

SKILL: УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ БОГ

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ



2021



**СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

7-КЛАСС



SKILL: УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ – БОГ

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»

**Иллюстрировано
Искаковой Сангуль**

Нур-Султан
2021

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Руководитель проекта: Айтмухамбетов Е.А.

Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»: д.пед.н. Калкеева К.Р.,
д.психол.н. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д.,
Каражолова А.

Skill: уровень защиты – бог. О психологической безопасности. – Нур-Султан:
ОФ «Bilim Foundation», 2021. – 44 с.

В книге «Skill: уровень защиты – бог. О психологической безопасности» описываются три истории, в которых твои сверстники в обычных жизненных ситуациях стремятся чувствовать себя в безопасности и учатся этому. Прочитав эту книгу, ты познакомишься с понятием психологической безопасности и познакомишься с психологическими рекомендациями.

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

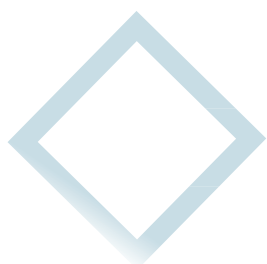
© Общественный фонд «Bilim Foundation»

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 |
| История одного переезда | 8 |
| Записи психолога | 16 |
| Позитивчик | 21 |
| Записи психолога | 27 |
| Быть или не быть – вот в чем вопрос? | 31 |
| Записи психолога | 38 |
| Интерактивное задание | 42 |
| Об авторах и иллюстраторе | 43 |



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Как ты думаешь, что важно для людей? К чему каждый из нас стремится? У каждого свое: кто-то к здоровью, кто-то к любви, кто-то к успеху, кто-то к уважению. Список можно продолжать и дальше. Если упростить, люди хотят быть радостными, веселыми и счастливыми. Хотя каждый понимает счастье по-своему, между тем, испытывать приятные эмоции хотят все люди. И одновременно, никто не хочет чувствовать неприятные эмоции, такие как страх, тревога, злость и пр.

Как этого добиться? И что это означает для нас? Когда мы чувствуем, что нас ничего не страшит и не тревожит, можно сказать, что нам хорошо, что мы в безопасности. И только тогда мы можем расслабиться и заметить вокруг то, что нас веселит, радует и делает счастливыми.

Что для нас значит безопасность? Когда нет опасности вокруг. Когда мы чувствуем себя защищенными. Когда мы не ощущаем угрозы. Вспомни моменты, когда ты чувствуешь себя защищенным, когда внутри тебя спокойствие и умиротворенность. Может это момент, когда ты в компании своих друзей. Может, тот момент, когда симпатичная на твой взгляд девочка или мальчик улыбаются тебе в ответ. Может, когда вы с семьей собираетесь за семейным ужином. И вспомни, что ты переживаешь перед экзаменами или контрольной? Контраст эмоций в этих приятных и неприятных моментах и разница в ощущениях подскажет тебе как чувствуется безопасность и ее отсутствие.

Зачем нам знать о безопасности? Для того, чтобы знать когда нам нужно предпринимать что-то (например, если на человека нападает тигр, то, очевидно, ему надо будет либо бежать, либо обороняться).

Но мы остановимся подробнее не на физической безопасности, когда ничто физически не угрожает нашей жизни. Когда, например, возникают: сметающий на своем пути ураган, неожиданное ДТП, нехватка еды, физическое насилие (например, побои). Эти угрозы очевидны, и человек в этих ситуациях действует на самых древних инстинктах, как в животном мире: бей или беги.

Мы остановимся на психологической безопасности, которая не столь очевидна не только для детей, но и для взрослых.

Книга «Skill: уровень защиты – БОГ» расскажет тебе три истории – Айжан, Аслана и Армана, в которых твои сверстники в обычных жизненных ситуациях стремятся чувствовать себя в безопасности и учатся этому.

И ты тоже можешь понять для себя, в какие моменты ты чувствуешь себя комфортно, уютно, когда тебе хорошо и безопасно. И возможно, поймешь, что делать и как себе помочь, когда тебя что-то беспокоит. Это значит, что ты учишься не застревать в проблемах, а развиваться и расти как личность.

Готов ли ты?

История одного переезда

Это лето началось с неприятностей. Из-за папиной работы родители решили срочно переехать в другой город. И я даже не успела попрощаться со своими подругами.

Я была расстроена. Я очень любила своих подруг, мы были как сестры, и дружили с садика, и даже вместе ходили в один класс.

Поэтому переезд эмоционально дался мне нелегко. Пока мы переезжали, я плакала и не хотела уезжать. Меня никто не понимал. Родители успокаивали меня, говорили что у меня еще появятся друзья. А мне хотелось кричать что это несправедливо, что мне никто не заменит моих подруг.

После переезда я все время сидела дома. Так прошли мои летние каникулы. Я даже во двор не выходила. Меня все бесило. И я целыми днями лежала, смотрела телевизор или играла в Sims. Мама пыталась меня приободрить моими любимыми вкусняшками, папа приносил новые игрушки. Но мне было все равно, ничего меня не радовало. Они отстали от меня, надеясь, что в школе я подружусь с новыми подругами.

Время шло. Наступил сентябрь. Школа мне сразу не понравилась. И класс тоже. Я попала в 7 «А», где учились самые лучшие ученики школы. И это меня не порадовало.

Я пришла домой и высказалась маме.

– Зачем ты меня отдала в этот класс? Не могла что-ли в попроще класс отдать? – гневно выговаривала я маме.

– Из-за чего ты так злишься? Тебе что-то сказали? Кто-то тебя обидел? – начала расспрашивать меня мама.



История одного переезда

– Мама, прекрати! Никто меня не трогал. Но я не хочу туда возвращаться. В классе все такие выскочки! Нос задирают! И я не хочу с такими общаться, – раздраженно продолжала я.

Но тут меня прервала мама:

– Айжан, подожди! Что ты все время чем-то недовольна? Как мы переехали, ты ни с кем не общаешься. Во дворе, в классе – все какие-то не такие для тебя. Почему ты так думаешь?!

И тут я не выдержала и выпалила:

– Мам, ты меня не понимаешь. В классе никто со мной не поздоровался. Все девочки шушукались, обсуждали меня! Я уверена, мам!!! Я то понимаю их, они все выглядят круто! Посмотри на меня, я рядом с ними совсем некрутая!

