах и иллюстраторе	38

Дорогой Друг!

Мы все уже не раз слышали о том, что с возрастом становится больше ответственности. Готовность принять и работать со всеми последствиями своего решения – это то, что отличает зрелые поступки от ребячества. С опытом мы учимся понимать, какие могут быть последствия наших решений для нас и других. Если мы выносим уроки из наших ошибок и удач, то учимся принимать ответственность за все хорошее и плохое, что может произойти в следствии.

В детстве многим из нас кажется, что взрослым все можно, у них столько свободы и нам не терпится вырасти, чтобы тоже поскорее получить доступ ко всему, что кажется нам классным. Но, только взрослея, мы видим и понимаем, что взросление состоит не только из свободы, но и развития таких качеств как надежность, обязательность и ответственность. Почему важно научиться быть ответственным? Ответственность порождает зрелость и повышает самооценку, поскольку ты начинаешь осознавать, что ты способный человек. Поначалу это может быть сложным, непонятным и ненужным. Хочется просто начать быть более самостоятельным и принимать свои решения, поэтому мы можем спотыкаться, ругаться с родителями, не понимая, чего они от нас хотят. Все это нормально, потому что не только ты адаптируешься к изменениям, но и они.

Мы не все сразу понимаем, что ответственность, также большая часть той свободы, за которой мы гонимся. Чтобы родители доверяли и давали свободу принимать свои решения на счет внешности, общения и выбора профессии, например, важно показать им и главное себе, что ты можешь ответственно подойти к решению проблемы или к ситуации, где у тебя есть выбор.

В книге «Я уже взрослый и что? Что делать, когда ты взрослый» есть три истории о подростках, которые взрослеют, принимают решения, делают ошибки и с помощью окружающих и своих усилий находят выход и понимают, как им нужно менять свое мышление и поведение, чтобы стать более зрелыми и ответственными. Если тебе интересно узнать с какими проблемами сталкиваются другие и как они находят решения, то эта книжка для тебя. В книге также присутствуют советы психолога, которые подскажут, как принимать ответственность.

Осуществляю планы

Я всю свою сознательную жизнь хотел обучаться за границей. И вот уже подходит время задуматься о своих будущих планах. Несмотря на то, что я только в 9 классе, я уже задумываюсь о том, какие экзамены мне придется сдавать. Пока что родители не воспринимают всерьез мои слова.

- Mam, я хочу обучаться в Америке, - с энтузиазмом начал разговор я.

- Да хоть в Китае, сынок, - посмеялась мама.

- Я ведь серьезно, - задумчивым тоном сказал я.

- Даниял, давай об этом поговорим, когда придет время. Тебе еще учиться и учиться, - сказала, как отрезала, моя мама.

А ведь она даже не выслушала меня, я не успел сказать ей, что для учебы за границей нужно сдать экзамены, которые будут на английском языке. А это значит, что мне нужно подтянуть свой английский, начать дополнительно заниматься на курсах.

Из разговора с мамой я понял, что мне необходимо действовать самому и как-то выкручиваться из этой сложной ситуации. Свой «путь» я начал с похода к учителю по английскому, чтобы договориться о дополнительных занятиях. Я понимал, что перед тем, как заниматься на курсах, мне нужно подтянуть свой школьный английский. Моя учительница стала давать мне в разы больше домашней работы и потихоньку я начал нагонять материал.

- Даниял, ты стал так упорно заниматься, что уже почти нагнал отличников класса в английском. Что тебя заставило пересмотреть свое отношение к предмету? Ведь раньше ты и не думал выполнять домашние задания, а сейчас делаешь это в пятикратном размере, - спросил меня однажды учитель по английскому.

- Мне очень хочется после школы учиться в Америке, а для это-

Мам, я
хочу учиться
в Америке!

Тебе еще
учиться и учиться.
Давай поговорим об
этом как придёт
время.



Тебе необходимы
дополнительные курсы для
для вступительных экзаменов
в иностранный университет.
Одного английского
недостаточно.



го нужно очень хорошее знание иностранного языка, - с гордостью ответил я.

- Да, ты прав, но этого ведь недостаточно. Тебе нужно сдать еще внутренний вступительный экзамен в тот университет, который ты выберешь, - добавила учительница.

И тут я остолбенел. А ведь, правда, изучая английский, я совсем позабыл про другие предметы и экзамены. У нас в школе, к сожалению, нет подготовки к зарубежным экзаменам. А зная лишь материал школьной программы, мне, скорее всего, не удастся хорошо сдать вступительные экзамены. Вот тут уж точно мне нужна помощь родителей. Тогда я решил серьёзно поговорить с ними.

