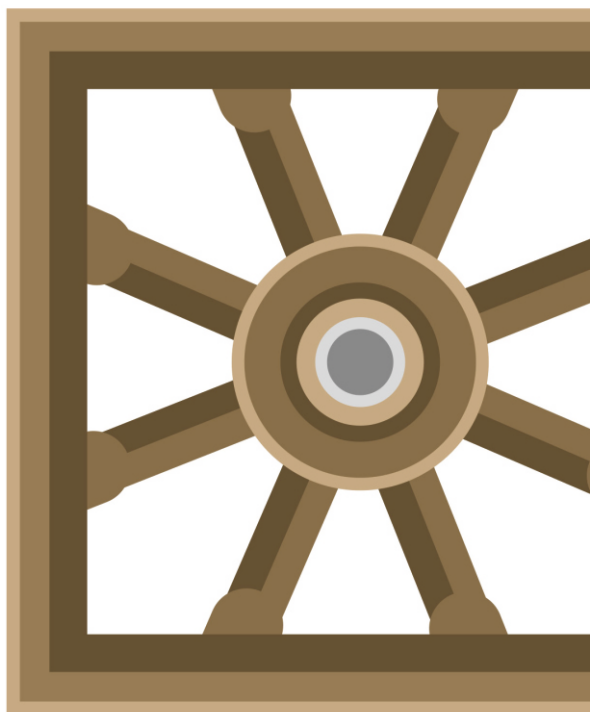


# КВАДРАТНОЕ КОЛЕСО ЖИЗНИ

КАК СОХРАНИТЬ БАЛАНС В ЖИЗНИ?







# КВАДРАТНОЕ КОЛЕСО ЖИЗНИ

**Как сохранить баланс в жизни?**

Иллюстрировано  
Абдиным Канатом

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

К 32

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

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Квадратное колесо жизни. Как сохранить баланс в жизни?** - Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. - 44 с.

**ISBN 978-601-7638-60-3**

В книге «Квадратное колесо жизни. Как сохранить баланс в жизни?» рассматривается важность сохранения баланса в сферах жизни (здоровье, учеба, семья, друзья, отдых и др.). Описаны негативные последствия дисбаланса жизненных сфер. Предлагаются психологические рекомендации по сохранению баланса.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

К 32

**ISBN 978-601-7638-60-3**

© 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
Эх, всё не так.....	7
Записи психолога.....	17
Неуловимые позитроны радости .....	19
Записи психолога.....	28
Моё колесо .....	30
Записи психолога.....	40
Об авторах и иллюстраторе.....	42

# Дорогой читатель!

Анализ своей жизни, личностный рост, построение перспективы, работа над приоритетами - все это наиболее часто используемые приемы саморазвития в юношеском возрасте, так как они входят в самостоятельную, личную жизнь.

Эта книга состоит из историй ребят, которые справились с вызовами жизни, после которых они пришли к выводам, позитивно влияющим на их жизнь.

Героиня эпизода «Эх, всё не так», когда стала физически ощущать что выпала из гармонии жизни, обратилась за консультацией к психологу, чтобы найти причины своего дискомфортного состояния. Она обнаружила дисгармонию своей жизни, приняла это, пришла к выводам, стала принимать решения по своим вопросам и распределять свое личное участие во всех сферах.

Героиня эпизода «Неуловимые позитроны радости» проживала неустроенную жизненную ситуацию, из которой не могли выйти ее родители, и соответственно она была в ней непосредственно задействована. Но она сумела определить цели, выстроить приоритеты, то есть определить важное и двигаться к цели, зная, что ее поддержат.

Героиня эпизода «Моё колесо» после анализа на «Колесе баланса» наиболее важного в ее жизни погрузилась в пучину решения проблемы здоровья. Опыт ей показал, что к своей жизни необходимо относиться сознательно, особенно к здоровью.

Описанные эпизоды происходят в период обретения важного опыта определения приоритетов в саморазвитии.

## Эх, всё не так

Меня зовут Айсана. Однажды я столкнулась с трудностями в учебе, которые обычно бывают у домашних, старательных девочек. Знаете, этакий «комплекс отличницы». В подростковом возрасте я старалась учиться только на одни пятерки, причем такие оценки давались мне нелегко.