Я зарыдала и убежала в свою комнату. Мама что-то говорила мне вслед, я не слышала.

Я лежала на кровати. Вспоминала своих подруг, свой старый дом. Как мне там было хорошо, не как тут. Меня там любили, а тут я никому не нужна. И меня накрыла такая грусть, что я как будто не дышала.

Так пролетали дни. Каждый день был серым. Я не хотела просыпаться. Идти в школу. Видеть там одноклассников. Меня только спасала переписка со своими подругами, которые скучали по мне, звонили иногда по видеозвонку. Я обещала им, что летом приеду к ним в гости. Но со временем они как будто перестали радоваться моим звонкам, иногда не отвечали, иногда были заняты своими посиделками, поэтому я перестала с ними общаться. Когда они звонили, я делала вид, что их не существует. Так я лишилась своих подруг.

Учеба мне давалась тяжело. Это удивляло моих родителей, ведь


они привыкли что я училась на пятерки. Раньше мне нравилась учеба. Сейчас же меня тошнило от нее. Да и сил особо не было чтобы читать, заниматься. Я приходила из школы и лежала, пялясь в потолок. Часами спала.

В выходные родители старались вытащить меня в кино или пошопиться. Я ходила с ними, но через силу. Если бы была моя воля, вообще не выходила бы из дома. Я так стала быстро уставать. И не замечала как пролетают дни.

В один день я как обычно сидела на уроках. Со мной рядом сидела самая болтливая девочка в мире, от ее трескотни у меня иногда болела голова. Она пыталась со мной подружиться, но мне это было неинтересно. И тут к нам зашла классная руководительница и попросила меня на перемене зайти к ней.

Когда я подошла, она сказала, что они с мамой тревожатся за меня, и попросила меня сходить к нашему школьному психологу. Я хотела разозлиться, но, честно, даже сил не хватило на это. Я только промямлила, что мне не нужен психолог, я же не псих. Но классная руководительница настояла.

Я шла по коридору и думала: «Неужели я настолько никчемная, что даже мама от меня отказывается? Неужели я безнадежная, раз меня отправили к психологу? Видимо, я действительно никому не нужна. Никто меня не любит...»



Неужели я
настолько
никчемная, что
даже мама
от меня
отказывается!



Тут у двери кабинета психолога я стала волноваться и уже думала уйти, как дверь открылась и оттуда вышла старшеклассница. Она прошла мимо, а я удивилась, что к психологу кто-то ходит.

И услышала как Динара Айтбаевна, наш психолог, позвала меня. Я зашла и села на стул. И она начала со мной разговаривать. Поначалу я не хотела отвечать, но сама и не заметила, как я стала с ней разговаривать.

Та встреча пролетела быстро. Я смутно помню детали. Когда мама спрашивала меня, я не могла точно вспомнить. Но я запомнила одно: как после встречи мне стало легче.

Я еще пару раз ходила к Динаре Айтбаевне. У нее я рисовала, лепила фигурки, разыгрывала сценки из наших приключений с подругами.

После чего я как будто очнулась. Я стала думать над тем, как же я могу улучшить свое настроение сама. Не ожидая, что родители или одноклассники догадаются что мне нужно от них. Я вспомнила как любила раньше вести дневник, рисовать в нем всякие дудлы. Как раньше любила танцы: мы с подругами ходили на кружок танцев возле школы в родном городе. И я каждое утро просыпалась и думала: «Что я сегодня могу сделать для себя приятного?». И воображала, как я сегодня танцую или смотрю на YouTube новое видео про скетчинг и пр. И сразу настрой был на день отличный. Я бодро вскакивала, собиралась в школу и приходила на уроки в хорошем настроении. Что интересно, я стала замечать, что класс совсем не плохой. И моя соседка по парте Жанна перестала меня раздражать своей болтовней, наоборот, мы стали с ней болтать и обсуждать всякие девичьи штучки.

Как-то раз Динара Айтбаевна с нашей классной руководительницей организовала во дворе школы что-то типа пикника. Вначале я стеснялась играть с одноклассниками, но потом не заметила, как

На посиделках класса
все спрашивают у меня,
почему ты не приходишь?



втянулась. Мы соревновались командами, прыгали, скакали, рисовали, в общем, весело проводили время.

Я присела отдохнуть и разговорилась с Жанной.

Она спросила у меня:

– Айжан, почему ты к нам не присоединяешься, когда мы с классом собираемся куда-то? Смотри, как с нами весело!

Мне было неловко говорить правду, но я решила и призналась:

– Знаешь, мне кажется, что в классе мне не рады. Что не хотят со мной общаться.

– Серьёзно? Ты так считаешь? – с удивлением произнесла Жанна. И продолжила:

– Наоборот, на посиделках класса все спрашивают у меня почему ты не приходишь. На следующей неделе мы собираемся в кино в субботу. Присоединяйся, будет весело. Потом мы обычно играем во что-нибудь. Спроси у родителей, можно ли тебе?

Я очень обрадовалась, ведь я сто лет не выходила никуда с подругами. Точнее у меня их не было. И согласилась.

Так закончилась самая серая полоса в моей жизни. Жанна стала моей подругой, и мы с ней часто гуляли после уроков, ходили с классом куда-нибудь. И я наконец-то почувствовала себя так, как будто я дома.

Записи психолога

В этой истории Айжан прошла через ситуацию переезда. Переезд – это всегда перемены. Какие-то из них приятные, какие-то нет. Хотя каждый человек индивидуально реагирует на перемены, в любом случае переезд воспринимается как стресс.

Особенно тяжело переезд может влиять на твоих сверстников, потому что в этом возрасте общение с друзьями становится самым приоритетным, а при переезде мы переживаем разлуку со старыми друзьями, а на новом месте еще ни с кем не подружались.

Поэтому Айжан очень остро переживала переезд. Эти перемены, плюс чрезвычайная эмоциональность и чувствительность в этом возрасте повлияли на то, что Айжан пережила период стресса.

Ее состояние – результат стрессовой ситуации. И таким образом организм Айжан отреагировал на перемены. Она постоянно уставала, ей не хотелось ничего делать, а только лежать. И ее ничего не радовало. Она даже не хотела заниматься тем, что любила раньше.

Айжан также показалось, что класс ее не принял, что они вели себя по отношению к ней враждебно и высокомерно. И даже когда ее соседка по парте пыталась с ней завязать общение, ей было неинтересно, ее это раздражало.