- Пап, я не знаю, говорила ли тебе мама о том, что я хочу учиться за границей. Так вот, я начал дополнительно заниматься английским и самостоятельно, и с учительницей. Но мне нужно начать ходить на специальные курсы по подготовке к вступительным экзаменам, - затеял я разговор с отцом.

- Да, сына, мама говорила об этом. Мы дадим тебе деньги на курсы, но этого хватит лишь на несколько месяцев, постарайся взять максимум на этих курсах, - заботливо произнес отец.

О моем папе нужно сказать несколько слов отдельно. Он всегда меня поддерживает в случае конфликта между мной и мамой, пытается «сгладить» обстановку. Когда я обращаюсь к папе, я точно знаю, что он меня выслушает и постарается понять независимо от того, прав я или неправ.

После этого разговора около 2-х месяцев я ходил на различные курсы, начиная от английского и заканчивая критическим мышлением. Я старался, делал все, что было в моих силах до самой даты экзаменов.

И вот знаменательный момент: я написал пробные экзамены, осталось только ждать результаты. Их я прождал около трех недель. Это было самое худшее время, ведь нет ничего страшнее неизвестности. И вот... они пришли.

К сожалению, я не набрал нужные баллы.

Это меня очень огорчило и опечалило. Но я осознал, что у меня есть еще несколько лет, чтобы тщательнее подготовиться и сдать повторно.

При виде каких-то трудностей очень многие опускают руки, но не я. Еще с детства родители прививали мне трудолюбие и усидчивость, они же научили меня не сдаваться. В дальнейших планах у меня более основательная самостоятельная подготовка, ведь я теперь знаю структуру экзамена. Я верю в себя и в свои силы, именно это помогает мне преодолеть трудности и идти навстречу своей мечте.

Я не набрал
достаточно баллов....
Но теперь я знаю структуру
экзаменов и у меня есть еще время
подготовиться и сдать повторно.



Записи психолога

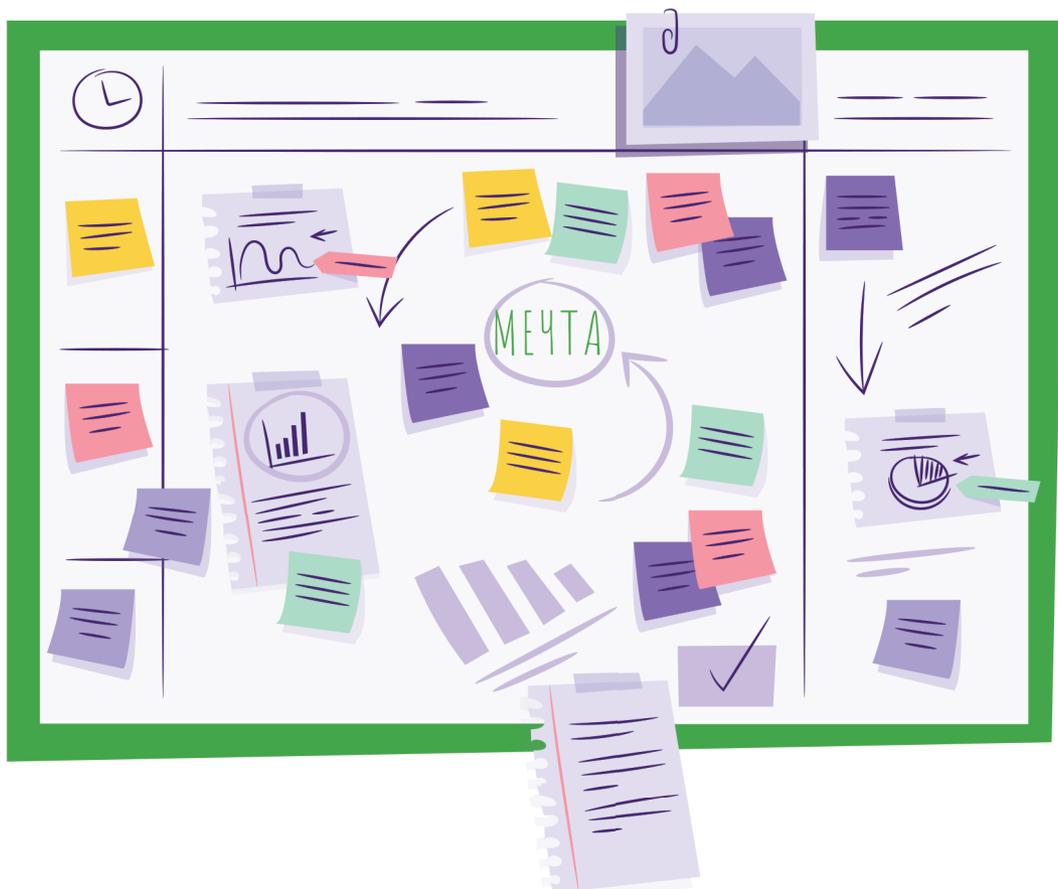
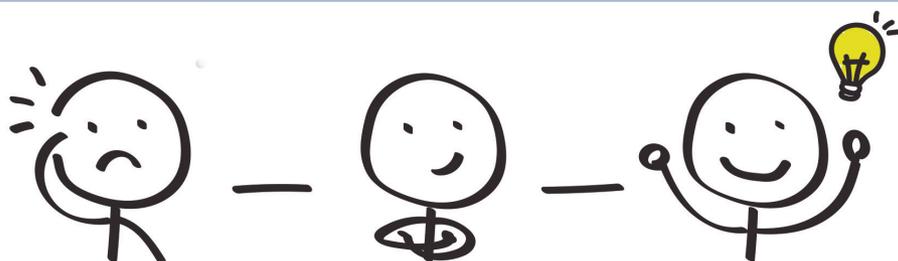
История Данияла, наверное, очень актуальна и для тебя: период взросления часто становится моментом принятия важных решений, мы учимся принимать решения, относящиеся не только к узкому кругу наших потребностей, но и к своему будущему, именно в этом возрасте мы начинаем осознавать важность того, чем хотим и можем заниматься. Тебе, конечно же, трудно сразу научиться брать на себя ответственность, выделять приоритеты, разделять мечты и реальность, учитывать позиции родных, друзей, знакомых. Даниялу изначально тоже было трудно это делать, он не мог сразу же взять на себя ответственность за свой выбор, но и отказываться от своей мечты он не хотел. Поэтому постепенно расставляя приоритеты, он смог составить для себя план достижения мечты.