Я решительно двигалась к своей цели - поступить в медицинский университет. И это означало для меня самый сложный путь к поступлению. Потому что для этого нужно было сдать ЕНТ на очень высокие баллы. Для будущих медиков всегда были высокие требования. И конечно, я начала готовиться к поступлению еще с 10-го класса. Ходила на дополнительные курсы по химии и биологии. То есть после уроков сразу бежала в образовательный центр. Вдобавок ко всему он находится далеко от дома и училась я там до вечера. Уроки в школе обычно заканчивались где-то до 14:00. Потом я была на дополнительных занятиях примерно до 18:00. После этого бежала домой делать уроки, готовиться к школе на следующий день и делать домашку по курсам. Я могла просиживать за уроками до 2-3-х ночи и поспать всего 4 часа. Потому что мне приходилось вставать за час до школы, чтобы успеть всё повторить или что-нибудь доделать. Причем у меня никогда не было феноменальной памяти, и я могла выучить текст, но чуть позже его уже забыть. Да уж, уроки мне, и правда, давались в высшей степени нелегко. Ладно, химия с биологией понятно, только вместе с ними я старалась подготовиться по всем предметам сразу. Это была моя ежедневная рутина.

Теперь, наверное, стало понятно, что при таком режиме у меня не было ни друзей, ни хобби, я не отвлекалась

даже на прогулки и нормальный отдых. На самом-то деле я до десятого класса была очень общительной. У меня было много подруг, кстати, летом до начала занятий мы часто гуляли. Но когда я полностью погрузилась в учебу, я отстранилась от них. Не то, чтобы я не хотела. Они мне до сих пор нравились как хорошие подруги, мы не ссорились. Просто я вечно в своих мыслях. Поэтому постоянно брала книжки, тетрадки, и уходила от них когда они собирались.



В начале учебного года, когда я только записалась на курсы, старалась быстрее добраться до дома со школы, почти выбегая оттуда, ибо ехать мне еще далеко.

Моя подруга мне говорила:

- Айсан, постой, может вместе домой пойдём, спокойно, купим мороженое по дороге?

- Алуа, извини, не могу, я должна побыстрее идти домой, а то не успею на допы, - вот так я отвечала ей частенько в начале.

Спустя пару месяцев, убегая со школы, мне вслед уже никто ничего не говорил. Девочки перестали так часто звать меня погулять, потому что я всегда отказывала им. Я не ходила даже на дни рождения. Кроме оценок для меня не было важных вещей. Я ставила крест на всём кроме учебы. Потому что считала что остальное мне только мешает. Но иногда бывало что я очень скучала по подругам, по нашим прогулкам, пикникам и походам в кино по выходным. Однако и в выходные я сидела за книгами, мне нельзя было допустить ни одной плохой оценки в четверти. Это было бы для меня кошмаром и концом света. Чуть позже, после одного случая, я решила что окончательно потеряла свою подругу.

Алуа в одно время проходила курсы визажиста. Ей для практического задания нужна была девочка в качестве модели. И во вторник между уроками она подошла ко мне:

- Айсана, только прошу, ты сразу не отказывайся, мне очень нужна твоя помощь. Помнишь, я говорила, что учусь на визажиста, так вот наступила пора практических заданий. И мне нужно сделать макияж именно на тебе, потому что твоя внешность как раз подходит. Выручи меня, нууу, пожалуйста.

- Блин, Алуа, ты прям не вовремя.

- Ну, Айсaaан, это будет в четверг вечером, почти конце недели же, пожалуйста, приходи. Очень тебя прошу!

- Посмотрим, хорошо? Я пока точно не могу сказать, зависит от домашних заданий.

- Ладно, но знай, ты мне правда очень нужна, кроме тебя никто не подойдет. Это лишь один вечер, хотя бы отвлечешься от своих вечных уроков, ок? - Алуа написала мне на листочек адрес и время когда нужно было подойти.

Зазвенел звонок, и я быстро положила листок между книгами и засунула в сумку. И в тот же момент про него и забыла.

Когда наступил четверг, я, как обычно, приехав после курсов, села за уроки, и вытащила свои книги. В одной из них лежал тот листочек, я посмотрела на время, мне оставалось примерно полтора часа чтобы успеть приехать к ней. А на следующий день задали много домашней работы. Я решила, что если постараюсь побыстрее всё доделать, то наверняка успею и побегу к ней. Мне не хотелось ее обижать, поэтому я всеми силами старалась быстро решить математику и физику и разобрать пару тем по остальным предметам. Чтобы поскорее всё закончить и не отвлекаться ни на что, я как обычно выключила свой телефон и убрала его в сторону. Когда у меня осталось подготовить пересказ по истории, я хотела посмотреть время, включила телефон, а там уже высветилось пять пропущенных вызовов от Алуы. Оказывается, я уже опоздала на целый час. Я быстро перезвонила ей, но она не брала трубку. Мне было так неудобно, я чувствовала что она сильно обижена, конечно, ведь я ее подвела. Но я решила что завтра поговорю с ней и всё объясню, она наверняка поймет меня.