Здесь ключевое слово – показалось. Так как, когда человек в стрессе, его восприятие реальности искажается. Он как будто смотрит на мир через грязное стекло и не видит реальных предметов и цветов. Таким образом, психологическая безопасность Айжан была нарушена. Ведь она себя не ощущала комфортно психологически. Физически все вокруг было нормальным: родители рядом, любят, заботятся, в школе физически никто не угрожал и т.д. Но на уровне чувств, эмоций, мыслей Айжан ощущала себя некомфортно. И это

некомфортное ощущение переходило в потерю интереса к окружающему миру.

Так что же такое психологическая безопасность личности? Это внутреннее ощущение человека, что он защищен, что ему комфортно, что ему ничего не угрожает в окружении и не беспокоит изнутри. Это – удовлетворенность настоящим, тем, что есть у него в жизни. Также это касается жизненных ценностей, идеалов, целей человека. Если он уверен что его не осудят, не будут отвергать из-за его принципов, желаний, целей – это тоже про психологическую безопасность.


Вспомни как Айжан злилась, когда рассказывала маме про то, что, по ее мнению, класс ее не принял и обсуждал, считая ее недостойной. Так вот, когда человек думает, что его не принимает общество, он на глубинном уровне воспринимает это как угрозу своей безопасности. Почему? Потому что включаются древние инстинкты самосохранения. Только собираясь в племена и держась друг за друга, человечество пережило тот опасный период, когда все угрожало самому существованию человека. И наш мозг до сих пор сканирует пространство на такие опасности, в том числе на то, отвергает или принимает нас наше окружение.

Сейчас мы можем переживать, когда нам ставят плохие оценки, когда не получается заработать деньги, или даже тогда, когда в социальных сетях не лайкнули нашу фотографию.

Хоть и меняются реальные обстоятельства жизни в сторону их благоприятных условий вследствие развития цивилизации, технологического прогресса, урбанизации, глобализации, но мозг человека постоянно сканирует реальность на предмет опасностей. Наша главная задача (часто не осознаваемая нами) – выжить. И когда мозг проверяет, есть ли угрозы, то он занят важным делом – он ищет, не угрожает ли что-либо нашей безопасности.

Чтобы точнее понять суть психологической безопасности, надо рассмотреть, из чего же конкретно состоит это явление и от каких факторов зависит.

Психологическая безопасность имеет три уровня.



На первом уровне происходит оценка и первичный анализ реальности на предмет «опасно – безопасно». Как это происходит? Например, ты заходишь в комнату. Твои глаза оценивают, что видят в помещении. Твои уши прислушиваются. Твой нос улавливает запахи. Может, твои руки будут ощупывать предметы. В итоге, из всех органов чувств мозг собирает информацию и оценивает, в этой комнате для тебя опасно или безопасно. Например, если ты видишь, что в комнате темно, и ты не можешь представить что там находится, мозг может посчитать что тут опасно.

Представь, что Айжан впервые зашла в новый класс 1 сентября. Что она увидела? Вначале ее мозг оценил обстановку и убедился, что нет физических опасностей. Нет хищников, погода не катастрофичная, помещение не опасное.

Второй уровень – это более сложный анализ той информации, которую ты получил на первом уровне. Тут уже подключается твое мировоззрение, твой характер, через которые ты оцениваешь эту полученную информацию. Например, на первом уровне ты увидел, что в комнате 5 человек, из них ты никого не знаешь. На втором уровне ты оцениваешь как ты относишься к этому факту. Один может обрадоваться, что перед ним незнакомые люди, и это отличная возможность познакомиться с новыми людьми. Другой может из-за застенчивости пережить тревогу.

На этом этапе Айжан, уже испытывавшая стресс из-за переезда и разлуки с подругами детства, оценила обстановку. Это как будто она уже заранее надела черные очки и видит мир в искаженных цветах. Так она увидела весь класс, в котором она заметила девочек, одетых по-другому. И сравнила себя с ними не в пользу себя: «Я не такая

крутая». Когда девочки начали переглядываться и разговаривать друг с другом, она подумала, что обсуждают ее в нехорошем ключе. Возможно, девочки действительно увидели новенькую и обсудили ее. Так бывает. Но это не значит, что каждая из них плохо к ней отнеслась.

Может быть, если бы Айжан подошла к ним с хорошим настроением, они бы уже подружились. Ведь история в дальнейшем показала, что против Айжан класс не был настроен, напротив, они были за общение с ней.


На третьем уровне уже принимается решение и реализуется действие, исходя из ощущения опасности или безопасности. Здесь ты можешь решиться зайти в комнату и поговорить с незнакомыми людьми или сбежать из комнаты, чтобы избежать общения.

На этом этапе Айжан разозлилась на девочек, решила, что они все выскочки и строят из себя что-то, и замкнулась. Не стала общаться, заранее решив, что ее не приняли.

Эти уровни показывают, что одни и те же факты реальности могут по-разному повлиять на ощущение безопасности. Например, если на тебя несется огромная собака, велика вероятность того, что ты почувствуешь страх. Но сила твоего страха будет зависеть от твоего жизненного опыта (может, тебя кусали до этого), от твоего характера, от твоих мыслей. И реакция тоже может различаться. Как и в этой истории: не все новички будут ощущать себя не такими крутыми, как ее новый класс.

Поэтому ощущение психологической безопасности все-таки не однозначное понятие, у каждого человека оно будет различаться. И у каждого человека оно будет зависеть от разных факторов. Кто-то будет ощущать стресс перед контрольной работой, кто-то – нет. Кто-то будет переживать из-за новостей, кто-то – нет.

Подумай, как бы ты поступил на месте Айжан? Был ли у тебя опыт перехода в новый класс? Как ты справился с этим? А может быть, тебе это предстоит? Тогда попробуй примерить эту ситуацию на себя.



И помни, что в твоих руках менять ситуацию. Например, решать как действовать, поддаться страхам и тревогам или нет. Считать, что все вокруг враги, или наоборот – друзья? Или держаться золотой середины, считая, что в мире есть разные люди: и те, кто тебе желают добра, и те, кто желают зла.

ПОЗИТИВЧИК

Мне очень нравится «выжимать» из всего происходящего позитив. Отчаяние и тревожность не для меня. Зачем мне беспокоиться о чем-то, если проблемы решаются сами собой, ну, на крайний случай, у меня есть верные друзья, в которых я никогда не сомневаюсь и всегда уверен в них.