Ты, наверное, заметил, что он был не одинок на своем пути к мечте, и после неудовлетворительных результатов экзамена он не опустил руки, а при поддержке учителей и родителей продолжил подготовку к предстоящим экзаменам. Как бы Даниял ни старался, вряд ли бы у него получилось повысить свой уровень знания английского языка и подтянуть остальные предметы, необходимые ему для сдачи экзаменов, в одиночку. Он попросил помощи, и его близкие, видя его старания, пошли ему навстречу и поддержали в его начинаниях. В своей целенаправленной подготовке, в выполнении дополнительных заданий по английскому языку Даниял проявил себя с позиции взрослого: он взял на себя ответственность за

свой выбор и показал наглядно учителю и родителям, что он не только мечтает об учебе в США, но и прилагает все усилия для этого. Просьбы, не подкрепленные конкретными действиями, чаще всего являются мимолетными несерьезными мечтами, осуществление которых не так и важно для нас. Мечты же, к осуществлению которых мы прилагаем усилия, становятся нашей целью, вызывают доверие и желание помогать не только у близких и знакомых, но и у всех окружающих. Своей деятельностью на пути к осуществлению мечты ты берешь на себя ответственность за ее осуществление перед собой и окружающими.

Не бойся ошибаться, помни: ты пока еще учишься, и это очень важно! Не стесняйся просить помощи у близких не только в достижении целей, но и в выделении приоритетов, разделении основных направлений и шагов. Задавай вопросы, собирай информацию, начни интересоваться теми, кто уже достиг той цели, которую ты перед собой ставишь, а самое главное – действуй. Если ты начнешь прилагать усилия – всегда найдутся те, кому это тоже интересно, и им приятно будет тебе помочь.

Вот несколько шагов для тебя, используя которые ты сможешь определить направление, в котором тебе лучше всего двигаться к своей мечте:



- ▶ Возьми белый лист и посередине запиши свою мечту.
- ▶ Конкретизируй. Напиши ответы на вопросы «Что я хочу?»; «Почему я хочу?»; «Когда я хочу, чтобы это у меня было?»
- ▶ Нарисуй символ, обозначающий твою мечту.
- ▶ Слева на листе пропиши, что тебе необходимо сделать для достижения положительного результата, в виде списка из нескольких пунктов. Особое внимание удели мелким, на первый взгляд, неважным деталям.
- ▶ Рядом с каждым пунктом обозначь даты, в которые ты будешь проверять выполнение этих пунктов.
- ▶ Справа, протянув стрелочки от каждого пункта, пропиши имена тех людей, которые могли бы помочь тебе в выполнении каждого пункта.
- ▶ Сверху листа пропиши по каждому пункту окончательный результат, к которому ты придешь.
- ▶ Снизу листа пропиши по каждому пункту окончательный результат, к которому придет тот, кто тебе будет помогать в выполнении.

В результате у тебя получится полноценная план-схема, которая поможет тебе в реализации своей мечты. А для того чтобы не забыть о своих планах, ты можешь символ, ассоциирующий твою мечту, повесить на самом видном месте дома: видя свой символ каждый раз, ты будешь вдохновляться, смело идти вперед и действовать.