На следующий день:

- Алуа, ты обижаешься на меня? Прости, я не специально, я думала что успею сделать уроки и прибежать, ты же знаешь, домашки много задали.



- Да, но я ведь тебя так просила, без тебя я не смогла сделать этот макияж и пропустила проходной тест. Я думала ты хотя бы один раз сможешь прийти, - сказала она и ушла с очень грустным видом.

Мне от этого стало еще хуже. Я, правда, очень уставала от учебы. Представьте, я только и делала что училась и училась целыми днями. Я отказалась от всех других интересов, и даже от подруг. Подставила Алуу, и теперь, наверное, она никогда со мной не заговорит. Я чувствовала себя паршиво, но не могла допустить пропуска уроков или плохих оценок. Теперь я потеряла еще и подругу, и у меня осталась только учеба. Я также готовилась, училась, еще с большей отдачей. Надрывалась ради оценок и думала - это и есть мой билет в светлое будущее. После этого я заметила что у меня стали появляться темные круги под глазами. Раньше я этого не замечала, но мне начали говорить об этом все вокруг. Ну, конечно, думала я, ведь мне приходится учиться, и это нормально. Я должна полностью отдаваться своим занятиям. В общем, я проигнорировала этот факт. Только позже поняла что очень даже зря.

Однажды на уроках в школе у меня была такая сильная усталость и головокружение, что мне стало не по себе. Я сходила к медсестре. Она сказала что это из-за моей перегруженности и отсутствия отдыха, плохого сна и ненормального питания. И правда, я стала чувствовать себя в последнее время намного хуже. Я понимала причины своего состояния. Мне было плохо, часто я была без настроения, бегала только за оценками, и ничего меня не радовало. Я чувствовала что что-то делаю не так, и мне определенно нужно было это изменить. В голове крутились всякие вопросы: что вообще происходит? Что я делаю не так? Почему всё идет наперекосяк? Надо что-нибудь менять в своей жизни, но вот как?



Поэтому я решила после уроков зайти к школьному психологу Жанаре Канатовне. Я очень хорошо знала её и доверяла ей. Раньше я могла прийти к ней и просто поговорить о чем-то. В общем, я зашла к ней и начала говорить о том, что творится в моей жизни:

- Я не могу допустить плохих оценок в школе, поэтому стараюсь изо всех сил учиться еще больше. Но знаете, иногда меня прямо накрывает волной такое безразличие ко всему. Я перестала общаться с подругами, у меня нет никаких хобби, как у остальных одноклассников. И вообще в последнее время я не очень себя чувствую. Медсестра сказала что мне не хватает отдыха. Я совсем не знаю что делать. Всё катится куда-то вниз.

- Понятно, Айсана, знаешь, бывает такое, что люди ставят перед собой цель и всеми силами стараются ее достигнуть. Выжимают из себя все соки, но при этом жертвуют своим здоровьем, сном, свободным временем, даже отношениями с близкими. А потом, когда цель достигнута, и они чувствуют себя полностью сломленными, вдруг оказывается, что это не стоило всех тех жертв. И потом остается только разочарование, депрессия и обида на самого себя. Люди часто забывают что кроме карьеры, успеха есть еще и другие вещи, не менее важные по значению. Мне кажется, это немного напоминает твой случай. Как думаешь?

- Да, есть такое, но я вовсе не хочу такого конца. Поэтому и хочу что-нибудь изменить, но совсем не знаю как.

- Очень хорошо что ты сама дошла до такой мысли. Давай мы с тобой попробуем один способ, называется «Колесо жизненного баланса», который изобрел Пол Дж. Майер.

Психолог рассказала мне об этом способе, который помогает понять человеку что бы он хотел изменить в



своей жизни. Вообще, удобная вещь чтобы проанализировать свои жизненные приоритеты.

В общем, я нарисовала круг, разделила его на несколько секций - друзья, семья, учеба, развлечения, хобби, здоровье и личностный рост. Потом она попросила меня оценить каждую секцию: в центре круга от 1 (очень плохо) до 10 (очень хорошо) на краю круга. Я оценивала каждую секцию, сравнивая свою текущую жизнь в этой области с тем, как если бы она была прокачана на 10 баллов из 10.

Я полностью заполнила часть где было написано «учеба». А все остальное у меня было примерно заполнено до середины. Друзья так вообще меньше всего. Получилась как бы паутина.

После чего я посмотрела на этот рисунок сверху и это было совсем не похоже на круг. На таком колесе точно никуда не уедешь. Я сразу увидела какие секции набирают меньше всего баллов в тот момент, и расстроилась. Мне показалось, что именно на таком квадратном колесе я и качусь по жизни, теперь это и есть моя жизнь.