А что касается моей учебы, то я вообще не особо напрягаюсь. У меня есть единственная проблема с английским языком, но обычно несколько дней подготовки помогают мне не завалить самостоятельные и контрольные работы, на основе которых и ставится четвертная оценка.

Как-то раз друзья предложили мне:

– Аслан, пошли с нами гулять сегодня.

Мне очень хотелось пойти с ними, но я понимал, что на носу контрольная по английскому, и подготовка к ней важнее, чем тусовка с пацанами.

– Не, ребят, скоро итоговая контрольная по английскому, мне нужно повторить весь материал, чтобы нормально написать, – сказал я с грустью.

– Да ладно тебе, ты всегда хорошо сдаешь всякие тесты и самостоятельные. Всё будет хорошо.

– Да это потому, что я готовлюсь ко всем проверкам, а не потому что мне везет.

– А давай мы тебе поможем написать эту контрольную, а ты сейчас пойдешь с нами гулять? – спросил меня мой друг Костя.

Нет,
ребят, я должен
готовиться к
английскому

Аслан, пошли
сегодня гулять!



– И как же вы это сделаете?

– Как в старые добрые времена: мы напишем шпоры и потом передадим их втихую тебе, пока учительница будет чем-то отвлечена.

Эта идея показалась мне довольно интересной и я согласился. Весь вечер мы провели вместе, я, наверное, могу сказать, что это был один из самых интересных дней. Я напрочь забыл обо всем и просто веселился.

На следующий день один из моих друзей Даниял позвонил мне.

– Как ты, Аслан? У меня к тебе просьба, не мог бы ты мне одолжить деньги, я совсем на мели, а маме нужно купить подарок на день рождения.

– Да, конечно, без проблем, в школе отдам тебе.

– Спасибо, ты меня выручил!

На этом наш разговор был закончен. В школе после уроков я отдал ему деньги. Вечером я решил заскочить к нему в гости. Мне было интересно, что же он подарит своей маме на праздник. Но дома его не оказалось, и я, немного расстроенный, пошел к себе домой. И тут случайно, проходя мимо компьютерного клуба, который находился рядом с моим домом, я через окно увидел знакомый силуэт. Это был он, Даниял – тот самый друг, который просил у меня денег якобы на подарок для мамы. Он сидел и залипал в игры с другими пацанами. Это меня возмутило, я даже немного разозлился. Не желая видеть это, я быстро зашагал к дому. Нужно было хорошо выспаться, завтра ведь важная контрольная работа.

После того, как Даниял меня обманул, я уже не был так уверен в помощи друзей на контрольной. И был прав. Все мои друзья были так заняты своими работами, что даже не вспомнили про меня. Я однозначно провалился.

Зачем я повелся
и пошел гулять, вместо
подготовки



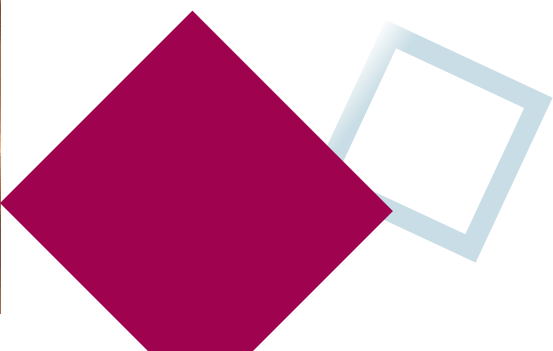
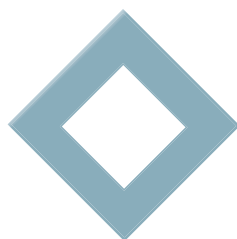
Позже меня позвала учительница по английскому языку и отчитала:

– Аслан, ты очень плохо написал проверочную работу. На что ты надеялся? Ты хоть готовился? Или думал на авось напишу? Или ждал что тебе помогут? Сними уже свои розовые очки! Я дам тебе шанс исправить свою оценку. Приходи завтра и перепиши работу, – сказала учительница.

Я думал о том, что ведь она права. Мне нужно было рассчитывать в первую очередь на самого себя, а не на друзей. Это они предлагали потусить и потом обещали что помогут. А утром, уже на контрольной, каждый думал только о себе, своих оценках. Они хорошие ребята, но теперь я знаю, что лучше полагаться на себя.

После того случая, я хорошо подготовился и пересдал работу. Также сделал выводы. Мы дружим до сих пор, но теперь я подумаю десять раз, прежде чем так соглашаться на предложения друзей и вестись на это. Я стал рассчитывать только на себя и не позволял кому-то пользоваться мною.

P.S. Даниял так и не вернул деньги. Я попрощался с одолженными «для его мамы» деньгами, и с тех пор к деньгам отношусь более серьезно.



Мои друзья
хорошие ребята,
но я знаю теперь,
что лучше полагаться
на себя

Я дам тебе
шанс переписать
работу 😊



Записи психолога

Как ты думаешь, история Аслана обычная или необычная? Происходит ли так с друзьями, которые могут пообещать и не выполнить, которые могут обмануть? Скорее, это история обычная. И в этих случаях можно найти много схожего со своими жизненными ситуациями.

Что произошло с Асланом? Он понадеялся на друзей, что они помогут ему стопроцентно сдать контрольную работу. Почему же это не сработало? Потому что в условиях стресса (а контрольная была стрессом) каждый ученик был занят только своим спасением (хорошо написать контрольную). Так часто происходит. Как бы это не звучало, на самом деле, каждый человек эгоистичен. Особенно в ситуациях стресса. Когда у него все хорошо, только тогда он может думать о других, помогать другим. К примеру, если бы кто-то из друзей быстро написал контрольную и оставалось время, то он, скорее всего, помог бы Аслану, как и обещал. Не зря говорят: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих» или «На других надейся, а сам не плошай».

К счастью, эта ситуация разрешилась для него благополучно. Учительница вовремя и точно отметила, что Аслан слишком легкомысленно отнесся к подготовке и витал в облаках, надеясь на других. И дала ему шанс исправиться. Почему это сработало? Потому что, по-видимому, для Аслана было важным хорошо учиться. Если бы для него это было бы неважным, он бы и не старался. Однако тема учебы и отношения к ней – это уже другая тема (про потребности, ценности и мотивацию). Поэтому не будем останавливаться на этом. Что же важно тут понять? Одну фразу учительницы – про розовые очки. Ты знаешь, что это значит? «Смотреть сквозь розовые очки» – этим выражением обозначают наивный и даже иллюзорный взгляд на людей и жизнь. Это значит видеть весь мир исключительно в позитивном свете, а всех людей – исключительно хорошими. Как будто человек живет все время в сказке, где исключительно



все милое, прекрасное, идеальное. Когда человек смотрит на людей и абсолютно не видит их недостатков. Так на мир обычно смотрят дети, которые видят мир как сказку. В какой-то период жизни человека должно быть так. Но временно. И в твоём возрасте ты и твои сверстники учатся избавляться от такого взгляда на мир, таким образом взрослея.

Как связаны «розовые очки» и психологическая безопасность? Вспомним ещё раз, что такое психологическая безопасность. Это ощущение, что ты в безопасности и тебе комфортно. Как думаешь, Аслан чувствовал себя комфортно, когда провалил контрольную? Нет. И ещё один момент. Наш мозг может посчитать, что двойка за контрольную – это опасность. Почему? Потому что мозг раскручивает эту ситуацию до предела: тут двойка, там выгнали из школы и закончил жизнь без профессии. Этим и объясняется тревога и страхи перед контрольными, экзаменами и пр. И так бывает, что люди пытаются полностью отказаться от переживаний и поэтому надевают розовые очки, делая вид, что они «в домике», и все опасности мира проходят мимо них. Это крайность в ощущении психологической безопасности.

Что такое крайности? Это противоположности, как чёрное и белое, холод и жар. И в психологической безопасности есть свои крайности. Первая крайность – когда человек считает, что опасностей нет вообще. Такой человек не видит возле себя реальной угрозы. Вдруг в его окружении находится человек, который не желает ему на самом деле добра. А он не замечает этого, ведь в его картине мира нет плохих людей.

Как и поступал Аслан. Он витал в облаках, считая, что его спасут от провала на контрольной. У него даже не возникло вопроса, когда друзья бы сделали шпоры, если они так же с ним тусовались и проводили время.

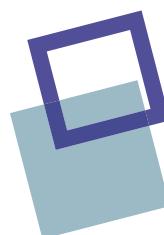
А вторая крайность – это ощущать, что ты постоянно в опасности,



что мир враждебен, что все люди против меня. Когда что-то происходит хорошее, этот человек может не заметить даже. Зато он точно заметит ухмылку в свою сторону и сделает вывод, что это против него (хотя, может, у человека зубы болят, или он вспомнил о чем-то своем веселом). Тогда такой человек чувствует себя постоянно некомфортно. Ну и как же он может ощущать себя расслабленным и счастливым, если он наготове бороться со всеми все 24 часа в сутки. У него ощущение психологической безопасности скорее будет равняться 0, если говорить языком математики.

Если бы Аслан больше верил, что мир враждебен к нему, то он точно не дал бы денег Даниялу, не поверил бы в помощь друзей. И после того, как друзья не помогли, он бы точно не считал их хорошими людьми, как сделал Аслан в истории. Да и большой вопрос, были бы у Аслана в таком случае друзья? Как могут у людей, которые считают всех людей вокруг плохими и подозрительными, появиться друзья?

Так как же быть? Что лучше: быть подозрительным на 100% или неподозрительным на 100%? Знаешь такое выражение, как «золотая середина»? Когда ты находишься посередине между этими крайностями.



Быть или не быть – вот в чем вопрос?

Каждый из нас когда-нибудь задумывался над тем, кто он по жизни: оптимист или пессимист. И я не исключение. Я особо сильно переживал из-за этого, так как не мог определиться, кто же я. Ведь бывали такие ситуации, когда я был очень веселым и радостным, а в других случаях, наоборот, чего-то боялся и переживал. Я считал себя оптимистом, но понимал, что бывает и такое, когда я чувствую тревогу и опасность, а такие чувства обычно возникают у пессимистов. В общем, я запутался.

Кстати, меня зовут Арман, и я сейчас учусь в 7-м классе. Возникли у меня такие мысли, потому что недавно столкнулся с проблемами, связанными с тем, как я реагирую на различные жизненные ситуации. Несколько месяцев назад я узнал, что на 100% оптимистов и пессимистов практически не бывает и ко всему относиться положительно тоже неправильно, ведь мы живём не в идеальном мире, где все желают мне только счастья, поэтому я решил для себя что буду реалистом.

Тогда я не очень понимал значение этого слова, но знал, что должен в разных ситуациях проявлять обе свои стороны, где-то и со смехом отнестись к ситуации, а где-то насторожиться и быть готовым к любому исходу событий. Но только вот я совсем запутался, где быть хорошим и доброжелательным, а где отстаивать свои границы.

Помню, как я бежал домой и по дороге упал, стукнулся о перила лестницы и набил себе шишку на лбу, появился здоровый синяк. Я подумал, что в школе меня засмеют из-за этого и будут думать, что я с кем-то подрался, и тогда ещё и друзья от меня уйдут. Такой расклад меня вообще не устраивал, поэтому я решил не идти в школу. Когда пришла моя мама, я сказал, что очень сильно заболел и стал при-

Быть или не быть – вот в чем вопрос?

творяться что мне плохо. Мама мне поверила и сказала оставаться дома, я несколько дней не ходил в школу, даже из дома не выходил и очень радовался, что никто не увидит моего синяка. Когда я вернулся в школу, я был очень удивлён, ведь синяк ещё был виден, но никто даже внимания на него не обратил, а я за эти несколько дней столько всего интересного пропустил, разные мероприятия, бесплатные мастер-классы, где проводили дегустацию новых блюд. Но самое главное, я забыл, что пообещал друзьям написать рассказ для нашего общего проекта. Я то его написал, но не принёс из-за этой шишки, всем поставили незачет, и им пришлось всё переделывать, так ещё и на меня обиделись и разговаривать не захотели, когда я вернулся. «Да уж, что я не так делаю то?» - про себя подумал я. Потом я просто забыл о том что было, однако не смог ответить на этот вопрос.

Но вот был ещё другой случай, я ехал в автобусе, задумался о чем-то и чуть не проехал свою остановку, быстро выбежал и направился в сторону своего дома. Но тут меня вдруг кто-то догоняет и говорит:

– Мальчик, стой, ты в автобусе телефон обронил, вот, возьми.