На мои мысли вслух Жанара Канатовна сказала:

- Это вовсе не так. Попробуй постепенно увеличивать секции до тех пор, пока сама не считаешь что твоя полноценная и счастливая жизнь должна так выглядеть. И даже в этом случае все секции не выровняются, и колесо не будет идеально ровным и круглым. То, что его называют колесом - это всего лишь образное выражение, оно и не должно быть абсолютно круглым. Просто сейчас ты стала лучше понимать какая область твоей жизни процветает, а в какой требуется еще поработать. Теперь смотри на все части своей жизни и постоянно балансируй. Например, без спорта и хорошего здоровья откуда ты будешь брать энергию на свои занятия? А с подругами, я думаю тебе нужно

просто поговорить и сходить с ними погулять, ты ведь так давно не проводила с ними время. Научись заряжать свое тело физически и умственно, при этом беря на себя обязательство каждый день наслаждаться своей жизнью.

Этот час, что я провела с психологом, дал мне многое понять. Мое колесо показало в чем я нуждалась. Я так много отдавала времени занятиям в школе, просто гоняясь за оценками, что совсем забыла о себе. Я училась в ущерб здоровью и отношениям с близкими и друзьями. Когда одна сфера жизни находится в наивысшем приоритете, в других неизменно возникает дисбаланс. Поэтому я думаю, что здесь уже каждый решает для себя сам, чему ему нужно уделять больше внимания.

А я после этого выходные провела с семьей и друзьями. Отдыхала, смеялась, радовалась и жила моментом. Это были мои лучшие выходные за последнее время. Мы с подругой решили записаться на танцы, я так давно этого хотела. Но это не значило что я бросаю учебу. Я просто перестала так сильно париться насчет оценок. Для меня очень важно поступить в университет и получить высшее образование. К этому я и должна стремиться. Но ни в коем случае не надрываться ради оценок и похвалы. Я должна развивать и свои личные качества и способности.

Это колесо жизни очень помогло мне в момент, когда я запуталась в себе и не знала как это изменить. Я стала улучшать те части круга, где у меня были проблемы, каждый раз стараясь удерживать баланс в своей жизни.

## Записи психолога

Все живое стремится к удобным условиям существования. Человеку же дана еще большая потребность стремления к совершенству. Большая часть людей хочет быть выносливее, сильнее, умнее. Для этого всю свою энергию вкладывают в ту деятельность, которая позволяет им становиться выносливее, сильнее и умнее. Кто-то в социуме развивает эти качества в спорте, кто-то в обучении, кто-то в бизнесе, кто-то старается вести здоровый образ жизни, кто-то посвящает себя семье и т.д. Например: человек занят саморазвитием, желает быть конкурентным, престижным, успешным, для этого все свое время, активность и мысли он посвящает обучению, а все остальное становится фоном. Но стремление к гармонии направляет человека развиваться не только в одной сфере, но и другие сферы жизни наполнять своим участием.

Так, героиня эпизода «Эх, всё не так», когда стала физически ощущать что выпала из своей гармонии жизни, обратилась за консультацией к психологу, чтобы найти причину своего дискомфортного состояния. Героиня эпизода, будучи выпускницей, решила подтянуть себя по дисциплинам, нагрузив себя дополнительным обучением. И как на практике выяснилось, занятиями себя она нагрузила, а способы эффективного обучения не использовала, не организовала свою учебную деятельность под свои способности и особенности. Появилась неудовлетворенность результатами обучения из-за того, что они не соответствовали ее ожиданиям. В связи с этим у героини обострилась чувствительность к словам окружающих, к просьбам подруг, к словам врача, к ощущениям тела и самочувствию, то есть «открылись глаза» и возникли вопросы: «Что вообще происходит?», «Что я делаю не так?», «Почему всё идет наперекосяк?», «Надо что-нибудь менять в своей жизни, но вот как?». На них психолог помог найти ответ,



используя метод «Колесо жизненного баланса». Поработав над собой, героиня посмотрела на модель своей настоящей жизни, увидела факты своей активности и личного участия в областях своей жизни. Она обнаружила дисгармонию своей жизни, приняла это, пришла к выводам, стала принимать решения по своим вопросам и распределять свое личное участие во всех сферах.

Каждый человек может попасть в колесо белочки, но думать, что находится в колесе жизни.

Тебе нужно знать, что свои человеческие ценности всегда следует учитывать в процессе построения жизненного плана, так как наше счастье строится на участливых, теплых и доверительных отношениях с родными, близкими, на искреннем интересе к своей деятельности и деятельности близких, на уравновешенном и позитивном отношении к жизни.

Ты каждый день можешь учиться жить в ситуации здесь и сейчас со своими родителями, друзьями, товарищами.