Я остановился, проверил карманы и понял, что действительно там нет ни телефона, ни кошелька. Я подумал, что это вор, что это он забрал кошелек, а телефон решил оставить.

– Отдай мой кошелек, воришка! – закричал я на парня.

– Какой кошелёк, что с тобой, я тебе телефон возвращаю, а ты меня вором называешь? – удивленно спросил парень из автобуса.

Я понял что он не собирается кошелёк отдавать, выхватил быстро свой телефон у него из рук, ударил его в грудь и побежал домой. Но как же мне было стыдно за этот случай, ведь, придя домой, я нашёл свой кошелёк. Оказывается, я его просто положил в свой рюкзак. Тот парень действительно оказался хорошим человеком, а я мало

Отдай мой кошелек,
воришка!!!



Быть или не быть – вот в чем вопрос?

того, что не отблагодарил его, так ещё и ударил. С того дня я решил, что хватит мне относиться ко всему так негативно, и теперь в следующий раз я обязательно покажу всем своего внутреннего оптимиста.

Следующего раза долго ждать не пришлось, как-то возвращаясь из школы, ко мне подошёл взрослый мужчина и завёл разговор:

– О, привет, хорошо что ты здесь проходил, у меня там за углом машина сломалась, я сам не могу её сделать, нужно немножко там помочь. Конечно, не за просто так, я вот тебе 5 тысяч тенге дам, а работы там буквально на пару минут.

Сначала я собирался без раздумий пойти на помощь, ведь я недавно себе обещал, что в следующий раз обязательно не откажу, да и деньги неплохие, мама явно обрадуется, если я смогу сам немного подзаработать.

– А это точно быстро, меня мама дома ждет, – неуверенно спросил я.

– Конечно, говорю же, 5 минут и ты свободен, да ещё и деньги не маленькие, соглашайся.

Что-то во мне в тот момент передернулось, я задумался: «Взрослый мужчина стал просить помощи у прохожего мальчика, да ещё и деньги предлагает, вокруг столько других взрослых людей, которые могут ему помочь, что-то тут явно не так». И я решительно ответил ему:

– Ой, вон моя мама пришла, я не успеваю вам помочь.

– Да ладно, беги к своей мамочке, может другой кто поможет, – явно разозлившись сказал мужчина.

Ой, вот моя
мама пришла! Я не
успеваю вам
помочь

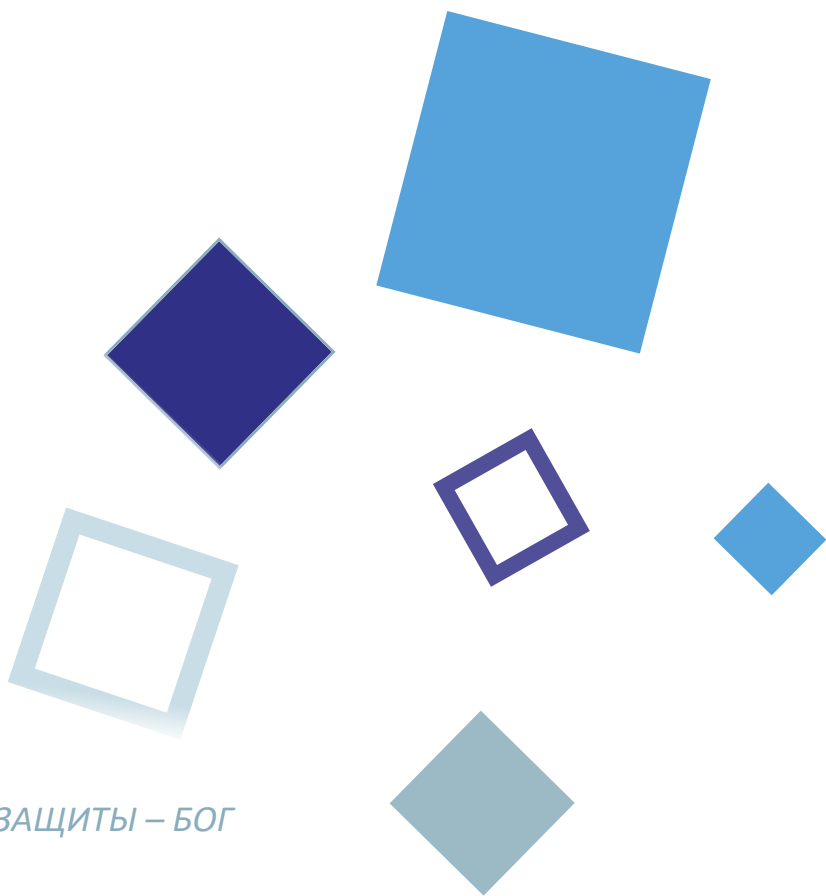


Быть или не быть – вот в чем вопрос?

Я побежал в сторону дома, ведь никакой мамы там не было, а обернувшись через несколько минут, я понял, что мужчины там уже нет, и это стало ещё подозрительнее. Вернувшись домой, я рассказал историю своим родителям, они были очень рады что я так поступил и не стал помогать незнакомцу.

Позже мы увидели по новостям этого мужчину, его задержала полиция, он своими уловками завлекал детей, а затем похищал их. Раньше я ошибался только потому, что действовал под действием секундных чувств, совсем не думая обо всех последствиях и будучи реалистом, хотел показать людям обе свои стороны: хорошую и плохую, но теперь то ясно, что нужно быть где-то посередине.

А если точнее, после этого я понял, что настоящий реалист это не тот, кто чередует оптимизм и пессимизм под действием своих эмоций, а человек, который старается правильно подстроиться под любую ситуацию и хорошо обдумывает своё поведение перед тем, как что-то сделать.



Это тот, мужчина,
которого я ранее
встречал! 🤔





Записи психолога

В этой истории Арман не мог понять как лучше себя вести в различных жизненных ситуациях. Доверять или не доверять людям? Бояться или не бояться? Бежать или остаться? На самом деле, тут речь идет о ситуациях, которые могли бы угрожать безопасности.

Конечно, тут есть моменты, когда речь идет о психологической безопасности. И выбор, который пытался совершить Арман, касался выбора между крайностями, о которых мы говорили в комментариях к предыдущей истории. Абсолютно доверять или абсолютно никому не доверять – вот какой по-настоящему стоял выбор перед Арманом. Но правильный ответ для него и для тебя – это золотая середина между этими крайностями. Когда ты выбираешь кому и как доверять, когда каждую ситуацию ты оцениваешь, что для тебя безопаснее. А не так, что ты выбрал одну позицию и только в ней и живешь. К примеру, выбрал абсолютное доверие ко всем. Один раз люди оправдали твое доверие, в другой раз обманули. Не предугадаешь. Поэтому и нужно оценивать реальность вокруг себя: что тебе возможно будет угрожать, или наоборот – с этими людьми можно быть открытым, искренним.

Лучше опираться на свое мнение в этом вопросе. И стараться доверять ощущениям своего тела, ума. Как сделал Арман. Вспомни, когда он сознательно решил всем доверять, но в какой-то момент его передернуло, и он отказался идти за тем мужчиной. Вот то, что его передернуло – это его мозг и тело просекли, что что-то тут не так, что это не безопасно идти за ним. И он доверился внутреннему чутью. И правильно сделал, как показали дальнейшие события.

Так что эта история наглядно показала, что самое лучшее между этими двумя крайностями – это золотая середина. Такая позиция позволит чувствовать себя комфортно и при этом находиться в реальности, оценивая действительность и реальные угрозы.

Как ты думаешь, как этого достичь? Что может помочь тебе?

Первое – это понять для себя, видишь ли ты во всем угрозу или, наоборот, надеваешь розовые очки. Или ты на середине этих двух противоположностей?

Как это понять? Можешь взять лист бумаги и ручку и вспомнить ситуации, когда ты чувствуешь себя не в безопасности. Какие мысли к тебе приходят? Что для тебя доверие? Доверяешь ли ты себе, другим и миру? Подумай, как ты доверяешь миру? Напиши свои мысли по поводу доверия к себе, другим и миру. Ты больше считаешь, что мир дружелюбен к тебе или враждебен? Людям стоит доверять или нет? И самое главное, веришь ли ты в себя, доверяешь ли ты своим чувствам, мыслям и ощущениям. Или ты чаще сомневаешься в себе, когда принимаешь решения, когда делаешь так, как хотят другие, а не ты сам?

Если есть проблемы с доверием, стоит поработать над этим вопросом. Попробуй обратиться к взрослым за помощью: родителям, школьному психологу и т.д.

Если ты понимаешь, что ты вечно в розовых очках, то тебе нужно развить в себе критическое мышление. Что это такое? Это когда ты можешь информацию, которую получаешь, проверить на достоверность. Если тебе скажут, что перед тобой лежит черный лист бумаги, но ты видишь белый лист бумаги, то чему ты поверишь? Словам другого человека или своим глазам? Конечно, глазам. Так и нужно проверять важную для тебя информацию.

Как прийти к критическому мышлению?

1. Самостоятельность – первый принцип критического мышления. Одно дело, когда кто-то прочитал книгу и рассказал тебе, другое – когда ты сам прочитал эту книгу и сам составил свое мнение.

2. Чтобы что-то проверить, опровергнуть или подтвердить, надо обладать информацией. И чем более полная информация, тем более ты можешь оценить ее критически.

3. Правильно поставленные вопросы помогают мыслить критически. И определить правильно проблему.

Таким образом можно избавиться от этих крайностей и прийти к золотой середине.

Помимо этого, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно, ты можешь еще помочь себе, следуя этим простым рекомендациям:

1. Практикуя постоянно упражнение «Безопасное место», ты будешь понимать, что такое для тебя безопасность. Как ты ее чувствуешь на уровне тела и ума. Когда ты будешь чувствовать, что тебе сейчас психологически некомфортно (только не в случаях физической угрозы – если на тебя нападают, хотят ударить или причинить вред, тогда ты должен избежать этой опасности), ты можешь «убежать» в свое безопасное место.

2. Научись доверять своим ощущениям в теле. Наше тело быстрее реагирует на опасность. Попробуй поэкспериментировать. Вспомни, когда ты чего-то сильно боялся или боялась. Эти воспоминания тебе помогут ощутить, как в теле чувствуется страх. Так ты поймешь в следующий раз что тебе страшно. И чем больше ты доверяешь телу, тем яснее будешь понимать когда тебе что-то угрожает.

3. Научись понимать свои эмоции. Что ты чувствуешь? Какую эмоцию? Может, ты беспокоишься? Тревожишься? Боишься? И пр.

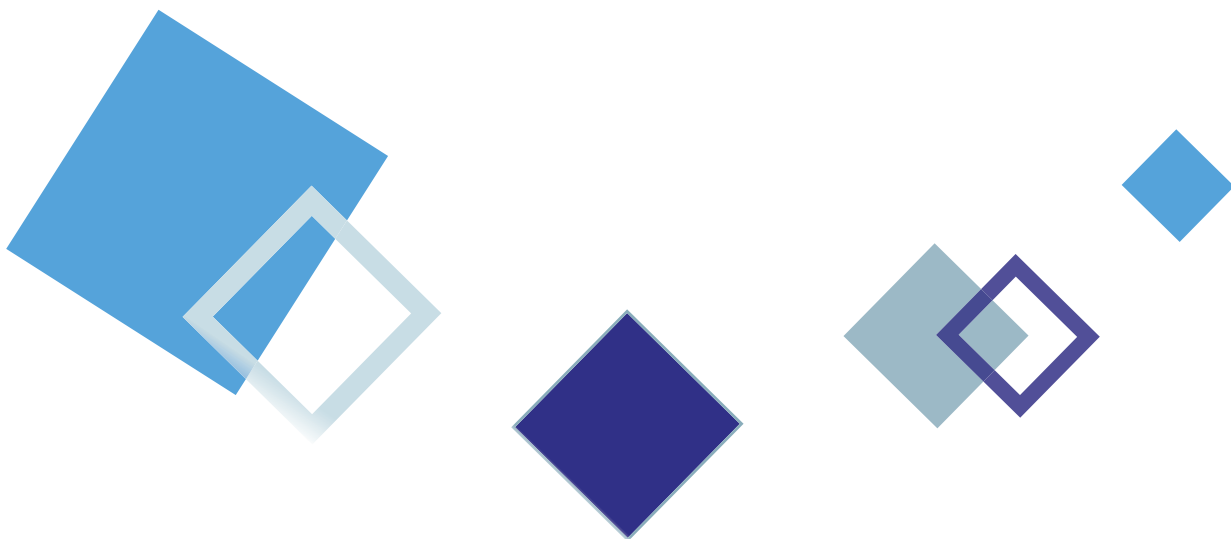
4. Когда ты научишься понимать свои эмоции, исследуй, что именно вокруг у тебя вызвало такую эмоциональную реакцию?

Сам по себе страх или тревога не появится. Если нет очевидных

причин (как например, явная угроза в виде машины, крика и пр.), то попробуй вспомнить, после каких событий эти эмоции появились.

Чем чаще ты будешь понимать истинные причины своего страха или тревоги, тем лучше ты сможешь оценивать реальность или нереальность угрозы. И принять решение, как можно изменить ситуацию. Например, ты обнаружил, что ты постоянно нервничаешь, волнуешься и тревожишься, когда тебя окружают незнакомые люди. И подумав еще, ты понял, что это из-за твоей застенчивости и страха произвести плохое впечатление. И тогда ты можешь самостоятельно или с помощью психолога поработать со своей застенчивостью и страхом, чтобы впредь в подобных ситуациях не чувствовать себя некомфортно, незащищенно.

Конечно, эти шаги не означают, что ты за один раз сможешь ощутить внутри себя, что ты в безопасности, даже несмотря на разные ситуации вокруг. Но начать путь к своему счастливому состоянию без ощущения тревоги и страха ты можешь прямо сейчас. Просто попробуй сделать сегодня один шаг. И так постепенно ты сможешь наработать навык обретения ощущения психологического комфорта.



Интерактивное задание: техника

1) Безопасное место

Хочешь освоить классную технику? И потренировать навык ощущения психологической безопасности?

Выдели время, когда тебя никто не будет отвлекать. Найди место, где тебя никто не побеспокоит. Можешь предупредить родных дома.

Прими удобную позу. Может тебе удобно сидеть или лежать. Закрой глаза и дыши. Глубокий вдох и выдох. С каждым разом удлиняй свой вдох и выдох. Почувствуй, как с каждым вдохом и выдохом твое тело расслабляется.

Представь любое место, где тебе хорошо. Может это реальное место (например, твоя комната) или выдуманное (дворец, волшебный сад и пр.). Попробуй представлять это место в деталях, в мелочах, в цветах. (Каждый раз делая эту технику, ты можешь дополнять это место: например, добавить кресло в комнате или новые цветы в саду). В этом месте нет никого и ничего что тебе угрожает. В этом месте тебе безопасно, тепло, уютно, спокойно.

Теперь представь что ты делаешь шаг в эту картинку. Ты уже там, внутри. Почувствуй свое тело, свои эмоции. Теперь ты буквально ощущаешь безопасность внутри себя, и в этом месте ты буквально вдыхаешь радость и наполняешься комфортом, счастьем, спокойствием! Вдохни полной грудью.

Запомни это ощущение. Придумай название своему безопасному месту.

Теперь ежедневно проделывай данное упражнение. Тренируйся. Так ты будешь чувствовать себя в безопасности в спокойной обстановке. Когда ты будешь много тренироваться, ты в момент стресса сможешь попробовать мысленно уйти в безопасное место, набраться там сил и вернуться



ОБ АВТОРАХ

Калкеева Камарияш Райхановна – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики и самопознания Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева. Под ее руководством разрабатывалась концепция книг, основополагающие и ключевые идеи которой раскрывались с позиции духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией.

Изакова Айжан Тендиковна – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и самопознания Евразийского гуманитарного института. Внесла значительный вклад в разработку концептуальных основ и содержание книг с учетом закономерности этапов психологического развития и формирования подростков.


Тулеева Айгерим Шавкаткызы – семейный психолог, который уже много лет консультирует семьи, помогает родителям и детям найти между собой общий язык, чтобы каждый в семье мог быть услышанным и принятым. Именно практический опыт помог ей в объяснениях психолога опираться на потребность детей в признании их права на взросление. Автор очень старалась донести подростку психологические особенности его взросления и бережно держа его за руку с каждой книгой, шла к пониманию того, что же значит быть самостоятельным и ответственным.

ОБ АВТОРАХ – ПОДРОСТКАХ

Авторам историй было очень важно придать героям узнаваемые черты и рассказать о том, как все происходит в реальных ситуациях. Именно так эти книги и работают – ребята узнают в историях самих себя, либо окружающих людей и понимают, что с ними происходит сейчас и что же делать дальше.

Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике – все учатся на первом курсе Назарбаев Университета. У авторов очень разные характеры и интересы. Диас – жизнерадостный и настойчиво добивающийся своих целей молодой человек, в свободное время он любит играть на барабанах и понемногу осваивает бас-гитару, серьезно сосредоточен на математике и физике. Диана – творческая личность, способная креативно мыслить, увлекается иностранными языками, любит рисовать и готовить. Айбике – скромная и отзывчивая, всегда готовая прийти на помощь, в будущем хочет стать специалистом в сфере возобновляемых источников энергии.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ



Искакова Сангуль живет в северной столице нашего государства. Впервые взяла карандаш в руки в возрасте 11 лет и до сих пор не выпускает его из рук. С раннего детства ей снились очень красочные и живые сны, которые она старалась отобразить на бумаге. С этого и началось ее увлечение рисованием. Взрослея, она выбрала профессию архитектора, и проработала в этой сфере несколько лет. Говорят, на что больше всего тратишь свое время то и должно становиться призванием, ее призвание давно выбрало ее, и она следует ему по сей день.

Корректоры – канд.истор.наук, доцент **Джакупова Н. В., Тыныбаева Н.Е.**

Дизайнер-верстальщик – **Медеубеков Д.**

12+

В своих руках вы держите первый коллективный труд казахстанских педагогов, психологов и подростков, который направлен на повышение психологической грамотности в части актуальных жизненных ситуаций и решения задач возрастного развития.

SKILL: УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ – БОГ

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В книге «Skill: уровень защиты – бог. О психологической безопасности» описываются три истории в которых твои сверстники в обычных жизненных ситуациях стремятся чувствовать себя в безопасности и учатся этому. Прочитав эту книгу, ты познакомишься с понятием психологической безопасности и познакомишься с психологическими рекомендациями.

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

BILIM
FOUNDATION